

**UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS**

**Predmet:** Splošna psihologija  
**Course title:** General Psychology

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Uporabne družbene študije UN	/	2.,3.	4.,6.
Advanced Social Studies BA	/	2.,3.	4.,6.

**Vrsta predmeta / Course type**

Izbirni/Optional

**Univerzitetna koda predmeta / University course code:**

SP

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
20	0	40	0	0	120	6

**Nosilec predmeta / Lecturer:**

Doc.dr./Ph.D., Assistant Professor Janez Mlakar

**Jeziki /  
Languages:**

**Predavanja /  
Lectures:** Slovensko / Slovenian, Angleško / English

**Vaje / Tutorial:** Slovensko / Slovenian, Angleško / English

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Pogoj za vključitev v delo je opravljen predmet Uvod v splošno psihologijo ali sorodno.

**Prerequisites:**

Prerequisite for the subject is the completed course Introduction to General Psychology or similar.

**Vsebina:**

**Content (Syllabus outline):**

## SPLOŠNA PSIHOLOGIJA

### 1 MOTIVACIJA

- Teorije motivacije (vrojene-racionalne, vsebinske (kaj motivira) - procesne (kako motivira))
- Motivacijski proces
- Vrsta motivacije (notranja-zunanja)
- Hrana in parjenje: 2 osnovni človekovi motivaciji
  - Biološki, psihološki in sociokulturni dejavniki hranjenja
  - Motnje hranjenja
  - Variacije seksualnega vedenja

### 2 EMOCIJE

- Primarna in sekundarna (kognitivno »predelana«) čustva
- Razdelitev čustev (sestavljenost, jakost, trajanje)
- Teorije emocij
  - Canon-Bardova
  - James – Langova
  - Schachter – Singerjeva
  - Lazarusova
  - Teorija obrazne refleksije
- Klasifikacije emocij (Plutchik, Tomkins, Izard)
- Ravni odražanja emocij (doživljanje, vedenjske spremembe, kognitivna ocena, fiziološke spremembe, pripravljenost na aktivnost)
- Primeri izražanja/komunikacije emocij in merjenje emocionalnih izrazov
- Vloga čustev v človekovem življenju
- Emocionalna inteligentnost, čustvena zrelost in motnje čustvovanja

### 3 PSIHOLOGIJA SOCIALNGA ŽIVLJENJA

- Osnovni teoretični pristopi v socialni

## GENERAL PSYCHOLOGY

### 1 MOTIVATION

- Theories of motivation (innate - rational, content (what motivates) - process (how to motivate))
- Motivational process
- Type of motivations (internal - external)
- Food and mating: 2 fundamental human motivation
  - the biological, psychological and sociocultural factors of feeding
  - Eating Disorders
  - Variations on sexual behavior

### 2 EMOTIONS

- Primary and secondary (cognitively »transformed«) emotions
- Emotions traits (complexity, intensity, duration)
- Theories of emotions
  - Canon - Bards
  - James - Lange
  - Schachter - Singer
  - Lazarus
  - Theory of the face reflection
- Classifications of emotions (Plutchik, Tomkins, Izard)
- The levels emotional reflection (perception, behavioral changes, cognitive appraisal, physiological changes, activity motivation)
- Examples of expression/communication of emotions and measurement of emotional expressions
- The role of emotions in human life
- Emotional intelligence, emotional maturity and emotional disorder

### 3 PSYCHOLOGY OF SOCIAL LIFE

- Basic theoretical approaches in social psychology
- Social learning: Bandura experiment

## psihologiji

- Socialno učenje: eksperiment Bandure
- Socialna kognicija: razumevanje odnosa sebe do drugih
  - Dojemanje sebe v odnosu do drugih
  - Dojemanje drugih
  - Stališča in stereotipi
  - Hitro ocenjevanje drugih ljudi
  - Ocenjevanje drugih na osnovi opazovanega vedenja
- Komunikacijske tehnike in tehnike prepričevanja
- Neverbalna komunikacija
- Bližnji odnosi in privlačnost (Sternberg)
- Interakcija z drugimi ljudmi:
  - Pomoč (altruizem)
  - Agresivnost (Muzafer Sherifov eksperiment in teorija konfliktnosti)
  - Socialne norme in prilagajanje (Ascheva teorija konformizma)
  - Sočutje
  - Jeza
  - Laganje (Leon Festinger: Eksperiment kognitivne disonance)
  - Zaupanje
  - Skupinska dinamika (norme, vloge, odnosi) in delo v skupini
    - Milgramov eksperiment
    - Zimbardov »Stanford zaporniški eksperiment
- Psihologija realitetnih šovov

- Social cognition: understanding ones relationship to others
  - The perception of self in relation to others
  - The perception of others
  - Attitudes and stereotypes
  - Fast evaluation of other people
  - Assessing the other based on the observed behavior
- Communicational techniques and techniques of persuasion
- Nonverbal communication
- Closer relations and attraction (Sternberg)
- Interacting with other people:
  - Help (altruism)
  - Aggression (Muzafer Sherif: experiment and theory of conflict)
  - Social norms and adaptation (Asch theory of conformism)
  - Compassion
  - Anger
  - Lying (Leon Festinger: Experiment of cognitive dissonance)
  - Trust
  - Group Dynamics (social norms, roles, relationships) and group work
    - Milgram experiment
    - Zimbardo "Stanford prison experiment"
- Psihologija realitetnih šovov

**Temeljni literatura in viri / Readings:**

- BEČAJ, JANEZ (2005). Temelji socialnega vplivanja. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- STANGOR, CHARLES (2010). Introduction to Psychology. Flat World Knowledge.
- GLEITMAN, HENRY, GROSS, JAMES IN REISBERG, DANIEL (2011). Psychology (8th ed.). New York, US: WW.
- LAMOVEC, TANJA (1988). Priročnik za psihologijo motivacije in emocij. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

### **Cilji in kompetence:**

#### **SPLOŠNE KOMPETENCE:**

- poznavanje in razumevanje osebnosti v družbenem kontekstu;
- razvoj kritične in samokritične presoje
- sposobnost fleksibilne uporabe znanja v praksi;
- razumevanje pomena kakovosti in prizadevanje za kakovost strokovnega dela skozi avtonomnost, (samo)kritičnost, (samo)refleksivnost in (samo)evalviranje v strokovnem delu;
- razvoj komunikacijskih sposobnosti in spretnosti;
- sposobnost dokumentiranja podatkov in njihove predstavitve strokovni in laični javnosti;
- občutljivost za raznolikost in družbeno neenakost;
- sposobnost kritične refleksije teoretskih argumentacij in dedukcije na konkretne probleme v interakcijskih, osebnih, kulturnih in družbeno strukturnih sistemih;
- sposobnost timskega dela, tj. pripravljenost na sodelovanje, kooperativnost, upoštevanje mnenj drugih in izpolnjevanje dogovorjene vloge v okviru tima oz. skupine;
- sposobnost uporabe in ustreznega navajanja relevantnih domačih in mednarodnih virov, uporabe elektronskih virov in kritične analize relevantne literature;
- razvijanje socialne kompetentnosti,
- razvijanje občutljivosti za etična vprašanja in dileme;

### **Objectives and competences:**

#### **GENERAL COMPETENCES:**

- knowledge and understanding of personality in social context;
- development of critical and self-critical judgement;
- the ability of the flexible use of knowledge in practice;
- understanding the importance of quality and aiming at qualitative professional work being autonomus, (self)critical, (self)reflexion and (self)evaluation of the professional work;
- development of communicational skills,
- ability to document data and present it to professionals and general public;
- sensitivity to diversity and social inequality;
- the capacity for critical reflection of the theoretical arguments and deduction on concrete problems in the interactional, personal, cultural and social structural systems;
- ability of teamwork, ie. willingness to cooperate, cooperation, respectation of the opinions of others and fulfillment of the defined roles within the team/group;
- the ability to use and proper citing of relevant national and international sources, the use of electronic sources and critical analysis of relevant literature;
- the development of social competence;
- developing a sensitivity to ethical issues and dilemmas;
- reflection of own participation in the group process;
- ability to analyze group process;

- reflektiranje lastne udeležnosti v skupinskem procesu;
- sposobnost analize skupinskega procesa,
- poznavanje in razumevanje osnov skupinske dinamike;
- spretnost prepoznavanja stereotipov in njihovih determinant;
- spoznavanje procesov, ki vplivajo na vsakdanje življenje ljudi, ocena učinkov in posledic za posameznika in skupnost,
- razvijanje senzibiliziranosti za uporabniško perspektivo in individualiziran pristop pomoči;
- razvijanje sposobnosti za timsko skupinsko in projektno delo.

#### PREDMETNO SPECIFIČNE KOMPETENCE:

- zmožnost avtonomno uporabljati vire za učenje konkretnih vsebin;
- poznavanje skupinske dinamike v primeru dela s skupino in/ali koterapevti;
- sposobnost raziskovanja in refleksije svoje osebne vpletenosti v postopke svetovanja in psihosocialne pomoči, v katerih sodelujejo;
- zmožnost razumevanja kritičnega vrednotenja implikacij problemov kulture, rase, spola, seksualnih orientacij za svetovalno delo;
- sposobnost zbiranja in interpretiranja ustreznih podatkov, potrebnih za oblikovanje kritične ocene (npr. glede potrebne psihosocialne intervence) katere sestavni del je refleksija s tem povezanih družbenih, strokovnih in etičnih vidikov;
- zmožnost učenja, strokovnega izpopolnjevanja z visoko stopnjo samostojnosti;
- poznavanje in razumevanje razvojnih teženj, razlik in potreb posameznika;
- znanje in sposobnost vzpostavljanja prvega stika in delovnega odnosa v procesu pomoči;
- znanja in spretnosti za izdelavo analize

- knowledge and understanding of group dynamics;
- the skill to recognize stereotypes and their determinants;
- understanding the processes that affect people's daily lives, evaluation of the effects and consequences for the individual and the community;
- developing sensibility for the user perspective and individualized counseling approach;
- developing skills for teamwork and group project work.

#### SUBJECT-SPECIFIC COMPETENCES:

- the ability to autonomously use resources for learning specific content;
- knowledge of group dynamics when working with a group and/or coterapeutists;
- ability to research and reflect personal involvement in the processes of counseling and psychosocial support, in which one participate;
- ability to understand critical evaluation of the culture, race, gender, sexual orientations problems implications on consulting work;
- the ability of collecting and interpreting relevant data needed to create a critical assessment (eg. need for psychosocial interventions), in which a reflection of the underlying social, professional and ethical aspects plays an important role;
- the ability of learning and professional development with a high degree of autonomy;
- knowledge and understanding of developmental trends, individual differences and needs;
- knowledge and ability of establishing the first contact and working relationship in the process of counseling;
- knowledge and skills to produce analysis of the needs and plan of appropriate services;

- potreb in načrtovanja ustreznih storitev;
- sposobnost soustvarjanja metod dela glede na individualne potrebe klientov.

- ability to co-create working methods depending on the individual clients needs.

**Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:

- poznavanje osnovnih teoretičnih konceptov v ozadju motivacije;
- poznavanje procesa in vrst motivacije;
- zmožnost strokovne debate o primeru motivacije pri prehranjevanju (in motnjah) in seksualnosti;
- poznavanje osnovnih teoretičnih konceptov emocij;
- poznavanje vrst in načinov izražanja emocij;
- prepoznavo različnih emocij pri človeku in razumevanje njihove vloge;
- zmožnost ocene emocionalne inteligentnosti ter morebitne čustvene nezrelosti ter ocena dejavnikov tveganja;
- razumevanje vzvodov našega vedenja do drugih ljudi in vpliva drugih ljudi na naše misli, občutke in vedenje;
- poznavanje osnovnih komunikacijskih tehnik in ozadja tehnik prepričevanja;
- poznavanje pojavov v ozadju socialne interakcije in glavnih eksperimentov s tega področja.

**Intended learning outcomes:**

Knowledge and understanding:

- knowledge of the basic theoretical concepts of motivation;
- knowledge of the process and types of motivation;
- ability to a scientific debate on the case of motivation, eating (disorders) and sexuality;
- knowledge of the basic theoretical concepts of emotion;
- knowledge of the types and modes of emotions expressivnes;
- identification of different emotions and understanding their role;
- ability of the assessment of emotional intelligence and potential emotional immaturity and its risk factors;
- understanding the drives of our behavior towards other people and other peoples power to affect our thoughts, feelings and behavior;
- knowledge of basic communication and persuasion techniques;
- knowledge of the phenomena behind the social interaction and the main experiments on the field.

**Metode poučevanja in učenja:**

**Learning and teaching methods:**

- Predavanja z interaktivnimi vsebinami in metodami spodbujanja aktivnega sodelovanja študentov;
- Gledanje strokovnih dokumentarnih filmov s seznama izbranih filmov ter predstavitev povzetkov njihovih idej;
- Samoocenjevanje s pomočjo vprašalnikov.

- Lectures with interactive content and methods for stimulating active participation of students;
- Watching scientific documentary movies from the list of selected movies and presentation of the ideas;
- Selfestimation by using questionares.

Delež (v %) /

**Načini ocenjevanja:**

Weight (in %)

**Assessment:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pisni izpit</li> <li>• Poročilo samoocenjevanja</li> <li>• Izdelava seminarske naloge in predstavitev</li> <li>• Skupinska izvedba in poročilo sociološkega eksperimenta</li> </ul>	<p>50 %</p> <p>20%</p> <p>20%</p> <p>10%</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Examination</li> <li>• Selfestimation report</li> <li>• Seminar work and its presentation</li> <li>• Group performance and report of sociological experiment</li> </ul>
--	--	--

**Reference nosilca / Lecturer's references:**

- KASTELIC, Andrej, MLAKAR, Janez, PREGELJ, Peter. Preliminary data on validity of the drug addiction treatment efficacy questionnaire. *Psychiatria Danubina*, ISSN 0353-5053, 2013, vol. 25, no. 3, str. 261-265.
- VUČKO MIKLAVČIČ, Ilonka, MILAKIĆ-SNOJ, Zvezdana, MLAKAR, Janez, PREGELJ, Peter. Validation of the Slovenian version of hospital anxiety and depression scale in female cancer patients. *Psychiatria Danubina*, ISSN 0353-5053, 2008, vol. 20, no. 2, str. 148-152.
- RAKUŠA, Martin, GRANDA, Gal, KOGOJ, Aleš, MLAKAR, Janez, VODUŠEK, David B. Mini-mental state examination : standardization and validation for the elderly Slovenian population. *European journal of neurology*, ISSN 1351-5101, 2006, letn. 13, str. 141-145.
- MLAKAR, Janez. Čustvovanje - osnovni pojmi. V: PREGELJ, Peter (ur.), KOBENTAR, Radojka (ur.). *Zdravstvena nega in zdravljenje motenj v duševnem zdravju : učbenik*. 1. izd. Ljubljana: Rokus Klett, 2009, str. 191-196.
- MLAKAR, Janez. Psihične spremembe v obdobju po menopavzi. V: MEDEN-VRTOVEC, Helena (ur.), FRANIĆ, Damir (ur.). *Izbrana poglavja s področja klimakterija*. Ljubljana: Arkadija, 2007, str. 27-33.