1. Kaj proučuje psihologija?

**DUŠEVNE POJAVE, OBNAŠANJE** in **OSEBNOST**

1. Kaj spada med duševne procese?

**ČUSTVENI, MOTIVACIJSK**I in **KOGNITIVNI**/spoznavni procesi

1. Katere so uporabne **psihološke panoge** in kaj so njihova področja dela?

**DELOVNA-** ukvarja se z izborom delavcev, delovno motivacijo…

**KLINIČNA** - pomoč pri duševnih težavah

**ŠOLSKA** - pomaga na področju vzgoje in izobraževanja

1. Kako pridobivamo informacije v psihologiji (metode v psihologiji)?

**OPAZOVANJE**

**SPRAŠEVANJE**

**EKSPERIMENT**

1. Kateri dejavniki vplivajo na človekovo duševnost?

**DEDNOST**, **OKOLJE**, **SAMODEJAVNOST** (človekova lastna volja)

1. Na konkretnem primeru pojasni vpliv dednosti, okolja in samodejavnosti.

Otrok ima talent-petje (DEDNOST), starši ga vsak dan spodbujajo da trenira glas (OKOLJE), ko odraste se odloči da bo petje njegov poklic (SAMODEJAVNOST)

1. Pojasnite pomen dednosti in okolja pri razvoju posameznih področij osebnosti (telesna konstitucija, sposobnosti, temperament, značaj).

Telesna konstitucija- vpliva dednost in okolja

Sposobnosti- dednost in okolje

Temperament- vpliv dednosti

Značaj- vpliv okolja

1. Katera so osnovna čustva in v kakšnih okoliščinah doživljamo posamezno čustvo?

**STRAH**- ko se čutimo ogroženi

**VESELJE**- ko dosežemo kar smo si želeli

**JEZA**- ko ne poteka vse kot si želimo, mi pa verjamemo, da bi to lahko spremenili

**ŽALOST**- ko izgubimo nekaj, kar je za nas pomembno

1. Kakšna čustva so **afekti**? (navedi primer)

Močna in kratkotrajna čustva, primer bes, panika

1. Kakšna čustva so **razpoloženja**? (navedi primer)

Šibka in dolgotrajna, primer potrtost

1. Na osnovi česa prepoznavamo čustva pri drugih ljudeh?

Glasovnih sprememb, mimike obraza, vedenja, besednih sporočil in situacije, v kateri je čustvo nastalo. Pomembno je tudi, da poznamo kulturna pravila izražanja čustev.

1. Kaj vključuje čustvena zrelost?

Ustreznost čustev situaciji, uravnavanje čustev in raznolikost čustev

1. Kakšno vlogo imajo čustva v človekovem življenju?

Veliko vlogo, saj dajejo življenju polnost, smisel in lepoto

1. Kaj je **motivacija**?

So vsi procesi spodbujanja, ohranjanja in usmerjanja telesnih in duševnih dejavnosti, da bi uresničili cilj

1. Fiziološke in psihosocialne potrebe (naštej nekaj primerov)

**FIZIOLOŠKI**- potreba po ohranitvi življenja: voda, hrana, kisik, spanje

**PSIHOSOCIALNI**- potreba po pripadnosti: prijatelji, družina; potreba po ljubezni, po zabavi, po svobodi, po delitvi in sodelovanju

1. Na kakšen način zadovoljujemo **fiziološke** in na kakšen način **psihosocialne potrebe**. Kakšna je razlika med obema načinoma?

FIZIOLOŠKE zadovoljujemo **HOMEOSTATIČNO**- vedno enako stanje organizma, nam pove telo samo kdaj imamo potrebo po spanju, hrani…

PSIHOSOCIALNE zadovoljujemo **PROGRESIVNO**- ob doseženem cilju se pojavi nova potreba (ko zaslužimo nekaj denarja, ga hočemo še več)

RAZLIKA: fiziološke zadovoljujemo nagonsko, psihosocialne pa zadovoljujemo prilagojeno družbi in kulturi v kateri živimo

1. Latinski pregovor: najprej je treba živeti, nato filozofirati se ujema s teorijo o hierarhiji potreb (Maslow). Kako?

Najprej je treba zadovoljiti osnovne potrebe, šele nato višje potrebe

1. Kaj je **frustracija**?

Stanje oviranosti v motivacijski situaciji, je preprečitev zadovoljitve motiva

1. Kaj je **frustracijska toleranca**?

Je osebna čvrstost

1. Vrste konfliktov. Za vsak konflikt navedi konkreten primer.

**PRIBLIŽEVANJE – PRIBLIŽEVANJE** (+,+) →ne moremo se odločiti med dvema možnostma, dobila sem 1000 EUR, naj grem na potovanje ali naj jih dam na banko za nakup avtomobila

**IZOGIBANJE – IZOGIBANJE** (-,-) →ne ljubi se nam učiti, po drugi strani pa se bojimo neuspeha na izpitu

**PRIBLIŽEVANJE – IZOGIBANJE** (+.-) →rad bi nagovoril dekle, strah pa me je zavrnitve

1. Kaj vse lahko pri ljudeh povzroča **stres**?

Okolje, delovno mesto, vsakodnevne skrbi, nenadne spremembe

1. Telesni, duševni in vedenjski znaki stresa.

**TELESNI**- kronična utrujenost, pomanjkanje energije, glavobol, motnje spanja in prebave…

**DUŠEVNI**- napetost, razdražljivost, slaba koncentracija, cinizem…

**VEDENJSKI**- prenagljene reakcije, nenadzorovana čustva, uživanje drog, slabi odnosi doma in v službi, izolacija…

1. Kako vse se lahko konstruktivno soočimo z ovirami na poti do cilja?

* S povečano aktivnostjo, *napnemo vse sile* da premagamo oviro
* se preusmerimo k drugemu, enakovrednemu cilju
* Odložimo potrebe, medtem urejamo razmere

1. Oblike **nekonstruktivnega** soočanja z ovirami na poti do cilja.

* Agresivno vedenje
* Regresija na (nazadovanje) na tisto obliko, ki je bil nekoč uspešen- jecljanje, cmeravost…
* Beg pred oviro
* Prehitro se vdamo- vržemo puško v koruzo
* Utišanje neprijetnih čustev, z drogo ali hrano

1. Opiši **obrambne mehanizme** zanikanja, potlačenja, projekcije, racionalizacije, premik, kompenzacije in nadkompenzacije.

**ZANIKANJE**- človek se vede, kot da problem ne obstaja

**POTLAČEVANJE**- neprijetno izriniti iz zavesti v nezavedno

**PROJEKCIJA**- znebiti se lastnih napak, tako da jih pripišemo drugim

**RACIONALIZACIJA**- namesto pravega razloga za neuspeh, poiščemo sprejemljivejši

**PREMIK**- agresivna čustva, ki jih ne moremo izraziti pri neki osebi (oče, šef…), prenesemo na drugo nedolžno osebo

**KOMPENZACIJA**- če smo na nekem področju šibki, nadomestimo tako, da se izkažemo drugje

**NADKOMPENZACIJA**- če smo na nekem področju šibki, to odpravimo tako da vztrajamo in se uveljavimo ravno na tem področju

1. Kakšna je pozitivna **vloga obrambnih mehanizmov** za človeka?

Pomagajo nam ohranjati pozitivno samopodobo, samospoštovanje in spoštovanje drugih. Obvarujejo nas pred negativnimi čustvi in nam pomagajo ohraniti čustveno stabilnost.

1. Kaj vpliva na naše **zaznavanje**?

Različni osebnostni, socialni in kulturni dejavniki.

**ZAZNAVNA NARAVNANOST**

**MOTIVACIJA**

**MOČNA ČUSTVA**

**OSEBNOSTNE VREDNOTE IN LASTNOSTI**

1. Kaj izzove našo pozornost (lastnosti dražljajev, notranji dejavniki)?

**LASTNOSTI DRAŽLJAJEV**- pritegnejo jo zunanji dejavniki → **pasivna ali spontana pozornost** intenzivnost, velikost, gibanje, spreminjanje in razlikovanje od okolice

**NOTRANJI DEJAVNIKI**- potrebe posameznika, njegova čustva, interesi in pričakovanja

→ izzovejo **aktivno ali hoteno pozornost**

1. **Motnje zaznav** – iluzije in halucinacije.

**ILUZIJE**- dražljaj je realen, vendar ga napačno interpretiramo. Nastanejo zaradi močnih čustev, prepričanj, stališč, želja in pričakovanj.

**HALUCINACIJE**- so nerealni, izzovejo jih nenormalni procesi, to so lahko droge, izčrpanost, stres, stradanje.

1. Kakšen duševni proces je **učenje**?

**KOGNITIVNI** ali **SPOZNAVNI** duševni proces

1. Opiši instrumentalno, modelno učenje in **učenje** z vpogledom. Za vsako obliko navedi konkreten primer.

**INSTRUMENTALNO**- je učenje, pri katerem se verjetnost ponavljanja vedenja spremeni, glede na posledice tega vedenja. Poteka z nagradami in kaznimi. Uporabljamo ga pri vzgoji majhnih otrok in treniranju živali. Primer: otrok kriči v trgovini, zaradi tega mu ne kupimo igrače. Naslednjič ne bo kričal.

**MODELNO**- je posnemanje modela. Novega vedenja se naučimo le z opazovanjem modela (zaznavamo, se učimo in posnemamo vedenje modela). Model je lahko živ (starši, vrstniki) ali simboličen (junaki v knjigah, filmih). Primer: v filmu je junak agresiven, najstnik mu hoče biti podoben zato se tudi on tako obnaša

**Z VPOGLEDOM**- za to učenje je značilno da uvidimo situacijo- nenadno rešitev, ter jo lahko obnovimo pri naslednjih takšnih problemih. Ta način je značilen za človeka in višje razvite sesalce. Tako učenje daje trdno, prenosljivo, kvalitetno znanje. Probleme, ki jih sami rešimo in premislimo, bomo znali vedno reševati. Tako učenje je veliko več vredno.

Primer: ko uvidimo odnos med stikalom in žarnico se bomo naučili prižgati luč. To bomo znali za vedno.

1. V čem se razlikujejo senzorni, kratkotrajni in dolgotrajni **spomin**. Kako še drugače imenujemo kratkotrajni spomin in zakaj?

**SENZORNI ali TRENUTNI** spomin- je sled dražljaja, doživljamo jo 1-2 sek. Po dražljaju. Prepoznamo enostaven vzorec (krog), gradiva pa ne razumemo. Deluje kot posnetek, ki shrani informacijo take kot so a le za kratek čas.

**KRATKOTRAJNI**- informacija se spremeni tako da dobi pomen- v obliko ki jo bomo pozneje lahko priklicali. Traja 15-40 sek.

**DOLGOTRAJNI**-nima omejitve. So vse naše izkušnje, dogodki, veščine, čustva… med seboj so povezani in organizirani, kar omogoča obnovo.

**DELOVNI SPOMIN**-tako imenujemo kratkotrajni spomin, ker se v njem odvijajo spoznavni procesi.

1. Kaj lahko naredimo, da zmanjšamo **pozabljanje učne snovi**?

na ohranjanje učne snovi vpliva: način in pogostost obnavljanja, metoda in količina učenja ter motiviranost.

**Manj pozabimo če:**

* Gradivo ponavljamo v presledkih
* Je snov smiselna, vsebuje veliko asociacij
* Se učimo z vpogledom in razumevanjem
* Smo se gradivo dobro naučili in znamo snov pravilno obnoviti
* Smo motivirani in nas snov zanima
* Se učimo z rednimi odmori
* Se učimo z metodami uspešnega učenja

1. Kateri dejavniki vplivajo na **učinkovito učenje**?

**FIZIČNI DEJAVNIKI**

**FIZIOLOŠKI DEJAVNIKI**

**PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI**

1. Psihološki dejavniki, ki vplivajo na učenje.

**PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI**: sposobnosti: kar zmoremo- splošna inteligentnost, posebne sposobnosti

Motivacija: kar hočemo

Osebnostna čvrstost

1. Katere so osnovne sestavine **mišljenja**?

**PREDSTAVE**: so notranje prezentacije stvari in pojmov(če pomislimo na sina, vidimo njegov obraz)

**POJMI**: označujejo skupne značilnosti predmetov in pojavov (lubenica, grozdje, malina- vse je sadje)

Pojme označujemo z **SIMBOLI**: glavni pojmi so besede, pojmi so lahko tudi matematični, prometni znaki, meteorološki…

1. Opišite razliko med zaznavanjem in mišljenjem.

Z **zaznavanjem** pridemo do novih informacij preko naših čustvenih organov. **Mišljenje** nam pomaga urediti te informacije (odkrivanje odnosov med informacijami).

1. **Načini reševanja problemov** (poskusi in napake, vpogled, postopna analiza).

**S POSKUSI IN NAPAKAMI**: najpreprostejši način reševanja problemov. Naključno poskušamo priti do cilja, pri tem se velikokrat zmotimo.

**VPOGLED**: je vpogled naših izkušenj. V trenutku povežemo problemske situacije, ponovitve pa izvedemo brez poskušanja, problem rešimo mentalno takoj ko ga opazimo- če imamo izkušnje (ko postane tema takoj pomislimo, da je treba zamenjati žarnico, če ni to pomislimo na varovalko in nato na izpad el. toka)

**POSTOPNA ANALIZA**: »plezanje na hrib«, reševalec skuša rešiti problem tako da izbira vmesne cilje

1. Na čem temelji naše vsakdanje **presojanje** drugih ljudi?

ODVISNO OD: - **KOLIČINE INFORMACIJ**

* **PRVEGA VTISA**
* **VRSTE INFORMACIJ**
* **PREPRIČANJA O TEM KATERE LASTNOSTI SODIJO SKUPAJ IN KATERE NE**
* **JE VZAJEMNO**(če nam je nekdo všeč, je bolj verjetno da bomo tudi mi njemu všeč)

1. Na katera področja razdelimo **osebnost**?

**TEMPERAMENT**, **ZNAČAJ**, **SPOSOBNOSTI**, **TELESNA ZGRADBA**

1. Naštej nekaj lastnosti temperamenta, značaja, sposobnosti in telesne zgradbe.

**TEMPERAMENT**: so značilnosti čustvovanja in vedenja (živahnost, umirjenost, hladnokrvnost…), na temperament v veliki meri vpliva dednost. HIPOKRAT je ljudi razdelil na 4 tipe- sangvinik, kolerik, flegmatik in melanholik

|  |  |
| --- | --- |
| **Tip temperamenta** | **značilnosti** |
| KOLERIK | Razdražljiv, neobvladan, silovit |
| SANGVINIK | Energičen, živahen, optimističen, lahkoten |
| FLEGMATIK | Počasen, neodziven, miren, hladnokrven |
| MELANHOLIK | Depresiven, potlačen, pesimističen |

**ZNAČAJ**: nanj vplivajo dejavniki okolja (poštenost,skromnost, hrabrost, redoljubnost…). Mnoga obnašanja so posledica trenutnih dejavnikov in ne značaja- nekdo je lahko v eni situaciji pošten, v neki drugi pa goljufa.

**SPOSOBNOSTI**: so sposobnosti, ki vplivajo na naše dosežke pri reševanju nalog. So lahko duševne ali telesne sposobnosti (ostrina vida, inteligentnost-duševna, hitrost teka-telesna)

**TELESNA ZGRADBA**: telesni videz, drža in posamezni deli telesa. Nekatere telesne razlike so dedne (velikost), druge nastanejo pod vplivom okolja (debelost, bolezenski znaki).

1. Kaj je **inteligentnost**?

Sposobnost učinkovitega učenja, mišljenja in prilagajanja okolju

1. Katere so **sestavine inteligentnosti**?

Besedno razumevanje, besedna tekočnost, številski, prostorski, zaznavni in spominski faktor, ter faktor presojanja

1. Mojca dosega zelo dobre rezultate pri naravoslovnih predmetih: tekoče uporablja števila, zelo dobro rešuje uporabne naloge, ki zahtevajo uporabo pravila v novih situacijah in ima zelo dobro razvit občutek za lego predmetov v prostoru. Katere sestavine inteligentnosti so pri njej dobro razvite?

Številski faktor, prostorski faktor, faktor presojanja

1. V katero **kategorijo inteligentnosti** spada največ ljudi?

Povprečna inteligentnost

1. Kaj je **samopodoba**?

Vse kar si posameznik misli o sebi, občutki, ki jih ima o sebi.

1. Telesni, psihološki in socialni **jaz**. Kaj zajemajo?

TELESNI: kaj mislimo o svojem telesu

PSIHOLOŠKI: vrednotenje samega sebe, samospoštovanje, naša pričakovanja do nas samih.

SOCIALNI: naši odnosi z drugimi ljudmi, kako nas vidijo drugi

1. Kaj vpliva na **oblikovanje naše samopodobe**?

Informacije, ki jih posameznik pridobi o sebi in jih združi v podobo o sebi. Informacije so iz lastnih izkušenj ali nam jih posredujejo drugi

1. Kje potekajo primarna, sekundarna in terciarna **socializacija**?

PRIMARNA- v družini

SEKUNDARNA- v vzgojno izobraževalnem procesu (šola)

TERCIARNA- v širšem družbenem okolju

1. Kakšna skupina je delovni kolektiv in kakšna skupina je družba prijateljev?

DELOVNI KOLEKTIV- formalna skupina

DRUŽBA PRIJATELJEV- neformalna skupina

1. Stališča, predsodki, vrednote. Navedite konkreten primer za stališče, predsodek, vrednoto.

STALIŠČE- nagnjenje posameznika, da odgovarja na neko socialno dogajanje, ljudi in razmere. PRIMER: če smo prepričani, da je neka oseba podkupljiva, bomo do nje čutili prezir

PREDSODEK- so neupravičena, neutemeljena in nepreverjena stališča- etnični, rasni, spolni, verski predsodki… PRIMER: zavračanje črncev, ker imamo do njih predsodke, da so vsi enaki(nočejo delati)

VREDNOTA- sorodna stališču, vendar so vedno pozitivne- svoboda, zdravje, poštenost, pogum

PRIMER: vsak ima svojo lestvico vrednot, moje vrednote so: poštenost, družinska sreča, pravica,…

1. Kakšno je prosocialno, kakšno disocialno in kakšno proindividualno **vedenje**?

PROSOCIALNO- solidarnost, sodelovanje, podpora, prijaznost.. vse oblike vedenja, ki jih družba pozitivno ovrednoti

DISOCIALNO- agresivnost, delinkventnost… Vedenje, ki ni v skladu z urejenostjo družbe

PROINDIVIDUALNO- egoizem. V ospredje postavljamo sebe in svoje koristi

1. **Vzgojni stil** v družini – avtoritarna, popustljiva, demokratična, kaotična vzgoja.

AVTORITARNA- osnovana je na podrejanju staršem. V ospredju zahteve staršev, otrok jih mora izpolniti.

POPUSTLJIVA- otroku je dopuščeno praktično vse. Starši ne postavljajo mej. Otrok postane razvajen.

DEMOKRATIČNA- vladajo demokratični odnosi. Družina odloča na podlagi sporazuma, izbira ravnotežje med popustljivostjo in avtoriteto.

KAOTIČNA- najbolj neučinkovit način vzgoje, celo škodljiv. Starši se poslužujejo vseh vzgojnih stilov, a so zelo nedosledni, otrok nima nobene stalnice. Enkrat je otrok kaznovan, drugič enakega vedenja starši niti ne opazijo.