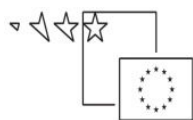




REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ŠOLSTVO IN ŠPORT



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJO DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad

ČLOVEK V SOCIALNEM OKOLJU

ANITA KOVAČIK

Višješolski strokovni program: Organizator socialne mreže
Učbenik: Človek v socialnem okolju
Gradivo za 2. letnik

Avtorica:

Anita Kovačik, univ. dipl. psih.
Zavod IRC
Višja strokovna šola



Strokovna recenzentka:

mag. Dunja Petak, univ. dipl. psih.

Lektorica:

Danica Muhič, prof. slovenskega in ruskega jezika

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.9(075.8) (0.034.2)
316.6(075.8) (0.034.2)

KOVAČIK, Anita

Človek v socialnem okolju [Elektronski vir] : gradivo za 2.
letnik / Anita Kovačik. - El. knjiga. - Ljubljana : Zavod IRC,
2009. - (Višješolski strokovni program Organizator socialne mreže
/ Zavod IRC)

Način dostopa (URL): http://www.zavod-irc.si/docs/Skriti_dokumenti/Clovek_v_socialnem_okolju-Kovacik.pdf. - Projekt Impletum

ISBN 978-961-6824-06-4
249667072

Izdajatelj: Konzorcij višjih strokovnih šol za izvedbo projekta IMPLETUM

Založnik: Zavod IRC, Ljubljana.
Ljubljana, 2009

Strokovni svet RS za poklicno in strokovno izobraževanje je na svoji 120. seji dne 10. 12. 2009 na podlagi 26. člena Zakona o organizaciji in financiranju vzgoje in izobraževanja (Ur. l. RS, št. 16/07-ZOFVI-UPB5, 36/08 in 58/09) sprejel sklep št. 01301-6/2009 / 11-3 o potrditvi tega učbenika za uporabo v višješolskem izobraževanju.

© Avtorske pravice ima Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije.

Gradivo je sofinancirano iz sredstev projekta Impletum 'Uvajanje novih izobraževalnih programov na področju višjega strokovnega izobraževanja v obdobju 2008-11'.

Projekt oz. operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo RS za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007-2013, razvojne prioritete 'Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja' in prednostne usmeritve 'Izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja'.

Vsebina tega dokumenta v nobenem primeru ne odraža mnenja Evropske unije. Odgovornost za vsebino dokumenta nosi avtor.

KAZALO VSEBINE

PREDGOVOR.....	3
1 PREDMET IN CILJI PSIHOLOGIJE.....	5
1.1 KAJ JE PSIHOLOGIJA?.....	5
1.2 CILJI PSIHOLOGIJE.....	6
1.3 PSIHOLOGIJA KOT ZNANOST.....	7
1.4 PSIHOLOGIJA IN VAŠE STROKOVNO DELO.....	7
2 DUŠEVNI PROCESI.....	9
2.1 RAZDELITEV DUŠEVNIH PROCESOV.....	9
2.2 ORGANSKE PODLAGE DUŠEVNEGA DELOVANJA.....	10
2.2.1. Nevron.....	10
2.2.2. Možgani.....	10
3 MOTIVACIJA.....	14
3.1 KAJ JE MOTIVACIJA?.....	14
3.2 MOTIVACIJA POTISKANJA IN MOTIVACIJA PRIVLAČNOSTI.....	15
3.3 HIERARHIJA POTREB.....	15
3.4 NOTRANJA IN ZUNANJA MOTIVACIJA.....	16
3.5 ATRIBUCIJE.....	17
3.6 SAMOUČINKOVITOST.....	17
3.7 POSTAVLJANJE CILJEV.....	18
4 ČUSTVA.....	21
4.1 OPREDELITEV ČUSTEV.....	21
4.2 VRSTE ČUSTEV.....	22
4.2.1 Temeljna in kompleksna čustva.....	22
4.2.2 Prijetna in neprijetna čustva.....	22
4.2.3 Afekti in razpoloženja.....	22
4.3 PRILAGODITVENA FUNKCIJA ČUSTEV.....	22
4.4 FIZIOLOŠKO VZBURJENJE IN ČUSTVA.....	23
4.5 DOŽIVLJANJE ČUSTEV.....	23
4.6 IZRAŽANJE ČUSTEV.....	24
4.7 PREPOZNAVANJE ČUSTEV.....	24
4.8 URAVNAVANJE ČUSTEV.....	24
4.9 ČUSTVENA ZRELOST.....	25
5 OBČUTENJE IN ZAZNAVANJE.....	26
5.1 OPREDELITEV OBČUTENJA IN ZAZNAVANJA.....	26
5.2 MOTNJE ZAZNAVE.....	27
5.2.1 Iluzije.....	27
5.2.2 Halucinacije.....	28
5.3 DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA OBČUTENJE IN ZAZNAVANJE.....	28
6 UČENJE.....	30
6.1 KAJ JE UČENJE?.....	30
6.2 OBLIKE UČENJA.....	31
6.2.1 Klasično pogojevanje.....	31
6.2.2 Instrumentalno ali operantno pogojevanje.....	31
6.2.3 Modelno učenje.....	32
6.2.4 Učenje z razumevanjem in vpogledom.....	32
6.3 DEJAVNIKI UČNE USPEŠNOSTI.....	33
6.4 UČNI STILI.....	33
6.5 POMNJENJE IN POZABLJANJE.....	34
6.5.1 Tristopenjski model spomina.....	35
6.5.2 Pozabljanje.....	36
6.6 VSEŽIVLJENJSKO UČENJE.....	36
6.6.1 Kompetenca učenje učenja.....	36
6.6.2 Samoregulacijsko učenje.....	37
7 MIŠLJENJE.....	39
7.1 OPREDELITEV MIŠLJENJA.....	39
7.2 VRSTE MIŠLJENJA.....	40
7.3 REŠEVANJE PROBLEMOV.....	40
7.4 USTVARJALNO MIŠLJENJE.....	41
7.4.1 Faze ustvarjalnega mišljenja.....	41
7.4.2 Tehnike ustvarjalnega mišljenja.....	42

7.5 RAZVOJ MIŠLJENJA	42
8 SKUPINE IN SKUPINSKA DINAMIKA.....	45
8.1 KAJ JE SKUPINA?	46
8.2 VRSTE SKUPIN	46
8.3 TIPI SKUPIN.....	46
8.4 SKUPINSKA DINAMIKA.....	47
8.4.1 Socialna klima.....	47
8.4.2 Skupinske norme	48
8.4.3 Vloge v skupini	49
8.4.4 Faze v razvoju skupine	49
8.5 VODENJE	50
8.5.1 Stili vodenja	50
8.5.2 Situacijski model vodenja	50
9 OSEBNOST.....	54
9.1 INDIVIDUALNOST IN CELOVITOST OSEBNOSTI.....	54
9.2 PODROČJA OSEBNOSTNE STRUKTURE.....	54
9.2.1 Temperament.....	55
9.2.2 Značaj.....	56
9.2.3 Sposobnosti	57
9.2.4 Telesna zgradba.....	57
9.3 TIPI IN DIMENZIJE OSEBNOSTI	57
9.4 DEJAVNIKI RAZVOJA OSEBNOSTI.....	57
9.5 SPOZNAVANJE OSEBNOSTNIH LASTNOSTI SEBE IN DRUGIH	58
10 SOCIALNO ZAZNAVANJE.....	61
10.1 OBLIKOVANJE VTISA	61
10.1.1 Izgled.....	62
10.1.2 Neverbalna komunikacija.....	62
10.1.3 Počutje in notranja stanja opazovalca.....	62
10.1.4 Implicitne teorije osebnosti	63
10.1.5 Halo učinek	63
10.1.6 Centralne poteze.....	63
10.1.7 Stališča, stereotipi in predsodki.....	63
10.1.8 Atribucije – odgovor na vprašanje zakaj	64
10.2 POMEN PRVEGA VTISA	65
10.3 SAMOURESNIČUJOČE SE NAPOVEDI.....	65
11 RAZVOJ ČLOVEKA – RAZVOJNA PSIHOLOGIJA	68
11.1 PREDMET IN CILJI RAZVOJNE PSIHOLOGIJE	68
11.2 PODROČJA RAZVOJA.....	68
11.3 RAZVOJNA OBDOBJA	69
11.4 KAJ VPLIVA NA ČLOVEKOV RAZVOJ?.....	69
11.5 ERIKSONOVA TEORIJA PSIHOSOCIALNEGA RAZVOJA.....	70
12 STRES IN IZGORELOST.....	74
12.1 OPREDELITEV STRESA.....	74
12.2 POZITIVEN STRES?.....	75
12.3 KAJ POVZROČA STRES?	75
12.3.1 Življenjski dogodki	76
12.3.2 Vsakodnevne nadloge	76
12.4 REAKCIJA »BOJ ALI BEG«.....	76
12.5 SPLOŠNI PRILAGODITVENI SINDROM.....	77
12.6 SIMPTOMI STRESA	78
12.7 STRES NA DELOVNEM MESTU	78
12.7.1 Dejavniki stresa na delovnem mestu	78
12.7.2 Izgorelost.....	78
12.8 SPOPRIJEMANJE S STRESOM	79
12.8.1 Model spoprijemanja s stresom Lazarusa in Folkmanove.....	79
12.8.2 Strategije spoprijemanja.....	80
12.9 MODERATORJI STRESA.....	81
12.10 TEHNIKE SPROŠČANJA	81
13 DUŠEVNO ZDRAVJE	84
13.1 OPREDELITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA	84
13.2 DUŠEVNE MOTNJE	85
13.2.1 Klasifikacija duševnih motenj.....	85
13.2.2 Stigmatizacija.....	85

13.3 DUŠEVNE IN VEDENJSKE MOTNJE ZARADI UŽIVANJA ALKOHOLA	86
13.3.1 Sindrom odvisnosti od alkohola	86
13.3.2 Vzroki odvisnosti od alkohola	87
13.3.3 Razvoj sindroma odvisnosti od alkohola	87
13.3.4 Alkohol v družini	88
13.3.5 Zdravljenje	88
13.4 UŽIVANJE DRUGIH PSIHOAKTIVNIH SNOVI	89
13.4.1 Razvrstitev drog	89
13.4.2 Dejavniki tveganja	89
14 NASILJE	91
14.1 JEŽA, AGRESIVNOST IN NASILJE	91
14.2 NASILJE V DRUŽINI	92
14.3 NASILJE NAD OTROKI	92
14.3.1 Kaznovanje ali nasilje?	93
14.3.2 Psihično nasilje	93
14.4 VRSTNIŠKO NASILJE	93
15 LITERATURA	96

PREDGOVOR

Spoštovani študenti in študentke!

Pred vami je učbenik za predmet Človek v socialnem okolju v višješolskem študijskem programu Organizator socialne mreže.

Učbenik ponuja osnovna znanja o človeku in njegovem delovanju z vidika psihologije. Ta znanja vam bodo pomagala bolje razumeti tako vas same kot tudi vaše uporabnike pri strokovnem delu in druge ljudi, s katerimi ste v stiku. Zanimalo nas bo, kako deluje posameznik in tudi, kot pove sam naslov predmeta Človek v socialnem okolju, kako deluje posameznik ob dejanski ali namišljeni prisotnosti drugih ljudi.

Verjetno v vsakdanjem pogovoru uporabljate besede, ki predstavljajo vsebino in teme učbenika, npr. učenje, stres, jeza, veselje, otroci, medsebojni odnosi, osebnost, nasilje, droge ipd. Pogosto v različnih medijih govorijo o teh vsebinah, včasih na bolj, pogosto pa na manj poglobljen način. Veliko psihologije je postalo že splošno znanje, zato imate že predstave o določenih temah. Mi vsi mislimo, čutimo, se učimo, smo v nenehnem stiku z drugimi ljudmi v zasebnem in službenem življenju. Pa smo zaradi tega strokovnjaki na tem področju?

Drug drugega gledamo skozi filter glede na svoje izkušnje, stališča, predsodke in kulturo, v kateri živimo. Slika, ki jo tako dobimo, ne ustreza vedno realnosti, zato se moramo tega zavedati. Tukaj boste imeli priložnost, da spoznate in preverite, ali je vaše razumevanje ustrezno. Znanje psihologije je za posameznike, ki so pri svojem delu v kakršnem koli stiku z ljudmi, dejansko nujen del strokovne opreme.

Psihologija zajema zelo široko in raznoliko področje vsebin in o posameznih temah so napisane knjige. V krajšem učbeniku je težko dobro zajeti teoretično ozadje, ki je nujno za razumevanje vsebin, in obenem predstaviti uporabnost znanja. Učbenik ne ponuja odgovorov na vsa vprašanja s področja psihologije. Predstavljena so le osnovna teoretična izhodišča, ki bodo povečala vaše znanje in zavedanje o posameznih vsebinah. Poglavja vsebujejo tudi primere, vprašanja za razmislek, individualne in skupinske naloge ter aktivnosti, katerih namen je povečati razumevanje vsebine, pokazati, kako je psihologija povezana z vsakodnevnim življenjem in s praktičnim delom z uporabniki, ter zavzeti kritično stališče. Vsako poglavje vsebuje tudi predloge za nadaljnje branje, kar dodatno osvetljuje posamezno vsebino, saj zaradi omejenega obsega učbenika ne moremo podrobneje predstaviti vseh vidikov, ki vas morebiti zanimajo.

Anita Kovačik

Legenda simbolov:

	Uvodni razmislek v posamezno poglavje.
	Primeri iz vsakodnevnega življenja in strokovne prakse, ki ponazarjajo oz. osmišljajo teoretično vsebino.
	Individualna naloga – vprašanja, naloge, aktivnosti za razmislek in uporabo znanja.
	Skupinska naloga – diskusijska vprašanja in praktične aktivnosti za uporabo znanja. Mnoge naloge lahko izvedete tudi individualno pri samostojnem študiju.
	Internetni viri za razširitev vsebin.
	Povzetek, ki na kratko strne vsebino poglavja.
	Vprašanja za preverjanje znanja in razumevanja.
	Dodatna literatura za poglobitev in razširitev znanja ter razumevanja.

1 PREDMET IN CILJI PSIHOLOGIJE



Kako pogosto se sprašujete, zakaj se neka oseba vede kot se? Se morebiti sprašujete, kaj jo je motiviralo? Kaj čuti in zakaj tako čuti? O čem razmišlja? Kaj bo storila v prihodnje? Pomislite tudi na vprašanja, ki si jih zastavljate o vas samih. Zakaj sem se tako odločil/a? Kako to, da sem se tako čustveno odzval/a? Kdo sem? Zakaj sem takšen/takšna, kot sem? Razmislite tudi, katere izzive postavlja pred vas delo na socialnem področju z uporabniki storitev, ki so pogosto v določeni stiski, se nahajajo v kritičnih življenjskih situacijah in potrebujejo pomoč ter oporo pri reševanju najrazličnejših težav. Kako to, da čeprav z vso strokovnostjo oblikujete najustreznejšo rešitev, ni nujno, da jo bo oseba sprejela kot svojo? Kakšna je po vašem mnenju vrednost spoznanj, ki jih ponuja psihologija za vaše strokovno delo in vsakdanje življenje? Kaj pa sploh je psihologija?

V tem poglavju bomo najprej iskali odgovor na to zadnje vprašanje. Sledil bo pregled ciljev psihologije. Psihologije namreč ne zanima le opis in razlaga psihičnih procesov in pojavov, temveč želi tudi napovedati in spreminjati vedenje. A ne počnemo vendar vsi ravno to v naših stikih z ljudmi? Kakšna je potem vrednost psihologije? Je psihologija le vsakodnevno zdravorazumsko razmišljanje? O tem bomo razmišljali, ko bomo opredelili psihologijo kot znanost. Ob zaključku poglavja boste razmislili o uporabnosti spoznanj psihologije pri svojem strokovnem delu.

Ko boste poglavje predelali, boste znali:

- opredeliti pojem psihologije;
- pojasniti cilje psihologije in jih predstaviti s primerom;
- razlikovati med znanstvenimi psihološkimi spoznanji in nepreverjenimi, zdravorazumskimi razmišljanji;
- kritično presoditi pomen poznavanja psihologije za svoje strokovno delo.



Rok je star šestnajst let. Pogosto se zapleta v konflikte z vrstniki in tudi s starejšimi od sebe. Zelo hitro se razjezi, se agresivno vede do drugih in prepri se velikokrat nadaljujejo s pretepom. Pri pouku je zelo nemiren, ne sodeluje, je nesramen, še posebej do učiteljic. Zadnji primer je bil, ko so imeli pri slovenščini ustno preverjanje. Najprej je ignoriral pozive učiteljice, naj odgovori na vprašanja, nato je začel vpiti nanjo, da on ne bo odgovarjal, in jo začel zmerjati. Na koncu je vrgel stol po tleh in odšel iz razreda.

1.1 KAJ JE PSIHOLOGIJA?



Razmislite, kako vam lahko psihologija pomaga k boljšemu razumevanju uvodnega primera. Zapišite svoj odgovor na vprašanje: Kaj je psihologija?



Psychology

Slika 1.1: Kaj je psihologija?

Vir: <https://www.glastonburyus.org/staff/GoliczJ/advanceplacementpsychology/PublishingImages/psychology.jpg>

Psihologija je znanost, ki preučuje vedenje, duševne pojave oz. procese in osebnost (Musek, 2005; Zimbardo in Gerrig, 1996).

Poglejmo podrobneje posamezne elemente te definicije.

Psihologe torej zanima, kaj posamezniki v določeni situaciji počnejo, kako se vedejo. Vedenje je vse, kar lahko opazujemo. Na primer Rok iz primera kriči, zmerja, se pretepa, meče stvari.

Nadalje jih zanima duševnost kot celota zavestnih in nezavednih duševnih pojavov, ki zajema čustvene, motivacijske in spoznavne pojave ter procese (Musek in Pečjak, 2001). Zanima jih doživljanje duševnih procesov, torej izkušanje subjektivnih notranjih dogajanj, ki so privedli do nekega vedenja, npr. misli, čustva, motivi, zaznave. Skušali bi odgovoriti na vprašanje, kaj se dogaja v Roku, da se vede agresivno. Na primer Roku se je zdelo, da ga učiteljica nadleguje, postal je jezen. Kadar začuti jezo, se težko kontrolira. Ima negativno mnenje o ženskah in meni, da si ženske ne zaslužijo spoštovanja. Notranje doživljanje spremljamo s samoopazovanjem – introspekcijo.

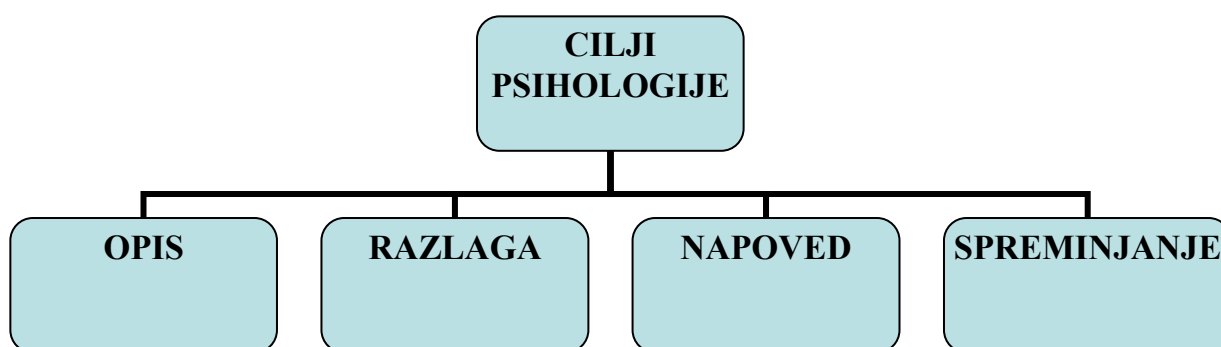
Veliko duševnih procesov je prikritih in potekajo na nezavednem nivoju, lahko pa opazamo njihove učinke v vedenju. Vedenje je dostopno tudi zunanjemu opazovanju – ekstraspekciji.

Predmet psihologije pa niso le posamezna vedenja in duševni procesi, temveč tudi osebnost, ki je »relativno trajna in edinstvena celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti posameznika.« (Musek, 1999, 17).

1.2 CILJI PSIHOLOGIJE

Cilji psihologije so (Musek, 2005; Zimbardo in Gerrig, 1996):

- Opisati vedenje ali pojav. Zanima nas, kaj se dogaja in kakšne so značilnosti pojava.
- Razložiti vedenje. Iskanje odgovora na vprašanje zakaj. Zanima nas, kakšne so povezave in odnosi med pojavi, kakšni so vzroki. Na večino vedenj vpliva kombinacija različnih dejavnikov, zato je to precej zahtevna naloga.
- Napovedati vedenje. Na podlagi opazovanja in razumevanja vzrokov pojava, ugotovljenih povezav želimo napovedati, kaj se bo v določeni situaciji najverjetneje zgodilo, kako se bo nekdo vedel. To ima seveda veliko praktično vrednost. Poudarek pri tem pa je na »najverjetneje«. Psihologija kljub svojemu trudu ne more vedno točno predvideti vedenja vsakega posameznika v vsaki situaciji.
- Spreminjati vedenje. Na podlagi poznavanja odnosov in vzrokov ter napovedi predvidenih sprememb nadzorovano sprožimo dejavnike, ki vplivajo na pojav.



Slika 1.2: Cilji psihologije

Vir: Lasten



Napovejte možne težave, s katerimi se lahko srečamo pri cilju spreminjanje, in kritično ocenite etični vidik tega cilja.

1.3 PSIHOLOGIJA KOT ZNANOST

»Psihologija ima dolgo preteklost, a kratko zgodovino.« (Ebbinghaus, 1908, v: Zimbardo in Gerrig, 1996).

Kaj to pomeni? Psihologija se je razvijala veliko prej, kot je postala znanost. Svoje korenine ima v filozofiji. Že v antični Grčiji so se misleci, npr. Sokrat, Platon, Aristotel, Hipokrat, spraševali o človekovi naravi in duševnosti. Tudi kasneje so se filozofi, npr. Descartes, Locke, mnogo stoletij spraševali o različnih duševnih pojavih, ki še danes zanimajo psihologe. Na psihologijo so vplivala tudi spoznanja drugih znanosti: biologije, fiziologije, medicine, antropologije. Za začetek psihologije kot znanosti pa štejemo leto 1879, ko je Wilhelm Wundt v Leipzigu v Nemčiji ustanovil prvi psihološki laboratorij; zato ima kratko zgodovino.

Pomemben poudarek v definiciji psihologije je torej, da je psihologija znanost. Psihologija kot znanost opazuje, zbira podatke, preverja predpostavke, hipoteze in dela zaključke s pomočjo znanstvene metode. Uporaba znanstvene metode je potrebna zato, da bi se izognili vplivu lastnih pričakovanj, predpostavk, stereotipov, da bi zagotovili objektivnost ter dosegli zgoraj omenjene cilje. Iz istih razlogov raziskovalci podrobno objavljajo svoj koncept, hipoteze, metode, postopek, dobljene rezultate in svoje interpretacije, tako da lahko drugi preverijo oziroma ponovijo raziskave. Uporaba različnih raziskovalnih metod in tehnik je tisto, kar ločuje psihologijo kot znanost od vsakodnevnih razlag, ki jih delamo ljudje glede psiholoških pojavov.

Naše intuitivno razumevanje nas samih in drugih ljudi je nesistematično, ne vsebuje celotnega znanja, je odvisno od naših izkušenj, stališč, predsodkov in pogosto nekritično ter tudi napačno (Musek, 2005; Zimbardo in Gerrig, 1996).

V pričujočem učbeniku ne bomo podrobneje predstavljali raziskovalnih metod psihologije. Več o tem si lahko preberete v knjigah, ki so navedene kot dodatna literatura.



Pogosto se sprašujemo, zakaj ljudje mislijo, čutijo, se vedejo tako in ne drugače. Opazujemo, iščemo razloge in pojasnila ter skušamo napovedati prihodnje vedenje. Ni nujno, da so naši zaključki povsem napačni in neučinkoviti, lahko pa se zgodi, da so naša predvidevanja drugačna od dognanj psihologije. Kritično ocenite pasti takšnega intuitivnega in zdravorazumskega razmišljanja. Pojasnite s konkretnimi primeri.

1.4 PSIHOLOGIJA IN VAŠE STROKOVNO DELO

V delo z ljudmi vnašamo tudi veliko sebe. Ne le svoja znanja in kompetence, temveč tudi stališča, predsodke, vrednote, čustva, osebnost.



Zakaj naj bi vi kot organizator/ka socialne mreže bolje razumeli sebe, svoje vedenje, duševnost in osebnost?

Kaj so pomembni elementi v vaši osebni preteklosti, ki bi lahko vplivali na vaše delo?



Preglejte kazalo učbenika Človek v socialnem okolju. Kje in na kakšen način vam lahko znanje in razumevanje psihologije oziroma vsebin predmeta Človek v socialnem okolju pomaga pri vašem strokovnem delu? Razložite na konkretnih primerih. Zapišite razmišljanja. Po zaključku študija vseh vsebin učbenika ponovno odgovorite na vprašanje in po potrebi dopolnite odgovore.



Povzetek:

- Psihologija je znanost, ki proučuje vedenje, duševne procese in osebnost.
- Cilji psihologije so opisati, razložiti, napovedati in spreminjati pojave.
- Psihologija je znanost, ki opazuje, zbira podatke, preverja predpostavke, hipoteze in dela zaključke s pomočjo znanstvene metode.
- Na naše strokovno delo in odnos do uporabnikov ter drugih ljudi, s katerimi smo v stiku, pomembno vpliva naša osebnost.



Preverjanje znanja in razumevanja:

1. Opredelite pojem psihologije.
2. Razlikujte introspekcijo in ekstraspekcijo ter določite prednosti in pomanjkljivosti obeh metod opazovanja psiholoških pojavov.
3. Pojasnite cilje psihologije in jih ponazorite s konkretnimi primeri.
4. Kritično ocenite uporabo zdravorazumskih spoznanj za opis, razlago, napoved in spreminjanje posameznikovega vedenja in osebnosti.
5. Pojasnite trditev: »Psihologija ima dolgo preteklost, a kratko zgodovino.«
6. Utemeljite pomen poznavanja lastne osebnosti pri strokovnem delu z ljudmi.



1. Depolli, K. Psihologija: Uvod v raziskovanje: Učno sredstvo za maturo. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 2002.
2. Kompare, A., et al. Psihologija: Spoznanja in dileme. Učbenik za psihologijo v 4. letniku gimnazijskega izobraževanja. Ljubljana: DZS, 2007.
3. Musek, J. Predmet, metode in področja psihologije. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, 2005.

2 DUŠEVNI PROCESI



Bi znali razložiti, kaj so duševni procesi in v kakšni povezavi so z živčnim sistemom in možgani? Kaj že veste o živčnem sistemu in možganih? Se ob tem sprašujete, zakaj sploh vključevati takšno naravoslovno vsebino? Poskušajte odgovoriti na to zadnje vprašanje.

Po kratki predstavitvi delitve duševnih procesov se bomo v nadaljevanju poglavja posvetili organski podlagi duševnega delovanja. Spoznali bomo delitev živčnega sistema, pojem nevrona in zgradbo ter delovanje možganov.

Na vprašanje, zakaj je dobro poznati živčni sistem, bi lahko na kratko odgovorili, da zato, ker je duševno dogajanje tesno povezano z delovanjem živčnega sistema. Nekoliko daljši odgovor bi bil: Živčni sistem in še posebej možgani nadzorujejo naše gibanje, zaznavanje, mišljenje, učenje, spomin, govor, čustvovanje, vedenje ... Pogosto o tem niti ne razmišljamo, zavedanje o pomenu živčnega sistema pride v ospredje šele ob pojavu določenih motenj, npr. disleksije, epilepsije, posledic poškodb glave, fetalnega alkoholnega sindroma. Verjetno smo že vsi imeli priložnost opazovati tudi učinke raznih psihoaktivnih snovi na posameznika. Ne gre samo za alkohol in razne droge, temveč tudi za uporabo zdravil pri zdravljenju npr. depresije in shizofrenije.

Ko boste poglavje predelali, boste znali:

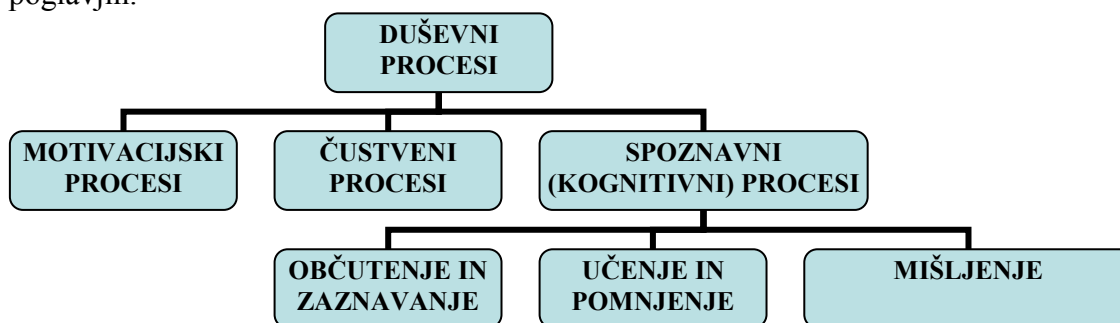
- navesti duševne procese;
- razložiti organsko podlago duševnega delovanja;
- pojasniti delovanje živčnega sistema;
- presoditi pomen možganov za našo duševnost, vedenje in osebnost v celoti.



Peter je pred desetimi meseci imel prometno nesrečo. Utrpel je hudo poškodbo glave. Po nesreči ni mogel ne sedeti ne jesti. Ne samo da ni mogel govoriti, sploh ni znal. Sledila je rehabilitacija. Pri vsakodnevnih malih opravilih je sedaj že dokaj samostojen. Ponovno se je naučil govoriti. Še vedno ima nenehne glavobole, težave s spominom, koncentracijo in prostorsko predstavljivostjo. Opaziti je splošno pomanjkanje motivacije. Spremenil se je tudi osebnostno. Postal je izredno nemiren, čustveno labilen, agresiven in depresiven.

2.1 RAZDELITEV DUŠEVNIH PROCESOV

Duševno dogajanje je zelo zapleteno in zajema motivacijske, čustvene in spoznavne pojave ter procese (slika 2.1). Posamezne duševne procese bomo podrobneje spoznali v kasnejših poglavjih.

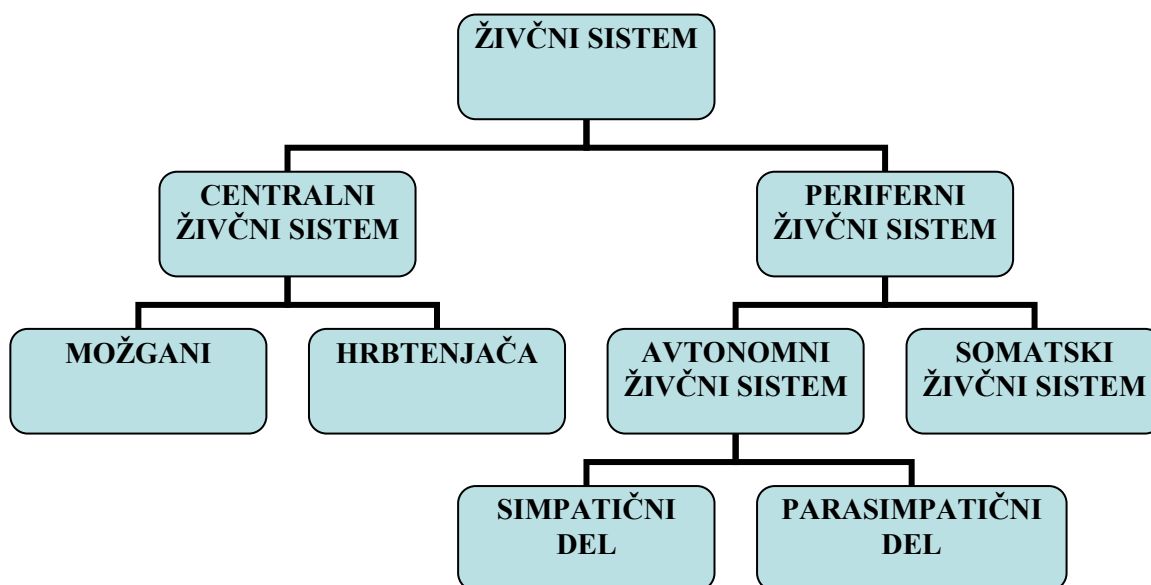


Slika 2.1: Razdelitev duševnih procesov

Vir: Lasten

2.2 ORGANSKE PODLAGE DUŠEVNEGA DELOVANJA

Živčni sistem delimo na centralni (osrednji) živčni sistem in periferni (obrobni) živčni sistem (slika 2.2). Centralni živčni sistem predstavljata hrbtenjača in možgani. Periferni živčni sistem se nanaša na mrežo živcev, ki povezujejo možgane in hrbtenjačo s čutili, žlezami, mišicami in ostalimi organi ter deli telesa. Periferni živčni sistem nadalje delimo na avtonomni in somatski živčni sistem. Somatski živčni sistem oživčuje čutila in skeletne mišice. Je pod našo zavestno kontrolo. Avtonomni živčni sistem deluje brez našega zavedanja in nad njim imamo malo ali nič kontrole. Skrbi za delovanje notranjih organov: srca, pljuč, prebavil, žlez. Vključuje simpatični in parasimpatični del. Simpatični del avtonomnega živčnega sistema deluje, kadar se poveča aktivnost telesa in v stresni situaciji, ko pride do reakcije »boj ali beg«. Parasimpatični del prevladuje, kadar se telesno delovanje zmanjša, ko telo počiva in ko prihaja do obnavljanja energije (Gross, 2005).



Slika 2.2: Razdelitev živčnega sistema

Vir: Lasten

2.2.1. Nevron

Osnovno funkcionalno in morfološko enoto živčnega sistema predstavlja živčna celica ali nevron. Nevron sestavljajo telo celice, dendriti in akson.



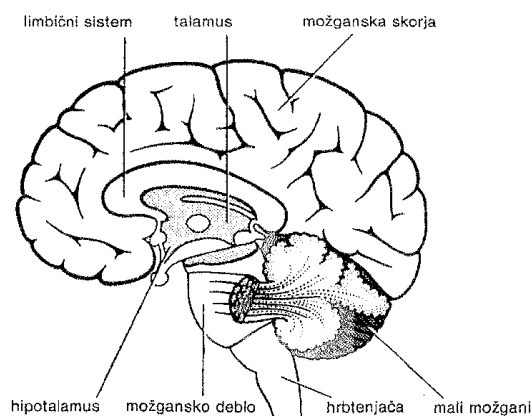
Oglejte si video o delovanju nevronov na: <http://www.mojvideo.com/video-11-06-08-zivcevje-delovanje-nevronov/612be36bdb89ccbe848a>.

2.2.2. Možgani



Izmenjajte znanje o možganih in zapišite glavne ugotovitve.

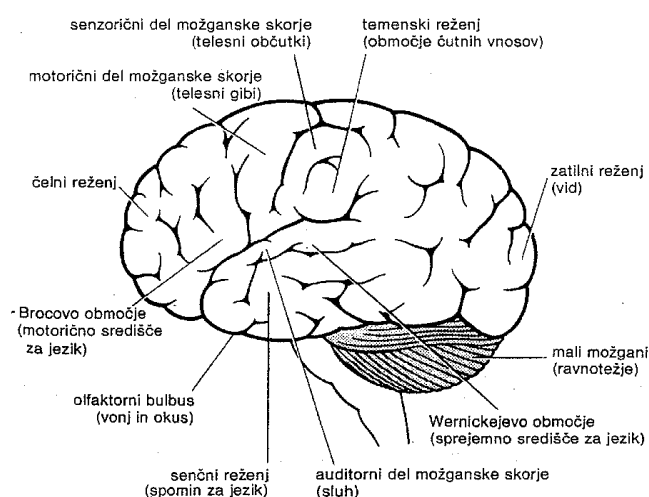
Slika 2.3 prikazuje osnovne dele možganov skupaj s hrbtenjačo.



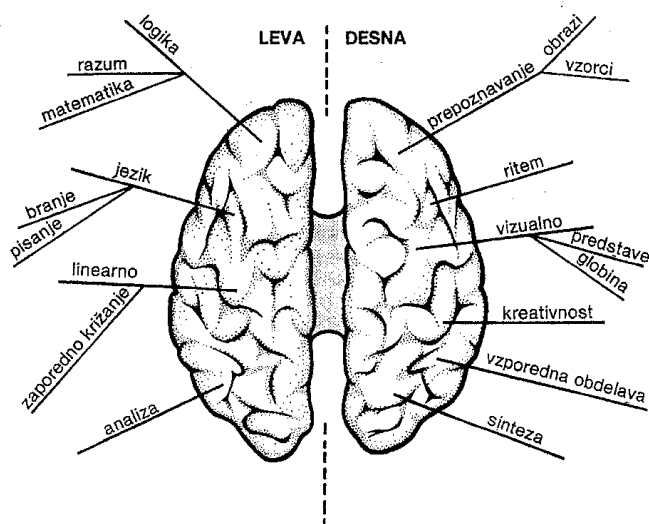
Slika 2.3: Hrbtenjača in najpomembnejši deli možganov
Vir: Russell, 1993, 43

Podrobneje si oglejmo funkcije glavnih delov možganov (Papalia et al., 2003; Gross, 2005):

- Možgansko deblo je podaljšek hrbtenjače in skrbi za osnovne telesne funkcije, kot so srčni utrip, dihanje, telesna temperatura, prebava, cikel spanja in budnosti ... Ima vlogo tudi pri selektivni pozornosti.
- Mali možgani nadzirajo motorično koordinacijo in ravnotežje.
- Veliki možgani upravljajo mišljenje, reševanje problemov, spomin, jezik, čustva, gibanje ... Zunanjo površino velikih možganov imenujemo možganska skorja. Govorimo o čelnem, senčnem, temenskem in zatilnem režnju (slika 2.4). Veliki možgani so razdeljeni na levo in desno poloblo, ki ju povezuje prečnik. Vsaka polobla (hemisfera) ima do neke mere specializirano, dominantno vlogo pri opravljanju določenih funkcij; govorimo o lateralizaciji (slika 2.5). Vemo tudi, da vsaka polobla možganov kontrolira nasprotno polovico telesa.
- Limbični sistem, katerega osnovni deli so hipotalamus, amigdala in hipokampus, igra pomembno vlogo pri čustvenih in motivacijskih procesih.



Slika 2.4: Deli možganske skorje
Vir: Russell, 1993, 44



Slika 2.5: Specializacija funkcij leve in desne poloble
Vir: Russell, 1993, 52



Več o živčnem sistemu, nevronih in možganih najdete na:

http://www.braincampaign.org/Pub/Pub_Main_Display.asp?LC_Docs_ID=2785.



Povzetek:

- Duševne procese delimo na motivacijske, čustvene in spoznavne procese. K spoznavnim procesom sodijo občutenje in zaznavanje, učenje in pomnjenje ter mišljenje.
- Duševno dogajanje je tesno povezano z delovanjem živčnega sistema in možganov.
- Živčni sistem delimo na centralni in periferni živčni sistem. Centralni živčni sistem predstavljata hrbtenjača in možgani. Periferni živčni sistem se nanaša na mrežo živcev, ki povezujejo možgane in hrbtenjačo z ostalimi organi in deli telesa. Periferni živčni sistem nadalje delimo na avtonomni in somatski živčni sistem. Avtonomni živčni sistem vključuje simpatični in parasimpatični del.
- Nevroni, ki predstavljajo osnovno funkcionalno in morfološko enoto živčnega sistema, sprejemajo in prenašajo informacije med sabo, k drugim celicam, žlezam in mišicam.
- Osnovni deli možganov so možganska skorja, mali možgani, možgansko deblo, limbični sistem.
- Možgani so razdeljeni na levo in desno poloblo. Vsaka polobla ima do neke mere specializirano, dominantno vlogo pri opravljanju določenih funkcij; govorimo o lateralizaciji.



Preverjanje znanja in razumevanja:

1. Navedite delitev duševnih procesov.
2. Razložite organsko podlago duševnega delovanja.
3. Presodite, zakaj je pomembno, da poznamo delovanje živčnega sistema, ko govorimo o duševnih procesih? Navedite primer.
4. Razlikujte simpatični in parasimpatični del avtonomnega živčnega sistema.
5. Pojasnite funkcije glavnih delov možganov.
6. Pojasnite pojem lateralizacije in navedite primer funkcij, ki izhajajo iz lateralizacije.
7. Poškodbe glave predstavljajo velik zdravstveno-socialni problem v veliko razvitih zahodnih deželah. Menite, da bi bilo smiselno v okviru preventive za kakovostnejše življenje ljudi vključiti tudi predstavitev organske osnove duševnega delovanja in posledice poškodb možganov? Pojasnite svoje stališče.



1. Parker, S. Možgani in živčevje. Ljubljana: Grlica, 2006.
2. Russell, P. Knjiga o možganih. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1993.

3 MOTIVACIJA



Najprej pomislite na različne stvari, ki jih počnete, nato pa se vprašajte, zakaj jih počnete. Kaj je tisto, kar vas potiska ali vleče k določenim ciljem? Ste se že kdaj v kakšni situaciji izogibali početju nečesa, ste morebiti odlašali z aktivnostjo, ki bi vas vodila do nekega cilja, ali ste celo odnehali? Ste kdaj drugič vztrajali pri nečem, čeprav bi bilo lažje odnehati? Kaj mislite, kako motivacija vpliva na doseganje rezultatov in ciljev? Sedaj pa pomislite še na svoje strokovno delo z uporabniki in presodite, kako pomembno je znati motivirati druge, da nekaj naredijo, spremenijo svoje vedenje ali mišljenje. Mislite, da je to lahka naloga?

Ljudje smo zelo kompleksna bitja in v določeni situaciji so v ozadju naših misli in vedenj različni prepletajoči se motivi. Z motivacijo želimo torej odgovoriti na vprašanje, zakaj se vedemo, kot se vedemo. Poglavje bomo začeli z vprašanjem Kaj je motivacija? in pojasnitvijo motivacije potiskanja in motivacije privlačnosti. Sledila bo predstavitev Maslowove hierarhije potreb. Spoznali bomo še nekaj drugih pojmov, ki jih ne moremo spregledati, kadar govorimo o motivaciji, in sicer: notranja in zunanja motivacija, atribucije in samoučinkovitost. Za motivacijo in doseganje rezultatov je ključno tudi postavljanje ciljev, kar bo naša tema v zaključku poglavja.

Ko boste poglavje predelali, boste znali:

- opredeliti pojem motivacije;
- razlikovati med motivacijo potiskanja in motivacijo privlačnosti ter notranjo in zunanjo motivacijo;
- pojasniti motivacijo z vidika Maslowove hierarhije potreb;
- utemeljiti pomen prepričanj o samoučinkovitosti pri obvladovanju različnih situacij;
- analizirati lastne atribucije o uspehu oz. neuspehu;
- oblikovati SMART cilje in motivirati sebe ter druge za različne aktivnosti.



Goran ima čez dva tedna strokovni izpit. Za datum izpita je izvedel že tri mesece nazaj, a se s tem ni preveč obremenjeval. Pred slabima dvema tednoma je začel iskati in pregledovati obvezno literaturo. Več je bilo literature, manj volje je imel za učenje. Vsebina ga niti najmanj ne zanima, niti ne vidi smiselnosti opravljanja strokovnega izpita za svoje delo. Tako kot ga je opravljal do zdaj, bi ga lahko tudi v prihodnje, brez strokovnega izpita. V službi uspe nameniti učenju slabi dve uri, izven službe pa se učenju ne posveča. Popoldan se veliko druží s prijatelji, pogosto gredo igrat biljard in v kino, uživa tudi v igranju tenisa in temu se res ne želi odpovedati. Čuti odpor do učenja za strokovni izpit in je prepričan, da ga niti ne bo zmožl narediti, saj zahteva od njega preveč učenja na pamet. Ugotavlja, da se izogiba sodelavca Bora, ki se tudi pripravlja na izpit. Bor se je za razliko od njega začel pripravljati takoj, ko so izvedeli za datum. Vsakič, ko se vidita, mu razlaga, kaj vse se je že naučil, in želi z njim diskutirati o različnih temah. To Gorana jezi, saj mora vedno znova povedati, da tega še ni predelal. Ob tem mu Bor da jasno vedeti, da s takšnim pristopom ne bo uspešen na strokovnem izpitu.

3.1 KAJ JE MOTIVACIJA?

Motivacija se nanaša na vse procese, ki spodbujajo, usmerjajo in vzdržujejo kakršnekoli aktivnosti (Zimbardo in Gerrig, 1996).

Motivacija vpliva na (Eysenck, 2009):

- smer vedenja: katere cilje zasledujemo;
- intenzivnost vedenja: koliko truda in pozornosti vlagamo v vedenje;
- vztrajnost vedenja: kako dolgo zasledujemo cilj, da bi ga dosegli.

3.2 MOTIVACIJA POTISKANJA IN MOTIVACIJA PRIVLAČNOSTI

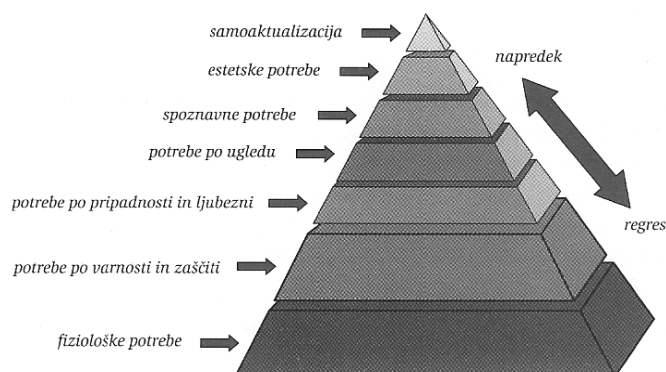
Motivi so gibal našega vedenja. Instinkti, goni in potrebe so motivacijski dejavniki, ki nas spodbujajo, potiskajo v želeno vedenje – govorimo o motivaciji potiskanja. Na drugi strani naše vedenje privlačijo in usmerjajo cilji, ideali, vrednote – govorimo o motivaciji privlačnosti (Musek, 1993, 2005).

Instinkti so vrojeni vzorci motiviranega vedenja, značilni za posamezne vrste. Pojem gona je splošnejši od instinkta in predstavlja biološko pogojeno stanje fiziološke ali psihološke tenzije oz. vznurjenja. Potrebe pa se nanašajo na stanja neravnovesja v organizmu in terjajo ponovno uravnoteženje (Musek, 1993, 2005).

Vrednote se nanašajo na stvari in kategorije, ki jih visoko cenimo, nam predstavljajo neke vrste cilje oz. ideale ter si jih prizadevamo doseči (Musek, 1993).

3.3 HIERARHIJA POTREB

Ena izmed teorij, ki nam pomaga razumeti motivacijo, je Maslowova hierarhija potreb (slika 3.1). Maslow (1970, v: Woolfolk, 2002; Gross, 2005) v svoji teoriji predpostavlja, da so potrebe organizirane hierarhično in da je potrebno najprej zadovoljiti potrebe na nižji ravni, da lahko napredujemo k potrebam višjih ravni. Za prve štiri skupine potreb, ki jih imenujemo tudi potrebe pomanjkanja, je značilno, da motivacija za njihovo zadovoljitev upade in nam ne pomenijo nič več, ko so te potrebe zadovoljene. Za potrebe na preostalih treh nivojih, ki jih imenujemo tudi potrebe rasti oz. bivanja, je značilno, da po njihovi zadovoljitvi motivacija osebe ne upade, ampak se poveča v iskanju nadaljnje zadovoljitve. Torej jih nikoli ne moremo v celoti zadovoljiti.



Slika 3.1: Maslowova hierarhija potreb

Vir: Musek in Pečjak, 2001, 96

Podrobneje si oglejmo model Maslowove hierarhije potreb (Gross, 2005):

1. Fiziološke potrebe: potrebe po hrani, tekočini, kisiku, stalni telesni temperaturi, počitku, gibanju, spolnosti.
2. Potrebe po varnosti: potreba po zaščiti pred potencialno nevarnimi objekti ali situacijami. Grožnja je lahko tako fizična kot psihična, npr. strah pred neznanim.

3. Potrebe po pripadnosti in ljubezni: potreba po prejetanju in dajanju ljubezni, potreba po naklonjenosti, zaupanju in sprejemanju, potreba biti del skupine.
4. Potrebe po spoštovanju: potreba po samospoštovanju, občutku kompetentnosti in vrednosti, potreba po ugledu, da nas drugi spoštujejo, cenijo.
5. Potrebe po spoznanju oz. kognitivne potrebe: potreba po znanju, potreba po razumevanju, radovednost in raziskovanje.
6. Estetske potrebe: potreba po lepoti in umetnosti, potreba po simetriji, redu, ravnotežju.
7. Potreba po samoaktualizaciji: potreba po uresničevanju potencialov, postati vse, kar si lahko.

V literaturi boste pogosto naleteli na osnovni model hierarhije, ki vsebuje le pet kategorij potreb: fiziološke potrebe, potrebe po varnosti, potrebe po pripadnosti in ljubezni, potrebe po spoštovanju, potreba po samoaktualizaciji.



Presodite, ali moramo vedno zadovoljiti potrebe na dnu hierarhije, preden začnemo zadovoljevat potrebe na višjem nivoju.

Navedite primere, ki potrjujejo hierarhični odnos potreb. Navedite primere, ko se ljudje vedejo drugače, kot predpostavlja hierarhija.

Presodite, ali vsi dosežemo potrebo po samoaktualizaciji.



Analizirajte svojo trenutno življenjsko situacijo z vidika Maslowove hierarhije potreb. Katere potrebe imate najpogostejše zadovoljene in katerih ne? Presodite, kakšen vpliv imajo zadovoljene oz. nezadovoljene potrebe na vašo motivacijo in vedenje.

Oblikujte predloge, s katerimi bi skušali zadovoljiti posamezne potrebe, da bi se lahko pomaknili višje v piramidi.

Kritiki Maslowove teorije potreb opozarjajo, da se ljudje ne vedemo vedno tako, kot predpostavlja hierarhija. Čeprav je človeška motivacija bolj kompleksna, pa predstavlja Maslowova teorija uporaben okvir za razmislek o motivih nas samih in ljudi, s katerimi smo v stiku.

3.4 NOTRANJA IN ZUNANJA MOTIVACIJA

Tako v delovni situaciji kot v vsakdanjem življenju se pričakuje od ljudi, da sami skrbijo in prevzemajo več odgovornosti za svoje delovanje, za kar je potrebna notranja (intrinzična) motivacija, iniciativa in zavzetost. Notranja motivacija izhaja iz aktivnosti same, ki je že sama po sebi nagrada in nam je v zadovoljstvo. Izhaja iz interesov, vrednot, radovednosti.

Razmislite, zakaj želite delati z ljudmi. Takšno delo vam je všeč; vas navdaja z energijo; vam je pomembno, da pomagate ljudem; menite, da pomembno doprinašate h kvaliteti njihovega življenja; ste ponosni, ko naredite nekaj dobro? V tem primeru govorimo o notranji motivaciji.

Če bi izbrali odgovor, da zato, ker je na voljo takšna zaposlitev in boste za to plačani, bi šlo za zunanjo (ekstrinzično) motivacijo. Torej ne gre za aktivnost samo, temveč za to, kaj bomo od nje dobili. Pomembni so zunanji dejavniki, kot so nagrade ali kazni. Zunanja motivacija je glede na notranjo običajno kratkotrajnejša.

Pogosto pa sta pri različnih aktivnostih pomembni tako notranja kot tudi zunanja motivacija in zato ne gre zanemarjati vloge ne ene ne druge.

3.5 ATRIBUCIJE

Na motivacijo pomembno vplivajo tudi naša prepričanja in pojasnila o vzrokih za določen uspeh oz. neuspeh. Takšno pripisovanje vzrokov imenujemo atribucije. Pomembno se je zavedati, da atribucije vplivajo tako na čustvene reakcije kot tudi na nadaljnjo motivacijo.

Weiner (1986, v: Gross, 2005) navaja tri dimenzije atribucije: lokus, stabilnost, kontrola. Lokus se nanaša na lokacijo vzroka – v osebi ali izven nje. Stabilnost se nanaša na časovno trajanje vzroka – relativno konstantno v času ali spreminjajoče. Kontrola se nanaša na morebitno hoteno vplivanje na vzrok – relativno pod kontrolo ali izven kontrole osebe.



Razmislite o situacijah, ko ste doživeli uspeh oz. neuspeh. Z vidika atribucije analizirajte, čemu običajno pripišete vzroke za svoj uspeh ali neuspeh.

3.6 SAMOUČINKOVITOST



Mislite, da zmorete opraviti izpit Človek v socialnem predmetu z najvišjo oceno? Presodite, kakšen vpliv na vašo motivacijo bi imel morebiten odgovor: »Ne.« Bi bila vaša motivacija za učenje drugačna, če bi bili prepričani, da zmorete?

Bandura (1997, v: Čot, 2004) opredeljuje samoučinkovitost kot prepričanje o lastnih zmožnostih organiziranja in izvajanja dejanj, ki so potrebna za doseg določenih rezultatov oz. ciljev. Gre torej za naše verjetje, ali lahko v določeni situaciji učinkovito delujemo. Ta subjektivna prepričanja regulirajo naše delovanje skozi kognitivne, motivacijske, čustvene in selektivne procese. Močnejše je prepričanje v lastne zmožnosti, višja je motivacija in več truda bomo vložili v doseg cilja. Če mislimo, da bomo neučinkoviti, pogosto niti ne poskušamo narediti stvari ali se celo izogibamo takšnih situacij. Če ste na zgornje vprašanje odgovorili z ne, se lahko zgodi, da ne boste naredili čisto vsega, kar bi ta naloga zahtevala od vas, in bo tudi vaša vztrajnost manjša, čeprav imate morebiti tako želje kot sposobnosti. Po drugi strani pa seveda obstaja tudi možnost, da ste le realno ocenili trenutno situacijo.

Kako pa se sploh oblikujejo prepričanja o lastni samoučinkovitosti? V odvisnosti od štirih virov informacij:

- lastne izkušnje obvladovanja;
- nadomestne izkušnje;
- verbalno prepričevanje;
- fiziološko ter čustveno stanje.



Več o Bandurovem konceptu samoučinkovitosti si preberite na spletnem naslovu: <http://www.zzsp.org/revija/2004/04-2-173-196.pdf>.

3.7 POSTAVLJANJE CILJEV



Vsi imamo določene želje in stremljenja, ki jih želimo doseči. Cilji pa predstavljajo konkretnije načrte, smer in načine za doseg naših stremljenj. Cilji so lahko manjši ali večji, lahko so kratkoročni ali dolgoročni.

Zapišite en cilj, ki se nanaša na vašo poklicno kariero, in en cilj, ki se nanaša na vaše osebno življenje. Kaj delate, da bi dosegli ta dva cilja?

Vajo boste nadaljevali kasneje po predstavitvi vsebine.

Postavljanje ciljev vsebuje štiri motivacijske mehanizme, in sicer: cilji usmerjajo našo pozornost, uravnavajo vlaganje truda, povečujejo vztrajanje in zahtevajo oblikovanje strategij oz. akcijsko načrtovanje za realizacijo ciljev (Locke et al., 1981, v: Kreitner in Kinicki, 2004).

Začnimo torej s postavljanjem ciljev. Pogosto se zgodi, da ljudje ne razmišljajo veliko o lastnih ciljih, si jih ne postavljajo ali niso večji postavljanja ciljev. Pomembno je tudi zapisovanje ciljev. Z zapisovanjem dobijo cilji obliko, postanejo bolj jasni, zato je tudi lažje načrtovati pot in strategije za njihovo doseg, hkrati pa so bolj zavezujoči.

Dolgoročne cilje je smiselno razdeliti na manjše in kratkoročnejše cilje, da lahko sproti preverjamo ali napredujemo. Včasih se nam namreč zgodi, da vemo, da vsak korak proti cilju pomeni napredek, a ga vseeno lahko dojemamo kot zelo majhnega, nepomembnega. Zato tudi končni cilj ostaja zelo daleč in deluje manj dosegljiv. Postavljanje in doseganje manjših ciljev nam kaže napredek in nam daje energijo za nadaljevanje.



Slika 3.2: Cilji

Vir: <http://www.headachecare.com/images/goals.jpg>

V zvezi s postavljanjem ciljev velikokrat naletimo na izraz SMART cilji. SMART cilj je:

- **Specific** – specifičen: Cilj naj bo jasen in naj vsebuje, kaj želite doseči. Pomagajte si z vprašanji: kaj želite doseči, kaj boste naredili, zakaj je pomembno, da to naredite, kako, kje in s čim boste to dosegli. Specifičnost nam pomaga, da se osredotočimo na svoj trud in jasno definiramo, kaj bomo naredili.
- **Measurable** – merljiv: Določite konkretne kriterije za merjenje napredovanja proti cilju. Vprašajte se, kako boste vedeli, kdaj je cilj dosežen. Z merljivostjo ugotovimo, ali je prišlo do spremembe in ali napredujemo proti cilju, kar ima pozitivne učinke na motivacijo.
- **Attainable** – dosegljiv: Ni pomembno samo to, da je cilj realističen, temveč mora biti tudi dosegljiv v nekem določenem času.
- **Realistic** – realističen: Cilj naj bo takšen, da ste ga tudi zmožni doseči. Cilj ne sme biti postavljen previsoko, hkrati pa tudi ne prenizko.

- Time based, time framed – časovno opredeljen: Pri načrtovanju ciljev določite tudi časovni okvir za njihovo dosego. Zavezanost rokom pomaga pri naših prizadevanjih za dosego cilja. Cilje, ki nimajo roka, zaradi dnevnih »kriz« velikokrat prelagamo. Brez časovnega okvirja tudi ni potrebe, da bi se takoj aktivirali. Seveda pa mora biti tudi časovni okvir realistično postavljen.

Cilji se vedno nahajajo v prihodnosti, ki pa je ne moremo natančno predvideti. Informacije, ki so vplivale na postavljanje ciljev, se včasih precej spremenijo, kar lahko vpliva na dosego ciljev. Če zastavljenih ciljev nismo dosegli, je potrebno narediti analizo vzrokov in preveriti, kaj ni potekalo optimalno ter kaj lahko naslednjič naredimo drugače.



Razmislite, ali cilje, ki si jih postavite, tudi zapišete. Ste v vaji z začetka podpoglavja upoštevali navodilo »Zapišite ...« in ste cilja dejansko zapisali? Če niste, naredite to sedaj. Nato cilja analizirajte z vidika SMART ciljev in po potrebi spremenite oba cilja.



Povzetek:

- Motivacija se nanaša na vse procese, ki spodbujajo, usmerjajo in vzdržujejo kakršnekoli aktivnosti. Vpliva na smer, intenzivnost in vztrajnost vedenja.
- Kadar nas spodbujajo instinkti, goni in potrebe, govorimo o motivaciji potiskanja. O motivaciji privlačnosti pa govorimo, ko naše vedenje usmerjajo cilji, ideali in vrednote.
- Potrebe se nanašajo na stanja neravnovesja v organizmu in terjajo ponovno uravnoteženje.
- Vrednote se nanašajo na stvari in kategorije, ki jih visoko cenimo, nam predstavljajo neke vrste cilje oz. ideale ter si jih prizadevamo doseči.
- Maslowova hierarhija potreb predpostavlja, da so potrebe organizirane hierarhično in da je potrebno najprej zadovoljiti potrebe na nižji ravni, da lahko napredujemo k potrebam višjih ravni. Hierarhijo sestavljajo: fiziološke potrebe, potrebe po varnosti, potrebe po pripadnosti in ljubezni, potrebe po spoštovanju, potrebe po spoznanju, estetske potrebe in potreba po samoaktualizaciji.
- Ločimo notranjo in zunanjo motivacijo. Notranja motivacija izhaja iz aktivnosti same, ki je že sama po sebi nagrada. Pri zunanji motivaciji pa gre za to, kaj bomo od aktivnosti dobili.
- Na motivacijo vplivajo tudi atribucije, ki predstavljajo pripisovanje vzrokov za določen uspeh oz. neuspeh.
- Samoučinkovitost predstavlja prepričanje o lastnih zmožnostih organiziranja in izvajanja dejanj, ki so potrebna za dosego določenih rezultatov oz. ciljev. Bolj je občutek samoučinkovitosti močan, večja je motivacija.
- Za motivacijo in doseganje rezultatov je ključno postavljanje ciljev. Pri postavljanju ciljev je smiselno oblikovati SMART cilje.



Preverjanje znanja in razumevanja:

1. Opredelite pojem motivacije in razlikujte med motivacijo potiskanja in privlačnosti.
2. Pojasnite odnos med osnovnimi skupinami potreb v Maslowovi hierarhiji potreb in utemeljite to s primerom.
3. Pojasnite, v čem se razlikujejo med sabo potrebe pomanjkanja in potrebe rasti v Maslowovi hierarhiji potreb.
4. Ovrednotite pomen Maslowove hierarhije potreb za svoje strokovno delo.
5. Razlikujte med notranjo in zunanjo motivacijo ter utemeljite, zakaj se pri najrazličnejših dejavnostih daje tako velik pomen notranji motivaciji.
6. Oblikujte predloge, s katerimi bi pomagali posamezniku z nizkim prepričanjem o samoučinkovitosti v določeni situaciji, da razvije bolj pozitivno prepričanje o samoučinkovitosti.
7. Oblikujte SMART cilj.
8. Analizirajte uvodni primer o Goranu z vidika predstavljenih vsebin v tem poglavju.



1. Kobal, D., et al. Samopodoba med motivacijo in tekmovalnostjo: Interdisciplinarni pristop. Ljubljana: Študentska založba, 2004.
2. Lamovec, T. Psihologija motivacije. Ljubljana: Filozofska fakulteta, 2004.

4 ČUSTVA



Razmislite, katera čustva ste doživljali v zadnjem tednu? Veselje, žalost, jezo, zavist, ljubezen, sram? Morebiti katero drugo čustvo? V kakšnih situacijah ste doživljali posamezna čustva? Kakšen je bil vaš telesni odziv, kakšne fiziološke spremembe ste občutili? A lahko opišete svoje takratno razmišljanje? Na kakšen način ste izražali doživeta čustva?

Poglavje bomo začeli z opredelitvijo čustev in predstavitev različnih vrst čustev. Nadalje bomo pojasnili prilagoditveno funkcijo čustev. Za bolj celostno razumevanje čustev si bomo ogledali povezavo čustev s fiziološkim vzburjenjem. Verjetno ste že imeli izkušnjo o tem, da ima tako preveč kot tudi premalo vzburjenja negativen vpliv na učinkovitost različnih duševnih procesov. Ta odnos nam prikazuje Yerkes-Dodsonov zakon. Čeprav so čustveni procesi kompleksna celota, smo pri njihovi analizi lahko pozorni le na posamezne procese in tako so tudi predstavljeni v nadaljevanju poglavja. Poglavje zaključuje predstavitev pojma čustvene zrelosti.

Ko boste poglavje predelali, boste znali:

- opredeliti čustva in njihovo funkcijo;
- razlikovati različne vrste čustev;
- prepoznati in ločiti različna čustva pri sebi in drugih;
- pojasniti in s primeri ponazoriti povezavo med čustvi in drugimi duševnimi procesi;
- razčleniti proces čustvovanja na več podprocesov;
- čustveno zrelo reagirati v različnih situacijah pri svojem delu;
- presoditi pomen čustvene zrelosti za medosebne odnose.



Tadej in Vesna sta se pred začetkom uradnih ur začela pogovarjati o službenih zadevah. Kasneje je beseda nanekla tudi na Tadejevo hčerko. Ob začetku uradnih ur so odprli glavna vrata in tako so uporabniki sedaj čakali pred vrati posameznih pisarn. Tadej in Vesna nista niti opazila, da je od začetka uradnih ur minilo že petnajst minut. Naenkrat so se vrata v pisarno sunkovito odprla, loputnila v steno, zato je zelo zaropotalo. Vesna se je ob tem zvoku kar zdrznila, srce ji je začelo hitro biti. Hkrati je v pisarno prihrumel moški in kričal, kaj se gresta, da se pogovarjata o otrocih, oni pa zunaj čakajo. Stal je čisto blizu in Vesna, ki se ni mogla umakniti nazaj, ker je bila za njo miza, ga je s strahom opazovala. Razmišljala je, da jo bo udaril, in vsa se je že tresla. V tistem trenutku pa je Tadej zakričal na moškega, naj se takoj umakne in neha dreti. Čutil je, kako so se mu mišice napele in da je kar stisnil pesti. Moški je kar naenkrat utihnil, stopil korak nazaj in manj glasno rekel, da bo govoril z direktorico, in odšel iz pisarne.

4.1 OPREDELITEV ČUSTEV

V literaturi se pojavljajo različne opredelitve čustev. Kljub določenim razlikam lahko povzamemo, da so »človekova čustva zapleteni in sestavljeni procesi, ki vključujejo vrsto kognitivnih, fizioloških, izraznih in vedenjskih odzivov« (Smrtnik Vitulić, 2007, 10). Na te odzive so se nanašala vprašanja iz razmišljujočega uvoda.

Čustva doživljamo samo v situacijah, ki jih ocenimo, da so za nas pomembne. To je tudi razlog, da v istih situacijah ne doživljamo vsi istih čustev, na primer jeze oz. strahu kot v našem uvodnem primeru. Tudi če bi dva posameznika v isti situaciji občutila jezo, ni nujno,

da bi jo občutila enako intenzivno. Bolj ko je situacija za nekoga pomembna, bolj intenzivna čustva bo doživljal.

4.2 VRSTE ČUSTEV

4.2.1 Temeljna in kompleksna čustva

Čustva lahko razdelimo na temeljna in kompleksna. Kot temeljna čustva se najpogosteje navajajo: jeza, strah, veselje, presenečenje, žalost in gnus. Ta čustva naj bi bila univerzalna, kar pomeni, da jih ljudje, ne glede na kulturne razlike, izražamo enako, obenem pa jih znamo prepoznati pri drugih preko opazovanja izraza na obrazu. Ta čustva naj bi se v razvoju človeka tudi prva pojavila (Aronson et al., 2007; Zimbardo in Gerrig, 1996).

Primeri kompleksnih čustev so ljubezen, sovraštvo, zavist, krivda, spoštovanje in naj bi se pojavila v razvoju kasneje kot temeljna.

4.2.2 Prijetna in neprijetna čustva

Strah, jeza, žalost, zavist itd. predstavljajo neprijetna čustva in jih doživljamo, ko ocenimo, da je ogrožena neka naša vrednota. Veselje, ljubezen, zadovoljstvo itd. predstavljajo prijetna čustva in jih doživljamo, ko ocenimo, da nekaj potrjuje našo vrednoto (Milivojević, 2008).

4.2.3 Afekti in razpoloženja

Poleg čustev pogosto omenjamo tudi afekte in razpoloženja. Afekt predstavlja močno in kratkotrajno čustvo, npr. bes, groza.

Razpoloženje pa se nanaša na šibka in dolgotrajna čustva. Razpoloženje lahko povzročajo dolgotrajni zunanji dražljaji oz. položaj, ki izziva določeno čustvo ali pa notranje predstave, preokupacije in fantazije, torej kronično ukvarjanje z določenimi mentalnimi predstavami (Milivojević, 2008).

4.3 PRILAGODITVENA FUNKCIJA ČUSTEV



Zakaj imamo čustva? Katerim funkcijam služijo naša čustva?

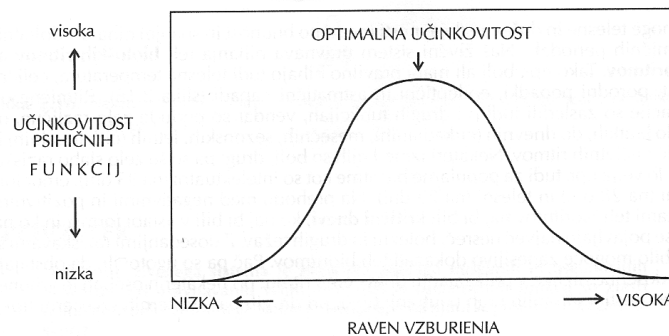
V osnovi imajo čustva prilagoditveno funkcijo; omogočajo prilagajanje spremembam v odnosu med nami in zunanjim svetom. Pri tem ne gre le za naše prilagajanje svetu, temveč tudi prilagajanje sveta samemu sebi. Ko ocenimo, da se je pomembno spremenil odnos med nami in svetom, se kot posledica te spremembe pojavi čustvo, ki teži k temu, da vzpostavi novo skladnost med nami in svetom (Milivojević, 2008).

Čustva vplivajo na motivacijo, spoznavne procese in vedenje (Zimbardo in Gerrig, 1996):

- **Motivacijska funkcija čustev.** Čustva pogosto predstavljajo spodbudo za akcijo. Poleg spodbude pa čustva tudi usmerjajo in vzdržujejo vedenje, s katerim se bodisi približujemo situacijam, ki so v preteklosti izzvala prijetna čustva, bodisi se izogibamo situacijam, ki so v preteklosti bila povezana z negativnimi čustvi. Čustva nam nudijo tudi povratno informacijo o našem motivacijskem stanju. Čustva nam sporočijo, da je nekaj zelo pomembno za nas, in ob njih se zavemo svojih notranjih konfliktov.
- **Socialna funkcija čustev.** Čustva regulirajo socialne odnose. Raje se družimo s tistimi osebami, ob katerih doživljamo prijetna čustva, in se izogibamo tistim, ob katerih se ne počutimo dobro. Čustva so tudi zelo pomembna v komunikaciji z drugimi. Pri tem je velik poudarek na neverbalni komunikaciji. Prepoznana čustva pri drugih so informacija, na podlagi katere uravnavamo lastno vedenje do njih. Verjetno ste že

imeli priložnost videti na primer situacijo, v kateri se ena oseba jezi na drugo in nato slednja ravno tako odgovori z jezo.

- Aktivacijska funkcija čustev. Za čustvene reakcije je značilno tudi fiziološko vzburjenje. Te spremembe so namenjene temu, da nas aktivirajo in pripravijo za učinkovito delovanje. Pri tem pa je pomembno, da je vzburjenje optimalno, kajti če je preveliko ali premajhno, lahko negativno vpliva na učinkovitost (slika 4.1).
- Kognitivna funkcija čustev. Čustva vplivajo na našo pozornost, percepcijo, učenje, spomin, mišljenje, sprejemanje odločitev ... Ponovno poudarimo, da lahko prevelika intenzivnost čustev povzroči preveliko vzburjenost in s tem negativen učinek.



Slika 4.1: Yerkes-Dodsonov zakon

Vir: Musek in Pečjak, 1992, 51

4.4 FIZIOLOŠKO VZBURJENJE IN ČUSTVA

Omenili smo že, da so čustvene reakcije povezane s fiziološkim vzburjenjem. Organsko podlago duševnega delovanja tudi že poznate, zato le na kratko ponovimo in nekoliko razširimo znanje. Pri čustvenih reakcijah sodelujeta tako simpatični kot parasimpatični del avtonomnega živčnega sistema. Ob doživljanju močnih čustev, npr. jeze in strahu, se telo pripravi na boj ali beg reakcijo. Simpatični del tako poskrbi za izločanje hormonov, ki potem spremenijo delovanje notranjih organov. Kasneje parasimpatični del poskrbi za sproščanje in počitek. Pomembno vlogo pri nastanku in uravnavanju čustev ima tudi centralni živčni sistem. Limbični sistem, še posebej amigdala, je ključnega pomena za oblikovanje čustvenih reakcij. V čustvenih procesih pa sodelujejo tudi različna področja možganske skorje. Leva polobla naj bi imela večjo vlogo pri inhibiciji in nadzoru nad izražanjem čustev, desna pri prepoznavanju, izražanju in dojemanju čustev. Kaže tudi, da so prijetna čustva bolj povezana z levo poloblo in neprijetna z desno (Zimbardo in Gerrig, 1996; Smrtnik Vitulić, 2007).

4.5 DOŽIVLJANJE ČUSTEV



Spomnite se na več situacij, ko ste bili jezni. Nato izberite situacijo, ki je pri vas izzvala najintenzivnejšo jezo? Kaj je bilo tisto, kar je v tej situaciji sprožilo vašo čustveno reakcijo jeze? Kaj se je dogajalo v vašem telesu? O čem ste takrat razmišljali?

Ponovimo: Čustva doživljamo v za nas pomembnih situacijah. Oglejmo si nekaj čustev in situacij, v katerih jih doživljamo (Milivojević, 2008):

- Jeza. Doživljamo jo, kadar ocenimo, da se drugi neupravičeno vede tako, da ogroža našo vrednoto.
- Manjvrednost. Doživljamo jo, če smo prepričani, da kot bitje nimamo določene nujno potrebne človeške vrednosti.

- Zavist. Doživljamo jo, kadar ocenjujemo, da ima nekdo drug nezasluženo neko vrednost, za katero menimo, da imamo sami do nje enako ali večjo pravico.
- Strah. Doživljamo ga, ko ocenimo, da je ogrožena katera izmed naših vrednot in da se ne moremo ustrezno zoperstaviti objektu ali situaciji, ki nas ogroža.
- Anksioznost. Je vrsta strahu, ki nastane, če ocenjujemo, da naša celotna življenjska situacija presega naše zmožnosti obvladovanja.
- Sram. Je vrsta strahu, ki ga doživljamo, ko ocenimo, da smo s svojim ravnanjem povzročili, da neka pomembna oseba o nas misli negativno.
- Ljubezen. Doživljamo jo v odnosu do ljudi, objektov, ki so za nas zelo dragoceni in jih imamo za del svojega intimnega sveta.
- Žalost. Doživljamo jo, ko ocenimo, da dokončno izgublamo nekaj, kar je za nas pomembno in na kar smo čustveno navezani.



Za več čustev in podrobnejše opise si preberite knjigo avtorja Milivojevića, ki je navedena v dodatni literaturi.

4.6 IZRAŽANJE ČUSTEV



Nadaljevanje vaje iz prejšnjega podpoglavja. Kako ste izrazili svojo jezo v situaciji, ki je po vaši oceni izzvala pri vas najintenzivnejšo jezo.

S čustvenim izražanjem sporočamo svojo vpletenost v situacijo. Izražanje je pogosto nezavedno in pri tem je pomemben zlasti neverbalni vidik. Okolje in kultura vplivata na to, kako in kdaj izražamo določena čustva.

4.7 PREPOZNAVANJE ČUSTEV



Ste kdaj prepoznali, da je nekdo jezen, čeprav je ta oseba na začetku to zanikala in se je kasneje izkazalo, da je res jezna? Na podlagi česa ste to presodili?

Prepoznavanja čustev se učimo. Pri tem procesu lahko pride do napak, zato ker ljudje včasih prikrivajo čustva, ki jih doživljajo, in jih ne izražajo spontano.

Za prepoznavanje čustev je pomembna empatija – zmožnost predstavljati si, kako druga oseba doživlja neko situacijo.

4.8 URAVNAVANJE ČUSTEV

Milivojević (2008) navaja, da lahko čustva nadzorujemo na dva načina:

- s kontrolo izražanja: skrivanje čustev; predstavljanje jakosti čustva kot večje ali manjše, kot je v resnici; izražanje čustev na način, ki je sprejemljiv za druge; z igranjem čustva, kadar ničesar ne čutimo ...
- s kontrolo doživljanja: zmanjšanje jakosti neželenega čustva; povečanje jakosti želenega čustva; spreminjanje neželenega čustva v ravnodušnost ali v želeno čustvo ...

4.9 ČUSTVENA ZRELOST

Čustvena zrelost zajema ustreznost čustvenih odzivov glede na okoliščine, primerno kontrolo čustvenega doživljanja in izražanja ter pestrost in kompleksnost čustvovanja.



Povzetek:

- Čustva so sestavljeni procesi, ki vključujejo vrsto kognitivnih, fizioloških, izraznih in vedenjskih odzivov. V osnovi imajo čustva prilagoditveno funkcijo. Za nastanek in uravnavanje čustev sta pomembna centralni in avtonomni živčni sistem.
- Čustva lahko razdelimo na temeljna in kompleksna. Temeljna čustva so: jeza, strah, veselje, presenečenje, žalost in gnus. Primeri kompleksnih čustev so ljubezen, sovraštvo, zavist, krivda in spoštovanje.
- Afekt predstavlja močno in kratkotrajno čustvo. Razpoloženje se nanaša na šibka in dolgotrajna čustva.
- Čustva doživljamo samo v situacijah, ki so po naši oceni za nas pomembne. Izražanje je pogosto nezavedno in pri tem je pomemben zlasti neverbalni vidik. Čustva lahko uravnavamo tako s kontrolo izražanja kot s kontrolo doživljanja.
- Čustvena zrelost zajema ustreznost čustvenih odzivov glede na okoliščine, primerno kontrolo čustvenega doživljanja in izražanja ter pestrost in kompleksnost čustvovanja.



Preverjanje znanja in razumevanja:

1. Opredelite pojem čustev, afekta in razpoloženja. Temeljne komponente čustev pojasnite s primerom.
2. Razlikujte temeljna in kompleksna čustva.
3. Utemeljite pomen čustev za ostale duševne procese in vedenje.
4. Za tri čustva po svoji izbiri pojasnite, v kakšnih situacijah jih doživljamo. Prikažite s konkretnimi primeri.
5. Presodite zanesljivost prepoznavanja čustev.
6. Na primeru ilustrirajte, kako vam teoretično znanje o čustvih lahko pomaga pri vašem strokovnem delu.
7. Kritično presodite pomen čustvene zrelosti za vsakdanje življenje in svoje strokovno delo.



1. Milivojević, Z. Emocije: Razumevanje čustev v psihoterapiji. Novi Sad: Psihopolis institut, 2008.
2. Smrtnik Vitulić, H. Čustva in razvoj čustev. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2007.

5 OBČUTENJE IN ZAZNAVANJE



Za trenutek usmerite svojo pozornost na dražljaje, ki prihajajo iz okolja. Vidite črke v učbeniku, razne predmete v sobi, morebiti slišite hrup z ulice, glasove iz druge sobe, glasbo z radia? Ste začutili, da že predolgo sedite na stolu? Ste se vseh teh občutkov zavedli šele sedaj, ko ste usmerili pozornost na to? Verjetno veste, da imajo nekateri ljudje tudi privide ali prisluhe. A so stvari v realnosti res takšne, kot jih vi vidite, slišite, otipate, vohate, okusite? Kako sploh zaznavamo informacije iz okolja?

Poglavje bomo začeli z opredelitvijo občutenja in zaznavanja. Zatem se bomo posvetili motnjam zaznavanja, saj se vsakomur od nas lahko zgodi, da nas občutki in zaznave tudi prevarajo. Motnje zaznave so še izrazitejše pri nekaterih duševnih boleznih in se lahko pojavijo tudi pri uporabi nekaterih drog, npr. LSD, ecstasy. Številne droge ne povečajo samo senzornih občutkov, ampak lahko povzročijo tudi iluzije in halucinacije. Na koncu poglavja bomo skušali odgovoriti na vprašanje, kaj vse vpliva na naše občutenje in zaznavanje.

Ko boste poglavje predelali, boste znali:

- opredeliti občutenje in zaznavanje ter razlikovati ta dva procesa;
- pojasniti motnje zaznave in navesti primere;
- opredeliti dejavnike, ki vplivajo na zaznavanje;
- presoditi uporabno vrednost znanja o občutenju in zaznavanju.



»Ko je iz Anglije prispela njena mati, je sprva, ko je vstopila v njeno bolniško sobo, sploh ni prepoznala. Razveselila se je šele, ko je zaslišala njen glas. Po drugi strani pa je lahko Dee brez težav rokovala s predmeti in zaznavala barve. [...] Očitno je postalo, da nikakor ne more več zaznavati oblik predmetov, ki jih gleda. Čeprav je na posameznem predmetu lahko zaznala barvo in teksturo, ji nikakor ni bilo jasno, za kakšen tip predmeta gre. [...] Prav tako je lahko določila, ali je posamezen predmet iz plastike, lesa ali kovine, nikakor pa ni zmogla razločevati oblik. Ko so ji na zaslonu računalnika pokazali vzporedne črte, je brez težav povedala, kakšen vzorec vidi, ni pa znala določiti, ali so črte navpične ali vodoravne. [...] Ko so jo zdravniki prosili, naj po spominu nariše jabolko, ji je to zelo dobro uspelo, ko pa so ji dali prerisati skico sadeža, je bila sposobna izrisati le nerazpoznavne čačke. [...] Strokovno se težavi, ko ljudje ne znajo več prepoznavati stvari, ki jih obkrožajo, čeprav jim oči dobro delujejo, reče »agnozija«. [...] V medicinski literaturi je opisanih veliko tipov takšne »pojmovne slepote«, med katerimi so tudi zelo eksotične, kot je recimo amuzija, ko pacient ne more dojemati glasbe, čeprav povsem dobro sliši.« (Dolenc, 2008, 80-82).

5.1 OPREDELITEV OBČUTENJA IN ZAZNAVANJA

Občutenje in zaznavanje sta osnovna procesa, s katerima pridobivamo informacije o svetu, ki nas obdaja. Gre za različna procesa, ki pa sta medsebojno tesno povezana.

Občutenje se nanaša na proces sprejemanja dražljajev iz okolja. Dražljaji aktivirajo čutne organe. Receptorji v čutnih organih ali koži pretvorijo dražljaje v živčno vzburjenje, ki potuje do senzornih središč v možganski skorji, kjer nastanejo občutki. To pa je šele prvi korak. Nato se v asociacijskih središčih občutki povežejo med seboj in z informacijami iz spomina v smiselne zaznave. Zaznavanje torej predstavlja proces organizacije in interpretacije občutkov. Zaznavna organizacija se nanaša na ločevanje objektov med seboj in od ozadja. Zaznavna

interpretacija pa se nanaša na prepoznavanje oziroma identifikacijo objekta (Gross, 2005; Kompare et al., 2006).

Običajno govorimo o občutkih vida, sluha, okusa, vonja in tipa. Ne smemo pa pozabiti tudi na ravnotežje, občutke temperature, bolečine, mišične napetosti in kinestetične občutke ter s tem povezano zaznavanje.

Pri interpretaciji informacij iz okolja uporabljamo vse zaznavne sisteme, razen seveda, če obstajajo določene okvare, vendar po navadi vsak od nas daje prednost le enemu.

5.2 MOTNJE ZAZNAVE

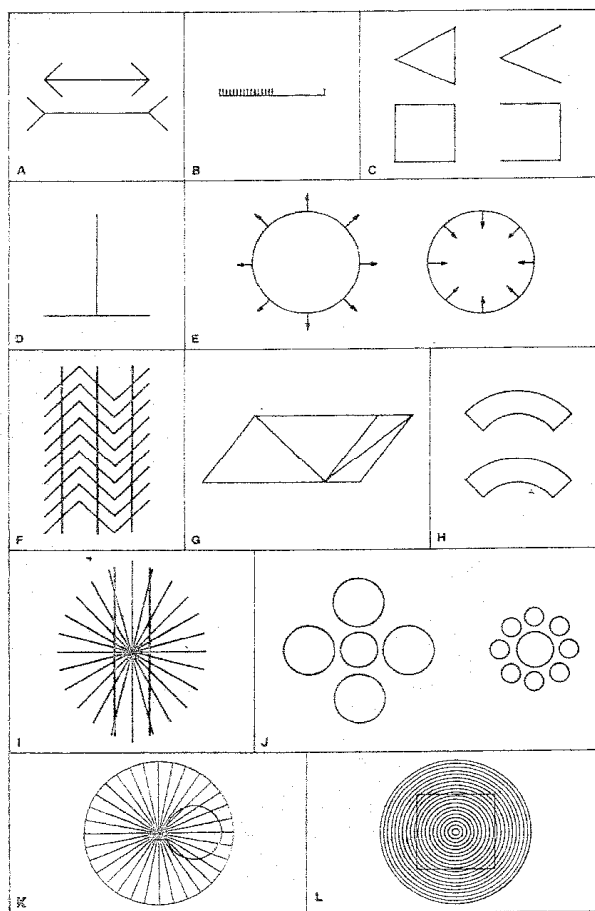
V procesu zaznavanja lahko pride do napačne interpretacije. Na kratko si oglejmo dvoje motenj zaznavanja, in sicer iluzije ter halucinacije.

5.2.1 Iluzije

O iluzijah govorimo, kadar pride do napačne zaznave dejansko obstoječih dražljajev in objektov. Torej imamo dražljaj, ki ga napačno interpretiramo. Na primer: v senci na slabo osvetljeni ulici vidimo človeka.



Oglejte si nekaj klasičnih iluzij, ki nam dobro prikažejo, kako nas lahko naše lastno zaznavanje prevara. Oglejte si primere iluzij na sliki 5.1. Kaj vidite? Kaj vidijo drugi? S pomočjo ravnila preverite svoje ugotovitve. Kaj nam pove slika 5.2?



Slika 5.1: Geometrične iluzije
Vir: Pečjak, 1977, 124



Slika 5.2: Amesova soba

Vir: <http://images.encarta.msn.com/xrefmedia/sharemed/targets/images/pho/t629/T629011A.jpg>



Za razlago iluzije Amesove sobe si oglejte video na spletni strani:
<http://www.youtube.com/watch?v=Ttd0YjXF0no>.



Oglejte si še več optičnih iluzij na <http://brainden.com/optical-illusions.htm>.

5.2.2 Halucinacije

Halucinacije so žive in nazorne motnje zaznavanja, ki nimajo povezave z resnično obstoječimi dražljaji in objekti. So posledica motenega delovanja možganov. Poznamo vidne halucinacije (prividi), slušne halucinacije (prisluhi), halucinacije telesnega občutka, notranje zgradbe telesa, vonja, okusa, občutka za ravnotežje. Halucinacije pomembno vplivajo na doživljanje in ravnanje osebe (Kobal, 2007).



Primerjajte in razlikujte iluzije in halucinacije.

5.3 DEJAVNIKI, KI VPLIVAJO NA OBČUTENJE IN ZAZNAVANJE

Naše okolje je polno najrazličnejših dražljajev, ki pa jih ne moremo zaznati vseh naenkrat. Kaj občutimo in zaznavamo, je v veliki meri odvisno od naše pozornosti. Pozornost predstavlja usmerjenost na omejeno število dražljajev. Ko ste ob branju uvodnih vprašanj usmerili pozornost v stran od učbenika, ste se najverjetneje zavedli drugih občutkov in oblikovali drugačne zaznave. Čim bolj smo na nekaj pozorni, tem manj zaznavamo druge dražljaje. Pečjak (1977) navaja štiri dimenzije pozornosti: smer, intenzivnost, obseg in trajanje. Nadalje navaja, da na te dimenzije vplivajo razni zunanji in notranji dejavniki. Zunanji dejavniki, ki vplivajo na pozornost, so: intenzivnost, trajanje in pogostost, kontrast in spreminjanje, gibanje, modalnost dražljajev. Vendar niso samo značilnosti dražljajev tiste, ki vplivajo na občutenje in zaznavanje. Vplivajo tudi različni notranji dejavniki: predhodne izkušnje, znanje, motivacija, čustva, vrednote, stališča, utrujenost, zdravstveno stanje. Na zaznavanje lahko vplivajo tudi socialni dejavniki, npr. procesi v skupini in kulturna pripadnost.



Poiščite primere, ki potrjujejo vpliv notranjih in zunanjih dejavnikov na občutenje in zaznavanje.

Vidimo, da že pri občutenju in zaznavanju fizičnih dražljajev lahko prihaja do zmot. Mislite, da pride do zmot tudi v zaznavanju ljudi? O tem bomo govorili nekoliko kasneje v posebnem poglavju.



Povzetek:

- Občutenje in zaznavanje sta osnovna procesa, s katerima pridobivamo informacije o svetu, ki nas obdaja. Občutenje je proces sprejemanja in pretvorbe dražljajev iz okolja. Zaznavanje je proces organizacije in interpretacije občutkov.
- Pri zaznavanju lahko pride do napak. Iluzije in halucinacije predstavljajo primere motenih zaznav.
- Pomembno vlogo pri občutenju in zaznavanju ima pozornost, ki predstavlja našo usmerjenost na omejeno število dražljajev. Na pozornost in s tem povezano občutenje in zaznavanje vplivajo zunanji dejavniki, ki se nanašajo na značilnosti dražljajev, ter notranji dejavniki, npr. izkušnje, znanje, pričakovanja, motivacija in čustva.



Preverjanje znanja in razumevanja:

1. Razlikujte med občutenjem in zaznavanjem.
2. Pojasnite, kaj nam iluzije povedo o procesu zaznavanja.
3. Utemeljite trditev: »Sveta ne vidimo takšnega, kot je, temveč takšnega, kot mislimo, da je.«
4. Predstavljajte si situacijo, ko pri svojem strokovnem delu z uporabniki ugotovite, da niso pozorni ali da jim je pozornost upadla. Zamislite si različne rešitve in oblikujte konkretne predloge, kako bi povečali njihovo pozornost v določeni situaciji.
5. Kritično ocenite uporabno vrednost znanj o občutenju in zaznavanju za svoje strokovno delo.



1. Kompare, A., et al. Psihologija: Spoznanja in dileme. Učbenik za psihologijo v 4. letniku gimnazijskega izobraževanja. Ljubljana: DZS, 2007.
2. Pečjak, V. Psihologija spoznavanja. Ljubljana: DZS, 1977.

6 UČENJE



Za trenutek pomislite, kaj vse ste se v življenju že naučili. Se vaše asociacije nanašajo le na izobraževanje in usposabljanje? Se strinjate, da ne gre le za pridobivanje znanja, veščin, navad, temveč za mnogo več, npr. tudi za učenje čustvenih reakcij in stališč? Poskušajte tudi odgovoriti na vprašanje, kako ste se naučili vse to?

V tem poglavju se bomo posvetili učenju in izrednemu pomenu, ki ga ima učenje za naše vsakodnevno življenje. Najprej si bomo ogledali splošno definicijo učenja, temu pa bo sledila nekoliko bolj zahtevna vsebina, in sicer različne oblike učenja. Te oblike so klasično pogojevanje, operantno pogojevanje, modelno učenje in učenje z vpogledom. V nadaljevanju bomo pozornost usmerili na učenje bolj v smislu pridobivanja znanja. Spoznali bomo dejavnike učne uspešnosti in si podrobneje ogledali učne stile. Ko govorimo o učenju, moramo spregovoriti tudi o spominu in pozabljanju. Poglavje bomo zaključili s konceptom vseživljenjskega učenja in njegovim pomenom za osebni in strokovni razvoj.

Ko boste poglavje predelali, boste znali:

- opredeliti učenje;
- pojasniti različne oblike učenja in analizirati primere učenja v vsakdanjem življenju z vidika različnih oblik učenja;
- presoditi vlogo učenja pri različnih duševnih procesih in vedenjih;
- pojasniti in s primeri ponazoriti dejavnike učne uspešnosti;
- kritično ovrednotiti prednosti in pomanjkljivosti svojega prevladujočega učnega stila;
- pojasniti pojma spomin in pozabljanje ter oceniti pomen spomina za delovanje v konkretnih življenjskih situacijah;
- presoditi pomen ponavljanja, predstavljanja, učenja z razumevanjem za dolgotrajni spomin;
- izboljšati svoje učenje z uporabo različnih strategij in tehnik učenja, mnemotehnik in samoregulacije učenja;
- kritično presoditi pomen vseživljenjskega učenja za osebni in strokovni razvoj.



Maja je šla na šolsko stranišče. Tam je bila skupina deklet iz višjih letnikov. Eva je začela porivati Majo in jo zasmehovati. Govorila ji je, da je debela in neumna. Nekaj časa jo je vlekla tudi za lase. Druga dekleta so se ves čas smejala. Maja je bila zelo prestrašena. To se je v zadnjem mesecu zgodilo že šestkrat. Vsakič, ko je šla na stranišče, se je bala, da se bo to ponovilo. Samo prišla je za kljuko in že je čutila bitje srca, začela se je potiti in roke so se ji tresle tako kot takrat, ko jo je Eva ustražovala. Sedaj v šoli več ne hodi na stranišče.



Navedite konkretne primere iz vsakodnevnega življenja, ki kažejo na pomembnost učenja.

6.1 KAJ JE UČENJE?

V psihološki literaturi se zelo pogosto pojavlja opredelitev učenja, ki jo navajajo tudi Kompore et al. (2007, 74): »Učenje je proces spreminjanja znanja ali vedenja zaradi izkušenj z razmeroma trajnim učinkom.« Pri tem ne gre le za pridobivanje znanja in veščin, temveč

tudi za pridobivanje in spreminjanje stališč, interesov, mišljenja in reševanja problemov, navad, za učenje čustvenega doživljanja, zadovoljevanja potreb. Učenje tako vpliva na našo osebnost v celoti. Bistveni poudarek v opredelitvi učenja pa je, da sprememba v vedenju mora biti povezana z izkušnjami, ne pa npr. s poškodbo glave ali fizičnim razvojem. Šele takrat lahko govorimo o učenju.

6.2 OBLIKE UČENJA

Učenje lahko razvrstimo glede na sestavljenost. Enostavne oblike učenja potekajo od klasičnega pogojevanja preko instrumentalnega pogojevanja do modelnega učenja. Najbolj zapleteno obliko učenja predstavlja učenje z razumevanjem in vpogledom. Oglejmo si značilnosti posameznih oblik učenja.

6.2.1 Klasično pogojevanje

Pri tej obliki učenja gre za to, »da se organizem nauči neobičajnih in nehotenih (avtomatiziranih) odzivov na nevtralne dražljaje, zato ker sta bila določen odziv in določen dražljaj večkrat povezana.« (Kompore et al., 2007, 75).

Razložimo to na našem primeru: Stranišče predstavlja nevtralen dražljaj, ki sam po sebi ne izzove nehotenega čustvenega ali fiziološkega odziva, ki bo sledil v nadaljevanju. Ustrahovanje in nadlegovanje, ki ga izvaja Eva, predstavlja brezpogojni dražljaj, ki avtomatično sproži čustveno ali fiziološko reakcijo. To reakcijo imenujemo brezpogojna reakcija, ki ni naučena in je namenjena varovanju ter ohranjanju organizma; v našem primeru strah. Stranišče, ki je bilo večkrat povezano z občutenjem strahu, sedaj postane pogojni dražljaj. Maja je sedaj strah stranišča, kar predstavlja pogojno reakcijo, torej naučeno reakcijo na prvotno nevtralen dražljaj.

Če bi se Maja zaradi strahu začela izogibati tudi vseh javnih stranišč, bi govorili o generalizaciji – kadar s pogojnim odzivom reagiramo tudi na dražljaje, ki so podobni pogojnemu. Če se Maja ne bi enako odzivala na javna stranišča, ki predstavljajo podoben, ne pa identičen dražljaj, bi govorili o diskriminaciji. Lahko pa pride tudi do ugašanja, kar pomeni, da naučena reakcija, torej pogojni odziv, postopno izginja, ker ga več ne utrjujemo z brezpogojnim dražljajem. Maja se sčasoma ne boji več ob odhodu na stranišče ali celo misli na stranišče, ker so dekleta prenehala z ustrahovanjem.

Klasično pogojevanje pogosto igra pomembno vlogo pri razvoju raznih čustvenih in fizioloških odzivov ter preferenc. Klasično pogojevanje so lahko tudi pozitivni občutki, ne samo negativni, kar s pridom izkoriščajo v reklamah.



Pomislite na nekaj, česar vas je zelo strah. Z vidika klasičnega pogojevanja skušajte razčleniti svoj strah na: brezpogojni dražljaj, brezpogojno reakcijo, pogojni dražljaj in pogojno reakcijo. Mislite, da bi lahko z uporabo principov klasičnega pogojevanja dosegli, da se ne bi več bali tega? Pojasnite svoj odgovor.

6.2.2 Instrumentalno ali operantno pogojevanje

Naslednja oblika učenja je operantno pogojevanje, pri katerem je verjetnost pojavljanja vedenja odvisna od posledic, ki jih ima to vedenje za posameznika (Kompore et al., 2007). Vedenje se lahko okrepi ali oslabi odvisno od vrste in časovne razporeditve posledic. Pri vrstah posledic v osnovi ločimo podkrepitev (ojačevanje) in kaznovanje.

S podkrepitvijo se verjetnost pojavljanja vedenja poveča. Podkrepitev je lahko pozitivna ali negativna. O pozitivni podkrepitvi govorimo, kadar imamo dražljaj, ki povečuje verjetnost vedenja, ki mu sledi. Npr. Eva je ob nadlegovanju in ustrahovanju Maje dobila takojšnjo pozornost in odobravanje s strani ostalih deklet. Evi je bilo to všeč in pričakovati je, da se bo

takšno vedenje v prihodnje ponovilo. Negativne podkrepite so dražljaji, s katerimi se okrepi tisto vedenje, ki jih odstrani, zmanjša ali prepreči. Npr. Maja se je začela izogibati stranišča, da ne bi doživela nadlegovanja in neprijetnih občutkov, ki so to nadlegovanje spremljali. Njeno izogibanje stranišču je bilo vedno pogostejše.

Po drugi strani pa kaznovanje vedno vključuje upadanje ali izginotje vedenja. Tudi kaznovanje lahko poteka na dva načina: odvzamemo dobro ali dodamo slabo. Kadar uporabljamo kazen, obstaja tudi nevarnost, da oseba, ki ji je kazen namenjena, te ne doživlja kot kazen in torej pride do podkrepite določenega vedenja.

Tudi pri tej vrsti učenja lahko pride do ugašanja. Zelo odporno na ugašanje je vedenje, ki je naučeno z negativnimi podkrepitevami. Odpornejše je tudi vedenje, pri katerem so podkrepitev občasne in nepredvidljive.



Razlikujte negativno podkrepljevanje in kaznovanje.

6.2.3 Modelno učenje

O modelnem učenju govorimo, kadar se vedenja naučimo le z opazovanjem modela.

Bandura (1986, v: Woolfolk, 2002) navaja štiri pomembne elemente modelnega učenja:

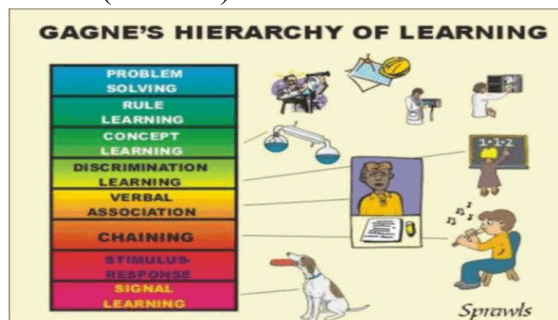
- Pozornost – Da bi se naučili vedenja, moramo biti nanj pozorni.
- Retencija oz. zapomnitev – Če želimo posnemati vedenje, si ga moramo zapomniti. Gre za miselno predstavljanje vedenja modela s pomočjo besednih korakov in/ali vizualnih podob.
- Izvajanje – Ko na začetku ponovimo vedenje, naša izvedba pogosto ni brezhibna. Z vajo je vedenje bolj tekoče in izkušeno.
- Motivacija in podkrepitev – Vedenja se sicer lahko naučimo z opazovanjem, vendar ga ne izvajamo, dokler nismo za to motivirani.

Učenje po modelu vpliva na posameznika na več načinov, in sicer se lahko nauči novih oblik vedenja, lahko se okrepijo že obstoječi načini ravnanja, lahko pa se odstranijo ali vzpostavijo zavore vedenja (Marentič Požarnik, 2000).

6.2.4 Učenje z razumevanjem in vpogledom

Vsega učenja pa ne moremo razložiti le z obema oblikama pogojevanja in z modelnim učenjem. Kognitivne teorije učenja se ukvarjajo z učenjem kot miselnim procesom. Gre za uporabo in spreminjanje miselnih predstav. Dojetje odnosov je pogosto nenadno, zato govorimo o učenju z vpogledom. O mišljenju in reševanju problemov bomo spregovorili v naslednjem poglavju.

Gagne (1970, v: Gross, 2005) je oblikoval hierarhijo učenja z različnimi oblikami učenja: dražljajsko učenje (klasično pogojevanje), dražljaj-odgovor učenje (operantno pogojevanje), povezovalno oz. verižno učenje (povezava dveh ali več prej naučenih dražljaj-odgovor povezav), učenje besednih asociacij, učenje razlikovanja, učenje pojmov, učenje pravil in učenje kot reševanje problemov (slika 6.1).



Slika 6.1: Gagnejeva hierarhija učenja

Vir: <http://www.bijj.org/2008/1/e16/fig2.gif>

Besedno učenje z razumevanjem se razlikuje od učenja na pamet. Pri učenju z razumevanjem gre za to, da se nove informacije primerjajo in povežejo s starimi, se osmislijo. Za učenje z razumevanjem je pomembno, da snov izrazimo s svojimi besedami, navajamo svoje primere, jo prepoznamo v različnih okoliščinah in oblikah, jo povežemo z drugimi idejami in dejstvi, jo uporabljamo na različne načine, vnaprej predvidimo nekatere posledice, poiščemo njeno nasprotje (Holt, 1974, v: Marentič Požarnik, 2000).



Na podlagi Holtovih kriterijev za razumevanje snovi preverite svoje znanje o predstavljenih oblikah učenja.

6.3 DEJAVNIKI UČNE USPEŠNOSTI

Hitro lahko opazimo razlike v učni uspešnosti tako med otroki kot med odraslimi. Dejavnike uspešnega učenja lahko razdelimo v naslednje skupine (Marentič Požarnik, 2000):

- fiziološki: stanje čutil, živčevja, zdravje, utrujenost;
- psihološki: umske in druge sposobnosti, spoznavni stili, učni stili, stili zaznavanja, motivacija, čustva, samopodoba, osebnostne lastnosti;
- fizikalni: opremljenost in oblikovanost prostora, npr. osvetlitev, temperatura, urejenost delovnega prostora;
- socialni: izvirajo iz družine, šolskega, delovnega in širšega družbenega okolja, npr. socialno-ekonomski položaj, odnosi v družini, stil poučevanja.

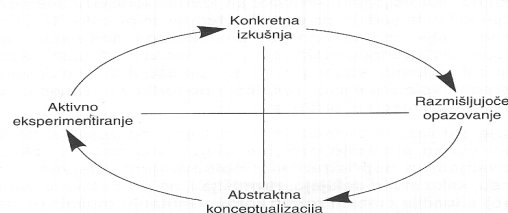


Dejavniki se med seboj prepletajo in so v medsebojni interakciji oz. vplivajo eden na drugega. Navedite konkretne primere, ki prikazujejo te vplive.

6.4 UČNI STILI

Učni stil predstavlja v ožjem pomenu za posameznika značilno kombinacijo učnih strategij, ki jih običajno uporablja v učnih situacijah, v širšem pomenu pa poleg kombinacije strategij vključuje tudi čustvene in motivacijske vsebine ter pojmovanja o učenju. Učna strategija se nanaša na specifično kombinacijo mentalnih operacij, ki jih posameznik uporablja glede na zahteve konkretne učne situacije oziroma naloge (Marentič Požarnik et al., 1995).

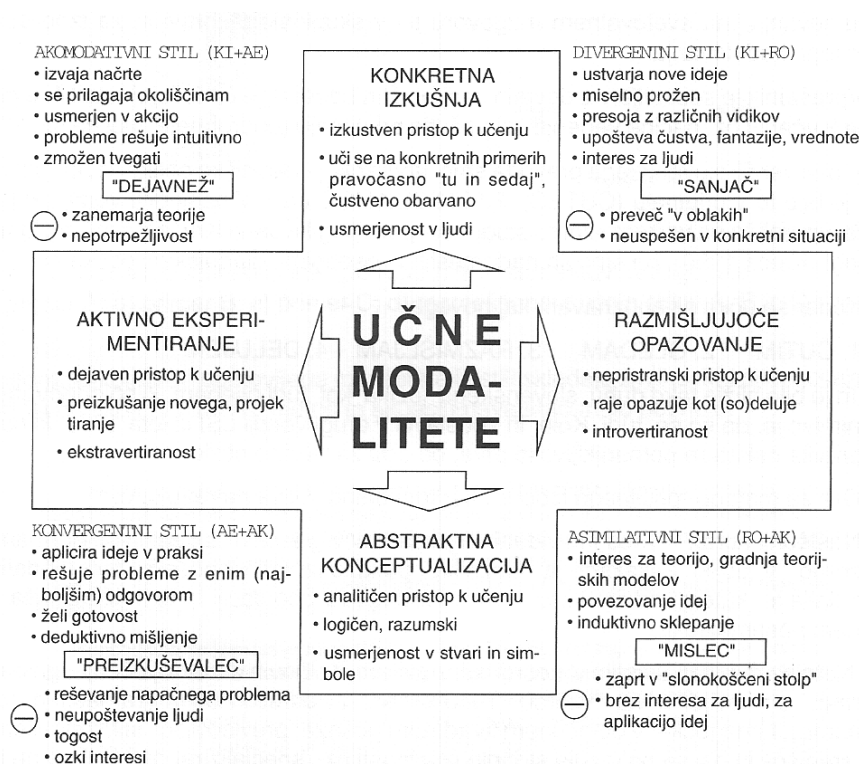
V literaturi boste pogosto naleteli na Kolbov model učnih modalitet in stilov, zato si ga podrobneje oglejmo. Po Kolbu (1984, v: Marentič Požarnik, 1995) je učenje ciklični proces. Kakovostno učenje naj bi povezovalo štiri pole, ki nastanejo s kombinacijo dveh dimenzij učenja: dimenzija konkretne izkušnje in abstraktne konceptualizacije ter dimenzija razmišljujočega opazovanja in aktivnega eksperimentiranja (slika 6.2).



Slika 6.2: Krog izkustvenega učenja

Vir: Kolb, 1984, v: Marentič Požarnik et al., 1995, 79

Pri spoznavanju dajemo po navadi poudarek le enemu polu in tako se oblikujejo modalitete učenja. Kombinacija prevladujočih modalitet učenja opredeli značilen učni stil (slika 6.3).



Slika 6.3: Značilnosti pripadnikov različnih učnih modalitet in stilov

Vir: Kolb, 1984, v: Marentič Požarnik et al., 1995, 83



Rešite Kolbov vprašalnik o učnih stilih, ki ga najdete v Marentič Požarnik, B., et al. Izziv raznolikosti: Stili spoznavanja, učenja, mišljenja. Nova Gorica: Educa, 1995.

Katere so prednosti in katere pomanjkljivosti vaših učnih modalitet in vašega prevladujočega učnega stila?

Kaj te ugotovitve pomenijo za vaše prihodnje učenje?

6.5 POMNENJE IN POZABLJANJE



V Alenkino pisarno je stopil starejši gospod, ji podal roko in se predstavil. Takoj za tem ji je začel razlagati, kakšen je namen njegovega obiska. Alenka je po nekaj minutah ugotovila, da se nikakor ne spomni njegovega imena. Medtem ko je njun razgovor tekla naprej, se je trudila priklicati ime, a ni uspela. Bila je vznemirjena, saj je vedela, da bo morala še enkrat vprašati za ime. Na koncu sta se dogovorila za ponovno srečanje, zato si je hotela zapisati nekaj informacij o vsebini razgovora. Ugotovila je, da se ne spomni nekaj bistvenih informacij, za katere je vedela, da jih je povedal o sebi.

Z učenjem je tesno povezan tudi spomin in proces pozabljanja. Večina bi nas brez težav navedla kakšno situacijo, ko se nečesa nismo spomnili. Poskusite. Izredno negativne učinke postopne izgube spomina lahko vidimo pri pacientih z Alzheimerjevo boleznijo.

Pri pomnjenju gre v osnovi za usvajanje, ohranjanje in obnavljanje informacij. Obnavljanje se kaže na tri načine: kot priklic, kot prepoznavanje ali kot prihranek pri ponovnem učenju.

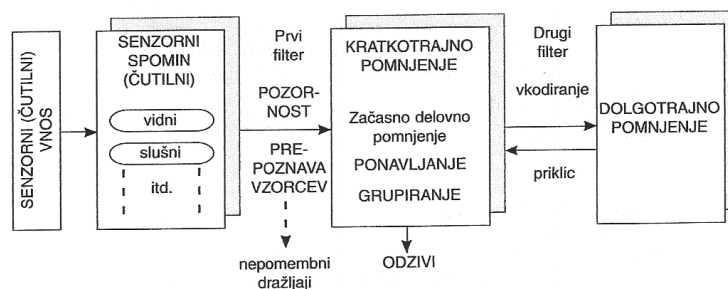
6.5.1 Tristopenjski model spomina

Ta model govori o treh vrstah spomina: senzorni (trenutni), kratkotrajni (delovni) in dolgotrajni spomin (Atkinson in Shiffrin, 1968, 1971, v: Gross, 2005). Vrste spomina se razlikujejo med sabo glede na trajanje, obseg in vsebino shranjenega.

Senzorni spomin predstavlja zapis, posnetek dražljajev iz okolja, ki jih sprejmemo s senzornim sistemom. Tako govorimo na primer o vidnem, slušnem, tipnem senzornem spominu. Senzorni spomin traja le nekaj sekund, je izredno velik, a je od naše selektivne pozornosti odvisno, kateri dražljaji bodo šli v kratkotrajni spomin. Ostale registrirane informacije propadejo.

Kratkotrajni spomin traja od 15 do 40 sekund, odvisno od ponavljanja in obsega 7 ± 2 pomenskih enot. V kratkotrajnem spominu pa niso le informacije iz senzornega spomina, temveč lahko priključimo tudi informacije iz dolgoročnega spomina. Tako kratkotrajni spomin imenujemo tudi delovni, saj v njem povezujemo in osmišljamo informacije ter rešujemo probleme.

Del informacij iz kratkotrajnega spomina se s ponavljanjem, asociiranjem in povezovanjem vkodira v dolgotrajni spomin. V učbeniku ste večkrat pozvani, da razmislite o primerih iz svojega življenja, povezanih z obravnavano vsebino. Tako se poveča možnost, da se bodo informacije shranile v dolgotrajni spomin. Ta je načeloma neomejen in lahko traja nekaj minut ali tudi celo življenje (slika 6.4).



Slika 6.4: Tri vrste spomina
Vir: Marentič Požarnik et al., 1995, 10

Glede na vsebino se pogosto omenja razdelitev dolgoročnega spomina na proceduralni in deklarativni spomin, katerega del sta semantični in epizodični spomin (Gross, 2005; Zimbardo in Gerrig, 1996).

Proceduralni spomin se nanaša na spomin, ki nam pove, kako izvajati določene procese, stvari, npr. vožnja avtomobila. Pogosto vključuje avtomatizirane procese, saj niti več ne razmišljamo o izvajanju, obenem pa proceduralni spomin tudi težko ubesedimo, ko hočemo drugim razložiti, kako naj ravnajo. Lahko potrebujemo veliko časa, da se naučimo postopka, po drugi strani je proceduralni spomin precej odporen na pozabljanje.

Deklarativni spomin hrani informacije o stvareh. Omenili smo že, da ga nadalje delimo na semantični in epizodični spomin. Epizodični spomin obsega dogodke, ki smo jih sami izkusili. Po navadi vključujejo podrobnosti o času in kraju, ko se je nekaj zgodilo. V semantičnem spominu pa je shranjeno splošno znanje o pojmih, konceptih, besedah in odnosih med njimi.



Na primeru vodenja intervjuja z uporabnikom pojasnite razliko med proceduralnim in deklarativnim spominom.



Mnemotehnike so različne spominske tehnike, katerih namen je izboljšati spomin. Navedite različne načine in postopke za izboljšanje spomina.

6.5.2 Pozabljanje

Mnogo tega, kar se naučimo, tudi pozabimo. Ena od razlag pravi, da pride do pozabljanja zaradi časovnega razpadanja oziroma oslabitve živčnih povezav zaradi neuporabe. Druga razlaga pojasnjuje pozabljanje z interferenco. Gre za pojav, ko že starejši spomini ovirajo pridobivanje novih spominov, in tudi obratno, ko novi spomini ovirajo ali slabijo starejše spomine (Woolfolk, 2002).



Spomin je zelo pomemben za uspešno delovanje in življenje. Obstajajo tudi razna priporočila, kako izboljšati spomin in zmanjšati pozabljanje. Po drugi strani je zaslediti mnenje, da je tudi pozabljanje dobro. Se strinjate s tem? Pojasnite svoj odgovor.

6.6 VSEŽIVLJENJSKO UČENJE

Hitre in tudi korenite spremembe v ekonomiji, gospodarstvu, tehnologiji, družbi in kulturi zahtevajo od vseh nas nenehno prilagajanje. V zvezi s tem se vse bolj poudarja pomen vseživljenjskega učenja. Strategija vseživljenjskosti učenja v Sloveniji (2007) poudarja dva vidika:

- razsežnost trajanja – učimo se od rojstva do konca življenja;
- razsežnost širine – učimo se vsepovsod in karkoli. Ne gre le za pridobitev izobrazbe in kvalifikacij za delo, temveč tudi za pridobitev širokega znanja, spretnosti in osebnostnih lastnosti za uspešno in kakovostno življenje posameznika.



Kaj pomeni koncept vseživljenjskega učenja za vaš strokovni in poklicni razvoj?



Razmislite, kakšen pomen ima vseživljenjsko učenje pri krepitvi socialne kohezije oz. na drugi strani pri preprečevanju socialne izključenosti.

6.6.1 Kompetenca učenje učenja

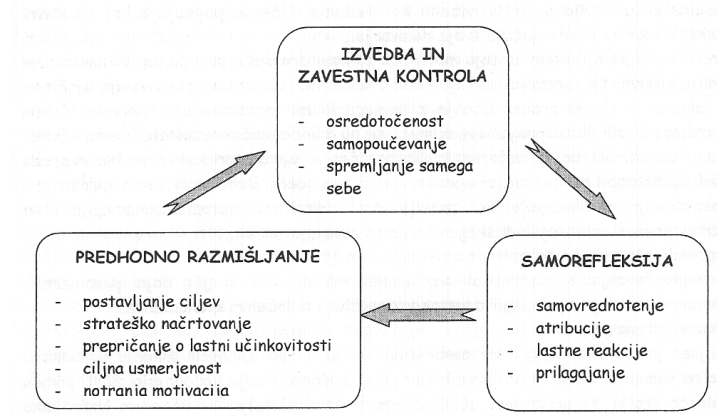
Ključne kompetence za vseživljenjsko učenje so: sporazumevanje v maternem jeziku, sporazumevanje v tujih jezikih, matematična kompetenca ter osnovne kompetence v znanosti in tehnologiji, digitalna pismenost, učenje učenja, socialne in državljanske kompetence, samoiniciativnost in podjetnost, kulturna zavest in izražanje (Recommendation of the European, 2006).

Za nas je na tem mestu pomembna kompetenca učenje učenja, ki predstavlja zmožnost učiti se in vztrajati pri učenju, organizirati lastno učenje, vključno z učinkovitim upravljanjem s časom in informacijami, individualno in v skupinah. Kompetenca vključuje zavedanje lastnega učnega procesa in potreb, prepoznavanje priložnosti, ki so na voljo, in zmožnost premagovanja ovir za uspešno učenje. Pomeni pridobivanje, obdelavo in sprejemanje novega znanja in spretnosti ter iskanje in uporabo svetovanja. Z učenjem učenja posamezniki nadgrajujejo svoje predhodne izkušnje z učenjem in življenjske izkušnje z namenom uporabe znanja in spretnosti v različnih okoliščinah: doma, na delovnem mestu, pri izobraževanju in usposabljanju. Za posameznikovo kompetenco sta odločilni motivacija in zaupanje vase.

6.6.2 Samoregulacijsko učenje

Za razvijanje kompetence učenje učenja je pomembno samoregulacijsko učenje. Pri tem učenju gre za proces, v katerem so učenci metakognitivno, motivacijsko in vedenjsko aktivno udeleženi (Zimmerman, 1986, v: Pečjak in Košir, 2002). Gre za to, da so naše mišljenje, čustva in vedenje usmerjeni v doseg lastnih ciljev.

Zimmerman (1998, v: Pečjak in Košir, 2002) je oblikoval krožni model samoregulacijskega učenja (slika 6.5).



Slika 6.5: Krožni model samoregulacijskega učenja
Vir: Zimmerman, 1998, v: Pečjak in Košir, 2002, 144



Uporabite krožni model samoregulacijskega učenja pri pripravi na opravljanje izpita Človek v socialnem okolju. To pomeni, da si v fazi predhodnega razmišljanja postavite cilje o rezultatih učenja, strateško načrtujete izbiro učnih strategij in metod, razmislite o prepričanjih o lastni učinkovitosti ... Pojdite skozi vse procese iz modela.



Povzetek:

- Učenje je proces spreminjanja znanja ali vedenja pod vplivom izkušenj z razmeroma trajnim učinkom.
- Poznamo različne oblike učenja: klasično pogojevanje, instrumentalno ali operantno pogojevanje, modelno učenje ter učenje z razumevanjem in vpogledom.
- Dejavnike, ki vplivajo na učno uspešnost, lahko razdelimo v naslednje skupine: fiziološki, psihološki, fizikalni in socialni dejavniki.
- Krog izkustvenega učenja sestavljajo naslednji poli: konkretna izkušnja, razmišljujoče opazovanje, abstraktna konceptualizacija in aktivno eksperimentiranje. V odvisnosti od poudarka na posameznih polih se oblikujejo modalitete učenja. Kombinacija posameznih modalitet učenja nam da za posameznika značilen učni stil: divergentni, asimilativni, konvergentni, akomodativni.
- Pri pomnjenju gre v osnovi za usvajanje, ohranjanje in obnavljanje informacij. Govorimo o trenutnem, kratkotrajnem in dolgotrajnem spominu.
- Vse bolj se poudarja nujnost vseživljenjskega učenja. Ena od ključnih kompetenc za vseživljenjsko učenje je kompetenca učenje učenja, za katero je bistvenega pomena samoregulacijsko učenje.



Preverjanje znanja in razumevanja:

1. Opredelite pojem učenja in presodite pomen učenja za vsakodnevno delovanje.
2. Pojasnite klasično in operantno pogojevanje in presodite pomen pogojevanja za učenje različnih čustvenih reakcij in vedenja.
3. Kritično ocenite uporabo kaznovanja pri spreminjanju vedenja.
4. Zamislite si situacijo, v kateri želite z modelnim učenjem naučiti otroka določenega vedenja. Pojasnite elemente, ki imajo pomemben vpliv na to obliko učenja.
5. Pojasnite in s primeri ponazorite dejavnike učne uspešnosti ter njihovo medsebojno povezanost.
6. Pojasnite proces shranjevanja informacij v spomin.
7. Razlikujte kratkotrajni in dolgotrajni spomin.
8. Pojasnite, zakaj samo branje vsebin v tem učbeniku ne zadostuje za zapomnitev.
9. Poiščite ključne elemente svojega trenutnega učenja in določite prednosti ter šibke točke svojega učenja. Pripravite načrt za povečanje učinkovitosti svojega učenja.



1. Ažman, T. Učenje učenja – kako učiti in se naučiti spretnosti vseživljenjskega učenja: Priročnik za učence, dijake, učitelje, razrednike in svetovalne delavce. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo, 2008.
2. Marentič Požarnik, B., et al. Izziv raznolikosti: Stili spoznavanja, učenja, mišljenja. Nova Gorica: Educa, 1995.
3. Marentič Požarnik, B. Psihologija učenja in pouka. Ljubljana: DZS, 2000.
4. Woolfolk, A. Pedagoška psihologija. Ljubljana: Educy, 2002.

7 MIŠLJENJE



Pomislite na izzive in probleme, s katerimi se spopadate. Kateri so? Mogoče, kako priti pravočasno na predavanja ali v službo, ko je zopora na vaši običajni poti, ali mogoče, kako vzpostaviti ustrezen delovni odnos z uporabniki, ki jih srečujete v okviru svojega dela? Čisto možno je, da ste našli kaj drugega. Kdaj sploh ocenjujete, da imate problem? Kako pristopate k reševanju teh problemov?

Na začetku poglavja bomo najprej opredelili mišljenje in spoznali različne vrste mišljenja, kajti ravno od našega mišljenja je v veliki meri odvisno, kako se bomo z izzivi in problemi spoprijeli ter tudi kako uspešni bomo pri tem. Potem se bomo podrobneje posvetili ravno procesu reševanja problemov. Iskali bomo tudi načine za spodbujanje ustvarjalnosti pri sebi in sodelavcih. Ker v vsakdanjem življenju lahko opazimo, da se mišljenje otrok razlikuje od mišljenja odraslih, in tudi pri različno starih otrocih opazimo razlike, bomo v zaključku poglavja namenili pozornost tudi razvoju mišljenja.

Ko boste poglavje predelali, boste znali:

- pojasniti mišljenje in razlikovati različne vrste mišljenja;
- pristopiti k reševanju problemov na različne načine;
- pojasniti značilnosti in proces ustvarjalnega mišljenja;
- uporabljati različne tehnike ustvarjalnega mišljenja in kritično ovrednotiti njihovo uporabo;
- presoditi vlogo različnih dejavnikov, ki vplivajo na reševanje problemov;
- razlikovati različne stopnje mišljenja v Piagetovi teoriji spoznavnega razvoja.



Direktorica je tik pred koncem sestanka naročila Mateji in Špeli, naj ji pripravita predloge različnih skupin, ki bi bile primerne za vključevanje mladostnikov. Več kot to ni pojasnila in naslednji dan šla na večdnevno službeno potovanje. Mateja se je takoj lotila dela in začela pripravljati seznam vseh skupin, ki jih je spoznala v svojih desetletnih delovnih izkušnjah. Nato je na internetu pregledala, kakšna je ponudba v lokalnem okolju, in dopolnila seznam. Špela je po drugi strani dva dni razmišljala, kako naj se loti problema. Nato je vzela velik list papirja in začela risati miselni vzorec. Razmišljala je, katere vsebine bi mladostnike zanimale. Spomnila se je preteklih pogovorov z mladostniki in skušala izluščiti njim zanimive teme, nato pa je dodala še nekaj svojih idej. Čez čas je na drugem listu začela pripravljati drug seznam, ki je izhajal z vidika težavnosti določene problematike. Ideje je razvrščala glede na to, ali so se nanašale na preventivo ali so se ukvarjale z že nastalimi težavami mladostnikov.

7.1 OPREDELITEV MIŠLJENJA

Mišljenje v ožjem pomenu besede pomeni proces odkrivanja novih odnosov med informacijami oz. reševanje problemov. V širšem pomenu pa mišljenje obsega mnogo več, namreč tudi različne spoznavne procese, ki potekajo v delovnem spominu: presojanje, sklepanje, odločanje, spominjanje, predstavljajanje, načrtovanje, ocenjevanje (Kompore et al., 2007). Osnova mišljenja so predstave, pojmi, simboli in druge kognitivne reprezentacije in sheme (Musek, 2005).

7.2 VRSTE MIŠLJENJA

Obstaja več razdelitev mišljenja. Oglejmo si dve:

- Divergentno/konvergentno: za divergentno mišljenje je značilna usmerjenost v razvijanje več rešitev, idej in uporabo znanega na nove načine; konvergentno pa je usmerjeno k eni sami rešitvi, ki po navadi temelji na predhodnem znanju ali logičnem mišljenju.
- Induktivno/deduktivno: o induktivnem mišljenju govorimo, kadar iz posameznih spoznanj delamo posplošitve, za katere pa lahko le z določeno verjetnostjo trdimo, da so pravilne; o deduktivnem mišljenju pa govorimo, kadar prehajamo od splošnih spoznanj k posameznim primerom.

7.3 REŠEVANJE PROBLEMOM



Odgovorite na vprašanje: Kaj je problem? Kaj so značilnosti problema? Pomagajte si z odgovori in asociacijami, ki ste jih oblikovali ob vprašanjih iz razmišljujočega uvoda v poglavje.

Bistvena funkcija našega mišljenja je reševanje problemov. Gre za miselni proces z namenom premostitve razkoraka med trenutno situacijo in želenim ciljem, pri čemer si pomagamo z različnimi strategijami. O obstoju problema govorimo le v primeru, da nimamo ustreznega znanja za takojšnje oblikovanje rešitve (Eysenck, 2009).

V osnovi ločimo tri strategije za reševanje problemov: poskusi in napake, vpogled in postopna analiza (Pečjak, 1977).

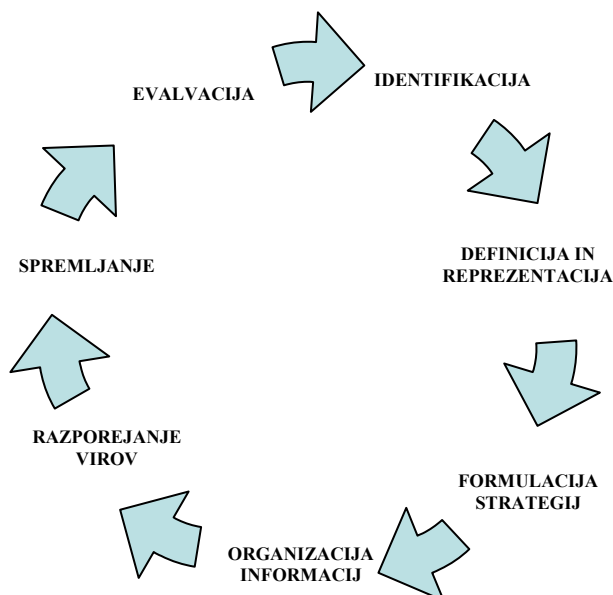
Problemi so lahko dobro ali slabo strukturirani. Dobro strukturiran problem je tisti, ki ima dobro opredeljeno začetno stanje in cilj ter ima jasna pravila glede poti do rešitve. Slabo strukturiran problem pa nasprotno nima jasno določenega cilja in možnih je več poti reševanja in več končnih rešitev.

Pri reševanju problemov gremo po navadi skozi različne korake. Obstajajo različni modeli. Oglejmo si enega od njih.

Krog reševanja problemov s sedmimi koraki (Sternberg, 2003, v: Eysenck, 2009):

1. identifikacija problema – prepoznati moramo, da problem sploh obstaja;
2. definicija in reprezentacija problema – razjasniti moramo naravo problema, da ga bomo lahko uspešno rešili;
3. formulacija strategij – odločimo se, kako pristopiti k problemu, izberemo ustrezne strategije;
4. organizacija informacij, potrebnih za rešitev problema;
5. dodeljevanje oziroma razporejanje virov – čas, prostor, oprema, denar;
6. spremljanje – zanima nas ali gremo v pravo smer;
7. evalvacija, vrednotenje – zanima nas, ali je rešitev ustrezna ali je prepoznan nov problem.

Ni nujno, da si koraki strogo sledijo eden za drugim. Včasih se pomikamo sem in tja ali celo izpustimo kakšen korak. Krog ponazarja možnost, da se po rešitvi problema razvije iz nje nov problem (slika 7.1).



Slika 7.1: Sternbergov krog reševanja problemov s sedmimi koraki
Vir: Lasten



Izberite nek svoj problem. Izpeljite reševanje tega problema s pomočjo Sternbergovega modela reševanja problemov.
Po zaključku kritično ovrednotite uporabnost tega modela za reševanje problemov.

7.4 USTVARJALNO MIŠLJENJE

Za reševanje zapletenih in slabo strukturiranih problemov je pogosto ključno ustvarjalno mišljenje. Ustvarjalnost v osnovi pomeni produciranje novih idej. Pri ustvarjalnem mišljenju gre predvsem za divergentno mišljenje.

Značilnosti ustvarjalnega mišljenja so (Pečjak, 2001):

- izvornost – ideja je redka, enkratna, nenavadna;
- uporabnost – čeprav včasih ni razvidna takoj;
- prožnost – pomeni, da se lahko odlepimo od prvotne ideje, nasprotje predstavlja rigidnost, fiksacija;
- gibljivost oz. fluentnost – veliko idej.

7.4.1 Faze ustvarjalnega mišljenja

Proces ustvarjalnega mišljenja naj bi potekal skozi štiri faze. V fazi preparacije oziroma priprave je cilj bolje razumeti problem. Potrebni so identifikacija in definiranje problema, raziskovanje, zbiranje informacij, seznanjanje z gradivom. V fazi inkubacije gradivo ni v ospredju, s problemom se zavestno ne ukvarjamo. V fazi iluminacije pride do nenadne rešitve problema – »aha«. To se lahko zgodi kjerkoli in kadarkoli. Tako hitro, kot se pojavi, se lahko tudi zgubi, zato je dobro idejo takoj zapisati. V četrti fazi verifikacije gre za preverjanje ustreznosti in uporabnosti rešitve. V tej zadnji fazi je mišljenje bolj konvergento.

7.4.2 Tehnike ustvarjalnega mišljenja



Katere tehnike ustvarjalnega mišljenja ste že uporabljali? Kakšni so bili rezultati? Katere so po vaših izkušnjah lahko prednosti in pomanjkljivosti uporabe tehnik ustvarjalnega mišljenja v skupinah?

V delovnih okoljih se za reševanje problemov vse pogosteje uporabljajo razne tehnike ustvarjalnega mišljenja. To »so metode, ki spodbujajo posameznika k produciranju idej.« (Pečjak, 2001, 33). Tehnike ustvarjalnega mišljenja so lahko individualne ali skupinske. Nekatere od njih pa je možno uporabljati tako individualno kot skupinsko.

Nevihta možganov:

Za to tehniko se pogosto uporablja kar angleško poimenovanje brainstorming, srečali pa boste tudi naziv burjenje duha. Gre za zelo znano in pogosto uporabljeno skupinsko tehniko ustvarjalnega mišljenja. V skupini je sicer lahko poljubno število udeležencev, priporoča pa se skupina 6 do 12 oseb. Po predstavitvi problema sledi podajanje idej. Osnovno pravilo je, da se v prvi fazi iščejo in podajajo ideje brez kakršnekoli kritike. Tudi brez samocenzure. Bistveno je torej oblikovanje čim več idej, brez vrednotenja ali celo zavračanja, da so preveč nenavadne, neuporabne in podobno. Za nekatere udeležence je to včasih težko in sproti komentirajo, pogosto z negativno kritiko. V tem primeru ponovno ponovimo, da je cilj čim več idej, ki so lahko tudi izredno nenavadne. V tej fazi se ideje ne opisujejo podrobno. Ideje je smiselno zapisovati na velike liste, plakate ali tablo. V naslednji fazi se potem ideje vrednotijo. Lahko si postavimo kriterije ocenjevanja, ki so seveda odvisni od narave problema.



V skupini izvedite nevihto možganov v zvezi s problemom: Kako povečati prepoznavnost organizatorjev socialne mreže v javnosti in pri potencialnih delodajalcih? Upoštevajte pravila za delo.



V knjigah avtorja Vida Pečjaka: Poti do idej ... ali Poti do novih idej ... (podrobnosti v dodatni literaturi) poiščite in nato uporabite vsaj tri dodatne tehnike ustvarjalnega mišljenja.



Analizirajte uvodni primer, ugotovite bistvene značilnosti reševanja problema pri Mateji in pri Špeli ter razlike med njima. Ugotovitve pojasnite glede na predstavljeno teoretično vsebino.

7.5 RAZVOJ MIŠLJENJA



Triletna Nina se pri kosilu igra s štručko. Vozi jo po mizi in pravi, da ima avto. Mama ji reče, naj se ne igra s hrano. Nina si z rokami pokrije oči in reče: »Ne vidiš me.« Oče, Peter in Miha se zabavajo z igro, pri kateri si oče zamisli objekt, Peter in Miha pa ugotavljata, kaj ima v mislih. Uporabljata lahko vprašanja, na katera oče odgovori le z da ali ne. Peter začne takoj spraševati po konkretnih predmetih, npr. »Ali je pomaranča?«, medtem ko Miha postavlja vprašanja, ki se nanašajo na lastnosti, npr. »Ali je oranžne barve?« Medtem ko je družina za mizo, se devetmesečna Naja igra na tleh, tako da z eno kocko udarja ob drugo.

Razvoj mišljenja od zgodnjega otroštva do odraslosti pojasnjuje Piagetova teorija spoznavnega (kognitivnega) razvoja.

Piaget (v: Marjanovič Umek et al., 2004; Papalia et al., 2003) navaja štiri stopnje:

1. senzomotorična stopnja (od 0 do 2 let): Otrok razumeva svet preko gibalnih in zaznavnih dejavnosti, ki jih izvaja na predmetih, lastnem telesu, drugih osebah. Razvoj poteka od preprostih refleksov do organiziranih shem in mentalnih reprezentacij. Po Piagetu predstavlja reprezentacija sposobnost miselne predstave realnosti.
2. predoperativna stopnja (od 2 do 6 – 7 let): Otrok razvija in uporablja simbole (geste, besede, odloženo posnemanje, igre, risanje). To pomeni, da otroku ni treba videti predmeta, osebe, dogodka, da bi o njih razmišljal. Pomembna načina izražanja sta jezik in domišljajska igra. Značilen je egocentrizem – otrok meni, da vsi mislijo, zaznavajo in čutijo tako kot on. Prisotna je nezmožnost razlikovanja med navideznim in resničnim ter centracija, kar pomeni, da se otrok osredotoči le na en vidik situacije in zanemari druge, npr. če izgleda kot muca, je muca. Otrok še ni zmožen razumeti konzervacije, ki pomeni, da določena mera, npr. dolžina, volumen ostaneta enaka tudi po zaznavni spremembi npr. oblike.
3. konkretno operativna stopnja (od 6 – 7 do 11 – 12 let): Otrok je zmožen logičnega reševanja problemov v konkretnih situacijah. Otrok razmišlja logično, saj lahko upošteva različne vidike ene situacije, se decentrira. Otrok zmore reševati naloge, ki zajemajo konzervacijo, klasifikacijo, razumevanje pojmov časa in prostora.
4. formalno operativna stopnja (od 11 – 12 naprej): Miselne operacije niso več omejene s konkretnimi predmeti. Posameznik razmišlja abstraktno, ukvarja se s hipotetičnimi situacijami in tehta možnosti. Zmožen je zapletenega moralnega presojanja in stvarnega načrtovanja prihodnosti. Formalno operativna stopnja ima podstopnjo A in podstopnjo B.

Navedene starosti so le okvirne. Meje med posameznimi stopnjami niso vedno jasne, obstajajo razlike med otroki. Številni ljudje v poznem obdobju mladostništva in odrasli niso zmožni formalnologičnega načina mišljenja na podstopnji B in tudi tisti, ki so ga sposobni, ga ne uporabljajo vedno (Marjanovič Umek et al., 2004).



Analizirajte vedenje otrok iz uvodnega primera, ugotovite, na katerih stopnjah so, in pojasnite svoj odgovor.



Povzetek:

- Mišljenje obsega reševanje problemov in tudi različne spoznavne procese, ki potekajo v delovnem spominu: presojanje, sklepanje, odločanje, spominjanje, predstavljanje, načrtovanje, vrednotenje.
- Poznamo različne vrste mišljenja, npr. divergentno in konvergentno, induktivno in deduktivno.
- Reševanje problemov je miselni proces, katerega namen je premostitev razkoraka med trenutno situacijo in želenim ciljem, kadar nimamo ustreznega znanja za takojšnje oblikovanje rešitve. Problemi so lahko dobro ali slabo strukturirani.
- Obstajajo različni modeli procesa reševanja problemov, npr. Sternbergov krog reševanja problemov s sedmimi koraki.
- Učinkovito reševanje problemov je odvisno od motivacije, čustev, inteligentnosti, znanja in izkušenj, strategij reševanja, zahtevnosti problema, od situacije in fiksacij v mišljenju.

- Ustvarjalnost v osnovi pomeni produciranje novih idej. Značilnosti ustvarjalnega mišljenja so izvirnost, uporabnost, prožnost, gibljivost. Obstajajo različne tehnike za spodbujanje ustvarjalnosti.
- Razvoj mišljenja po Piagetovi teoriji spoznavnega razvoja poteka v štirih stopnjah: senzomotorična stopnja, predoperativna stopnja, konkretno operativna stopnja in formalno operativna stopnja.



Preverjanje znanja in razumevanja:

1. Opreделите pojem mišljenja.
2. Razlikujte induktivno in deduktivno mišljenje.
3. Opreделите ustvarjalnost in določite prednosti uporabe skupinskih tehnik za spodbujanje ustvarjalnega mišljenja.
4. Utemeljite, zakaj imajo ljudje, za katere je značilno pretežno konvergentno mišljenje, težave pri ustvarjalnem mišljenju.
5. Opišite stopnje v Piagetovi teoriji spoznavnega razvoja.
6. Primerjajte predoperativno in konkretno operativno stopnjo miselnega razvoja.
7. Primerjajte konkretno operativno stopnjo in formalno operativno stopnjo miselnega razvoja.
8. Pojasnite, na kateri stopnji kognitivnega razvoja bi pričakovali, da otrok preneha verjeti v dedka Mraza.
9. Odrasli in mladostniki, ki so dosegli formalno operativno stopnjo so zmožni abstraktnega in hipotetično-deduktivno mišljenja. Presodite, kako jim to lahko pomaga v procesu reševanja problemov.



1. Kompare, A., et al. Psihologija: Spoznanja in dileme. Učbenik za psihologijo v 4. letniku gimnazijskega izobraževanja. Ljubljana: DZS, 2007.
2. Marjanovič Umek, L., et al. Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, 2004.
3. Pečjak, V. Psihologija spoznavanja. Ljubljana: DZS, 1977.
4. Pečjak, V. Poti do idej: Tehnike ustvarjalnega mišljenja v podjetjih, šolah in drugje. Ljubljana: samozaložba, 1989.
5. Pečjak, V. Poti do novih idej: Tehnike kreativnega mišljenja. Ljubljana, Piran, Beograd: D. Sakan, 2001.

8 SKUPINE IN SKUPINSKA DINAMIKA



Razmislite o situacijah, ko ste bili član/ica različnih skupin. Kakšne so bile skupine? Zakaj ste se pridružili skupini? Pomislite, kako je potekalo skupinsko delo. Kako ste se počutili? So bile izkušnje pozitivne ali morebiti negativne? Ocenite, kako bi lahko te izkušnje vplivale na vaša stališča do skupinskega dela. Ste že sami kdaj vodili skupine in ali imate to željo? Kako mislite, da bi se znašli v vlogi vodje skupine?

Na področju socialnega varstva se poleg individualnega dela z uporabniki uporabljajo tudi različne oblike skupinskega dela. Skupine so oblikovane za vrsto različnih namenov in za vrsto različnih ciljnih skupin. Poleg tega boste v okviru svojega poklicnega dela in strokovnega usposabljanja tudi sami večkrat člani različnih skupin, zato bomo to poglavje v celoti posvetili skupini in različnim procesom, ki potekajo v njej.

Začeli bomo z opredelitvijo skupine in predstavitvijo vrst in tipov različnih skupin. V nadaljevanju bo poudarek na skupinski dinamiki, kajti skupine niso le skupek ljudi, temveč imajo svoje življenje. Že pri usmerjanju in napotovanju uporabnikov v različne skupine je potrebno poleg poznavanja vsebine in namena konkretnega skupinskega dela poznati in razumeti tudi dogajanje in skupinske procese, ki potekajo. V okviru skupinske dinamike bomo namenili pozornost socialni klimi, konfliktom, socialnim normam, vlogam v skupini in procesu razvoja skupine. Poznavanje skupinske dinamike je še pomembnejše in praktično nujno, kadar sami vodimo skupinsko delo. Poglavje bomo zaokrožili ravno z vsebino, ki se navezuje na vodenje skupin.

Ko boste poglavje predelali, boste znali:

- opredeliti skupino in pojasniti različne vrste in tipe skupin;
- ovrednotiti pomen različnih procesov za skupinsko dinamiko;
- uporabiti znanje o skupinski dinamiki pri vodenju skupine;
- kritično presoditi vloge, ki jih prevzimate v skupini;
- prepoznati, v kateri fazi se nahaja skupina;
- utemeljiti, zakaj je v različnih fazah razvoja skupine smiselno uporabljati različne stile vodenja.



Barbara je opazovala, kako se skupina svetovalk zbira v sejni sobi. Nekatere je navidez poznala, večino pa ne. Vsako posebej je pozdravila, ko so stopale skozi vrata. Nekatere od njih so ji namenile le kratek pogled in večina teh je šla sedet v ozadje. Druge so ji prijazno odzdravile. Barbara je bila zelo nervozna zaradi usposabljanja, ki ga bo izvajala. Zelo slabo je spala in že uro in pol dolga vožnja jo je dodatno utrudila. Po nekaj uvodnih stavkih je Barbara predstavila potek usposabljanja in pojasnila namen. Nato je povprašala, kakšna so njihova pričakovanja. Nastala je popolna tišina. Barbara se je trudila spodbuditi sodelovanje in po nekaj kratkih splošnih odgovorih se je iz ozadja oglasila ena od udeleženk. Jasno je povedala, da se ji zdi, da ne more nič pridobiti s tem usposabljanjem, da je to izguba časa, da ima ogromno drugega dela, ne pa da sedi tukaj. Barbara je čutila, kako ji je kri butnila v glavo. Usposabljanje se še niti ni dobro začelo, a je imela že grozen glavobol.

8.1 KAJ JE SKUPINA?



Na podlagi svojega znanja in izkušenj s skupinami skušajte odgovoriti na vprašanje: Kaj je skupina? Pomagajte si lahko tako, da najprej poiščete bistvene značilnosti skupin, s katerimi ste imeli izkušnje, in razčlenite dogajanje v njih.

Ljudje večino časa preživimo v različnih skupinah. Že otroci so člani različnih skupin: družine, prijateljev, razreda, interesnih skupin; pri odraslih ne pozabimo dodati še delovne skupine. Skupine imajo pomemben vpliv na nas. Za začetek si oglejmo eno od opredelitev skupine.

Skupina je socialna enota dveh ali več oseb, za katere je značilno, da sami sebe vidijo kot člane skupine in jih tako vidijo tudi drugi, da so v medsebojnih odnosih in vplivajo eden na drugega, da sledijo skupnim ciljem in so soodvisni ter da imajo skupne norme (Michener in DeLamater, 1999; Johnson in Johnson, v: Borgen et al., 1989). Vsebuje vaša opredelitev skupine katerega od teh elementov?

8.2 VRSTE SKUPIN

Skupine lahko razlikujemo na podlagi več kriterijev, npr. primarne in sekundarne skupine, formalne in neformalne skupine.

Primarne in sekundarne skupine:

Za primarne skupine so značilni intenzivni medsebojni odnosi, močna čustvena povezanost članov, občutek vezanosti na skupino, velik vpliv na vedenje članov in njihovo osebnost, veliko interakcije med člani in stik iz oči v oči, ker je število članov relativno majhno (Rot, 1983). Primarno skupino predstavljata družina in prijateljska skupina.

Sekundarne skupine so posledično tiste, pri katerih je manj stikov, ki so tudi manj intenzivni, čustvena povezanost je manjša, manjši je vpliv na razvoj osebnosti članov, so bolj začasne in občasne. V njih zadovoljujemo interese, kulturne potrebe, namenjene so doseganju določenih ciljev, npr. delovna skupina.



Navedite primarne in sekundarne skupine, h katerim pripadate. Primerjajte jih z vidika velikosti, stopnje intimnosti in narave interakcij.

Formalne in neformalne skupine:

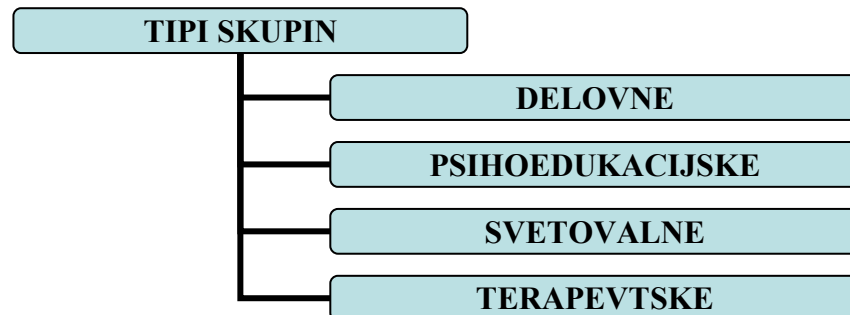
Za formalne skupine je značilno, da so struktura, vloge in odnosi predpisani. Lahko pa se znotraj formalnih skupin oblikujejo manjše neformalne skupine na podlagi skupnih interesov, podobnih stališč in vrednot (Rot, 1983). V neformalnih skupinah struktura in pravila niso strogo predpisana, vloge so bolj fleksibilne, torej manj stabilne.

8.3 TIPI SKUPIN

Pri skupinskem delu lahko govorimo o štirih tipih skupin (ASGW, 2000):

- delovne skupine – njihov namen je sodelovanje članov pri reševanju konkretnih nalog in doseganju skupnih ciljev;

- psihoedukacijske skupine – namen je pridobivanje znanja in razvijanje določenih veščin, kompetenc in so pogosto vezane na določeno vsebino, npr. trening asertivnosti;
- svetovalne skupine – namen je povečati zmožnosti soočanja z določenimi življenjskimi situacijami, težavami, krizami; včasih je težko potegniti jasno mejo med psihoedukacijskimi in svetovalnimi skupinami; pri prvih gre za nekoliko večji poudarek na kognitivnem vidiku, medtem ko je pri slednjih večja usmerjenost na čustveno dogajanje posameznika in v spremembo stališč ter vedenja;
- terapevtske skupine – od prej omenjenih skupin se razlikujejo v tem, da gre pri njih za dolgotrajnejšo obravnavo in da se člani spopadajo z globljimi osebnostnimi težavami in spremembami; terapevtske skupine izvajajo le za to usposobljeni terapevti (slika 8.1).



Slika: 8.1: Tipi skupin po ASGW
Vir: Lasten



Razmislite o različnih izkušnjah, ki ste jih imeli s skupinskim delom. Navedite prednosti in slabosti skupinskega dela z uporabniki.

8.4 SKUPINSKA DINAMIKA

Izraz skupinska dinamika nam na tem mestu predstavlja »celoto vseh skupinskih procesov, aktivnosti (za vzdrževanje skupine in za opravljanje skupinskih nalog) in spreminjanj, ki se dogajajo v skupini« (Vec, v: Kompare et al., 2006, 242) ali, če povemo krajše, »celotno dogajanje in življenjski utrip v neki skupini.« (Ramovš, v: Moreno in Moreno, 2000, 371).

Ključni procesi, ki vplivajo na dogajanje v skupini, so: komunikacija, postavljanje norm, sprejemanje odločitev, reševanje problemov, ki ovirajo napredek skupine, obvladovanje konfliktov (Borgen et al., 1989).

Za skupinsko dinamiko pa so pomembni tudi naslednji čustveni procesi: skupinska povezanost (kohezivnost), skupinska privlačnost in socialno-čustvena klima v skupini (Ule, 2005).

8.4.1 Socialna klima

Socialna klima je stanje psihosocialnih odnosov med člani neke skupine in njihov odnos do skupine v celoti (Zvonarevič, 1981). Predstavlja »način in intenzivnost povezav med člani skupine, ki določa stopnjo povezanosti skupine v celoto, stopnjo solidarnosti med člani, privlačnost za člane skupine, odgovornosti članov do skupinskih nalog.« (Ule, 2005, 363).

Socialno klimo nam kažejo objektivni in subjektivni kazalci. Objektivni kazalci so aktivnost ali pasivnost članov skupine, enotnost skupine v odločanju, prisotnost ali odsotnost napetosti

in konfliktov v skupini, ustvarjanje podskupin, klik, skupinski pritisk in agresivnost v skupini ter osip in fluktuacija. Subjektivni kazalci so občutek pripadnosti skupini, »mi« občutek, lojalnost članov do skupine, ponotranjenje skupinskih ciljev, stališč in norm, angažiranost, občutek solidarnosti, pripravljenost za odrekanje lastnim koristim v skupno korist, občutek skupinske moči (Zvonarević, 1981; Ule, 2005).

Socialna klima se razvije kot posledica različnih procesov (Ule, 2005):

- integrativni procesi, ki združujejo posameznike v skupino: skupni interesi, stališča in cilji; privlačnost in simpatije med člani; čustvena podpora med člani; lojalnost in sodelovanje med člani;
- antagonistični procesi, ki razdvajajo: tekmovalnost in prestiž med člani; prevladovanje osebnih interesov in ciljev nad skupinskimi; borba za položaje in pozicije v skupini; nasprotja, konflikti med člani v skupini; sovražnost in odbojnost med člani skupine.

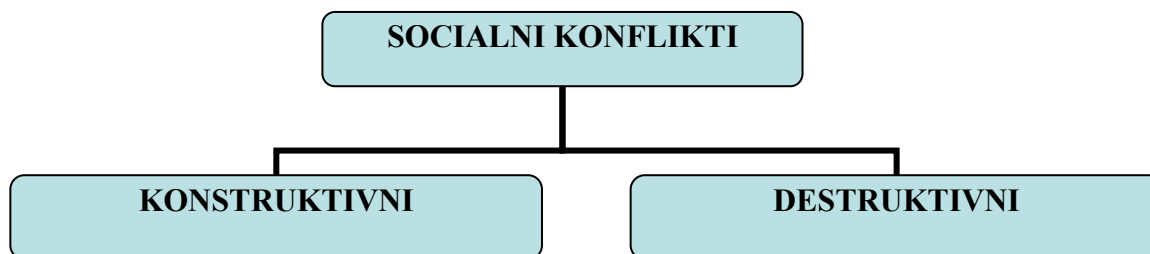
Kot vidimo, so med antagonističnimi procesi tudi konflikti.



Opišite različne situacije, ko je v skupini prišlo do konfliktov. Primerjajte opise in ugotovite bistvene značilnosti konfliktov. Nadalje ugotovite podobnosti in razlike v strategijah reševanja konfliktov. Presodite, kakšne posledice so imeli konflikti za skupino.

V vsaki skupini je določena mera napetosti. Kot konflikt pa označimo »izraženo nasprotje med člani skupine, torej nasprotje, ki se kaže v neusklajenih aktivnostih in dejavnostih članov, v nesprejemanju pobud in predlogov drugih, v prestižnih bojih in borbah za položaje in statuse, za moč in lastnino.« (Ule, 2005, 360).

Vendar ni nujno, da so vsi konflikti vedno škodljivi za socialno klimo. Glede na način reševanja konfliktov jih ločimo na konstruktivne in destruktivne (slika 8.2). Destruktivni konflikti so tisti, ki jih ne razrešujemo ali se z njimi soočamo na neprimeren način, npr. vsiljevanje nečesa, izvajanje pritiska, agresija, obtoževanje, umik.



Slika 8.2: Različni konflikti v skupini

Vir: Lasten

8.4.2 Skupinske norme

Skupine imajo določena pričakovanja glede vedenja svojih članov. Splošno sprejeta, značilna, pričakovana, zahtevana pravila vedenja, doživljanja, mišljenja, izgleda znotraj skupine imenujemo skupinske norme (Bečaj, 1997, 1999). Kršitev norme običajno izzove negativne reakcije skupine in je sankcionirana s strani drugih članov skupine, npr. nestrinjanje z vedenjem direktno izpostaviijo, ignorirajo kršitelja ali ga celo izločijo iz skupine.

Skupinske norme so pomembne za funkcioniranje skupine, saj doprinašajo k doseganju ciljev, krepijo strukturo skupine in povečujejo povezanost skupine; obenem predstavljajo merila za ocenjevanje lastnega vedenja in vedenja drugih članov skupine ter preprečujejo konflikte (Rot, 1983).

8.4.3 Vloge v skupini

Člani skupine v okviru skupinskega dela prevzemajo različne vloge. Te vloge lahko razvrstimo v tri skupine (Borgen et al., 1989):

- vloge na ravni nalog, ki pomagajo opraviti nalogo in pripomorejo k doseganju skupinskih ciljev, npr. iskalec informacij, iskalec mnenj, pobudnik (iniciator);
- vloge na ravni odnosov, ki pomagajo ustvarjati pozitivno klimo, npr. spodbujevalec, vzdrževalec harmonije;
- vloge, ki vplivajo zaviralno, npr. dominator, agresor, iskalec pomoči.



Omenjeno klasifikacijo vlog sta razvila Kenneth Benne in Paul Sheats (1948). Opredelila sta 26 različnih vlog, ki jih lahko igra en ali več članov skupine. Pregled in kratek opis vlog najdete na http://www.mindtools.com/pages/article/newTMM_85.htm.



Pomislite na skupino, katere član ste. Zapišite imena članov in določite, katere vloge avtorjev Benne in Sheats, ki ste si jih ogledali na internetu, so igrali posamezni člani skupine. Podajte primere vedenja, ki pojasnjujejo vašo izbiro. Upoštevajte, da lahko en član prevzame različne vloge v skupini in da so vloge odvisne tudi od faze v razvoju skupine. Katere vloge v skupini prevzimate vi? So katere vloge, ki bi jih želeli spremeniti pri sebi?



Kritično presodite pomen poznavanja klasifikacije vlog avtorjev Benne in Sheats za praktično skupinsko delo s svojimi uporabniki in sodelavci.

8.4.4 Faze v razvoju skupine



Menite, da je skupina, ki se je komaj zbrala, drugačna od skupine, ki dela skupaj že nekaj časa? Kaj se v njej dogaja? Pojasnite.

Ena od značilnosti skupin je tudi, da se spreminjajo skozi čas. To je potrebno upoštevati pri delu s skupino, saj je uporaba metod in tehnik dela odvisna tudi od faze, v kateri je skupina.

Tuckmanov model razvoja skupine govori o petih fazah (Rot, 1983; Polak, 2007):

- faza oblikovanja (forming): člani so napeti, previdni, skušajo določiti svoje mesto v skupini in vzpostaviti zaupanje, se medsebojno primerjajo, prisotna je potreba po medsebojnem spoznavanju, povezovanju, želja ugajati in se pokazati v najboljši luči, z vidika nalog gre za informiranje in orientacijo v zvezi z nalogami in aktivnostmi pri skupinskem delu;
- faza konfliktov (storming): značilna je psihična napetost, pojavljajo se konflikti med člani in konflikti v odnosu do vodje, pojavljajo se podcenjevanja, obtoževanja, tekmovalnost, polarizacija, znaki agresivnosti, nastajajo podskupine, pojavlja se odpor do ciljev in nalog;
- faza normiranja in vzpostavljanja pravil (norming): razvija se skupinska pripadnost, skupino in člane se sprejme takšne, kot so, vzpostavijo se norme, vloge se utrdijo, sprejetost ciljev in aktivnosti se poveča, značilni so odprtost in pripravljenost sodelovati ter povečana izmenjava informacij v zvezi z izvajanjem aktivnosti in doseganjem ciljev;
- faza delovanja (performing): medosebni odnosi se utrdijo, značilni so zagotavljanje osebne podpore, občutek zadovoljstva, sproščena izmenjava izkušenj, občutkov, idej;

- z vidika nalog so značilni usmerjenost k dosežkom in doseganju ciljev, visoka energija, sodelovanje in uspešno izvajanje aktivnosti;
- faza zaključevanja (adjourning): člani imajo občutek izgube, so žalostni zaradi zaključka skupinskega dela, lahko so zaskrbljeni glede svoje prihodnosti.

8.5 VODENJE



Kakšne so vaše izkušnje z vodenjem skupin? Katera znanja in kompetence že imate za vodenje skupin? Kakšni so vaši strahovi, pomisleki v zvezi z vodenjem skupin?

Vodenje ima lahko pozitiven ali negativen vpliv na skupinsko dinamiko, socialno klimo in doseganje ciljev. Obstaja veliko definicij vodenja. Mi si oglejmo definicijo, ki jo je oblikoval Mayer (2003, v: Kovač et al., 2004, 11) in opredeljuje vodenje kot »proces, v katerem, vodja na podlagi svojih posebnih sposobnosti, osebnostnih lastnosti in znanja, z zanj značilnim ravnanjem vpliva na ljudi, da bi (vzajemno) dosegli (dogovorjene) cilje.«

Za uspešno vodenje skupin je potrebno poznati cilje skupine, potrebe članov v skupini, vlogo vodje v skupini, faze v razvoju skupine in ostalo skupinsko dinamiko ter upoštevati tip skupine, ki jo vodimo.

8.5.1 Stili vodenja

Pomemben vidik vodenja predstavlja uporaba različnih stilov vodenja. Osnovni trije stili vodenja so (Kovač et al., 2004; Rot, 1983):

- avtoritarni: vodja sam načrtuje aktivnosti in sprejema odločitve, daje navodila, je strog in ukazovalen, spodbuja tekmovalnost, uporablja svojo moč in sili v aktivnosti, hvali in kritizira brez obrazložitve; za skupino so značilni visoka napetost, znaki agresivnosti, podredljivo in odvisno vedenje, pomanjkanje navdušenja, sicer velika produktivnost, a ob odsotnosti vodje sledi slabše delo oziroma celo prekinitev dela;
- demokratični: vodja skupaj s skupino načrtuje aktivnosti in sprejema odločitve, ponuja informacije, postavlja spodbudna vprašanja in daje predloge za izpeljavo aktivnosti, hvali in podaja kritiko v skladu z objektivnimi merili; za skupino so značilni sproščenost, sodelovanje, ustvarjalnost, zanimanje za aktivnosti, nadaljevanje dela tudi ob odsotnosti vodje;
- laissez faire: vodja se ne vmešava v delo skupine in ponudi le tiste informacije, po katerih skupina povprašuje, je pasiven, nedirektiven, permisiven, niti ne hvali niti ne kritizira; za skupino je značilno, da pogosto dela vsak po svoje, je pogosto nezainteresirana in neučinkovita.



Kritično presodite uporabo različnih stilov vodenja pri skupinskem delu s svojimi uporabniki socialnih storitev in pri skupinskem delu s sodelavci v svoji delovni organizaciji.

8.5.2 Situacijski model vodenja

Avtorja Hersey in Blanchard (1988, v: Kajtna in Tušak, 2007) v svojem modelu vodenja govorita o dveh glavnih dimenzijah, in sicer:

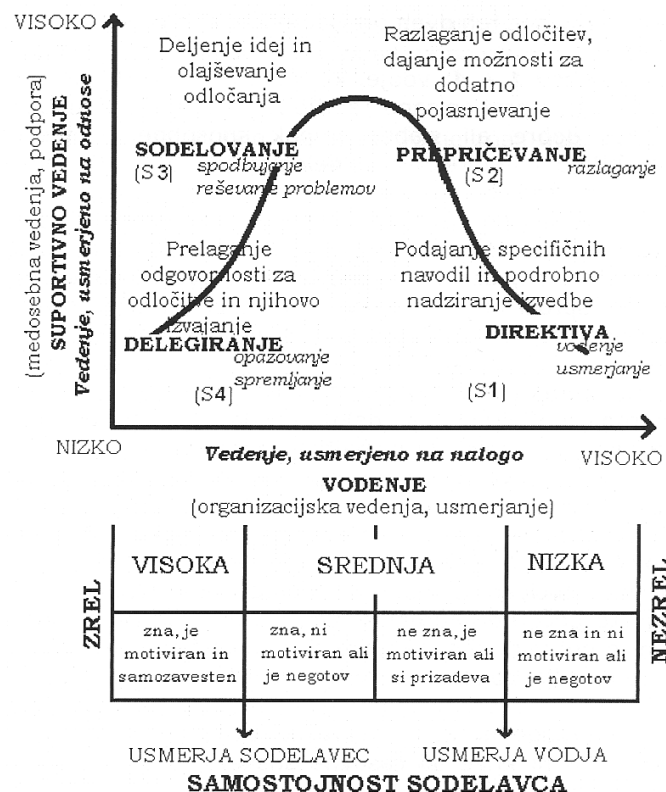
- vedenje usmerjeno na nalogo: načrtovanje aktivnosti, didaktično usmerjanje pri opravljanju nalog in aktivnosti, zagotavljanje virov in potrebnih pripomočkov za delo, povratna informacija o opravljeni aktivnosti;

- vedenje usmerjeno na odnose: vzdrževanje dobrih odnosov v skupini, skrb za potrebe članov, omogočanje komunikacije in interakcije, motiviranje, nudenje podpore, skrb za večanje pripadnosti skupini.

Tretja dimenzija, ki jo dodajata, je zrelost posameznika ali skupine in se nanaša na zmožnost opraviti aktivnost in motiviranost oziroma samozavest.

Glede na nizko oz. visoko izraženost na prvih dveh dimenzijah in upoštevajoč zrelost skupine se kažejo štirje glavni stili vodenja (slika 8.3):

- direktiva (S1): visoko na nalogo, nizko na odnose, nizka zrelost skupine;
- prepričevanje (S2): visoko na nalogo, visoko na odnose, srednja zrelost skupine;
- sodelovanje (S3): nizko na nalogo, visoko na odnose, srednja zrelost skupine;
- delegiranje (S4): nizko na nalogo, nizko na odnose, visoka zrelost skupine.



Slika 8.3: Stil vodenja v situacijskem modelu

Vir: Hersey in Blanchard, 1988, v: Kajtna in Tušak, 2007, 199



Presodite, kateri stil vodenja glede na predstavljen situacijski model vodenja bi bilo smiselno uporabiti v posameznih fazah razvoja skupine po Tuckmanu. Utemeljite zakaj.



Preberite članek T. Veca o skupinskem delu z agresivnimi otroki in mladostniki na: http://www.socped.org/uploads/files/Agresivni_otroci_in_mladostniki_v_skupini.doc



Povzetek:

- Skupina je socialna enota dveh ali več oseb, za katere je značilno, da sami sebe vidijo kot člane skupine in jih tako vidijo tudi drugi, da so v medsebojnih odnosih in vplivajo eden na drugega, da sledijo skupnim ciljem in so soodvisni ter da imajo skupne norme.
- Skupine lahko razlikujemo na podlagi več kriterijev, npr. primarne in sekundarne skupine, formalne in neformalne skupine.
- Štirje tipi skupin so: delovne, psihoedukacijske, svetovalne in terapevtske skupine.
- Skupine imajo različno skupinsko dinamiko, ki predstavlja celoto vseh skupinskih procesov, aktivnosti in spreminjanj, ki se dogajajo v skupini.
- Ključni procesi, ki vplivajo na dogajanje v skupini, so: komunikacija, postavljanje norm, sprejemanje odločitev, reševanje problemov, ki ovirajo napredek skupine, obvladovanje konfliktov, povezanost skupine, privlačnost skupine in socialno-čustvena klima v skupini.
- Socialna klima je stanje psihosocialnih odnosov med člani neke skupine in njihov odnos do skupine v celoti. Razvije se kot posledica integrativnih in antagonističnih procesov. Socialna klima vpliva na povezanost skupine, solidarnost med člani, privlačnost skupine, odgovornost članov do skupinskih nalog.
- Skupinske norme predstavljajo splošno sprejeta, značilna, pričakovana, zahtevana pravila vedenja, doživljanja, mišljenja, izgleda znotraj skupine. Kršenje norm običajno izzove negativne reakcije skupine in določene sankcije.
- Vloge v skupini lahko razdelimo v tri skupine: vloge na ravni nalog, vloge na ravni odnosov in na zaviralne vloge.
- Skupine imajo svoj razvoj. Tuckmanov model razvoja skupine govori o petih fazah: faza oblikovanja, faza konfliktov, faza normiranja, faza delovanja, faza zaključevanja. Uporaba metod, tehnik dela in stila vodenja je odvisna od faze, v kateri je skupina.
- Vodenje je proces, v katerem vodja na podlagi svojih posebnih sposobnosti, osebnostnih lastnosti in znanja, z zanj značilnim ravnanjem vpliva na ljudi, da bi dosegli zastavljene cilje.
- Osnovni trije stili vodenja so: avtoritarni, demokratični, laissez faire.
- Situacijski model vodenja vsebuje tri dimenzije: vodenje, usmerjeno na nalogo, vodenje, usmerjeno na odnose in zrelost posameznika ali skupine. Glede na nizko oz. visoko izraženost na prvih dveh dimenzijah in upoštevajoč zrelost skupine se kažejo štirje glavni stili vodenja: direktiva, prepričevanje, sodelovanje, delegiranje.



Preverjanje znanja in razumevanja:

1. Navedite primer skupine in pojasnite, zakaj je to skupina.
2. Razlikujte primarno in sekundarno skupino ter navedite primer sekundarne skupine, ki ji pripadate.
3. Razložite razliko med formalno in neformalno skupino. Navedite primer formalne in neformalne skupine.
4. Kritično presodite svojo usposobljenost za vodenje različnih tipov skupin.
5. Izberite en proces, ki igra pomembno vlogo pri skupinski dinamiki, ga pojasnite in ovrednotite vpliv, ki ga ima na skupinsko dinamiko.

6. Kritizirajte izjavo: »Najbolje je ignorirati vse konflikte v skupini.«
7. Navedite primere norm, ki veljajo v vaši skupini tega študijskega letnika. Zamislite si situacijo, da nekdo od vas ne deluje v skladu z normo, in presodite, kaj bi se zgodilo.
8. Navedite, katere vloge v skupini najpogosteje prevzimate, in kritično presodite, kakšen je s tem vaš vpliv na skupinsko dinamiko.
9. Izberite eno skupino, katere član ste oz. ste bili v preteklosti. Analizirajte dogajanje v skupini in ga primerjajte s fazami razvoja skupine po Tuckmanovem modelu. Ugotovite značilnosti, ki se skladajo s posameznimi fazami. Navedite, če katera faza ni opazna, in pojasnite razloge za to.
10. Na podlagi svojih izkušenj s skupinami izberite enega vodjo. Ugotovite bistvene značilnosti njegovega stila vodenja in ga uvrstite v enega od treh osnovnih stilov, ki jih poznamo. Napovejte, kakšne bi bile značilnosti njegovega vodenja in kaj bi se dogajalo v skupini, če bi izbral drug stil vodenja.



1. Bečaj, J. Temelji socialnega vplivanja. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, 1997.
2. Polak, A. Timsko delo v vzgoji in izobraževanju. Ljubljana: Modrijan, 2007.
3. Ule, M. Socialna psihologija. 1. ponatis. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, 2005.

9 OSEBNOST



Predstavljajte si, da ste na zaposlitvenem razgovoru in vam rečejo: »Povejte mi kaj o sebi in o svoji osebnosti.« Kaj bi odgovorili? Se vam zdi to široko in težko vprašanje? Kako pogosto ste se že sami vprašali, kdo ste? Razmislite tudi o tem, kaj vas dela drugačne od drugih.

V predhodnih poglavjih smo se posvečali posameznim duševnim procesom, ki pa ne potekajo ločeno, temveč se združujejo v celoto, v našo osebnost. V tem poglavju bomo najprej pojasnili individualnost in celovitost osebnosti, nato pa podrobneje spoznali področja osebnostne strukture. Poudarek bo predvsem na temperamentu in značaju. Kako pa sploh postanemo to, kar smo? Kateri so tisti temeljni dejavniki, ki oblikujejo našo osebnost? Ogledali si bomo tudi te dejavnike, nato pa poglavje zaključili s temo spoznavanja in ocenjevanja osebnostnih lastnosti.

Ko boste poglavje predelali, boste znali:

- opredeliti osebnost kot psihofizično celoto;
- pojasniti individualnost in celovitost osebnosti;
- pojasniti in razlikovati področja osebnostne strukture;
- presoditi pomen in interakcijo dejavnikov razvoja duševnosti in osebnosti;
- kritično presoditi ocenjevanje osebnostnih lastnosti v vsakdanjem življenju in ocenjevanje s pomočjo psihodiagnostičnih sredstev.

9.1 INDIVIDUALNOST IN CELOVITOST OSEBNOSTI

Navedli smo že opredelitev osebnosti kot celote duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti.

Osebnostne lastnosti predstavljajo relativno trajne značilnosti, po katerih se posamezniki razlikujejo med seboj. Določene lastnosti so pri ljudeh enake ali podobne, vendar se pri posamezniku lastnosti združujejo v značilen vzorec, ki je enkraten in neponovljiv, zato govorimo o individualnosti posameznikove osebnosti.

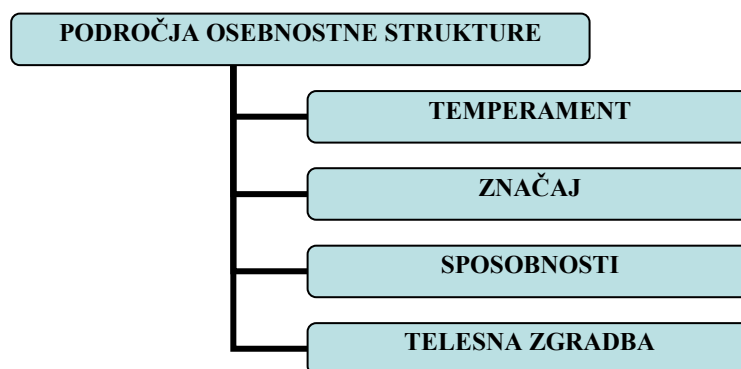
Kadar govorimo o celovitosti osebnosti, pa mislimo na to, da čeprav je osebnost sistem, ki je navznoter kompleksen, razčlenjen in lahko tudi konflikten, vendarle deluje kot celota (Musek, 1999). Celovitost osebnosti pomeni, da sočasno razmišljamo, čustvujemo, delujemo in obenem v nas potekajo fiziološke spremembe. S spreminjanjem mišljenja in aktivnosti lahko posredno spreminjamo čustva in fiziologijo.



Pomislite na koga, ki ga dobro poznate. Zapišite nekaj osebnostnih lastnosti, zaradi katerih je po vašem mnenju ta oseba edinstvena. Nato prosite to osebo, da sama sebe opiše z nekaj osebnostnimi lastnostmi. Primerjajte seznam. Se opis ujema? Pojasnite ugotovitve.

9.2 PODROČJA OSEBNOSTNE STRUKTURE

Osebnost je struktura, sestavljena iz posameznih osebnostnih enot oziroma osebnostnih lastnosti in odnosov med njimi. Osebnostnih lastnosti je veliko in jih razvrščamo v štiri področja osebnostne strukture: temperament, značaj, sposobnosti in telesna zgradba (Musek, 1999).



Slika 9.1: Področja osebnostne strukture
Vir: Lasten

9.2.1 Temperament

Temperament zajema značilne, razmeroma stabilne načine čustvovanja, odzivanja na okolje, vedenja in ima biološke temelje, ki primarno uravnavajo posameznikovo odzivanje (Musek, 1999; Zupančič, v: Marjanovič Umek et al., 2004). Gre za to, kako nekaj naredimo in tudi kako intenzivno se čustveno odzivamo. Primeri temperamentnih lastnosti so vzkipljivost, hladnokrvnost, družabnost, mirnost, impulzivnost, aktivnost, pasivnost.

9.2.1.1 Komponente in tipi temperamenta



Luka živi z mamo in očetom v enosobnem stanovanju. Je zelo aktiven otrok, se zelo hitro razburi, ima izbruhe jeze, glasno joka in tudi smeje se glasno. Slabo se odziva na spremembe in nove situacije. Sosedje so se že pritoževali nad njegovo glasnostjo, zato gre mama Renata zelo pogosto z njim na igrišče v bližnji park, ki ga Luka že dobro pozna in kjer se lahko veliko giblje. S sabo vedno prinese malico, saj nikoli ne ve, kdaj bo lačen. V zimskem času obiskujeta telovadbo za otroke, ki poteka v manjši skupini. Renata se tudi ob močnih čustvih svojega sina odziva mirno, brez jeze ali sovražnosti.

Razlike v temperamentu je opaziti že pri dojenčkih in majhnih otrocih. V tako imenovani Newyorški vzdolžni študiji temperamenta sta raziskovalca Thomas in S. Chess identificirala devet komponent temperamenta (Zupančič, v: Marjanovič Umek et al., 2004).

Tabela 9.1: Prikaz devetkomponentnega modela temperamenta

komponenta	opis
Raven dejavnosti	Količina gibanja, razmerje med dejavnimi in nedejavnimi obdobji.
Ritmičnost	Rednost v bioloških funkcijah (lakota, izločanje, spanje, budnost).
Odkrenljivost	Lahkota, s katero irelevantni dražljaj v okolju zmoti (prekine) trenutno dejavnost.
Približevanje/umik	Začetni odziv na nov dražljaj: otrok sprejme novo izkušnjo ali se ji umakne.
Prilagodljivost	Lahkota, s katero se otrok prilagodi spremembam v okolju; kako hitro lahko preusmerjamo otrokov začetni odziv v želeni smeri.
Obseg pozornosti in vztrajnost	Količina časa, v katerem otrok sledi neki dejavnosti in z njo nadaljuje tudi v prisotnosti motečih dejavnikov.
Moč odzivanja	Moč ali energetska raven odzivanja.
Prag odzivnosti	Moč dražljaja, ki je potrebna za otrokov odziv nanj.
Kakovost razpoloženja	Količina pozitivnega nasproti negativnemu razpoloženju.

Vir: Zupančič, v: Marjanovič Umek et al., 2004, 239

Nadalje sta omenjena raziskovalca ugotovila, da se določene komponente temperamenta pri večini otrok združujejo v tri tipe temperamenta (Zupančič, v: Marjanovič Umek et al., 2004):

- Lahko vzgojljivi otrok – zanj so značilni pretežno dobra volja, optimističnost, ritmičnost glede bioloških funkcij, sprejemanje novih izkušenj, otrok se z lahkoto prilagaja na spremembe.
- Težaven otrok – zanj so značilni pretežno negativno razpoloženje, razdražljivost, nerednost glede bioloških funkcij, zelo počasno prilagajanje na spremembe, burnost reakcij.
- Počasen otrok – zanj so značilni blago in počasno odzivanje, počasno prilagajanje spremembam, razmeroma težko sprejemanje novosti, na splošno bolj negativno razpoloženje kot pri lahko vzgojljivem, a bolj pozitivno kot pri težavnem otroku, so razmeroma pasivni.

Nekatere otroke težko razvrstimo v posamezen tip temperamenta, saj se pri njih kažejo specifične kombinacije temperamentnih značilnosti.

9.2.1.2 Ujemanje socialnega okolja s temperamentom

Pomembno je zavedanje, da otroci s svojimi načini čustvenega odzivanja in vedenja, torej temperamentom, dejavno sooblikujejo odnos z okoljem in tako skupaj z vplivi okolja določajo svoj osebni razvoj. Ključno pri tem je ujemanje temperamenta z zahtevami, omejitvami in spodbudami socialnega okolja.

»Da bi starši ustvarili tako ujemanje, naj bi otroku oblikovali okolje, ki ustreza njegovim temperamentnim značilnostim, in pri njem sočasno ter postopno spodbujali tiste vzorce vedenja, ki bi bili v njegovem okolju bolj prilagojeni, kot trenutno so.« (Zupančič, v: Marjanovič Umek et al., 2004, 246).



Vzgoja otrok s težavnim temperamentom je za starše običajno večji izziv, kot če imajo lahko vzgojljivega otroka. Zamislite si situacijo, v kateri se socialno okolje, v katerem živi Luka iz zgornjega primera, ne ujema z njegovim temperamentom. Pojasnite, kako bi se to kazalo, kakšne bi bile reakcije njegovih staršev.

Presodite, kakšen pomen ima neujemanje socialnega okolja z otrokovim temperamentom pri razvoju vedenjskih težav v kasnejših obdobjih življenja.



Preberite si članek o temperamentu, v katerem najdete tudi podrobnejši opis prej omenjenih devetih komponent.

<http://www.greatschools.net/parenting/health-nutrition/temperament-traits.gs?content=788>

Oglejte si tudi nasvete, kako pomagati otrokom, ki se nahajajo na ekstremih posameznih komponent.

<http://www.greatschools.net/parenting/behavior-discipline/tips-for-handling-problematic-temperament-traits.gs?content=787>

9.2.2 Značaj

Značaj predstavlja »zlasti tiste osebne značilnosti, ki jih radi ocenjujemo z moralnega in etičnega vidika in ki se pogosto povezujejo s posameznikovo voljo in motivacijo« (Musek, 1999, 138). Zanima nas vsebina vedenja – kaj. Nekatere značajske lastnosti so: poštenost, vestnost, redoljubnost, altruizem. Značaj je precej odvisen od okolja, vzgoje in kulturnih norm. Mnoga vedenja so odvisna od situacijskih dejavnikov in ne nujno značajske lastnosti, zato se je potrebno izogniti prehitremu sklepanju. Na primer, če nekdo ne opravi dela v določenem roku, še ne pomeni, da je nevesten. Če pa bi neko značajsko lastnost opazovali v

več situacijah in pri tem ugotavljali, da se ta lastnost izraža pogosto (ne nujno vedno), bi obstajala določena verjetnost, da se bo posameznik tudi v drugih situacijah vedel podobno.

9.2.3 Sposobnosti

Sposobnosti so tiste lastnosti, ki bistveno vplivajo na dosežke in uspešnost pri reševanju različnih nalog in problemov. Predstavljajo potencial oz. zmožnost za dosežke. To pomeni, da postavljajo zgornjo mejo naših dosežkov, po drugi strani pa same po sebi ne zagotavljajo uspeha. Na uspešnost namreč vplivata tudi znanje in motivacija. Sposobnosti delimo na duševne (inteligentnost, ustvarjalnost, zaznavne sposobnosti) in telesne sposobnosti (moč, fina motorika).

9.2.4 Telesna zgradba

Telesna zgradba (konstitucija) zajema različne telesne lastnosti: značilnosti telesnega videza, drže in posameznih telesnih delov.

9.3 TIPI IN DIMENZIJE OSEBNOSTI

V preteklosti so osebnostne lastnosti pogosto združevali v določne tipe. Poznamo na primer Hipokratovo in Galenovo tipologijo temperamenta, ki govori o štirih tipih: kolerik, sangvinik, flegmatik in melanholik. Vendar vsi nimamo vseh tipičnih lastnosti, zato danes prevladuje dimenzionalno gledanje na osebnostne lastnosti. Dimenzije predpostavljajo kontinuum med dvema poloma. Na primer Eysenck razlikuje tri temeljne dimenzije osebnosti: introvertnost – ekstravertnost, stabilnost – nevroticizem in nepsihoticizem – psihoticizem (Musek, 1999). Omenimo še teorijo velikih pet, ki govori o naslednjih dimenzijah: ekstravertnost, prijetnost, vestnost, nevroticizem, odprtost. Te dimenzije naj bi se povezovala z različnimi življenjskimi področji: ekstravertnost s področjem moči, prijetnost s področjem ljubezni, vestnost s področjem dela, nevroticizem s področjem čustev, odprtost s področjem intelekta (Peabody in Goldberg, 1989, v: Musek, 1999).

9.4 DEJAVNIKI RAZVOJA OSEBNOSTI



Otrok se pogosto vede agresivno. Tudi njegovi starši so zelo agresivni in nasilni. Se otrok vede tako, ker so te značilnosti podedovane ali ker je živel v takšnem družinskem okolju in se je preko socialnega učenja naučil nasilnega vedenja? Utemeljite svoje razmišljanje. Kritično ocenite, kako bi k otroku pristopal nekdo, ki meni, da gre za dedovanje, in nekdo, ki meni, da gre za naučeno vedenje.

Pri opisovanju posameznih področij osebnostne strukture smo že omenjali vplive dednosti in vplive okolja. K temu dodajmo še samodejavnost in tako dobimo temeljne dejavnike duševnosti in razvoja osebnosti. Bistveno vlogo ima tudi interakcija med tremi temeljnimi dejavniki.

Dednost se nanaša na dedni zapis v naših genih, ki jih podedujemo od svojih bioloških staršev. Dednost predstavlja po eni strani potencial, po drugi strani pa omejitev za razvoj določenih lastnosti.

Okolje predstavlja skupek vseh zunanjih vplivov na posameznika in lahko deluje spodbudno ali zaviralno. Vplivi okolja izhajajo iz družine, širšega sorodstva, vrstnikov, prijateljev, socialnoekonomskega statusa, ustanov, kot so vrtci, šole, delovne organizacije, nadalje izhajajo iz kulture in zgodovinskega okolja. V širšem pomenu predstavlja okolje tudi vse izkušnje, prenatalno okolje, fizično okolje ter dogodke, kot so bolezni in prehrana.

Samodejavnost se kaže v našem zavestnem odločanju, izbiranju in voljnem ravnanju. Smo aktivna bitja, ki prilagajamo in spreminjamo svoje okolje in tudi sebe.

Vsi trije dejavniki so v interakciji, torej med seboj povezani in vplivajo drug na drugega. Ti vplivi pa niso preprosti in enoznačni. Spremljamo lahko učinke podobnega okolja na genetsko različne posameznike, po drugi strani se tudi genetsko podobni posamezniki različno razvijajo, ker nanje vpliva različno okolje, npr. starši se različno odzivajo nanje.

Oglejmo si interakcijo med dejavniki na primeru temperamenta, za katerega smo že povedali, da nanj vplivata tako dednost kot okolje in tudi samodejavnost.



Luka s težavnim temperamentom živi v okolju, ki se visoko ujema z njegovim temperamentom (glejte zgornji primer). Ko je starejši, tudi sam izbira aktivnosti, ki se skladajo z njegovim temperamentom. Peter, ki ima zelo podoben temperament, živi v okolju, ki se nizko ujema z njegovim temperamentom. Nima veliko možnosti aktivnega udejstvovanja, od njega zahtevajo, da je pri miru, da se ne odziva tako burno. Starši velikokrat reagirajo z jezo in kaznovanjem. Pri njem obstaja večja rizičnost za razvoj vedenjskih težav.



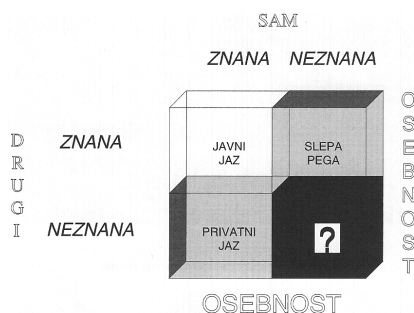
Povedali smo, da na človekov razvoj vplivajo dejavniki dednosti, okolja in samodejavnosti. V preteklosti in tudi danes potekajo diskusije, kateri dejavniki so bolj odločilni. Pretežni pomen dednosti poudarja nativizem, odločilen pomen okolja poudarja empirizem, samodejavnost in svobodno voljo pa poudarja avtonomizem. Po potrebi poiščite literaturo, ki vam bo pomagala dodatno osvetliti posamezne smeri. Izberite si primer vedenja oziroma osebnostne lastnosti. V skupini naj ena stran zagovarja in utemeljuje vplive dednosti, druga vplive okolja in tretja vplive samodejavnosti na izbrano lastnost oziroma vedenje.

9.5 SPOZNAVANJE OSEBNOSTNIH LASTNOSTI SEBE IN DRUGIH



Rešite kakšen vprašalnik v knjigah Psihodiagnostika osebnosti 1 in Psihodiagnostika osebnosti 2, urednica Tanja Lamovec, ki sta navedeni v dodatni literaturi. Upoštevajte omejitve glede interpretacije! Rezultati naj vam služijo kot osnova za razmislek o sebi.

Ljudje si želimo spoznati sebe in druge. V vsakdanjem življenju pogosto ugotavljamo in presojaemo osebnostne lastnosti drugih. Več o tem najdete v posebnem poglavju pod naslovom Socialno zaznavanje. Tukaj se na kratko ustavimo le pri vprašanju, kako to, da prihaja do razlik v ocenah naše osebnosti, kadar se ocenjujemo sami in kadar nas ocenjujejo drugi. En odgovor ponuja Joharijevo okno, ki govori o javnem jazu, privatnem jazu, slepi pegi in črnem področju osebnosti (slika 9.2) (Luft in Ingham, 1955, v: Musek in Pečjak, 1992).



Slika 9.2: Joharijevo okno – znane in prikrite informacije o osebnosti glede na to, ali ocenjujemo sami sebe ali nas ocenjujejo drugi

Vir: Musek in Pečjak, 1992, 124



Ponovno preglejte ugotovitve vaje, ko ste opisovali vam dobro poznano osebo in se je opisala tudi oseba sama. Kakšno je bilo vaše pojasnilo glede morebitnih razlik v opisih? Vam Joharijevo okno ponuja dodatno pojasnilo?

Za bolj strokovno in znanstveno ocenjevanje ter merjenje osebnostnih lastnosti so nam na voljo (Bucik, 1997):

- samoocenjevalni strukturirani, objektivni testi oz. vprašalniki osebnosti;
- projekcijske tehnike;
- druge tehnike, kot so opazovanje, ocenjevanje, strukturirani intervju, razne lestvice, situacijski testi, mere psihonevroloških in psihofizioloških aktivnosti ...

Bistveno pri psiholoških testih, s katerimi merimo osebnostne značilnosti, je, da se pri njihovi izdelavi upoštevajo določeni kriteriji in merila, npr. zanesljivost, objektivnost, veljavnost, občutljivost, standardizacija, norme.

Zaradi kompleksnosti same osebnosti in pomembnosti ustrezne interpretacije uporabljenih testov, vprašalnikov in lestvic je pomembno, da jih uporabljajo le ustrezno usposobljene osebe. Mnoga psihodiagnostična sredstva uporabljajo le psihologi.



Kritično presodite ocenjevanje osebnostnih lastnosti v vsakdanjem življenju in ocenjevanje s pomočjo psihodiagnostičnih sredstev.



Povzetek:

- Osebnost je celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti posameznika, po katerih se razlikuje od drugih. V preteklosti so osebnostne lastnosti pogosto združevali v določne tipe, danes pa prevladuje dimenzionalno gledanje na osebnostne lastnosti.
- Osebnostne lastnosti razvrščamo v štiri področja osebnostne strukture: temperament, značaj, sposobnosti in telesna zgradba.
- Temperament zajema značilne, razmeroma stabilne načine čustvovanja, odzivanja na okolje, vedenja in ima biološke temelje, ki primarno uravnavajo posameznikovo odzivanje. Razlike v temperamentu je opaziti že pri dojenčkih in majhnih otrocih. Pomembna je stopnja ujemanja otrokovega temperamenta z zahtevami in spodbudami socialnega okolja.
- Značaj zajema celoto motivacijskih, voljnih in etično-moralnih osebnostnih značilnosti.
- Okolje, dednost in samodejavnost predstavljajo temeljne dejavnike duševnosti in razvoja osebnosti. Vsi trije dejavniki so med seboj povezani in vplivajo drug na drugega.
- Pogosto ocenjujemo sebe in svojo osebnost drugače, kot nas ocenjujejo drugi. Gre za to, da ne razpolagamo vsi z enakimi informacijami. Odvisno od znanih oz. neznanih informacij govorimo o javnem jazu, privatnem jazu, slepi pegi in črnem področju osebnosti.
- Osebnostno strukturo skušamo meriti s samoocenjevalnimi strukturiranimi testi osebnosti, s projekcijskimi tehnikami in z drugimi tehnikami, kot so opazovanje, strukturirani intervju, različne lestvice ...



Preverjanje znanja in razumevanja:

1. Opredelite pojem osebnosti in utemeljite izjavo: »Vsak posameznik je individualna in celovita osebnost.«
2. Razlikujte temperament in značaj in ponazorite oba pojma s primerom.
3. Predstavljajte si situacijo, da pri delu srečate mamo, ki vam razlaga, kako sta si otroka različna. Pove vam, da je prvi otrok zadovoljen, nežen, se nič ne jezi, hitro se prilagodi novim situacijam, poje, kar dobi na mizo; drugi otrok pa se močno razburja, vpije, joče in je kar naprej slabe volje, težko se pomiri, noče početi nič novega, se izogiba stikom z novimi ljudmi, zavrača veliko vrst hrane. Mama označi vedenje drugega otroka kot neprimerno, sama občuti veliko zaskrbljenost in krivdo ter želi vedeti, kaj dela ona narobe. Iz takšnega kratkega opisa seveda ne moremo sklepati o razlogih vedenja, vendar je eden izmed dejavnikov, ki bi lahko tudi vplivali na te razlike, temperament. Kako bi ji vi pojasnili, kaj je temperament, kako se kaže, kako bi lahko temperament vplival na opažene razlike v načinu vedenja, kakšne zahteve postavlja vzgoja otroka s težavnim temperamentom in kakšna je vloga matere pri tem.
4. Slišimo lahko izjave, kot so: »Jabolko ne pade daleč od drevesa.« in »Kakršen oče, takšen sin.«. Kateri dejavnik razvoja osebnosti je po vašem mnenju poudarjen v teh dveh primerih? Kritično presodite pomen takšnih izjav za delo s svojimi uporabniki.
5. Presodite pomembnost pravilnega prepoznavanja osebnostnih lastnosti ljudi.



1. Lamovec, T. (ur.) Psihodiagnostika osebnosti 1. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 1994.
2. Lamovec, T. (ur.) Psihodiagnostika osebnosti 2. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 1994.
3. Marjanovič Umek, L., et al. Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, 2004.
4. Musek, J. Znanstvena podoba osebnosti. Ljubljana: Educy, 1993.
5. Musek, J. Psihološki modeli in teorije osebnosti. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, 1999.

10 SOCIALNO ZAZNAVANJE



Razmislite o naslednjih dveh izjavah: »Ne sodi knjige po platnicah,« in »Obleka naredi človeka.« Kako si ju razlagate? Pomislite, kaj nam povesta o oblikovanju vtisa o drugih ljudeh? Presodite tudi, kako že oblikovan vtis vpliva na naše vedenje do neke osebe. Zamislite si situacijo, da si uporabnik po prvem srečanju z vami ustvari vtis, da se vedete vzvišeno, dokazujete svoj prav, pristopate na način, ki kaže stališče »Jaz že vem, kaj je najboljše za vas.«. Kako bo to vplivalo na vaju nadaljnji delovni odnos? Menite, da ne more priti do te situacije?

V tem poglavju bo naša pozornost namenjena procesu socialnega zaznavanja in dejavnikom, ki vplivajo na oblikovanje vtisa. Naštejmo samo nekatere: neverbalna komunikacija, implicitne teorije osebnosti, halo učinek, stereotipi in predsodki, temeljna atribucijska napaka. Predstavitev posameznih dejavnikov bo naredila odgovor na zadnje vprašanje, ali lahko pride do takšne situacije, vse bolj verjeten. Oblikovanje vtisa vpliva na naše mišljenje o drugih in na to, kaj o njih čutimo in kako se do njih vedemo. Učinek tega se še posebej izrazito pokaže pri samouresničujočih se napovedih, s katerimi bomo zaključili to poglavje.

Ko boste poglavje predelali, boste znali:

- opredeliti socialno zaznavanje in pojasniti dejavnike, ki vplivajo na ta proces;
- pojasniti in s primeri prikazati najpogostejše napake, ki nastajajo pri oblikovanju vtisa;
- presoditi, kako zanesljivo je socialno zaznavanje in vsakodnevno presojanje osebnosti;
- oblikovati predloge za zmanjšanje in preprečevanje napak socialnega zaznavanja;
- kritično presoditi pomen prvega vtisa.



V prostorih centra za socialno delo poteka dvodnevno usposabljanje za prostovoljce. V času odmora gre večina udeležencev na hodnik. Eva, ki bo v drugem dnevu izvajala del predavanj in vodila izkustvene vaje, z zanimanjem opazuje udeležence. V eni od skupin udeleženec Bojan z ostro kritiko izraža svoje nestrinjanje s predstavljenim stališčem na delavnici. Ostali v skupini ne komentirajo izrečenega. Eden od udeležencev odide v stran. Evino pozornost pritegneta druga dva udeleženca, ki ju vidi skozi okno. Eden od njiju namreč izrazito maha z rokami, zdi se jezen, vendar ne sliši njunega pogovora. V predavalnici je ostala ena izmed udeleženk, ki sedi sama in gleda skozi okno. Eva pohiti do svoje sodelavke in ji začne opisovati vtise o dogajanju, ki ga je opazovala.

10.1 OBLIKOVANJE VTISA



Od česa vse je odvisen vaš vtis o drugih? Pomagajte si tako, da se spomnite konkretne situacije, ko ste nekoga srečali prvič. Kako ste to osebo opisali nekomu drugemu?

Socialno zaznavanje je proces oblikovanja vtisa in sklepov o drugih ljudeh (Aronson et al., 2007). V tem procesu ni bistveno le zaznavanje, temveč tudi presojanje in ocenjevanje ljudi in situacij, zato je bolj upravičen izraz socialna kognicija (Kompore et al., 2007; Ule, 2005).

Oblikovanje vtisa običajno poteka zelo hitro in pogosto nezavedno. Informacije, na podlagi katerih si oblikujemo vtis o osebah, prihajajo iz različnih virov:

- preberemo kaj o njih – pri delu z uporabniki so nam na voljo različni zapisi preteklih obravnav s strani drugih strokovnjakov;
- nam jih kdo opiše – sodelavci oz. drugi strokovnjaki, ki so bili v stiku z uporabnikom med obravnavo, ali pa drugi vpleteni, ki so v določenem odnosu z uporabnikom;
- opazujemo jih od daleč;
- smo z njimi v direktnem stiku – delo na socialnem področju samo po sebi vključuje veliko stikov z ljudmi.

Teh informacij je lahko malo ali tudi več. Pogosto pa smo zelo selektivni pri tem, kaj pri drugih opazimo. Za oblikovanje vtisa je značilno, da si iz omejenega števila informacij ustvarimo celostno sliko o posamezniku.

Oblikovanje vtisa vpliva na naše mišljenje o drugih in na to, kaj o njih čutimo in kako se do njih vedemo, torej na naše besede in dejanja. Zato je pomembno, da je oblikovan vtis čim bolj točen. Pogosto je, vendar prihaja tudi do napak. Res pa je, da za napake v socialnem zaznavanju nismo vedno odgovorni le mi. Lahko se zgodi, da se uporabniki oz. tudi drugi ljudje, s katerimi smo v stiku, namenoma prikazujejo drugačne, kot so.

Seveda pa pri socialnem zaznavanju ne gre le za enosmeren proces; tudi drugi zaznavajo nas. Imejte v mislih, da si tudi uporabniki in drugi posamezniki, s katerimi ste v stiku, ustvarjajo vtis o vas.

V nadaljevanju si oglejmo nekaj dejavnikov, ki vplivajo na oblikovanje vtisa o drugih.

10.1.1 Izgled

Ko nekoga srečamo in še preden dejansko vstopimo v interakcijo z osebo, pogosto najprej opazimo in ocenimo nek vidik izgleda, npr. spol, starost, obleko, postavo, privlačnost.



Spomnite se na različne situacije, ko ste nekoga spoznali. Kritično razmislite, kakšen pomen je pri zaznavanju teh oseb imel ravno izgled.

10.1.2 Neverbalna komunikacija

Pomemben vir informacij, ki vplivajo na oblikovanje vtisa, je neverbalna komunikacija. Neverbalni znaki vključujejo obrazne izraze, ton glasu, gibe, držo telesa, osebni prostor, uporabo dotika in pogled (Aronson et al., 2007). Pogosto se ne zavedamo svoje neverbalne komunikacije in tega, kar z njo izražamo. Neverbalna komunikacija je kanal za izražanje čustev – o tem smo govorili v poglavju o čustvih. Na tem mestu ponovno poudarimo, da sta naše prepoznavanje in interpretacija čustev na obrazih drugih lahko tudi napačna. To se zgodi zaradi treh razlogov (Aronson et al., 2007):

- ljudje izražajo mešana čustva (en del obraza izraža eno čustvo, drugi del drugo);
- ljudje se trudijo, da ne bi pokazali svojih čustev;
- kultura določa pravila izražanja čustev.

Pri nebesedni komunikaciji pa seveda ne gre le za obrazne izraze, temveč nam neverbalne informacije ponujajo različni zgoraj omenjeni kanali, kar seveda tudi povečuje verjetnost pravilne interpretacije neverbalne komunikacije.

10.1.3 Počutje in notranja stanja opazovalca

Na oblikovanje vtisa vplivajo tudi naša čustva, razpoloženja, pričakovanja, motivi in potrebe, torej kaj se v nekem trenutku dogaja v nas. Na primer, če smo žalostni, smo pozorni na druge stvari kot pa takrat, ko smo veseli.



Ste že imeli izkušnjo, da je neka jezna oseba, s katero ste bili v stiku, po vašem mnenju čisto nedolžna dejanja in besede interpretirala, kot da ji želite nekaj slabega?

10.1.4 Implicitne teorije osebnosti

Pogosto imamo le omejeno število informacij o osebi, kljub temu pa si ustvarimo vtis o osebi kot celoti. To se zgodi zaradi naših implicitnih teorij osebnosti, iz katerih izhaja, da če ima oseba določeno lastnost, ji pripišemo še druge, za katere menimo, da sodijo skupaj (Asch, 1946, v: Eysenck, 2009).



Eva je ocenila Bojana, ki ga je slišala izražati nestrinjanje, kot zelo kritičnega. Poleg tega je sklepala, da je tudi dominanten, nepopustljiv, hladen, nepriljubljen.

Implicitne teorije osebnosti so tesno povezane s kulturo, v kateri živimo, hkrati nanje vplivajo tudi naše lastne izkušnje. To pomeni, da bi lahko kdo drug pripisal Bojanu iz našega primera druge lastnosti, kot jih je Eva, npr. iskren, bistroumen, domiseln, odločen.

10.1.5 Halo učinek

O pozitivnem halo učinku govorimo, kadar za nekoga menimo, da ima pozitivne lastnosti in mu zato pripišemo še druge pozitivne lastnosti, čeprav nismo dobili informacij, ki bi to potrdile. Pri negativnem halo učinku pa osebi, za katero menimo, da ima negativne lastnosti, pripišemo še vrsto drugih negativnih lastnosti. Vendar pa imajo ljudje redko le pozitivne ali le negativne lastnosti, kar vodi do napak v zaznavanju.

10.1.6 Centralne poteze

Na vtis, ki si ga ustvarimo o drugih, vlivajo nekatere lastnosti (npr. topel/hladen) bolj kot druge (npr. vljuden/osoren) (Asch, 1946, v: Ule, 2005). Te lastnosti imenujemo »središčne lastnosti« (Ule, 2005, 86) oz. »centralne poteze« (Selič, 2007, 44).

10.1.7 Stališča, stereotipi in predsodki



Zapišite značilnosti in vedenje naslednjih ljudi: star človek, mladostnik, ženska, moški, duševni bolnik, alkoholik, žena nasilneža, begunec.

Stališča lahko definiramo kot trajne sisteme pozitivnega ali negativnega ocenjevanja, občutenja in aktivnosti človeka v odnosu do različnih socialnih situacij in objektov (Ule, 2005). Vsebujejo torej tri komponente, in sicer: spoznavno (kognitivno), čustveno in vedenjsko (konativno ali dinamično). Stališča vplivajo na vedenje, pri čemer je njihov vpliv odvisen od okoliščin izražanja stališč, značilnosti samih stališč, značilnosti nosilca stališč in od stopnje vpletenosti človeka v vsebino stališč.

Stereotipi predstavljajo kognitivno komponento. Opredelimo jih kot posplošitve o skupinah ljudi, pri čemer enake značilnosti pripišemo praktično vsem posameznikom iz te skupine in ob tem zanemarimo individualne razlike (Aronson et al., 2007). To bi pomenilo, da posamezniku, za katerega veste, da je alkoholik, pripišete lastnosti in vedenja, ki ste jih v zgornji vaji navedli kot značilne za alkoholike. Iste lastnosti bi pripisali tudi drugemu alkoholiku. Čeprav lahko stereotipi vsebujejo kanček resnice, gre za pretirane posplošitve, saj se dejansko ta dva posameznika med sabo razlikujeta v več pogledih. Ker gre pri stereotipih za pretirane posplošitve, prihaja zaradi tega do določenih napak pri socialnem zaznavanju. Dve tipični napaki, ki se pri tem pojavljata (Ule, 2005, 160):

- za posameznike menimo, »da so bolj podobni članom svoje skupine in bolj različni od članov drugih skupin, kot v resnici so«;
- »nagnjeni smo k prepričanju, da je skupina, ki ji pripadamo, boljša, kot tista, ki ji ne pripadamo.«

Oblikovani stereotipi se težko spreminjajo, saj ljudje pogosto sprejemamo informacije, ki potrjujejo naše stereotipe in spregledamo ali si skušamo drugače razlagati informacije, ki ne potrjujejo našega stereotipa (Michener in DeLamater, 1999). Zato so včasih naše predstave o tem, kakšni so ljudje, narejene bolj na podlagi stereotipov kot njihovih dejanskih značilnosti.



Ali obstajajo kakšni stereotipi o osebah, ki delajo na področju socialnega dela? Kakšni so? Spomnite se tudi, kako jih predstavljajo mediji.

Poudarimo tudi, da lahko stereotipi vsebujejo tako negativne kot pozitivne značilnosti, npr. matere so ljubeče, nežne, požrtvovalne.



Izvedite intervju z osebo iz pozitivno stereotipirane skupine in preverite, kako oseba doživlja stereotip. Kritično presodite, zakaj so lahko tudi pozitivni stereotipi problematični.

Predsodki so stališča in kot stališča imajo kognitivno, čustveno in dinamično komponento. Stereotipi kot kognitivna komponenta so osnova za predsodke in diskriminacijo. Čustvena komponenta se nanaša tako na negativna kot pozitivna čustva, čeprav predsodke običajno povezujemo z negativnimi čustvi. Dinamična komponenta predstavlja pripravljenost za določena vedenja oz. diskriminacijo, ki odraža naše stereotipe in čustva do posameznikov in skupin (Aronson et al., 2007; Ule, 2005).

10.1.8 Atribucije – odgovor na vprašanje zakaj

Omenili smo že, da se vsi trudimo razumeti vedenje drugih ljudi, kar pa je na strokovnem področju socialnega dela z ljudmi še bolj pomembno. Pri praktičnem delu z uporabniki so od odgovorov na vprašanja, kot so, zakaj je to naredil ali naredila ali kakšne so bile namere, odvisna naša pričakovanja glede njihovega vedenja v prihodnosti, naš odnos in vedenje do uporabnikov, izbira intervencij in ponujenih pomoči ter nadaljnja obravnava.

Teorije atribucije (pripisovanja) opisujejo načine pripisovanja vzrokov za vedenja drugih in nas samih (Aronson et al., 2007). Pojem atribucije smo uporabljali že v poglavju o motivaciji, ko smo govorili o vzrokih, ki jih pripišemo lastnemu vedenju. Pri oblikovanju vtisa o drugih pa je bistveno vprašanje, zakaj se drugi vedejo, kot se.

V osnovi razlikujemo dve vrsti atribucije:

- notranja/dispozicijska atribucija: Vzroke vedenja pripišemo osebi in njenim stališčem ali osebnostnim lastnostim.
- zunanja/situacijska atribucija: Vzroke vedenja osebe pripišemo situaciji, v kateri se nahaja.

Atribucije delamo, ker nam pomagajo povečati predvidljivost dogodkov in vedenja drugih, po drugi strani pa lahko v tem procesu prihaja do napak.

10.1.8.1 Temeljna atribucijska napaka

Temeljna atribucijska napaka predstavlja tendenco, da pripišemo vzroke za vedenje drugih ljudi njihovim osebnostnim lastnostim in podcenjujemo vlogo situacijskih okoliščin (Aronson et al., 2007).

»Ta napaka postane nevarna tedaj, ko s svojim pripisovanjem odgovornosti zunanji opazovalec oškoduje žrtev in jo naredi odgovorno za ključne in travmatske življenjske dogodke.« (Ule, 2005, 94).

10.1.8.2 Učinek akter/opazovalec

Pri tej napaki atribucije gre v ozadju za to, da vzroke za svoje vedenje v osnovi pripisujemo situaciji, v kateri smo, medtem ko vzroke vedenja drugega pripišemo njegovim osebnostnim lastnostim. To privede do tega, da opazovalec pripisuje vzroke osebnostnim lastnostim akterja – dispozicijska atribucija, medtem ko akter to isto vedenje pripiše sami situaciji – situacijska atribucija (Aronson et al., 2007).



Eva pripisuje Bojanovo jezo njegovi agresivni osebnosti – dispozicijska atribucija, medtem ko Bojan meni, da sta njegova frustracija in jeza posledici dogajanja v tej konkretni situaciji – situacijska atribucija.

10.2 POMEN PRVEGA VTISA



Koliko resnice je v pregovoru Prvega vtisa ne pozabiš nikoli? Utemeljite svoje mnenje.

Prvi vtis o osebi je zelo pomemben in pogosto se kasneje več ne spreminja. Tudi če kasneje informacije nasprotujejo prvemu vtisu, se ta težko ali sploh ne spremeni. Gre za to, da informacije, ki se ne skladajo s prvim vtisom, ignoriramo ali si jih razlagamo tako, da se skladajo s tem, kar smo se že odločili. Kaže, da je negativni prvi vtis bolj odporen na spremembe kot pozitivni. Še vedno pa se lahko zgodi, da se naš vtis kasneje spremeni.

Glede na vrstni red informacij, ki vplivajo na oblikovan vtis, govorimo o dveh učinkih (Gross, 2005):

- učinek primarnosti oz. prvotnosti: večji vtis imajo informacije, ki smo jih dobili na začetku;
- učinek nedavnosti: večji vpliv imajo informacije, ki smo jih dobili nazadnje.



Kritično presodite, zakaj je prvi vtis, ki ga dobijo uporabniki o vas, pomemben in kako lahko vpliva na delovni odnos in nadaljnje sodelovanje.

10.3 SAMOURESNIČUJOČE SE NAPOVEDI



V drugem dnevu usposabljanja za prostovoljce je Bojan, ki ga je Eva ocenila kot zelo kritičnega, dominantnega in hladnega, hotel večkrat sodelovati v diskusiji. Eva se je bala, da bo zelo ostro izrazil svoje nestrinjanje, tako kot ga je prejšnji dan na hodniku, in da bo za sabo potegnil še druge udeležence. Ni hotela, da pride do konflikta, zato mu je vsakič hitro vskočila v besedo, ni hotela diskutirati o njegovih pogledih in se je bolj posvečala drugim udeležencem. Bojan je imel občutek, da ga ignorira, da je ne zanima njegovo mnenje, da lahko drugi komentirajo, on pa ne. To ga je motilo in postajal je vedno bolj jezen in nestrpen. Ko se je to nekajkrat ponovilo, se je Bojan razjezil in s povzdignjenim glasom začel zagovarjati svoje stališče. Eva je takšno vedenje razumela kot potrditev svojega začetnega vtisa o njem.

Naše implicitne teorije osebnosti in stereotipi lahko privedejo do samouresničujočih se napovedi. Gre za to, da »spočetka napačno prepričanje o drugih ljudeh povzroči, da se ti začno vesti v skladu s prepričanjem.« (Ule, 2005, 97).



Kako bi lahko vaše predstave o ljudeh iz uvodne vaje pri stereotipih vplivale na vaš odnos do njih in na vaše delo z uporabniki iz teh skupin? Navedite konkretne primere samouresničujočih napovedi.



Kako bi lahko samouresničujoče se napovedi uporabili pri svojem delu z uporabniki v njihovo korist?



Kako bi povečali točnost socialnega zaznavanja svojih uporabnikov? Ne podajajte le splošnih odgovorov, npr. »Izogibal/a se bom stereotipnemu razmišljanju.«, temveč oblikujte konkretne predloge.



Povzetek:

- Socialno zaznavanje je proces oblikovanja vtisa in sklepov o drugih ljudeh. Običajno poteka zelo hitro in pogosto nezavedno. Bistveno pri tem je, da si iz omejenega števila informacij ustvarimo celotno sliko o posamezniku. Na socialno zaznavanje vpliva več dejavnikov in v tem procesu lahko prihaja tudi do napak.
- Vsi imamo določene implicitne teorije osebnosti. Le-te predstavljajo nezavedne kognitivne sheme, ki vplivajo na to, kako ocenjujemo osebnost in povezujemo osebnostne lastnosti. Če ima oseba določeno lastnost, ji pripišemo še druge, za katere menimo, da sodijo skupaj.
- Halo učinek predstavlja težnjo, da na temelju poznavanja ene lastnosti ocenjujemo tudi druge lastnosti oz. osebnost v celoti, pri čemer zaradi ene negativne lastnosti pripišemo osebi še druge negativne lastnosti in obratno pri pozitivni lastnosti pripišemo še druge pozitivne.
- Na vtis, ki si ga ustvarimo o drugih, vlivajo nekatere lastnosti bolj kot druge. Govorimo o centralnih potezah.
- Na socialno zaznavanje vplivajo tudi naša stališča, stereotipi in predsodki. Stališča vsebujejo tri komponente: kognitivno, čustveno in vedenjsko. Stereotipi predstavljajo kognitivno komponento. Stereotipi so posplošitve o skupinah ljudi, pri čemer enake značilnosti pripišemo praktično vsem posameznikom iz te skupine in ob tem zanemarimo individualne razlike. Predsodki so stališča do socialnih skupin, niso utemeljena, a jih spremljajo močna in zelo pogosto negativna čustva. Njihova dinamična komponenta se kaže kot diskriminacija.
- Teorije atribucije (pripisovanja) opisujejo načine pripisovanja vzrokov za vedenja drugih in nas samih. Kadar vzroke vedenja pripišemo osebi, njenim stališčem ali osebnostnim lastnostim, govorimo o dispozicijski atribuciji. Kadar vzroke vedenja osebe pripišemo situaciji, v kateri se nahaja, govorimo o situacijski atribuciji. Pri tem lahko pride do temeljne atribucijske napake. Učinek akter/opazovalec predstavlja drugo vrsto atribucijske napake.

- Prvi vtis o osebi je zelo pomemben, in čeprav se pogosto kasneje več ne spreminja, so spremembe kljub vsemu možne. Negativni prvi vtis je običajno odpornejši na spremembe kot pozitivni.
- O samouresničujočih se napovedih govorimo, kadar se pričakovanje, ki ga imamo, uresniči zgolj zato, ker smo ga pričakovali.



Preverjanje znanja in razumevanja:

1. Opredelite socialno zaznavanje in s primeri prikažite tri dejavnike, ki vplivajo na ta proces.
2. Pojasnite implicitne teorije osebnosti in presodite njihov pomen pri ocenjevanju osebnostnih lastnosti.
3. Razlikujte pozitivni in negativni halo učinek ter oba prikažite s konkretnimi primeri.
4. Razlikujte pojem stereotipi in predsodki. Na primeru razložite, kako vplivajo na oblikovanje vtisa.
5. Vaš uporabnik zamuja na obravnavo. Navedite vzroke za zamudo z vidika notranje oz. zunanje atribucije. Pojasnite, katero vrsto atribucije po navadi naredimo, kadar ocenjujemo vedenje drugih? Kako imenujemo to napako?
6. Na primeru prikažite in analizirajte, kako pride do samouresničujoče se napovedi.



1. Selič, P. Novi odročnik: Nebesedno sporazumevanje za vsakdanjo rabo. Ljubljana: Inštitut za psihofiziološke študije Pares, 2007.
2. Ule, M. Socialna psihologija. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, 2005.

11 RAZVOJ ČLOVEKA – RAZVOJNA PSIHOLOGIJA



Kaj mislite, koliko je vplivalo vaše otroštvo na to, kdo ste danes, na to, kakšna osebnost ste danes? Bi rekli, da je zelo veliko odvisno od vašega razvoja in izkušenj v otroštvu? Kateri ključni dejavniki, dogajanja so vplivali na vaš razvoj? Razmislite tudi o svojih izkušnjah z različno starimi otroki in o izkušnjah z odraslimi ter starostniki. Katere značilnosti bi izpostavili za posamezne skupine, katere razlike prepoznate?

Poglavje bomo začeli s kratko opredelitvijo razvojne psihologije, področij razvoja in s predstavitvijo razvojnih obdobj. Sledila bo predstavitev Eriksonove teorije psihosocialnega razvoja.

Ko boste poglavje predelali, boste znali:

- opredeliti predmet in cilje razvojne psihologije;
- pojasniti povezanost temeljnih področij razvoja;
- prepoznati nekatere razvojne potrebe posameznikov v različnih razvojnih obdobjih;
- pojasniti Eriksonovo teorijo psihosocialnega razvoja.

11.1 PREDMET IN CILJI RAZVOJNE PSIHOLOGIJE

Razvojna psihologija preučuje spremembe in doslednosti, ki se pojavljajo od človekovega spočetja do njegove smrti (Baltes, 1987, v: Marjanovič Umek et al., 2004). Zanima jo torej človekov psihični razvoj. Pri tem opozorimo, da ne obstaja enotna teorija, ki bi v celoti pojasnila človekov razvoj. Posamezne teorije razlagajo in se osredotočajo pogosto le na določena področja. Nekatere teorije, ki se dotikajo razvoja človeka, njegovega vedenja in osebnosti, smo že spoznali, npr. klasično pogojevanje, operantno pogojevanje, modelno učenje in Piagetovo teorijo kognitivnega razvoja. Opozorili smo tudi na razlike v temperamentu otrok.

V nadaljevanju bomo dodatno predstavili le ožji izbor vsebin in konceptov iz množice spoznanj razvojne psihologije. Če želite bolj poglobljeno znanje, poiščite odgovore v knjigah iz dodatne literature.



V prvem poglavju učbenika smo govorili o ciljih psihologije. Razvojna psihologija kot panoga psihologije sledi enakim ciljem. Na podlagi že naučenega opredelite cilje razvojne psihologije.

11.2 PODROČJA RAZVOJA

Temeljna področja razvoja človeka so (Zupančič, v: Marjanovič Umek et al., 2004):

- telesni razvoj – telesne spremembe, razvoj možganov, razvoj zaznavnih in gibalnih sposobnosti ter spretnosti;
- spoznavni razvoj – spremembe v mentalnih procesih, npr. spomin, učenje, reševanje problemov, govor;
- čustveno-osebnostni razvoj – spremembe v doživljanju, izražanju in uravnavanju čustev ter odzivi na okolje, npr. temperament in druge osebnostne lastnosti;
- socialni razvoj – razvoj komunikacije, medosebnih odnosov, socialnih spretnosti, moralnega presojanja.

Vsa ta temeljna področja razvoja so medsebojno povezana, kar pomeni, da so spremembe na enem področju povezane s spremembami na drugih področjih. Spremembe so najhitrejše in najočitnejše v otroštvu, vendar se spreminjamo celo življenje.



Navedite različne primere, ki kažejo na povezanost temeljnih področij razvoja.

11.3 RAZVOJNA OBDOBJA

Zupančič (v: Marjanovič Umek et al., 2004) navaja osem razvojnih obdobjih, pri čemer poudarja, da je delitev približna in še posebej v obdobjih odraslosti ni ostro zamejena glede starosti:

- prednatalno (od spočetja do rojstva);
- obdobje dojenčka in malčka (od rojstva do treh let – dojenček do prvega leta; malček drugo in tretje leto);
- zgodnje otroštvo (od treh do šestih let);
- srednje in pozno otroštvo (od šestega leta do začetka pubertete – pri deklicah je to obdobje nekoliko krajše, ker se prej pojavijo pubertetne spremembe);
- mladostništvo (med začetkom pubertete (med 10. in 12. letom, pri fantih lahko v povprečju do dveh let kasneje) in 22. do 24. letom);
- zgodnja odraslost (med 22. do 24. letom in 40. do 45. letom);
- srednja odraslost (med 40. do 45. letom in 65. letom);
- pozna odraslost (od 65. leta do smrti).

Sicer obstajajo razlike med posamezniki enake starosti, kljub temu pa imajo posamezna obdobja svoje značilnosti. Tako se posameznik v vsakem obdobju srečuje z določenimi razvojnimi potrebami in nalogami. Od tega, kako se spopada z njimi, bo odvisen tudi njegov nadaljnji razvoj.

11.4 KAJ VPLIVA NA ČLOVEKOV RAZVOJ?



Pogovorite se z več starši o razvoju otrok. Bodite pozorni, ali pri posameznih starših prevladuje bolj mnenje, da na to, kakšni so oz. bodo njihovi otroci, vplivajo bolj izkušnje in okolje, v katerem živijo, ali menijo, da je njihov razvoj odvisen bolj od prirojenih značilnosti. Kaj po vašem mnenju vpliva na to, da so si otroci in odrasli med seboj različni?

V preteklosti so nekateri raziskovalci izrazito poudarjali le pomen narave oz. prirojenega, drugi pa le pomen okolja pri razvoju otrok. Danes se razprava vrti predvsem okrog tega, koliko vpliva dednost in koliko okolje na posamezne psihične značilnosti. Ponovite, kaj smo o dejavnikih razvoja povedali v poglavju Osebnost, podpoglavje Dejavniki razvoja osebnosti.

Dejavnike, ki vplivajo na razvoj, lahko razdelimo v tri skupine (Zupančič, v: Marjanovič Umek et al., 2004):

- starostno normativni vplivi – so zelo podobni za posameznike v določeni starostni skupini, npr. puberteta, menopavza, začetek formalnega šolanja, upokožitev;
- zgodovinsko normativni vplivi – so skupni skupini ljudi, ki si delijo podobne izkušnje, ali generacijam, ki se razvijajo v posameznih družbah, npr. vojne, računalniška in tehnološka revolucija;

- nenormativni vplivi – so nenavadni dogodki, ki se zgodijo posamezniku in vplivajo na njegov razvoj, npr. smrt enega od staršev v otroštvu, nosečnost v zgodnjem mladostništvu, prometna nesreča; povzročajo stres in zahtevajo prilagajanje na določene okoliščine.

11.5 ERIKSONOVA TEORIJA PSIHOSOCIALNEGA RAZVOJA

Eriksonova teorija psihosocialnega razvoja navaja osem stadijev oz. stopenj psihosocialnega razvoja (tabela 11.1). Razvojne stopnje so poimenovane po psihosocialnih krizah, ki predstavljajo glavni razvojni problem v posameznem obdobju. Gre za to, da se posameznik na vsaki stopnji sooča z lastnim načinom delovanja na socialno okolje in z delovanjem tega okolja nanj, kar oblikuje določen konflikt oz. psihosocialno krizo. Če posameznik uspešno reši posamezno krizo, si pridobi moč ega oz. jaza, ki se veže na razreševanje te stopnje. Od te moči bo odvisno, kako uspešno se bo spoprijemal s psihosocialno krizo na naslednji razvojni stopnji (Marjanovič Umek et al., 2004; Horvat in Magajna, 1987). Uspešna razrešitev predstavlja ugodno ravnotežje med pozitivnim in negativnim polom krize. Manj uspešna razrešitev psihosocialne krize otežuje uspešno soočanje s krizo na naslednji stopnji. Zaradi biološkega dozorevanja in zahtev socialnega okolja moramo vsi skozi vse stopnje. Naš razvoj pa bo odvisen od razrešitve prejšnjih kriz.

Tabela 11.1: Eriksonova teorija psihosocialnega razvoja

razvojno obdobje	psihosocialna kriza	psihosocialna moč
dojenček	zaupanje nasproti nezaupanju	upanje
malček	samostojnost (avtonomnost) nasproti sramu in dvomu	volja
zgodnje otroštvo	iniciativnost nasproti občutkom krivde	namernost (usmerjenost k cilju)
srednje in pozno otroštvo	delavnost (marljivost) nasproti manjvrednosti	kompetentnost
mladostništvo	identiteta nasproti identitetni zmedenosti (konfuznosti)	zvestoba
zgodnja odraslost	intimnost nasproti izolaciji	ljubezen
srednja odraslost	ustvarjalnost nasproti stagnaciji	skrb
pozna odraslost	integriteta nasproti obupu	modrost

Vir: Lasten

Poglejmo si podrobneje posamezne stopnje psihosocialnega razvoja (Erikson, 1963, 1964, v: Marjanovič Umek et al., 2004):

Zaupanje nasproti nezaupanju: Prevladujoči način delovanja jaza je sprejemanje. Bistveno v obdobju dojenčka je, da so njegove potrebe po hrani, negi in čustveni toplini zadovoljene. Potrebuje zanesljivo, dosledno in napovedljivo skrbnikovo vedenje. Pomembno je razvijanje zaupanja v stvari, za katere spoznava, da nad njimi nima kontrole. Izkusiti mora tudi določeno mero nezaupanja, ki ga varuje. Ob primerni razrešitvi krize si pridobi moč – upanje. Ta moč mu omogoča tolerirati zamudo v zadovoljevanju potreb, se soočati s frustracijami in razvijati optimistično naravnost do sebe in okolja.

Samostojnost nasproti sramu in dvomu: Prevladujoči način delovanja jaza je zadrževanje in odstranjevanje. Otrok je vse gibljivejši, samostojnejši, preizkuša, kaj zmore. Pomembno vlogo ima toaletni trening. Če so starši v tem obdobju pretirano kritični in omejevalni, bo otrok začel dvomiti vase in bo razvijal občutek sramu. Po drugi strani se otrok mora naučiti

socialnih norm, zato neomejena svoboda ni najustreznejša, temveč je potrebno postavljanje določenih pričakovanj in omejitev. Ob ugodni razrešitvi krize razvije otrok novo moč jaza – voljo. Ta moč predstavlja odločnost pri preizkušanju lastnih izbir in spoštovanju omejitev ter nadzor nad lastnimi impulzi.

Iniciativnost nasproti občutku krivde: Prevladujoči način delovanja jaza je prodornost. Kaže se kot radovednost, tekmovalnost, tudi napadalnost, nenehno gibanje, načrtovanje in postavljanje ciljev. Pomembna je neodvisnost. Otrok ugotovi, da vsi načrti in želje niso sprejemljivi in uresničljivi, naleti na omejitve. Družbene prepovedi počasi ponotranja, kar zavira iniciativnost. Če se starši osredotočajo le na neuspehe in negativne izide, se lahko razvije pretiran občutek krivde. Pomembno je, da otrok dobi potrditve, da se ga sprejme tudi kot enakovrednega in odgovornega partnerja v dejavnosti, seveda kolikor je to mogoče, da se njegovo energijo in iniciativnost usmerja na sprejemljive aktivnosti. Otroka spodbujamo, da sam sprejme odločitve in deluje v skladu z njimi, mu omogočimo doživljanje uspehov, po drugi strani smo tolerantni do manjših nesreč ali napak, pohvalimo trud, čeprav ni končnega rezultata. Ob ustrezni razrešitvi krize se razvije namernost, ki se kaže kot sposobnost postavljanja in sledenja ciljem, ki so smiselni, realni in socialno sprejemljivi.

Delavnost nasproti manjvrednosti: Delovanje otrokovega jaza se kaže kot težnja po pridobivanju konkretnih in smiselnih spretnosti ter znanj, ki jih ceni družba, v kateri otrok živi. Izraža se v pozornosti, vztrajnosti, sodelovalnosti, spoštovanju pravil. Pomemben dogodek v tem obdobju je šola. Otroku so pomembni dobro opravljena dejavnost, uspeh, socialno priznanje. Je občutljiv na neuspeh, in če sam ali drugi ocenijo, da ni kompetenten, da ne dosega standardov, da ne deluje primerno, da je len, se doživlja manjvrednega. Nova moč jaza, ki jo lahko pridobi, je kompetentnost. Gre za videnje sebe kot zmožnega obvladati spretnosti in dokončati zastavljene naloge. Za pridobivanje te moči sta bistvena tako lasten trud kot opora iz okolja. Otroka spodbujamo, priznamo trud in najmanjši napredek, iščemo njegova močna področja, mu pomagamo postaviti in doseči realne cilje. Po drugi strani pa lahko pride do pretiranega posvečanja učenju, delo je edina vrednota, zato se zanemari medosebne odnose, igro in ustvarjalnost.

Identiteta nasproti identitetni zmedenosti: Mladostnikov ego oz. jaz deluje tako, da skuša deliti sebe s pomembnimi drugimi (ljudmi, stvarmi, idejami). Za to obdobje sta značilna povečana spolna energija in pospešen telesni razvoj. Mladostnik se težko doživlja kot kontinuirano celoto. Zaveda se, da morebiti ne bo mogel zadovoljiti družbenih pričakovanj in najti svoje mesto v družbi. Obremenjen je z opredelitvijo med številnimi možnostmi in včasih ne ve, kako izpeljati to, za kar se je odločil. Ker je negotov glede tega, kaj in kdo je ter kdo naj postane, teži k poistovetenju z drugimi. Pomembni v tem obdobju postanejo vrstniki. Nudijo mu oporo, razširjajo vrednote in drugačne načine vedenja, so vir socialnega učenja in razvijanja različnih spretnosti. Oblikovati mora spolno, poklicno in vrednotno identiteto. Če je mladostnik pri tem uspešen, razvije trden občutek lastne identitete, v nasprotnem primeru pa zmedenost, ker se ne more odločiti med vlogami in možnostmi, ki se mu ponujajo. Starši morajo najti ustrezno ravnotežje med pretirano strogo in pretirano popustljivo vzgojo. Pretirana strogost in omejevanje neodvisnosti lahko po eni strani zadušijo samostojnost, samozavest ali po drugi strani še povečajo ključbovalnost. Pomembno je, kako je mladostnik razrešil prejšnje krize, kakšno je njegovo zaupanje vase in svet, kakšno voljo ima, kakšna je njegova iniciativnost, marljivost, kompetentnost. Pretirano popustljivost lahko doživlja, kot da je staršem vseeno, in je zato negotov. Lahko pride do pretiranega poistovetenja z drugimi, izgube lastne individualnosti in slepega podrejanja, ali po drugi strani do netolerantnosti do tistih, ki so drugačni. Uspešna razrešitev krize pomeni novo moč jaza – zvestobo, ki se nanaša na sledenje načinu življenja, za katerega se je mladostnik opredelil.

Intimnost nasproti izolaciji: Prevladujoči način delovanja jaza je deliti sebe z drugim. Posameznika vodi težnja, da bi svojo identiteto delil s partnerjem v intimni zvezi. Tega je zmožen le tisti, ki je izoblikoval trdno identiteto, v nasprotnem primeru predstavlja vzajemnost nevarnost za dezorganizacijo njegove identitete, da se izgubi. Razrešitev v pozitivni smeri predstavlja novo moč jaza – ljubezen. Neuspešna razrešitev se kaže kot izolacija, odmaknjenost od drugih in ukvarjanje s samim seboj.

Ustvarjalnost nasproti stagnaciji: Delovanje jaza se razširi v zaščito in vodenje drugih, v skrb za družbo, v produktivnost in ustvarjanje stvari ter idej. Po drugi strani zahteva takšno delovanje žrtvovanje lastnih potreb na račun zadovoljevanja potreb drugih. Pomemben dogodek predstavlja starševstvo in mentorstvo. Neuspešna razrešitev krize se kaže kot zadovoljevanje le lastnih potreb in pričakovanje, da morajo drugi skrbeti zanj, kar vodi do stagnacije v razvoju. Novo moč predstavlja skrb za druge.

Integriteta nasproti obupu: Prevladujoči način delovanja jaza oz. ega je usmerjenost v iskanje smisla v preživetem življenju. Posameznik v pozni odraslosti se sprašuje, ali je njegovo življenje imelo smisel in vrednost. Soočanje s pozitivnimi in negativnimi vidiki ter s spoznanjem, da življenje morebiti ni bilo to, kar naj bi bilo, vodi do nove krize. Uspešna razrešitev pomeni sprejetje sebe in svojega življenja, zavedanje in sprejemanje napak, razvijanje spoznanja o povezanosti sebe z drugimi ljudmi in družbo. Razvije se nova moč – modrost. Neuspešna razrešitev se kaže kot zavračanje svojega življenja in drugih ljudi, obup, negativizem, zamerljivost, sovražnost in lahko tudi nazadovanje na otroško odvisnost.



Povzetek:

- Razvojna psihologija preučuje spremembe in doslednosti, ki se pojavljajo od človekovega spočetja do njegove smrti. Cilji razvojne psihologije so opis človekovega psihičnega razvoja v posameznih obdobjih njegovega življenja, razlaga tega razvoja, napovedovanje nadaljnjega razvoja in spreminjanje razvoja, če je to potrebno in etično.
- Temeljna področja razvoja človeka so telesni razvoj, spoznavni razvoj, čustveno-osebnostni in socialni razvoj. Vsa ta temeljna področja razvoja so medsebojno povezana.
- Razvoj človeka delimo na osem obdobj: prednatalno obdobje, obdobje dojenčka in malčka, zgodnje otroštvo, srednje in pozno otroštvo, mladostništvo, zgodnja odraslost, srednja odraslost, pozna odraslost. Posameznik se v vsakem obdobju srečuje z določenimi razvojnimi potrebami in nalogami.
- Dejavnike, ki vplivajo na razvoj, delimo na starostno normativne vplive, zgodovinsko normativne vplive in na nenormativne vplive.
- Eriksonova teorija psihosocialnega razvoja navaja osem stopenj življenjskega ciklusa. Za vsako stopnjo je značilen razvojni problem, ki ga je potrebno uspešno razrešiti. Uspešna razrešitev predstavlja ugodno ravnotežje med pozitivnim in negativnim polom krize. Manj uspešna razrešitev psihosocialne krize otežuje uspešno soočanje s krizo na naslednji stopnji.



Preverjanje znanja in razumevanja:

1. Pojasnite in razlikujte starostno normativne, zgodovinsko normativne in nenormativne vplive na posameznikov razvoj.
2. Pojasnite Eriksonovo teorijo psihosocialnega razvoja.
3. Na primerih prikažite uspešno oz. manj uspešno razrešitev kriz na posameznih stopnjah psihosocialnega razvoja in predlagajte, kako bi lahko pomagali posamezniku pri uspešni razrešitvi psihosocialne krize na posamezni stopnji.



1. Horvat, L., in Magajna, L. Razvojna psihologija. Ljubljana: DZS, 1987.
2. Marjanovič Umek, L., et al. Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, 2004.
3. Papalia, D.E., et al. Otrokov svet. Ljubljana: Educy, 2003.
4. Pečjak, V. Psihologija staranja. Bled: Samozaložba, 2007.
5. Zupančič, M. in Justin, J. Otrok, pravila, vrednote: Otrokov moralni in socialni razvoj. Radovljica: Didakta, 1991.

12 STRES IN IZGORELOST



Katere situacije in kateri dejavniki predstavljajo za vas največje izvore stresa? Katere simptome stresa prepoznate pri sebi in drugih? Na kakšne načine se spoprijemate s stresom? Razmislite, kako pomembna je za vas socialna podpora pri spoprijemanju s stresnimi situacijami?

V uvodu poglavja si bomo poglobljeje ogledali nekaj opredelitev stresa in nato iskali odgovor na vprašanje, kaj povzroča stres. Pojasnili bomo reakcijo »boj ali beg«, splošni prilagoditveni sindrom, navedli različne simptome stresa in predstavili pojem izgorelosti. V nadaljevanju poglavja bomo skušali razložiti razlike v doživljanju stresa in spoprijemanju z njim s pomočjo modela spoprijemanja avtorjev Lazarusa in Folkmanove ter s pomočjo zaznane podpore s strani drugih. Poglavje bomo zaključili s kratko predstavitevijo različnih tehnik sproščanja.

Ko boste poglavje predelali, boste znali:

- opredeliti stres;
- prepoznati najpomembnejše stresorje v svojem življenju in pri svojem delu;
- pojasniti telesno dogajanje pri stresni reakciji;
- prepoznati simptome stresa pri sebi in drugih;
- opredeliti izgorelost in prepoznati znake izgorelosti;
- pojasniti, od česa je odvisno spoprijemanje s stresom.



Špela je ugasnila budilko. Do dveh ponoči je pripravljala predstavitev za današnje usposabljanje in počutila se je zelo utrujeno. Odločila se je, da še malo poleži. Nenačrtovano je spet zaspala. Ko se je ponovno zbudila, je ugotovila, da že zamuja. V trenutku je skočila iz postelje. Hitro se je oblekla, pograbila torbo in odhitela v avto. Na poti v službo se je znašla v jutranji konici in zdelo se ji je, da se avtomobili nikamor ne premikajo. Kar naprej je gledala na uro in ugotavljala, koliko bo zamudila. Po glavi so ji rojile naslednje misli: »Ne smem zamuditi. Naredila bom zelo slab vtis in potem ga več ne bom mogla popraviti. Tudi pri usposabljanju bo šlo gotovo kaj narobe. Sploh ne vem, kako naj vse skupaj izpeljem. Prejšnja skupina je bila zelo negativistična. Tudi ti udeleženci verjetno ne bodo zadovoljni. Ne zmorem več. Vse mi gre narobe.« Srce ji je razbijalo, imela je močan glavobol, potila se je in čutila napetost po celotnem telesu. Bila je na robu joka.

12.1 OPREDELITEV STRESA



Analizirajte dogajanje v zgornjem primeru. Kateri so po vašem mnenju ključni elementi, ki so povezani s stresom? Ugotovitve povežite s svojimi izkušnjami doživljanja stresa. Oblikujte svoj odgovor na vprašanje: Kaj je stres?

V današnjem času, polnem sprememb in hitrega tempa življenja, je stres nenehen in neizogiben spremljevalec v našem življenju. Ravno zato je stres deležen veliko pozornosti raziskovalcev z različnih strokovnih področij, npr. fiziologije, nevrologije, medicine, psihologije, menedžmenta ... Zaradi različnih izhodišč in interesov raziskovanja obstaja več različnih teorij in definicij stresa.

Tri osnovne perspektive so (Ogden, 2004; Payne in Walker, 2002):

- Teorije, usmerjene na odziv – Ukvarjajo se predvsem s fiziološkimi dogajanjem in spremembami kot posledicami stresa. V to skupino spada model stresa Cannona in njegova reakcija »boj ali beg«. Pomemben predstavnik te skupine je tudi Selye s tristopenjskim modelom stresa, ki ga je poimenoval splošni adaptacijski sindrom.
- Teorije, usmerjene na dražljaj – Osredotočajo se na dražljaje, dogodke oz. situacije, ki povzročajo stres. Primer predstavlja teorija življenjskih dogodkov, katere avtorja sta Holmes in Rahe.
- Interakcijske oz. transakcijske teorije stresa opozarjajo, da se posamezniki ne odzivajo enako in pasivno na stresne dejavnike, temveč poudarjajo interakcijo med organizmom in okoljem. Pomemben predstavnik te smeri je Lazarus s transakcijskim modelom stresa.

Na tem mestu omenimo dve definiciji stresa, ki sta pogosto navedeni v literaturi o stresu. Selye (1956, v: Payne in Walker, 2002, 107) je stres opisal kot »nespecifičen odziv na katero koli zahtevo, pred katero je postavljeno telo.«

Lazarus in Folkmanova (1984, v: Payne in Walker, 2002, 112) navajata, da je »stres poseben odnos med posameznikom in okoljem, ki ga posameznik zaznava kot obremenjujočega, ki presega njegove zmožnosti in ki ogroža njegovo blagostanje.« Ta definicija poudarja pomen psiholoških dejavnikov, kot sta ocenjevanje stresnega dogodka in spoprijemanje, ter s tem pojasnjuje individualne razlike v doživljanju stresa.

Kot je razvidno iz predstavljenega, ne moremo podati samo ene definicije stresa. V okviru ključnih vprašanj glede stresa: – Kaj povzroča stres? Kakšne so stresne reakcije? Kako se s stresom spoprijemamo? bomo podrobneje spoznali posamezne koncepte.

12.2 POZITIVEN STRES?

V vsakodnevem jeziku se stres pogosto pojmuje kot nekaj negativnega. Pri raziskovanju koncepta stresa pa boste naleteli tudi na izraz eustres (eu – dobro, iz grščine), ki pomeni pozitiven stres. Stres je evolucijska reakcija in v prazgodovini, ko je bil človek nenehno v nevarnosti, je bil prvotni namen stresne reakcije ohranjanje življenja.

Seveda je danes situacija nekoliko drugačna, vendar še vedno nam povečana pozornost, maksimalna zmožnost telesa, krajši reakcijski čas in povečana storilnost lahko pomagajo k učinkovitejšemu delovanju. Pomembno pa je, da prepoznamo, kdaj je meja prekoračena in smo se znašli v distresu – negativnem, škodljivem stresu.



Spomnite se Yerkes-Dodsonovega zakona o katerem smo govorili v poglavju Čustva in nam pojasnjuje odnos med vzburjenostjo in učinkovitostjo.

12.3 KAJ POVZROČA STRES?

Kakršnokoli situacijo oz. dejavnik, ki predstavlja določeno zahtevo, obremenitev in/ali izziv, imenujemo stresor (Selič, 1999).

Ceprav so nekateri dogodki stresni praktično za vsakogar, npr. smrt bližnje osebe, lahko govorimo o potencialnih stresorjih, saj (kot izhaja iz zgoraj omenjene opredelitve stresa Lazarusa in Folkmanove) bo od posameznikove ocene odvisno, ali bo nekaj ocenil kot stresor ali ne.

12.3.1 Življenjski dogodki

Večji življenjski dogodki, tako pozitivni kot negativni, npr. huda bolezen, nova zaposlitev, nosečnost, zadetek na loteriji, so izvor stresa za mnoge ljudi. Gre za to, da spremembe zahtevajo od nas določene prilagoditve. Holmes in Rahe (1967, v: Payne in Walker, 2002) sta razvila Lestvico ponovne socialne prilagoditve, v kateri sta določenim življenjskim dogodkom pripisala vrednosti, ki naj bi kazale na nivo zahtevane prilagoditve in stresa, ki ga je doživel posameznik. Osnovna domneva je, da so ljudje z višjim rezultatom bolj dovzetni za fizične in duševne bolezni kot tisti z nižjim rezultatom.

Osnovna kritika uporabe te lestvice je, da lahko posamezniki različno dojemajo pomembnost enakega dogodka in s tem njegovo stresnost, npr. ločitev je lahko za nekoga zelo vznemirjujoč dogodek, za nekoga pa razrešitev zelo neprijetne situacije. Kritike se nanašajo tudi na retrospektivno (za nazaj) ocenjevanje, kar lahko vpliva na selektiven priklic dogodkov, ki naj bi bili povezani s trenutno boleznijo (Ogden, 2004).



Kljub omenjenim kritikam Lestvice ponovne socialne prilagoditve je lahko ta dober začetek za razmislek o življenjskih dogodkih kot potencialnih stresorjih. Na spletnem iskalniku vpišite »Social Readjustment Rating Scale« in poiščite stran, ki ponuja reševanje lestvice. Rešite po navodilih in izračunajte svoj rezultat. Zabeležite tudi morebitne zdravstvene težave, ki ste jih imeli v zadnjem letu. Obstaja kakšna povezava? Pojasnite.



Ena izmed kritik Lestvice ponovne socialne prilagoditve se nanaša na to, da ljudi različno ocenjujemo posamezne dogodke glede stresnosti. Iz 43 dogodkov lestvice izpišite 20 dogodkov, ki jih sami ocenjujete kot najbolj stresne in teh 20 rangirajte po vrstnem redu od najbolj do najmanj stresne. Primerjajte svoj izbor in vrstni red z rezultati svojih študijskih kolegov. Kaj ugotavljate?

Lestvica je bila razvita 1967. V skupini diskutirajte, ali bi bilo danes smiselno spremeniti pripisane vrednosti posameznim dogodkom in ali bi bilo potrebno dodati kakšne dogodke.

12.3.2 Vsakodnevne nadloge

Poleg življenjskih dogodkov, ki se pravzaprav ne dogajajo vsak dan, so pomembni tudi vsakodnevni manjši stresorji, npr. gneča na cesti, glasni sosedje, premalo časa, zviševanje cen, nezadovoljstvo z delom, hrup ...

Lazarus (1999, v: Gross, 2005) opozarja, da lahko nakopičene vsakodnevne nadloge postanejo zelo stresne za posameznika in vplivajo na njegovo zdravje, čeprav so manj dramatične od življenjskih dogodkov.



Kateri so vaši vsakodnevni stresorji?

12.4 REAKCIJA »BOJ ALI BEG«



Preden nadaljujete z branjem, obnovite znanje o živčnem sistemu.

Kadar se znajdemo v težavni situaciji, ki jo zaznavamo kot ogrožajočo, se naše telo odzove na enak način kot pri živalih in kot se je telo prednikov v prazgodovini. Fiziološko reakcijo na akutni stres opisuje Cannonova reakcija »boj ali beg«. Pride do vzburjenja simpatičnega dela

živčnega sistema in s tem sproščanja adrenalina in noradrenalina, kar začasno poruši homeostazo, t.j. stanje fiziološkega ravnovesja (Payne in Walker, 2002). Torej povečano delovanje simpatičnega dela avtonomnega živčnega sistema pripravi telo na »boj ali beg«. Če je »boj« ali »beg« uspešen, se spet vzpostavi homeostaza.

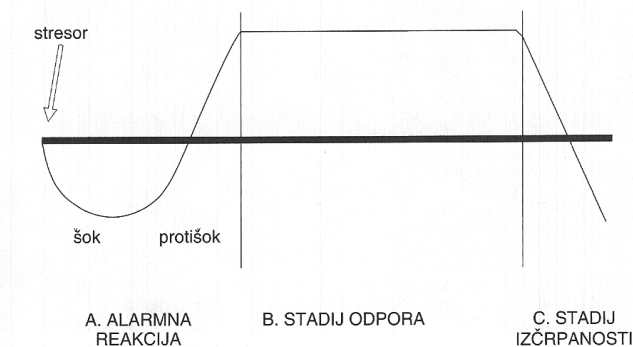
Ne glede na to, ali je grožnja realna, npr. proti vam drvi avtomobil, ali je namišljena, npr. čudni zvoki ponoči, stresna reakcija nastane. Opisana stresna reakcija je lahko v določenih situacijah tudi kontraproduktivna. Naše telo se pripravi na »boj« ali »beg«, odziv povzroča vznemirjenost, po drugi strani pa situacija zahteva od nas mirno in premišljeno delovanje.



Maša dela kot prostovoljka v Društvu SOS. Poklicala je desetletna punčka, ki ji pove o fizičnem nasilju doma. Maša čuti, kako ji srce začne hitreje biti, postane ji vroče. Niti »boj« niti »beg« v tej situaciji nista ustrezna odziva. Pozorno mora poslušati, ostati mirna in ustrezno svetovati.

12.5 SPLOŠNI PRILAGODITVENI SINDROM

V določenih situacijah se zgodi, da naše spoprijemanje s stresom ni uspešno. Učinke dolgotrajnega stresa opisuje splošni prilagoditveni sindrom (slika 12.1).



Slika 12.1: Splošni prilagoditveni sindrom
Vir: Musek in Pečjak, 1992, 69

Splošni prilagoditveni sindrom poteka v treh fazah:

- Alarmna reakcija: Najprej pride do šoka. Pojavi se upad in dezorganizacija delovanja organizma. Nato začne delovati simpatični del avtonomnega živčnega sistema (smo opisali zgoraj) in organizem se mobilizira, zato da smo pripravljeni spoprijeti se s stresom. Smo v protišoku.
- Odpor: V tej fazi se torej spoprimemo s stresom. Če se stresna situacija in s tem povezan stres tukaj razreši, se ponovno vzpostavi ravnotežje. Če faza odpora traja dolgo ali so obremenitve velike in reakcija »boj ali beg« ni učinkovita, sledi naslednja faza – izčrpanost.
- Izčrpanost: Zaradi dlje trajajoče obremenitve pride do motenj v delovanju organizma.

Pogosta in dolgotrajna fiziološka dogajanja stresne reakcije vplivajo na srce in ožilje, na prebavni sistem, na imunski sistem. Kroničen stres lahko tako preraste v različne bolezni. Poleg tega se spremenijo vedenjski vzorci in življenjski stil, npr. povečano pitje alkohola, povečano kajenje, premalo spanja, spremenjeni prehrambeni vzorci ipd., kar povečuje tveganje za razvoj različnih bolezni. Več o stresu in z njim povezanimi boleznimi najdete v knjigah R. Starca, ki so navedene v dodatni literaturi.

12.6 SIMPTOMI STRESA



Navedite različne simptome stresa.

Simptome stresa lahko razvrstimo v več skupin. Reakcije se kažejo na različnih nivojih našega delovanja: fiziološkem, čustvenem, kognitivnem in vedenjskem. Tabela 12.1 prikazuje le nekaj primerov.

Tabela 12.1: Simptomi stresa

fiziološki	čustveni	kognitivni	vedenjski
razbijanje srca	jeza	težave s koncentracijo	alkohol, droge, kajenje
pospešeno dihanje	agresivnost	upočasnjeno reagiranje	agresivno vedenje
hladne in potne dlani	anksioznost, strah	pozabljenost	neprevidna vožnja
prebavne motnje	razdražljivost	negativne misli	izogibanje stikom
utrujenost	potrtost	zmanjšanje objektivnosti	zanemarjanje izgleda
glavoboli	depresija	zmanjšanje ustvarjalnosti	preveč dela
mišična napetost in bolečine v mišicah	zdolgočasnost	napake v mišljenju in pri delu	spremenjeni vzorci spanja



Preberite priročnik Ko te stresa stres: Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. Uporabite delovne liste za razmislek o svojem stresu. Priročnik najdete na spletni strani:

http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/1104-Ko_te_strese_stres.pdf.



Preberite tudi priročnik Ko učenca stresa stres in kaj lahko pri tem naredi učitelj: Priročnik za učitelje in svetovalne delavce. Najdete ga na spletni strani:

http://www.ivz.si/javne_datoteke/datoteke/1496-Ko_učenca_stresa_stres_2007.pdf.

12.7 STRES NA DELOVNEM MESTU

12.7.1 Dejavniki stresa na delovnem mestu

Navedimo nekaj potencialnih stresorjev na delovnem mestu (Kreitner in Kinicki, 2004):

- nivo posameznika – zahteve dela, preveč dela, premalo dela, monotonija, konflikt vlog, nejasnost vlog, varnost zaposlitve;
- nivo skupine – skupinska dinamika, vodenje, nadlegovanje;
- organizacijski nivo – organizacijska kultura, struktura, tehnologija, uvajanje sprememb v delovne pogoje;
- drugi stresorji – čeprav jih povzročajo dejavniki izven organizacije, pa lahko povzročajo dodatni stres, npr. družina, socialnoekonomski status, čas potovanja na delo, hrup, vročina, gneča, onesnaženost zraka.

12.7.2 Izgorelost

Izgorelost lahko opredelimo kot stanje telesne ali duševne (psihične) izčrpanosti, ki nastane kot posledica dolgo trajajočih negativnih čustev in se kaže v delu in človekovi samopodobi (Emener et al., 1982, v: Fengler, 2007).

Izgorelost se pojavlja v različnih poklicih, zelo pogosto pa tudi v poklicih nudenja pomoči, zato je smiselno poznavanje vzrokov in znakov izgorevanja.

C. Maslach in Leiter (2002) navajata naslednje vzroke za izgorevanje na delovnem mestu: preobremenjenost z delom, pomanjkanje nadzora, nezadostno nagrajevanje, razpad skupnosti, pomanjkanje poštenosti, nasprotujoče si vrednote.

Nadalje opozarjata na tri razsežnosti izgorevanja:

- izčrpanost – posameznik se počuti čustveno in telesno preobremenjen, brez energije, izprazen in zdi se mu, da se iz tega ne more izviti;
- cinizem – posameznik ima hladen in odmaknjen odnos do dela ter sodelavcev;
- neučinkovitost – posameznik izgublja zaupanje v svoje zmožnosti, vse se mu zdi neizvedljivo in tudi drugi lahko izgubijo zaupanje v njega.

Za izgorelost so značilni različni znaki, npr. odpor do odhoda v službo; občutki neuspeha, jeze, odpora; občutki krivde in ravnodušja; velika utrujenost med delom in po njem; izogibanje strokovnim razgovorom s kolegi; izguba pozitivnih občutkov do uporabnikov storitev; prelaganje stikov z njimi; cinizem do uporabnikov in njihovo grajanje; povečanje stereotipiziranja; pogosti prehladi, glavoboli; motnje spanja; jemanje psihoaktivnih snovi; problemi v družini in zakonu (Fengler, 2007).

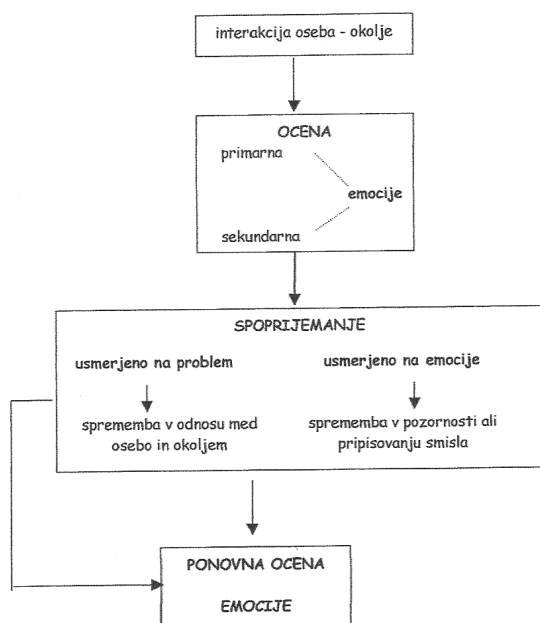
12.8 SPOPRIJEMANJE S STRESOM

Vemo, da tudi v isti oz. zelo podobni objektivni situaciji ne doživljamo stresa v enaki meri. Kadar pa posameznik zazna neko situacijo kot stresno, se mora z njo spoprijeti. Spoprijemanje je proces, ki vključuje vsakršno posameznikovo prizadevanje, da bi obvladal, zmanjšal ali vzdržal zahteve, nastale zaradi stresne situacije.

12.8.1 Model spoprijemanja s stresom Lazarusa in Folkmanove

Omenili smo že, da Lazarus in Folkmanova (1984, v: Payne, Walker, 2002) poudarjata, da gre pri stresu za odnos med posameznikom in okoljem. Osrednje mesto v modelu ima ocena stresne situacije (slika 12.2):

- primarna ocena – Posameznik najprej oceni, kaj pomeni situacija zanj. Situacijo lahko oceni kot nepomembno, pozitivno ali stresno. V primeru stresne situacije to lahko doživlja kot izgubo, grožnjo ali izziv. Če je neugoden učinek že nastopil, gre za izgubo. Če pričakovani negativni učinek še ni nastopil, posameznik situacijo dojema kot grožnjo. Če ocenjuje, da bi učinek lahko bil ugoden, mu stresna situacija predstavlja izziv (Lamovec, 1994).
- sekundarna ocena – Posameznik oceni, katere spoprijemalne vire ima. Torej katere strategije so mu na voljo, kako verjetno je, da jih uporabi oz. kako verjetno je, da ga izbrana strategija pelje v zeleno smer. Strategije spoprijemanja se lahko osredotočajo ali na reševanje problema ali na uravnavanje čustev.
- terciarna ocena – Posameznik ovrednoti učinkovitost in ustreznost uporabljenih strategij spoprijemanja. Na podlagi terciarne ocene se lahko spremenita primarna in sekundarna ocena.



Slika 12.2: Model spoprijemanja s stresom Lazarusa in Folkmanove
Vir: Pečjak in Košir, 2002, 79

Osnovne predpostavke Lazarusovega pojmovanja spoprijemanja so (Frydenberg, 1997, v: Pečjak in Košir, 2002):

- Spoprijemanje je odvisno od konteksta, torej okoliščin, in ni osnovano na podlagi stabilnih osebnostnih značilnostih.
- Spoprijemanje ni nujno uspešno dejanje. Gre za vsa kognitivna in vedenjska prizadevanja ter poskuse spoprijeti se z zahtevami in s problemi.
- Spoprijemanje je proces, ki se nenehno spreminja. Ocena stresne situacije poteka ves čas in tako se tudi spoprijemalna prizadevanja s situacijo spreminjajo.

Ponovite, kaj smo povedali o Bandurovem pojmovanju samoučinkovitosti. Naše prepričanje o samoučinkovitosti je pomemben element uspešnega spoprijemanja. Ni dovolj, da imamo zmožnosti za uspešno spoprijemanje, ampak moramo verjeti, da jih imamo (Frydenberg, 1997, v: Pečjak in Košir, 2002).

12.8.2 Strategije spoprijemanja



Navedite različne načine – strategije, s katerimi se spoprijemate z zahtevami, ki jih pred vas postavljajo različne stresne situacije. Presodite, katere kriterije bi uporabili za oceno, ali je neka strategija v posamezni stresni situaciji učinkovita oz. neučinkovita.

Strategije spoprijemanja lahko razdelimo na:

- strategije, osredotočene na problem: Posameznik se neposredno osredotoči na iskanje informacij, načrtovanje in aktivno reševanje problema. Uporaba teh strategij je smiselna, če na stresno situacijo lahko vpliva.
- strategije, osredotočene na čustva: Posameznik se osredotoči na čustva, ki jih doživlja v stresni situaciji. Po navadi jih posameznik uporablja v stresnih situacijah, za katere ocenjuje, da so nerešljive. Sem spadajo, npr. obrambni mehanizmi, spremenjena interpretacija situacije.

Učinkovitost posameznih strategij je odvisna od konteksta. Če lahko vplivamo na določeno stresno situacijo, je primernejša uporaba strategij, s katerimi se osredotočamo na problem. Kadar pa je situacija nespremenljiva, so učinkovitejše strategije, ki se osredotočajo na čustva.

12.9 MODERATORJI STRESA

Pomembni moderatorji stresa so osebnostna čvrstost, socialna podpora in različni vedenjski vzorci, npr. tip A, tip B, tip C.

Socialna podpora:



Razmislite o svoji socialni mreži (partner/ica, družina, sorodniki, prijatelji, skupnost). Koliko socialne podpore imate s strani drugih? Presodite, kakšen pomen ima socialna podpora drugih za vaše spoprijemanje s stresnimi situacijami.

Pomemben moderator stresa je socialna podpora. Pri tem pa je bistvenega pomena, kako zaznavamo to socialno podporo. Lahko je okrog nas veliko ljudi, vendar jih ne zaznavamo kot vire socialne podpore. Lahko nam nekdo ponudi pomoč, a samo dejanje zaznavamo kot nepotrebno vmešavanje ali kot nerazumevanje naše situacije in nas samih. Včasih kdo, v dobri želji pomagati drugemu, hiti z nizanjem nasvetov, ki pa niso vedno dobro sprejeti.

Od drugih lahko dobimo štiri oblike podpore (Selič, 1999):

- instrumentalna podpora – to je lahko denarna pomoč, drugi materialni viri ter usluge, npr. nekdo iz vasi pripelje starejšo gospo na zdravniški pregled;
- informacijska podpora – vključuje nasvete, informacije, povratno informacijo o našem delovanju;
- potrjevanje ugleda – potrjevanje lastne vrednosti, da nas sprejemajo in spoštujejo kljub problemom in morebitnim pomanjkljivostim;
- čustvena podpora – izražena nežnost, skrb, empatija in s tem povezano doživljanje varnosti, pripadnosti, ljubezni.



Kritično presodite pomen socialne podpore pri posameznih skupinah uporabnikov, s katerimi se boste srečevali pri svojem delu, npr. starejši, posamezniki z različnimi duševnimi motnjami ...

12.10 TEHNIKE SPROŠČANJA

Vemo že, da doživeti stres spremljajo fiziološka dogajanja – reakcija »boj ali beg«, splošni prilagoditveni sindrom. Poznamo tudi vpliv previsoke fiziološke vzbujenosti na spoznavne procese in našo učinkovitost. K preprečevanju in zmanjševanju negativnih posledic stresa nam lahko pomagajo različne tehnike sproščanja, npr. meditacija, joga, dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, avtogeni trening, vizualizacije, masaže ... Učenje teh tehnik na začetku zahteva nekaj časa in truda, ko pa se jih naučimo, jih lahko, vsaj nekatere od njih, uporabljamo kadarkoli in kjerkoli.

Potrebno pa je nekaj previdnosti, kajti niso vse tehnike primerne za vsakogar, npr. pri nekaterih psihozah in stanjih intoksikacije pri zasvojenih ni priporočljivo učenje globokega sproščanja. Tudi zadrževanje diha je lahko problematično, npr. pri astmatikih. Za nekatere tehnike je lahko kontraindikacija tudi visok krvni pritisk.

Dihalne vaje:

Med stresno reakcijo postane naše dihanje hitrejše, lahko je globoko, a pogosto tudi plitvo. V stresnih situacijah najpogosteje dihamo prsno in ne trebušno. Ravno trebušno dihanje pa je

tisto, ki nam zveča kisik v možganih in mišicah ter poskrbi za stimulacijo parasimpatičnega živčnega sistema. Torej cilj je trebušno dihanje.



Ležite na tla ali vzravnano sedite. Zaprite oči. Eno roko položite na trebuh, drugo na prsi. Usmerite svojo pozornost na dihanje. Vdihnite skozi nos. Pri tem se naj vaša dlan na trebuhu dviguje. Predstavljajte si, da imate v trebuhu balon, ki ga polnite z zrakom. Zadržite dih za dve sekundi in izdihnite. Pustite, da se vaš namišljen balon izprazni. Vaša dlan se počasi spušča. Večkrat ponovite.

Postopno mišično sproščanje:

S to tehniko, ki jo imenujemo tudi progresivna mišična relaksacija, dosežemo stanje sprostitve, tako da postopno napnemo in nato sprostim posamezne skupine mišic.



V spletnem iskalniku vpišite progresivna mišična relaksacija ali »progressive muscle relaxation« in poiščite navodila za izvajanje te tehnike.



Povzetek:

- Stres predstavlja poseben odnos med posameznikom in okoljem, ki ga posameznik zaznava kot obremenjujočega, ki presega njegove zmožnosti in ki ogroža njegovo blagostanje.
- Razlikujemo pozitiven stres (eustres) in negativen stres (distres).
- Govorimo o potencialnih stresorjih, saj je od posameznikove ocene odvisno, ali bo nekaj ocenil kot stresor ali ne.
- Kadar se znajdemo v stresni situaciji, se naše telo odzove z reakcijo »boj ali beg«. Pride do vzburjenja simpatičnega dela živčnega sistema in s tem sproščanja adrenalina in noradrenalina, kar začasno poruši homeostazo.
- Učinke dolgotrajnega stresa opisuje splošni prilagoditveni sindrom, ki poteka v treh fazah: alarmna reakcija, odpor in izčrpanost.
- Stres se kaže v fizioloških, čustvenih, kognitivnih in vedenjskih simptomih.
- Izgorelost se kaže kot izčrpanost, cinizem in neučinkovitost.
- Ključni pojem modela spoprijemanja s stresom avtorjev Lazarusa in Folkmanove predstavlja posameznikova ocena stresne situacije.
- Strategije spoprijemanja lahko razdelimo na strategije, osredotočene na problem, in na strategije, osredotočene na čustva.
- Pomembni moderatorji stresa so osebnostna čvrstost, socialna podpora in različni vedenjski vzorci, npr. tip A, tip B, tip C.
- K preprečevanju in zmanjševanju negativnih posledic stresa nam lahko pomagajo tudi različne tehnike sproščanja, npr. meditacija, joga, dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, avtogeni trening, vizualizacije, masaže ...



Preverjanje znanja in razumevanja:

1. Opredelite pojem stresa in pojasnite, kako bi prepoznali, da nekdo doživlja stres.
2. Pojasnite delovanje stresorjev na organizem.
3. Opredelite pojem izgorelosti in presodite, zakaj se izgorelost na delovnem mestu vse pogostejše pojavlja.
4. Utemeljite, zakaj problem izgorelosti ni le stvar posameznika, temveč tudi organizacije, v kateri je zaposlen.
5. Pojasnite spoprijemanje in oblikujte tri predloge za učinkovitejše spoprijemanje s stresom.
6. Pojasnite potek procesa spoprijemanja v modelu Lazarusa in Folkmanove na konkretnem primeru. Ocenite uporabno vrednost tega modela za svoje spoprijemanje s stresom.



1. Looker, T., in Gregson, O. Obvladajmo stres: Kaj lahko z razumom storimo proti stresu. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1993.
2. Fengler, J. Nudenje pomoči utruja: O analizi in obvladovanju izgorelosti in poklicne deformacije. Ljubljana: Temza, 2007.
3. Maslach, C., in Leiter, M.P. Resnica o izgorevanju na delovnem mestu. Ljubljana: Educy, 2002.
4. Starc, R. Stres in bolezni: [...]. Ljubljana: Sirius AP, 2007.
5. Starc, R. Bolezni zaradi stresa 1: [...]. Ljubljana: Sirius AP, 2008.
6. Starc, R. Bolezni zaradi stresa 2: [...]. Ljubljana: Sirius AP, 2008.

13 DUŠEVNO ZDRAVJE



Razmislite o tem, kaj za vas predstavlja pojem duševno zdravje in kako je duševno zdravje povezano z duševnimi motnjami? Kako velika je po vašem mnenju problematika zlorab in odvisnosti od alkohola ter drugih drog? Kakšno je vaše stališče do uživanja teh snovi in kako se to kaže v vašem vedenju?

Poglavje bomo začeli z opredelitvijo duševnega zdravja. Na kratko predstavljena klasifikacija MKB 10 nam bo pomagala razumeti razpon duševnih motenj. Del poglavja bomo namenili razmišljanju o stigmatizaciji duševnih motenj. V nadaljevanju pa se bomo posvetili zlorabam in odvisnostim od alkohola ter drugih psihoaktivnih snovi.

Ko boste poglavje predelali, boste znali:

- opredeliti duševno zdravje;
- navesti nekaj duševnih motenj;
- presoditi pomen stigmatizacije duševnih motenj;
- razlikovati pojme zmerno uživanje, zloraba snovi in odvisnost;
- pojasniti interakcijo dejavnikov razvoja zlorabe in odvisnosti od alkohola;
- pojasniti nekatere pojavne značilnosti uporabe različnih psihoaktivnih snovi;
- presoditi pomen odvisnosti za družinsko življenje in psihosocialni razvoj otrok;
- usmerjati posameznike, ki potrebujejo pomoč, v skladu s svojimi kompetencami in znanjem.



»Pravica do pitja ali prohibicija. Draga mačeha, pijem, da pozabim tepežkanja in težko življenje, pardon, otroštvo, vedno po službi. Pač tako je, zdravljenje je že večkrat bilo neuspešno.

Je pa res, da rdeče vino redči kri. Modra frankinja ima veliko antioksidantov, pivo ima B-vitamin, ki je dober za spomin, whiskey pa je dober proti depresiji. V Sloveniji pijemo veliko, največ na prebivalca v Evropski uniji. Nekoč je nek zdravnik izjavil, da je travca manj škodljiva kot alkoholne pijače, ki uničujejo družine. Pa saj je pitje legalno in skoraj vsak ima svojo zidanico; ko bo še bolj vroče, bomo v Gornjesavski dolini delali rizling. Piti ali ne, to je sedaj vprašanje! Je pač legalno, a na Švedskem prepovedano že od leta 1954, in ni večjega užitka kot pijan od vodke plesati kazačok po mizah ... [...] Dobil sem navdih, pa še dosti denarja gre od obdavčenih alkoholnih pijač v proračun. Torej kdo drži državo pokonci poleg kadilcev? Ob dobri hrani tudi kako pivo paše, mar ne? Ne sekirajte se preveč, če vam kak zaprisežen vegi kar reče, da ste pijanec. Črtomir Clonsky« (v: Kralji ulice, 2009, 21).

13.1 OPREDELITEV DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Svetovna zdravstvena organizacija definira duševno zdravje kot »stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela in prispeva v svojo skupnost« (SZO, v: Bajt et al., 2009, 1).

Duševno zdravje lahko prikažemo kot kontinuum. Na eni strani imamo pozitivno duševno zdravje, npr. dober odnos do sebe in drugih, pozitivna samopodoba, optimizem, občutek moči in zmožnost soočanja s težavami in z izzivi, obvladovanje stresa. Na drugi strani kontinuum se nahajajo duševne bolezni oz. motnje, npr. anksioznost, depresija, tvegano pitje alkohola. Med obema skrajnostma pa se raztezajo različne težave duševnega zdravja, npr. težave pri

spoprijemanju s problemi in stresom, težave s samopodobo, tvegano pitje alkohola, težave s spanjem. Pri tem težko potegnemo jasno ločnico med posameznimi kategorijami; težko določimo, kje se zdravje prevesi v težavo in težava v motnjo (Bajt et al., 2009).

13.2 DUŠEVNE MOTNJE

Duševne motnje pomembno zmanjšujejo kakovost življenja, vodijo v stisko, povzročajo trpljenje in onesposobljenost, povečujejo socialno izključevanje in umrljivost – med vsemi samomori je kar 99 % takih, ki so pred samomorom izpolnjevali merila za eno od duševnih motenj (Marušič in Temnik, 2009).

13.2.1 Klasifikacija duševnih motenj

Klasifikacijo duševnih motenj nam ponujata Mednarodna klasifikacija bolezni – MKB 10 Svetovne zdravstvene organizacije ter Diagnostični in statistični priročnik – DSM IV Ameriškega psihiatričnega združenja.

V MKB 10 so duševne in vedenjske motnje razvrščene v naslednje sklope (Kobal, 2007; Bajt et al., 2009):

- F00 – F09 Organske, vključno simptomatske duševne motnje
- F10 – F19 Duševne in vedenjske motnje zaradi uživanja psihoaktivnih snovi
- F20 – F29 Shizofrenija, shizotipske in blodnjave motnje
- F30 – F39 Razpoloženjske (afektivne) motnje; (npr. F32+33 Depresija)
- F40 – F48 Nevrotske, stresne in somatoformne motnje; (npr. F40+41 Anksiozne motnje, F42 Obsesivno-kompulzivna motnja, F43 Reakcija na hud stres in prilagoditvene motnje)
- F50 – F59 Vedenjski sindromi, povezani s fiziološkimi motnjami in telesnimi dejavniki; (npr. F50 Motnje prehranjevanja, F51 Neorganske motnje spanja)
- F60 – F69 Motnje osebnosti in vedenja v odrasli dobi
- F70 – F79 Duševna manjrazvitost (mentalna retardacija)
- F80 – F89 Motnje duševnega (psihološkega) razvoja
- F90 – F98 Vedenjske in čustvene motnje, ki se začnejo navadno v otroštvu in adolescenci; (npr. F90 Hiperkinetične motnje, F91 Motnje vedenja)
- F99 Neopredeljena duševna motnja

13.2.2 Stigmatizacija

Duševne motnje že same po sebi vplivajo na zmanjšano kakovost življenja. To pa še dodatno poslabšuje stigmatiziranje duševnih motenj.

Stigma označuje človekovo lastnost, ki posameznika loči od večine v skupnosti, pri čemer tako večina kot sam posameznik menita, da je ta lastnost odklonska (Goffman, 1986, v: Ule, 2005).

V ozadju stigmatiziranja duševnih motenj so stereotipne predstave in na njih temelječi predsodki. Zaradi samouresničujočih se napovedi se lahko določene predstave in prepričanja tudi potrdijo. Stigmatizacija pa ne prizadene samo posameznikov z duševno motnjo, temveč pogosto tudi njihove svojce.

Stigmatizirani posameznik se lahko skuša ubraniti pred napadi na svojo identiteto s pomočjo naslednjih strategij (Ule, 2005):

- prikrivanje stigme – prizadevanje delovati poudarjeno normalno; izogibanje stikom s tistimi, ki bi utegnili postati pozorni na drugačnost;

- sprejem stigme oz. negativne samopodobe – popuščanje, pristajanje na svojo »pomanjkljivost«; samouresničujoče vedenje v stilu: »če me imajo za norega, bom pač nor«;
- refleksija stigme – kognitivna predelava; soočanje z razlogi za svojo »drugačnost«.



Slika 13.1: Stigmatizacija duševnih motenj

Vir: http://www.nebojse.si/portal/images/stories/Iz-Medijev/bombon-1_slika-2.jpg

Zaradi stigmatiziranja duševnih motenj se lahko posameznik boji poiskati ustrezno pomoč. Lahko ima težave pri vzpostavljanju oz. ohranjanju socialnih stikov ter pri vračanju na delovno mesto ali pri ponovnem zaposlovanju. Nenazadnje lahko pride do marginalizacije (potiskanja na rob družbe) in posledično družbene izključenosti posameznikov z določenimi duševnimi motnjami.



Oblikujte predloge za preprečevanje oz. zmanjševanje predsodkov, diskriminacije in stigmatizacije duševnih motenj ter s tem povezane socialne izključenosti.

13.3 DUŠEVNE IN VEDENJSKE MOTNJE ZARADI UŽIVANJA ALKOHOLA



Na podlagi lastnih izkušenj ali izkušenj drugih zapišite, kakšni so učinki alkohola na posameznika in na njegove psihične funkcije.

Za alkohol pogosto slišimo, da je najbolj razširjena dovoljena droga. Uživanje alkoholnih pijač je močno vpeto v družbeno življenje. Za razmislek o tem je bil podan uvodni primer.

13.3.1 Sindrom odvisnosti od alkohola

Vsako uživanje alkohola še ne predstavlja odvisnosti. Može (2002) navaja naslednjo razdelitev uživalcev alkoholnih pijač:

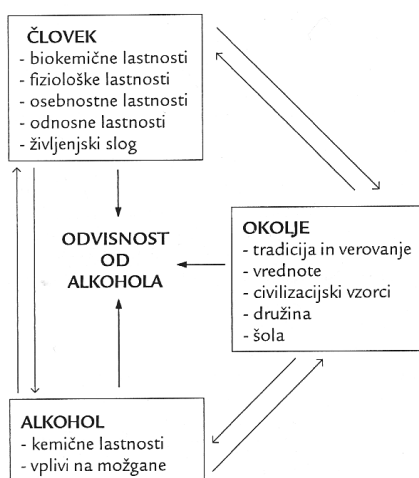
- zmerni (družbeni) potrošniki alkoholnih pijač – občasno ali priložnostno pitje, pri čemer niti posamezniki niti njihova okolica niso prizadeti; lahko bi rekli, da pri zmernem uživanju ne pride do motenja običajnega duševnega in telesnega delovanja;
- utirjeni (problematici) pivci – govorimo o zlorabi, t.j. dolgotrajnejšem uživanju, pri čemer imamo opravka bodisi s tveganim načinom uživanja (poveča se tveganje za zdravje in odgovorno vedenje) bodisi s škodljivim načinom rabe (zaradi uživanja alkohola je že povzročena okvara zdravja).

- Osebe, odvisne od alkohola – posameznik nadaljuje z vedenjem, za katerega ve, da mu škoduje.
- Zdravljeni alkoholiki – tisti, ki so zaključili katerokoli od obstoječih in verificiranih oblik zdravljenja.

Včasih je težko določiti, ali gre pri nekem vedenju že za odvisnost ali ne. Značilnosti, ki nakazujejo odvisnost, so: hlepenje (sla po zaužitju snovi), abstinenčni sindrom (v primeru pomanjkanja snovi), toleranca (potreba po vse večji količini snovi za enak učinek opoja), težave pri obvladovanju jemanja (v smislu začetka, konca in količine), vztrajanje pri uživanju snovi kljub škodljivim posledicam in večje posvečanje uživanju snovi kot drugim dejavnostim ter obveznostim (Marušič in Temnik, 2009).

13.3.2 Vzroki odvisnosti od alkohola

Veliko ljudi uživa alkoholne pijače, odvisni pa postanejo le nekateri. Interakcijo treh ključnih dejavnikov, in sicer posameznika s telesnimi in duševnimi lastnostmi, okolja ter samega alkohola s farmakološkimi učinki, prikazuje slika 13.2.



Slika 13.2: Dejavniki razvoja zlorabe in odvisnosti od alkohola

Vir: Kielholz, 1972, v: Može, 2002, 28

13.3.3 Razvoj sindroma odvisnosti od alkohola

Razvoj te bolezni je Jellinek (1952, v: Može, 2002) opisal v štirih fazah, ki so prikazane v sliki 13.3.



Slika 13.3: Razvoj sindroma odvisnosti od alkohola

Vir: Jellinek, 1952, v: Može, 2002, 32

13.3.4 Alkohol v družini

Posamezniki, odvisni od alkohola, pogosto živijo v zakonski skupnosti in veliko jih ima otroke. Odvisnost od alkohola se tako ne dotika le posameznika, temveč prizadene celo družino.



J. Jackson (1954, v: Perko, 2006) je v sedmih stadijih prikazala prilagajanje družine na alkoholizem družinskega člana. Opisi se nanašajo na moža alkoholika in njegovo ženo. Preberite opise in razmislite, ali bi prilagajanje družine potekalo podobno v primeru, da je žena odvisna od alkohola. Presodite tudi, kako gleda družba na sindrom odvisnosti od alkohola pri ženskah in materah.



Ponovite Eriksonovo teorijo psihosocialnega razvoja. Razmislite, kako lahko življenje v družini, v kateri je prisotna zloraba alkohola ali celo odvisnost od alkohola, negativno vpliva na razreševanje psihosocialnih kriz na posameznih stopnjah razvoja. Svoja razmišljanja primerjajte z navedbami v knjigi Andreja Perka Samopodoba ljudi v stiski, stran 57-64 (glejte dodatna literatura).

13.3.5 Zdravljenje



V ustanovah oz. organizacijah, ki izvajajo zdravljenje odvisnosti od alkohola, preverite, kako poteka program zdravljenja.

Pogosto se posameznik, odvisen od alkohola, odloči za zdravljenje šele takrat, ko je v to na nek način prisiljen, npr. pritiski s strani delodajalca, grožnja z razvezo, negativne zdravstvene posledice ... Torej gre za zunanjo motivacijo, za katero pa vemo, da lahko hitro upade, če zunanji viri motivacije izginejo. Pomembno je spodbujanje notranje motivacije za zdravljenje s ciljem kakovostnejšega življenja.

Sestavni deli zdravljenja so: biološki del, npr. odtegnitveno zdravljenje, preprečevanje zapletov z vitamini, antidepresivi; psihološki del, npr. motivacijski trening; socialni del, npr. terapevtske skupine (Marušič in Temnik, 2009).



Kako lahko oz. težko je spremeniti svoje vedenje, četudi je od tega odvisna kakovost našega življenja, npr. sprememba prehrane, izguba teže, sprememba življenjskega stila, telesna vadba, prenehanje kajenja, kontrola doživljanja čustev, drugačno spoprijemanje s stresom ... ? Kakšna se vam zdi v primerjavi s tem posameznikova pot zdravljenja odvisnosti?

Kakšen je odnos drugih ljudi, kadar pride do ponovnega uživanja snovi?

Kateri dejavniki po vašem mnenju otežujejo zdravljenje odvisnosti od alkohola in tudi drugih psihoaktivnih snovi? Razmišljajte tudi z vidika vsebin predmeta Človek v socialnem okolju, npr. motivacija, klasično pogojevanje in druge oblike učenja, čustva, stres, temperament, dejavniki razvoja osebnosti ...

13.4 UŽIVANJE DRUGIH PSIHOAKTIVNIH SNOVI

Problematično pa ni le pretirano uživanje alkohola, temveč se zloraba in odvisnost pojavljata tudi v odnosu do drugih psihoaktivnih snovi.

13.4.1 Razvrstitev drog

Obstajajo različne razdelitve drog, v ozadju katerih so različni kriteriji, npr. izvor (naravne, umetne), oblika (prah, raztopine), dovoljenost prodaje (dovoljene, nedovoljene), škoda, ki jo povzročajo (mehke, trde), način uporabe, učinki ob uživanju ipd. (Kastelic in Mikulan, 2004).

Kobal (2007) navaja, da se v psihiatriji uporablja naslednja razvrstitev prepovedanih drog:

- opiodi (narkotiki): heroin, morfij, opij, metadon;
- stimulansi (poživila): kokain, amfetamin, ecstasy;
- halucinogeni: kanabis, LSD, meskalin, lahko tudi ecstasy;
- fenciklidin (PCP);
- druge droge.



V literaturi s področja drog in odvisnosti poiščite informacije o delovanju ter učinkih posameznih drog.

13.4.2 Dejavniki tveganja

Pogosto lahko zasledimo uživanje različnih drog tudi med mladostniki. Na tem mestu se ne bomo poglobljeno spuščali v to zelo perečo problematiko. Pri iskanju dodatnih informacij so vam lahko v pomoč knjige, navedene v dodatni literaturi.

V nadaljevanju bomo izpostavili le nekatere dejavnike tveganja za uporabo drog (pregled v: Sande, 2004):

- individualni dejavniki tveganja – osebni, interpersonalni in vedenjski dejavniki, npr. odtujenost ali uporništvu, asocialno vedenje, impulzivnost, anksioznost, depresija, visoka potreba po dražljajih;
- družinski dejavniki tveganja – npr. uporaba drog pri starših ali sorojencih, nejasna pravila v družini, slabši nadzor nad otroki, negativna komunikacija, slabe družinske vezi;
- vrstniški dejavniki tveganja – npr. uporaba drog v vrstniški skupini, zgodnja iniciacija v uporabo drog s strani vrstnikov, primerjave med vrstniki;
- šolski dejavniki tveganja – npr. šolska neuspešnost, odpor do šole, pomanjkanje možnosti za konstruktivno uveljavitev;
- skupnostni dejavniki tveganja – npr. permissivne družbene norme in zakoni, dostopnost drog, nezmožnost uveljavljanja svoje odraslosti na legitimen način, nejasnost prehoda v odraslost, slaba pripadnost soseski in lokalni skupnosti, slab socialno-ekonomski status.



Povzetek:

- Duševno zdravje predstavlja stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito in plodno dela ter prispeva v svojo skupnost.
- Na drugi strani kontinuuma se nahajajo duševne motnje, ki pomembno zmanjšujejo kakovost življenja, vodijo v stisko, povzročajo trpljenje in onesposobljenost, povečujejo socialno izključevanje in umrljivost.

- Posamezniki z duševno motnjo so pogosto stigmatizirani, kar lahko vodi do njihove marginalizacije in posledično družbene izključenosti.
- Za odvisnost so značilni: hlepenje po zaužitju snovi, abstinenčni sindrom, povečanje tolerance, težave pri obvladovanju jemanja, vztrajanje pri uživanju snovi kljub škodljivim posledicam in večje posvečanje uživanju snovi kot drugim dejavnostim ter obveznostim.
- Na razvoj odvisnosti od alkohola vplivajo posameznik s svojimi telesnimi in duševnimi lastnostmi, okolje ter alkohol s farmakološkimi učinki.
- Jellinek prikazuje razvoj odvisnosti od alkohola v štirih fazah: predalkoholna faza, zgodnja alkoholna faza, kritična faza in kronična faza.
- Govorimo o individualnih, družinskih, vrstniških in skupnostnih dejavnikih tveganja za uporabo drog.



Preverjanje znanja in razumevanja:

1. Opredelite duševno zdravje in navedite nekaj duševnih motenj.
2. Presodite pomen stigmatizacije duševnih motenj za življenje posameznikov, ki imajo določeno duševno motnjo.
3. Razlikujte zmerno uživanje, zlorabo in odvisnost od psihoaktivnih snovi.
4. Opredelite sindrom odvisnosti od alkohola.
5. Utemeljite, zakaj lahko odvisnost v družini negativno vpliva na psihosocialni razvoj otrok.
6. Kritično presodite pomen preventive za preprečevanje razvoja odvisnosti od različnih psihoaktivnih snovi.
7. Na podlagi predstavljenih dejavnikov tveganja za uporabo drog oblikujte nekaj konkretnih predlogov za zmanjševanje pojavnosti uporabe drog pri mladostnikih.



1. Kastelic, A., in Mikulan, M. Mladostnik in droga: Priročnik za starše in učitelje. Ljubljana: Prohealth, 2004.
2. Može, A. Odvisnost od alkohola: Razvoj in zdravljenje. Idrija: Bogataj, 2002.
3. Perko, A. Samopodoba ljudi v stiski. Ljubljana: Samozaložba, 2006.
4. Rusche, S., in Friedman, D.P. Lažnivi sli: Kako zasvojljive droge poškodujejo možgane. Ljubljana: Debora, 2004.
5. Sande, M. Uporaba drog v družbi tveganj: Vpliv varovalnih dejavnikov in dejavnikov tveganja. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2004.
6. Täschner, K. L. Trde droge – mehke droge? Ptuj: In obs medicus, 2002.

14 NASILJE



Imate osebno izkušnjo nasilja ali poznate koga, ki je bil žrtev oz. povzročitelj nasilja? V kakšni obliki se najpogosteje dogaja nasilje v družini? Kje vidite vzroke za nasilje? Razmislite tudi o tem, zakaj žrtve težko povedo drugim za nasilje.

Poglavje bomo začeli z opredelitvijo agresivnosti in nasilja. Več pozornosti bomo namenili tudi nasilju nad otroki in vrstniškemu nasilju.

Ko boste poglavje predelali, boste znali:

- opredeliti agresivnost in različne oblike nasilja v družini;
- prepoznati svoja laična pojmovanja nasilja;
- pojasniti nekatere dejavnike in vzroke, ki lahko pripeljejo do nasilja;
- presoditi posledice nasilja tako za žrtev kot družbo;
- utemeljiti nesprejemljivost nasilja.



»Ko sem se z zdravnico pogovarjala o nasilju, ki ga je povzročal moj mož, sem bila že popolnoma izčrpana in živčna. V prsih me je stiskalo in od strahu sem se neprestano tresla. Zdravnici sem povedala, da vidim edino rešitev v samomoru. Napisala mi je napotnico za zdravljenje na Centru za mentalno zdravje, kjer sem obiskovala individualne in skupinske terapije. Težko mi je bilo govoriti o nasilju, ki sem ga doživljala. Počutila sem se zelo osamljeno.

Ko me je tam nekoč obiskal mož, mi je rekel, da je zdaj še potrjeno, da sem nora. Branila sem se, da je to bolnišnica kot vse ostale, pa ni pomagalo. O tem, da sem nora, je govoril tudi sovaščanom.

Zdravnice in zdravniki na Centru za mentalno zdravje so mi povedali, da se moje stanje ne bo izboljšalo, dokler razmere doma ne bodo drugačne. Povedali so mi za varno hišo, mi predlagali umik vanjo in ločitev. Vseh teh korakov takrat nisem zmogla, zato sem se vrnila domov.« (Aničić et al., 2007, 72).



Razpravljajte o svojih pogledih na nasilje. Pomagajte si z naslednjimi vprašanji: Kako bi vi opredelili nasilje? Katere oblike nasilja poznate? Kako velika je po vašem mnenju problematika nasilja v Sloveniji? Kje vidite vzroke nasilja? Kakšne so posledice nasilja za posameznika? Kateri bi bili vaši predlogi za preprečevanja nasilja? Pri razmišljanju naj vam bodo v pomoč do sedaj predelane vsebine pri predmetu Človek v socialnem okolju.

14.1 JEZA, AGRESIVNOST IN NASILJE

Za jezo smo že rekli, da jo posameznik občuti, kadar oceni, da se drugi neupravičeno vede tako, da ogroža neko njegovo vrednoto (Milivojević, 2008).

Agresivnost kot vedenje, ki izhaja iz čustva jeze, predstavlja »vedenje približevanja oziroma pristopanja k osebi, ki ogroža določeno subjektovo vrednoto, s ciljem, da osebo prisili k spremembi njegovega vedenja« (Milivojević, 2008, 355).

Pogosto zasledimo tudi definicijo, da agresija predstavlja vedenje, s katerim se namerava koga fizično ali duševno prizadeti ali oškodovati (Berkowitz, 1993, v: Ule, 2005).

Nasilje pa predstavlja zunanji izraz agresije.

Pri tem Milivojević (2008) opozarja na razliko med nasiljem, ki izhaja iz jeze, in nasiljem, ki izhaja iz sovraštva. Kot rečeno, avtor opredeljuje agresivnost kot vedenje, ki izhaja iz jeze. Nadalje opredeljuje vedenje, ki izhaja iz sovraštva, kot destruktivnost. Iz tega izhaja, da je nasilje jezne ali besne osebe usmerjeno v spremembo vedenja objekta; pri nasilju osebe, ki sovraži, pa je usmerjeno v bitje objekta, saj je skrajni cilj sovraštva uničenje bitja, njegovo pohabljanje in ubijanje.



V psihološki literaturi poiščite različne teorije, ki razlagajo vzroke agresivnega vedenja, npr. biološke teorije agresivnosti, frustracijska teorija agresivnosti, teorija socialno naučenega agresivnega vedenja, agresivnost v povezavi z osebnostnimi lastnostmi, socialno konstruktivistične teorije.

14.2 NASILJE V DRUŽINI

Zakon o preprečevanju nasilja v družini (ZPND), Ur.l.RS, št. 16/2008 z dne 15. 02. 2008 opredeljuje nasilje v družini kot vsako uporabo fizičnega, spolnega, psihičnega ali ekonomskega nasilja enega družinskega člana proti drugemu družinskemu članu (žrtev) oz. zanemarjanje družinskega člana ne glede na starost, spol ali katerokoli drugo osebno okoliščino žrtve ali povzročiteljice oz. povzročitelja nasilja.



Preberite Zakon o preprečevanju nasilja v družini.
Dostopno na: http://zakonodaja.gov.si/rpsi/r04/predpis_ZAKO5084.html .



Slika 14.1: Nasilje v družini je pogosto zamolčano

Vir: <http://www.volim-losinj.org/images/stories/a/gregorina.jpg>

14.3 NASILJE NAD OTROKI



Najprej vsak zase napišite nekaj primerov nasilja nad otroki. Glede na svoje prepričanje jih rangirajte po težavnosti od najbolj hudega do milejšega primera. V skupini primerjajte svoje zapise in razpravljajte o morebitnih razlikah in svojih argumentih.

Smiselno je izpostaviti opredelitev iz ZPND, Ur.l.RS, št. 16/2008, ki navaja, da je otrok žrtev nasilja tudi, če je prisoten pri izvajanju nasilja nad drugim družinskim članom ali živi v okolju, kjer se nasilje izvaja.

Nadalje v zvezi dolžnostjo prijave določa, da vsakdo, zlasti pa strokovni delavci oz. delavke v zdravstvu ter osebje vzgojno varstvenih in vzgojno-izobraževalnih zavodov, mora ne glede na določbe o varovanju poklicne skrivnosti takoj obvestiti center za socialno delo, policijo ali državno tožilstvo, kadar sumi, da je otrok žrtev nasilja.

14.3.1 Kaznovanje ali nasilje?



Presodite, kje je po vašem mnenju meja med kaznovanjem kot vzgojnim sredstvom in kaznovanjem kot nasiljem.



Razpravljajte o telesnem kaznovanju in telesnem nasilju. Kako različne kulture gledajo na telesno kaznovanje? Ali je »ena po riti« že nasilje, ki ga je potrebno zakonsko sankcionirati?

14.3.2 Psihično nasilje



Razpravljajte tudi o psihičnem nasilju. Kako se kaže? Navedite konkretne primere? Kakšne posledice lahko ima za otrokov psihosocialni razvoj, njegovo samopodobo, kakovost življenja?

Otroci niso deležni le fizičnega nasilja, temveč so pogosto tudi žrtve psihičnega nasilja, ki včasih ni očitno in tudi ne takoj vidno.

Oglejmo si pet oblik psihičnega nasilja oz. čustvene zlorabe, kot je pogost izraz pri ameriških avtorjih (Garbarino et al., 1986, v: Turčin, 2007):

- odklanjanje (zavrnitev) – npr. nesprejemanje primarne navezanosti z otrokom, starši se ga ne dotikajo in ne kažejo naklonjenosti, izključevanje otroka iz družinskih dejavnosti, sporočanje negativnih informacij, stališč o njem in sebi, nesprejemanje sprememb v socialnih vlogah odraščajočih otrok;
- izolacija (osamitev) – gre za to, da starši preveč navežejo otroka nase, npr. preprečujejo odnose s sovrstniki; otrok nima priložnosti za socialne stike in je osamljen;
- teroriziranje (ustrahovanje) – npr. otroka namenoma strašijo, uporabljajo grozeče gibe, mu grozijo, da ga bodo osramotili in ponižali;
- ignoriranje (brežcutnost) – otrok staršev ne zanima, so psihično nedostopni, npr. ne odgovarjajo na otrokovo spontano vedenje, ne krepijo otrokove socializacije, ga ne zaščitijo, ko potrebuje njihovo pomoč;
- podpiranje (podkupovanje) – npr. krepijo neprimerno socialno, spolno ali kriminalno vedenje, navajajo otroka na zlorabo psihoaktivnih snovi.

14.4 VRSTNIŠKO NASILJE

Za nasilje med vrstniki se uporablja tudi izraz bullying. Zajema npr. zmerjanje z različnimi imeni, vzdevki, zafirkavanje, nespodobno nagovarjanje, poniževanje, obrekovanje, širjenje govoric, grožnje, mučenje, nasilje.



Slika 14.2: Vrstniško nasilje

Vir: <http://www.nasazena.com/grafika/maj2009-1.jpg>

Znaki, ki kažejo na to, da je otrok ali mladostnik mogoče žrtev vrstniškega nasilja, so: zavračanje obiskovanja šole, izogibanje pouku, drugačne poti v šolo in nazaj, želja po spremljanju na poti, slabo spanje, nočne more, odklanjanje hrane, grizenje nohtov, pojav tikov, psihosomatske težave in bolezni, regresivne oblike vedenja, pojav jecljanja, zapiranje vase, prestrašenost, depresivnost, poskusi samomora, razdražljivost, raztresenost, modrice in drugi znaki fizičnih poškodb, šolske potrebščine zmanjkajo ali so uničene (Kristančič, 2002; Turčin, 2007).



Preberite si Raziskavo o nasilju na slovenskih srednjih šolah, ki jo je opravila Dijaška organizacija Slovenije.

Dostopno na <http://www.shrani.si/f/1S/GJ/2qC3pAN6/dosraziskava-o-nasilju-n.pdf>.



Povzetek:

- Agresija predstavlja vedenje, s katerim se namerava koga fizično ali duševno prizadeti ali oškodovati. Nasilje pa predstavlja zunanji izraz agresije.
- Nasilje v družini opredeljujemo kot vsako uporabo fizičnega, spolnega, psihičnega ali ekonomskega nasilja enega družinskega člana proti drugemu družinskemu članu oz. zanemarjanje družinskega člana ne glede na starost, spol ali katerokoli drugo osebno okoliščino žrtve ali povzročiteljice oz. povzročitelja nasilja.
- Oblike nasilja so torej: fizično, spolno, psihično, ekonomsko nasilje in zanemarjanje.
- Psihično nasilje nad otroki lahko razvrstimo v naslednje skupine: odklanjanje, izolacija, teroriziranje, ignoriranje in podpiranje.
- Vrstniško nasilje (bullying) zajema npr. zmerjanje z različnimi imeni, vzdevki, zafrkavanje, nespodobno nagovarjanje, poniževanje, obrekovanje, širjenje govoric, grožnje, mučenje, nasilje.



Preverjanje znanja in razumevanja:

1. Opredelite agresivnost in navedite nekaj različnih razlag agresivnega vedenja.
2. Utemeljite, zakaj je težko dobiti pravo sliko o razširjenosti nasilja v družini.
3. Presodite vpliv psihičnega nasilja na otrokov psihosocialni razvoj.
4. Oblikujte predloge za zmanjševanje oz. preprečevanje vrstniškega nasilja.
5. Kritično presodite, kako odnos družbe do nasilja vpliva na to, da žrtve pogosto skrivajo, da nekdo nad njimi izvaja neko obliko nasilja.



1. Aničić, K., et al. Na poti iz nasilja: Prakse dela proti nasilju nad ženskami. Ljubljana: Društvo SOS telefon, 2007.
2. Filipčič, K. Zakon o preprečevanju nasilja v družini (ZPND). Ljubljana: GV založba, 2008.
3. Kornhauser, P., et al. Zagotovimo našim otrokom mladost brez telesnega kaznovanja. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije, 2007.
4. Kristančič, A. Socializacija agresije. Ljubljana: AA Inserco, svetovalna služba, 2002.
5. Milivojević, Z., et al. Mala knjiga za velike starše: Priročnik za vzgojo otrok. Novi Sad: Psihopolis institut, 2007.
6. Ule, M. Socialna psihologija. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, 2005.

15 LITERATURA

Aničić, K., et al. *Na poti iz nasilja: Prakse dela proti nasilju nad ženskami*. Ljubljana: Društvo SOS telefon, 2007.

Aronson, E., et al. *Social Psychology*. 6th ed. Upper Saddle River (New Jersey): Pearson Education International, 2007.

ASWG. *Professional Standards for the Training of Group Workers* (online). 2000. (citirano 4. 9. 2009). Dostopno na naslovu: http://www.asgw.org/training_standards.htm.

Bajt, M., et al. *Duševno zdravje v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije, 2009.

Bečaj, J. *Temelji socialnega vplivanja*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, 1997.

Bečaj, J. *Temelji socialnega vplivanja: Zbirka prosojnic*. Dop. in raz. iz. Ljubljana: Filozofska fakulteta, 1999.

Borgen, W. A., et al. *Employment Groups: The Counselling Connection*. Toronto: Lugus Productions Ltd., 1989.

Bucik, V. *Osnove psihološkega testiranja*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, 1997.

Čot, D. Bandurin koncept zaznane samoučinkovitosti kot pomemben dejavnik posameznikovega delovanja. V: *Socialna pedagogika*, 2004, vol. 8, št. 2, str. 173-196 (online). (citirano 10. 9. 2009). Dostopno na naslovu: <http://www.zzsp.org/revija/2004/04-2-173-196.pdf>.

Dolenc, S. *Kratke zgodbe o skoraj vsem: O zvezdah, genih in atomih*. Ljubljana: Kvarkadabra – društvo za tolmačenje znanosti, 2008.

Eysenck, M.W. *Fundamentals of Psychology*. New York: Psychology Press, 2009.

Fengler, J. *Nudenje pomoči utruja: O analizi in obvladovanju izgorelosti in poklicne deformacije*. Ljubljana: Temza, 2007.

Gross, R. D. *Psychology: The Science of Mind and Behaviour*. 5th ed. London: Hodder Arnold, 2005.

Horvat, L., in Magajna, L. *Razvojna psihologija: Gradivo za učence*. 1. natis. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1987.

Kajtana, T., in Tušak, M. *Trener: Športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2007.

Kastelic, A., in Mikulan, M. *Mladostnik in droga: Priročnik za starše in učitelje*. Ljubljana: Prohealth, 2004.

- Kobal, M. F. *Psihopatologija za varnostno in pravno področje*. Ljubljana: Fakulteta za varnostne vede, 2007.
- Kompare, A., et al. *Psihologija: Spoznanja in dileme. Učbenik za psihologijo v 4. letniku gimnazijskega izobraževanja*. Ljubljana: DZS, 2007.
- Kovač, J., et al. *Stili in značilnosti uspešnega vodenja*. Kranj: Moderna organizacija, 2004.
- Kristančič, A. *Socializacija agresije*. Ljubljana: AA Inserco, svetovalna služba, 2002.
- Kralji ulice*. Časopis za brezdomstvo in sorodna socialna vprašanja, 2009, št. 040, st. 21.
- Kreitner, R., in Kinicki, A. *Organizational Behavior*. 6th ed. New York: McGraw-Hill/Irwin, 2004.
- Lamovec, T. (ur.) *Psihodiagnostika osebnosti I*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, 1994.
- Marentič Požarnik, B., et al. *Izziv raznolikosti: Stili spoznavanja, učenja, mišljenja*. Nova Gorica: Educa, 1995.
- Marentič Požarnik, B. *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS, 2000.
- Marjanovič Umek, L., et al. *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, 2004.
- Marušič, A., in Temnik, S. *Javno duševno zdravje*. Celje: Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva družba, 2009.
- Maslach, C., in Leiter, M.P. *Resnica o izgorevanju na delovnem mestu*. Ljubljana: Educy, 2002.
- Michener, H. A., in DeLamater, J. D. *Social Psychology*. 4th ed. Fort Worth: Harcourt Brace College, 1999.
- Milivojević, Z. *Emocije: Razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi Sad: Psihopolis institut, 2008.
- Moreno, J.L., in Moreno, Z.T. *Skupine, njihova dinamika in psihodrama*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, 2000.
- Može, A. *Odvisnost od alkohola: Razvoj in zdravljenje*. Idrija: Bogataj, 2002.
- Musek, J. *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: Educy, 1993.
- Musek, J. *Psihološki modeli in teorije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, 1999.
- Musek, J. *Predmet, metode in področja psihologije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, 2005.
- Musek, J., in Pečjak, V. *Psihologija*. Ljubljana: DZS, 1992.

- Musek, J., in Pečjak, V. *Psihologija*. Ljubljana: Educy, 2001.
- Ogden, J. *Health psychology: A Textbook*. 3th ed., 2nd impression. Maidenhead (Berkshire), New York: Open University Press, 2004.
- Papalia, D.E., et al. *Otrokov svet*. Ljubljana: Educy, 2003.
- Payne, S., in Walker, J. *Psihologija v zdravstveni negi: Humanistična znanost v zdravstveni negi*. Ljubljana: Educy, 2002.
- Pečjak, V. *Psihologija spoznavanja*. Ljubljana: DZS, 1977.
- Pečjak, V. *Poti do novih idej: Tehnike kreativnega mišljenja*. Ljubljana, Piran, Beograd: D. Sakan, 2001.
- Pečjak, S., in Košir, K. *Poglavja iz pedagoške psihologije: Izbrane teme*. Ljubljana: Oddelek za psihologijo Filozofske fakultete, 2002.
- Perko, A. *Samopodoba ljudi v stiski*. Ljubljana: Samozaložba, 2006.
- Polak, A. *Timsko delo v vzgoji in izobraževanju*. Ljubljana: Modrijan, 2007.
- Rot, N. *Psihologija grupa: Prvenstveno malih grupa i organizacija*. 1. izd. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva, 1983.
- Recommendation of the European Parliament and of the Council on key competences for lifelong learning* (online). 2006. (citirano 28. 8. 2009). Dostopno na naslovu: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2006:394:0010:0018:en:PDF>.
- Russell, P. *Knjiga o možganih*. Ljubljana: Državna založba Slovenije, 1993.
- Sande, M. *Uporaba drog v družbi tveganj: Vpliv varovalnih dejavnikov in dejavnikov tveganja*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2004.
- Selič, P. *Psihologija bolezni našega časa*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče, 1999.
- Selič, P. *Novi odročnik: Nebesedno sporazumevanje za vsakdanjo rabo*. Ljubljana: Inštitut za psihofiziološke študije Pares, 2007.
- Smrtnik Vitulić, H. *Čustva in razvoj čustev*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2007.
- Strategija vseživljenjskosti učenja v Sloveniji*. Ur. Jelenc, Z. 1. izd., 1. natis. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije: Javni Zavod Pedagoški inštitut, 2007.
- Turčin, Z. Psihično nasilje nad otroki in mladostniki. V: Kornhauser, P., et al. *Zagotovimo našim otrokom mladost brez telesnega kaznovanja*. Ljubljana: Zveza prijateljev mladine Slovenije, 2007, st. 189-199.
- Ule, M. *Socialna psihologija*. 1. ponatis. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, 2005.
- Woolfolk, A. *Pedagoška psihologija*. Ljubljana: Educy, 2002.

Zakon o preprečevanju nasilja v družini. *Uradni list Republike Slovenije*, (2008), 16, 15. II. Str. 1148-1152.

Zimbardo, P. G., in Gerrig, R. J. *Psychology and life*. 14th ed. New York: Harper Collins College Publishers, 1996.

Zvonarević, M. *Socijalna psihologija*. 3. dopunjeno izd. Zagreb: Školska knjiga, 1981.

Projekt **Impletum**

Uvajanje novih izobraževalnih programov na področju višjega strokovnega izobraževanja v obdobju 2008–11

Konzorcijski partnerji:



Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo RS za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007–2013, razvojne prioritete Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja in prednostne usmeritve Izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.