

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 uresnitvijo 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 presojaemo 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, ..