**PSIHOLOGIJA – temeljni pojmi in definicije**

* **psihologija**: je znanost, ki preučuje duševne pojave, obnašanje in osebnost
* **duševni procesi**: del notranjega dogajanja, ki poteka v določenemu časovnemu razporedu
* **duševna stanja**: način obstajanja duševnih procesov v določenem trenutku
* **lastnosti**: razmeroma trajne značilnosti oz. ustaljeni načini doživljanja in vedenja
* **zaznavanje**: proces sprejemanja, organizacije in interpretacije informacij, ki pridejo do posameznika prek njegovih čutnih organov
* **absolutni prag**: najmanjša intenzivnost dražljaja, ki je potrebna, da izzove občutek
* **diferencialni prag**: najmanjša razlika v intenzivnosti dveh dražljajev, ki jo človek še zazna
* **terminalni prag**: intenzivnost dražljaja, po kateri občutek ne narašča več, čeprav se intenzivnost dražljaja stopnjuje
* **čutna ali senzorna adaptacija**: sprememba občutljivosti čutnega organa zaradi podaljšane izpostavljenosti delovanju dražljajev
* **pozornost**: usmerjenost in osredotočenost na določen dražljaj
* **iluzije**: zmotne zaznave, pri katerih je dražljaj realen
* **halucinacije**: zmotne zaznava, ki nimajo podlage v dražljajih v okolju, ampak jih izzovejo nenormalni procesi v centralnem živčevju
* **eidetske predstave**:oz. fotografski spomin, največkrat ga imajo umetniki in ljudje, ki se ukvarjajo z naravoslovnimi vedami
* **učenje**: razmeroma trajne spremembe v dejavnosti in osebnosti, ki so posledica individualnih izkušenj ob interakciji med človekom in njegovim okoljem
* **klasično pogojevanje**: je oblika učenja za katero je značilno, da se organizem nauči neobičajnih in nehotenih odzivov na notranje dražljaje.
* **brezpogojni odziv**: podedovana biološka reakcija na določen dražljaj (namenjena varovanju in ohranjanju organizma)
* **pogojni odziv**: naučena reakcija na nevtralen dražljaj, ki sam po sebi ne izzove takšnega odziva, med učenjem pa postane pogojni dražljaj
* **ugašanje**: slabljenje in prenehanje pogojnega odziva
* **instrumentalno pogojevanje**: je učenje pri katerem se spremeni verjetnost pojavljanja vedenja glede na posledice, ki jih ima to vedenje
* **modelno učenje**: učenje pri katerem se učenec nauči novega vedenja le z opazovanjem modela, brez poskusov, vaj, neposredne nagrade
* **pomnjenje**: proces usvajanja, ohranjanja in obnavljanja informacij
* **navade**: so dejavnosti, ki jih opravljamo samodejno in z lahkoto, ne da bi bili pozorni na potek
* **spretnosti**: sestavljene senzomotorične navade
* **storilnostna motivacija**: je pričakovanje, da bomo našli zadovoljstvo v obvladovanju težkih, zahtevnih dejavnosti, pri kateri se učinek meri
* **retencija**: je vztrajajoči učinek nekega vzburjenja, izkušnje ali odgovora. Je vztrajanje spominskih sledi
* **krivulja retencije**: je grafični prikaz retencije in kaže odnos med količino ohranjenega gradiva in trajanjem retencije. Sprva hitro upada nato čedalje počasneje.
* **mišljenje**: je odkrivanje novih odnosov med informacijami, ki jih posredujejo zaznave, predstave ali pojmi
* **sklepanje**: proces zaključevanja iz principov, dejstev; prehajanje iz znanega k novim zaključkom ali presoja obstoječih zaključkov.

* **Ustvarjalnost**: proces, katerega rezultati so originalni in ustrezni oz. uporabni dosežki
* **Čustva**: duševni procesi in stanja, ki izražajo človekov vrednosti odnos do zunanjega sveta ali do samega sebe
* **Afekti**: močna, kratkotrajna čustvena stanja, ki se razvijejo v trenutku in jih spremljajo izrazite telesne spremembe
* **Razpoloženja**: šibka in dolgotrajna čustvena stanja, ki imajo kljub manjši intenzivnosti velik vpliv na obnašanje
* **Motivacija**: vsi procesi spodbujanja, ohranjanja in usmerjanja telesnih in duševnih dejavnosti, zato da bi uresničili cilj
* **Potreba**: stanje neravnovesja v organizmu, ki ga povzroči pomanjkanje ali presežek snovi v telesu in informacij v duševnosti
* **Cilji**: predmeti in situacije, za katere pričakujemo, da bodo zadovoljili našo potrebo
* **Motiv**: doživeta potreba, usmerjena k določenemu cilju, od katerega pričakujemo, da bomo z njegovo uresničitvijo zadovoljili tudi potrebo
* **Frustracija**: stanje oviranosti v motivacijski situaciji; preprečitev zadovoljitve motiva oz. preprečevanje dejavnosti, ki je usmerjena k cilju
* **Konflikt**: sočasno delovanje nasprotnih motivov, ki se vzajemno izključujejo
* **Stres**: vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih, .. odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje
* **Stresorji**: vsi pojavi, ki jih doživljamo kot grožnjo ali izziv in zato telesno ali duševno obremenjujejo našo osebnost
* **Gestalt terapija**:je ena od humanističnih psihoterapevtskih modalitet, to pomeni, da poudarja človekovo naravno težnjo k uresničevanju svojih potencialov. Pomembna tam, kjer je pomembno vzpostaviti stik z ljudmi.
* **Socialno zaznavanje**: način, s katerim dojemamo in presojamo druge ljudi, sami sebe, ..
* **Inteligentnost**: sposobnost učinkovitega učenja, mišljenja in prilagajanja okolju
* **Socializacija**: proces vraščanja v družbo
* **Stališča**: celote prepričanj, čustev, vrednostnih ocen v odnosu do različnih socialnih situacij in objektov, ki delujejo kot trajna pripravljenost za določen način vedenja
* **Stereotipi**: posplošene sodbe o drugih ljudeh
* **Predsodki**: tista vrsta stališč, ki ni upravičena, preverjena in utemeljena, a jo spremljajo močna čustva in so odporna na spremembe
* **Vrednote**: pojmovanje ali prepričanje o zaželenih končnih stanjih ali vedenjih, ki presegajo specifične situacije, umerjajo in vodijo izbiro, ..