

Ψ Psihologija je veda ali znanost, ki proučuje **človeško osebnost, obnašanje in duševne pojave**. → Predmet in cilj psihologije = razumeti sam sebe in druge ljudi

Duševni pojavi: sestavljeni so iz duševnih procesov, duševnih stanj in duševnih lastnosti.

- o **DUŠEVNI PROCESI**: so tisti notranji procesi, oziroma tisti del našega doživljanja, ki se dogaja v nekem časovnem zaporedju in vodi k nekemu cilju. (kognitivni (miselni, zaznavni in učeni), čustveni in motivacijski)
- o **DUŠEVNA STANJA**: opisujejo naše osebno delovanje v točno določenem trenutku, se hitro spreminjajo.
- o **DUŠEVNE LASTNOSTI**: trajne značilnosti osebe, ki se lahko spreminjajo (počasi), opisujejo človeka (prijazen, zanesljiv...) → temperament, značaj=karakter, sposobnosti, telesna konstitucija

Obnašanje: skozi obnašanje se izražajo duševni pojavi, ekstraspekcija, vsako dejanje, ki ga pri človeku lahko opazujemo in potem po obnašanju o človeku sklepamo

Osebnost: je relativno trajna in edinstvena celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti posameznika.

Ψ kot znanost;

Vsaka znanost ima svoj predmet preučevanje (pri Ψ: duševni pojavi, obnašanje in osebnost), svoje cilje in naloge ter svoje metode (načine pridobivanja podatkov).

Cilji in nameni znanstvenega proučevanja:

- o Opis pojava (opredelimo duševni pojav)
- o Razlaga (kateri dejavniki povzročajo določen pojav, od česa je odvisno njegovo ponavljanje).
- o Napoved (psiholog napove, kako bo s tem duševnim pojavom v prihodnosti, če bomo sprožili neke vzročne pojave).
- o Spreminjanje (sprožimo vzročne dejavnike – vnesemo spremembe)

Najtežje v psihologiji uresničujemo napovedovanje (slabi merski instrumenti – duševnost težko izmeriti, razkorak med vedenjem in doživljanjem, vsi dejavniki, ki povzročajo nek duševni pojav, se med seboj prepletajo) in spreminjanje (psiholog ne more spremeniti tisto, kar je nepsihološko ali prirojeno).

Primer: agresivnost, slab učni uspeh dijaka, stres.

Psihološke panoge;

Teoretične: usmerjene k pridobivanju novih spoznanj:

- Obča ali eksperimentalna psihologija: preučuje normalnega sociološkega človeka oziroma splošne zakonitosti duševnega delovanja pri normalnih odraslih osebah.
- Razvojna psihologija: preučuje spremembe v posameznikovem vedenju in duševnih procesih, ki so povezane z razvojem.
- Kognitivna psihologija: preučuje kognitivne procese. (spomin, mišljenje..)
- Fiziološka psihologija: preučuje biološke osnove vedenja + odnos med telesnimi in duševnimi pojavi.
- Socialna psihologija: preučuje duševne pojave in obnašanje v družbenih odnosih in situacijah. (socializacija, komunikacija, psihološki vidiki socialnega obnašanja)
- Psihopatologija: preučuje nenormalne duševne pojave.

Praktične: uporaba pridobljenih spoznanj v praksi:

- Industrijska ali organizacijska psihologija: uporablja psihološka spoznanja na področju dela.
- Klinična psihologija: uporablja psihološka spoznanja pri pomoči posamezniku; zdravljenje duševnih motenj, svetovanje).
- Šolska psihologija: uporablja spoznanja psihologije na področju vzgoje, izobraževanja in šolanja

Razvoj psihologije; korenine psihologije segajo globoko v filozofijo in v različne naravoslovne znanosti, predvsem biologijo (fiziologijo), medicino (psihatrijo) in fiziko. Psihologija (kot veda) ima kratko zgodovino, a dolgo preteklost.

- o ANIMIZEM: obstajajo posebne duhovne sile, ki naseljujejo človeka in naravo, človek ima dušo, tesno je povezan z magijo (prepričanje da lahko z določenimi obredi vplivamo na dogodke). Že se čuti potreba po tem, da razumemo človeka ter ga nadzorujemo
- o ANTIKA: v okviru filozofije, prvo kritično razmišljanje, filozofi so se spraševali o naravi, strukturi in delovanju duševnosti (Hipokrat: 4 temperamenti, Platon in Aristotel sta dušo razdelila na 3 plasti (rastlinska, živalska in človeška),
- o RENESANSA: še vedno v okviru filozofije, povezanost telesa in duše, središče zanimanja postane človek, veliko se govori - malo naredi, filozofi (Descartes, Spinoza, Franz J. Gall)

Psihologija postane znanost 1879, ko Wundt v Leipzigu ustanovi prvi psihološki laboratorij ter s tem vpelje eksperiment.

(Očetje Ψ: Wundt, Pavlov, Freud. Psihologija je od naravoslovnih znanosti prevzela predvsem načela in metode.)

SMERI V PSIHOLOGIJI (učbenik, 23)

STRUKTURALIZEM

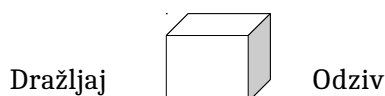
- o Wilhelm Wundt, preučeval duševnost in temeljne elemente duševnosti
- o poudaril je iskanje osnovnih, primarnih duševnih elementov
- o vse ostale smeri Ψ so nastale kot odgovor na to smer (mislili so, da se preveč zgleduje po naravoslovnih znanostih, ima premajhno razlagalno moč)
- o **INTROSPEKCIJA** (notranje opazovanje duševnosti, ni povsem objektivna metoda)

PSIHOANALIZA

- o Sigmund Freud (20. Stoletje), privrženec Jung
- o Opozoril, da obstaja nezavedni del duševnosti = NEZAVEDNO (tvorijo potlačene vsebine, tj. vse tisto, kar smo izrinili iz zavesti ker je bilo za nas preveč neprijetno (neuresničene želje, nezadovoljene ambicije)
- o Nezavedno določa naše vedenje (npr. spodrsaljaji v govoru, branju, pisanju)
- o Vpliv psihoanalize se zelo pozna na razvojni psihologiji (otročstvo naj bi bilo zametek vseh naših problemov) , psihologiji osebnosti, psihoterapiji, pozabljanju (zaradi potlačitve) in na razvoju osebnosti nasploh
- o Sanje naj bi bile kraljevska pot do nezavednega
- o POMANJKLIVOSTI: ni uporabljal znanstvenih metod, prehitro je sklepal o duševnem delovanju (na podlagi preučevanja manjšega števila ljudi), pretirano poudarjanje nezavednega
- o **KLINIČNO OPAZOVANJE, ŠTUDIJE PRIMEROV, PROSTE ASOCIACIJE, ANALIZA SANJ.**

BEHAVIORIZEM

- o John B. Watson (ZDA, 1920-1960), preučeval je različne oblike učenja ter kako to vpliva na naše nadaljnje življenje
- o »Psihologija mora opustiti preučevanje notranjih duševnih pojavov, če hoče postati znanost. Zavrnil mora tudi introspektivno opazovanje in se pri razlaganju vedenja znebiti pojmov kot so mišljenje in čustva. Psihologi naj raziskujejo le tisto, kar je dostopno objektivnim znanstvenim metodam, torej izključno obnašanje.«
- o Dražljaji → odziv; delali so poskuse na živalih ter rezultate posplošili na človeka
- o Poudarek na **učenju, vzgoji, okolju**, nagradah (zanemarili dednost in samodejavnost)
- o **EKSTRASPEKCIJA, EKSPERIMENT**
- o BLACK BOX



HUMANISTIČNA SMER

- o Rogers, Maslow
- o Predmeti proučevanja: osebna rast, samoaktualizacija, motivacija, samopodoba, vrednote, ustvarjalnost

- o To so področja, ki so za človeka najpomembnejša, humanistična smer je nasploh optimistična in posamezniku daje upati, da lahko nadzoruje svojo usodo
- o SVOBODNA VOLJA (ne okolje in ne dednost)
- o Velik vpliv na psihološko svetovanje ter na celoten razvoj psihologije
- o Pomanjkljivosti: nekatere teorije je težko dokazati in eksperimentalno preveriti, pretiravanje, da je vse odvisno od človeka, zanemarjanje mišljenja, učenja..
- o **ŠTUDIJE PRIMEROV, INTERVJU, VPRAŠALNIKI OSEBNOSTI, INTROSPEKCIJA**

KOGNITIVNA SMER

- o Piaget; poudarek na spoznavnih procesih
- o Učenje, mišljenje, pomnjenje (nastala po letu 1970)
- o Predstavlja premik od nižjih spoznavnih procesov (občutenje, enostavno učenje) k višjim spoznavnim procesom (kompleksno učenje, mišljenje, spomin).
- o Ljudje živimo in se vedemo v skladu s tem, kako doživljamo in si razlagamo stvarnost (anoreksija)
- o Razvoj mišljenje vpliva na vsa področja človekovega doživljanja in vedenja
- o Velik vpliv na izobraževanje (načine poučevanja), razvoj otrokovega vedenja, na razna proučevanja učenja, mišljenja in pomnjenja
- o Pomanjkljivosti: preveč se zanemarjajo čustva in motivacija, preveč se poudarjajo kognitivni procesi
- o **INTERVJU, OPAZOVANJE, EKSPERIMENT, KORELACIJSKE ŠTUDIJE**

Psihologija v Sloveniji:

- o 1950: Mihajlo Rostohar (prvi oddelek za psihologijo)
- o David Verbc, prva knjiga (v 16. Stoletju) → razprava o temperamentih
- o Znani psihologi: Janek Musek (psihologija osebnosti), dr. Anton Trstenjak (psihologija barv), Vid Pečjak, Marko Polič, Janez Bečaj, Drago Žagar, Ljubica Marjanovič Umek, Maja Zupančič (razvojna psihologija), Valentin Bucik

Metode v psihologiji; načini raziskovanja, pridobivanja podatkov

1.) EKSPERIMENT

- o Edina raziskovalna metoda, ki daje odgovore na vprašanja o vzroku in posledicah.
- o Pri njem **eksperimentator načrtno posega v dogajanje**, ker želi ugotoviti kako neki pogoji vplivajo na pojav, ki ga želi opazovati. → Dobra kontrola vseh dejavnikov
- o **EKSPERIMENTALNA SKUPINA**: na njo deluje pogoj katerega vpliv nas zanima, **KONTROLNA SKUPINA**: na njo ta dejavnik ne deluje (ugotovimo ali bi se takšno vedenje pojavilo v vsakem primeru)
- o Obe skupini morata biti med seboj izenačeni (starost, spol, izkušnje)
- o **NEODVISNA SPREMENLJIVKA**: tista s katero eksperimentator manipulira, jo spreminja. Ta spremenljivka vpliva na vedenje ki ga skušamo predvideti.
- o **ODVISNA SPREMENLJIVKA**: rezultat, na njo vpliva neodvisna spremenljivka, je njena posledica in jo lahko merimo
- o **MOTEČE SPREMENLJIVKE**: tiste, za katere menimo da vpliva na rezultat (vreme ipd.)
- o **LABORATORIJSKI / NARAVNI EKSPERIMENT**

Poteka v psihološkem laboratoriju, lahko uspešno kontroliramo moteče spremenljivke, pogoji so umetni, lahko uporabimo razne naprave, lahko vzbudi neprijetne občutke pri preizkušancih

Poteka v naravnem okolju (cesta, šola, igrišče). Ne moremo zelo dobro nadzorovati spremenljivk, ampak lahko veliko lažje posplošimo dobljene rezultate na resnično življenje

Pomanjkljivosti eksperimenta : vseh pojavov zaradi praktičnih ali etničnih razlogov ni mogoče eksperimentalno proučevati, včasih na eksperiment vpliva že samo pričakovanje eksperimentatorja.

2.) **OPAZOVANJE**; uporabimo, ko ne moremo ali ne želimo uporabiti eksperimenta ter ko nas ne zanimajo vzročno-posledični odnosi

- o **INTROSPEKCIJA**; opazovanje lastnih duševnih pojavov (čustva, misli, želje), - zelo subjektivna in nepreverljiva metoda, ne moremo npr. preučevati doživljanja dojenčkov (ljudje se morajo znati izražati). + Opazujemo lahko pojave ki niso dostopni ekstraspektriji, npr. vsebino misli in sanj; je temelj vseh tehnik spraševanja, omogoča neposredno spoznavanje psihičnega dogajanja
 - o **EKSTRASPEKCIJA**; zunanje opazovanje; + je preverljiva, omogoča raziskovanje pojavov ki introspektriji niso dostopni (proučevanje dojenčkov in živali), je objektivnejša. – prisotnost opazovalcev lahko spremeni vedenje opazovancev – drugačen rezultat.
- Opazovanje mora biti zanesljivo** (če ga večkrat ponovimo, dobimo iste rezultate), **objektivno** (če odraža samo naravo opazovanega), **veljavno** (kadar dejansko opazujemo tisto, kar hočemo opazovati).

Eksperiment	Opazovanje
<i>Načrtno poseganje v dogajanje.</i>	<i>Pojav nastane sam.</i>
<i>Lahko ponovimo pod istimi pogoji.</i>	<i>Ne moremo ponoviti pod istimi pogoji.</i>
<i>Boljša kontrola.</i>	<i>Slabša kontrola.</i>
<i>Ni tako pristno vedenje.</i>	<i>Bolj pristno vedenje.</i>

3.) **KORELACIJSKE RAZISKAVE** (med eksperimentom in opazovanjem)

- o Ko ugotavljamo ali sta dve spremenljivki med seboj povezani (ne vemo pa katera je vzrok in katera posledica)
- o Npr: gledanje agresivnih filmov pri otrocih spodbuja agresivno vedenje (ali pa agresivni otroci gledajo agresivne filme)

4.) **SPRAŠEVANJE**; več tehnik

- **INTERVJU** : psihološka tehnika, s katero zbiramo podatke o tematiki, ki nas zanima.

Postavljamo vprašanja → Ustno spraševanje, osebni kontakt.

Vrste: Standardiziran: vprašanja so vedno enaka, vnaprej pripravljena, pogoji in vrstni red vedno enak. Nestandardiziran: vprašanja se sproti prilagajajo glede na odgovore, določena je le okvirna vsebina, vrstni red vprašanj ni določen, okoliščine so bolj sproščene, podatki so popolnejši, bolj natančni.

Standardiziran intervju	Nestandardiziran intervju
<i>Podatke lažje obdelamo.</i>	<i>Podatke težje obdelamo.</i>
<i>Vpliv osebnosti spraševanca je manjši.</i>	<i>Vpliv osebnosti spraševanca je večji.</i>
<i>Manj podatkov.</i>	<i>Več podatkov.</i>
<i>Uporablja se v raziskovalne namene, ko želimo priti do podatkov v kratkem času, če želimo podatke primerjati med sabo.</i>	<i>Uporablja se, če želimo dobiti bolj poglobljene podatke.</i>
<i>Objektivnejši, lažje posplošimo.</i>	<i>Bolj sproščen.</i>

- **VPRAŠALNIK** : v pisni obliki, vprašanja so vnaprej pripravljena, spraševanec sam bere in odgovarja na vprašanja. ZAPRTI TIP: odgovori so vnaprej določeni (a,b,c...) – lažja obdelava, včasih spraševanci ne najdejo pravega odgovora ODPRTI TIP: spraševanec sam napiše odgovor – težja obdelava, bolj resnični odgovori
- **ANKETA** : ko nas zanima mnenje večjega števila ljudi (preko telefona, interneta, ...)
- **VPRAŠALNIK OSEBNOSTI**: posebna vrsta vprašalnika, je diagnostičen pripomoček za ugotavljanje osebnostnih lastnosti, sestavljen iz vprašanj, ki se nanašajo na različna področja osebnosti
- **OCENJEVALNE LESTVICE**:
 - Razporejamo preučevane podatke v kategorije ali pa jih razvrščamo po stopnjah.
 - Opisne, številske, grafične.
- **PSIHOLOŠKI TESTI**: (IQ, ugotavljanje poklicnih interesov)

- Standardizirani pripomočki za merjenje psihičnih lastnosti.
- **Testi sposobnosti** (testi inteligentnosti, dosežka, znanja ...) in **testi osebnosti** (merimo temperament, osebnostne lastnosti ...).
- **Morajo biti standardizirani:**
 - Postopek testiranja je enak za vse ljudi.
 - Rezultat testa ugotavlja psiholog na osnovi norm populacije (dobimo tako, da test rešuje velika skupina ljudi, ki je čim bolj podobna tisti, ki ji je test namenjen – dobimo podatke o tem, kateri rezultati so povprečni).
 - Morajo biti zanesljivi in veljavni.

- **SOCIOMETRIČNA TEHNIKA:**

- Z njo ugotavljamo odnose v neki skupini.
- Izbira so lahko pozitivne ali negativne in omejene ali neomejene.
- Pridobljene rezultate prikažemo s sociogramom ali z indeksom priljubljenosti (=št. izbir/št. vseh izbir).

!!! **Statistika** je kurac ali vseeno jo trebej znati. Damn it. Ne da se mi.

Temeljni dejavniki osebnosti;

Dednost, okolje in samodejavnost; vsi dejavniki so med seboj povezani v medsebojni interakciji

- **Dednost :**

- o **NATIVISTI** (dednost je najpomembnejša), latinsko *nativus* = prirojen
- o Začne se ob spočetju (23 ♀ + 23 ♂ = 46 kromosomov – nosilci genskih zasnov)

Lastnosti ki so zelo odvisne od dednosti:

- o **TELESNE ZNAČILNOSTI:** višina, barva kože, barva oči, las, struktura telesa, spol, krvna skupina
- o **BOLEZNI** (podedovane): sladkorna bolezen, Downov sindrom, hemofilija (strjevanje krvi), hunningtonova bolezen (vsi procesi odpovedujejo)
- o **TEMPERAMENT** (delno podedovan)
- o **SPOSOBNOSTI** (nadarjenost za glasbo, šport..)

*raziskave enojajčnih dvojčkov, posvojenih otrok (učbenik) !!!

- o **GENOTIP/FENOTIP**
- o **DEDLJIVOST/ KOEFICIENT DEDLJIVOSTI:** pove nam kolikšen vpliv dednosti na razlike med posamezniki v določenih značilnostih (v % ali proporcih)
- o

Resnice in zmote o heriditarnosti ali dednosti:

- ✓ Pri posamezniku ni mogoče presoditi ali je neka značilnost bolj odvisna od dednosti ali okolja-vsak človek je primer zase
- ✓ Če ljudi izenačimo po inteligentnosti, je manj razlik med njimi. Vseeno pa je dednost inteligentnosti različna pri vseh
- ✓ Pri razlikah v skupinah nam ne pove dednost čisto nič-odvisno je tudi od okolja
- ✓ Dednost ne pove o spreminjanju ali ne spreminjanju značilnosti (telesna višina se lahko spremeni)

! RAZISKAVE DVOJČKOV ! Super pomembno za maturo, samo se mi ne da, lol, pogledni si v učbeniki you lazy ass ☺

Okolje:

- o *EMPIRISTI* (okolje=skupek dražljajev, ki vplivajo na nas)
- o Ob rojstvu je otrok psihofizično nedonošen (ni zmožen preživeti sam), tudi pozneje je potreba po druženju ena od osnovnih psiholoških potreb
- o **Socialna prikrajšanost ali deprivacija** = izguba, osiromašenje ali pomanjkanje odnosov/stikov z drugimi ljudmi (volčji otroci; Victor, deček iz Aveyrona) → nesocializirani otroci
- o Potreba po pripadnosti
- o Najpomembnejši dejavniki okolja, ki vplivajo na nas: DRUŽINA (vzgojni stili staršev, odnosi med člani), VPLIV VRSTNIKOV (pozno otroštvo (vrednote, stališča, zanimanja)), KULTURA (način življenja določene družbe)

Prepletanje vplivov okolja in dednosti

- o Med seboj sta tako prepletena in odvisna, da je njune vplive nemogoče ločiti
- o Genotip (podedovane značilnosti) in okolje sta od rojstva naprej tesno povezana (lahko se tudi podvajata – otroci hkrati podedujejo značilnosti od staršev ter živijo v okolju, ki ga starši oblikujejo)
- o Primer: podedujejo nadarjenost za glasbo, okolje jim pa omogoči vpis v glasbeno šolo, nakup instrumenta...
- o Različni otroci se na enake okoljske vplive odzivajo različno (odvisno je predvsem od podedovanih značilnosti – temperamenta..)
- o Starši se drugače odzivajo na npr. hiperaktivnega otroka kot na zelo mirnega (niso le starši tisti, ki oblikujejo otroka, ampak je tudi otrok tisti, ki vpliva na vedenje staršev).

Samodejavnost

- o Avtonomizem; človek s odraščanjem postaja samostojen → sam se odloča, aktivno si izbiramo okolje (sami se odločimo s katerimi ljudmi se bomo »družili«)
- o Človek je aktiven pri oblikovanju lastne osebnosti
- o »niti dednost, niti okolje, niti njuna skupna interakcija ne morejo v celoti pojasniti osebnosti« (Musek, 1982)
- o Bistvo samodejavnosti: da se družimo s komer se hočemo, se zavestno odločamo, svobodno izbiramo in da v skladu s svojimi odločitvami tudi ravnamo
- o **Večino osebnostnega delovanja lahko pojasnimo s prepletanjem vseh treh dejavnikov**

Motivacija; vsi procesi spodbujanja, ohranjanja in usmerjanja telesnih in duševnih dejavnosti, zato da bi uresničili svoj cilj.

Motivacija obsega vsa gibalna našega vedenja: potrebe, nagone, motive, želje, cilje, vrednote, ideale, interese in voljo.

-MOTIVACIJA POTISKANJA: nagoni in potrebe nas potiskajo, spodbujajo in nas ženejo v vedenje

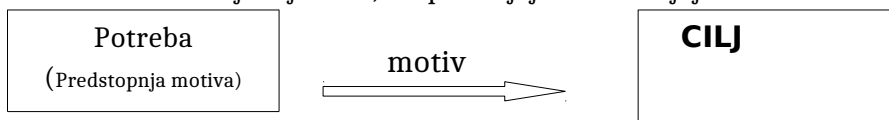
-MOTIVACIJA PRIVLAČNOSTI: cilji, ideali, želje in vrednote pa nam pomagajo najti način kako bomo naše potrebe zadovoljili. Želimo jih doseči, ker domnevamo, da bodo zadovoljili našo potrebo, cilji nas privlačijo.

- **POTREBA** je stanje neravnovesja v organizmu, ki ga povzroči pomanjkanje ali presežek snovi v telesu ali informacij v duševnosti. (potreba po tekočini se pojavi, ko je v telesu premalo vode in je zato porušeno ravnovesje → žeja je **občutek**, ki nas opozarja na to)

OBČUTKI nas opozarjajo na telesne potrebe (največkrat fiziološke) npr: žeja, lakota, utrujenost, vročina, bolečina...



- **NEPRIJETNA ČUSTVA** nas opozarjajo, da naše psihosocialne potrebe niso zadovoljene (dolgočasje nas opominja na to da se premalo zabavamo, jeza na to da ne poteka vse v skladu z našimi pričakovanji..)
- Kadar potrebo začutimo (se zavemo da smo npr. žejni) si tudi predstavljamo kako bi to potrebo zadovoljili → **CILJI** so predmeti in situacije za katere pričakujemo, da bodo zadovoljili našo potrebo. Želja = predstava o cilju, ki bi nam prinesel zadovoljstvo
- **MOTIV** je doživeta potreba (čutimo nelagodje), usmerjena k določenemu cilju, od katerega pričakujemo da bomo z njegovo uresničitvijo zadovoljili našo potrebo. Motivi so vsi tisti notranji dejavniki, ki spodbujajo in usmerjajo človekovo vedenje



Primer: Potreba: po hrani
Občutek: lakota
Motiv: želja po hrani
Cilj: sendvič :D

VRSTE MOTIVOV:

- **Fiziološki motivi** izhajajo iz organskih potreb in so praviloma prirojeni. (pri odvisnikih je želja po drogi tudi fiziološkega izvora vendar je pridobljena in ne prirojena)
 - a. **FIZIOLOŠKE POTREBE:** potrebe po ohranitvi življenja posameznika: potreba po kisiku, hrani, stalni telesni temperaturi, po počitku, spanju, izogibanju bolečini in pa potrebe po ohranitvi vrste: potreba po spolnosti, po potomcih.
- **Psihosocialni motivi** izvirajo iz nepopolnega duševnega ravnovesja. Povezani so s človekovim življenjem v skupini. Nekateri so pridobljeni (po lepoti, po urejenosti), za nekatere pa znanstveniki še ne vedo če so prirojeni ali naučeni (potreba po pripadnosti, spoštovanju, varstvu, svobodi, zabavi, moči, ugledu..). Če jih ne zadovoljimo se pojavijo negativna čustva, negativna samopodoba, psihosomatske bolezni ali nervoja

NAČINI ZADOVOLJEVANJA POTREB: (nagonsko, socializirano (po načelih družbe))

- Homeostatičen način: mirni smo, ko z dejavnostjo dosežemo cilj in tako zadovoljimo potrebo (dokler je znova ne začutimo)

- **Progresiven način:** ob doseženem cilju se pojavi nova potreba (na višjem nivoju) npr. zaslužimo določeno količino denarja, a vedno hočemo več.

Volja in nezavedna motivacija;

Motivacija ni vedno zavesten duševni proces, ni nujno da se je zavedamo.

ZAVESTNI MOTIVI:

- VOLJA = zavedno hotenje in zavestna odločitev, da nekaj (ne) storimo. Posameznik lahko z zavestno voljo premaga svoje strahove in konfliktne situacije. Pomen zavestnega, voljnega odločanja se pokaže predvsem v situacijah, ki so za nas pomembne (izbira partnerja, poklica, odločitev za splav, poroko..)
- Omogoča nam izbiranje in odločanje o svojem življenju ter uravnavanju osebnostnega razvoja
- **SAMODEJAVNOST!!!**
- ❖ FIAT DOŽIVETJE = voljna odločitev, da bomo nekaj storili
- ❖ VETO DOŽIVETJE = voljna odločitev, da nekaj NE bomo storili

NEZAVEDNI MOTIVI

- vemo kaj hočemo doseči, vemo kako bomo to dosegli (pot do svojega cilja), NE VEMO pa zakaj si to želimo
- Marsikdaj se ne zavedamo niti pravega cilja našega delovanja, niti ne vemo pravzaprav kaj hočemo
- **FREUD:** človek je nezavedno motiviran, nima lastne volje. Je pod **vplivom prirojenih nagnostnih teženj in pridobljenih moralnih norm ter idealom.**

Hierarhija potreb;



Abraham Maslow je potrebe razdelil na osnovne, tako imenovane tiste potrebe ki so pomembne za človekovo preživetje, ter na višje potrebe.

- Na nižji ravni je kaka potreba, tem nujnejše je njeno zadovoljevanje za naše preživetje. Ni pa nujno da so te potrebe stoddstotno zadovoljene, da bi se pojavile višje potrebe, vendar prve še vedno prevladujejo nad drugimi.
- Čim višje se vzpenjamo, tem bolj dobivajo potrebe psihološki značaj in manj biološkega. Mlajši je človek, tem bolj pomembne so zanj osnovne potrebe.

- o Z eno dejavnostjo ali vedenjem lahko včasih zadovoljimo več potreb hkrati. Če na primer zadovoljujemo svoje potrebe po gibanju tako, da igramo košarko v košarkaškem klubu, smo poleg fizioloških potreb nedvomno zadovoljili tudi potrebe po pripadnosti.
- o OSNOVNE POTREBE: potrebe pomanjkanja (fiziološke..)
- o VIŠJE POTREBE: omogočajo nam osebno rast (kognitivne, estetske..)

Dinamika motivov; zadovoljevanje potreb ne poteka vedno neovirano, zato se v življenju marsikdaj znajdemo v položaju, v katerem ne moremo dobiti tistega, kar si želimo ali kar potrebujemo.

FRUSTRACIJA= stanje *oviranosti* v motivacijski situaciji. Je preprečitev zadovoljitve motiva oziroma preprečevanje dejavnosti, s katero bi zadovoljili potrebo in prišli do cilja.

OVIRE, ki nam preprečijo doseganje cilja:

- ☉ OBJEKTIVNE/FIZIČNE: dogovorjeni smo za sestanek v mestu, a je na cesti prišlo do zastoja, avtobus ne vozi, peš pa je predaleč.
- ☉ SOCIALNE (drugi ljudje): radi bi napredovali na višje delovno mesto, vendar ga opravlja nekdo drug
- ☉ SUBJEKTIVNE (v nas samih): imamo premalo volje ali nismo sposobni doseči cilj

Na frustracije se ljudje odzivamo različno. Odvisno je predvsem od naše ocene, kako bomo frustracijo premagali.

- o Občutek, da lahko premagaš oviro → poveča se privlačnost cilja in naša aktivnost.
- o Ovira je prehuda → ⊖ čustva (odvisno od pomembnosti cilja).

Vloga frustracij v našem življenju:

- o Večja aktivnost.
- o Ob njih se naučimo premagovati ovire.
- o Ob njih človek spozna svoje meje.
- o Če jih premagamo, se poveča samospoštovanje.
- o Če jih ne premagamo, izgubimo samospoštovanje, pojavi se negativna samopodoba.
- o Nasilnost.
- o Prihosomatske bolezni in nervoze.



KONFLIKT = sočasno delovanje nasprotnih si motivov, ki se vzajemno izključujejo.

- ✓ Pojavlja se več možnih ciljev, ki bi zadovoljili našo potrebo, a se ne moremo odločiti. (Maslow: trdil je da takrat prevlada tista potreba, ki je v hierarhiji bolj pomembna)
- ✓ V konfliktu so pogosto tudi potrebe in moralne norme. (želimo si da ne bi bilo osebe, ki zaseda boljše delovno mesto, vendar nam moralna pravila prepovedujejo, da bi ji kaj slabega storili.)

KONFLIKT PRIBLIŽEVANJE – PRIBLIŽEVANJE (+/+):

- o Hkrati nas privlačita dva (ali več) enako zaželena cilja
- o Tak konflikt upočasni naše delovanje (ne moremo se odločiti kaj bi naredili, izbrali)
- o Običajno ga uspešno rešimo
- o npr: če želimo raje v kino ali na zabavo (Buridanov osel)

KONFLIKT IZOGIBANJE – IZOGIBANJE (-/-):

- o izbiramo med dvema nezaželenima ciljema.
- o Vedno skušamo izbrati manjše zlo
- o Npr: ne ljubi se nam učiti, po drugi strani pa se bojimo neuspeha na izpitu

KONFLIKT PRIBLIŽEVANJE – IZOGIBANJE (+/-):

- o AMBIVALENTNI CILJI (hkrati nas privlačijo in odbijajo)
- o S približevanjem ambivalentnemu cilju narašča težnja po izogibanju, z oddaljevanjem pa težnja po približevanju

Psihologija, prvi test

- Hujšam, a bi rada jedla čokolado
- Ljubezen – strah po zavrnitvi