

## PREDMET PSIHLOGIJE

### DUŠEVNI PROCESI: notranji procesi ki

si sledijo v določenem časovnem zaporedju in običajno vodijo k določenemu cilju. Med seboj soodvisni (učenje). Spoznavni (kognitivni), čustveni (emotivni), motivacijski procesi.

1. spoznavni procesi: omogočajo spoznavanje, dojetje in obravnavanje stvarnosti in sebe  
. Sem spadajo: občutenje in zaznavanje (sluh, vid), učenje, mišljenje

2. čustveni procesi: zajemajo doživljanje in izražanje št. Čustev in razpoloženj (npr veselje, Dobro razpoloženje).

Doživljanje=povezano z notranjim stanjem  
Izražanje= kaže se v nebesedni komunikaciji.

3. motivacijski procesi: dejavniki ki usmerjajo in spodbujajo naše obnašanje. Zunanja motivacija= Pohvala, nagrada. Notranja m.: učiti se da bi nekaj vedeli.

### OSEBNOST: razmeroma trajna in edinstvena celota

Telesnih, duševnih in vedenjskih znač. posameznika.

STRUKTURA OS.: 1. telesne znač.: znač. zunanje videza (polt, barva oči, las); dednost 2. Temperament: Vzorci vedenja (zgovornost, živahnost.); dednost 3. značaj: zajema celoto motivacijskih, voljnih in etnično-moralnih značilnosti (pridnost, marljivost); okolje. 4. sposobnosti: Telesne (moč prstov), duševne (čutno zaznavne; Dober vid, sluh), umske (inteligentnost, ustvarjalnost);

### OBNAŠANJE

Duševne procese: doživljamo-notranje subjektivno izkušamo (introspekcija), Izražamo navzven z obnašanjem ali vedenjem (ekstraspekcija)

ZAVEST So vsebine ki se jih v trenutku sedanjosti jasno zavedamo in jih uporabljamo. Predzavedno: so vsebine ki so dostopne zavesti vendar jih v danem trenutku ne uporabljamo, lahko pa se jih kadarkoli spomnimo in jih prenesemo na zavedno raven. Nezavedno: vsebine ki jih zavest ne more sprejeti ker so ogrozile posameznikovo samopodobo (govorni spodrsrlaj je primer ko se nam zareče in namesto tega kar smo hoteli reči-tisto kar si potihno želimo)

## CILJI PSIHLOGIJE

**Teoretična cilja** (opis pojava, razlaga),

**Praktična cilja** (napoved, nadzorovano spreminjanje)

**1. Opisovanje:** opredeljuje duševne pojave, opisujemo in razlikujemo d.p. med seboj, razvrščamo različne d.p. (opredelimo stress in opišemo telesne, vedenjske in duševne znake stresa) **2. Pojasnjevanje:** razlagamo kako potekajo duševni pojavi, iščemo vzroke posameznih d.p., določamo dejavnike. (raziskujemo situacijske in osebnostne dejavnike ki vplivajo na stress; nenadne življ., spremembe, osebna čvrstost.) **3. Napovedovanje:** predvidevamo javljanje ali spreminjanje d.p., predvidevamo vedenje posameznika v določenih situacijah in starostih, napovedujemo pozitivne in neg. učinke različnih dejavnikov na posam. Duševnost, osebnost ali vedenje (napovemo kako se bo v primeri hude nesreče odzvala večina prebivalstva na prizadetem območju) **4. Spreminjanje:** zmanjšujemo nezaželene in škodljive oblike vedenj, izboljšujemo pogoje človeka. Duš. Razvoja, izboljšujemo medosebne in medčloveške odnose (ljudem, ki kažejo znake izčrpanosti zaradi stresa pomagamo pri razvijanju konstruktivnih načinov spoprijemanja s stresom in tako zmanjšujemo neg. učinke stresa)

## PANOGI PSIHLOGIJE

TEORETIČNE: usmerjene so predvsem k pridobivanju novih spoznanj. 1. obča/splošna psihologija, 2. razvojna psihologija 3. psihometrija, 4. psihofiziologija, 5. kognitivna psihologija, 6. psihologija osebnosti, 7. psihopatologija (nenormalni in bolezenski duševni pojavi). PRAKTIČNE: usmerjene v uporablanje psiholoških spoznanj na določenem področju človekove dejavnosti. 1. psihologija dela, 2. psihologija organizacije dela, 3. psihologija reklame, 4. klinična psihologija, 5. pedagoška psihologija..

## EKSPERIMENT

Raziskovalna metoda, pri kateri eksperimentator namerno spreminja pogoje v katerih se dogaja nek pojav ker želi ugotoviti kako ti pojavi vplivajo na ta pojav. Vsak eksperiment zahteva: 1. problem (vprašanje kin as zanima in na katero bomo skušali odgovoriti), 2. hipoteze (predpostavke, domneve o rezultatih eksperimenta), 3. poskusne osebe (vzorec), 4. kontrola pogojev

#### NEEKSPERIMENTALNE METODE

**Introspekcija:** prednosti: omogoča neposredno spoznavanje duševnega dogajanja, je temelj vseh psiholoških tehnik, opazujemo lahko procese ki niso dostopni ekstraspekiji (sanje, misli). Pomankljivost: subjektivna, in nepreverljiva metoda, uporaba je omejena na ljudi ki se znajo ustrezno izražati in so zmožni samorefleksije. **Ekstraspekcija:** Prednosti: objektivnejša, preverljiva, omogoča proučevanje živali in otrok. Pomankljivosti: omogoča posredno opazovanje psihičnih procesov, prisotnost opazovalcev lahko spremeni vedenje opazovancev

**VPRAŠALNIK:** raziskovalna metoda pri kateri so vprašanja postavljena v pisni obliki, prisotnost raziskovalca pa nujna. Uporaba: za ugotavljanje splošnih zakonitosti pojavov. Vrste: zaprt, odprt, kombiniran tip. Ankete: sestavljena iz vprašalnikov. Gre za zbiranje podatkov, ki kažejo mnenja ali druge podatke večjega števila ljudi

#### PRIMERJAVA ZNANSTVENIH IN LAIČNIH SPOZNANJ

1. Laična: neznanstvena, zdravorazumska; omogočajo lažjo orientacijo zlasti v odnosu drugih ljudi; površna, subjektivna, nesistematična in nekritična ter podvržena številnim napakam. 2. Znanstvena: teorijen in zakonitosti so podprte z raziskavami; sistematično načrtovane; čimvečja objektivnost