

## 2. TEKMOVANJE IZ ZNANJA PSIHOLOGIJE ZA SREDNJE ŠOLE

Državno tekmovanje, 26. marec 2021

65 nalog, skupno 50 točk

**Pri nalogah 1 do 10 na zapišite kratek odgovor.**

1. Kako se imenuje najvišja potreba v Maslowi hierarhiji?  
\_\_\_\_\_
2. V katero skupino potreb v Maslowi hierarhiji spadata potreba po neodvisnosti in potreba po svobodi?  
\_\_\_\_\_
3. Tadeja je vrhunška športnica. Cele dneve trenira roket, saj želi razviti svoje sposobnosti. Kljub hudim naporom in odrekanjem v treningih in tekmovanjih doživlja zadovoljstvo. Katero vrsto motivacije prepoznamo v tem primeru?  
\_\_\_\_\_
4. Davorjeva starša sta v postopku ločitve. Ves čas se prepirata. Ko ga kdo vpraša, kako sta starša, odgovori, da je vse v najlepšem redu. Kateri obrambni mehanizem je ponazorjen v tem opisu?  
\_\_\_\_\_
5. Teja ima zelo slabo samopodobo in si vizualno ni všeč. Ko se na poti v šolo pogovarja s svojo najboljšo prijateljico, pogosto komentira videz drugih deklet in za ene pravi, da so neprivlačne in neurejene, za druge pa, da so preveč naličene in izumetničene. Kateri obrambni mehanizem je ponazorjen v tem opisu?  
\_\_\_\_\_
6. Dijakinja Brina je neuspešna v šoli in je zato zelo nesrečna. Vso svojo energijo in čas vlaga v pripravo na lepotno tekmovanje. Kateri obrambni mehanizem je ponazorjen v tem opisu?  
\_\_\_\_\_
7. Gašper in Lina bi se rada družila, a sta doma v sosednjih občinah, zaradi pandemije korona virusa pa so meje med občinami zaprte. Kakšne vrste ovira je to?  
\_\_\_\_\_
8. Kako imenujemo vzorec fizioloških, čustvenih, spoznavnih in vedenjskih odgovorov organizma na dražljaje, ki zmotijo človekovo notranje ravnotežje?  
\_\_\_\_\_

9. Pravilno razvrstite zaporedje naslednjih faz v motivacijskem krogu: A – cilj, B – potreba, C – ovira/frustracija, D – signali.
- \_\_\_\_\_

10. Boštjan je zelo zaljubljen v sošolko Tejo, vendar se ji ne upa približati. Vsak odmor pride v njeno bližino, a je nikoli ne ogovori. Za kakšno vrsto konflikta gre v opisanem vedenju?

\_\_\_\_\_ [konflikt približevanje/izogibanje *ali* konflikt +/-]

**Pri nalogah od 11 do 40 označite odgovor P, če je trditev pravilna, oziroma odgovor N, če je trditev napačna.**

*(pravilni odgovor je vreden 0,5 t)*

11.	Nižje v hierarhiji kot je potreba, bolj pomembno je njeno zadovoljevanje za naše preživetje.	P	N
12.	Ko se nek predmet učimo z namenom, da bi dobili dobro oceno, zadovoljujemo svoje kognitivne potrebe.	P	N
13.	Pri motivaciji imajo pomembno vlogo naše potrebe. Ker so potrebe vedno usmerjene k cilju, tovrstno motivacijo imenujemo motivacija potiskanja.	P	N
14.	Če naše psihosocialne potrebe niso zadovoljene, se najprej pojavijo neprijetna čustva, ki nas opozarjajo, da ni vse, kot bi moralo biti.	P	N
15.	Na homeostatičen način zadovoljujemo tudi nekatere psihosocialne potrebe.	P	N
16.	Milan je osamljen, zato pokliče prijatelja. Pogovarjata se o športu, saj sta oba navdušena nogometaša. Za motiv velja, da se pojavi, ko dosežemo cilj - v Milanovem primeru je to, ko se je pogovoril s prijateljem.	P	N
17.	Hierarhija Abrahama Maslowa omogoča pojasnjevanje vseh človekovih vedenj, brez izjeme.	P	N
18.	Za samoaktualizirane ljudi je značilno, da so usmerjeni v ljubosumje in narcisoidno zadovoljevanje lastnih potreb.	P	N
19.	Lojze je star 63 let in vsak dan pije. Ko ga prijatelji vprašajo, zakaj toliko pije, se samo smeji in ne zna ničesar povedati. Opisan je primer človekove zavestne motivacije.	P	N
20.	Prepoved druženja v času epidemije koronavirusa je primer subjektivne ovire, ki povzroča frustracijo.	P	N
21.	Če menimo, da neko oviro lahko premagamo, doživljamo čustva hrepenenja po cilju in jeze na oviro.	P	N
22.	Teorija A. Maslowa razlaga, da v konfliktni situaciji prevlada tista potreba, ki je višje v hierarhiji.	P	N
23.	Če si zamišljamo, kaj vse strašnega se nam lahko zgodi, se naše telo odziva podobno, kot če bi se nam res zgodilo nekaj strašnega.	P	N
24.	Živila (kava, sladkor, maščobe), ki jih uživamo ob stresu in nam kratkoročno pomagajo blažiti stres, so hkrati tudi spodbujevalci stresa.	P	N

25.	Na to, ali se bo pri nekemu razvila telesna motnja kot posledica psihosomatike, veliko prispeva genetska zasnova.	P	N
26.	Dijaki, ki tekmovalje iz znanja psihologije doživljajo kot izziv, bodo na tekmovalju verjetno reagirali bolj konstruktivno kot dijaki, ki to doživljajo kot grožnjo.	P	N
27.	Nek mlad fant se zelo zanima za puške in se rad hvali pred ljudmi, kako se ga drugi bojijo, ker vedo, da ima doma orožje. Zanj bi bilo bolj konstruktivno, če bi se vpisal v boksarski športni klub.	P	N
28.	Dijak, ki ima slabe ocene pri matematiki in se kljub temu redno uči ta predmet, kaže značilnost angažiranosti pri reševanju problema in s tem osebnostno čvrstost.	P	N
29.	Za konstruktivno spoprijemanje z obremenitvami je značilno, da vso energijo usmerimo v zmanjševanje strahu.	P	N
30.	Andrej pri sebi prepozna močne agresivne težnje. Ker ga ovirajo pri zbranosti za učenje, se vsak dan odpravi v gozd, kjer kriči, z rokami in nogami pa izvaja vaje, ki jih je spoznal pri vaji kimboksa. Tako agresivno energijo sublimira in se kasneje lahko posveti učenju.	P	N
31.	Manca je prepričana, da bo njena zveza z Nejcem uspela, saj sta njuni astrološki znamenji kompatibilni. To kaže, da ima Manca občutek notranjega nadzora nad svojim življenjem.	P	N
32.	Martin Seligman je v raziskavi ugotovil, da naučena nemoč s časom ne upada.	P	N
33.	Nizka storilnostna motivacija se povezuje z boljšim ekonomskim standardom.	P	N
34.	Pri večini ljudi lahko najdemo tako željo po uspehu kot tudi strah pred neuspehom, vendar v različnem sorazmerju.	P	N
35.	Motivacija za delo ima povsem drugačna psihološka izhodišča kot motivacija za učenje.	P	N
36.	Če pri učencu uporabljamo samo zunanjo učno motivacijo, učenec za to področje nikoli ne bo razvil notranje motivacije.	P	N
37.	Prevelika učna motivacija je lahko moteča, ker se ne moremo zbrati za učinkovito delo.	P	N
38.	Zapomnitev pri učenju je boljša, kadar se učimo zaradi zunanje motivacije.	P	N
39.	Kadar učenec kljub spodbudam s strani učitelja in staršev ni motiviran za učenje, ugotavljamo, da je tak učenec brez vsake motivacije.	P	N
40.	Tinkara ogromno dela za šolo. Veliko se uči za vse predmete. Ima odličen uspeh. Vendar pa Tinkara nima občutka, da jo to osrečuje. Prav nasprotno, učenje in šolo doživlja kot stalen izvor možnosti za neuspeh. Tako doživljanje nakazuje, da gre pri Tinkari morda za pojav storilnostne motivacije v obliki strahu pred neuspehom.	P	N

**Pri nalogah 41 do 65 izberite pravilni odgovor.**

*(Vsak pravilni odgovor je vreden 1 t)*



41. Peter najraje nameni žepnino za zanimive knjige iz psihologije, njegov brat Robi pa za obiskovanje športnih prireditev s prijatelji. Katere potrebe po Maslowu zadovoljujeta oba brata?
- A. Peter kognitivne potrebe, Robi potrebe po spoštovanju.
  - B. Peter estetske potrebe, Robi potrebe po ljubezni in pripadnosti.
  - C. Peter kognitivne potrebe, Robi potrebe po ljubezni in pripadnosti.
  - D. Peter estetske potrebe, Robi potrebe po spoštovanju.
42. Metka ima pri fiziki prav dobre ocene. Sedaj pa razmišlja, da bi se lahko še več učila in bi potem morda imela na koncu šolskega leta oceno odlično pri fiziki. Opisani primer dobro prikazuje pojav:
- A. Instrumentalnega pogojevanja.
  - B. Notranjega konflikta.
  - C. Progresivnega zadovoljevanja potreb.
  - D. Homeostatičnega zadovoljevanja potreb.
43. Kateri primer ustrezno ponazarja frustracijo v času epidemije korona virusa?
- A. Rad bi našel najboljšo zaščitno masko, ki jo lahko kupim na spletu.
  - B. Hočem kupiti najboljšo zaščitno masko, a se bojim, da bom porabil preveč denarja.
  - C. Želel bi si kupiti najboljšo zaščitno masko, pa nimam dovolj denarja zanjo.
  - D. Ne morem se odločiti, ali naj kupim najboljšo zaščitno masko ali ne.
44. Katera od spodnjih opredelitev najbolje opredeljuje pojem notranjega konflikta?
- A. Konflikt je doživljanje sočasnega delovanja motivov, ki se izključujejo.
  - B. Konflikt je sočasno delovanje bioloških in psihosocialnih potreb.
  - C. Konflikt je praviloma spor z drugo osebo.
  - D. Konflikt je motivacijski pojav, značilen za duševne motnje.
45. Za ambivalentne cilje je značilno, da poleg težnje po približevanju sprožajo tudi:
- A. Težnjo po sodelovanju.
  - B. Težnjo po sublimaciji.
  - C. Težnjo po sprejemanju.
  - D. Težnjo po izogibanju.

46. Ko je gimnazijski učitelj matematike svojim dijakom napovedal, da bodo čez štirinajst dni pisali šolsko nalogo, je Tine pomislil, da se bo takoj po prihodu iz šole začel učiti matematiko. Ko je Tine prišel domov, pa je začutil, da je učenje matematike res naporno in se je sam pri sebi odločil, da se bo začel učiti naslednji dan. Vendar pa se to ni zgodilo - Tine je učenje odlagal do zadnjega dne pred pisanjem šolske naloge. Kako lahko najboljše pojasnimo njegovo vedenje?
- A. Z značilnim vedenjem ljudi v stresnih situacijah.
  - B. S težnjo po oddaljevanju, ki narašča, kadar se ambivalentni cilj približuje.
  - C. S težnjo po približevanju, ki narašča, kadar se ambivalentni cilj približuje.
  - D. S pojavljanjem progresivnega zadovoljevanja potreb.
47. Starši 17-letni Anji prepovedo, da se videva z ljubljenim fantom, češ da zanjo ni primeren. Kako imenujemo Anjino doživljanje ob tej prepovedi staršev?
- A. Frustracija.
  - B. Konflikt.
  - C. Kriza identitete.
  - D. Eustres.
48. V situacijah -/- konflikta je odločanje posameznega človeka:
- A. Časovno daljše kot pri ++ konfliktu.
  - B. Časovno enako dolgo kot pri ++ konfliktu.
  - C. Časovno hitro, odločitve pa so vedno napačne.
  - D. Ni nam znano, ni teh raziskav.
49. Po šestih do osmih tednih delovanja stresorja se pojavijo različni znaki izčrpanosti. Kje so navedeni sami vedenjski znaki izčrpanosti?
- A. Dolgočasje, povečano uživanje kave, zloraba drog.
  - B. Cinizem, razdražljivost, prenaplajene reakcije.
  - C. Slabši odnosi v službi, razdražljivost, pomanjkanje energije.
  - D. Slabši odnosi doma, nenadzorovani čustveni odzivi, povečano uživanje različnih drog.
50. Dolgotrajni stres poteka po treh fazah, ki jih je opisal H. Selye. Kakšno dogajanje se odvija v protišoku?
- A. Začne delovati parasimpatično živčevje.
  - B. Sprostijo se energetske zaloge, ki so posledica delovanja simpatičnega živčevja.
  - C. Poruši se ravnovesje, kar prepoznamo kot pomanjkanje energije in v slabši koncentraciji.
  - D. Zavemo se stresorja, postanemo zaskrbljeni in vznemirjeni.
51. Otroci in mladostniki se na stres odzivajo drugače kot odrasli. Od česa je odvisna njihova občutljivost na stres?
- A. Od otrokove zrelosti, starosti in izkušenj.
  - B. Od otrokove zrelosti, spola, starosti.
  - C. Od otrokove starosti, izkušenj, števila bratov in sester.
  - D. Od otrokovih izkušenj, spola in starosti ob vstopu v šolo/vrtec.

52. **Stres pri posamezniku deluje na več ravneh. Tako si tudi pri spoprijemanju s stresom pomagamo z uporabo različnih strategij iz različnih ravni delovanja. Na katero raven bi umestili trening socialnih veščin?**
- A. Telesno raven.
  - B. Raven misli.
  - C. Raven čustev in vedenja.
  - D. Raven zaznavanja.
53. **Seligman in Maier (1975) sta v svojem znanem eksperimentu, izvedenem na treh skupinah psov, ugotovila, da se naučena nemoč razvije:**
- A. Samo pri skupini psov, ki je lahko prekinila električni šok.
  - B. Samo pri skupini, ki ni imela možnosti prekiniti električni šok.
  - C. Samo pri skupini psov, ki so bili samo nekaj časa zaprti v kletko.
  - D. Pri vseh skupinah psov, saj so bili vsi zaprti v kletkah.
54. **Predsodki so negativna prepričanja do določenih skupin ljudi, za katere verjamemo, da so nesposobni, nevarni, zahrbtni ... Kateri obrambni mehanizem je pogosto v ozadju predsodkov?**
- A. Projekcija.
  - B. Zanikanje.
  - C. Identifikacija.
  - D. Premeščanje.
55. **Hano je pred mesecem dni fant zapustil. Zaradi tega je bila zelo nesrečna, celo depresivna. Katera od spodnjih oblik vedenja bi za Hano pomenila konstruktivno obliko soočanja s to zanjo pomembno življenjsko spremembo?**
- A. Veliko spati in ostajati v svoji sobi, zato da se posveti sebi.
  - B. Kupiti si čim več novih oblačil, saj jo nakupovanje razvedri.
  - C. Veliko časa posvetiti svoji spletni strani na Facebook-u, saj ji tako hitreje mine čas.
  - D. Vpisati se v pevski zbor, ki veliko potuje, saj tako spoznava nove ljudi.
56. **Petinštiridesetletnemu Tadeju je zdravnik svetoval: "Ker imate zelo stresno službo, si morate obvezno poiskati hobi, ki vas veseli, in temu nameniti nekaj ur na teden." Kako lahko razumemo zdravnikov nasvet?**
- A. Svetoval mu je tehniko za spreminjanje telesnega odziva na stres.
  - B. Svetoval mu je kompenzacijsko tehniko za spoprijemanje s stresom.
  - C. Svetoval mu je tehniko boljše organizacije dela.
  - D. Njegov nasvet nima povezave z doživljanjem stresa.

57. **Marjan, ki želi postati arhitekt, ima v šoli zelo veliko nezadostnih ocen, največ pri matematiki. Po premisleku se odloči za spremembo svojega vedenja: poišče inštruktorja za matematiko in si za vsak dan pripravi časovni načrt za učenje. Načrtu vestno sledi. Kako bi lahko ocenili njegov odziv na učni neuspeh v šoli?**
- A. Prepoznamo lahko notranji konflikt.
  - B. Prepoznamo lahko preusmeritev k drugemu cilju.
  - C. Prepoznamo lahko konstruktivno soočanje s stresom.
  - D. Prepoznamo lahko nekonstruktivno soočanje s stresom.
58. **Nek odrasli moški se je poročil in imel dva otroka, pri starosti 46 let pa je z gotovostjo ugotovil, da je pravzaprav homoseksualno usmerjen. Ta opis dobro prikazuje pojav:**
- A. Obrambnega mehanizma projekcije.
  - B. Obrambnega mehanizma represije.
  - C. Obrambnega mehanizma premeščanja.
  - D. Nekonstruktivnega soočanja s stresom.
59. **Irena je vsako leto po koncu počitnic pripravila album s slikami, ki jih je skrbno izbrala in opremila z opisom ter ga objavila na Facebooku. Vendar pa je bilo, po njeni oceni, na objavo vsakič premalo odzivov ("všečkov"), kar jo je zelo razočaralo. Po zadnjih počitnicah se je odločila, da ne bo več objavljala na Facebooku. Kaj lahko prepoznamo v opisanem primeru?**
- A. Naučeno nemoč.
  - B. Obrambni mehanizem zanikanje.
  - C. Nezadovoljeno potrebo po varnosti.
  - D. Konflikt približevanje/izogibanje.
60. **Petrovi starši so v postopku ločitve. Peter ob tem doživlja veliko stisko, zato se vsak petek sprosti na zabavah, kjer zaužije veliko alkohola in kadi marihuano. Za kateri način nekonstruktivnega spoprijemanja z duševnimi obremenitvami gre?**
- A. Beg pred oviro.
  - B. Regresijo.
  - C. Vdajanje alkoholu.
  - D. Utišanje neprijetnih čustev.
61. **Kdo od štirih spodaj predstavljenih prijateljev kaže najvišjo osebnostno čvrstost?**
- A. Peter se ob težavah, s katerimi se sreča v življenju, le flegmatično nasmehne in zamahne z roko, da bo že nekako šlo.
  - B. Jureta problemi vznemirijo, zato jih aktivno, sistematično in z zanosom rešuje.
  - C. Tadej je zelo družaben in se zanaša na to, da mu bodo v stiski pomagali njegovi prijatelji.
  - D. Tim je čustveno umirjen, se prilagaja situacijam in verjame, da mu je usoda naklonjena.

62. Tadeja pri vseh urah pouka matematike pozna odgovore na vsa vprašanja, ki jih zastavi učitelj. Rada se uči matematiko in ima pri tem predmetu same odlične ocene. Vendar Tadeja skoraj nikoli ne odgovori na učiteljeva vprašanja. Boji se, da bi jo sošolci imeli za "piflarko". Iz tega opisa bi lahko sklepali, da se pri njej pojavlja:
- A. Nizka notranja motivacija.
  - B. Nizka zunanja motivacija.
  - C. Nizka storilnostna motivacija s strahom pred neuspehom.
  - D. Visoka storilnostna motivacija s strahom pred uspehom.
63. V katerem od navedenih primerov bo reševanje miselnih problemov najbolj hitro in učinkovito?
- A. Prisotna so močna čustva, ki dajejo dodatno energijo za spoprijemanje z miselnim problemom.
  - B. Niso prisotna nobena čustva, ker čustva lahko ovirajo uspešno razmišljanje o problemu.
  - C. Prisotna sta močna zunanja motivacija in interes za hitro in uspešno rešitev problema.
  - D. Prisotni sta notranja motivacija in dobra organizacija učenja.
64. Dijak z nezadostno oceno se je dogovoril za popravljajanje ocene, a potem "šprica" pouk, na šolskih hodnikih in na ulici pa se izogiba srečanju s profesorjem. Presodite konstruktivnost dijakovega vedenja in ocenite njegovo osebnostno čvrstost.
- A. Nekonstruktivno vedenje, saj beži pred problemi, in visoka osebnostna čvrstost, saj ve, kaj dela.
  - B. Nekonstruktivno vedenje, saj beži pred problemi, in nizka osebnostna čvrstost, saj ni angažiran.
  - C. Konstruktivno vedenje, saj se izogne neprijetnemu srečanju, in visoka osebnostna čvrstost, saj ve, kaj dela.
  - D. Konstruktivno vedenje, saj se izogne neprijetnemu srečanju, in visoka osebnostna čvrstost, saj ve, kaj dela.
65. Osebni interesi za neko dejavnost ali določeno področje se pri posamezniku razvijejo že zelo zgodaj. Pri tem pomaga tudi situacijski interes, ki ga v šoli lahko pomagamo razvijati:
- A. Z nalogami, ki so ravno prav nove, zahtevne in izzivalne.
  - B. Z veliko odmori med poukom, med katerimi se učenci igrajo in zabavajo.
  - C. Z ocenjevanjem izdelkov in nalog, ki jih oddajo učenci.
  - D. Z vključevanjem staršev v vzgojno-izobraževalni proces.