**MIŠLJENJE**

**Širše**: Vsi procesi, ki potekajo v delovnem spominu, razen tistih, za nastanek katerih mora delovati dražljaj na čutni organ (občutenje in zaznavanje):

* Sklepanje
* Domišljija
* Predstavljanje
* Sanjarjenje

**Ožje**: Iskanje novih odnosov med izkušnjami oz. reševanje problemov. Do tega pride v novih situacijah, kadar rešitve ne moremo potegniti iz našega dolgotrajnega spomina.

**VRSTE MIŠLJENJA**

|  |  |
| --- | --- |
| **Realistično** | **Domišljijsko** |
| * Kombiniranje stvarnih dejstev * Reševanje testov inteligentnosti | * Kombiniranje dejstev ne glede na stvarnost pod vplivom subjektivnih dejavnikov (motivi, čustva) * Dnevno sanjarjenje, otroška igra… |

Včasih ostre meje med obema ni, npr: znanstveniki (svojo stroko dobro poznajo in temu dodajo domišljijo), umetniki (znanje, domišljija).

|  |  |
| --- | --- |
| **Konkretno** | **Abstraktno** |
| * Pojavi se prej v razvoju (otroci), temelji na zaznavah, predstavah, konkretnih pojmih | * Pojavi se nekje pri 12 letih in temelji na abstraktnih pojmih (fizika, kemija, matematika; pojmi demokracija, svoboda) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Konvergentno** | **Divergentno (ustvarjalno)** |
| * Usmerjeno je k eni rešitvi, temelji na predhodnem znanju, rešitve so vnaprej predvidljive * Rešujemo zaprte probleme (matematika) | * Usmerjeno k več rešitvam, daje nepredvidljive rešitve, zahteva novo videnje problema * Rešujemo odprte probleme (seminarska) |

**REŠEVANJE PROBLEMOV**

Problem je takrat, kadar ne moremo rešitve avtomatično potegniti iz dolgotrajnega spomina, ampak moramo izkušnje prestaviti v nove oprijeme.

* Vsak problem ima začetno in končno stanje → rešitev.
* Notranje operacije → koraki, ki nas vodijo k rešitvi.

**VRSTE PROBLEMOV**

**Zaprti** – začetno in končno stanje je določeno, po navadi ena rešitev, lahko tudi več (mat.).

**Odprti** – rešitev je lahko več (kaj nekomu podariti).

**STRATEGIJE REŠEVANJA PROBLEMOV**

1. Poskusi in napake – značilno za živali, otroke in odrasle v časovni stiski (čustveno vznemirjeni)

* Ni mišljenja
* Slepo poskušanje
* Napake se ponavljajo
* Zelo težko nas pripelje k rešitvi (razen če je malo možnosti – večja možnost zadetka)

*Živali: miš v zaboju slučajno pritisne na ustrezno tipko za hrano*

*Otroci: igranje*

*Odrasli: zjutraj ne najdeš ključev, očal*

1. Vpogled – značilna za človeka in opice; uporaba mišljenja (Köhler)

* Nenadnost rešitve
* Ponovitve se izvedejo brez ponovnega poskušanja
* Do rešitve pride najprej mentalno in jo potem motorično izvedemo
* Transfer – prenos rešitve na podobno situacijo
* Reševanje odprtih problemov

1. Postopna analiza – postopoma po korakih prehajamo iz začetnega stanja skozi vmesna stanja do končnega

* Razmišljanje
* Načrtovanje
* Reševanje zaprtih problemov (mat. naloga)

*DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA IZBIRO STRATEGIJ*

* **Vrsta problema** – odprt (vpogled), zaprt (postopna analiza)
* **Posebnost misleca** – sposobnosti (če ni nekdo dovolj sposoben napravi napake pri poskusih), znanje (če ni znanja – poskusi in napake), čustvena vznemirjenost (poskusi in napake)
* **Težavnost problema** – če je problem pretežek (poskusi in napake)

**\*NE VIDIM NASLOVA\***

**Sposobnosti**: *inteligentnost* (vpliva na hitrost doseženega rezultata) in *ustvarjalnost* (vpliva na količino idej, ki jih nekdo ima). Do izraza pride pri odprtih primerih.

**Motivacija**: vpliva na vztrajanje pri reševanju problemov (*premajhna motivacija* → ni vztrajanja → ni rešenih problemov; *previsoka motivacija* → lahko negativno → posameznik se hitro zadovolji z rešitvijo, ki je lahko napačna, lahko vodi do frustracije).

**Čustva**: *močna čustva zavirajo* reševanje problemov, *šibka čustva pa spodbudijo* reševanje problemov.

**Znanje**: *pozitivni transfer* (če smo podoben problem že reševali lahko to prenesemo na nov problem in ga hitreje rešimo), *negativni transfer* (nov problem navidezno podoben staremu in ga navidezno prenesemo na nov problem, ki je v resnici drugačen).

**\*SPET NE VIDIM NASLOVA\***

Je vrsta mišljenja, ki nas vodi do originalnih in uporabnih rešitev. Originalno je nekaj novega; povezana mora biti rešitev s problemom, biti mora uporabna.

Ustvarjalno mišljenje sestavljajo:

* *Fluentnost* (količina idej, odgovorov)
* *Fleksibilonost* (kakovost odgovorov)
* *Originalnost* (redkost odgovora)

Faze ustvarjalnega mišljenja:

* *Preparacija* (seznanitev s problemom)
* *Inkulturacija* (speča faza, mislec zavestno o problemu ne razmišlja)
* *Iluminacija* (mislec dobi idejo)
* *Verifikacija* (uresničitev oz. preverjanje idej)

Osebnostne značilnosti ustvarjalnih ljudi:

* *Avtonomnost* (v razmišljanju – se ne podreja drugim)
* *Vztrajnost* (pri ovirah ne obupa)
* *Radovednost* (zanimanje za neko področje)
* *Pozitivna samopodoba* (dobro mnenje o sebi)
* *Kakšne vrste mišljenja potrebujejo ustvarjalni ljudje*:
* Domišljijsko
* Divergentno (vodi do več rešitev)
* Abstraktno

**USTVARJALNOST IN INTELIGENTNOST**

Umski sposobnosti, med katerima ni močne povezave. Da je nekdo visoko ustvarjalen, mora biti inteligenten (obratno ni nujno).

**USTVARJALNOST IN IZKUŠNJE**

Ustvarjalnost

MALO IZKUŠENJ VELIKO IZKUŠENJ

- nima izkušenj - pade v okvirje, iz katerih ne more

– fiksacija mišljenja

1. **Fiksacija funkcije** – utrdi se funkcija predmeta (vsakodnevna).
2. **Fiksacija metode** – fiksira se način reševanja nekega problema.

\*nekaj besedila manjka -.-\*

**ČUSTVA**

Duševni procesi s katerimi izražamo odnos do drugih in sebe. Visoko čustvo ima objekt. Čustva doživljamo ob objektih, ki so za nas pomembni.

Sestavine:

* *Doživljanje čustev*
* *Izražanje čustev*
* *Fiziološke reakcije* – spremljajo samo vzburjajoča čustva, pri katerem deluje simpatikus
* *Kognitivna ocena situacija* – kako zaznavamo situacijo, kako jo doživljamo, vpliv na čustva

Vidiki:

* *Aktivnostni vidik*:
  + Vzburjajoča (pride do fizioloških reakcij) – jeza, strah
  + Pomirjajoča (deluje parasimpatikus) – žalost
* *Vrednostni vidik*:
  + Pozitivna (veselje, ljubezen)
  + Negativna (jeza, strah, žalost)
* *Jakostni vidik*:
  + Močna čustva (strah, jeza, evforija)
  + Šibka čustva (nezadovoljstvo, dobra volja, slaba volja)

**IZRAŽANJE ČUSTEV**

Človek izraža čustva in prepoznava čustva pri drugih in vedenje se temu prilagaja. S tem se spreminja *govor, glas, govorica telesa* (mimika, drža, kretnje, stik z očmi…).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **MIMIKA OBRAZA** | **DRŽA TELESA** | **GOVOR** |
| **VESELJE** | Mišice okoli ust in oči se dvignejo, usta lahko odprta | Pokončna drža | Hitro, glasno |
| **ŽALOST** | Mišice so povešene in ustnice lahko trepetajo | Sključena drža, pogled v tla | Počasi, tiho, jok |
| **JEZA** | Rdečica obraza, izbuljene oči, mrščenje čela, stisnjene ustnice | Intenzivni gibi, klatenje z rokami | Glasno |
| **STRAH** | Bledica, oči so široko odprte, rahlo odprta usta | Negibnost, beg, tresenje | Tresoče |

Pri drugih ljudeh čustva najbolj prepoznamo z mimiko telesa, obraza in glasom. Nekaterih čustev ne kažemo ali pa jih zaigramo.

Bližje kot ti je oseba, lažje prepoznaš njegova čustva. Več kot imaš izkušenj s prepoznavanjem čustev, lažje jih prepoznaš. Najlažje je videti čustva pri otrocih.

**VRSTE ČUSTEV**

1. **Osnovna čustva, enostavna** – pojavijo se v prvem letu, prirojena (veselje, strah, žalost, gnus, tudi obrazna mimika).

**Sestavljena čustva, kompleksna** – pojavijo se po prvem letu, so pod vplivom učenja

* Diada: ljubezen (sprejemanje, veselje)
* Triada: ljubosumje (ljubezen, strah)

1. Glede na trajanje in jakost:

* **Afekti** – zelo močno, kratkotrajno čustveno stanje; v trenutku se pojavi in zajame cel organizem, takrat ni miselne kontrole (bes, veselje, groza, panika, obup).
* **Razpoloženje** – dolgotrajna in šibka čustvena stanja; so brez objekta ali pa se zaradi dolgotrajnosti objekta ne zavedamo več (dobra volja, slaba volja, otožnost, melanholija, depresija). Vpliva na druge čustvene procese:
  + nastanek čustev (dobra volja – počasnejša reakcija)
  + zaznavanje
  + bolj si zapomnimo tisto, kar je v skladu z našim razpoloženjem
  + lažje se učimo ob dobri volji

**FIZIOLOŠKE SPREMEMBE**

So značilne za vzburjajoča čustva. Tukaj deluje simpatikus:

* potenje
* pospešeno dihanje in bitje srca
* izločanje adrenalina
* širjenje zenic
* zmanjšano delovanje prebavil
* naježena koža

**Funkcija**: aktivacija na aktivnost beg – boj.

**RAZVOJ ČUSTEV**

Dojenček *še nima čustev* – nedoločeno fizično vzburjenje. Pri dveh mesecih se pojavi *ugodje* in *neugodje*, iz tega izhajajo osnovna čustva. Na učenje čustev vplivajo klasično in instrumentalno pogojevanje, modelno učenje.

*KLASIČNO POGOJEVANJE*

* **Klavstrofobija** - strah pred zaprtimi prostori
* **Zoofobija** - strah pred živalmi

*INSTRUMENTALNO POGOJEVANJE*

* **Pozitivna podkrepitev** – otrok se prestraši in mama priteče še bolj prestrašena in s tem je strah podkrepljen (?)
* **Negativna podkrepitev** – otrok se joče in mu reče starejši »fantki pa ne jočejo«, s tem želi, da ne bi kazal strahu, žalosti.

*MODELNO UČENJE*

* Mama je panična kadar vidi pajka in otrok to posnema.

**ČUSTVENA ZRELOST**

1. **Ustreznost čustvenih izrazov situaciji**

* Kultura (naučeno – npr. žalost na pogrebu, veselje ob prejemu darila)
* Funkcionalnost (čustvo mora ustrezati situaciji v kateri se nahajamo – npr. v situaciji ko smo v nevarnosti je strah funkcionalen)

1. **Ustrezno uravnavanje, doživljanje in izražanje čustev**

* Čustev ne smemo tlačiti
* Ljudje skrivajo predvsem negativna čustva (jeza, žalost)
* Čustev ne smemo tudi nekontrolirano izražati

1. **Pestro in kompleksno čustvovanje**

* Človek mora znati pokazati pozitivna in negativna čustva (strah, žalost) – moški
* Družbeno manj spremenljiva čustva (jeza) – ženske
* Poleg enostavnih se morajo razviti tudi kompleksna čustva in sicer socialna (empatija- sposobnost vživeti se v položaj drugega), moralna (sram in krivda) – s tem izboljšamo svoje vedenje.