

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	Domišljjsko
• 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 pojmi	• Pojavi se nekje pri 12 letih in temelji na abstraktnih pojmi (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 PROBLEMOM

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 PROBLEMOM

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

Odprta – rešitev je lahko več (kaj nekomu podariti).

STRATEGIJE REŠEVANJA PROBLEMOM

- a) Poskusi in napake – značilno za živali, otroke in odrasle v časovni stiski (čustveno vznemirjeni)
- Ni mišljenja
 - Slepno 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

- b) 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
- c) 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)
- *Fleksibilnost* (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)

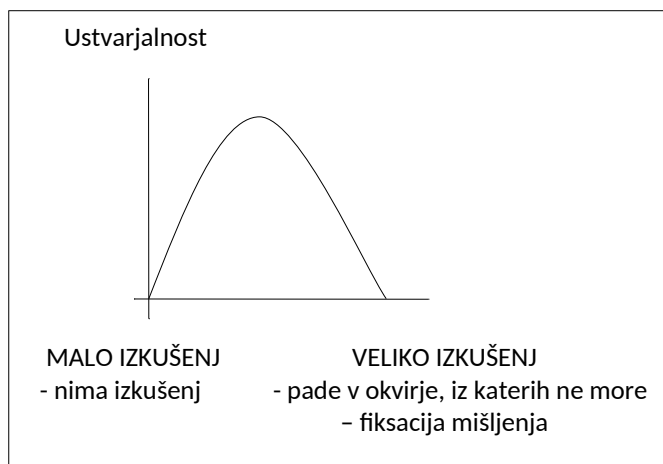
Osebnostne značilnosti ustvarjalnih ljudi:

- *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:*
 - Domišljjsko
 - Divergentno (vodi do več rešitev)
 - Abstraktno

USTVARJALNOST IN INTELIGENTNOST

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

USTVARJALNOST IN IZKUŠNJE



- Fiksacija funkcije** – utrdi se funkcija predmeta (vsakodnevna).
- 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 vznburjajoča čustva, pri katerem deluje simpatikus
- *Kognitivna ocena situacija* – kako zaznavamo situacijo, kako jo doživljamo, vpliv na čustva

Vidiki:

- *Aktivnostni vidik:*
 - o Vznburjajoča (pride do fizioloških reakcij) – jeza, strah
 - o Pomirjajoča (deluje parasimpatikus) – žalost
- *Vrednostni vidik:*
 - o Pozitivna (veselje, ljubezen)
 - o Negativna (jeza, strah, žalost)
- *Jakostni vidik:*
 - o Močna čustva (strah, jeza, evforija)
 - o 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

a) **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)

b) 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 vznburjajoča 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 vznburjenje. 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 podkrepjen (?)
- **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

a) 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)

b) Ustrezno uravnavanje, doživljanje in izražanje čustev

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

c) 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 živeti se v položaj drugega), moralna (sram in krivda) – s tem izboljšamo svoje vedenje.