**Psihe**- duša

**Logos**- veda

* Ukvarja se s subjektivnim svetom

# PREDMET PROUČEVANJA

**DUŠEVNOST:**

* Čustveni procesi
* Motivacija
* Spoznavni procesi:
	+ Čutila
	+ Spomin, učenje
	+ Mišljenje

Zavedna in nezavedna stran: kot ledena gora

Proučujemo z introspekcijo

**OSEBNOST**: je celota psihofizičnih značilnosti; je sistem duševnega & telesnega delovanja pri človeku

* Temperament (čustvena odzivnost, lahko opaziš takoj)
* Značaj (spoznavamo počasneje skozi čustva)
* Sposobnosti
* Konstitucija (bolj debel človek = bolj prijazen)

**VEDENJE**: vsaka dejavnost, ki jo lahko opazujemo

**Behavioristi** → duševnost je preveč subjektivna, da bi bila lahko predmet raziskovanja; ustanovitelj: Watson; ekstraspekcija je edina metoda opazovanja

Na človeka deluje dražljaj zato lahko opazujemo reakcije

 Naša osebnost

Dražljaj → → Reakcija

Črna škatla

**INTROSPEKCIJA**

**EKSTRASPEKCIJA**

Opazovalec (1 ali več) in opazovanec (1 ali več) sta ločena

Proučujemo vedenje

+ predmet proučevanja: otroci, duševni bolniki

+ živali

Opazuješ sam sebe

Proučujemo naše vedenje in doživljanje

+ sanje

**ZNANSTVENO IN NEZNANSTVENO SPOZNAVANJE**

Izogibamo se:

Predsodki

Stereotipi

Intuicija

Verovanje

avtoriteta

glej list

# P S I H O L O G I J A V Z N A N O S T I

Formalne znanosti:

Filozofija

Matematika Logika

Tehnične & uporabne znanosti

tehnika, medicina, pedagogika

Naravoslovne znanosti:

fizika, kemija, biologija, fizologija

Družbene & duhovne znanosti:

sociologija, ekonomija, jezikoslovje

##  PSIHOLOGIJA

**CILJI & NALOGE PSIHOLOGIJE**

Teoretične panoge psihologije

Uporabne veje psihologije

1) Opisovanje

2) Pojasnjevanje (vzorčne raziskave)

3) Napovedovanje (ali se hoče spremenit)

4) Vplivanje (reševanje problema)

**TEORETIČNE VEJE PSIHOLOGIJE:**

* **Obča psihologija**: predmet proučevanja so normalni duševni procesi
* **Socialna psihologija**: zanimajo jo duševni pojavi in vedenje v družbenih odnosih → proces socializacije
* **Razvojna psihologija**: ugotavlja zakonitosti razvoja duševnih pojavav & proučuje zakonitosti različnih/ posameznih razvojnih obdobij
* **Psihologja osebnosti**: raziskuje značilnosti celostnega duševnega delovanja in vedenja
* **Psihometrija**: proučuje postopke in načine merjenja psihičih procesov, osebnostnih & vedenjskih lastnosti
* **Psihopatologija**: raziskuje nenormalne bolezenske duševne pojave
* **Psihofiziologija**: proučuje odnose med fiziološkimi in duševnimi pojavi

#### Uporabne veje psihologije

Izhajajo iz teoretičnih

* Psihologija dela

Duševnost

Osebnost

Vedenje

predmet

* Šolska psihologija
* Klinična psihologija

cilji

Opisovanje

Pojasnjevanje

Napovedovanje

Vplivanje

#####  PSIHOLOGIJA

metode

* Ekstraspekcija
* Introspekcija
* Ocenjevalne lestvice
* Vprašalnik
* Anketa
* Intervju
* Psihometrični testi
* Projekcijske tehnike
* Sociometrične tehnika
* eksperiment

**METODOLOGIJA**

**1) EKSTRASPEKCIJA**

* Objektivno opazovanje oziroma zrenje navzven
* Videz
* Obnašanje
* Vedenje (verbalno, neverbalno)
* Samostojna metoda ali dopolnilo introspekciji, spraševanju in raziskavam

* **Negativne strani**
* Temeljita vnaprejšnja priprava (za zanesljivost)
* Izurjeni opazovalci (izognemo površnosti in subjektivnosti)
* Opazovane osebe ob prisotnosti opazovalcev spremenijo vedenje → prikrito opazovanje (enosmerno steklo, skrita kamera, opazovanje z udeležbo
* Nezanesljivi rezultati
* **Pozitivne strani**
* Opazujemo lahko male otroke in živali & duševne bolnike
* Eno osebo lahko opazuje več ljudi
* Preverljiva
* objektivna
* Opazujemo zunajopazne značilnosti

**2) INTROSPEKCIJA**

* Opazovanje lastnega zavestnega doživljanja (samoopazovanje)
* Poglabljanje vase, opisovanje opazovanj, razlage duševnega dogajanja
* Dokopljemo do podatkov o psihičnem življenju
* Neposredno opazovanje in razumevanje svojega doživljanja
* **Kaj temelji na njej?**
* Intervju
* Vprašalnik
* Projekcijska tehnika
* **Negativne strani**
* Pri preučevanju psihičnega življenja nas ne zanima kaj ljudje doživljajo ampak kako v resnici ravnajo
* Ljudje nočejo oziroma ne znajo iskreno poročati
* Točnosti ne moremo preverjati --> ni znanost
* **Prednosti**
* Brez tega ne bi izvedeli nič pomembnega

**3) OCENJEVALNE LESTVICE**

* z njimi razporejamo podatke v kategorije oziroma po stopnjah
* poznamo:
	+ **opisne** (posamezne stopnje je možno jasno določiti, vendar zahtevajo več branja) → javno izražanje
	+ **številske** ali numerične (besede zamenjajo številke)
	+ **grafične** (kadar je težje uvrstiti osebnostno lastnost – nimamo stopenj, temveč samo dve skrajnosti) → natančne
* kombiniramo lahko dve ali več vrst lestvic
* ocenjevalne lestvice omogočajo lažje statistične obdelave in so časovno bolj ekonomične
* uporabljamo jih lahko pri posamezniku ali v skupini
* potrebno je natančno določiti posamezne stopnje in ocenjevati le lastnosti, ki so opazne na zunaj
* pogosto uporabljamo numerične, redkeje grafične oz. opisne, najpogosteje pa uporabljamo kombinirane (opisne + numerične)
* napake nastanejo, ko je predmet proučevanja oz. ocenjevanja človek s svojimi značilnostmi
* vedno so se ukvarjali s tem, kako rezultate izboljšati, kako jih narediti bolj objektivne, pravične

**4) VPRAŠALNIK**

* Sestavljen sistem vprašanj
* Ni anonimen
* Dolg
* Najbolj široko uporabna metoda
* Vključuje v naprej pripravljena vprašanja
* **Namen:**
	+ Ugotavljamo posameznikova stališča, prepričanja, opažanja, interese, poznavanje določenega področja, osebnostne lastnosti oz. na kratko splošna stališča.
* **Vrsta vprašalnika:**
* **Zaprti tip:**

Gre za obkroževanje, določi se stališče, vedenje in doživljanje vprašanega.

* **Pozitivne strani:** Hitrejše, enostavnejše reševanje ter lažje delo pri razvrščanju
* **Negativne strani:** Med danimi odgovori ni tistega, ki bi nam ustrezal, zato ne moremo izraziti mnenja
* **Odprti tip:**

 Vprašani svobodno odgovarja, izraža svoje mnenje.

* **Pozitivne strani***:*
	+ Odgovori so kakovostnejši in bolj poglobljeni.
	+ uporaben pri individualnem obravnavanju npr. poklicno usmerjanje
* **Negativne strani***:*
	+ Oseba se ne spomni odgovora
	+ Veliko pisanja branja odgovorov
	+ težavno razvrščanje odgovorov, ki je največkrat subjektivno.
* **Kombinirani tip**

izkoristimo prednosti obeh tipov (obkroževanje in osebno mnenje).

* Načini odgovarjanja**:**
* Enostavno: DA ali NE
* Ponujena je še tretja možnost, npr. NE VEM ali DRUGO
* Odgovor preko ocenjevalne lestvice

**5) ANKETA**

* **Definicija:** ***Anketa*** *je krajši vprašalnik namenjen večjemu številu ljudi, da bi ugotovili splošno mnenje o stvareh, ki zadevajo spraševalce.*
* **Tipi vprašanj**:
* Zaprt
* Odprt
* Kombiniran
* **Način izvedbe:**
* Pisno (prek pošte, izpolnjevaje pol,…)
* Govorno (preko telefona, radia, televizije,…)
* Prek Interneta
* Manj kot 30 min
* **Kdo jih izdeluje:**
* Center za raziskave javnega mnenja in množičnih komunikacij
* »npr. neka trgovina želi vedeti, kako so kupci zadovoljni z njihovo ponudbo in samim prostorom… zato pošljejo prošnjo na imenovani center, kjer povejo kaj želijo izvedeti od vprašanih, postavijo določene omejitve in podobno. Ko se vse zmenijo, zaposleni tam, naredijo anketo in narejeno v večih izvodih pošljejo na to trgovino, ta pa razpošlje ankete do vprašanih…«
* **Koga zadevajo ankete:**
* Vzorec je reprezentativen (to pomeni, da vzameš neko skupino ljudi, ki zadostujejo nekaterim pogojem (starost, spol, izobrazba,…) in jih anketiraš)
* **Cilji:**
* Ugotavljanje javnega mnenja
* Tržne analize (kakšna je prodaja, cene, želje kupcev,…)
* **Prednosti:**
* Poizvedba javnega mnenja o določenih stvareh
* je anonimna
* Raje jo rešujejo kot vprašalnik, ker je krajša
* Ni potrebna posebna koncentracija
* **Slabosti:**
* Način pristopa lahko pogojuje status reprezentativnega vzorca (opazno pri telefonskih in internetnih anketah)
* Pomembna razporeditev in sestava vprašanj (čim manj términov, bolj na splošno)
* Za večjo množico anketiranih, je potrebno več finančnih sredstev, več zaposlenih, daljši čas izvedbe, …

**6) RAZGOVOR** ali **INTERVJU**

* Vnaprej moramo pripraviti prostor
* Omejen čas (30 min)
* Intervjujanec in vzdušje morata biti sproščena
* Ni navzočih nekih tretjih oseb
* Osnovni problem je treba razkriti, če je to nemogoče- vsaj delno
* Ne smeš obsojati sogovornika (s kretnjami, neprimernimi vprašanji)
* Pozorno poslušanje
* Najboljša vprašanja so formulirana kot pripombe oz. trditve
* Uporaba v psihologiji:
	+ Zakonsko svetovanje
	+ Kompletna anamneza bolnika
	+ Pri poklicnem usmerjanju
* Standardizirani
	+ Vnaprej pripravljena vprašanja, ki se jih točno držimo
	+ Vnaprej pripravljena tema
	+ Uporabimo ga takrat, ko želimo intervjujati večji spekter ljudi
	+ Prednosti:
		- Hitreje pridobljene informacije → so v enakem položaju
		- Vse osebe dobijo enaka vprašanja
		- Lažja analiza
	+ Slabosti:
		- Skopi odgovori
		- Ne prilagajamo se temu, kar je intervjujanec že povedal, ampak sprašujemo po shemi
		- Deluje bolj uradno
* Nestandardizirani
	+ Svobodnejši pri oblikovanju vprašanj
	+ Podoben pogovoru
	+ Lahko kaj spustimo ali dodamo
	+ Prednosti:
		- Izražanje stališč posameznika
		- Bolj sproščeno vzdušje
		- Možnost postavljanja dodatnih vprašanj
	+ Slabosti
		- Preobsežni odgovori
		- Težja obdelava & več časa porabimo za analizo
		- Odgovore je težko zapisati & urediti

**7) PSIHOMETRIČNI TESTI**

* **Tri faze**
	+ Izvajanje
	+ Vrednotenje
	+ Interpretiranje
* Normiran
	+ Vnaprej določene statistične vrednote
		- Aritmetična sredina
		- Standardna deviacija ali odklon od aritmetične sredine
	+ Gausova krivulja ali normalna distribucija (porazdeljevanje; ND)

 **70%**

debili & idioti

 5% 5%

 3SD 2SD 1SD 1SD 2SD 3SD

* Standandizirani
* Vnaprej določene 3 faze
* **Vrste testov:**
	+ Verbalni
	+ Neverbalni
	+ Hitrostni
	+ Zmogljivostni
* METRIJSKE TEHNIKE
* Veljavnost: kadar merimo tisto, kar mislimo da merimo
* Zanesljivost: kadar več zaporednih meritev da podobne rezultate
* Občutljivost: kadar dobro razlikuje posameznike med seboj
* Objektivnost: kadar imamo iste pogoje za vse→ oblikujemo s standardi, ki so določeni za vse 3 faze
* **Prednosti:**
	+ Dobimo dobro primerjavo med posamezniki
	+ Skupinska uporaba
	+ Rezultati so
		- Veljavni
		- Zanesljivi
		- Občutljivi
		- Objektivni
		- Številčni → primerjanje
	+ Vnaprej izdelane norme
* **Slabosti:**
	+ Rabimo strokovnjake → drago & zamudno
	+ Dolgotrajna analiza
	+ Težko izdelamo kulturno neodvisen test
	+ Ko test poznaš ni več veljaven

**8) PROJEKCIJSKE TEHNIKE**

* Projecirati → prikazati (film)
* Projekcija je nezavedno vnašanje lastnih psihičnih vsebin in asocijacij v okolne objekte
* Prednosti:
	+ Uporabnost (tudi pri otrocih in upornikih→ izobražencih, mentalno zaostalimi)
	+ Občutljivost
	+ Osebe rade rešujejo
	+ Ni cenzure odgovorov (vedno daš kaj res misliš)
	+ Manj je socialno zaželjenih odgovorov
* Slabosti:
	+ Ni
		- Objektivnosti
		- Zanesljivosti
	+ Subjektivnost interpretacije
* Uporaba:
	+ Svetovalni & terapevtski nameni

**VERBALNI TESTI**

* Kjer beležimo rezultate, kot intervju
* Nejasno strukturirano besedilo → kako tolmačimo → sklepamo na duševne bolezni, osebnostne probleme, zlorabe, želje, interese…
* Rorschachov preizkus (10)
	+ Črnilni madež → na listu → simetrično → kaj vidiš
	+ Posebno izobraževanje → drago
* TAT- test tematske apercepcije
	+ Apercepcija→ subjektivno zaznavanje
	+ Vrednotimo glede na temo, vpliv okolja, težnje junakov (oseb na sliki)
* TNS- test nedokončanih stavkov
	+ Odgovarjati moraš čim hitreje in čim bolj izkreno
* Rosenzweigov 'frustracijski test'
	+ Frustracija → stanje ovirnasti (ko ne dosežeš kar si želiš)
	+ Strip → dokončaš besedilo

**GRAFIČNI TESTI**

* Risanje človeka
* Risanje družine
* Risanje drevesa

**9) SOCIOMETRIČNA TEHNIKA**

* Uporaba: določanje medsebojnih & skupinskih odnosov
* Zelo omejena tehnika, ker velja le za področje katerega smo merili
* Temelji na izbirah
	+ **Omejene** (točno število)
		- Pozitivne (bi šel)
		- Negativne (ne bi šel)
	+ **Neomejene**
		- Pozitivne
		- Negativne
* Narišemo **SOCIOGRAM**: grafični prikaz odnosa v skupini

3-6

1-2

0

7→

zvezda

osamljen

 7

veriga

**Trikotnik**- bolj odprt od klike (vsak mora še enega izbrat)

**Klika**- najbolj zaprta oblika skupine & najmanj zaželjena

par

* **INDEKS PRILJUBLJENOSTI**

število pozit. izbir

število možnih izbor

**10) EKSPERIMENT**

temelji na opazovanju

* Slučajno opazovanje (nenačrtno)
	+ **Prednosti:**
		- Ne vplivamo na predmet opazovanja enostransko
		- Iz njega se razvije načrtno
		- Dobimo ideje za hipoteze
	+ **Slabosti:**
		- Pomankljivo opažan predmet opazovanja
		- Delno opazovanje delnih pojavov (križišče)
* Namerno opazovanje (eksperimentalno)
	+ Vnaprej določen načrt
	+ **Prednosti:**
		- Lahko ga večkrat ponovimo pod istimi pogoji
		- Sistematično spreminjanje pojava (pomoč na cesti)
		- Enostavnejša kontrola faktorjev
		- Eksperimentator sam povzroči pojav
	+ **Slabosti:**
		- Določenih pojavov umetno ne moremo povzročiti (čustva)
		- Izoliran pojav se spremeni (opazovanec spremeni vedenje)
* VARIABLA
	+ **Odvisna variabla** (ov)
		- Čaka kaj bo
		- ov = f(nv)
	+ **Neodvisna** (nv)
		- Z njo manipulira eksperimentator
* SKUPINA

Zdravilo & placebo ⇒ neodvisni spremenljivki

Stopnja ozdravitve ⇒ odvisna spremenljivka

* + **Eksperimentalna** (dobi zdravilo nv > 0) ⇒ pilotski eksperiment
	+ **Kontrolna** (dobi placebo → lažno zdravilo ⇒ nv = 0)
* OSEBE
	+ **Eksperimentator**
	+ **Preučevanci**

**WILHELM WUNDT**

1. **Kdaj in kje je Wundt ustanovil prvi psihološki laboratorij?**1879 v Leipzigu
2. **Kaj je Wundtova največja zasluga za psihologijo?**spodbudil psihološke raziskave
3. **Kaj so proučevali v leipziškem laboratoriju?**psihofizične odnose, občutke, zaznavanje, predstavljanje, reakcijske čase, asociacije, pozornost & druge osnovne procese
4. **kakšno mnenje je imel Wundt glede proučevanja zapletenih procesov?**bil je zelo skeptičen; bolj primerno je poznavanje zgodovine ljudstev
5. **Kako se imenuje Wundtova introspekcija? Zakaj?**analitična introspekcija
poskusna oseba poskuša doživljaj analizirati v prvotne komponente, elemente, atome zavesti; za to je morala biti posebno izurjena ⇒ večkrat so ponovili da je bila dovolj pripravljena (celo 1000x)
6. **Kako je Wundt definiral psihologijo in katere so njene temeljne naloge?**psihologije je veda o človekovih neposrednih izkušnjah
naloge:
* Analizirati zavestne komplekse & strukture v elemente, ki jih sestavljajo
* Proučiti, kako se elementi med seboj povezujejo
* Utrditi psihološke zakonitosti povezav.

Te naloge naj bi izpolnjevale le analitične introspekcije

* + - 1. **kako je po Wundtovem mnenju sestavljena zavest? Razloži elemente zavesti!**
1. **Občutki** se razlikujejo med seboj v kvaliteti & intenziteti. S kombiniranjem le teh dobimo mnogo različnih občutkov. Občutki so jasnejši in intenzivnejši od predstav & povezani z vzburjenjem senzornih organov.
2. **Predstave** (ne kompleksne ampak elementarne), ki ustrezajo občutkom. Med temi ni kakovostnih razlik. Povezane so z lokalnim vzburjenjem v možganski skorji
3. **Počutke** ali izkustvene elemente, ki se ne pojavljajo niti zaradi vzburjenja senzornih organov niti niso njihova kopija. Počutki so sestavljeni iz emocij

	* + 1. **kakšne vrste asociacij je Wundt razlikoval? Opiši!**
4. Perceptivne:
	* Kot fuzija: tako močne, da elementi povsem izgubijo svoje značilnosti in jih ne dojemamo kot ločene (zvoki glasbil)
	* Kot asimilacije: povezave elementov, od katerih se ne zavedano vseh (geometrijske iluzije ⇒ zaradi asociativnega principa podobnosti & kontrasta)
	* Kot komplikacije: asociacije med različnimi čuti
5. Spominske: med stimulativno besedo & odgovorom
6. Notranje: nadredje (volk- zver), podredje (zlenjava- solata), kontrast (belo- črno)
7. Zunanje: podlaga osebnih izkušenj (dan mrtvih- ŽALE)