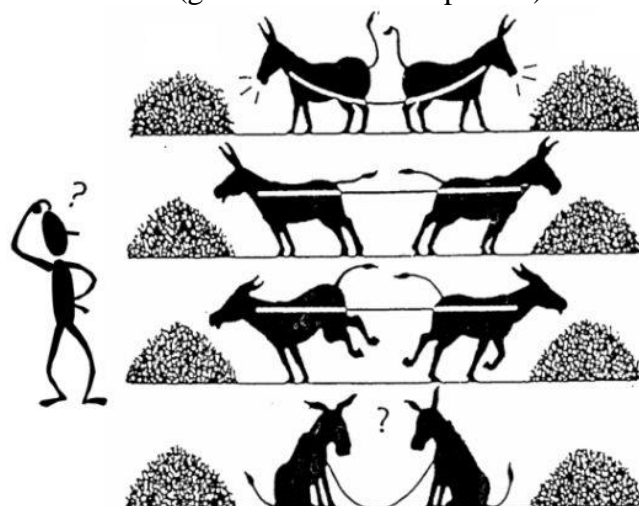


PSIHOLOGIJA

SREDNJEŠOLSKO STROKOVNO IZOBRAŽEVANJE

(gradivo za interno uporabo)



KAZALO

UČNI SKLOP 1: UVOD V PSIHLOGIJO	4
1.1. predmet psihologije	4
1.2. zavestni in nezavedni duševni pojavi	6
1.3. metode psihologije	6
1.4. organska podlaga duševnosti	6
1.4.1. naloge živčevja	7
1.4.2. zgradba živčevja	7
1.4.3. živčni prenos	8
1.4.4. skrb za živčevje	8
UČNI SKLOP 2: TEMELJNI DEJAVNIKI RAZVOJA	8
2.1. dednost	8
2.1.1. značilnosti in zakonitosti dedovanja	9
2.2. okolje	9
2.3. samodejavnost	10
2.4. Interakcija	10
UČNI SKLOP 3: SPOZNAVNI ALI KOGNITIVNI DUŠEVNI PROCESI	11
3.1. občutenje in zaznavanje	11
3.1.1. zaznavne motnje	12
3.1.2. dejavniki zaznavanja	12
3.1.3. pomen zaznavanja	12
3.1.4. zaznavna organizacija	12
3.2. pozornost	13
3.2.1. dejavniki pozornosti	13
3.3. učenje	14
3.4. spomin oz. pomnjenje	15
3.5. dejavniki učenja	17
3.6. mišljenje	18
3.6.1. vrste mišljenja	18
3.6.2. reševanje miselnih problemov	20
Tabela: psihološki dejavniki reševanja problemov	21
1.6.3. načini reševanja problemov:	21
1.6.4. ustvarjalno mišljenje	22
1.6.5 faze ustvarjalnega mišljenja	23
UČNI SKLOP 4: ČUSTVENI IN MOTIVACIJSKI DUŠEVNI PROCESI	24
4.1. čustva	24
4.1.1. kako lahko razlikujemo čustva?	25
4.1.2. psihosomatske motnje	26
4.1.3. čustvena zrelost	27
4.2. motivacija	27
4.2.1. vrste potreb in motivov	29
4.2.2. hierarhija potreb	30
4.3. pomen čustev in motivov za učenje in delo	31
4.4. dinamika motivov- osebnosti	32
4.4.1. frustracije	32
4.4.2. konflikti	33
4.5. soočanje oz. spoprijemanje duševnimi z obremenitvami	34
4.6. obrambni mehanizmi	36
UČNI SKLOP 5: OSEBNOST	38
5.1. razvoj osebnosti in razvojna obdobja	38

5.2. samopodoba	39
5.3. osebnostna zrelost	39
5.4. struktura osebnosti in medosebne razlike	40
5.5. temperament	41
5.6. značaj	42
5.7. sposobnosti.....	42
5.8. inteligentnost	43
5.9. osebnost in poklic.....	44
UČNI SKLOP 6: ČLOVEK V DRUŽBENEM IN DELOVNEM OKOLJU ali Kako se naučimo obnašati?.....	45
6.1. življenje v družbeni skupini	45
6.2. vzgojni stili.....	47
6.3. skupine	48
6.4 socialne vloge	50
6.5. stališča in prepričanja.....	51
6.6. predsodki	51
6.7. vrednote.....	52
Tabela: vrednote	52
6.8. medosebni odnosi in sporazumevanje.....	53
6.9. socialno zaznavanje	54
6.10. medosebni konflikti.....	55
6.11. načini sporazumevanja	56
6.11.1 potek sporazumevanja	57
6.11.2. uspešno sporazumevanje s strankami	58
6.12. delo in delovna uspešnost.....	59
6.12.1 telesno in umsko delo	59
6.12.2. delovni učinek	60
6.12.3. krivulja dela.....	60
6.12.4. delovna uspešnost.....	60
6.13. poklicna etika	62
Literatura:	62

UČNI SKLOP 1: UVOD V PSIHLOGIJO

1.1. predmet psihologije

Na kaj pomislite, ko slišite besedo psihologija? Bi lahko napisali tri vprašanja, ki si jih postavljate v povezavi s sabo in drugimi ljudmi: Zakaj tako hitro vzkipim? ali Kako se mladostnik razlikuje od odraslih?....

S podobnimi vprašanji o naših mislih, čustvih, motivaciji in vedenju, ki sijih ljudje zastavljamo vsak dan, se ukvarjajo psihologi. Znanstvena psihologija je bila je bila utemeljena leta 1879, ko je bil ustanovljen prvi psihološki laboratorij v Nemčiji. To se tudi smatra za začetek znanstvenega proučevanja duševnosti.

Zaključimo lahko, da je psihologija znanost (veda) o duši oz. duševnosti. Izvor besede »psyche« je grški.

PSIHOLOGIJA JE ZNANOST, KI PROUČUJE: DUŠEVNE POJAVE, OBNAŠANJE IN OSEBNOST.

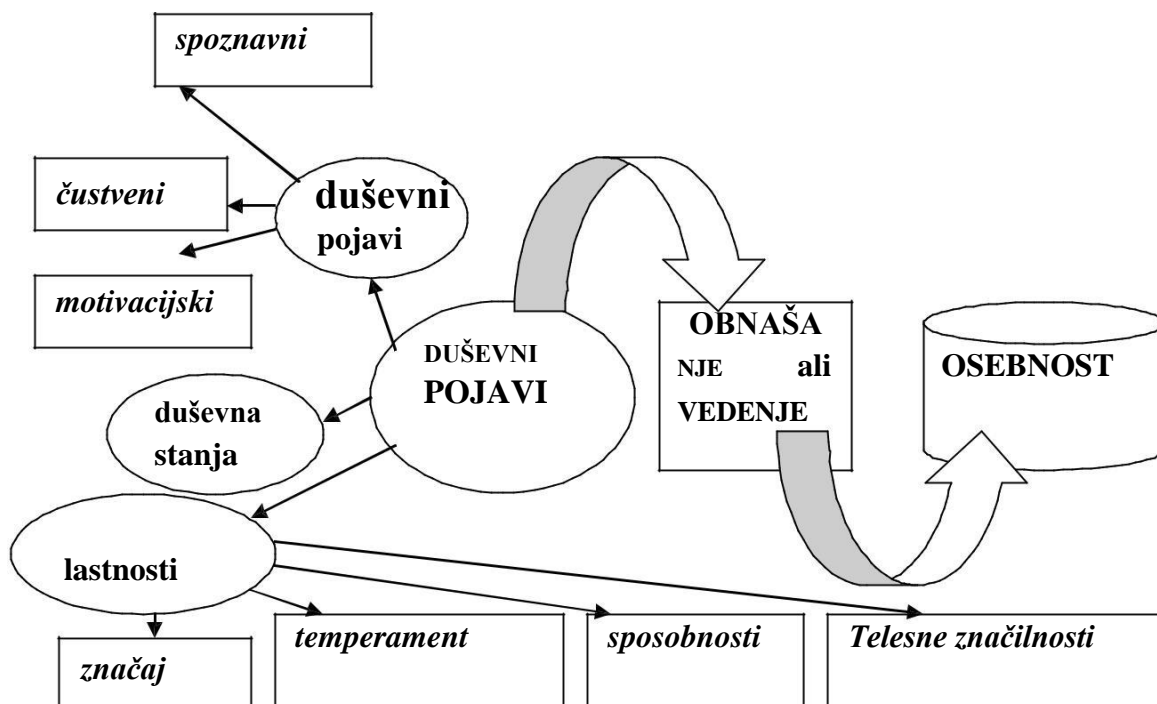


Tabela: Kaj proučuje psihologija?

Duševnost je vse tisto, kar se dogaja znotraj nas. Pojave, ki se dogajajo v naši notranjosti in jih doživljamo imenujemo **duševni pojavi**. Če trajajo dlje časa, jih imenujemo **duševni procesi**.

Razlikujemo:

1. **spoznavne duševne procese** (učenje, zaznavanje, mišljenje)
2. **motivacijske duševne procese** (potrebe, interesi, cilji...)
3. **čustvene duševne procese** (strah, razpoloženje, afekti, ljubezen...)

Tiste duševne pojave, ki trajajo krajši čas, imenujemo **duševna stanja** (zaspanost, navdušenje...)

Poleg duševnih pojavov preučujejo psihologi tudi **obnašanje** (otroško igro, sporazumevanje), ter osebnostne lastnosti, ki jih delimo v štiri skupine:

1. **temperament** (vzkipljivost, živahnost, zadržanost, ravnodušnost...)
2. **značaj ali karakter** (iskrenost, prijaznost, delavnost...)
3. **sposobnosti** (inteligentnost, sposobnost oblikovanja vidnih predstav, koordinacija oko-roka...)
4. **telesna zgradba** (majhen, velik, rjavolas...)

Osebnostne lastnosti, obnašanje in duševni pojavi tvorijo celoto, ki jo imenujemo osebnost. Vse to proučuje psihologija.

Naloga 1: Naslednje pojave uvrstite med naslednje duševne procese: mišljenje, zaznavanje, učenje, čustva, motivacija!

ljubezen: _____
želja po uspehu: _____
strah: _____
reševanje križanke: _____
gledanje slike: _____
nezadovoljstvo: _____
računanje na pamet: _____
potreba po hrani: _____
navade: _____

Naloga 2: Naslednje pojave uvrstite v skupine osebnostnih lastnosti: temperament, značaj, sposobnosti, telesna zgradba, obnašanje!

osebo poljubim: _____
poštenost: _____
srednje velik: _____
pomoč sošolcu: _____
plavolas: _____
iskrenost: _____
mišičast: _____
zardiš: _____
daleč skočiš: _____
»špricanje«: _____

1.2. zavestni in nezavedni duševni pojavi

Vemo, kdaj nas je strah,, vemo, časa si želimo, pozorni smo pri reševanju križanke, zavedamo se, kaj se dogaja v »naši glavi«...

Poleg procesov, ki se jih zavedamo, se v naši duševnosti odvijajo tudi **proces, ki se jih ne zavedamo**. Gotovo ste se kdaj hoteli spomniti kakega imena, pa se ga v tistem trenutku niste mogli. Čez nekaj časa, ko ste počeli kaj drugega in o pozabljenem niste več razmišljali, pa se je ime v vaših mislih kar naenkrat pojavilo. Čeprav se niste zavedali, so možgani aktivno »iskali« to ime. V tem primeru je šlo za **nezavedno mišljenje**. **Poleg nezavednih misli poznamo še druge nezavedne pojave: potlačena čustva, prikrite želje, nezavedne motive...**

Na nezavedne duševne pojave je prvi opozoril **Sigmund Freud**.

Čeprav se določenih duševnih vsebin ne zavedamo, te vseeno vplivajo na naše misli, čustva in vedenje. To se kaže npr.: pri najrazličnejših besednih spodrsaljajih.

1.3. metode psihologije

Metode so načini in postopki s katerimi zbiramo veljavne podatke o nekem predmetu.

Psihološke metode zbirajo podatke o človekovem duševnem dogajanju, delovanju in obnašanju.

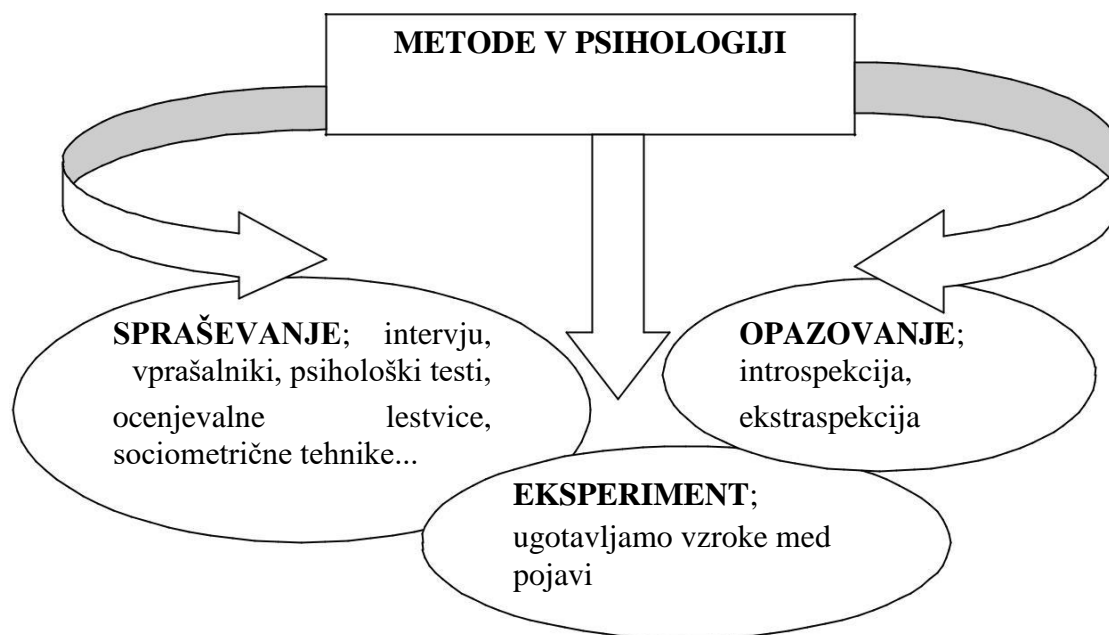


Tabela: metode v psihologiji

1.4. organska podlaga duševnosti

V preteklosti so se pogosto spraševali, kje je sedež naše duševnosti, nekateri so si predstavljali, da je v glavi, drugi, da je v srcu... Danes vemo, da je organska podlaga duševnosti živčni sistem.

1.4.1. naloge živčevja

Vsak organ človeškega telesa sestavljajo skupine celic s posebno nalogo (dihanje, prebavljanje...). Da poteka delo organov usklajeno, skrbi nadzorni sistem - živčevje. Preko čutil neprestano prihajajo različna »sporočila« tako iz zunanjega okolja, kot tudi notranjosti telesa (bolečina) v živčno centralo. To so možgani in hrbtenjača. Tu se sporočila zbirajo in predelajo. Od tod grede »naročila« organom, kaj naj delajo in kako naj delajo. Poleg tega so možgani usposobljeni za višje možganske dejavnosti (spomin, predstave, mišljenje...).

Živčevje je s čutili povezano z zunanjim okoljem, znotraj pa povezuje delo organov. Zaključimo lahko, da so predstave o zunanjem svetu, zavest in odsev delovanja živčevja.

1.4.2. zgradba živčevja

Živčevje je zgrajeno iz **živčnih celic ali nevronov**. Živčne celice imajo posebno obliko: iz celičnega jedra izvirajo številni kratki izrastki, ki jih imenujemo **dendriti**. Vsaka živčna celica ima en daljši izrastek, živčno vlakno, ki je lahko dolgo tudi več kot en meter. Imenuje se **akson**. To živčno vlakno se na koncu cepi v **živčne končiče**.

Največ živčnih celic je nakopičenih v hrbtenjači in možganih. Ta del živčevja imenujemo **osrednje ali centralno živčevje**.

Iz centralnega dela izhajajo vlakna živčnih celic. Združena so v tanjše ali debelejšje svežnje in jih imenujemo **živci**. Živci potekajo do vseh organov, po vsem telesu in sestavljajo **obrobno ali periferno živčevje**. Po perifernih živcih potujejo dražljaji iz okolja v centralno živčevje in iz centralnega živčevja nazaj do mišic. Glede **na delovanje** ločimo:

- **somatsko živčevje**; zavedanje bolečine, pritiska, temperaturnih sprememb...
- **avtonomno vegetativno živčevje**; oživčuje notranje organe in deluje samodejno. Omogoča ustvarjanje energije in njeno porabo. Po drugi strani pa skrbi za obnavljanje energije, ki smo jo porabili.

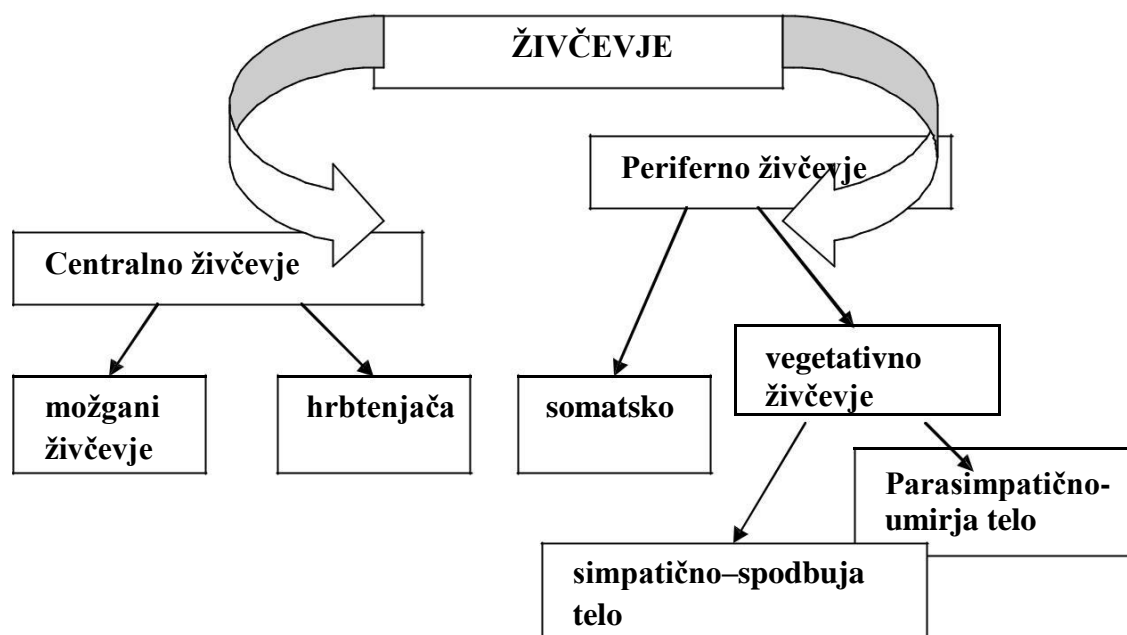


Tabela: shema živčnega sistema

1.4.3. živčni prenos

Vsaka živčna celica je obkrožena in povezana s sto ali tisoč drugih živčnih celic. Živčne celice so povezane tako, da med njimi ni stika, temveč prazen prostor, ki ga imenujemo **sinapsa**. vzdolž živčnih celic in sinaps se prevajajo informacije kot električni impulzi. Proces s katerim se prenašajo električni impulzi iz ene živčne celice na drugo živčno celico, imenujemo **sinaptični prenos**, ki poteka s pomočjo **biokemičnih procesov**.

1.4.4. skrb za živčevje

Tako kot si krepimo mišice z delom, tudi živčevje pridobi z vadbo. Čim večkrat prisilimo določene živčne celice oz. določene živčne poti k delu, tem bolj se te poti utrdijo. Na tem temelji učenje. Večja sposobnost delovanja možganske skorje ni le pogoj za dobro učenje, temveč tudi posledica večjega delovanja ob učenju.

Podobno kot se utrudijo mišice ob telesnem naporu, se utruji po aktivnosti tudi živčevje: npr. priprava na test znanja ali šolsko nalogo. Utrujenost živčevja se izraža kot manjša zbranost in večja počasnost pri učenju oz. delu. Da preprečimo utrujenost sta potrebna spanje in telesna aktivnost. Spočijemo se lahko tudi tako, da menjavamo različne naloge (najprej učenje matematike in nato učenje zgodovine...).

UČNI SKLOP 2: TEMELJNI DEJAVNIKI RAZVOJA

Komu ste najbolj podobni? Kaj menite, zakaj smo si ljudje po eni strani podobni, po drugi pa se tako razlikujemo? Kateri dejavniki nas oblikujejo?

V zgodovini so se na vprašanje, od česa je odvisen človekov razvoj, odgovarjali na tri načine:

- **nativisti**; so menili, da je odločilna dednost
- **empiristi**; so trdili, da je človek »nepopisan list papirja«, zato je po njihovem mnenju odločilno okolje
- **avtonomisti**; so poudarjali, da je pomembna človekova samodejavnost, predvsem njegova volja

Psihologi danes ne zagovarjajo več prepričanja, da je razvoj osebnosti odvisen izključno od enega dejavnika. Vsi trije temeljni dejavniki: **dednost, okolje in samodejavnost** so med seboj povezani in vplivajo drug na drugega, včasih se tudi ovirajo. Tako medsebojno povezanost in odvisnost imenujemo **interakcija**. Nobena lastnost, vedenje ali duševni proces se ne mora razviti ali pojaviti brez večje ali manjše udeležbe vseh dejavnikov. Dedne zasnove so potencial in omejitve za razvoj določenih značilnosti. Ali se bodo te lastnosti dejansko razvile pa je odvisno od okolja in samodejavnosti. Okolje in samodejavnost lahko delujeta spodbudno ali zaviralno.

2.1. dednost

Človekovo življenje se začne ob spočetju, ko se združita ženska in moška spolna celica. Za nastanek novega bitja vsaka prispeva **23 kromosomov**. Celice, ki se razvijajo iz oplojenega jajčeca vsebujejo 46 kromosomov oz. 23 parov kromosomov. Triindvajseti par tvorita spolna

kromosoma, ki določita spol otroka. Spolna kromosoma sta : kromosom X in kromosom Y. Ženske spolne celice vedno vsebujejo kromosom X, moške spolne celice pa kromosom X in Y. Spol otroka torej »določi« oče; če je kromosomski par XX, bo otrok ženskega spola, če je XY, pa moškega spola.

2.1.1. značilnosti in zakonitosti dedovanja

Na kromosomih je razvrščeno veliko število genov (cca 30.000). Geni so zgrajeni iz DNK molekul in so nosilci dednega zapisa oz. informacij, ki nosijo program za oblikovanje posameznih značilnosti in procesov, ki so skupni vsem ljudem (zgradba in delovanje telesa, prirojeni refleksi, razvoj govora, motorični razvoj), drugi pa na značilnosti, po katerih se med seboj razlikujemo (poteze obraza, družabnost, glasbeni talent, barva oči...). Seveda posameznih značilnosti, niti tistih najenostavnejših, (barva oči), ne določa en sam gen, ampak na desetine genov v medsebojnih kombinacijah in v interakciji z vplivi okolja.

Psihologi pogosto ugotavljajo vplive dednosti tako, da proučujejo dvojčke (enojajčni in dvojajčni). Enojajčni dvojčki se razvijejo iz istega oplojenega jajčeca, dvojajčni pa iz dveh različno oplojenih jajčec. ED so torej genetsko identični in so vedno istega spola. DD so si genetsko podobni le toliko kot »navadni« bratje in sestre in so lahko različnega spola.

Najbolj zanimivi za znanstvenike so ED, ker imajo enake gene. Predvsem raziskave ED, ki so živeli ločeno, so pokazale, da so naslednje lastnosti močno odvisne od dednosti:

- **telesne lastnosti**; telesna višina, barva glasu, krvni pritisk, telesne sposobnosti...
- **umske sposobnosti**; spomin inteligentnost, starost razvoja govora, umska manjrazvitost...
- **značilnosti temperameta in čustvovanja**; sramežljivost, ekstravertnost, čustvena nestabilnost...
- **duševne motnje**: alkoholizem, shizofrenija, anksioznost...

Kritiki opozarjajo na pomanjkljivosti raziskav dvojčkov, zaradi katerih se zdi vpliv dednosti večji, vpliv okolja pa manjši. Opozarjajo namreč, da bi številne podobnosti v osebnosti in življenju opazila katerakoli dva posameznika, če bi se ure in ure pogovarjala o svojih značilnostih (tipičnem vedenju, lastnostih, interesih) in razvoju.

2.2. okolje

Človek je vse življenje odvisen od okolja. Na človeka vpliva okolje že pred rojstvom (enojajčna dvojčka, ki si delita posteljico ali placento in z njo tudi bolj podobno prenatalno okolje, sta tudi po rojstvu bolj podobna od ED, ki imata ločeni posteljici). Pomen okolja je velik tudi po rojstvu, saj je dojenček nebogljen že pri zadovoljevanju najosnovnejših potreb. Zato je usodno odvisen od drugih ljudi. Hkrati lahko pomanjkanje ali neustreznost čustvenih in socialnih stikov v zgodnjem otroštvu močno oškoduje njegov nadaljnji razvoj. Zaradi socialne izolacije ali osamljenosti lahko posamezniki postanejo depresivni, življenje se jim zdi brez smisla in njihovo samospoštvovanje je nizko.

Za posameznikov razvoj je pomembno **socialno okolje** (družina, prijatelji, šola in učitelji, mediji...), ki **vpliva na naše razmišljanje, čustvovanje (doživljanje) in ravnanje**. Pomembno je torej socialno okolje in odnosi z drugimi ljudmi. Če teh stikov in spodbud iz okolja ni, govorimo o **socialni prikrajšanosti ali deprivaciji** (osiromašenje ali pomanjkanje odnosov in stikov z drugimi ljudmi zaradi različnih razlogov - volčji otroci).

Zanimivost: Razvoj govora je nazoren primer interakcije med dednostjo in okoljem. Ljudje imamo prirojeno zmožnost za osvajanje jezika. Toda, da lahko spregovorimo, moramo biti izpostavljeni govorni komunikaciji. Če se jezika ne naučimo v obdobju od zgodnjega otroštva do pubertete, je učenje govora zelo oteženo.

2.3. Samodejavnost

Na posameznika ne vplivata le dednost in okolje. Vsak človek ima svobodno voljo, da lahko odloča, kaj in kako bo ravnal ali naredil.

Človek v procesu odraščanja vse bolj sooblikuje svoje okolje. Postaja samostojen, zmožen opravljati različne dejavnosti in se odločati, kaj in kje bo počel, aktivno izbira okolje, ki ustreza njegovim nagnjenjem (izbira in se druži z vrstniki, ki imajo podobna nagnjenja). V življenju se mora posameznik neprestano odločati za eno izmed razpoložljivih možnosti.

Primer: Mladostnik, ki je nedružaben, bo petkov večer raje preživel doma ob televiziji, DVD-ju... Povabilo prijateljev na zabavo pa bo odklonil. Obratno bo njegov ekstraverten vrstnik z veseljem sprejel povabilo in se zabaval s prijatelji. Tudi, če ga ne bi nihče povabil na zabavo, bi sam oblikoval okoliščine, ki se ujemajo z njegovo osebnostjo (poklical bi nekaj prijateljev in se z njimi dogovoril za zabavo).

Primer: Tina Turner, znana ameriška pevka popularne glasbe je preživela otroštvo in mladost v nespodbudnem okolju. Mlada je začela pevsko kariero, se poročila in imela otroke. Njen mož, odvisen od alkohola jo je duševno in fizično zlorabljal. Tina je želela razvijati svoj glasbeni talent in živeti po svojih merilih. Zbrala je moč, se ločila od moža, osamosvojila in zaživela novo življenje.

Primer: Leta 2005 se je Tomaž Humar ponovno odpravil v boj za »najvišjo steno na planetu«. To je bila gora Nanga Parbat v pakistanskem delu pokrajine Kašmir. Prvič je poskusil leta 2003, a je odnehal. Kateri dejavnik je vplival na odločitev slovenskega alpinista?

Samodejavnost je zmožnost človeka, da se zavestno odloča, svobodno izbira in ravna v skladu s svojimi odločitvami.

2.4. Interakcija

Večino osebnostnega delovanja lahko pojasnimo s prepletanjem vseh treh dejavnikov, kar pa ne pomeni, da so temeljni dejavniki vselej enako pomembni. Vpliv dednosti, okolja in samodejavnosti je različen pri različnih duševnih pojavih in v različnih razvojnih obdobjih. Okoljski vplivi so npr. pomembnejši pri oblikovanju značajskih lastnosti (marljivost, poštenost...), kot pri razvoju lastnosti temperamenta (plašnost, impulzivnost...). Vpliv družinskega okolja je nekoliko večji v otroštvu, kot v mladostništvu.

Vpliv posameznih dejavnikov se razlikuje tudi od človeka do človeka. Če je pri nekom uspešnost na akademskem področju odvisna predvsem od prirojenih zmožnosti, je pri drugem pomembnejše intelektualno spodbudno okolje, pri tretjem pa svobodne odločitve, katere izmed možnosti bo izbral in volja (motivacija), da te odločitve tudi uresniči.

Primer: pri razvoju večšine igranja instrumenta je pri nekaterih ljudeh pomembnejša dednost (prirojen glasbeni talent), pri drugih spodbudno okolje (možnost obiskovanja glasbene šole, nakup instrumenta), pri tretjih pa samodejavnost (želja po obvladovanju instrumenta, redne vaje...).

UČNI SKLOP 3: SPOZNAVNI ALI KOGNITIVNI DUŠEVNI PROCESI

3.1. občutenje in zaznavanje

Občutenje in zaznavanje omogoča povezavo med živim bitjem in njegovim okoljem. Če ne bi poznali okolja v katerem živimo, bi se težko izognili vsem nevarnostim; če ne bi zaznali dogajanja v lastnem telesu, bi lahko umrli... Pri vsaki vrsti živih bitij so bolj razvita tista čutila, ki so pomembna za prilagoditev okolju in preživetje ptice ujede vidijo bolje od človeka, pes ima boljši vonj od človeka...).

V procesu nastanka zaznav sprejemamo s čutili informacije, (jih tudi izbiramo oz. selekcioniramo), organiziramo in interpretiramo. To kar zaznamo ni odvisno le od značilnosti predmetov in delovanja čutil, ampak tudi od procesov, ki potekajo v možganih, ter od naših izkušenj, potreb in čustev.

Pri nastanku zaznave se prepletata dva procesa, ki ju je nemogoče povsem razdvojiti oz. razmejiti (določiti, kje se konča eden in začne drugi: občutenje in zaznavanje. **Občutenje je proces sprejemanja dražljajev iz okolja in njihove pretvorbe v živčno vzburjenje. Zaznavanje pa je duševni proces organiziranja in interpretiranja občutkov oz. proces organizacije in interpretacije informacij, ki jih sprejemamo s čutili.**

Zanimivost : Zelo pomembni so tudi telesni občutki, ki nastanejo v čutilih v notranjosti telesa. Delimo jih na:

- **statične občutke**; občutek ravnotežja, lege glave...
- **kinestetične občutke**; občutek mišične napetosti, gibanja...
- **organske občutke**; občutek bolečine, lakote, žeje, krčev...

Iz čutil potuje vzburjenje po senzornih živcih v možgansko skorjo (korteks), najprej v primarna senzorna središča. Ti sprejemajo in obdelujejo informacije, ki prihajajo iz čutil (primarno vidno središče, primarno slušno središče...). Nato potuje v asociacijska središča. V primarnih senzornih središčih **nastane občutek** (doživetje, ki nastane zaradi delovanja dražljajev na čutilo). V asociacijskih središčih, pa se posamezni občutki povežejo in uskladijo z informacijami iz spomina v smiselno celoto.

Primer: Nekdo zaigra na klavir nekaj not. Čutnice v ušesu pretvorijo zvočno valovanje v živčno vzburjenje. V primarnih slušnih centrih nastanejo občutki različnih višin, glasnosti, občutek oddaljenosti zvoka... v asociacijskih ali sekundarnih središčih se vsi občutki povežejo med seboj in z informacijami iz spomina v smiselno celoto, imenovano zaznavo. Posledica poškodbe ušesa, slušnega živca ali primarnega slušnega centra je pogosto gluhost (odsotnost občutka). Poškodbe asociacijskih središč pa se lahko kažejo kot nezmožnost prepoznavanja slišane.

3.1.1. zaznavne motnje

Pri zaznavanju lahko pride tudi do napak. Takrat govorimo o napakah pri zaznavanju.

Poznamo dve vrsti zmotnih zaznav:

1. iluzije – so zmotne zaznave, kjer je prisoten realen dražljaj, vendar je napačno interpretiran. Vzroki za nastanek iluzij so močna pozitivna ali negativna čustva, prepričanja, želje, pričakovanja in specifična razporejenost vidnih dražljajev (geometrične iluzije). **Primer:** Se vam je kdaj zgodilo, da ste čakali znanca na prometni ulici. Kar naenkrat ga zagledate, mu celo pomahate. Toda ko pride bliže spoznate, da ste se zmotili.

2. halucinacije – so zmotne zaznave, kjer realnega dražljaja ni. Napačne zaznave povzročijo nenormalni procesi v centralnem živčnem sistemu. Vzroki za nastanek halucinacij so: halucinogene droge (LSD, meskalin), stres, huda izčrpanost, stradanje, dehidracija, preprečevanje spanja, čutna deprivacija. Halucinacije so pogosto povezane s psihozami (shizofrenija).

Primer: Dane je sedel na klopci v parku. Kar naenkrat je vstal in se začel pripraviti z nekom, ki ga sploh ni bilo.

3.1.2. dejavniki zaznavanja

Zaznavanje je dinamičen proces na katerega vplivajo različni psihološki dejavniki:

1. čustva – močna čustva zmanjšujejo obseg zaznavanja (ko smo zaljubljeni, smo slepi za večino ostalih ljudi ali dejanj, vidimo le našo ljubljeno osebo, ali čustva lahko povzročajo tudi zmotne zaznave (strah povzroči, da zvečer na samotni cesti vsak šum zaznamo kot zasledovanje...)).

2. motivacija – motivacija določa, kaj bomo zaznali hitreje, na kaj bomo pozorni. Če smo lačni bomo najprej opazili hrano oz. trgovine ali restavracije s hrano. Če želimo na koncert priljubljene skupine, pa še ne vemo, kdaj koncert bo, bomo izmed vseh plakatov na cesti najprej zaznali tiste, ki predstavljajo informacije o koncertih...

3. pozornost – pomeni osredotočanje le na tiste dražljaje, ki so za nas pomembni (smo motivirani za njih). Omogoča nam, da se lažje znajdemo med številnimi dražljaji, s katerimi smo obkroženi.

4. mišljenje – mišljenje določa, kaj bomo zaznali. Ko občutimo dražljaje, jih povezujemo med seboj in jih skušamo povezati z obstoječim znanjem, iščemo nove odnose, povezave med pojmi in novimi občutki. To je torej mišljenje, ki določa, kako si bomo nek dražljaj razlagali.

3.1.3. pomen zaznavanja

Zaznavanje je zelo pomembno za človeka, saj pomeni predvsem spoznavanje okolja in omogoča komunikacijo z zunanjim svetom. Če bi imeli okvarjeno eno čutilo, bi se verjetno ostala čutila bolj izostrila. Če bi prej to naše čutilo normalno delovalo in bi kasneje prišlo do okvare, bi po vsej verjetnosti občutili, da nam to čutilo manjka.

3.1.4. zaznavna organizacija

Zaznavna organizacija je proces organizacije čutnih informacij v smiselne celote ali objekte, ki poteka po načelih zaznavne organizacije. Lahko bi rekli, da med procesom zaznavne organizacije poteka obdelovanje informacij, povezanih z vprašanji: kaj je objekt in kaj je podlaga in kje je objekt (kako daleč je in v kateri smeri). Najpreprostejše in temeljno načelo organiziranja zaznav je **načelo lika in podlage**. To pomeni, da posamezne dele

zaznavamo kot like, ki jasno izstopajo iz podlage. Lik je tisti del čutnega polja, ki ga jasno in razločno zaznavamo, zdi se, da leži pred podlago. Nasprotno podlage ne zaznavamo jasno in razločno, je brez oblike in leži za likom. V nasprotju z likom na podlago nismo pozorni. Načelo lika in podlage deluje že v zgodnjem otroštvu in je značilno za vsa področja zaznavanja: vidno, slušno, tipno vonjalno...

Primer: Vidimo drevo sredi polja, slišimo petje opernega pevca ob zborovski spremljavi, vonjamo zažgano jed med vsemi vonjavami, ki nastajajo pri kuhanju kosila...

3.2. pozornost

Na nas nenehno deluje veliko dražljajev. Če bi se pasivno odzivali na vse, bi sprejeli veliko različnih informacij. V takem okolju bi se težko znašli in delovali. Besedilu, ki ga berete bi težko sledili, če bi hkrati zaznavali različne vonje in zvoke okoli sebe, čutili pritisk teže telesa na stol... zato dražljaje nenehno izbiramo oz. selekcioniramo (na nekatere se osredotočimo, ostale pa zanemarimo). **Pozornost je torej proces osredotočenosti oz. usmerjenosti na omejeno število dražljajev** (določeno situacijo, dogajanje, objekt, osebo ali misel...). Pozornost je pomembna pri vseh spoznavnih procesih (učenu, mišljenju pomnjenju...), ne le pri občutenju in zaznavanju.

Pozornost opredeljujeta dve značilnosti:

1. dražljaji na katerega je usmerjena pozornost, postanejo v zavesti jasni
2. v vedenju nastanejo spremembe, ki pripomorejo k čim boljšemu zaznavanju dražljajev, na katere smo osredotočeni: telo oz. čutilo je obrnjeno proti dražljaju, mišice so rahlo napete, gibov je manj...

Primer: Med pozornim spremljanjem lutkovne predstave sedi otrok mirno na stolu, z očmi sledi dogajanju na odru, usta ima priprta in ne sliši mame, ki ga sprašuje ali bi rad oblekel jakno.

Obseg pozornosti je število dražljajev na katere smo lahko hkrati pozorni in je omejeno. Za nesmiselno gradivo je obseg pozornosti pri odraslem od 6 do 9 enot, pri otrocih pa le 2 do 3 enote.

3.2.1. dejavniki pozornosti

Na pozornost vplivajo različni dejavniki, ki jo razdelimo:

1. **zunanji dejavniki - lastnosti dražljajev;** velikost, jakost, gibanje, modalnost dražljajev... Čim bolj je dražljaj intenziven, tem bolj se vriva v zavest: močna glasba, svetloba, okus... Šibki dražljaji vzbudijo pozornost, če trajajo dovolj dolgo, če se pogosto ponavljajo, če so kontrastni...

Pozornost pritegne tudi gibanje in spreminjanje dražljajev; premikajoči napisi nad trgovinami, utripajoči smerni kazalci na avtomobilu...

Pomembna je tudi modalnost. Najbolj pritegnejo pozornost slušni (visoki toni) in nato vidni (rumena in rdeča barva) dražljaji.

2. **notranji dejavniki – psihološki dejavniki;** potrebe, motivi, čustva, izkušnje, znanje... Potrebe in motivi usmerjajo pozornost, saj smo ljudje bolj pozorni na stvari, ki jih rabimo ali si jih želimo. Na kaj bomo pozorni je odvisno udi od izkušenj in od znanja. Bolj smo pozorni na stvari, s katerimi imamo izkušnje in jih poznamo. Čustva podobno kot motivi usmerjajo pozornost (bolj smo pozorno na ljudi, dogodke in situacije, ki so nam čustveno pomembne. Močna čustva(afekti) pa lahko pozornost zožijo zgolj na določen vidik neke situacije.

Primer: Pričakovanje prijatelja na železniški postaji poveča obseg pozornosti. Žalost in zaljubljenost pa zmanjšujeta pozornost za številne dražljaje iz okolja, ki bi sicer pritegnili pozornost.

Čeprav zunanji dejavniki ponavadi uspešno pritegnejo pozornost, jo težko zadržijo, če se jim ne pridružijo notranji dejavniki.

Zanimivost: Kadar skušamo v vsakdanjem življenju vzbuditi pozornost, uporabljamo obe skupini dejavnikov. Pri oglaševanju izdelka oglaševalci sistematično uporabljajo zunanje in notranje dejavnike, da bi pritegnili pozornost čim večjega števila potrošnikov. Izdelek oglašujejo z velikimi plakati, ki so vsebinsko in oblikovno čim bolj različni od drugih plakatov. Na TV predvajajo črno-bel oglas, ki se pogosto ponavlja in postopoma razvija, ali kaj podobno izstopajočega, ali vsiljivega, kar pritegne pozornost. Oglaševanje je seveda bolj učinkovito, če vpliva na čustva, motive in stališča ljudi.

3.3. učenje

Edini zares izobražen človek je tisti, ki se je naučil učiti se. (A.C. Clarke)

Že ob rojstvu se ljudje razlikujemo med seboj npr: po temperamentu in sposobnostih. Pa vendar je vsak novorojenček zelo nebogljen, Vidi megleno, sliši vendar ne ve, kaj. Ima roke, pa ne zna ničesar prijeti, niti ne ve, da so njegove. Ima noge s katerimi pa le nemočno brca, pa še to ne zato, ker bi hotel. Zna sesati, požirati, ter glasno sporočati, če se ne počuti prijetno. Iz takih nemočnih dojenčkov se je razvil prav vsak od nas s svojo enkratnostjo.

Človek se celo življenje spreminja. Navzven se spreminja njegovo telo, spreminjajo se tudi druge razsežnosti človekove osebnosti. Del teh sprememb nastane zaradi **zorenja** (dedno določenega zaporedja razvojnih sprememb). Del sprememb pa je posledica človekovih **izkušenj**, s katerimi vse bolj spoznava svoje okolje. V skladu z novimi izkušnjami nenehno posodablja svoje znanje . Na spreminjajoče okolje se odziva s spremenjenimi- novimi oblikami vedenja. Ta del spreminjanja človekove osebnosti (znanja, in/ali vedenja), imenujemo učenje.

Učenje je proces spreminjanja znanja ali vedenja zaradi izkušenj z razmeroma trajnim učinkom.

Človekovo vedenje se lahko spreminja tudi kratkotrajno, zaradi trenutnih dražljajev (poškodbe, utrujenosti, drog), vendar to ni učenje. Učenje tudi ni le pomnjenje ali kopičenje podatkov, ampak gre za spreminjanje zaznavanja, razumevanja in doživljanje sveta in sebe, pa tudi vedenja.

Kaj vse se učimo? Zaznavanja svojega okolja, obvladovanje svojega gibanja, reševanja problemov, katera čustva doživljamo v kateri situaciji, kako ta čustva izražamo in obvladujemo. Učimo se prepoznavanja svojih potreb in načina zadovoljevanja, obvladovanja

svojega obnašanja svojega vedenja, sporazumevanja z drugimi ljudmi in reševanja konfliktov z njimi...ob izkušnjah, ki jih pridobivamo v svojem okolju, prihajamo do številnih spoznanj, ki nam omogočajo bolj učinkoviti delovanje.

Kaj je šolsko učenje? V šoli vendar ne pridobivamo prav veliko lastnih izkušenj, ampak se učimo opredelitev, razvrščanja, formul... To je povezano s človekovim mišljenjem, ki je tako visoko razvito, da se bolj učinkovitega vedenja v svojem okolju lahko naučimo tudi iz tujih izkušenj. Šola skuša posredovati znanje o izkušnjah, ki so se ljudem v preteklosti zdele pomembne. Od učenca pa je odvisno, koliko bo o njih razmislil in vpletel svoje razumevanje sveta, ki vpliva tudi na njegovo vedenje.

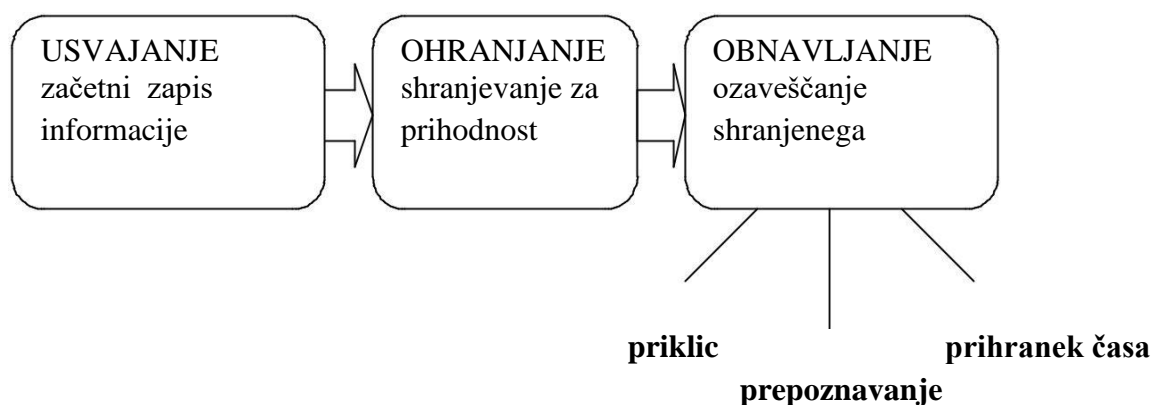
Z učenjem so v veliki povezane:

- 1. navade;** so dejavnosti (higienske, učne...), ki jih opravljamo samodejno in z lahkoto, ne da bi bili pozorni na potek. Težko jih spreminjamo. Omogočajo večjo učinkovitost ali pa nam škodujejo (razvade).
- 2. spretnosti;** so sestavljene zaznavno gibalne navede, razvijejo se z namernim posnemanjem, nadzorovano vajo in s popravljanjem napak, le zaradi vaje. Z utrjevanjem postaja dejavnost vse hitrejša, brez odvečnih gibov in napak (smučanje, slepo tipkanje).
- 3. znanje;** osvojimo z razumevanjem gradiva. Obsega informacije in odnose med njimi (znanje matematike, znanje kuhanja...).

3.4. spomin oz. pomnjenje

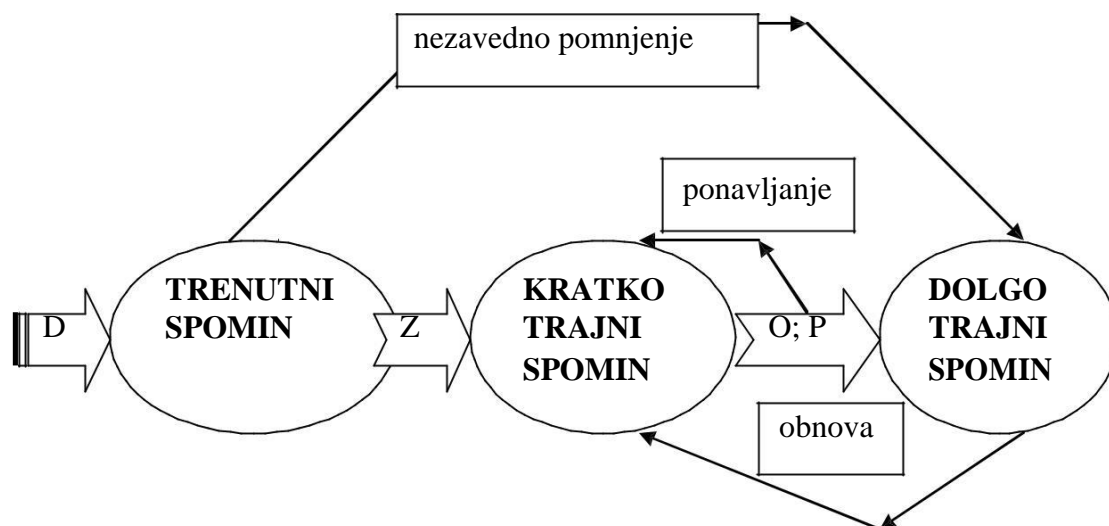
Informacijo moramo najprej sprejeti, biti pozorni nanjo in jo zapisati v spomin. Vendar pa to ni dovolj. Česa vsega smo se že naučili, pa se ne spomnimo več? Kaj vse smo že razumeli, pa nem je ušlo iz spomina? Začetna stopnja pomnjenja je usvajanje (vkodiranje), začetna predelava informacije v spominski zapis. Usvajanju sledi ohranjanje naučenega gradiva, uvrščanje v spominski sistem. Kajti le tisto, kar je ustrezno shranjeno, lahko obnovimo, ponovno ozavestimo in uporabimo, ko potrebujemo.

Pomnjenje je proces usvajanja, ohranjanja in obnavljanja informacij.



Slika: shema procesa pomnjenja

Z besedo spomin označimo pomnjenje (ima dober spomin) in posebno mesto na katerem so informacije shranjene (tega pa nimam v spominu). Ta pomen je laično pojmovanje spomina, saj v resnici v možganih ni enega samega mesta, kamor bi se naše izkušnje shranjevale.



- D = dražljaj
- Z = zaznavanje
- O = organiziranje
- P = povezovanje

Slika: kako se informacija shrani v spomin

Trenutni spomin (senzorni) je vrsta spomina, ki za zelo kratek čas shrani informacije v takšni obliki, kot jih najprej občutimo. Čutne informacije hrani od 1. do 3. sekund v obliki, ki je podobna občutku originalnega dražljaja (vidne so podobne fotografiji, slušne pa odmevu). V teh trenutkih imamo možnost izbrati in organizirati informacije za nadaljnje predelovanje, tako, da nastane zaznava.

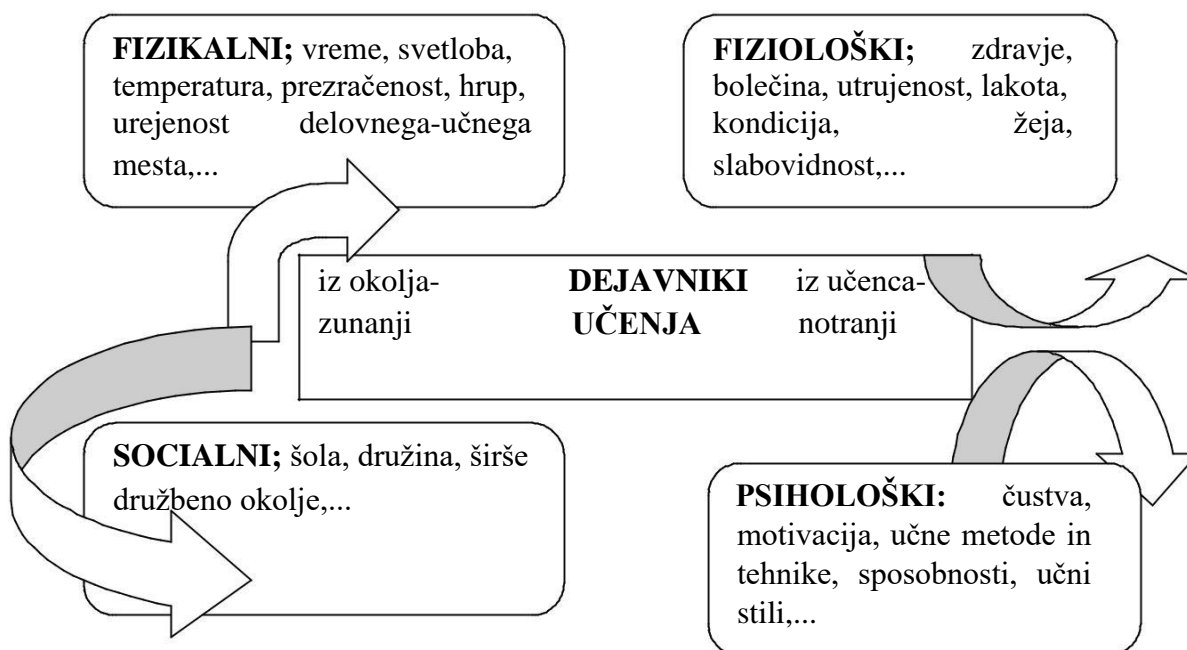
Kratkotrajni spomin (delovni spomin) je vrsta spomina v katerem se nove informacije začasno shranijo in kombinirajo s tistimi iz dolgotrajnega spomina. Tako nova informacija dobi pomen. Vsebina kratkotrajnega spomina je tisto o čemer trenutno razmišljamo. Hkrati imamo v zavesti lahko le majhno število novih informacij. Obseg kratkotrajnega spomina je od 5 do 9 enot, ki med seboj niso povezane. Obseg lahko povečamo z združevanjem posameznih enot. Informacijo si zapomnimo le 15 do 40 sekund, če jo v mislih ne ponavljamo ali obdelujemo. S kratkotrajnim spominom ponovno obdelujemo tudi informacije, ki jih obnovimo iz dolgotrajnega spomina.

Primer: Novo sedem mestno številko si lahko zapomnimo le za kratek čas, toliko, da jo lahko zapišemo ali odtipkamo v telefon. Za dalj časa si jo zapomnimo le če jo ponavljamo, ali pa če si jo hočemo zapomniti. Lažje si jo zapomnimo, če združimo po dve ali tri številke skupaj. Večina verjetno ne bi mogla shraniti dveh novih povsem različnih telefonskih števil, ki skupaj štejeta 14 števil, saj to presega obseg kratkotrajnega spomina.

Dolgotrajni spomin; z obdelovanjem (povezovanjem, organiziranjem...) preoblikujemo informacije v takšno obliko, ki jo lahko shranimo v dolgotrajni spomin. Dolgotrajni spomin je vrsta spomina, v katerem je shranjeno neomejeno število informacij, ki so med seboj dobro povezane in organizirane, kar omogoča njihovo obnavljanje. Informacije so shranjene v dolgotrajnem spominu kot predstave (vidne, slušne, kinestetične...), ali v obliki pojmovnih mrež (pojmov in odnosov med njimi), s katerimi je shranjen le pomen snovi (npr.: besedila). V dolgotrajnem spominu je tudi spomin na to, kako opravljamo določene postopke (kako seštevamo ulomke, vozimo kolo ali odpošljemo voščilnico) in na dogodke iz preteklosti, skupaj s čustvi, ki smo jih takrat doživljali (ko smo se prvič zaljubili). Dolgotrajni spomin lahko traja do konca življenja. Imamo pa marsikdaj težave, kako najti informacijo, ko jo potrebujemo.

3.5. dejavniki učenja

Na uspešnost in učinkovitost učenja vpliva vrsta dejavnikov, ki jih lahko razdelimo na **notranje in zunanje dejavnike**. Notranji izhajajo iz učenca (psihološki in fiziološki) in na zunanje, ki vplivajo nanj iz okolja (fizikalni in socialni).



Skica: dejavniki učenja

3.6. mišljenje

Mišljenje vključuje: predstavljanje, presojanje, sklepanje, odločanje, , načrtovanje, spominjanje, sanjarjenje, opredeljevanje, napovedovanje, domišljija, razvrščanje, klasificiranje...

Zanimivost; Misliti je najtežja stvar na svetu. Pogosto je lahko učenec uspešen, čeprav v nobeni situaciji ne razmišlja samostojno. Učiti se to kar je v knjigi in kar učitelj pravi, da je res ni mišljenje. Bistvo mišljenja je iskanje novih poti.

V najširšem pomenu obsega mišljenje različne spoznavne procese, ki potekajo v delovnem spominu, npr: predstavljanje, pomnjenje. Presojanje, odločanje, sklepanje, sanjarjenje, načrtovanje, ocenjevanje, reševanje... Ljudje smo tudi edina živa bitja, ki razmišljamo o mišljenju in se sprašujemo, kaj je mišljenje, kakšne vrste mišljenja lahko razlikujemo, kakšne so najpogostejše napake pri mišljenju, kako se mišljenje razvija...

Mišljenje v ožjem pomenu je duševni proces odkrivanja novih odnosov med informacijami oz. kot proces reševanja miselnih problemov. Po tej opredelitvi govorimo o mišljenju tedaj, o skušamo informacije dojeti na nov način, ko skušamo preoblikovati odnose med ljudmi.

Kot primer: Mišljenje poteka pri otroku, ko ugotavlja, zakaj sveča, če jo pokrijemo s stekleno posodo, ugasne, ne pa pri učencu, ki se razloge tega pojava nauči iz učbenika in jo kasneje zgolj obnovi.

Primer reševanja miselnega problema: Antični filozof Tales je dobil nalogo, naj izmeri velikost piramide. Odločil se je, da bo meril njeno velikost po senci. Pomagal si je s palico. Ko je bila senca palice enake dolžine kot sama palica je izmeril tudi senco piramide, ter tako določil njeno velikost.

Pri večini nalog in problemov, s katerimi se srečujemo v življenju, se mišljenje in obnavljanje naučenega prepletata (npr.: pri reševanju matematične naloge hkrati uporabljamo znanje , ki smo ga pridobili z reševanjem podobnih nalog, potrebno pa je tudi mišljenje, saj prav take naloge nismo še nikoli reševali. Bolj, ko je naloga težka in zahteva tudi odkrivanje novih odnosov med informacijami in ne le obnove naučenega, bolj je pri njenem reševanju prisoten miselni proces

3.6.1. vrste mišljenja

Ločimo med različnimi vrstami mišljenja:

Vrste mišljenja	opis	primer
LOGICNO VELJAVNO MIŠLJENJE	Logično veljavno je tisto mišljenje, ki se ravna po logičnih pravilih. Sklep logično nujno sledi iz izhodiščnih predpostavk.	Ob sredah Novakovi večerjajo palačinke. Danes je sreda. Iz tega sledi, da bodo Novakovi imeli za večerjo palačinke.
VSAKODNEVNO MIŠLJENJE	Vsakodnevno mišljenje se ne ravna vedno po logičnih pravilih. Na naše sodbe in sklepe vplivajo naše izkušnje, želje, čustva,	Metka je zelo vraževerna. Njeno življenje krojijo horoskopi. Celo prijatelje izbira glede na njihova astrološka znamenja. Pred

	stališča in predsodki.	kratkim je spoznala simpatičnega fanta, ko pa je ugotovila, da je tehtnica, se je odločila, da bo z njim prekinila stike.
DOMISLJIJSKO MIŠLJENJE	Domišljijsko mišljenje je bolj svobodno in je pod vplivom posameznikovih čustev in želja. Sem prištevamo: sanjarjenje, otroško igro in sanje.	Mark je izpolnil loto listič. Tokrat je bila nagrada res visoka. Kar videl se je že da je zadel sedmico in si kupil nov avto, čoln in drag motor in si privoščil drage počitnice.
REALISTIČNO MIŠLJENJE	Mišljenje je realistično, ko kombiniramo stvarna, realna dejstva, npr.: pri reševanju nekega realnega problema.	Sara praznuje rojstni dan. Doma bo pripravila večerjo za svoje prijatelje. Zdaj načrtuje jedilnik, lista po kuharski knjigi si izpisuje sestavine, ki jih bo morala kupiti.
KONVERGENTNO MIŠLJENJE	Osredotočenost je na eno zamisel. Daje tipične in predvidljive rešitve, ki temeljijo na predhodnem znanju in logičnem mišljenju.	Preštej, koliko kvadratov je na sliki?
DIVERGENTNO MIŠLJENJE	Razvijanje različnih zamisli. Daje nenavadne in nepričakovane rešitve. Rešitve zahtevajo drugačno videnje problema in novo sintezo znanja.	Naštejte čim več možnih načinov uporabe opeke. Vzemite si čas in napišite 5 predlogov.
KONKRETNO MIŠLJENJE	V mišljenju prevladuje uporaba zaznav, predstav in konkretnih pojmov. V razvoju mišljenja se pojavi prej.	Reverzibilnost – mišljenje poteka po dveh poteh – ker ga je otrok je sposoben preveriti tudi v nasprotni smeri.
ABSTRAKTNO MIŠLJENJE	V mišljenju prevladujejo abstraktni pojmi. V razvoju mišljenja se pojavi pozneje (po 11. letu).	Zmožnost abstraktnega mišljenja se prej razvije na naravoslovnem, kot na družboslovnem področju. Učenci lahko razumejo abstraktne modele (elektromagnetno gibanje) in formule z abstraktnimi znaki, operirajo lahko z nevidnimi predmeti (atomi, kvanti...). poučevanje naravoslovnih predmetov na koncu OŠ temelji na razvitosti abstraktnih operacij. Mladostnik osvaja tudi

		abstraktne pojme, ki ga tudi zanimajo: pravičnost, svoboda, demokracija.... Sprašuje se o prihodnosti, identiteti, veselju...
--	--	--

Tabela: vrste mišljenja

3.6.2. reševanje miselnih problemov

Zgodba: Predstavljajte si turističnega vodnika, ki vodi turistično skupino po Italiji. Tretji dan gre vse narobe. Nekaj turistov se je prejšnji večer zastrupilo s hrano in jim je zelo slabo. Neka turistka je pri ogledu mesta izgubila denarnico. Šofer avtobusa je ugotovil, da je z motorjem nekaj narobe. Odpeljal ga je na popravilo v neko delavnico, vendar mehanikov sploh ni razumel, ker ne zna italijansko. Tako je kar naprej po telefonu klical vodiča, ker je rabil prevod. Čez nekaj časa je vodič moral peljati skupino na večerjo v neko restavracijo, vendar je ugotovil, da je imel naslov in številko restavracije v beležki, ki je ostala na avtobusu.

Na uspešno reševanje problemov vpliva več dejavnikov: sposobnosti, zdravstveno stanje, zunanji pogoji, motivacija, pomoč drugih... Osredotočili se bomo na psihološke dejavnike:

PSIHOLOŠKI DEJAVNIKI	OPIS	RAZLAGA
CUSTVA	Močna čustva zaviralno vplivajo na reševanje miselnih problemov npr.: če nas je zelo strah ne moremo jasno misliti. Šibka čustva pa usmerjajo naše mišljenje k reševanju problemov oz. nam pomagajo, da se lažje osredotočimo na problem (če nas je pred izpitom malce strah, se bomo bolj zbrali).	Ce je bil vodič zelo jezen ali so ga nakopičeni problemi preveč skrbeli bo to neugodno vplivalo na reševanje problemov. Močna čustva blokirajo mišljenje.
SPOSOBNOSTI	Višje sposobnosti so povezane s hitrejšim in učinkovitejšim reševanjem problemov.	Ce je vodič bolj sposoben bo hitreje in učinkovitejše rešil problem. Sposobnosti razumemo kot splošno umsko sposobnost (inteligentnost), lahko pa tudi kot ustvarjalnost in spretnost v medosebnih odnosih (učinkovita komunikacija).

MOTIVACIJA	Motivacija v veliki meri vpliva na reševanje problemov. Če smo za rešitev nekega problema zelo motivirani, se mu bomo bolj posvetili in dlje časa vztrajali v reševanju.	Motivirani vodnik se bo pri reševanju problemov bolj potrudil in seveda dlje časa vztrajal. Verjetnost, da bo učinkovito rešil probleme je tako večja.
ZNANJE	Tudi znanje je zelo pomembno pri reševanju problemov. Hitreje in učinkoviteje rešujemo probleme, ko imamo zadosti znanja in izkušenj. Včasih pa preveč izkušenj, ali navajenost na reševati probleme pripelje do miselnega bloka ali fiksacije v mišljenju.	Vodič, ki ima več znanja bo problem rešil hitreje in bolj učinkovito.. Npr: če zelo slabo obvlada italijanščino ali pa ne ve, kam lahko pokliče, da bi izvedel naslov restavracije, bodo turisti ostali tisti večer brez večerje.

Tabela: psihološki dejavniki reševanja problemov

1.6.3. načini reševanja problemov:

Probleme lahko rešujemo s pomočjo različnih strategij:

STRATEGIJA	OPIS	PRIMER
Poskusi in napake	Je najpreprostejši način reševanja problemov. Do cilja poskušamo priti bolj ali manj naključno. Preden nam uspe se velikokrat zmotimo. Tako rešujemo zelo težke probleme, ali pa ta način uporabimo, če smo čustveno vznemirjeni. Takšno reševanje je značilno za otroke in živali.	Dvoletna Maja sedi v dnevni sobi in se igra. Na fotelju vidi daljinski upravljalnik. Maja je premajhna, da bi ga znala uporabljati, vendar ga kljub temu vzame v roke in začne pritiskati na gumb. Ko jih tako nekaj časa naključno pritiska nenadoma vključi televizor.
Postopna analiza	Je sistematičen način reševanja problemov. Reševalec problem rešuje postopoma, na osnovi predvidevanja in načrtovanja. Cilj skuša doseči tako, da izbira korake, ali vmesne cilje, ki zmanjšujejo razliko med trenutnim stanjem in ciljem.	Marku se je ustavil avto. Najprej preveri, ali je dovolj goriva. Nato preveri svečke. Ko pa preveri količino olja ugotovi, da ga je premalo. Dobro ve, da te težave ne more sam odpraviti, zato pokliče servis.

Vpogled	Vpogled je nenadna povezava informacij v problemski situaciji. V trenutku spoznamo, kakšna je rešitev. Takšni nenadni rešitvi problema rečemo tudi »aha izkušnja«. Podobne probleme lahko v prihodnje rešujemo brez predhodnega poskušanja.	Eva želi na steno svoje sobe obesiti sliko, pa ne najde kladiiva. Naenkrat se ji posveti. Sezuje čevelj in s peto zabije žebelj.
----------------	---	--

Tabela: strategije reševanja problemov

1.6.4. ustvarjalno mišljenje

Glavna značilnost ustvarjalnega mišljenja je **izvirnost**. Ustvarjalnost daje izvirne dosežke, kar pomeni, da so **redki, nenavadni, izjemni, v skrajnem primeru enkratni in neponovljivi**. Pomembna značilnost ustvarjalnega mišljenja je **prožnost**. Prožni mislec prihaja do številnih idej.

Na ustvarjalnost pri reševanju problemov vpliva več dejavnikov. Že sami problemi nam pri reševanju lahko dopuščajo več ali manj ustvarjalnosti. Bolj ustvarjalni smo lahko pri reševanju **odprtih problemov**. To so problemi, ki imajo več možnih rešitev. Npr.: ko se sprašujemo, kaj bomo postregli na rojstnodnevni zabavi, se lahko domislamo veliko različnih in neobičajnih in redkih jedi in pijač. **Zaprta problemi** pa so tisti, kjer je predvidena ena sama pravilna rešitev. Npr., ko se odločimo, da jim bomo ponudili pečene banane z medom in sladkorjem, ima priprava te sladice eno samo »pravilno rešitev«.

Za ustvarjalnost je pomembno, da je naše mišljenje fleksibilno, prožno. Takšno da, veliko novih idej.

Pomembne so tudi osebnostne lastnosti posameznika. **Ustvarjalni posamezniki so občutljivi, odprti za nove izkušnje in radovedni**. So **nekonformistični**, kar pomeni, da se ne podrejajo vsem pričakovanjem in normam skupine. Ne bojijo se biti drugačni **in povedo, kar mislijo**. Upajo si **tvegati**. Zaupajo vase in imajo **pozitivno samopodobo**. Za ustvarjalnost je potrebna tudi **določena mera inteligentnosti**, vendar le visoka inteligentnost ni dovolj.

Pomembno vlogo igra tudi **družbena klima**. V nekaterih obdobjih se pričakujejo ustvarjalni dosežki, v drugih pa je ponavljanje prejšnjih.

V življenju se je treba nenehno prilagajati spremembam. Pojavljajo se vedno novi problemi, ki zahtevajo nove ustvarjalne rešitve. Zato je spodbujanje ustvarjalnega mišljenja zelo pomembno. Celo družben napredek je odvisen od ustvarjalnosti. Brez tega napredka ne bi bilo današnje kulture in civilizacije, današnje tehnike in tehnologije. Vsa odkritja, izboljšave in inovacije so plod ustvarjalnega mišljenja in hkrati gonilo napredka. Zato je vsako družbo in okolje še kako pomembno, ali zna spodbujati ustvarjalnost in ustvarjalno mišljenje.

Primer: Učitelj je otrokom zastavil nalogo, naj seštejejo števila od 1 do 10. vsi otroci so nalogo rešili tako, da so seštevali posamezna števila. Le desetletni Gauss je ubral drugačen način reševanja. Skupaj je seštel: 1 plus 10, 2 plus 9, 3 plus 8, 4 plus 7 in 5 plus 6 oz. 11 krat 5 = 55. Tako je veliko hitreje prišel do rešitve. Njegov način reševanja naloge je bil originalen in je presenetil tudi učitelja.

1.6.5 faze ustvarjalnega mišljenja

Ustvarjalni proces poteka skozi štiri faze:

1. preparacija ali priprava – ustvarjalec spoznava problem in zbira podatke (zbira strokovno literaturo, zbrane podatke povezuje in kritično vrednoti, raziskuje rešitve podobnih problemov. Že v fazi preparacije se ustvarjalec domisli različnih možnih rešitev, ki pa niso ustrezne in jih opusti.

2. inkubacija – ustvarjalec se zavestno ne ukvarja s problemom, zato se v tem obdobju zdi, kot da se nič ne dogaja v zvezi z rešitvijo problema. Inkubacija je lahko različno dolga. Nekateri psihologi zagovarjajo da v fazi inkubacije o problemu razmišljamo na nezavedni ravni (latentno mišljenje). Drugi pa so prepričani, da v fazi inkubacije popusti osredotočenost na neuspešne načine reševanja problemov, zato zmoremo po začasni prekinitvi iskanja rešitve problem videti v novi luči.

3. iluminacija ali razsvetljenje – vznikne rešitev, ki jo ustvarjalec doživi kot nenadno in nepričakovano. Nenadno rešitev problema, ki temelji na prestrukturiranju problema oz. vodenju problema v novi luči imenujemo tudi **inspiracija (navdih)**, vpogled (uvid), ali aha-doživetje. Za iluminacijo je poleg nenadnosti značilno tudi to, da se rešitev pojavi po daljšem ali krajšem času-odmoru in pogosto v okoliščinah, ki so za reševanje problemov nenavadne (sprehod, izlet, prebujanje..., kratka v fazi sproščenosti.)

Primer.: Znana je anekdota o Arhimeđu (antično iznajditelj), ki je skušal ugotoviti, ali je vladarjeva krona ulita iz čistega zlata, ne da bi pri tem poškodoval krono. Rešitev je sprva iskal neuspešno, nato pa je med sproščanjem v kopeli odkril, da bo lahko odkril čistost zlata s prostornino spodrinjene vode. To ga je tako prevzelo, da je gol tekkel po Sirakuzah in vpil: »Hevreka! Hevreka! (Našel sem! Našel sem!)«

4. verifikacija ali preverjanje – v tej fazi preverimo ustreznost rešitve po različnih kriterijih. Prevladuje konvergentno mišljenje. Pomembno je, da je preverjanje ideje oz. kritično vrednotenje rešitve ločeno od drugih faz, sicer zavira nastajanje novih idej.

UČNI SKLOP 4: ČUSTVENI IN MOTIVACIJSKI DUŠEVNI PROCESI

4.1. čustva

Spomnite se treh najpomembnejših dogodkov v svojem življenju. S kakšnimi čustvi so bili povezani? Ali se lahko sploh spomnite dogodka, ki se vam je zdel pomemben, a se vas čustveno ni dotaknil?

Čustva ali emocije so duševni procesi, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta (z njim vzpostavljamo odnos do ljudi, situacij t.i. objektov) **ali do samega sebe** (sram nas je določenega dejanja, ponosni smo na svoje dosežke).

Čustva doživljamo v okoliščinah, ki ji subjektivno ocenimo kot pomembne. V okoliščinah, ki za nas niso pomembne (ker niso povezane z našimi cilji, željami ali vrednotami), pa ostanemo ravnodušni oz. se ne odzovemo čustveno. Katero čustvo bomo doživljali je bolj odvisno od

t.i. kognitivne ocene situacije – kako situacijo razlagamo in vrednotimo – kot od situacije same po sebi.

Primer: Med gledanjem športnih dogodkov na TV nekateri doživljajo intenzivna čustva, drugi pa so povsem ravnodušni. Odvisno od tega, kako pomemben del življenja jim predstavlja spremljanje dogajanja v določenem športu.

Primer: Zamislite si, da ste pri preverjanju znanja ocenjeni z negativno oceno. Kakšno čustvo boste doživljali, je precej odvisno od tega, kako boste razložili in ovrednotili situacijo:

1. **jeza** - »Zgodila se mi je krivica, učitelj je bil pristranski in mi postavljaj težka vprašanja«.
2. **žalost** – »Ocene pri tem predmetu ne bom nikoli popravil, saj sem dobil negativno kljub učenju.«
3. **sram** – »Izpadel sem zelo neumno, saj sem se z neznanjem zelo osmešil ped sošolci«.
4. **ravnodušnost** – »za ocene mi je vseeno, ena negativna več ne spremeni ničesar«.

ČUSTVO	SITUACIJE V KATERIH DOŽIVLJAMO ČUSTVO
strah	Strah doživljamo, kadar ocenimo, <i>da je ogroženo nekaj</i> , kar je za nas pomembno in da je nevarnost večja od naših zmogljivosti.
jeza	Jezo doživljamo, kadar ocenimo, da nekdo ali nekaj <i>neupravičeno ogroža</i> naše pomembne cilje, želje, vrednote (kadar smo ovirani pri doseganju ciljev).
veselje	Veselje doživljamo, kadar ocenimo, da smo <i>dosegli pomemben cilj</i> , ali uresničili pomembno željo ali vrednoto.
žalost	Zalost doživljamo, kadar ocenimo, da smo <i>dokončno izgubili nekaj</i> pomembnega, predvsem ob izgubi ljubljene osebe, ali pomembnega objekta.
ljubezen	Ljubezen doživljamo v odnosu do ljudi, ki jih <i>pozitivno vrednotimo in ocenjujemo</i> , kot sestavni del našega intimnega sveta.

Tabela: Kdaj doživljamo posamezna čustva?

Subjektivno doživljanje čustev, ki jih ocenimo kot pomembne, spremljajo:

1. **telesne spremembe** – razbijanje srca, postane nam vroče...
2. **čustveni izrazi** – mrščenje obrvi, stiskanje pesti...

Čustva vključujejo sledeče **sestavne elemente ali komponente**:

1. subjektivno doživljanje čustva – po katerem se čustva subjektivno razlikujejo od drugih duševnih procesov (jezen/jezna sem). (Katero čustvo doživljam? Doživljam eno ali več čustev?...)

2. kognitivno oceno – pripis pomena pomembnosti situaciji ali dogodku, ki se zgodi izjemno hitro, skoraj avtomatično (neupravičeno me ovirajo pri doseganju cilja) in je sestavni del večine čustev. (Kako si razlagam to situacijo ali dogodek? Zakaj je zame pomembna?...)

3. fiziološko vzburjenje – telesne spremembe, ki so povezane z delovanjem vegetativnega oz. avtonomnega živčnega sistema (pospešen srčni utrip, povišana telesna temperatura, potenje), organizem pripravi na aktivnost. (kaj se dogaja v mojem telesu? Kakšne spremembe v delovanju telesa čutim?...)

4. čustveni izrazi, mimika – spremembe vedenja, ki se kažejo predvsem v mimiki obraza, gibih, telesni drži in glasu (sključena hoja, nagubano čelo, stiskanje pesti, tresoč glas, osorno govorimo...). (Kako izražam navzven čustvo, ki ga doživljam? Ali morda svoja čustva prikrivam pred drugimi?...).

Čustvo nastane v interakciji z vsemi temi elementi. Ponavadi vodi k določenemu prilagodljivemu vedenju (npr. v pogovoru s prijateljem skušam vplivati na to, da bo spremenil zame nezaželeno vedenje...). (Kaj dejansko naredim na svojem vedenju? Kako učinkovito je moje vedenje? Ali je situacijo poslabšalo, ali je prineslo želen učinek, ne da bi koga prizadel?...)

4.1.1. kako lahko razlikujemo čustva?

Čustva lahko opredelimo in med seboj razlikujemo na več različnih načinov:

1. različni vidiki

2. po jakosti, globini in trajanju

3. enostavna ali temeljna in sestavljena ali kompleksna čustva

Ad) 1: različni vidiki:

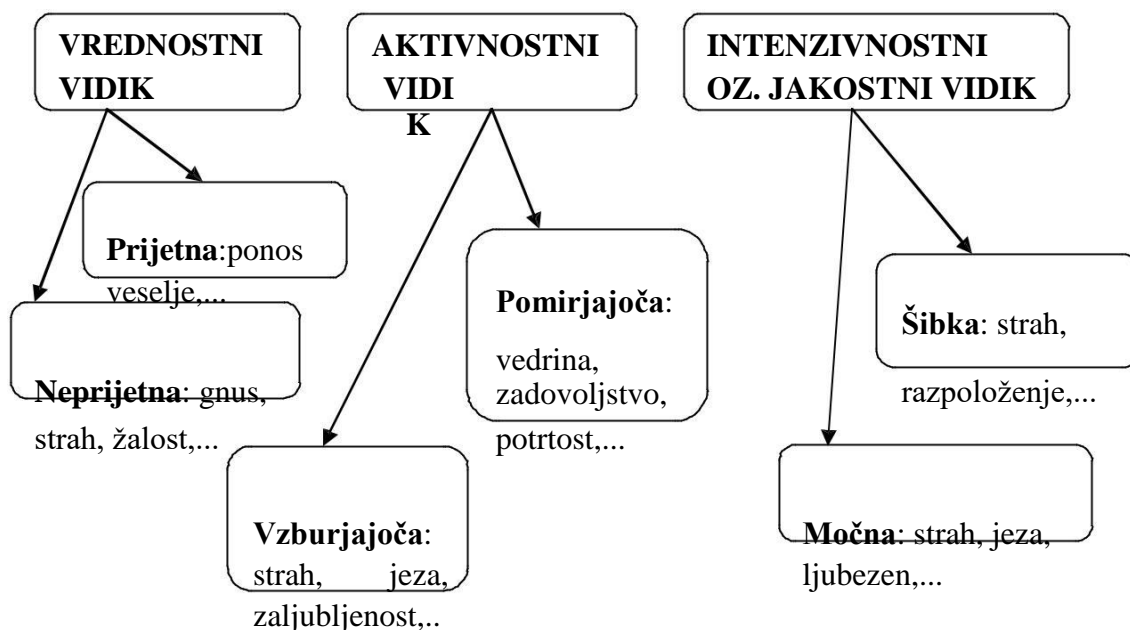


Tabela: razlikovanje čustev po različnih kriterijih

SOLZE – žalost, evforija	USTA OBRNJENA NAVZDOL – žalost, zavračanje
CMOK V GRLU – strah, žalost	SMEH - veselje
POTNE ROKE - strah	STISNJENE PESTI - jeza
TRESENJE ROK IN NOG - jeza	GLASNO BITJE SRCA - strah
RDECICA NA OBRAZU – sram, jeza	SKLJUCENA DRŽA - žalost

Tabela: telesni odzivi med čustvovanjem

Kako si lahko pomagamo, da negativnih čustev ne doživljamo pogosto ali dalj časa? Najprej si pomagamo s tem, da spoznamo, kakšna čustva doživljamo in da kontroliramo izražanje čustev. Pomagamo si lahko tudi s sprostitvijo (šport, sprehod, meditacija...)

4.1.3. čustvena zrelost

V ustreznem čustvenem razvoju se oblikuje čustvena zrelost, ki zajema:

1. ustreznost čustvenim okoliščinam – ko znamo čustva prilagajat danim situacijam (na pogrebu se ne smejimo, ne pokažemo razočaranja nad prejetim darilom)

2. uravnavanje doživljanja in izražanja čustev – znak čustvene nezrelosti je pretiran nadzor in zatiranje čustev, pa tudi odsotnost vsakega nadzora nad kakovostjo, intenzivnostjo in izražanjem čustev. Čustveno zrel človek zmore svoja čustva ustrezno uravnavati tako v smislu doživljanja, kot tudi izražanja.

3. raznovrstnost in kompleksnost čustvovanja – zmožni smo doživljati in izražati vsa čustva (pozitivna, negativna, pa tudi tista, ki so socialno manj zaželena; v zahodnih kulturah je pri moških nezaželeno izražanje strahu). Poleg osnovnih čustev je za čustveno zrele ljudi značilna tudi razvitost kompleksnih čustev (moralna: sram, krivda) in socialna čustva: empatija, ki se kaže kot vživljanje z razumevanjem v položaj, čustva in razmišljanje druge osebe).

4.2. motivacija

Psihologija motivacije se ukvarja s vprašanjem, kaj nas pripravi do tega, da nekaj naredimo, ali pa ne. **Motivacija povzroča in usmerja naša dejanja.** Je eden od pomembnih dejavnikov, ki vplivajo na to, da ljudje s približno enakimi sposobnostmi ne dosegajo približno enakih dosežkov.



Tabela: motivacijska shema

Motivacija (lat. movere: gibati se) so vsi procesi spodbujanja, ohranjanja in usmerjanja telesnih in duševnih dejavnosti, zato, da bi uresničili cilj.

Obsega vsa gibalna našega vedenja: potrebe, motive, cilje, vrednote, ideale, interese, voljo. Potrebe nas spodbujajo, nas potiskajo in ženejo v aktivnost oz. vedenje. V naši osebnosti imajo podobno vlogo kot motor v avtomobilu. Zato jih imenujemo **motivacija potiskanja**. Glede na naše ideale, vrednote in želje pa izberemo tiste cilje, ki jih želimo doseči, ker domnevamo, da bodo zadovoljili naše potrebe. Torej cilji, ideali, vrednote in želje usmerjajo in spodbujajo naše vedenje, ker se nam zdijo privlačni, jih imenujemo **motivacija privlačnosti**. V naši osebnosti imajo podobno vlogo, kot volan v avtomobilu, s katerim voznik lahko usmerja avtomobil. Avto brez motorja ne gre naprej, brez volana pa nekontrolirano divja. Kako je pa s človekom brez potreb in tistim brez ciljev?

POTREBA je stanje neravnovesja v organizmu, ki ga povzroči pomanjkanje ali presežek snovi v telesu ali informacij v duševnosti. Potreba po tekočini se pojavi, kadar je v telesu premalo vode in je zato porušeno ravnovesje. Vendar se svojih potreb ne zavedamo vedno. Na porušeno ravnotežje nas opozarjajo mnogi občutki: žeja, lakota, utrujenost, vročina, bolečina... Neprijetna (negativna) čustva nas opozarjajo, da naše psihosocialne potrebe niso zadovoljene (dolgočasje nas opozarja, da se premalo zabavamo, jeza na to, da ne poteka vse v skladu z našimi pričakovanji...). Potreb se ne zavedamo vedno in tudi niso vedno usmerjene k cilju. Potrebe se lahko kažejo le kot tesnoba in nemir, vendar sploh ne vemo, da bi kaj radi, še manj pa, kaj bi radi.

CILJ je predmet, oseba ali situacija, za katero pričakujemo, da bo zadovoljila našo potrebo. Želja je predstava o cilju, ki bi nam prinesel zadovoljstvo.

MOTIV je doživeta potreba usmerjena k točno določenemu cilju, ki naj bi zadovoljil potrebo. Motiv doživljamo kot hotenje, da nekaj storimo, doživljamo ga kot tisto, kar nas žene in sili v določeno vedenje. Motivi so vsi tisti notranji dejavniki, ki spodbujajo in usmerjajo človekovo vedenje, pa tudi zaznavanje, učenje in mišljenje. Npr.: Lahko ima več ljudi enako potrebo po tekočini. Vendar imajo različne cilje: prvi si želi vodo, drugi lubenico, tretji pomarančni sok... zato so njihovi motivi, ki jih ženejo v konkretno vedenje različni: prvi bo poiskal pipo, drugi bo šel v hladilnik, tretji bo ožel dve pomaranči...

Primer:

Potreba: po tekočini

Občutek: žeja

Cilj: moja najljubša pijača

Motiv: hočem svojo najljubšo pijačo

MOTIVIRANO VEDENJE ni vedno spodbujeno le s potrebami. Izhodišče so lahko tudi cilji. Lahko so torej cilji tisti, ki v nas obudijo potrebe in ki nas pritegnejo v motivirano vedenje. Tako marsikdaj šele pogled na osvežilno pijačo (cilj) v nas zbudi žejo. Torej sta motivacija potiskanja in privlačnosti med seboj povezani in se kažeta v motiviranem vedenju.

VREDNOTE- so oblika motivacije privlačnosti. Vrednote so splošni motivacijski cilji oz. prepričanja o tem, kaj je v življenju dobro in dragoceno (statusne, družbene, hedonske, estetske, kulturne, religijske...). Usmerjajo naše vedenje in presojanje. Npr.: Tako bo posameznik, ki mu ugled veliko pomeni, verjetno visoko cenil denar in slavo. Omenjene vrednote so statusne. Več o vrednotah glej na strani 54.

Motivacija ni vedno zavesten duševni proces. Včasih sicer jasno razmišljamo o svojih ciljih, željah, vrednotah... in se odločamo med različnimi možnostmi (pri izbiri poklica, šolanja...). V tem primeru govorimo o zavestni volji in odločanju, si sta del človekove samodejavnosti. Zelo pogosto pa so motivacijski procesi nezavedni in marsikdaj ne prepoznamo, katere potrebe so nezadovoljene, zato tudi ne znamo ustrezno ukrepati.

4.2.1. vrste potreb in motivov

Ljudje imamo zelo veliko motivov, saj se v vsakem povezuje potreba z enim od ciljev, ki jih oblikujemo pod vplivom svojih želja, vrednot in idealov. Različni avtorji razporejajo potrebe v različne skupine. Najpomembnejša je delitev na fiziološke in psihosocialne potrebe:

FIZIOLOŠKE POTREBE – so praviloma prirojene in univerzalne, torej enake pri vseh ljudeh. Pri odvisnikih je želja po drogi tudi fiziološkega izvora, vendar je pridobljena in ne prirojena (razen pri novorojenčkih od drog odvisnih mam). Najpomembnejše fiziološke potrebe so: potrebe po ohranitvi posameznikovega življenja (voda, kisik, hrana, stalna telesna temperatura, po počitku, spanju, izogibanju bolečine...) in potreba po ohranitvi vrste (potreba po potomcih, po spolnosti...)

PSIHOSOCIALNE POTREBE – povezane so s človekovim življenjem v skupini. Nekatere psihosocialne potrebe so pridobljene (po lepoti, urejenosti, ustvarjanju...), za nekatere pa se znanstveniki še niso poenotili, ali so prirojene ali pridobljene (po pripadnosti, spoštovanju ljubezni...).

4.2.2. hierarhija potreb

Abraham Maslow je potrebe razdelil na osnovne (tiste, ki so pomembne za človekovo preživetje) in na višje potrebe, ki jih je imenoval tudi potrebe po osebnostni rasti. Glede na njihovo moč in pomembnost jih je razvrstil v t.i. hierarhijo potreb. Ponazoril jih je z piramido.

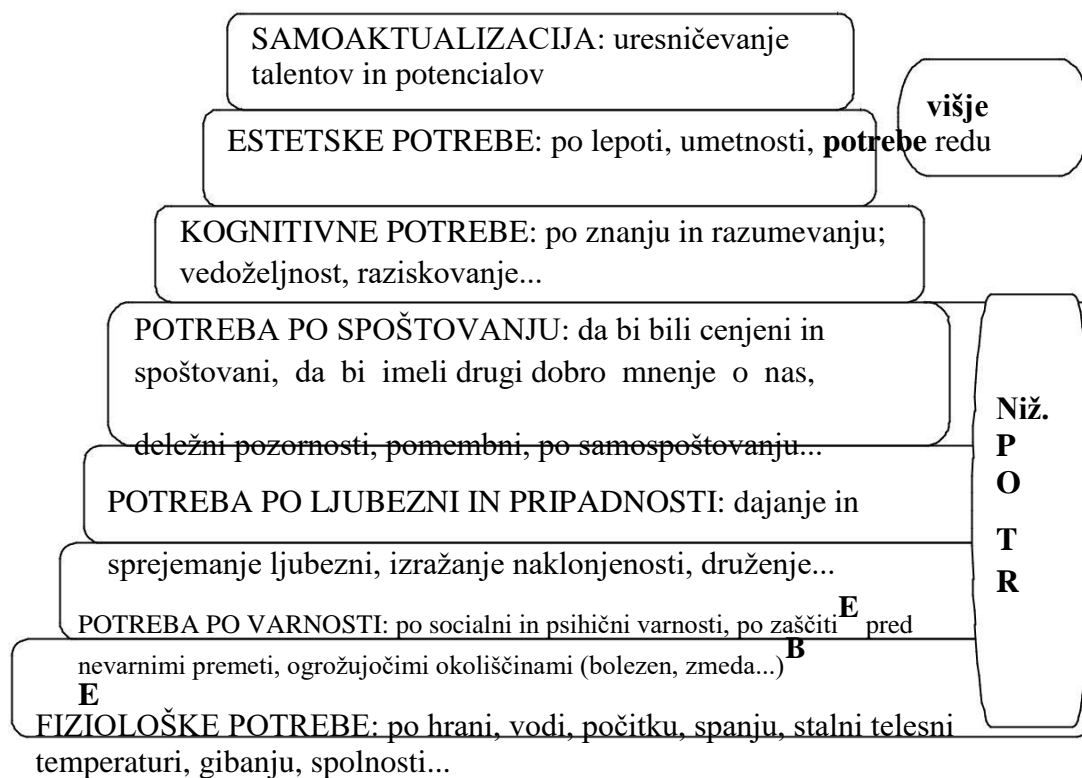


Tabela: Hierarhija potreb po A. Maslowu

Na najnižji stopnji v hierarhiji so **najosnovnejše potrebe – fiziološke potrebe**. Potrebe na nižji ravni morajo biti praviloma zadovoljene, preden začutimo potrebe na naslednji, višji stopnji. Šele po zadovoljitvi osnovnih potreb postanejo pomembne potrebe na naslednji ravni, to so potrebe po varnosti. Ko so večinoma zadovoljene tudi te potrebe, se pojavijo potrebe na naslednji, višji stopnji v hierarhiji – potrebe po ljubezni in pripadnosti.

Osnovne potrebe, ki jih imenujemo tudi potrebe pomanjkanja usmerjajo naše vedenje. Dejavnost so samo tako dolgo, dokler ne zadovoljimo potrebe. Pojavi se potreba na naslednji, višji stopnji in ko je ta zadovoljena se pojavi spet druga, še višja potreba. Pri osnovnih potrebah nas usmerja nezadovoljenost potrebe (lakota, žeja...).

Za razliko od osnovnih potreb pri **višjih potrebah** ne zadovoljujemo zaradi pomanjkanja, ampak smo **usmerjeni v osebnostno rast**, zato jih imenujemo **potrebe rasti ali potrebe bivanja**. Čeprav jih zadovoljimo. Še vedno **delujejo motivacijsko**, saj se pojavijo na višji ravni in nas usmerjajo k novim ciljem. Npr.: tudi potem, ko smo si ogledali lepo stavbo, ni

naša želja po občudovanju arhitekture ni nič manjša. Prav nasprotno, želimo si videti še več stavb, mogoče še lepših in zanimivejših.

Primer: Fiziološke potrebe morajo biti zadovoljene pred višjimi potrebami. Če ste zelo lačni boste mislili samo na to, kako bi potešili lakoto. Če niso zadovoljene naše potrebe po varnosti (če nas je nečesa strah), se ne bomo ukvarjali s tem, kako bi zadovoljili potrebo spoštovanja. Za zadovoljevanje nižjih potreb (fiziološke potrebe, potrebe po varnosti, potrebe po ljubezni in pripadnosti in potrebe po spoštovanju), vedno potrebujemo druge ljudi. Nižje potrebe so pomembne za naše preživetje. Ni pa nujno, da so te potrebe popolnoma zadovoljene, da se pojavijo višje. Čim višje se vzpenjamo v hierarhiji, tem bolj dobijo potrebe psihološki značaj in manj biološkega. Mlajši je človek, tem pomembnejše so zanj nižje oz. osnovne potrebe. Če so bile v otroštvu primerno zadovoljene, bomo kot odrasli lažje prenašali pomanjkanje zadovoljitve teh potreb., imamo pa tudi več možnosti za doseganje samoaktualizacije. V otroštvu je zadovoljevanje osnovnih potreb nujno za zdrav osebnostni razvoj. Potrebe po varnosti otrok zadovolji preko staršev, družine in širše skupnosti. Pravični in dosledni starši dajejo otrokom občutek, da je svet varen. Potrebe po varnosti nikakor niso zadovoljene, če v državi divja vojna. Potrebe po ljubezni so zadovoljene, če imamo občutek, da nas imajo ljudje, ki so za nas pomembni radi, ali pa so nam vsaj naklonjeni. Hkrati imamo tudi sami radi druge ljudi in živali. S tem, ko pripadamo skupini vrstnikov, pa naj je to manjša skupina sošolcev, ali soigralcev v šolski košarkarski ligi, zadovoljujemo potrebe po pripadnosti. Če nas drugi ljudje cenijo zaradi naše pripravljenosti pomagati, naših šolskih uspehov ali nadarjenosti, nam sporočajo, da smo spoštovanja vredni. S tem zadovoljujemo potrebo po spoštovanju. Zadovoljujemo jih tudi, kadar s svojo vztrajnostjo dosežemo težko dosegljiv cilj, ali pa uveljavljamo svoje zamisli.

Višje potrebe omogočajo osebnostno rast, kar pomeni, da pozitivno razvijamo svoj jaz – postajamo vedno bolj podobni samoaktualiziranim ljudem. Za zadovoljevanje višjih potreb ne potrebujemo drugih ljudi. Kadar se lotimo raziskovalne naloge, kadar nas nekaj zares zanima, ne pa zato, da bi dobili dobro oceno, zadovoljujemo kognitivne potrebe. Zadovoljujemo jih tudi takrat, ko iščemo po internetu odgovor na neko vprašanje, in kadar beremo knjigo. Obiskovanje likovnih razstav in občudovanje arhitekture sta dva primera zadovoljevanja estetskih potreb. Najvišje v hierarhiji so potrebe po samoaktualizaciji ali samouresničevanju. Ljudje, ki se žrtvujejo in imajo občutek posebnega poslanstva, zaznavajo svet takšen kot je, so ustvarjalni in demokratični..., spadajo med samoaktualizirane ljudi.

Z eno dejavnostjo ali vedenjem včasih lahko zadovoljujemo več potreb. Če igramo košarko pri šolskem društvu zadovoljujemo poleg potrebe po gibanju, tudi potrebo po pripadnosti in spoštovanju.

4.3. pomen čustev in motivov za učenje in delo

Učna (delovna) motivacija so tisti dejavniki, ki spodbujajo in usmerjajo učenje (delo) tako, da določajo njegovo trajanje in intenzivnost.

To pomeni, da bomo, če smo motivirani za učenje:

- delali domače naloge, se učili
- se učili vsak dan vsaj eno uro in tudi več, glede na količino snovi
- se učili na različne načine toliko časa, da bomo pridobili znanje

Takšno vedenje imenujemo motivirano vedenje oz. obnašanje. Vse to lahko počnemo zaradi ocen, pohvale ali kazni, spoštovanja vrstnikov ali delodajalca, denarja ali, po drugi strani, ker nam je to všeč, ker smo radovedni...

Kadar se učimo zaradi zunanjih ciljev (ocene, pohvale, kazni, spoštovanja vrstnikov ali delodajalcev, denarja...), govorimo o **zunanji motivaciji**. Kadar je vir učenja v posamezniku (ker nam je to všeč, ker smo radovedni), pa govorimo o **notranji motivaciji**. Večinoma se obe motivaciji v življenju prepletata, (npr.: nekaj počenemo zaradi nagrade in hkrati nas to veseli)

Posamezniki se razlikujejo med seboj po željah in ciljih. Če si postavimo višje cilje je večja verjetnost, da bomo več dosegli. Govorimo o tako imenovanem **nivoju aspiracije**, ki ga opredelimo:

Nivo aspiracije, je raven, ki jo želimo doseči v določeni situaciji. Raven aspiracije pomeni, kako visoke cilje ima posameznik pri neki aktivnosti.

Naslednji dejavnik, ki vpliva na dosežke je **storilnostna motivacija**. Storilnostno motivirane osebe pričakujejo, da bodo zadovoljne, ko bodo dosegle cilje, ki so zahtevni.

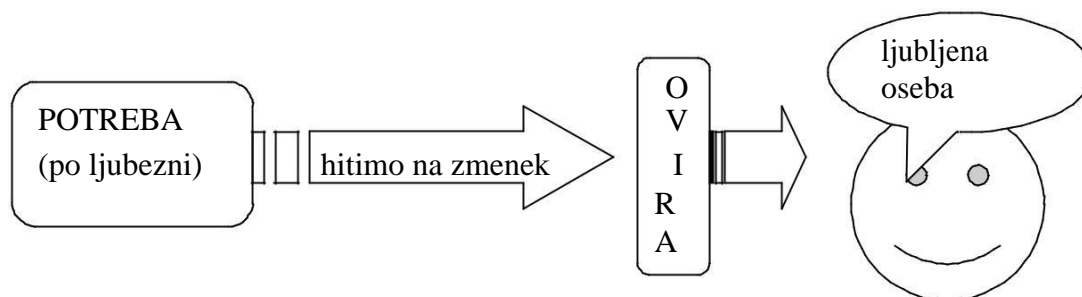
Storilnostna motivacija je težnja po doseganju zahtevnih ciljev in pričakovanje, da bomo pri tem zadovoljni.

Posamezniki z visoki storilnostno motivacijo, si prizadevajo doseči visoke cilje, za katere je potrebno veliko delati, tudi do meja svojih sposobnosti (vrhunski športniki). Posamezniki z nizko storilnostno motivacijo se ne ženejo za uspehom in so predvsem zunanje motivirani. Čustva in motivacija sta procesa, ki sta pomembna za učenje in delo. Če bomo za učenje in delo motivirani, se bomo bolj potrudili in verjetno dosegli cilje. Ko bomo dosegli cilje bomo bolj zadovoljni. In obratno, če nas nekaj privlači (v nas zbuja pozitivna čustva) bomo bolj aktivirani pri aktivnosti.

4.4. dinamika motivov- osebnosti

Dinamiko (gibanje, razgibanost) osebnosti povzročajo različni motivi, zato lahko govorimo tudi o dinamiki motivov. Hkrati se lahko pojavlja več motivov. Včasih lahko z enim vedenjem zadovoljimo več potreb hkrati. Zadovoljevanje potreb ne poteka vedno neovirano. V življenju se pogosto znajdemo v položaju v katerem ne moremo dobiti tistega, kar želimo, včasih celo ne tistega, kar potrebujemo. Marsikdaj pa ne vemo, dobro, kaj bi radi, ali pa se ne moremo odločiti, kaj naj izberemo, ker imamo hkrati na razpolago več možnosti.

4.4.1. frustracije



Slika: frustracijska situacija

Frustracija je stanje oz. doživljanje oviranosti v motivacijski situaciji. Ovire, ki nam preprečujejo doseganje cilja, so lahko:

1. objektivne ; dogovorjeni smo na zmenek, pa je zastoj na cesti, avtobus ima zamudo, ali zmanjka denarja za nakup stanovanja...

2. socialne so lahko tudi drugi ljudje; radi bi napredovali na boljše delovno mesto, vendar ga že nekaj let uspešno opravlja nekdo drug, ali rad bi postal član šolske ekipe, pa vodja izbere drugega, ker je boljši...

3. subjektivne v nas samih; kadar nismo dovolj sposobni ali imamo premalo volje, da bi dosegli želeni cilj, ali rada bi postala članica šolske ekipe, pa imaš preveliko tremo, da bi prišla na izbor...

Na frustracijsko situacijo se različno odzivamo. To je odvisno od naše ocene, ali bomo oviro lahko premagali. Če menimo, da bomo oviro zmogli premagati, se privlačnost cilja še poveča. Doživljamo močna čustva, hrepenenja po cilju in jezo na oviro. Če nam ne uspe, ali če že od začetka ne verjamemo, da lahko premagamo oviro, začnejo naraščati močna neprijetna čustva, jeze, strahu, užaljenosti, tesnobe, ki lahko prerastejo v afekte. Od naše čustvene zrelosti je odvisno, kako bomo ta močna čustva uravnavali in kako bodo vplivala na naše vedenje: bomo našli način, kako bomo zadovoljili dvoje potrebe, ali pa bodo te ostale nezadovoljene.

Primer: Spomnite se svojih zadnjih frustracij. Pomislite in opišite čustva, in vedenje, ki ga je frustracija povzročila. Bi se lahko obnašali tudi drugače?

4.4.2. konflikti

Besedo konflikt uporabljamo zelo široko za različne situacije, ko si nasprotujejo dogodki, motivi nameni, vedenje, osebe...

Konflikt je doživljanje sočasnega delovanja motivov, ki se med seboj izključujejo.

V konfliktu so lahko različne potrebe, ki sočasno težijo k zadovoljitvi. V konfliktu je lahko tudi več možnih ciljev, ki bi zadovoljili isto potrebo, pa se ne moremo odločiti med njimi. Pogosto so v konfliktu 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.

Poznamo različne primere konfliktov:

1. konflikt približevanja med dvema pozitivnima ciljema, ki nas privlačita - tak konflikt upočasni naše delovanje, ker se ne moremo odločiti, kaj bi izbrali. Konflikt običajno uspešno rešimo, ko se približamo enemu od ciljev in se zato njegova vrednost poveča. **Primer:** Če vas Jasna in Eva enako privlačita, je Eva takrat, ko ste z Jasno, manj privlačna, ker je bolj oddaljena in obratno. Čez čas boste verjetno ugotovili, da vam je ena od njiju vendarle bolj všeč, morda samo zato, ker stanuje bližje in jo pogosteje vidite.

2. konflikt izogibanja med dvema negativnima ciljema – v taki situaciji smo prisiljeni izbrati med dvema negativnima ciljema. To je izjemno neprijetna situacija, v kateri skušamo izbrati manjše zlo. Kadar gre za zelo težko izbiro, skuša oseba dejansko ali v domišljiji zapustiti situacijo, da se ji ne bi bilo treba odločiti. **Primer:** V takem konfliktu se znajdete, ko se vam na eni strani ne ljubi učiti, po drugi strani pa se bojite neuspeha pri izpitu. Marsikdo domišljijsko pobegne iz te situacije tako, da sanjari o prijetnih stvareh, kot sta učenje in izpiti.

3. dvojni ali ambivalentni konflikt, ki hkrati privlači in odbija – v življenju se večkrat srečujemo s cilji, ki nas hkrati privlačijo in tudi odbijajo. Takšen konflikt je težko rešljiv, saj s približevanju ambivalentnemu cilju narašča težnja po izogibanju, z oddaljevanjem pa težnja približevanju. Tako se je že marsikateri zaljubljenec več dni v krogu vozil okrog hiše izbranke, preden si je upal pozvoniti. Vlekla ga je ljubezen, odganjal pa strah pred zavrnitvijo. **Primer:** Marsikateri dijak kot ambivalenten cilj doživlja odličen uspeh, saj ve, da ga s svojim sposobnostmi lahko doseže in je to zanj izziv, po drugi strani pa se boji zavračanja in poniževanja sošolcev češ, da je »piflar« in da se »grebe«.

4.5. soočanje oz. spoprijemanje duševnimi z obremenitvami

Ljudje se soočamo s problemi različno, glede na to, kako doživljamo situacijo. Poznamo dva načina soočanja z obremenitvami:

1. konstruktivno ali uspešno
2. nekonstruktivno ali neuspešno

KONSTRUKTIVNO	NEKONSTRUKTIVNO
1. povečana aktivnost	1. agresivno vedenje
2. preusmeritev k drugemu cilju	2. regresija
3. odložitev zadovoljitve potrebe	3. beg pred oviro
4. sublimirana zadovoljitev	4. prehitra vdaja
	5. utišanje neprijetnih čustev (alkohol, droga)

Tabela: soočanje z obremenitvami

Za konstruktivno spoprijemanje z duševnimi obremenitvami je značilno, da težavo rešimo, da dolgoročno zadovoljimo temeljno potrebo, ne da bi pri tem ovirali druge pri zadovoljevanju njihovi potreb. V ta namen zbiramo informacije, razmislimo o vzrokih in posledicah, načrtujemo..., ter se trudimo, da bi zadovoljili potrebo. Poznamo več konstruktivnih načinov:

1. napnemo vse sile in s **povečano dejavnostjo, aktivnostjo oviro premagamo** ali premostimo. **Primeri:** Dijak dobi slabo oceno in se dogovori za ponovno preverjanje, snov se dobro nauči in dobi dobro oceno. Kdor rad je in želi biti vitek, vsak dan preteče 10 km, da porabi odvečno energijo...
2. marsikdaj pa ovire ni mogoče premagati ali odstraniti. Tedaj razmislimo in **se preusmerimo k drugemu dokaj enakovrednemu cilju**. **Primeri:** Fant, ki ga je dekle zapustilo, si poišče drugo. Odprava, ki je želela preplezati zahtevno smer v Himalaji, pa jim nepredvidene ovire to preprečijo, se odloči za kakšen drug osemtisočak...

3. zadovoljitev potrebe odložimo na kasnejši čas, medtem pa delamo in urejamo razmere tako, da bomo dobili, kar želimo. **Primeri:** Želimo si avto, pa nimamo denarja, zato varčujemo in si ga kupimo čez dve leti. Želimo si zabave, v šoli pa je to čas različnih izpitov, zato zabavo preložimo na čas po izpitnih rokih.

4. moralno nesprejemljive motive zadovoljujemo sublimirano, na družbeno sprejemljiv način. Primeri: težja po agresivnosti se lahko sprosti s treniranjem rokoborbe, boksa, lova...

Nekonstruktiven način odziv na probleme prinese le trenutno olajšanje in razbremenitev čustvene napetosti, potrebe pa dolgoročno ne zadovolji, zato se ta vedno znova pojavlja. S svojim vedenjem lahko celo poslabšamo situacijo in si še bolj zapletemo življenje.

1. Z agresivnim oz. nasilnim vedenjem oviro sicer lahko odstranimo, vendar pri tem oviramo druge ljudi pri zadovoljevanju njihovih potreb, zato zabredemo v težave. Tudi uničevanje predmetov nam največkrat ne pomaga priti do cilja. Z agresivnostjo le sprostimo nakopičeno frustracijsko napetost.

2. Regresija je nazadovanje na tisto obliko vedenja, ki je značilna za nižjo razvojno (starostno) stopnjo, na način s katerim smo bili nekoč uspešni. Takšno je: jecljanje, ihtavost, cmeravost, panično kričanje, beg in vpitje. S takšnim vedenjem majhni otroci pritegnejo pozornost in pomoč staršev. **Primer:** Štiriletni otrok znova moči posteljo, potem ko je dobil bratca. S tem pritegne pozornost staršev, ki je zaradi novorojenčka manj deležen.

3. Beg pred oviro je izogibanje neprijetnih situacij. Namesto, da bi se z oviro spoprijeli in rešili problem, se izogibamo situacijam, ko bi se morali izkazati. **Primer:** Dijak z negativno oceno »šprica« pouk, potem, ko se je že dogovoril, da bo popravil oceno in si tako še poslabša položaj.

4. Namesto, da bi bili vztrajni, vržemo puško v koruzo in **se prehitro vdamo.** Težave ne poskušamo več rešiti, temveč, kar čakamo, kaj se bo zgodilo. **Primer:** Po treh neugodnih prošnjah za delovno mesto nekdo preneha iskati službo.

5. Utišamo neprijetna čustva, ki nas opozarjajo na nezadovoljenost potrebe z različnimi »drogami«: hrano, računalnikom, z delom, pretiranim gledanjem TV... **Primer:** Študent ne naredi izpita, pa se zapije. S tem seveda ni nič bližje svojemu cilju. Dekle, ki jo je zapustil fant, svojo žalost lajša s čezmernim uživanjem tortic. Na neprijetne razmere na delovnem mestu, se mnogi odzovejo z glavobolom, ki ga blažijo s tabletami, vendar težav s tem ne rešijo.

Pri nekonstruktivnem načinu reševanja težav ne rešimo. Še naprej smo nezadovoljni in nepotešeni. Če postane to prevladujoč način, zabredemo v hude duševne težave, ali pa se sčasoma razvije psihosomatska bolezen.

Frustracijska toleranca je osebna lastnost, ki se kaže v odpornosti proti neuspehu. Osebe z visoko frustracijsko toleranco lažje prenašajo oviranje in preprečevanje postavljenih ciljev. V takšnih situacijah se ne vznemirjajo, ampak ostanejo mirni. Tisti z nizko

frustracijsko toleranco pa se na vsako oviro pri doseganju ciljev odzovejo s potrptostjo, malodušjem ali nasiljem.

Pri ljudeh, ki situacijo jemljejo kot izziv, je bolj verjetno, da ravnajo konstruktivno. Situacijo doživljajo s pogumom, kot spodbudno zanimivo in privlačno. Pri njih prevladujejo prijetna čustva, ki jih ne obremenjujejo, zato se lahko osredotočijo na problem, kar poveča verjetnost, da ga bodo uspešno rešili.

Osebe, k problem doživljajo kot grožnjo ali izgubo, pa preplavijo negativna čustva, strahu, nemoči, jeze in zaskrbljenosti. Njihov odziv je osredotočen na čustva, ki se jih želijo čim prej razbremeniti. Zato problem pogosto spregledajo in ne storijo nič takšnega, s čemer bi ga lahko razrešili. Torej ravnajo neuspešno in nekonstruktivno in zgolj sproščajo čustveno napetost.

4.6. obrambni mehanizmi

Obrambni mehanizmi se sprožijo v situacijah, ko je iz različni razlogov ogroženo naše psihično ravnesje in ko bi lahko bila prizadeta naša samopodoba. To se zgodi takrat, ko bi morali sprejeti neko svojo nesposobnost ali lastnost, ki se je sramujemo in nam vzbuja občutke krivde. Če bi si to neprijetno resnico v sebi priznali, jo sprejeli takšno, kot je, mi to slabo vplivalo na našo samopodobo (mnenje o sebi). Ker je to zelo neprijetno, se z različnimi obrambnimi mehanizmi temu upiramo. Žal pa problem ostane in se spremeni samo način, kako ga (če sploh ga) zaznavamo oz. ga razlagamo. Take rešitve niso trajne in učinkovite, saj pomenijo zatiskanje oči pred resničnimi problemi.

Obrambni mehanizmi so nezavedni in avtomatični odzivi. Že gre za zavestno in načrtovano vedenje ne govorimo obrambnih mehanizmi. V literaturi je pisanih več kot 20 obrambnih mehanizmov. Najpomembnejši so:

1. potlačitev ali represija- (lat. repressio; zatiranje, tlačjenje), vseh motivov se ne zavedamo, saj naše vedenje in doživljanje usmerjajo tudi nezavedne sile. Tako razlikujemo zavedno in nezavedno plast duševnosti. V nezavednem so skrite tiste psihične vsebine, ki smo jih izrinili iz zavesti, ker so bile preveč neprijetne in nam jih je bilo težko sprejeti: zelo boleči spomini, hudi notranji konflikti, prepovedane želje, ki so sprte z moralo, ali narekujejo drugačno čustvovanje ... Skratka vse tisto, česar zavestni jaz ne more sprejeti, zato se brani s

potlačitvijo in neprijetne vsebine izrine iz zavesti v nezavedno. Primer: Vsi smo že videli kakšen film o fizični ali spolni zlorabi v otroštvu. Kot odrasel se je človek ne spominja, ker je dogodek zaradi izjemno neprijetnih čustev »pozabil«. Vendar pa ta potlačena energija uhaja v obliki čustvenih težav. Te se običajno zmanjšajo ko s psihoterapevtovo pomočjo nezavedni konflikt ozavesti; se ga spomni, govori o njem, odkrije zveze med njim in sedanjimi težavami.

2. projekcija – (lat. proicere; vreči ven). Projicirati pomeni, znebiti se lastnih napak in slabosti tako, da jih pripišemo drugim. **Primer:** Ne prenesem ljudi, ki ne znajo drugega, kot obrekovati, pravi ženska svoji sosedi, po tem ko sta pokritizirali vse skupne znance in prijatelje. (Herman Hesse, Narcis in zlatoust: »Kadar nekega človeka sovražimo, sovražimo v njegovi podobi nekaj, kar tiči v nas samih. Kar ni v nas samih nas ne vznemirja.«

3. racionalizacija – (lat. rationalis iz ratio: razum), namesto, da bi navedli pravi razlog lastnih napak in neuspehov (nesposobnost, strah...), poiščemo takšnega, ki je videti bolj sprejemljiv oz. bolj razumski. S tem na videz opravičimo svojo napako. **Primer:** Učenec, ki se ni pripravil na preverjanje znanja pravi sošolcu: »Nezadostno sem dobil, ker me učitelj ne

mara in mi vedno postavi najtežja vprašanja!« ali Lisico je mučila lakota, zato se je odpravila v bližnji vinograd. Bila je pozna jesen in lisici so se cedile slinice ob pogledu na polne veje z težkimi grozdi. Toda grozdi so bili previsoko in lisica jih ni mogla doseči. Nekajkrat je poskušala, toda na zadnje je morala priznati poraz. Odpravila se je iz vinograda in si

govorila:« To le grozdje je zame preveč zeleno in kislo. Tudi če mi ga prinesejo na pladnju, se ga ne dotaknem.«

4. identifikacija – včasih si izboljšamo samopodobo tako, da si prilastimo dobre lastnosti drugih ljudi in se z njimi poistovetimo ali identificiramo. Identificiranje lahko povzroči izgubi lastne identitete in nepristnost v odnosih. Povezano pa je tudi z nekritičnim prilagajanjem avtoritetam ali skupinam, ki jim pripadamo. **Primer:** Po nekaj terapevtskih seansah začne pacient zahajati na terapijo v obleki in kravati, ter govoriti preiščeno in počasi, tako kot njegov terapevt. **Zanimivost:** Tudi pri otrocih in mladini govorimo o identificiranju in ta proces razumemo kot razvojni pojav. Pri tem imamo v mislih bolj ali manj intenzivno posnemanje, ne pa identificiranje kot obrambni mehanizem.

5. kompenzacija - (lat. compensare: izravnati, nadomestiti); če se nekje čutimo šibke, poskušamo primanjkljaj nadomestiti tako, da se izkažemo na kakšnem drugem področju. **Primer:** Slab učenec pretepe odličnjaka. Medtem, ko ta ponižan leži na tleh, mu zagrozi:«Nikoli več ne pričakuj moje pomoči pri matematiki!« ali: Ženska, nezadovoljna s svojim družinskim življenjem, začne vlagati svojo energijo v poklicno kariero.

6. nadkompensacija – če se na nekem področju čutimo manjvredne, lahko ohranimo svoje samospoštovanje tudi tako, da z voljo in vztrajnostjo odpravimo ta primanjkljaj, ter se uveljavimo prav na prvotno oviranem področju. **Primer:** Dijak je imel vsa štiri leta velike težave pri matematiki. Tudi maturitetnega izpita ni opravil. Še le za drugi rok je snov poglobljeno preštudiral in je odkril, da ga v resnici matematika zanimiva. Vpisal se je na študij matematike. Ali; Atenski govornik Demosten je imel šibak glas, poleg tega je tudi jecljal. Z veliko volje in vaje je postal eden najslavnejših govornikov antičnega časa.

UČNI SKLOP 5: OSEBNOST

5.1. razvoj osebnosti in razvojna obdobja

Razvoju posameznika od spočetja do smrti pravimo **razvoj osebnosti**. Razvoj človeka poteka s pomočjo dveh procesov: **zorenje in učenje**.

Pod vplivom dednih zasnov se razvija predvsem telo posameznika, njegov temperament, oblikujejo se tudi prva čustva. V stiku z okoljem pa otrok pridobiva izkušnje, se uči. Učenje se začne zelo zgodaj. Raziskovalci so ugotovili, da se učimo že pred rojstvom. Človek se uči in zori celo življenje. To pomeni, da se celo življenje spreminja. Poznamo različna razvojna obdobja v razvoju človeka:

OBDOBJA	STAROST	ZNAČILNOSTI
PRENATALNO OBDOBJE	Od spočetja do rojstva	Hitro telesni razvoj zarodka oz. plodu. Pomemben je vpliv okolja (hrana, »droge«, ki ji nosečnica uživa, njeno zdravstveno stanje, čustveno počutje, stališče do otroka...), že od spočetja. Plod zaznava in se uči že v zadnjih mesecih pred rojstvom.
OTROŠTVO	0-2 leti; zgodnje otročvo 2-6 let; srednje otročvo 6- 12 let; pozno otročvo	Hitra telesna rast in pridobivanje telesne teže. Razvijejo se osnovne funkcije, ki omogočajo zaznavanje (zaznavanje globine in obraza) in obvladovanje prostora (prijemanje, gibanje). Otrok razvije osnovne čustvene odzive. Otrok še raste, vendar ne več tako hitro. Razvije se groba motorika (gibanje rok, nog ravnotežje), pospešita se govorni in miselni razvoj. Razvijejo se predvsem stiki z vrstniki. Narašča telesna moč. Usklajujeta se groba in fina motorika (rezanje s škarjami, sestavljanje drobnih delcev). Prijateljstva postanejo zelo pomembna. Širjenje besednega zaklada. Oblikuje se podoba o sebi.
MLADOSTNIŠTVO	12-18 let	Hitra telesna rast, ki lahko povzroči nerodnost, spolna zrelost. Pomembna prijateljstva, druženja, nagnjenost k tveganju, iskanje samega sebe.
ZGODNJA ODRASLOST	18-40 let	Vrhunec telesnega in biološkega delovanja. Manj prijateljev, oblikujejo se trajnejša partnerstva, intimnost. Zaključek šolanja, osamosvojitve, poklicna identiteta, nastajanje družine.
SREDNJA ODRASLOST	40-65 let	Napredek v ustvarjanju, a hkrati tudi upad spolnih hormonov, mišične moči, sposobnosti vida, sluha. Prazno gnezdo ali izguba partnerja vodita v stres.
POZNA ODRASLOST	Od 65 let do smrti	Upad delovanja vseh telesnih funkcij. Pogostejše kronične bolezni. Pogoste depresije ob izgubah partnerjev ali znancev. Pešanje spomina.

Tabela: razvojna obdobja

5.2. samopodoba

Nekateri najstniki oz odrasli so s podobo, ki jo oblikujejo o sebi, zadovoljni, drugi pa ne. Prvi imajo dobro, drugi slabo samopodobo.

Samopodoba je celota predstav, stališč, pojmov in zgodb o samem sebi. Predstavlja referenčni okvir s katerim posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje. Z drugimi besedami je **to posameznikovo doživljanje samega sebe.**

Humanistični psiholog **C. Rogers** enači pojem samopodobe s pojmom JAZA. Po njegovem mnenju jaz sestavljajo:

1. **realni jaz**; to, kar posameznik misli, da je
2. **idealni jaz**; to kar bi posameznik želel biti

Pojem jaza obsega različna vsebinska področja: telesni jaz, socialni jaz, duševni jaz.

<p>TELESNI JAZ JE PODOBA TELESA. Vključuje trenutne in pretekle zaznave ter občutke o velikosti, delovanju, videzu, ter zmožnosti telesa.</p>	<p>SOCIALNI JAZ JE PODOBA NAŠIH ODNOSOV Z DRUGIMI LJUDMI. Vedenje je odsev naše trenutne vloge, ki jo igramo. Povezano je z vrednotami družbe.</p>	<p>DUŠEVNI JAZ JE: poznavanje samega sebe (vključuje starost, spol, narodnost, poklic...) pričakovanja do samega sebe (to kar bi posameznik želel biti) samospoštovanje (zajema našo samooceno, koliko se cenimo).</p>
--	---	--

Tabela: vsebinska področja jaza

5.3. osebnostna zrelost

Rast in razvoj osebnosti ima svoj cilj – osebnostno zrelost. Osebnostno zrelost je težko opredeliti, ker je odvisna od družbe in starosti posameznika.

Osebnostna zrelost pomeni razvito in skladno delovanje osebnosti. To omogoča posamezniku, **da na ustrezen in konstruktiven način uravnava svoje življenje, da zna težave in konflikte razumeti in uspešno reševati.**

SESTAVINE OSEBNOSTNE ZRELOSTI	OPIS
Telesni vidik	Pomeni ustrezno razvitost telesnih zmogljivosti in funkcij, ter ustrezno telesno spretnost. Zelo pomemben je ravno v obdobju mladostništva, saj pomembno vpliva na oblikovanje posameznikove celotne podobe. <i>Takšna oseba je ustrezno telesno razvita in spretna za svojo starost. Odrasla oseba zna skakati po eni nogi, je sposobna voziti avto, imeti otroke...</i>
Čustveni vidik	Raznolikost, ustreznost ter uravnavanje čustvovanja. Pomeni pozitiven odnos do drugih ljudi in do sebe, pripravljenost sočustvovati in pomagati. Oseba ima razvita različna čustva, tako pozitivna, kot tudi negativna, tudi čustvo sramu, krivde, empatije (če nekdo potrebuje pomoč, to zrela oseba zazna, prepozna in je pripravljena tudi pomagati). Čustva, ki jih doživlja in izraža so ustrezna situaciji v kateri se pojavljajo (na poroki doživljamo veselje, na pogrebu pa žalost). Čustva pa zna zrela oseba tudi primerno izražati. Oseba torej izraža svoja čustva, jih ne zadržuje pretirano, a jih hkrati uravnava – ne »izbruhne«, ko je jezna (dijak dobi negativno oceno in je nato jezen nase in na učitelja. <i>Zrel dijak bo povedal, da ni zadovoljen s svojim znanjem in oceno, bo razočaran, a bo pri tem ostal miren, ne bo strgal šolske naloge, ali se začel na ves glas razburjati.</i>
Umski vidik	Razvitost logičnega sklepanja in kritičnega presojanja, razvitost interesov, stališč. Pomeni zmožnost, da napredujemo pri učenju, sposobnost načrtovanja prihodnosti. <i>Zrela oseba ima razvita svoja stališča in interese. Ve kdo je in kaj želi v življenju. Zmožna je razumeti tudi zapletenejše odnose, naloge in se hitro uči.</i>
Socialni vidik	Spoštovanje do drugih ljudi, strpnost do drugačnih, zmožnost sodelovanja z drugimi ljudmi in prilagajanja skupini. <i>Dijak se hitro prilagodi, dela v skupini, zna komunicirati, se dogovarjati z drugimi, tudi če imajo drugačna mnenja ali drugačen videz.</i>
Moralni vidik	Upoštevanje in spoštovanje družbenih norm, vrednot in dogovorov, zmožnost moralnega presojanja, izoblikovanje lastnih vrednot in etničnih načel. <i>Dijak se drži previla, da ne krade. Tako ne vzame sošolcu novega pisala, čeprav mu je zelo všeč.</i>

Tabela: Sestavine in opisi osebnostne zrelosti

5.4. struktura osebnosti in medosebne razlike

(Ali v čem se razlikujemo med seboj?)

Lastnosti se pri vsakem posamezniku združujejo v enkraten in neponovljiv vzorec – osebnost. Trajne značilnosti, po katerih se posamezniki razlikujejo med seboj imenujemo osebnost.

Osebnostnih lastnosti je zelo veliko, zato jih že po tradiciji razvrščamo v štiri področja osebnosti: temperament, značaj ali karakter, sposobnosti in telesne značilnosti.

PODROČJA OSEBNOSTI	OPREDELITEV	OSEBNE LASTNOSTI	VPLIV DEJAVNKOV RAZVOJA
TEMPERAMENT	Biološko določen način čustvenega reagiranja.	Vzkipljivost, mirnost, energičnost, čemernost, živahnost,	Dednost, v manjši meri okolje in samodejavnost.
ZNACAJ ali KARAKTER	Pridobljene lastnosti, ki se nanašajo na vsebino našega vedenja (motivacijske, voljne in moralno –etične značilnosti posameznika).	Zanesljivost, poštenost, strahopetnost, iskrenost, skopost, vztrajnost...	Okolje in tudi samodejavnost.
SPOSOBNOSTI	So zmožnosti za dosežke na določenem področju.	Sposobnost hitrega reagiranja, posluš, inteligentnost, motorične spretnosti...	Dednost, okolje in samodejavnost.
TELESNE LASTNOSTI	So značilnosti posameznikovega telesa.	Atletska postava, debelost, rjave oči, okrogel obraz...	Najbolj dednost v manjši meri okolje in samodejavnost.

Tabela: kratek opis osebnostnih lastnosti

5.5. temperament

Temperament se kaže predvsem v značilnosti čustvovanja in načinu vedenja. **Temperament se kaže v intenzivnosti, hitrosti in trajanju čustvenega reagiranja in doživljanja.** Že pri dojenčkih, so opazne razlike v reagiranju (ko so budni, ali v času, ki je potreben, da se pomirijo...). Temperament je v veliki meri **določen z dedno zasnovo.**

Najbolj znana je **Hipokrat-Galenova delitev** ljudi na štiri tipe temperamentov: **kolerik, sangvinik, flegmatik, melanholik.**

Primer: Štirje prijatelji potujejo po Italiji. V Firencah, kjer kampirajo že tri dni dežuje in vse je premočeno. Klemen se močno razburja in vsakega, ki pride mimo jezno nadere. Suzana pravi, da bi se lahko lovili po dežju, ali pa odšli v mesto v muzej. Metka, je čemerna, ker se ji zdi, da je vedno kaj narobe. Franci pa je raje kar malo zaspal in počakal na sonce. Po čem se prijatelji razlikujejo in kateri tip temperamenta bi jim pripisali?

MELANHOLIK ; nedružaben, pasiven, pesimističen, plah, čemerren, zadržan, zanesljiv, miren...	KOLERIK ; razburljiv, agresiven, spremenljiv...
FLEGMATIK ; hladnokrven, miren, ravnodušen, trezen, pasiven...	SANGVINIK ; lahkoten, živahen, zgovoren, optimističen, družaben...

Tabela: Tipi temperamenta in pripadajoče lastnosti

Uporaba psiholoških testov je pokazala, da lahko le redke ljudi uvrstimo v nekaj osnovnih tipov, saj je čistih tipov ljudi zelo malo.

5.6. značaj

Značaj je področje osebnostne strukture, ki zajema celoto motivacijskih, voljnih in moralno etičnih značilnosti. Gre za celoten sklop osebnostnih lastnosti, ki odločajo kako se bo človek odločal in ravnal v situacijah, ki zadevajo dobrobit drugih in so povezane z vrednotami okolja. Če govorimo o ljudeh, ki so skromni, vestni, pošteni, redoljubni, zadržani..., imamo v mislih značaj. Kakšen je naš značaj, se pokaže v situacijah v katerih se moramo odločati med različnimi vrednotami, ko smo v konfliktu, ali naj zadovoljimo lastne potrebe, ali pa pomagamo drugim. **Pri značaju gre torej za vsebino vedenja. Značaj se kaže v odnosu do samega sebe, v odnosu do dela in odnosu do drugih.**

Na **značajske lastnosti** v glavnem **vpliva okolje, pomembna je tudi samodejavnost.** Lastnosti značaja so zelo odvisne od situacije. **Primer:** Jan je zelo vztrajen na treningih nogometa, pri delanju matematičnih nalog pa ne. Kljub različnim situacijam pa je večja verjetnost, da bo Jan v večini situacij vztrajen, posebno če ima zadovoljene temeljne potrebe.

5.7. sposobnosti

Sposobnosti so osebnostne lastnosti, ki bistveno vplivajo na to, kaj zmoremo, kaj lahko dosežemo in koliko smo pri opravljanju določenih nalog uspešni, npr: od zmožnosti koordinacije gibov je odvisna uspešnost pri določenem športu, inteligentnost vpliva na uspešnost pri reševanju logičnih nalog in fizikalnih problemov, talent za glasbo sodoloča dosežke na glasbenem področju. Vendar dosežki in stopnja uspešnosti niso odvisni zgolj od sposobnosti, ampak tudi od znanja, motivacije, situacijskih dejavnikov in drugih osebnostnih značilnosti (marljivost, vztrajnost). **Sposobnosti so torej potencial ali zmožnost za dosežke na določenem področju.**

Primer: Učenec je lahko zelo inteligenten, toda če ni motiviran za učenje, bo njegova učna uspešnost majhna. Tudi za izjemne dosežke na športnem področju ni dovolj zgolj talent. Vrhunski športniki so tudi vztrajni, motivirani za naporene treninge, imajo pozitivno samopodobo.

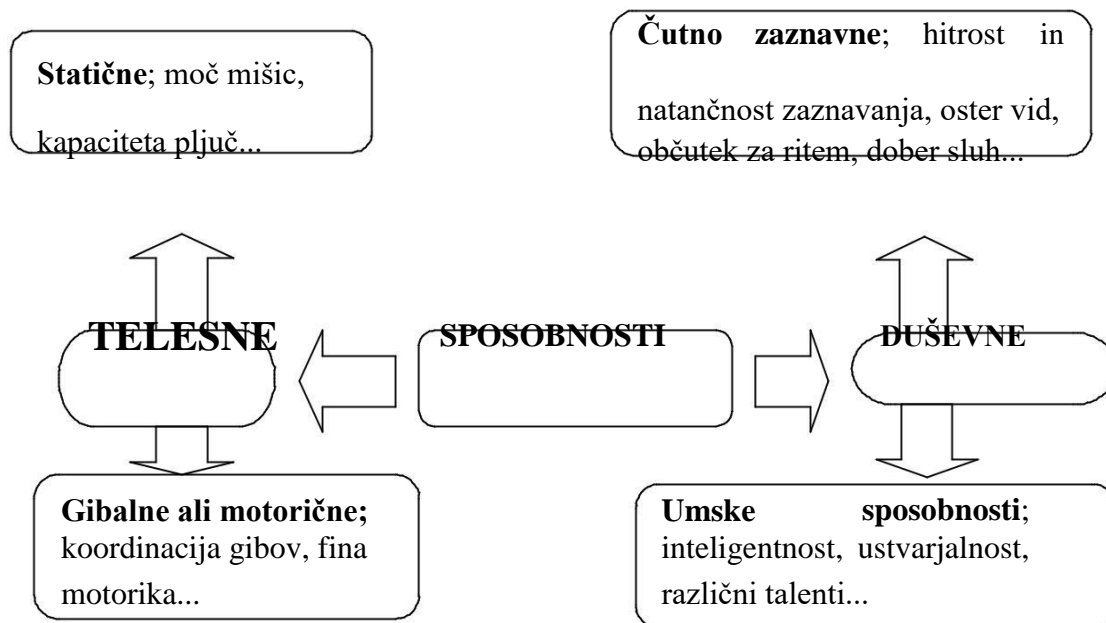


Tabela: vrste sposobnosti

Pri sposobnosti koordinacije oko-roka, gre tako za zaznavne kot tudi za gibalne sposobnosti, **npr.:** Tine igra računalniško igrico. Pri tem mora dobro zaznavati dogajanje na ekranu in ustrezno reagirati s pritiskanjem pravih tipk.

Na sposobnosti v veliki meri vpliva dednost. Od okolja in samodejavnosti pa je odvisno, koliko bomo podedovano sposobnost razvili.

5.8. inteligentnost

Pod pojmom inteligentnosti si ljudje predstavljajo različne sposobnosti. Tudi vsi znanstveniki nimajo istega mnenja o tem, kaj inteligentnost. Nekateri jo razumejo kot enovito sposobnost: inteligenten človek lahko rešuje zelo raznovrstne probleme in je uspešen na več področjih. Drugi naštevajo več različnih vrst inteligentnosti: posameznik z lahkoto rešuje določeno vrsto problemov, pri drugih pa ima lahko tudi težave (odlično se znajde v prostoru, torej ima dobro prostorsko predstavljaljivost, hkrati pa ima težave pri besednem sporočanju, npr.: pri pisanju spisov).

Poskusite rešiti naloge, ki zahtevajo uporabo inteligentnosti:

1. dopolni zaporedje: 1, 5, 9, 17, 21, ____
2. podčrtaj tisto besedo, ki ima nasproten pomen, kot z veliki črkami pisana beseda na levi strani:
ŽIVAHEN: nagajiv, umirjen, počasen, zgovoren, redkobeseden
PREPOVEDAN: zaukazan, zaželen, priporočen, sugeriran
3. Peter vpraša prijatelja Janeza :«Kdo je mož matere tasta moje žene? Odgovor je _____

Inteligentnost je sposobnost učinkovitega učenja, mišljenja in prilagajanja okolju. Inteligentnost je zaradi zapletenosti umskih sposobnosti, ter predsodkov in napačnih predstav glede inteligentnosti zelo težko raziskovati. Kljub temu so psihologi razvili precej postopkov za ocenjevanje posameznika. S testi ugotavljajo posameznikovo uspešnost pri reševanju

različnih problemov. Njegov rezultat primerjajo z rezultatom povprečnega vrstnika in ocenjujejo, ali je posameznik nad, pod ali povprečno inteligenten. Pri tem se uporablja mera inteligentnosti – inteligenčni količnik ali IQ. Največ ljudi dosega na testih povprečne rezultate od 90 do 110 IQ. Le pri nekaterih odstotkih ljudi je izmerjena inteligentnost izjemno nizka (pod 70IQ), ali izjemno visoka (nad 130 IQ).

Z današnjimi testi psihologi ocenjujejo različne vrste sposobnosti. Ugotavljajo npr. razumevanje besednih odnosov in vsebin, besedni zaklad, splošno poučenost, hitrost in točnost uporabe računskih operacij, obseg pozornosti, sposobnost abstraktnega mišljenja, sposobnost presojanja logičnih in miselnih odnosov, sklepanja in iskanja pravil, sposobnost ločevanja bistvenega od nebistvenega, sposobnost učenja novega gradiva po enostavnih principih, sposobnost hitrega reagiranja...

Na reševanje testov vplivajo poleg sposobnosti tudi motivacija, utrujenost, trema, zdravstveno stanje... Zato sam rezultat na testih ne pove veliko o tem, kako uspešni bomo pri delu in v šoli.

Na primer: V šoli so nekateri učenci manj sposobni, a so zelo motivirani in vztrajni in zato tudi uspešni. Pri razlagi testnega rezultata moramo vedeti tudi, **da testi inteligentnosti merijo trenutno razvitost in izraženost inteligentnosti, ne merijo pa potenciala ali zmožnost. Inteligentnost je sposobnost, ki se lahko razvija celo življenje.**

5.9. osebnost in poklic

Identiteta je skupek občutij, pojmovanj in predstav, ki jih posameznik oblikuje o samem sebi in zaradi katerih doživlja istovetnost s samim seboj v času in prostoru.

Poklicna identiteta je tisti del identitete posameznika, ki je vezan na predstave o tem, kakšen je nekdo kot pripadnik določenega poklica. Poklicna identiteta vključuje tudi identificiranje s poklicem, občutek pripadnosti poklicu, sprejetje poklicne vloge.

Lastnosti, ki jih lahko še razvijemo so: radovednost, vztrajnost, ustvarjalnost, natančnost. Pri razvijanju natančnosti lahko vsaj posameznik veliko naredi že sam, tako da si lahko postavi cilj, da svoje delo čim bolj natančno opravi. Nato preveri, kako je opravil določeno delo. Ni zadovoljen s površno opravljeno nalogo. Starši in učitelji mu lahko pomagajo tako, da ga opozarjajo, če je površen in pohvalijo, kadar neko delo res natančno opravi. Delodajalci lahko natančnost vajenca spodbujajo tako, da mu kasno povedo, kaj je njegovo delo na praksi. Ko delo opravi, ga ocenijo, povedo mu, kaj je dobro opravil in pri katerih dejavnostih bi se moral še potruditi.

UČNI SKLOP 6: ČLOVEK V DRUŽBENEM IN DELOVNEM OKOLJU ali Kako se naučimo obnašati?

6.1. življenje v družbeni skupini

Kose ljudje rodimo, se ne znamo obnašati, kot je v družbi zaželeno, ampak se tega postopno učimo skozi proces socializacije. **Socializacija je proces postopnega sprejemanja in prevzemanja različnih vedenjskih vzorcev tiste socialne skupine v kateri posameznik živi.** V procesu socializacije vpliva na nas mnogo dejavnikov, ki jih imenujemo **nosilci socializacije**: družina prijatelji šola (sošolci, učitelji), pomembni odrasli (trenerji, sosedje sorodniki...) in množični mediji.

Poznamo več vrst socializacije. Tisto, kjer je glavni dejavnik družina imenujemo **primarna socializacija**. V času šolanja pa v ospredje prihajajo vrstniki in učitelji. To socializacijo imenujemo **sekundarna**.

VRSTA SOCIALIZACIJE	NOSILCI SOCIALIZACIJE	KAJ SE IZOBLIKUJE?
primarna	družina	osnovne duševne funkcije: zaznave, psihomotorične spretnosti, govor, osnovna znanja (pisava in računanje), socialna čustva, motivi, samopodoba...
sekundarna	izobraževalni sistemi	Šola: spoznavni in socialni razvoj, razvoj sposobnosti govora, pridobivanje znanj... Vrstniki: socialne spretnosti in vloge, spoznavamo nove vrednote, pravila...

Tabela. Vrsta in nosilci socializacije

Izmed vseh institucij in ljudi je najvplivnejša usmerjevalka in oblikovalka socializacije prav družina. Ne glede na to, kdo jo sestavlja (oba starša ali samo eden, ali ima sorojence), bistveno vpliva na izoblikovanje odnosa do sebe in do drugih. Ti odnosi oz. vzorci interakcij postanejo osnova za posameznikov življenjski slog odnosov z drugimi ljudmi, ki ga običajno osvojimo za vse življenje. **S socializacijo** (zlasti primarno) se torej ustvarja naša osebnost. Velik ali celo največji vpliv na to, kako se človek v življenju vede, ima njegova zgodovina,

zlasti izkušnje v zgodnjem otroštvu in to, kar vsak nosi s seboj kot nekakšne smernice svojega odnosa z drugimi, do samega sebe in do sveta. Vse kar je v otroštvu res bistvenega se zgodi v družini in nato nadaljuje. Mnoge osebne poteze se zastavijo v prvih letih življenja. Prve čustvene in socialne izkušnje izvirajo iz odnosov z najbližjimi osebami v družini. Prva raziskovanja in prva samostojna spoznanja potekajo v svetu, ki ga določa družina. **Tisto, kar se zgodi v družini nas trajno zaznamuje**, saj nekako vsakdo v sebi nosi svojo družino – ne glede na starost, obdobje zrelosti ali življenjske razmere.

Družina ima več funkcij: biološko reproduktivno, ekonomsko, socializacijsko, vzgojno izobraževalno...

Med najpomembnejšimi so psihološke funkcije, saj z njimi v združimo potrebe po:

- 1. varnosti:** varno počutje, se ne more nič zgoditi, kar bi povzročalo trpljenje
 - 2. ljubezni in sprejetosti:** v družini naj bi bil vsak sprejet in cenjen, ne glede na to, da včasih naredi kaj narobe. Vsak bi moral dobiti zelo jasna sporočila, da je ljubljen.
 - 3. bližini in intimnosti:** saj se v družini člani najbolj poznajo med seboj, kar poveča globino trdnost, in pomembnost medsebojnih odnosov.
 - 4. čustveni podpori:** kadar se znajdejo člani družine v stiski (težava v šoli, službi, bolezni, smrt...), kadar rešujejo probleme, celo takrat, kadar so me njimi konflikti (so v vsaki družini in so del normalnega družinskega življenja in razvoja), se ločujejo, bi si morali stati ob strani in poskrbeti, da se s čim manj bolečine in škode skupaj rešijo iz nastale situacije.
 - 5. razvoju in uveljavljanju:** v družini zagotoviti varen prostor za preizkušanje novih veščin, brez posmehovanja. Lažje je videti droben napredek posameznika, ter ga vzpodbujati v preizkušanju novosti in vztrajanju.
 - 6. samostojnosti:** starši naj bi si čim bolj prizadevali, da njihov otrok postane res samostojna, odgovorna odrasla oseba, ki bo znala poskrbeti za lastno dobro.
- Vse družine so si v nekaterih stvareh podobne in hkrati ni dveh družin na celem svetu, ki bi si bile povsem enake. Vsaka družina se nenehno spreminja (začetno partnerstvo, obdobje rojstva, življenja z majhnim otrokom, predšolsko obdobje... do istega obdobja, ko otroci zapustijo družino in ga imenujemo tudi obdobje »praznega gnezda«).
- V vsaki družini so člani v medsebojni soodvisnosti. To pomeni, da vse kar se zgodi enemu članu, vpliva na vse ostale. Kar nekdo počne je vedno odvisno tudi od drugih. Pravimo, da **družina deluje kot sistem.**

Primer: Najlažje si delovanje družine kot sistem predstavljamo, če ponazorimo družino kot roko s prsti; vsak prst ima svoje ime, se lahko sam premika in je v določenem razmerju do drugih (z nekaterimi si je bližje kot z drugimi). vendar le skupaj, kot roka lahko prijemljemo, mečemo, ter počnemo vse polno stvari, ki jih posamezni prsti (vsak zase) ne morejo. In kadar se poškoduje (ne funkcionira) zgolj eden med njimi, to vpliva na vse.

Vaja za razmislek: Franci je sedemmesečni dojenček, ki je pred enim mesecem moral v bolnišnico na preiskave, ker je občasno v spanju prenehal dihati. Starša sta bila zelo zaskrbljena, saj sta vedela, da podobne težave lahko povzročijo t.i. nenadno smrt, ko otrok navidezno brez pravega razloga umre. Prav zato sta tudi privolila, da otroka prepeljejo v bolnišnico, čeprav sta vedela, da zaradi prezasedenosti mati ne bo mogla biti stalno ob njem. Že od začetka, je Franci vedno, kadar sta starša prišla k njemu na obisk, jokati. To sta pripisovala prilagajanju na novo okolje, zato jima je kar odleglo, ko je prenehal jokati. Začelo pa ju je motiti, da je celo ob njuni navzočnosti pogosto spal. Imela sta vtis, da se je manj odzival (ni se ju razveselil, kot običajno, manj se jima je smejal, manj stegoval roke k njima). Čeprav je doma že veliko čeblljal, se je začel ponovno oglašati zgolj tako kot pri petem mesecu...). Čeprav preiskave niso bile še končane v celoti, sta se na pobudo bolnišnične psihologinje starša odločila in Francija odpeljala domov.

Kako bi lahko razložili odločitev Francijevih staršev, da sta ga odpeljala domov? Poiščite razloge za in proti taki odločitvi oz. predvidite morebitne posledice ene in druge odločitve.

6.2. vzgojni stili

Dejavnost: Ali kaj je glavni namen vzgoje? Kakšna vzgoja je dobra vzgoja? Kako naj bodro vzgajamo? Kako vemo, da bodro vzgajamo? Ali veste, kaj je glavni namen vzgoje? Napišite svoj odgovor in kasneje preverite v spodnjem tekstu.

Vzgojne stile povezujemo s tem, kako starši nadzorujejo vedenje otrok in kako postavljajo pravila v družini. Najbolj je uveljavljena delitev na naslednje vzgojne stile:

1. avtoritarna vzgoja; je utemeljena na podrejanju staršem. Pojem avtoritaren ima izvor v latinščini – auctoritas in pomeni oblast. Pri takšni vzgoji so v ospredju zahteve staršev in pričakuje se, da jih bo otrok izpolnjeval, včasih celo brez spraševanja in kritične presoje v lastno škodo. Zahteve staršev do otroka so visoke, raven sprejemanja otroka pa je nizka. Takšni starši si pogosto želijo, da bi njihov otrok čim hitreje odrasel in postal podoben njim.

Najpogostejše posledice;

- otrok se že zelo zgodaj začne upirati staršem

- kjer lahko uveljavlja podoben stil vedenja kot straši (podreja si druge)

- postaja pretirano prilagodljiv, tako da svojih lastnih želja in potreb niti ne upošteva več (včasih se jih celo ne zaveda), temveč poskuša vedno znova ravnati tako, da bi ustregel drugim (staršem, prijateljem, partnerjem).

V skrajni obliki lahko avtoritarna vzgoja preide v trpinčenje in zlorabljanje (fizično ali psihično). Osnova obojega je namreč uveljavljanje moči nad šibkejšim, saj le tako lahko dobi potrditev o lastni moči.

2. permisivna vzgoja; pri takšni vzgoji je v otroštvu dopuščeno vse, skoraj brez vsakih omejitev. Celotno, ko so postavljene neke meje in zahteve, jih otroci brez sankcij kršijo in spreminjajo skladno s svojimi potrebami. Omejitev torej ni, ali pa starši pri njih ne vztrajajo. Tako, da tudi kadar so postavljene, nimajo za otroka nobenega pravega pomena. Za to vzgojo je značilno, da je raven zahtev in nadzor staršev zelo nizka, njihovo sprejemanje otroka (in njegove vedenja) pa je (pre)visoko.

Rezultat take vzgoje je lahko otrok, ki pretirano razvajen, nesocialen, včasih celo antisocialen. Starši ob njem kmalu postanejo nemočni, saj otrok ne upošteva nobene njihove zahteve oz. meje. Njegova smernica v življenju je v brezmejnem zadovoljevanju lastnih potreb – pogosto tako, da prezre potrebe drugih (včasih celo na škodo drugih). Najpozneje z vstopom v šolo pa je vsak otrok prisiljen prilagoditi svoje vedenje tudi potrebam drugih, kar pomeni za nekoga, ki je bil deležen popustljive vzgoje, stalne-neprestane konflikte, saj mu zunaj družine ni pripravljen nihče v vsem ugoditi.

3. avtoritativna vzgoja; nekateri jo imenujejo tudi demokratična. V avtoritativni vzgoji prevladujejo vrednote, ki se navezujejo na enakost, svobodo in hkrati odgovornost. Za ohranjanje teh vrednot, družina izbira pravo ravnovesje med popustljivostjo in elementi avtoritarnosti. To pomeni, da je v takšnih družinah veliko svobode, vendar ta ni brez omejitev. Upoštevajo se potrebe in želje posameznikov, vendar se ne dopušča njihovo zadovoljevanje na račun drugih. Tako ima vsakdo pravico do kakršnekoli potrebe, vendar mora izbirati pravi način zadovoljevanja teh potreb.

Starši postavljajo meje, vendar jih postavljajo smiselno in utemeljeno, nikoli pa ne ponižujoče. Zato včasih delujejo avtoritarno, nedemokratično, saj vztrajajo pri tem, da otrok postavljene meje spoštuje. Pri tem vzgajanju pa meje in pravila postavljajo in hkrati spreminjajo, glede na otrokov razvoj, zrelost, stopnjo samostojnosti, sposobnosti...

Glede na naše pojmovanje vzgoje je to najboljši stil vzgoje, saj vzgaja otroka v samostojno in odgovorno osebo. značilnosti: **ne temelji na podrejanju, temveč predvsem na dogovarjanju**. Ko otrok in straži v zvezi z nečim dosežejo dogovor, tudi prevzamejo odgovornost, da se ga bodo obojestransko držali. Gre torej za vzgojo v kateri starši postavljajo visoke zahteve in hkrati zelo sprejemajo svojega otroka.

Takšna vzgoja je najtežja, ker mora biti fleksibilna; dokler je otrok majhen in dokler je manj odgovoren, morajo starši postaviti odločne zahteve, ki pa morajo biti smiselne in prilagojene otrokovim zmožnostim. Ko pa je otrok starejši in zmore več odgovornosti, pa starši uporabljajo vedno več dogovarjanj in več odločitev (in s tem tudi posledic) prepuščajo otroku. Značilnost take vzgoje je tudi neprestano spraševanje, ali je v določenem trenutku določen način vzgoje še/že pravi za otroka.

Primer: Starši so od mladostnika Petra zahtevali, da prevzame neko domače opravilo kot svojo obveznost oz. svoj prispevek k družinskemu življenju. Petru to sprva ni dišalo saj je imel toliko dela s šolo. Sam je rekel, da je po pogovoru s svetovalcem odkril, da je domačih opravil resnično veliko. Skupaj kot družina so odkrili, da jih navadno opravlja mati, ki je pri tem vedno bolj utrujena in zlovoljna. Sklenili so, da si dela med seboj razdelijo glede na sposobnosti, starost... Peter je kot najmlajši imel prvi pravico izbrati. Odločil se je za sesanje in pomivanje posode po vseh obrokih. Sklenjen dogovor je postal njegova obveza.

4. vzgojna brezbržnost in zanemarjanje; pojavi se kadar starši niso sposobni ali ne znajo vzpostavljati čustvenega odnosa (niti pozitivnega, niti negativnega) s svojim otrokom. V nasprotju s tistimi tipi vzgoje, pri katerih je v ospredju nesmotrnost razvajanje) ali neposredno ogrožanje (trpinčenje in zlorabe), je tu opuščanje oz. zanemarjanje vzgoje.

5. kaotična vzgoja; je najbolj neučinkovita in celo škodljiv stil vzgoje. V kaotični vzgoji se postavlja cel spekter vzgojnih stilov: od avtoritarne do popustljive, vendar se ti pojavljajo nestalno. To pomeni, da v vzgojnem stilu staršev ni prav nobene stalnice in otrok nima nobene prave orientacije, kaj lahko in kaj ne sme početi. Nekaj, kar je v nekem trenutku dovoljeno, celo vzpodbujano, je lahko že v naslednjem strogo prepovedano oz. celo kaznovano.

Včasih tak stil uporabljata oba starša, pogosteje pa le eden, zaradi različnih vzrokov (zaradi lastnih nerešenih konfliktov, osebnostnih motenj, zaradi alkoholizma, zlorabe drog...). Posledice takšnega vzgojnega stila so lahko zelo različne. Njihova skupna značilnost je, da otrok poskuša sam najti usmeritev in stalnost, ki je od staršev ne dobi. Včasih je to zatekanje v bolezen (ker je tam vsaj nekaj manj kaotičnosti), včasih umik vase, včasih je to antisocialno vedenje (saj le s takim vedenjem včasih doseže relativno stalnost v odzivanju staršev, to je kaznovanje)...

Primer: Mladostnik je takole opisal očetovo kaotično vzgojo: »Nikoli nisem vedel, kaj mu bo všeč in kaj ne. nekoč me je zalotil, da sem rabutal jabolka, pa me je tako pretepel da sem bil ves moder. Potem pa sem enkrat pobral fantom iz garderobe ves denar in so me pri tem dobili. Mislil sem, da me bo oče »fental«, je pa samo rekel.«No ja, si se pač hotel znajti, kdo pa tega ne počne«. Še zdaj nimam pojma, kaj bo naredil. Ko me zagleda je enkrat tak, drugič pa čisto drugačen.

6.3. skupine

Primer: Znan športnik je po uspehu na svetovnem prvenstvu posebej izpostavil ljudi, ki so mu pomagali pri uspehu: mama in sestra, ki sta ga vozili na trening, trenerju, ki je delal z njim v klubu in reprezentanci, sošolci in učitelji, ki so mu pomagali usklajevati šolo in šport.

Človek je družbeno bitje. Večina ljudi živi z drugimi ljudmi in je odvisna od drugih

ljudi

Skupina je socialna enota, ki jo sestavlja omejeno število posameznikov. Med njimi obstaja stabilen sistem odnosov in določene norme vedenja, ki so usmerjene k doseganju skupnih ciljev. Med njimi je tudi neposreden stik, neposredna interakcija, ter pomemben vzajemni vpliv.

Ljudje v skupini, ki imajo skupen cilj, se doživljajo kot celota v času in prostoru.

Socialni psihologi ločijo različne vrste skupin. Najbolj znana je delitev na formalne in neformalne skupine.

FORMALNA ; vojaška enota, delovna skupina, razred...	So stabilne, imajo določena pravila, vloge, način sporazumevanja in norme vedenja.
NEFORMALNA ; prijateljska klapa...	Spontano se izoblikujejo, člani se družijo zaradi interesov, prijateljskih odnosov.

Tabela: značilnosti formalnih in neformalnih skupin

Primer: Družino navadno označimo za formalno skupino, saj se dva partnerja odločita, da jo bosta ustvarila. Celo, kadar med sabo ne skleneta zakona, se njuna zveza formalizira. To pomeni, da imata enake pravice in dolžnosti, kot tisti, ki stopijo pred matičarja. Npr.: v družini velja, da člani dedujejo drug po drugem, starši so dolžni skrbeti za otroke, jih pošiljati v šolo, jih nadzorovati... V družinah pogosto tudi velik del odnosov, dejavnosti, vlog določajo starši (kam se gre na dopust, kje kdo sedi pri kosilu, katere programe na TV se ne sme gledati, na kakšen način morajo otroci izražati spoštljiv odnos do odraslih...

Res pa je tudi, da ima družina veliko tudi neformalnih značilnosti (da se člani radi družijo tudi potem, ko otrokom ni več potrebno), pripravljeni so si medsebojno pomagati, velik del njihove medsebojne komunikacije ni predpisan, počnejo veliko stvari, ob katerih se zabavajo, počutijo prijetno... **Družina** je hkrati **referenčna**, ker ima največji vpliv na naše ravnanje in **primarna skupina**, saj se v njej odnosi odvijajo zelo intenzivno, z veliko čustvene vpletenosti in medsebojne soodvisnosti.

Zanimivost: V formalnih skupinah se, kadar trajajo dlje časa, postopno razvijejo tudi neformalni odnosi. Npr.: v določene razrede po vpisu na šolo razvrščajo strokovni delavci na šoli. Torej je razred v začetku tipična formalna skupina. Vendar se sčasoma z druženjem dijaki med sabo bolje spoznajo, sklepajo prijateljstva, podskupine... Tako nastanejo znotraj formalne skupine odnosi, govorimo, da je skupina izoblikovala značilnosti neformalne skupine.

Članstvo v skupini je lahko posledica skupnih ali zelo podobnih ciljev (potreb, želja) različnih posameznikov (alpinist se pridruži veččlanski skupini alpinistov, ker ve, da sam ne more doseči vrha). Nasprotno pa je lahko cilj samo članstvo (članstvo v skupini prijateljev, kjer dobimo podporo. Ne glede na to zakaj smo člani skupine, vedno s članstvom nekaj pridobimo npr; možnost za zadovoljevanje psihosocialnih potreb in vrednot.

Zanimivost: V skupinah ljudje zadovoljujejo osnovne socialno-psihološke potrebe. Nekateri psihologi menijo, da lahko te potrebe ljudje zadovoljujejo le po načelu izmenjave (nagrada, kazen). Vsak mora v odnos nekaj vložiti, da iz njega nekaj dobi. V odnosih naj bi torej veljalo nekakšno ekonomsko načelo. To pomeni, da ljudje v odnosih vztrajajo, dokler so nagrade ali pridobitve takšnega odnosa zanje dovolj velike, ko niso več, zapustijo odnos.

6.4 socialne vloge

Med druženjem oz. socialnimi interakcijami se med člani vsake skupine vedno izoblikujejo neke **navade oz. avtomatizmi vedenja**. V vsaki skupini, tudi šolskem razredu je takih avtomatizmov veliko, saj se npr.: kar ve, kdo se bo javil za kakšno nalogo, kdo ne bo nečesa storil, kdo bo nasprotoval učiteljem, kdo je vedno prijazen...Postopoma se vsakemu posamezniku v skupini začne pripisovati določen položaj, vloga znotraj te skupine. To pomeni, da člani v skupini med seboj niso več enaki, ampak se začnejo med seboj razlikovati (glede na udeležbo, dejavnost, kakovost, pogostost, način interakcije...). Tako vsaka skupina postopno oblikuje svoje »piflarje«, »negativce«, kadilce, »štoserje«, tiste, ki so zanesljivi...

Poimenovanje posameznih vlog je torej odvisno od ponavljajočega se vedenja, ki je za vsako skupino posebno in drugačno.

Vsaka vloga je odvisna:

- 1. pričakovanega vedenja** – tisto, kar od določene vloge v skupini pričakujejo drugi člani v skupini
- 2. lastne zaznave** – vse kar v določeni socialni vlogi vidimo sami
- 3. izvedene vloge** – kako se posameznik v skupini dejansko vede, obnaša

Lahko bi rekli, da je socialna vloga vsota pričakovanih vedenj, ki so vezana na določen položaj v skupini. Včasih je socialna vloga predpisana, podana od zunaj, nekdo jo zahteva (takrat govorimo o formalni vlogi: vloga učitelja, vloga dijaka, glavnega napadalca v športni ekipi...). V neformalnih skupinah pa običajno pričakovanja, kakšno vlogo naj bi kdo prevzel, sploh niso izrečena. Večina v skupini od posameznika enostavno začne pričakovati, da se bo v vseh situacijah začel obnašati na določen način – kot so od njega navajeni (v razredu npr.: nekdo, od katerega vsi pričakujejo, da se bo v njihovem imenu pogajal glede kontrolnih nalog z učiteljem, to zelo težko zavrne, tudi kadar se sam ne počuti primeren za tako pogovarjanje). Prav tako ni malo mladostnikov, ki naredijo kaznivo dejanje, ker njihova »klapa« to od njih pričakuje.

Vsaka socialna vloga pomeni določeno specializacijo znotraj skupine. Vloge se med seboj razlikujejo glede na stopnjo ponotranjenosti: tako v nekaterih skupinah svojo vlogo doživljamo skorajda kot nekaj vsiljenega (pogosteje pri formalnih vlogah), druge vloge ponotranjimo toliko, da se z njimi poistovetimo (pogosteje neformalne vloge).

Primer: V razredu dijak prevzame vlogo tihega, umaknjene člana. Čeprav mu taka vloga ne ustreza (je nima ponotranjene), po drugi strani pa v svojem odbojkarskem moštvu velja za najboljšega igralca v ekipi, s čimer se popolnoma poistoveti – to pomeni, da o sebi razmišlja ne kot o tihem dijaku, temveč kot o odličnem igralcu.

Zanimivost: Ker smo vključeni v različne skupine, se včasih razvije konflikt različnih socialnih vlog. Npr.: dijakinja, ki med svojimi prijateljicami velja za sproščeno in tisto, ki jasno pove, o čem razmišlja, lahko zaradi te vloge pred starši sproži konflikt, saj se ponavadi doma pred starši kaže v vlogi pridne in ne uporniške hčere. Takšen konflikt je pogosto zgolj notranji. Npr.: mladostnik, ki bi želel veljati v »klapi« za drznega in to dokazati s krajo, hkrati sebe doživlja v domačem okolju v vlogi tistega, ki odgovorno, zrelo razmišlja in zna ločiti kaj je prav in kaj ne. Tak mladostnik bo nihaval med eno in drugo vlogo, počutil se bo napetega in notranje razklanega in deloma bo nezadovoljen sam s sabo ne glede na to za kaj se bo odločil.

6.5. stališča in prepričanja

Označite, koliko se strinjate s spodnjimi trditvami. Ocena 1 pomeni da se s trditvijo ne strinjate, ocena 3, da se s trditvijo strinjate.

Uživanje alkohola ni koristno za zdravje.	1	2	3
Prisotnost pri pouku omogoča lažje učenje.	1	2	3
Redna telesna vadba je koristne za boljše počutje.	1	2	3

Tabela: stališča

Zelo redko pijem alkoholne pijače.	da	ne
Nikoli nisem neopravičeno odsoten od pouka.	da	ne
Vsaj dvakrat na teden se redno rekreiram.	da	ne

Tabela: vedenje

V prvi tabeli ste opisovali svoja stališča do uživanja alkohola, prisotnosti pri pouku in redni telesni vadbi. Pri drugi nalogi pa ste se odločali, kakšno je večinoma vaše vedenje (Ali pijete? Ali ste prisotni pri pouku? Ali redno telovadite?)

Če se vaša stališča in vedenje razlikuje, je to zato, ker stališča usmerjajo vedenje. Samo vedenje je pa poleg stališč odvisno še od drugih dejavnikov in okoliščin.

Na osnovi poznavanja stališč lahko napovedujemo obnašanje ljudi, zato je proučevanje stališč zelo pomembno.

Stališča so celote prepričanj, čustev in vrednostnih ocen v odnosu do socialnih situacij in objektov, ki delujejo kot trajna pripravljenost za določen način vedenja. Prepričanje je podobno stališču, le da se pri stališču sklicujemo na logične dokaze.

Na oblikovanje stališč pri posamezniku vplivajo različni dejavniki kot so: socializacija, družina, vrstniki, osebne izkušnje, informacije in znanje in seveda množičen vpliv medijev...

6.6. predsodki

Predsodki so posebna vrsta stališč, kot npr: Gorenjci so skopi, blondinke so neumne, Črnogorci so leni, Nemci so zanesljivi in disciplinirani, Italijani so zgovorni in glasni...

Predsodki so vrste stališč, ki niso upravičeni, preverjeni ali utemeljeni. Spremljajo jih močna čustva. Zelo težko se spreminjajo.

Predsodki se nanašajo na pripadnike določenih skupin, do katerih smo pozitivno ali negativno naravnani. Če imamo npr.: pozitivne predsodke do zdravnikov, jim bomo bolj naklonjeni in obratno, če imamo negativne predsodke do zdravnikov, jim bomo manj naklonjeni.

Poznamo različne predsodke:

1. **nacionalne predsodke**; se kažejo v zavračanju pripadnikov druge narodnosti
2. **spolni predsodki**; poudarjajo določen spol kot manj vreden
3. **rasni predsodki**; poudarjajo manjvrednost določene rase
4. **verski predsodki**; poudarjajo manjvrednost določene vere...

Zanimivost: Stereotipi so poenostavljene in posplošene sodbe. Stereotipe lahko razumemo kot predstopnjo predsodkov, saj se iz njih lahko razvijejo predsodki, ni pa nujno. Ljudje imamo pogosto stereotipe o določeni socialni skupini, ne pa tudi predsodkov. Npr.: prepričani smo lahko, da so vsi Škoti skopuški, vendar jih zato ne ocenjujemo kot slabe ali manjvredne.

6.7. vrednote

Kaj se vam zdi v življenju najpomembnejše? Katere so tiste stvari in pojavi, za katere menite, da jih je treba ceniti in spoštovati? Kaj vas osrečuje? ...

Vrednote so splošni motivacijski cilji oz. prepričanja o tem, kaj v življenju je dobro in dragoceno in usmerjajo naše vedenje in presojanje.

Vrednote so sorodne stališčem, vendar so vedno pozitivne, zaželene, nekaj za kar se je treba zavzemati. Vrednote niso le tisto, kar se nam zdi privlačno, ampak tudi čutimo, da nam morajo biti dragocene. Vrednote so bolj splošne od stališč. Iz ene vrednote lahko izhajajo več različnih stališč.

Primer: Vrednota je življenje. Nekdo, ki postavlja vrednoto življenja na prvo mesto, se bo verjetno zavzemal za naslednja stališča: proti smrtni kazni, proti vojnem, za civilno služenje vojaščine, proti splavu, sprti evtanaziji...

Zanimivost: Vrednote se s starostjo spreminjajo. Ko boste v letih svojih staršev, bodo vaše vrednote najverjetneje precej podobne njihovim. To pomeni, da bi bil vaš jaz pogosto v nasprotju z vašim starejšim jazom, če bi se lahko srečala. Temu rečemo medgeneracijski konflikt.

Vrednote nastajajo in se razvijajo od zgodnjega otroštva do adolescence. Lestvica vrednot pa se spreminja tudi v odraslosti, ko se človek srečuje z novimi izkušnjami in življenjskimi situacijami. Že otroci vedo, kaj jim je bolj všeč, kaj pa manj in kaj si želijo. Vendar o pravih vrednotah lahko govorimo šele pri pojavu abstraktnega mišljenja. To se zgodi v adolescenci, zato se razvojna lestvica vrednot začne šele z obdobjem mladostništva. V različnih razvojnih obdobjih, se pomembnost posameznih vrednot spreminja.

KATEGORIJE VREDNOT	VREDNOTE
HEDONSKE	Ugodje, uživanje, zabava, dobra hrana, druženje, spolnost...
STATUSNE	Moč ugled, priznanje, slava, denar, poklicni uspeh...
DRUŽBENE	Poštenost, pravica, pogum, svoboda, strpnost, ljubezen, prijateljstvo...
KULTURNE	Kultura, umetnost...
SPOZNAVNE	Resnica, spoznanje, modrost...
ESTETSKE	Lepota, harmonija...
RELIGIJSKE	Odrešenje, zveličanje, sveto, božansko...

Tabela: vrednote

Beseda »hedonija« izhaja iz grščine in pomeni občutek ugodja.

Na to, katerim vrednotam dajemo prednost, pa seveda ne vpliva le naša starost. Vrednote se razlikujejo pri ljudeh z različnimi poklici, saj smo nagnjeni k temu, **da tisto, v kar vlagamo svojo energijo visoko cenimo**. Na razvoj vrednot podobno kot na razvoj stališč vplivajo vsi dejavniki socializacije, od družine, do vrstnikov, do religije, do družbenega sistema in medijev. **Otrok sprejema vrednote in družbene norme preko družine. Mladostnik jih preizkuša v življenjskih situacijah in okoljih**, ki so drugačna od družinskih in kjer se naučene vrednote lahko ne obnesejo dobro, zato začnejo izgubljati pomen. Adolescenti veliko **vrednot prevzamejo od vrstnikov**. V družino prinašajo nove vrednote, ki jih zagovarjajo toliko bolj nepopustljivo in neuvidevno, kolikor bolj v resnici dvomijo o njih. **Vrednote sprejemamo tudi iz medijev**. Nekateri nekritično posnemajo in stalno menjavajo vzore, drugi jih sprejemajo z zadržki. Na naš **vrednostni sistem vplivajo tudi širše družbene razmere**: verska, gospodarska in politična ureditev. **S socializacijo vrednote spoznavamo in jih ponotranjimo**. Postanejo del nas in z njimi se poistovetimo, doživljamo jih kot svoje najgloblje osebne cilje, za katere smo pripravljeni marsikaj žrtvovati.

6.8. medosebni odnosi in sporazumevanje

Ljudje smo socialna bitja. Neprestano smo v stiku z drugimi ljudmi. V skupinah se lahko vedemo na različne načine. Glede na to komu dajemo prednost pri zadovoljevanju potreb, sebi ali drugim ločimo:

- 1. prosocialno vedenje**; govorimo, ko smo **usmerjeni v zadovoljevanje potreb drugih**, jim pomagamo in z njimi sodelujemo.
- 2. proindividualno vedenje**; ko sebe postavimo na prvo mesto, ko **želimo zadovoljiti predvsem svoje potrebe**, pa govorimo o proindividualnem vedenju (**asertivnost, tekmovalnost, egoizem**).
- 3. antisocialno vedenje**; je vedenje, ki **neposredno ogroža interese drugih** (kraje, pretepanje, izsiljevanje, uničevanje, zlorabljanje...). **Agresivno vedenje** je antisocialno vedenje.

Pripona »pro« označuje prednost ali naklonjenost.

VRSTA VEDENJA	OPREDELITEV
SODELOVANJE	člani skupine sodelujejo, ko vsak prispeva, k doseganju skupnega cilja.
NUDENJE POMOČI	Nudenje pomoči je tisto vedenje, ki koristi drugim. Včasih imamo zaradi nudenja pomoči tudi sami koristi. Kadar pa pomagamo drugim in zato ne pričakujemo nobene koristi, govorimo o altruizmu.
ASERTIVNOST	S tem vedenjem želimo zadovoljiti svoje potrebe in doseči svoje cilje, vendar pri tem ne oviramo drugih.
TEKMOVANJE	Posameznik poskuša biti pri doseganju cilja boljši od drugega ali drugih v skupini.
EGOIZEM, SEBIČNOST	Vedenje pri katerem se okoristimo na račun drugega.
AGRESIVNOST	Vedenje, ki neposredno ogroža interese drugih.

Tabela: vrste vedenja in njihova opredelitev

Prednost **tekmovalnosti** je v tem, da dviguje učinkovitost dela, saj so delavci navadno precej motivirani za doseganje zastavljenih ciljev. Motivirani so lahko zaradi obljubljenе nagrade, ali pa zaradi občutka večvrednosti, če so boljši od drugih. Pomanjkljivost tekmovalnosti pa je zlasti v tem, da lahko pripelje do slabih medsebojnih odnosov. Tekmovalnost je pri delu ustrežnejša takrat, ko so cilji, ki jih želijo posamezniki doseči, zelo pomembni, odnosi med njimi pa ne. Cilje lahko dosegajo posamezniki vsak zase. Močna tekmovalnost na delovnem mestu lahko vodi do slabih medosebnih odnosov. Vendar nekoliko tekmovalnosti na delovnem mestu ne škodi.

Sodelovanje pa je ustrežnejše v primerih, ko so za doseganje cilja pomembni vsi člani skupine. Navadno je zelo pomembno, da so odnosi med člani skupine dobri, saj so pomembni tako za počutje članov, kot tudi za opravljanje skupnih nalog. Če sodelavci na delovnem mestu sodelujejo in si pomagajo so odnosi med njimi dobri.

Agresivnost slabo vpliva na medosebne odnose, saj gre za povzročanje škode drugim.

Egoizem slabo vpliva na medosebne odnose, posebej na delovnih mestih, kjer bi morali delavci sodelovati in si pomagati.

6.9. socialno zaznavanje

O socialnem zaznavanju govorimo, kadar posameznik zaznava druge ljudi in njihove odnose. Bolj kot za zaznavanje gre pri tem za presojanje in razlaganje vedenja. Druge ljudi zaznavamo in presojamo pod vplivom socialnih in subjektivnih dejavnikov. **Ko spoznamo druge ljudi in skupine, pa o njih nimamo dovolj informacij, jih ocenjujemo in jim pripisujemo določene lastnosti.** Pri tem delamo številne napake. Ugotovili so, da simpatičnim ljudem pogosteje pripisujemo pozitivne lastnosti.

NAPAKE V SOCIALNEM ZAZNAVANJU	OPIS
PRVI VTIS	Ze ko prvič srečamo neko osebo, si o njej ustvarimo mnenje. Prvi vtis je prva informacija, ki nam daje okvir, kateremu kasneje informacije prilagodimo, tudi če so sedanje bolj pravilne. Prvi vtis je za kasnejši odnos zelo pomemben, ker dolgo vztraja. Nanj vplivajo zunanji videz človeka, način govorjenja, mnenje prijatelja, podobnost drugi osebi, pripadnost (spolni, narodnostni, politični...) skupini, s katero imamo dobre ali slabe izkušnje.
HALO UČINEK	Pomeni prehitro sklepanje iz ene lastnosti na druge oz. na osebnost v celoti. Posameznik svoja pomanjkljiva opažanja in mnenja o drugih ljudeh posplošuje in potem vsa nadaljnja opažanja prilagodi tem sodbam.
NAPAKA SIMPATIJE	Na našo oceno o osebi vpliva tudi njen osebni videz, saj

	simpatičnim in lepim osebam radi pripišemo še druge pozitivne lastnosti.
ZAZNAVNA OBRAMBA	Je napaka, pri kateri tistega, česar ne želimo zaznati, ne zaznamo, ali pa zaznamo kasneje in manj natančno. Na cesti ne zaznamo osebe, ki je ne maramo, ali pa jo spoznamo šele tedaj, ko je čisto blizu.

Tabela: napake v socialnem zaznavanju in opis

6.10. medosebni konflikti

Poleg konflikta, ki se odvija v naši duševnosti (s tujko rečemo takšnemu konfliktu intrapsihični konflikt), pa poznamo konflikt tudi med posamezniki ali medosebni konflikt.

Medosebni konflikt je situacija, v kateri dejanje ene osebe otežuje ali ovira dejanje druge osebe. V naših odnosih prihaja do konfliktov zato, ker imamo drugačna stališča, cilje, potrebe in poglede.

IZVORI KONFLIKTOV- razlike v:	PRIMER KONFLIKTA
STALISCIH	Janko s svojim sinom ne najde skupnega jezika glede moderne glasbe. Pravi, da sliši »samo razbijanje«, sin pa mu očita, da je staromodni.
CILJIH	Vesna in Borut se ne moreta zediniti, kako bosta preživela večer. Vesna bi rada šla v kino, Borut pa navija za koncert.
POTREBAH	Nataša in Tanja si delita otroško sobo. Že spet sta si v laseh. Nataša bi rada poslušala glasbo, Tanja pa hoče mir, ker se želi učiti.
POGLEDIH	Babica Ana ima drugačen pogled na vzgojo kot snaha Tina, kar ju pogosto pripelje do nesoglasij. Tina meni, da je babica Andraža preveč razvajala, babica Ana pa, da je Tina z njim preveč stroga.

Tabela: Izvori konfliktov in primeri

Medosebne konflikte pogosto razumemo kot nekaj slabega in se jim poskušamo izogibati. Mnogo ljudi meni, da je odsotnost medsebojnih konfliktov znak dobrega medsebojnega odnosa. Prevladuje mnenje, da so konflikti krivi za nesoglasja, prepire, ločitve, socialne nemire in nasilje. **V resnici pa je vzrok vsemu temu nesposobnost reševanja konfliktov na**

konstruktiven način. Z uspešno razrešitvijo konflikta lahko v odnosu marsikaj pridobimo:

1. Konflikti pripomorejo, da se zavemo problemov v odnosu, ki jih je potrebno rešiti.
2. Konflikti vzpodbujajo spremembe.
3. Konflikti mobilizirajo energijo in povečujejo motivacijo za soočanje s problemi.
4. Konflikti pogosto pripomorejo k ustrežnejši odločitvi (če se drugi ne strinjajo z nami, nas to pogosto vzpodbudi, da svojo odločitev bolj premislimo).
5. V konfliktu bolje spoznamo samega sebe (ugotovimo, kaj nam je pomembno, kaj nas spravi v jezo, česa nas je strah...).

6.11. načini sporazumevanja

Sporazumevanju s tujko rečemo komunikacija.

Medsebojno sporazumevanje je proces v katerem vsi udeleženci sprejemajo, pošiljajo in interpretirajo (si razlagajo) sporočila oz. simbole, ki so povezani z določenim pomenom. Sporazumevamo se, da bi izmenjali informacije z drugimi, usklajevali mnenja, dosegali različne cilje, pa tudi zato, da bi vzpostavljali, vzdrževali in spreminjali svoje odnose z drugimi ljudmi. Sporazumevamo se besedno in nebesedno.

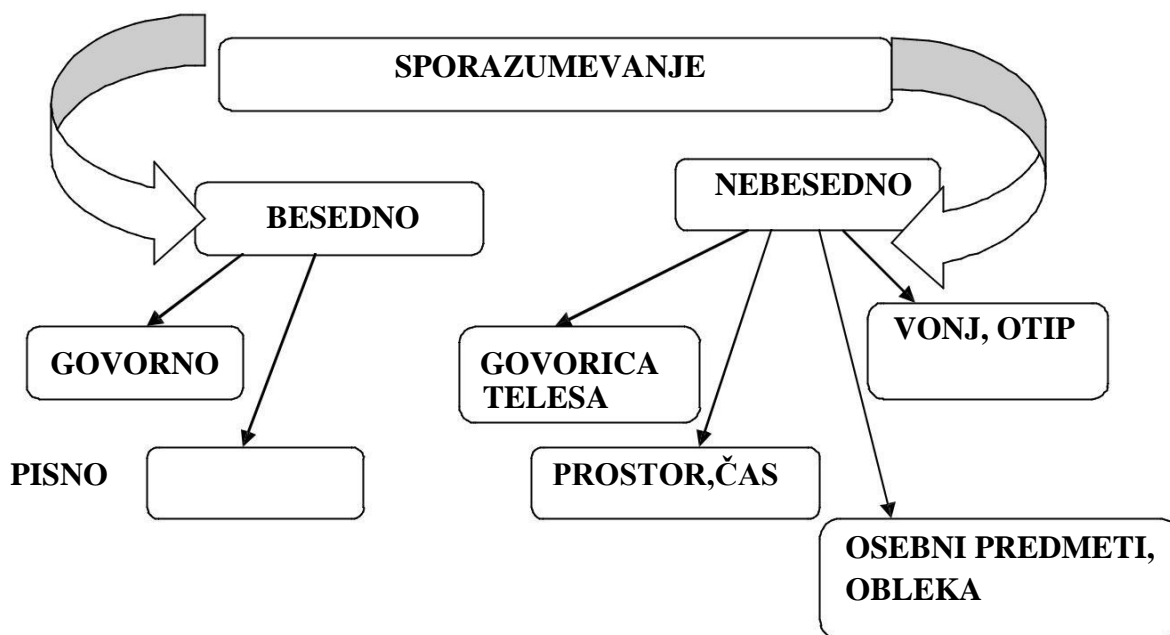


Tabela: načini komuniciranja

Besedno sporazumevanje vsebuje besede. Besedno se lahko sporazumevamo govorno ali pisno.

Nebesedno sporazumevanje pa ne poteka niti v govorni niti v pisni obliki. Nasmeh na obrazu sogovornika ali rdeča luč v križišču dovolj povesta brez besed. Nebesedno sporazumevanje se torej nanaša na vse vidike sporočanja, ki so izraženi brez javno izgovorjenega jezika. Pisava je stara nekaj tisočletij, govorica nekaj deset tisočletij, nebesedno komuniciranje pa toliko kot človeški rod.

Ločevanje med besednim in nebesednim sporočanjem (komuniciranjem) ni enostavno. V vsaki besedi, ki jo sporočimo so tudi nebesedna sporočila (hitrost, izgovorjava, poudarek, ritem, glasnost, barva glasu...).

Npr.: Besedo prosim lahko izgovorite na različne načine. Z njo lahko izrazite prošnjo, moledovanje, zahtevo, nestrinjanje...

Vidiki nebesednega sporazumevanja so poleg glasovnih znakov (hitrost izgovarjanja, poudarek, ritem, glasnost), še geste, telesna drža, izrazi obraza (mimika), stik s pogledom, telesni dotik, obleka, osebni prostor.

Govorno osebno sporazumevanje spremljajo tudi nebesedni znaki. Navadno so besedni in nebesedni znaki sporočila usklajeni. Če pa besedno in nebesedno sporočilo nista usklajeni, govorimo o neskladnem sporočilu.

Ločimo tudi med enosmernim in dvosmernim sporazumevanjem. **Pri enosmernem sporazumevanju** poteka sporočanje le v eno smer.: od pošiljatelja (tisti, ki sporoča), do prejemnika ali več prejemnikov (prejemnik prejme sporočilo). Gre za dajanje navodil, dajanje informacij, ukazovanje. **Dvosmerno ali vzajemno sporazumevanje** pa poteka v obe smeri: med pošiljateljem, in prejemnikom (ki postane pošiljatelj).

6.11.1 potek sporazumevanja

Sporazumevanje poteka tako, da pošiljatelj (oseba, ki sporočila snuje in oddaja (pošlje sporočilo prejemniku (to je oseba, ki ji je sporočilo namenjeno). Uspešno je tisto komuniciranje, pri katerem prejemnik razume sporočilo pošiljatelja tako, kot ga je ta zasnoval.

Primer: Sabina pride iz službe in najde svojega sina pred televizijo. Ko stopi v kuhinjo se zgrozi. Klemen si je očitno spekel palačinke in pustil za sabo pravo razdejanje. Sabina (pošiljatelj) reče Klemenu (prejemnik): »A je bil potres?« (sporočilo). Sporazumevanje med Sabino in Klemenom bo uspešno, če bo ta pravilno razumel sporočilo (mama ga seveda ne sprašuje po potresu, ampak, ga opominja na nered, ki ga je pustil za sabo).

Uspešno komuniciranje je potrebno v vseh medsebojnih odnosih. če pošljamo sporočilo seveda želimo, da nas drugi prav razumejo, prav tako pa želimo razumeti, kaj nam sporočajo drugi.

Posebej pa je to pomembno na delovnem mestu, ko se sporazumevamo s sodelavci ali strankami. Od uspešnosti sporazumevanja je velikokrat odvisna delovna uspešnost.

6.11.2. uspešno sporazumevanje s strankami

Značilnosti uspešnega sporazumevanja s strankami so predvsem odvisne od načina in vsebine sporazumevanja. Npr.: uspešno sporazumevanje policista se seveda razlikuje od uspešnega sporazumevanja učitelja z učenci. Kljub temu pa lahko izpostavimo **nekaj značilnosti uspešnega sporazumevanja**:

Pri sporazumevanju je pomembna **priprava na sporazumevanje** (komunikacijo). Lažje se pripravimo, če vemo s kom in o čem se bomo sporazumevali in kaj se od nas v določeni situaciji pričakuje (učitelj se pripravi na delo s svojimi učenci...).

Sporazumevanje se začne s **prvim vtisom**, ki je pomemben za naše nadaljnje sporazumevanje z določeno stranko ali strankami (glej poglavje socialno zaznavanje).

Pri obravnavanju ugovorov strank smo **usmerjeni k rešitvi težave in ohranitvi dobrega odnosa**: stranki povemo, da se bomo potrudili, da težave čim prej odpravimo. Podobno ravnamo tudi pri obravnavanju reklamacij.

Ko sprejmemo stranko in se začnemo z njo pogovarjati, je pomembno, da jo **znamo poslušati**. Sporazumevanje je pogosto neuspešno zato, ker prejemnik ni dovolj pozoren na sporočilo pošiljatelja (stranke), ali pa njegovega sporočila ne razume. Temu se izognemo tako, da pošiljatelja vprašamo, ali smo pravilno razumeli njegovo sporočilo npr.: »Ali vas prav razumem, da želite...«).

Sporazumevanje se zaključi s slovesom, ko stranko vljudno pozdravimo in (če je to primerno) izrazimo željo po ponovnem sodelovanju.

Tabela: splošne značilnosti uspešnega sporazumevanja

6.12. delo in delovna uspešnost

Nekdo se ga otepa, drugi ga išče, tretjemu smrdi, četrti ga bere (v tem primeru je zapisano z veliko začetnico), peti je popolnoma zatopljen vanj, šesti pravi, da ga izpolnjuje. Če nas je več je lažje, če ga je preveč je težko.... Ja, ja seveda je to delo.

Delo je človekova zavestna aktivnost, s pomočjo katere dosegamo določene cilje.

Primer: Preberite spodnja primera in podčrtajte aktivnosti, ki predstavljajo delo:

Sobota popoldne. Tina tiči v svoji sobi, posluša glasbo in ureja fotografije z rojstnodnevne zabave. S hodnika zasliši svojo mamo: »Tina pridi pomagat pospraviti stanovanje! A lahko počistiš kopalnico?««Ne morem«, hitro odgovori Tina. »Imam ogromno dela, cel kup domače naloge moram narediti, pa še k Tanji moram, da napiševa poročilo za prakso. Naj ti pomaga Miha ali Maja!« »Miha popravlja svoje kolo, Maja bo pa skuhala kosilo! Kar pridi!« je vztrajala mama.

Andraž, Sanja, in Živa, Domen in Vanja se odpravljajo na morje. Domen in Vanja pripravljata avto – preverila sta, ali je v motorju dovolj olja, dolila hladilno tekočino in avto očistila, da se sveti kot nov. Živa je že nekaj dni brskala po internetu in primerjala cene različnih kampov vzdolž Jadranske obale in izbrala nekaj najboljših. Andraž in Sanja pa sta zadolžena za hrano. Ker bodo kampirali in kuhali sami, sta najprej zbrala dovolj primerne posode. Kupila sta par zavitkov testenin, nekaj konzerv in dve veliki vreči kosmičev, zelenjavo pa sta nabrala na domačem vrtu.

Tabela: aktivnosti ki predstavljajo delo

6.12.1 telesno in umsko delo

Delo so v preteklosti delili na fizično in umsko ali mentalno delo. Telesno delo naj bi zajemalo tiste dejavnosti, pri katerih prevladujejo različne mišične aktivnosti. Pri umskem delu pa naj bi prevladovalo predvsem mišljenje in učenje.

Vidimo, da je enostavna in udomačena delitev dela na telesno in umsko zelo groba in površna. Zelo težko najdemo delo, ki bi bilo samo umsko ali samo fizično. Pri vsaki zavestni aktivnosti, s pomočjo katere dosegamo določen cilj, sodelujejo tako mišice, kot tudi možgani. Človek mora tudi pri najpreprostejšem telesnem delu misliti, prav tako pa tudi pri najbolj zahtevnem umskem delu sodeluje celoten organizem. Vsako delo torej vključuje fiziološke in psihične vsebine. Res pa je, da se je s procesi industrializacije in avtomatizacije delovnih postopkov za človeka zmanjšal obseg težkih telesnih del.

6.12.2. delovni učinek

Delovni učinek je posledica določenega dela, določene akcije. S svojo aktivnostjo nekaj povzročimo, spremenimo, dosežemo. O visokem delovnem učinku oziroma o učinkovitosti govorimo takrat, ko delavec opravlja določene naloge in izpolnjuje določene zahteve tako, da dosega čim boljše rezultate.

Delovni učinek je odvisen od psihičnih in fizioloških lastnosti človeka, ter od okolja v katerem opravlja delo.

6.12.3. krivulja dela

O delovnem učinku govorimo tudi v povezavi s krivuljami dela. Krivulja kaže, kako se delovni učinek delavca spreminja znotraj razpoložljivega delovnega časa. Če bi opazovali delavce pri njihovem delu in ugotavljali, koliko naredi delavec v časovnih enotah in bi rezultate poskušali narisati, bi dobili hipotetično krivuljo dela (graf: opravljeno delo oz. delovni učinek v odvisnosti od časa).

Krivulje dela se seveda razlikujejo med seboj, odvisno od vrste dela in delavcev. Kljub temu pa lahko ugotovimo nekaj splošnih zakonitosti. Na začetku dela se delavec uvaja v delo in delovni učinek nekaj časa narašča. Nato doseže vrh ali plato. Zaradi utrujenosti začne postopoma delovni učinek padati. Proti koncu dela pa se učinek (zaradi končnega elana) spet nekoliko poveča.

delovni učinek

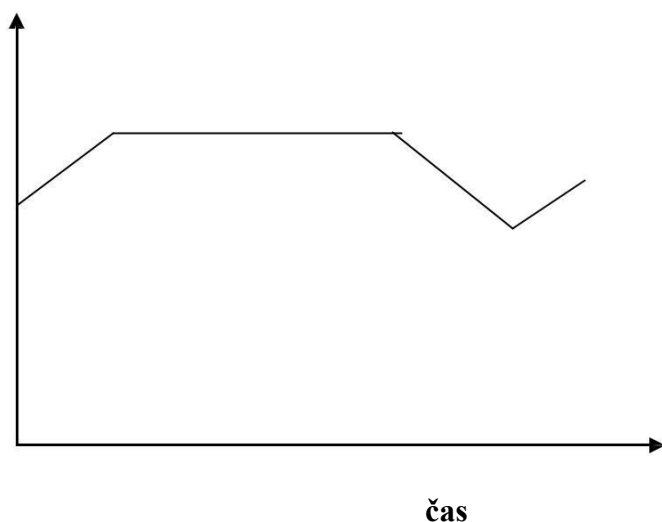


Tabela: delovni učinek

6.12.4. delovna uspešnost

Delo smo opredelili kot človekovo zavestno aktivnost, s pomočjo katere dosegamo določene cilje. Ko začnemo neko delo, si navadno postavimo cilj. To je tisto stanje, ki ga želimo

doseči. Pri svojem delu smo uspešni, če je rezultat našega dela čim bližje k cilju, ki smo si ga zastavili.

Uspešnost pri delu lahko opredelimo kot doseganje najvišje kakovosti izdelkov (ali storitev) v najkrajšem možnem času, z najmanjšo možno porabo energije in ob čim večjem zadovoljstvu sodelujočih.

Na učinkovitost in uspešnost dela vpliva vrsta dejavnikov, ki jih lahko razdelimo na tiste, ki izhajajo iz delavca (**fiziološki in psihološki**) in tiste, ki vplivajo nanj (**fizikalni in socialni**). Vas ti dejavniki spominjajo na dejavnike učenja? Je torej tudi učenje delo?

Fiziološki dejavniki: se nanašajo na telesno počutje in zdravstveno stanje delavca. Sem spadajo utrujenost in vpliv različnih drog.

Psihološki dejavniki: sem uvrščamo motivacijo zadelo, sposobnosti, znanje, spretnosti, navade in večine, ki so pomembne za opravljanje določenega dela.

Fizikalni dejavniki: izhajajo iz fizičnega okolja v katerem poteka delo.: osvetljenost prostora, temperatura, hrup, vlažnost prostora, morebitno sevanje ali strupi, ki jim je izpostavljen delavec.

Socialni dejavniki: izhajajo iz človekovega družbenega okolja pri delu. Pomembni so predvsem medsebojni odnosi na delovnem mestu in delovna klima, vzdušje na delovnem

Tabela: dejavniki, ki vplivajo na učinkovito in uspešno delo

Nekateri dejavniki še posebej negativno vplivajo na delovno uspešnost. Za različne poklice so to lahko različni dejavniki (slaba osvetljava natakarja ne bo toliko ovirala kot optika ali grafičnega oblikovalca). Nekateri dejavniki pa imajo na splošno negativen vpliv na delovno uspešnost. To so predvsem **utrujenost, bolezen in delo pod vplivom drog ali alkohola.**

Negativni dejavnik delavne uspešnosti je tudi **monotonija**. To je posebna oblika utrujenosti, ki ne nastopi zaradi težavnosti dela, temveč zaradi razdrobljenosti in enoličnosti dela. Nekatere delovne naloge zahtevajo opravljanje vedno istih gibov ali dejanj in so zato enolične.

6.13. poklicna etika

Najdite in preberite kodeks poklicne etike za svoj poklic!

Na vsakem delovnem mestu se moramo pri svojem delu držati določenih pravil in norm, ki veljajo za ta poklic (poklicna etika), pa tudi širših etičnih načel, ki urejajo odnose med ljudmi. Etika je filozofska disciplina, ki obravnava merila človekovega hotenja in ravnanja glede na dobro in zlo.

Poklicna etika je sistem nravstvenih pravil in norm, ki naj bi celostno, moralno urejal ter ozaveščal poklicno delovanje pripadnikov določene poklicne skupine. Poklicne oz. profesionalne etike naj bi bile čim bolj poglobljeno opredeljene v poklicnih oz. profesionalnih etičnih kodeksih.

Poenostavljeno bi lahko rekli, da se etika ukvarja s tem, kaj je dobro in kaj je slabo. Poklicna etika pa so pravila obnašanja ljudi v določenem poklicu in temelji na etičnih načelih celotne družbe. Ta pravila obnašanja so za določen poklic zapisana v posebnih kodeksih poklicne etike.

Literatura:

1. Kompare, Stražišar, Dogša, Vec, Curk: UVOD V PSIHOLOGIJO; DZS 2006
2. Kolar, Klene-Suzič, Kogelnik-Ekar: SPOZNAJ SE IN USTVARJAJ; Grafis Trade 2006

Vprašanja iz psihologije

1. Katere duševne pojave proučuje psihologija?
2. Katerih metod se poslužujemo v psihologiji?
3. Človeške lastnosti, ki so močno odvisne od značilnosti in zakonitosti dedovanja (DNK)?
4. Naštej dejavnike zaznavanja in enega opiši.
5. Kaj vpliva na našo pozornost?
6. Kaj je učenje?
7. Kako poteka proces pomnjenja?
8. Kako se pomnjenje informacije shrani v naš spomin?
9. Kako razdelimo dejavnike učenja, ki vplivajo na uspešnost in učinkovitost našega učenja?
10. Razloži tabelo vrste mišljenja.
11. Razloži tabelo psiholoških dejavnikov reševanja problemov.
12. Razloži tabelo strategije reševanja problemov.
13. Kdaj doživljamo posamezno čustvo?
14. Po katerih vidikih oz. kriterijih razlikujemo čustva?
15. Razlikovanje čustvenih stanj glede na intenzivnost in trajanje.
16. Telesni odziv med čustvovanjem.
17. Kaj je motivacija in motivacijska shema?
18. Kaj so potrebe in hierarhije potreb po A. Maslowu?
19. Kaj je frustracijska situacija?
20. Razloži oba načina soočanja z obremenitvami.
21. Razloži tabelo razvojnih obdobj.
22. Razloži vsa tri vsebinska področja jaza.
23. Tabela sestavine in opisi osebnostne zrelosti.
24. Tipi temperamenta in pripadajoče lastnosti.
25. Vrste sposobnosti.
26. Kaj je inteligentnost?
27. Vrste in nosilci socializacije.
28. Naštej vseh pet vzgojnih stilov, opiši tistega, ki ga uporabljaš.
29. Naštej vsaj štiri vrste predsodkov.
30. Razloži tabelo vrednot.
31. Vrste vedenja in njihova opredelitev.
32. Napake v socialnem razumevanju in opis.
33. Izvor konfliktov in primeri.
34. Tabela: načini sporazumevanja – komuniciranja.
35. Spošne značilnosti uspešnega sporazumevanja.
36. Dejavniki, ki vplivajo na učinkovito in uspešno delo.
37. Kaj je poklicna etika?