

## Naloga 5201A

### ZMAGAM ZMAGAŠ ALI ZMAGAM IZGUBIŠ?



#### VRSTE OBNAŠANJA V MEDOSEBNIH ODNOSIH

---

##### 1. Oglej si posnetek The Bystander Effect na straneh Youtube:

*Prikazan posnetek je eden od eksperimentov socialne psihologije, ki jih obravnavamo v 4. letniku. Ogled posnetka priporočam za vpogled in razmislek o možnih načinih obnašanja. Več o Kitty Genovese je napisano tudi v učbeniku v uvodu poglavja Prosocialno vedenje.*



- A. Na kratko opiši, kako so se v izbranem posnetku obnašali ljudje:
- v primeru, ko je pod stopnicami ležal moški, oblečen v kavbojke in temen plašč,
  - v primeru ženske, ki je ležala na stopnicah,
  - v primeru moškega v poslovni obleki.

B. Kdaj se po tvojem mnenju naučimo pomagati drugim in kdo nas tega uči?

2. V učbeniku Uvod v psihologijo preuči poglavje Medosebni odnosi. Nato na podlagi prebranega gradiva reši naloge.

A. V svoj sestavek vstavi tabeli o vrstah obnašanja v medosebnih odnosih in ju dopolni.

Vrste obnašanja	Oblike	Opis obnašanja	Primer obnašanja
	egoizem,	Je obnašanje, kjer v ospredje postavljamo sebe in svoje koristi.	
	altruizem,		Pomagam sošolcu, ki je zbolel, tako da mu posodim zapiske.

Vrste obnašanja	Oblike	Opis obnašanja	Primer obnašanja
DISOCIALNO	Antisocialno		
	Asocialno		Lagodnost, postopanje

B. Katere oblike obnašanja si opazil/a v posnetku eksperimenta, ki si ga ogledal/a v 1. nalogi. Pomagaj si z zgornjo tabelo.

C. Zapiši najmanj po en lastni primer za vsako vrsto obnašanja, ki si ga doživel v športu ali v šoli.

Vrste obnašanja	Oblike	Primer obnašanja
	egoizem	
	asertivnost	
	pomoč	
	altruizem	
DISOCIALNO	antisocialno	
	asocialno	

3. Dijaki najmanj poznate pojem asertivnost oz. kakšno je asertivno obnašanje. V tej nalogi zato najprej reši test asertivnosti nato pa napiši odgovore na naloge.

A. Test asertivnosti

(prevedeno s spletne strani - Klub Aktivan život\*).

*\*Skupina mladih Hrvatov pravi, da so spremembe na osebni ravni nujen pogoj za izboljšanje kakovosti življenja, v katerem živimo. Skupina spodbuja aktivno življenje in ponuja znanje in veščine za mlade s pomočjo različnih aktivnosti.*

NAVODILO: Da bi preverili stopnjo svoje asertivnosti, odgovorite na naslednja vprašanja, tako da napišite svoj odgovor na lestvici od 1 do 4 za vsako trditev, odvisno od tega, kako se ponavadi obnašate: 1 - nikoli 2 - redko 3 - včasih 4 – vedno

Trditev	Odgovor
1. Ko sem preveč zaseden/a, rečem osebi, ki mi telefonira, da sem zaposlen/a in da trenutno ne morem govoriti.	
2. Če mi nekdo vpade v besedo, ko govorim, mu zlahka povem, da me to moti.	
3. Če je nekdo nesramen do mene ali drugih, mu to odkrito povem.	
4. Če sam ne zmorem, brez težav prosim kolega, da lahko on zaključi neko neprijetno delo.	
5. Ko me nekaj moti v obnašanju druge osebe, mu to preprosto povem.	
6. V stiku z agresivno osebo ostanem obvladan/a.	
7. Kritiko lahko sprejemem dobronamerno in brez jeze.	
8. V stresnih situacijah ostanem miren / mirna.	
9. Če prijatelj naredi nekaj, s čemer se ne strinjam, mu to tudi povem.	
10. Ko se drugi pripravijo, jasno povem svoje stališče.	

**Rezultati: Seštejte vaše ocene vseh odgovorov.**

**Pod 20 točk** - Vaše obnašanje večinoma ni asertivno. Niste dosledni. En dan ste prepričani vase in znate izraziti svoje mnenje, drugi dan ne. Preveč skrbite, kaj drugi ljudje mislijo o vas, tako potem postanete negotovi in preobčutljivi za kritike.

**Med 20 in 30 točk** – Ste zmerno asertivni. V nekaterih situacijah se postavite zase, v drugih ne. Poskušajte ugotoviti, v katerih niste asertivni, nato pa vaditi tehnike asertivnega vedenja.

**Nad 30 točk** – Ste asertivni in se znate postaviti zase. Pripravljeni ste sprejeti tako pozitivne kot negativne strani sebe in drugih. Znete jasno izraziti svoje mnenje, odkrito in pošteno izražati svoja čustva, ne da bi bili agresivni. Pripravljeni ste prevzeti odgovornost za svoje vedenje, odločitve in izbire.

- B. Opiši svojo oceno testa asertivnosti.
- C. Naštej prednosti in pomanjkljivosti asertivnega obnašanja.
- D. Utemelji odgovor, ali se lahko naučimo asertivno obnašati.

**4. S to nalogo vadiš asertivno obnašanje, tako da dokončaš odgovore pri primerih Pomagaš si lahko s primerom v poglavju Medosebni odnosi (Proindividualno vedenje):**  
(prirejeno po Vesel, 2004).

- A. S prijateljem si dogovorjen, da gresta skupaj v kino, prišel pa je s polurno zamudo, ne da bi te prej poklical, tako da sta zamudila film.

*Neasertivno\**: "Je že v redu. Lepo te je videti."

*\*Neasertivno vedenje je pasivno, ustrežljivo, podredljivo in zavrto.*

*Agresivno:*

*Asertivno:*

- B. Sobo si deliš s sestro, ki ne namenja nobene pozornosti čiščenju, tako da to stalno počneš ti.

*Neasertivno:*

*Agresivno:*

*Asertivno:*

Standard znanja	
<b>Rdeče</b>	Minimalne zahteve, ki so pogoj za oceno 2.
<b>Modro</b>	Temeljne zahteve, ki so pogoj za oceno 3 ali 4.
<b>Zeleno</b>	Višje zahteve, ki so pogoj za oceno 4 ali 5.