

STRESORJI so pojavi (fizikalni, fiziološki, socialni, psihični), ki jih doživljamo kot grožnjo ali izziv in zato telesno ali duševno obremenjujejo osebnost.

STRES je vzorec odgovorov organizma (fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih) **na stresorje.**



STRESORJI so (fizikalni, fiziološki, socialni, psihični) pojavi, ki jih doživljamo kot grožnjo ali izziv in zato telesno in duševno obremenjujejo osebnost.

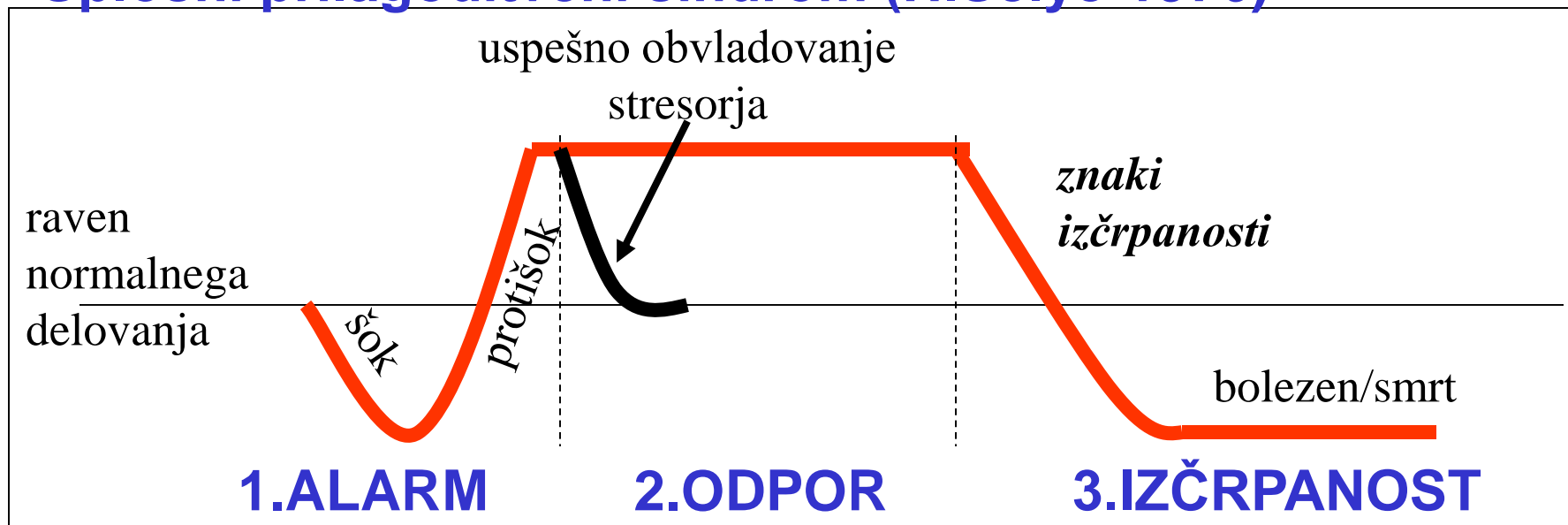
STRES je vzorec (fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih) odgovorov organizma na obremenilne dogodke in okoliščine.

Poznamo **EUSTRES** (doživljamo, ko ocenimo, da so naše sposobnosti večje od zahtev) in

DISTRES (doživljamo, ko ocenimo, da so zahteve okolja večje od naših sposobnosti) .



Splošni prilagoditveni sindrom (H.Selye-1976)



OSEBNOSTNA ČVRSTOST

je lastnost, od katere je odvisno, koliko stresa prenese posameznik brez negativnih posledic.



- **Izzvanost**

→ posameznik spremembe, dogodke doživlja kot **izziv**, priložnost za razvoj, ne kot grožnjo

- **zavzemanje**

→ posameznik se **zavzeto in predano osredotoči na dejavnost**, ki pripelje do cilja.

- **notranji nadzor**

→ posameznik ima občutek **notranjega nadzora** nad svojim življenjem; nasprotno tistemu, ki je prepričan, da nima vpliva - t.j. zunanji nadzor



Ljudje se *spoprijemamo s problemi različno*, glede na to, *kako doživljamo situacijo*.

Načina spoprijemanja z obremenitvami sta:

Doživljanje situacije	Usmeritev rešitve	Način spoprijemanja	Rezultat
kot izziv	v problem	konstruktivno	uspešno
kot grožnjo	v čustva	nekonstruktivno	neuspešno

Načini premagovanja ovir so :

konstruktivno

oviro premagamo ali premostimo, preusmerimo se k drugemu cilju, zadovoljitev potrebe odložimo, idr.

nekonstruktivno

Nasilno vedenje, regresija (vpitje, ihtavost, jecljanje..), beg, vdaja, utišanje neprijetnih čustev





Posameznik sprejema sporočila iz ZUNANJEGA OKOLJA in NOTRANJEGA OKOLJA (lastni organizem, kjer potekajo fiziološki procesi).

Zaznavanje je proces sprejemanja, organizacije in interpretacije informacij, ki pridejo do posameznika prek njegovih čutnih organov.



POTEK ZAZNAVANJA

dražljaji →




čutni organi
reagirajo z
vzbujenjem


živčna
vlakna →



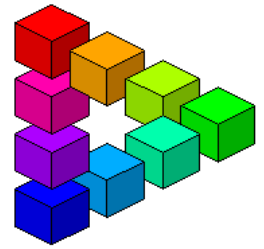
Občutek je doživetje, ki nastane zaradi delovanja dražljajev na čutilo

(v primarnih senzornih središčih ).

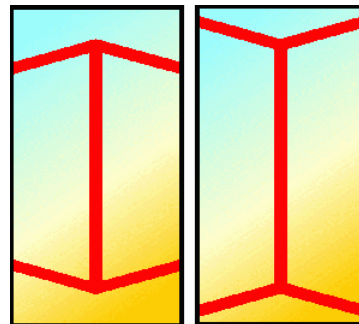
Zaznave so sestavljene iz posameznih občutkov, ki jih dojemamo kot celoto

(v asociacijskih središčih ).

Zmotne zaznave- ILUZIJE



- dražljaj je resničen, prisoten v okolju, vendar ga napačno interpretiramo/razlagamo
- nastanejo pod vplivom močnih pozitivnih ali negativnih čustev, prepričanj, želja in pričakovanj;
- npr. prestrašen otrok lahko v beli cunji smrt ali “duhca”, oazo sredi puščave naslikata huda žeja in izčrpanost
- geometrične iluzije



Zmotne zaznave- **HALUCINACIJE**

- izzovejo procesi v organizmu (nenormalni procesi v centralnem živčnem sistemu), kot posledica zaužitja halucinogenih drog, posledice stresa, izčrpanosti, stradanja idr.
- Pogosto so povezane s psihozami in shizofrenijo.
- Primeri: posameznik sliši zvoke ali vidi podobe, ki jih drugi ne slišimo ali vidimo ...

POZORNOST



- **Proces usmerjenosti na omejeno število dražljajev**
- *Obseg pozornosti je količina dražljajev, ki jih posameznik jasno zaznava.*



Zunanji dejavniki pozornosti

- intenzivnost dražljajev
- **VELIKOST DRAŽLJAJEV**
- trajanje in pogostost dražljajev
- kontrast in spreminjanje dražljajev
- gibanje
- modalnost dražljajev

Notranji dejavniki pozornosti



- motivi
- osebne lastnosti
- izkušnje
- čustva
- pričakovanja

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



Opredelitev



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

Pomnjenje je proces usvajanja, ohranjanja in obnavljanja informacij.



USVAJANJE

(učenje)

začetni zapis informacije

OHRANJANJE

shranjevanje za
prihodnost

OBNAVLJANJE

ozaveščanje shranjenega

priklic

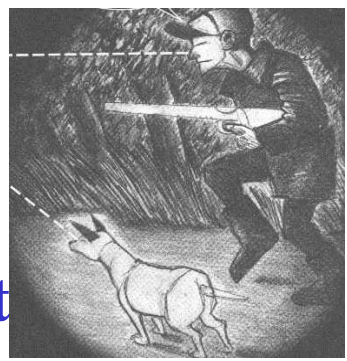
Prihranek časa

prepoznavanje

*Pozabljanje
je nasprotno
od ohranjanja.*

**Zunanji
dražljaji**

**Senzorni
(zaznavni)
spomin**



pozornost

KRATKOTRAJNI SPOMIN



... je pomemben za začasne podatke.

predstavljanje

**Kratkotrajni
spomin**

učenje



DOLGOTRAJNI SPOMIN



... je za pomembne podatke.

**obnova
spominjanje**

**dolgotrajni
spomin**



	SENZORNI ZAPIS	KRATKOTRAJNI SPOMIN	DOLGOTRAJNI SPOMIN
<i>trajanje</i>	Nekaj sekund	15-40 sekund (možno podaljšati)	Celo življenje
<i>obseg</i>	Velik	5-9 pomenskih enot	Teoretično neomejen
<i>vloga</i>	Povezovanje čutnih dražljajev v celoto	Izbrana informacija dobi pomen, organizacija informacij	Dolgotrajno hranjenje
<i>izgube zaradi</i>	Časovnega bledenja izrinjanje	Pomanjkanje ponavljanja Časovnega bledenja Negativni transfer	Neprimerne zapisa Neusklajenega konteksta Neusklajenega procesa med zapisom in obnovo Negativni transfer





Mišljenje v ožjem pomenu
opredeljujemo kot:



Odkrivanje novih odnosov
med informacijami;
..., ko naletimo na okoliščine,
ki jih skušamo dojeti
na nov način
ali v novih zvezah;

Kaj je to mišljenje?



- **V ŠIRŠEM SMISLU**
 - V najširšem pomenu obsega mišljenje različne spoznavne procese, ki potekajo v delovnem spominu (predstavljanje, sanjarjenje, posploševanje, odločanje, razvrščanje, utemeljevanje, domišljija,...)

Realistično

kombiniranje stvarnih dejstev

Reševanje problemov



Domišljjsko

kombiniranje dejstev pod vplivom subjektivnih dejavnikov

Izmišljanje, igra, sanjarjenje

Divergentno

Več rešitev za problem

Razvijamo številne zamisli, nove hipoteze

Konvergentno

Ena pravilna rešitev za problem

Razvijamo eno zamisel

Konkretno

Uporaba zaznav, predstav, konkretnih pojmov

Abstraktno

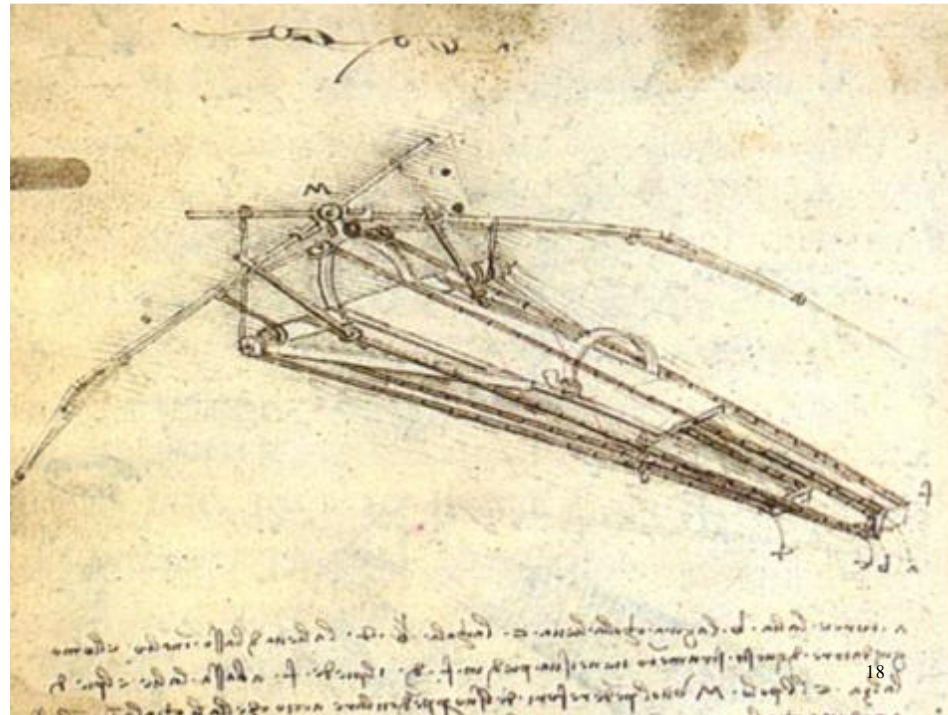
Uporaba abstraktnih pojmov



USTVARJALNOST

Ustvarjalnost je miselni proces, katerega rezultat so originalni in ustrezni oz. uporabni dosežki
npr. ideje, teorije, ples, simfonija, tehnični pripomočki,

...





MERJENJE USTVARJALNOSTI

- **TESTI USTVARJALNOSTI** - osredotočeni na ugotavljanje divergentnega mišljenja;
v primerjavi z testi inteligentnosti bolj subjektivni v ocenjevanju, le redko uporabimo v večjih skupinah

- **Za divergentno mišljenje ima tri sestavine** (*Guilford*):

1. **FLUENTNOST** (TEKOČNOST)

Število odgovorov na vprašanje

2. **FLEKSIBILNOST** (PROŽNOST)

Kakovost odgovora

3. **ORIGINALNOST** (IZVIRNOST)

Redkost, oddaljenost asociacij, duhovitost odgovora



Faze ustvarjalnega procesa



FAZA	VSEBINA	PROCES
priprava	Seznanitev s problemom, zbiranje podatkov	Zaznava, spomin, učenje
inkubacija	Navidezni počitek, "zorenje" ideje	Konvergentno mišljenje
iluminacija	Vznikne rešitev	divergentno mišljenje
verifikacija	Vrednotenje novih rezultatov	Preverjanje novosti



USTVARJALNOST

NAČIN MIŠLJENJA

- divergentno mišljenje, ki je prožno (gradivo na novo organizirano, kombinirano, v “novi luči”)
- išče rešitve izven znanih, priznanih okvirjev



POSEBNOSTNA ZNAČILNOST

- nekonformizem (posameznik deluje izven pričakovanj skupine)
- pozitivna samopodoba (zaupanje vase, ni strahu pred porazi, notranja motivacija idr.)
- čustvena občutljivost (odprtost za nove izkušnje, radovednost, otroško čudenje idr.)

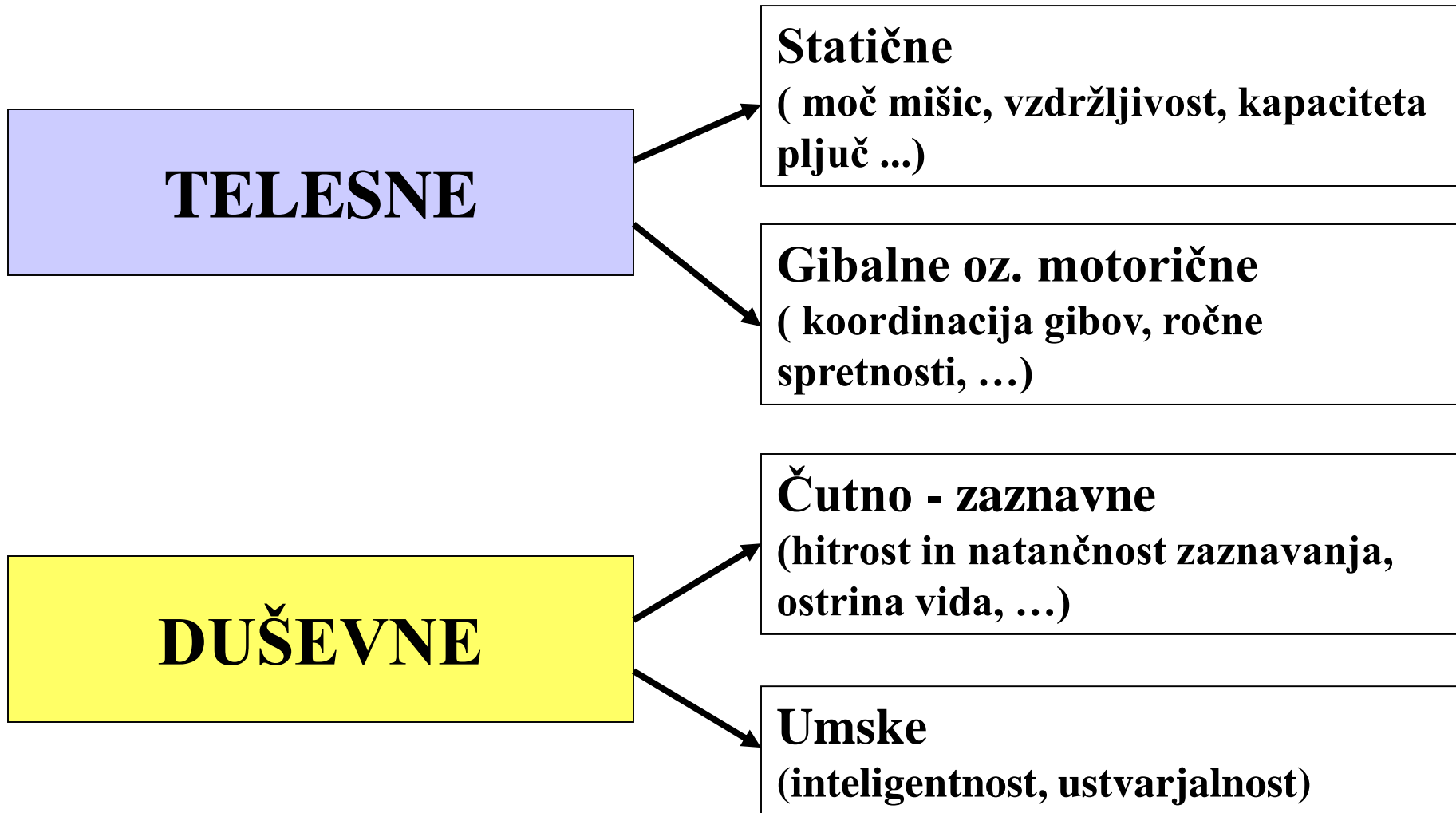
Določena raven inteligentnost je nujna;
nizka povezava med inteligentnostjo in ustvarjalnostjo

Sposobnosti
so lastnosti, ki določajo,
kaj zmoremo,
kaj lahko dosežemo in
koliko smo pri opravljanju
določenih nalog lahko uspešni.



**Poleg sposobnosti so dosežki odvisni še od znanja,
motivacije, situacijskih dejavnikov in drugih
značilnosti posameznika.**

SPOSOBNOSTI



Kakšna je inteligentna oseba ?

...



**Inteligentnost pojmujeemo
kot sposobnost
učinkovitega učenja,
mišljenja in
prilagajanja okolju.**

HOWARD GARDNER in TEORIJA VEČIH INTELIGENTNOSTI

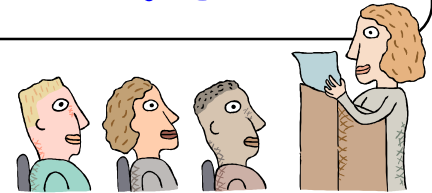
LOGIČNO-MATEMATIČNA
znanstvenik



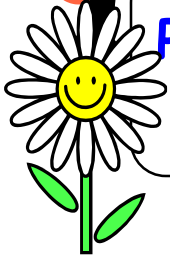
JEZIKOVNA
pesnik, novinar



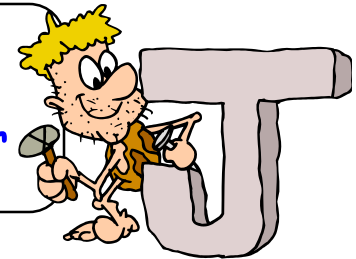
GLASBENA
skladatelj, glasbenik



PRIRODOSLOVNA
botanik, lovec



PROSTORSKA
pomorščak, kipar



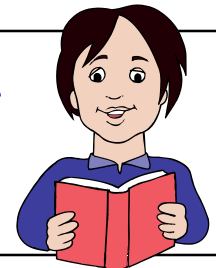
TELESNO-GIBALNA
plesalec, atlet



MEDOSEBNA
terapevt, prodajalec



OSEBNA



V življenju vsakega posameznika se duševni procesi prepletajo med seboj, v njemu lastno in

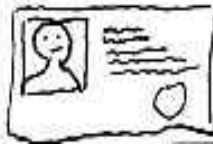
zanj značilno **celoto - OSEBNOST**

V sodobni psihologiji obstaja mnogo različnih definicij osebnosti.

Osebnost
je razmeroma trajna in
edinstvena celota duševnih,
vedenjskih in telesnih značilnosti,
po katerih se posameznik razlikuje
od drugih ljudi.



Značilnosti osebnosti



CELOVITOST

Navzven celota, ki zajema:
telesne in notranje značilnosti
ter obnašanje

INDIVIDUALNOST

Vsak človek je enkraten
in neponovljiv

DOSLEDNOST

vsakdo ohranja svoj
osebnostni "vzorec" (npr. "*Glej,
glej, isti Rok*")



Osebnostne strukture

TEMPERAMENT

značilnosti **ČUSTVOVANJA**
in način vedenja



ZNAČAJ

Je celota motivacijskih,
voljnih in etično-moralnih
značilnosti.

SPOSOBNOSTI

So lastnosti, ki vplivajo na
uspešnost pri reševanju nalog
in problemov

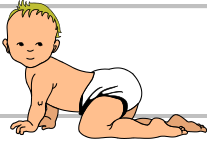






**TELESNA
ZGRADBA**

Telesni videz



RAZVOJNA OBDOBJA

OBD OBJE	PODOBD OBJE	STAROST
OTROŠTVO  	ZGODNJE OTROŠTVO	0 - 2 leti
	SREDNJE OTROŠTVO	2 - 6 let
	POZNO OTROŠTVO	6 - 12 let
 ADOLESCENCA 		12 - 20 let
ZGODNJA ODRASLOST		18 - 40
SREDNJA ODRASLOST		40- 65
POZNA ODRASLOST		0d 65 do smrti

SAMOPODOBA



Samopodoba je celota predstav, stališč in sodb o samem sebi; je doživljanje samega sebe.

Področja samopodobe

TELESNA



doživljanje svojega telesa, zunanjega videza, zdravja, telesnih spretnosti, privlačnosti,...

SOCIALNA



Doživljanje sebe v medosebnih odnosih, prijateljski stiki

ŠOLSKA



doživljanje svojih sposobnosti in dosežkov na učnem področju, zanimanje za šolske predmete

ČUSTVENA



doživljanje čustvene stabilnosti/nestabilnosti, pozitivnih/negativnih čustev