

1. Opišite in razložite Maslowo hierarhijo potreb!

Pri nekaterih potrebah težje prenašamo nezadovoljenost kot pri drugih. Med glavnimi kategorijami potreb obstaja posebna **hierarhija**, ki jo je izdelal ameriški psiholog **Abraham Maslow** (glej sliko 16), ki trdi, da se višje potrebe razvijejo šele, ko so nižje vsaj približno zadovoljene. Nezadovoljenost nižjih potreb težje prenašamo, res pa je, da nam potem, ko so zadovoljene ne pomenijo nič. Psihološko in osebnostno so za nas pomembne višje kategorije potreb. Prva stopnja v Maslowi teoriji hierarhije potreb so **fiziološke potrebe** (po kisiku, hrani, vodi idr.). Te potrebe moramo nujno zadovoljiti in najtežje prenašamo njihovo nezadovoljenost. Šele ko jih posameznik zadovolji, se začnejo pojavljati višje **potrebe po varnosti**, ki jim sledijo potrebe po **ljubezni in naklonjenosti**, po **ugledu in spoštovanju**. Ko so vse te potrebe (potrebe pomanjkanja) zadovoljene, se začnemo usmerjati k uresničevanju svoji potencialov, k t.i. samoizpopolnjevanju ali **samoaktualizaciji** (potrebam bivanja).

2. Kaj je frustracija?

O **frustraciji** govorimo, kadar na poti do cilja naletimo na oviro. Začetna frustriranost ponavadi še poveča privlačnost cilja, zaradi česar smo še bolj dejavni in čustveno angažirani za doseganje cilja. Zmerne ovire nas v začetku celo spodbudijo. Če pa ovire ne premagamo, postane frustracija zelo neprijetna, pojavita se napetost in čustveni pritisk, ki se lahko okrepi do tesnobe, razdraženosti, panike in podobnih neprijetnih reakcij

3. Naštete vrste konfliktov! Kako deluje plus-minus konflikt?

1.**Konflikt približevanja-približevanja** (plus-plus konflikt). V tem primeru moramo izbirati med dvema pozitivnima ciljema, ki pa se izključujeta. Radi bi npr. dva puloverja, denarja pa imamo dovolj samo za enega.

2.**Konflikt izogibanja-izogibanja** (minus-minus konflikt). V tem primeru imamo dva negativna cilja, med katerima pa smo prisiljeni izbirati. Npr. policaj nas kaznuje za prekršek in imamo na izbiro, ali bomo kazni plačali takoj, ali po položnici.

3.**Konflikt približevanja-izogibaja ali konflikt ambivalentnosti** (plus- minus konflikt). S tem konfliktom se soočimo kadar imamo cilj, ki ima hkrati pozitivno in negativno vrednost (valenco), nas hkrati privlači in odbija. Npr. dekletu je nek fant zelo všeč in privlačen po zunanjem videzu, medtem ko jo nekatere njegove značajske lastnosti zelo odbijajo. Ta konflikt je za človeka najtežji, saj deluje na naslednji način: ko smo bliže cilju prevlada težnja po izogibanju, ko pa smo od cilja bolj oddaljeni prevlada težnja po približevanju.

4. Kakšen je odziv organizma na delovanje stresorjev?

V prvi, **alarmni fazi**, povzroči stresor ponavadi upad in dezorganizacijo delovanja organizma (**šok**), kmalu pa se pojavijo znaki mobilizacije energije in pripravljanja na spopad s stresom (**protišok**). V **fazi odpora** se okrepi delovanje in prizadevanje organizma, da bi uspešno obvladal učinke stresorjev. Če ta prizadevanja ne uspejo, se delovanje povrne na običajno raven in začne še nadalje pešati - to je **faza izčrpanosti**. Pojavijo se znaki izčrpanosti in motnje, v skrajnem primeru se stres konča s smrtjo.

5. Opišite konstruktivno soočanje z obremenitvami!

Konstruktivno soočanje z konflikti, frustracijami, stresi in krizami je tembolj uspešno, čimbolj je usmerjeno k premagovanju problema in k temu, da bi dosegli zastavljeni cilj, skratka tedaj, ko je usmerjeno k problemu.

Med **konstruktivnimi načini** soočanja lahko navedemo:

1.**odstranitev** ali **premostitev** ovire,

2.**preusmeritev** k drugemu približno enakovrednemu cilju,

3.**odložitev** cilja na kasnejši čas,

4.**sublimacija** oz. zadovoljevanje družbeno nesprejemljivih teženj v sublimirani obliki.

6. Razlikujte afekte od razpoloženj!

Glede na trajnost, globino in intenzivnost, bi čustva lahko razdelili vsaj v dve skrajni skupini: na **afekte** in **razpoloženja**. Zelo močna, globoka, a kratkotrajna čustvena stanja so afekti (npr. skrajni bes), šibka in bolj dogotrajna pa so razpoloženja

7. Naštete tri vidike (oz. komponente) čustev!

Čustveno **doživljanje** lahko razčlenimo v tri osnovne **komponente**:

-**vrednostna** komponenta (čustva doživljamo kot ugodna ali pa neugodna),

-**aktivnostna** komponenta (nekatera čustva nas pomirjajo, druga pa vzbujajo in vzpodbujajo k aktivnosti),

-**jakostna** komponenta (čustva so lahko različno močna od zelo močnih, do povsem šibkih).

8. Kaj je značilno za čustveno zrelo osebnost?

Ob normalnem čustvenem razvoju se oblikuje **čustveno zrelo osebnost** za katero je značilno:

1. **Ustreznost čustvenih odzivov** glede na situacijo (ne bo se veselila na pogrebu, ne bo žalostna na veselici itd.).

2. **Razvitost** in primerna **kontrola čustvenih izrazov**. Čustveno zrel človek zna izražati čustva, vendar je zmožen nadzorovati njihovo izražanje. Nezmožnost čustvenega nadzora je znak čustvene nezrelosti, neustrezna pa je tudi pretirana kontrola čustev in čustvena osiromašenost.

3. **Pestrosti** in **kompleksnost čustev**. Za čustveno zrele osebe je značilno razvito, pestro in globoko čustvovanje. Čustveno nezrele osebe, pa imajo manj čustev, včasih samo nekatera osnovna čustva, med katerimi ne razlikujejo dobro. Kompleksnih in globokih čustev ne poznajo, so osiromašene za te vrste občutij.

9. Kakšna je razlika med aktivno in pasivno pozornostjo in katera je učinkovitejša?

Na pozornost pa vplivajo **dejavniki pozornosti**, ki jih delimo na **zunanje** in **notranje**. Zunanji dejavniki vzbujajo t.i. nehotno, **pasivno pozornost**, ki razmeroma hitro upade, medtem ko notranji vzbudijo voljno, **aktivno pozornost**, ki traja dalj časa. Zunanji dejavniki se nanašajo na lastnosti držaljav, ki vzbujajo pozornosti in mednje štejemo: intenzivnost dražljajev, velikost, trajanje dražljajev, vrsto dražljajev, spreminjanje, gibanje dražljajev. Od notranjih dejavnikov pa so najpomembnejši posameznikovi motivi (potrebe, želje, čustva, pričakovanja, interesi...). To dobro izkoriščajo reklame.

10. Kdaj je učni transfer ali transfer pozitiven in kdaj negativen? Ilustriraj s primeri!

Razlikujemo **pozitivni** in **negativni** prenos. Učenje kakega gradiva ali dejavnosti lahko izboljša uspeh pri učenju drugega gradiva ali dejavnosti (npr. učenje latinščine nam pomaga pri učenju pomena tujk, dobro osvojena spretnost drsanja nam pomaga pri učenju rolanja ipd.) - pozitiven transfer. Nasprotno pa lahko učenje kakega gradiva ali dejavnosti tudi poslabša uspeh učenja drugega gradiva ali dejavnosti - negativni transfer.

Osnovni pogoj, da do transfera pride, je **podobnost** gradiva oz. dražljajev

11. Naštejte nekaj pravil uspešnega učenja!

Med učenjem bodi dejaven (**aktiven**). Misli na to kar poslušáš ali bereš, sprašuj o tem in onem, primerjaj s podatki, ki jih že imaš, skušaj najti svoje primere, izbiraj bolj pomembno gradivo, lahko ga podčrtaš ali strneš v zapiskih.

Podčrtuj samo pomembne misli in pojme. Ne podčrtaj več kot 20% besedila. Uporabljal različne barve in načine podčrtovanja.

Preden preideš na novo poglavje, najprej vsaj približno **spoznaj vsebino**. Prelistaj strani, preberi povzetke in kazala.

Med učenjem **obnavljaj** gradivo. Ko prebereš poglavje ali zaokrožen odstavek, ga v nekaj stavkih na kratko obnovi. Obnavljaj samo bistvene stvari.

Delaj si **zapiske**. Vanje vnesemo samo to, kar je bistveno, pogosto v točkah. Uporabljal telegrafski slog pisanja, okrajšave ipd. Kasneje zapiske pregledamo, dopolnimo in izločimo neskladnosti.

Ob koncu učenja večjih enot izdelaj **povzetek**. Vsebuje naj samo tisto, kar je bistveno.

Kratko in lažje gredivo se uči po celostni metodi, dolgo in težje pa po delni, ki zahteva, da gradivo razdeliš na dele in se naučiš vsakega posebej. Delno metodo po potrebi kombiniraj s celostno.

12. Zakaj pri zapisu telefonskih števil združujemo po dve do tri cifre skupaj?

Razložite z delovanjem ene od treh vrst spomina.

Kratkoročni spomin traja kakih 20-40 sekund, njegov obseg pa znaša 7 ± 2 enoti ali kosov informacije. Obseg kratkoročnega spomina povečamo s tem, da informacije razvrščamo v kose (npr. poskušamo si zapomniti številke v parih ali trojicah namesto posameznih). Pravimo mu tudi **delovni spomin**, ker v njem potekajo spoznavni procesi npr. mišljenje, odločanje, operacije na podatkih. Delovni spomin je nosilec zavesti in predstavlja naš sedanji čas.

13. Opišite tri vrste spomina!

Skladišče **dolgoročnega spomina** skorajda nima omejitve, ne po kapaciteti podatkov, ki jih lahko shrani, ne po času. V njem hranimo celotno znanje in vse spretnosti, ki smo se jih v življenju naučili.

Senzorni spomin je nekakšen posnetek dražljaja, ki ga doživimo še eno ali dve sekundi po draženju.

V tem času prepoznamo enostavne vzorce, npr. krog, sicer pa gradiva ne razumemo. **Kratkoročni**

spomin traja kakih 20-40 sekund, njegov obseg pa znaša **7+/-2 enoti** ali kosov informacije. Obseg kratkoročnega spomina povečamo s tem, da informacije razvrščamo v kose (npr. poskušamo si zapomniti številke v parih ali trojicah namesto posameznih). Pravimo mu tudi **delovni spomin**.

14. Do kakšnih sprememb pride v vsebini tega, kar ohranjamo v spominu?

Ohranjanje je vztrajanje spominskih sledi, njihovemu propadanju pa pravimo pozabljanje.

Sčasoma prihaja do kakovostnih sprememb v vsebini tega, kar ohranjamo v spominu. Vendar pa velja, da bolj, ko je gradivo, ki si ga zapomnimo smiselno in logično in smo se ga naučili z razumevanjem, manjše so spremembe. Tipične spremembe so: več enot se strne v eno, podrobnosti izginejo, vsebina postane razumljivejša in bolj logična, izgubijo se imena in številčni podatki. Najbolj vidna pa je seveda sprememba v količini zapomnjenega - spomnimo se vedno manj podatkov.

15. Kako bi opisali razliko med divergentnim in konvergentnim mišljenjem?

. Kovergetno mišljenje je ozko osredotočeno na specifični problem in na iskanje rešitve zanj, medtem ko je divergetno mišljenje v svojem pristopu veliko bolj ohlapno, z možnostjo različnih odgovorov na vsak dan problem. Standardni tesni inteligentnosti dejansko merijo le konvergentno mišljenje, saj so problemske naloge v njih take, da je možen en sam pravilni odgovor. Divergetno mišljenje velikokrat enačimo z domišljijo oziroma ustvarjalnim mišljenjem.

16. Kaj veste o ustvarjalnosti?

Ustvarjalno mišljenje se razlikuje od neustvarjalnega v tem, da daje **izvirne** rešitve. Zanje je značilno, da so **redke, izjemne, enkratne** ali celo **neponovljive**. Ustvarjalno mišljenje je možno le tedaj, kadar je posameznik soočen z odprtimi problemi.

17. Kaj je osebnost in kakšna je njena struktura?

Duševni procesi se med seboj prepletajo in tvorijo posameznikovo osebnost. Osebnost je relativno trajna celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti, po katerih se posameznik razlikuje od drugih. Da bi olajšali pregled nad praktično neskončnim številom osebnostnih lastnosti, jih nekako že po tradiciji delimo na štiri velika področja: temperament, značaj (karakter), sposobnosti in telesno zgradbo (konstitucijo).

18. Opišite razlike med karakterjem in temperamentom!

Temperament zajema predvsem značilne načine vedenja in čustvovanja. Silovitost, živahnost, hladnokrvnost so primeri temperamentnih lastnosti. Temperament obsega tisto področje osebnosti, ki je povezana s čustvenim doživljanjem in reagiranjem.

Značaj obsega zlasti psihične lastnosti, ki so povezane z moralno platjo osebnosti in so skoraj izključno rezultat vzgoje in vplivov okolja. Zato se lahko v toku življenja znatno bolj spreminjajo kot lastnosti temperamenta. Medtem ko gre pri temperamentu bolj za načine in oblike obnašanja, gre pri značaju bolj za vsebino vedenja. Značajske lastnosti so poštenost, nesebičnost, hrabrost, vestnost, skromnost, redoljubnosti, odkritost, itd.

19. Kako se razvijejo predsodki?

. Predsodke ponavadi razvijemo na podlagi površnih in hitrih sodb, ter pomanjkljivih informacij o nečem ali nekom. Predsodki pa niso nujno negativni, lahko so tudi pozitivni (čeprav z izrazom predsodek redkeje mislimo na to). Predsodki se lahko oblikujejo z učenjem v procesu socializacije, pri tem pa veliko vlogo igra skupinski pritisk in socialne norme.

20. Naštejte obdobja osebnostnega razvoja in opišite eno izmed njih!

Okvirno lahko osebnosti razvoj posameznika razdelimo v pet večjih razvojnih obdobjih: **otročstvo, mladostno dobo, odraslo dobo, dobo zrelosti in starost**. V vsakem od teh obdobjih se dogajajo spremembe, ki zadevajo vsa področja naše osebnosti in vedenja.

Za **zgodnje odraslo obdobje** je značilen zaključek šolanja, pridobitev poklica in dela, sklenitev zakonske zveze, oblikovanje družine ipd. Poleg družinskih in vzgojnih problemov, so v tem obdobju pomembna sestavina življenja še finančne, materialne in stanovanjske zadeve.

21. Kaj je osebnostna zrelost?

Osebnostna zrelost pomeni razvito in skladno delovanje osebnosti, ki usposablja posameznika, da na ustrezen in konstruktiven način uravnava svoje življenje. Zrelost torej ne pomeni odsotnost težav, pač pa se kaže v tem, da jih znamo uspešno reševati. Razlikujemo več komponent osebnostne zrelosti. Poleg **telesne** zrelosti zajema še:

1. Čustveno zrelost, ki se kaže v zmožnosti izražanja in kontroliranja čustev, v pozitivnem čustvenem odnosu do drugih in sebe, v zadovoljstvu s samim seboj, v zaupanju, sočustvovanju itd.

2. **Spoznavno** zrelost, ki se kaže v razvitosti umskega presojanja, v razvitosti interesov, v napredovanju pri učenju in izobraževanju, v uspešnem načrtovanju prihodnosti itd.

3. **Socialno** zrelost, ki se kaže v spoštovanju drugih ljudi, v upoštevanju mišljenja drugih, samokritičnosti in samokontroli, v prilagojenosti na družben način življenja, v realnem ocenjevanju samega sebe in primerjanju z drugimi itd.

4. **Moralno** zrelost, ki se kaže v spoštovanju sprejetih in utemeljenih moralnih načel in norm, v zmožnosti moralnega presojanja, v nesebičnosti, v izoblikovanih etičnih prepričanjih itd.

22. Kaj je halo efekt?

Pri halo efektu posameznik svoja pomanjkljiva opažanja in mnenja o drugih ljudeh posplošuje in potem vsa nadaljna opažanja prilagaja tem sodbam. Npr. učencu, ki že velja za »slabega«, učitelj le težko da odlično oceno, tudi če zna, saj tega niti ne pričakuje in ne opazi. Povsem nasprotno je pri dobrem učencu, kjer neznanje in napake kar nekako spregleda in na splošno se mu zdi, da je kar dobro znal – tako kot ponavadi.

23. Od česa je odvisna naša različnost vrednot?

Vrednote lahko opredelimo kot prepričanja o tem, kaj je prav in kaj ne, kaj je dobro in kaj ne, kaj je vredno in potrebno ceniti in kaj ne. Glavne kategorije vrednot so: hedonske vrednote (ugodje, užitek), telesne vrednote (šport), statusne vrednote (moč, ugled), politične, ekonomske, moralne, družinske, delovne, patriotske, kulturne, estetske, verske in druge vrednote.

Bolj visoko vrednotimo tisto, česar nam primanjkuje (potreba).

Ljudje se razlikujemo v vrednotah. Ljudje različnih poklicev, iz različnih okolij in različnih starosti, se med seboj razlikujejo v vrednotah. Vrednote se poleg vsega spreminjajo tudi z razvojem družbe, kar je pogosto vzrok za generacijski prepad v vrednotah.

Vrednote se oblikujejo v procesu socializacije, preko internalizacije in so torej naučene. Podobno se tudi moralno razvijamo v procesu socializacije. Moralni razvoj posameznika pa je tesno povezan z njegovim razvojem mišljenja.

24. Kaj je potrebno, da se skupina ohrani?

Da bi se skupina ohranila, je potrebno vzdrževati nemoteno funkcioniranje skupine in vzdrževati aktivnosti, ki so usmerjene na doseganje cilja skupine. Njeni člani morajo biti pripravljeni podpreti skupino in se truditi za doseganje skupnih ciljev, biti solidarni in medsebojno povezani, ter se izogibati konfliktom ali pa jih ublažiti in razreševati. V skupini potekajo številni procesi in odnosi, preko katerih se vse to vzdržuje (ustvarjanje odnosov, razvijanje sistema položajev in vlog, način vodenja in odločanja, norme vedenja...). Če ti osnovni pogoji niso izpolnjeni, potem skupina razpade.

25. Opišite različne stile vodenja! Kdaj je posamezen stil vodenja najbolj učinkovit?

Pri večini skupin razlikujemo tri vrste odnosov glede na način vodenja skupin: **avtokratski**, **demokratski** in **razpuščeni** (laissez faire).

V avtokratski skupini ima ena oseba – vodja popolno oblast in nadvlado nad drugimi člani. Sporočila se prenašajo samo od zgoraj navzdol – komunikacija je pretežno enosmerna. V demokratski skupini odločajo vsi člani skupine in vodja samo usmerja, pomaga, sporočila krožijo v vseh smereh – komunikacija je odprta, dvosmerna. V razpuščeni skupini pa vsak lahko dela kar hoče, oz. vsak dela po svoje – ta skupina sploh nima vodje v pravem pomenu besede in obstaja samo zaradi nekih zunanjih pritiskov, komunikacije med člani skoraj da ni ali pa je zelo slaba in neustrezna. Mnoge skupine se ravnanje zdaj po enem zdaj po drugem načelu.

26. Kaj je konformizem?

V skupini deluje na vsakega njenega člana pritisk, da se ji prilagodi. **Konformizem** pomeni prilagoditev posameznikovih opažanj, mišljenja, stališč in vedenja večini. Družba deluje le, če se ji posamezniki nekoliko prilagodijo. Pretiran konformizem pa zavira razvoj in ustvarjalnost ljudi.

27. Kako si razlagamo agresivnost?

O izvoru človekove agresivnosti imamo več teorij, ki bi jih lahko razvrstili v tri velike skupine. Po **teorijah instinkta** je agresivnost dedno pogojena. Podobno kot lakota naj bi se pojavljala spontano, zaradi notranjih dejavnikov organizma.

Druge so **frustracijske teorije agresivnosti**, ki trdijo, da se agresivnost pojavlja kot odgovor na frustracijo, in da človek, ki naleti na oviro na poti do cilja vedno pokaže agresivnost, ki je tem hujša in večja, čim večja je ovira. Agresivnost je torej pripisana okolju oz. situaciji.

Tretja skupina teorij pa agresivnost razlaga z učenjem in sicer s t.i. **modelnim ali socialnim učenjem**. Po teh teorijah naj bi torej posnemanje pomembno vplivalo na razvoj agresivnega vedenja. Danes lahko rečemo, da nobena od skrajnih razlag ne drži v celoti, in da se resnica skriva v kombinaciji vse treh: agresivnost je delno prirojena (dispozicija), naučena in odvisna od vplivov okolja, pa tudi od posameznika (samodejavnost).

28. Kdaj se poveča altruistično vedenje?

Altruistično vedenje je nasprotno agresivnosti. Altruizem pomeni nesebično nudenje pomoči drugim osebam in se poveča zlasti v času velikih naravnih katastrof, vojn ipd., vendar kmalu upade.