**PSIHOLOGIJA**

1. **POJEM:**

Psihologija je znanost, ki preučuje duševne pojave, vedenje in osebnost.

1. **DUŠEVNI PROCESI:**

Duševni procesi so notranji procesi v posamezniku, ki se dogajajo v nekem določenem časovnem zaporedju in vodijo k nekemu določenemu izidu (proces mišljenja, kemični proces,..). Razlikujemo čustvene, motivacijske in spoznavne procese, ki se med seboj prepletajo in vplivajo drug na drugega.

* ČUSTVENI PROCESI so pomemben del duševnih procesov. Čustva, ki se pojavijo kar naenkrat imenujemo ''efekti'' (bes, jeza,..)
* MOTIVACIJSKI PROCESI so zelo povezani z čustvenimi. Zajema vse želje, cilje,… ki nas potiskajo v neko vedenje.
* SPOZNAVNI PROCESI ali KONJUGTIVNI PROCESI so procesi, ki nas potiskajo, da spoznamo sebe, druge in svet okoli sebe;
* občutenje in zaznavanje,
* učenje
* mišljenje

Veliko duševnih procesov znamo zaznati in opisati, pazimo pa tudi tiste, ki jih nezaznamo. To so nezavedni duševni procesi, ki se pojavijo skozi sanje, dnevne spodrsljaje,..

S. Freud je bil prvi, ki v svojo teorijo vnese nezavedne duševne procese. Primerja jih z ledeno goro:

 1/3 , nam dostopno/zavedno

 2/3 , nam nedostopno/nezavedno,

 nismo v stiku s tem !

Vsi imamo v sebi nezavedne vsebine; to so vsebine, ki so za nas moralno nesprejemljive (homoseksualna nagnjenja,spolna zloraba,..). Napake se ne pojavijo zavedno, vse pa so zavedne in se pojavijo slučajno.

 Freud napiše knjigo ''Psihologija vsakdanjega življenja''.

1. **OBNAŠANJE OZ. VEDENJE:**

Obnašanje je vsaka aktivnost, ki jo lahko merimo oz. opazimo. Ima velim pomen v našem življenju. Skozi vedenje izražamo veliko notranjega občutja, ne pa vedno. Poznamo socialno zaželeno in socialno nezaželeno obnašanje.

1. **OSEBNOST:**

Osebnost je relativno trajna in edinstvena celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti posameznika. Spreminja se postopoma, in ne čez noč. Velik vpliv na osebnost ima družba in okolje. Glavna področja so:

* značaj ali karakter; nanaša se na vsebino vedenja. Velik vpliv okolja, družbe in vzgoje.
* temperament; označuje tiste značilnosti, ki se kažejo v načinu vedenja in je odvisen od genetske značilnosti.
* sposobnost; je prirojena (splošna inteligenca, psihomotorične sposobnosti,..)
1. **CILJI PSIHOLOGIJE KOT ZNANOSTI:**
* TEORETIČNA CILJA:
* OPIS; opis nekega pojava s čimer ga ločimo od drugega pojava (značilnost, s čim se loči od drugega pojava).
* RAZLAGA; razlikujemo in pojasnjujemo dejavnike, ki vplivajo na pojav, ki smo ga opisali (zakaj je prišlo do pojava).
* PRAKTIČNA CILJA:
* NAPOVED; s pomočjo opisa in razlage skušamo napovedati, kako se bo pojav spreminjal, razvijal,… če spremenimo dejavnike, ki vplivajo na pojav.
* SPREMINANJE; te dejavnike, ki smo jih spoznali, spreminjamo. Z nadzorovanjem skušamo spremeniti te dejavnike.
1. **PANOGE PZ. DISCIPLINE PSIHOLOGIJE:**
* TEORETIČNE PANOGE:
* OBČA PSIHOLOGIJA; ugotavlja splošne zakonitosti pri normalni odrasli osebi (kako poteka mišljenja, kakšne vrednote in stališča ima,..).
* RAZVOJNA PPSIHOLOGIHA; preučuje spremembe skozi razvoj posameznika (kaj je značilno pri razvoju posameznika, razmišljanje od rojstva do smrti,..).
* SOCIALNA PSIHOLOGIJA; preučuje duševne pojave in vedenje posameznika v socialnih situacijah (kako se posameznik obnaša v socialnih situacijah, kaj vpliva na njegovo vedenje,…).
* KONJUGTIVNA PSIHOLOGIJA; preučuje spoznavne pojave posameznika (učenje, mišljenje,..).
* PSIHOPATOLOGIJA; preučuje vse kar je odklonsko, nemoralno,..
* PRAKTIČNE PANOGE:
* KLINIČNA PSIHOLOGIJA; uporablja skoraj vse teoretične cilje, ki se znajdejo v neki duševni stiski.
* PEDAGOŠKA PSIHOLOGIJA; pomaga pri razvoju ljudi od vrtca do šole in v razvoju odraslega človeka.
* PSIHOLOGIJA DELA/ORGANIZACIJSKA PSIHOLOGIJA; vsa spoznanja teoretičnih panog uporablja pri delu.
* VOJAŠKA PSIHOLOGIJA
1. **RAZVOJ PSIHOLOGIJE:**

Psihologija se razvije konec 19.st. (1879). Wount v Leipzigu ustanovi prvi psihološki laboratorij. Prvo njegovo psihologijo imenujemo elementarizem ali strukturalizem. S pomočjo lastnega opazovanja in s pomočjo drugih je skušal priti do osnovnih elementov. Preučevanje duševnih procesov je veliko daljše kot začetek psihologije kot znanosti ( ''Psihologija ima dolgo preteklosti in kratko zgodovino'')

1. **SMERI PSIHOLOGIJE:**

Smeri v psihologiji se razlikujejo po:

* vprašanju, ki ga zastavljajo.
* predpostavkah o človekovi naravi, iz katere izhaja.
* po načinu pridobivanja spoznanj oz. metodah, ki jih uporabljajo pri raziskovanju.
* po razlagah človekovega doživljanja in videnja.

Smeri so:

* PSIHOANALIZA; S. Freud; menil je, da obstaja neko področje nekih želja, potreb,.. ki jih ne vidimo oz. so nezavedne. Na začetku 20.st. se je začela smer hitro širiti, predvsem v ZDA. Strokovnjaki so mu očitali, da je nestrokoven, ker se je usmerjal predvsem v nezavedno.
* BEHVIORIZEM oz. VEDENJSKA SMER,; nastala je kot kritika psihoanalize ZDA, v začetku 20.st. Je nekakšen odnos med nekim dražljajem in reakcijo (kaj sproži določeno obnašanje pri posamezniku). Ni pomemben notranji duševni proces, ampak vedenje. Posvečali so se predvsem tistemu, kar so lahko merili z objektivnimi znanstvenimi metodami. Psihologi so jim očitali ozkost -> samo z vedenjem ne moremo primerjati obnašanja, preveč znanstveno. Imeli so veliko vpliv na področju preučevanja. Preučevalci so: Walson, Skiner, Bandura.
* HUMANISTIČNA SMER; nastala kot kritika behaviorizma in psihoanalize v ZDA, v 50 letih 20.st. vodilni psiholog je bil Malsow. Psihologi so se usmerjali v to kar je človeškega. Zanima jih človekova osebna rast, motivacija,… tista področja, ki so pomembna za človeka. Izhajajo iz tega, da je človek kompleksno bitje. Pri proučevanju so uporabljali različne vprašalnike, osebnosti, študije posameznih primerov,… Zanima jih celotno in poglobljeno razumevanje posameznika. Kritiki očitajo, da so premalo znanstveni. Ta smer ima velik vpliv na področje psihološkega svetovanja in psihoterapije.
* KONJUGTIVNA SMER; po letu 1970 pomembna smer. Usmerja k konjugtivni smeri človekovega mišlanja (učenje). Takrat so bili psihologi prepričani, da se vedemo tako kakor si svet razlagamo.
1. **METODE PSIHOLOGIJE:**
* EKSPERIMENTALNE METODE; eksperiment je metoda pri kateri tisti, ki vodi poskus, namerno spreminja pogoje v katerih se dogaja pojav, da ugotovi kako te spremenjeni pogoji vplivajo na pojav, ki ga zanima -> zanima ga vzrok in posledica. Ko spreminja pogoje, jih kontrolira in sistematično spreminja. Pri eksperimentih delamo z različnimi spremenljivkami:

\* neodvisna spremenljivka (eksperimentator jo namerno spreminja)

\* odvisna spremenljivka (odvisna od neodvisne spremenljivke)

 Ločimo d2 vrsti eksperimentov:

 \* laboratorijski eksperiment; izvajamo ga v posebnem prostoru, s posebnimi napravami, s katerimi lažje kontroliramo situacijo, dejavnike.

 \* eksperiment v naravni situaciji; eksperiment poteka v naravnem okolju, dejavnike še vedno spreminjamo, vendar jih je težje kontrolirati. Rezultati so veliko bolj zanesljivejši.

* NEEKSPERIMELNTALNE METODE:
* KORELACIJSKE RAZISKAVE; raziskujemo kako sta 2pojava povezana (ali sta povezana? Kako sta povezana?..). Ne raziskujemo samo enega pojava.
* ŠTUDIJE PRIMERA; raziskujemo značilnosti nekega pojava. Zanima nas kako je povezan z drugim pojavom.
* OPAZOVANJE:
* INTERSPEKCIJA; gre za opazovanje notranjega duševnega procesa.
* EKSTRASPEKCIJA;opazuje tam, kjer interspekcija ni mogoča. Je bolj objektvna metoda. Lahko je več opazovalcev. So slabosti: če vemo da nas opazujejo se vedemo drugače; snemanje s skrito kamero ni etično.
1. **TEHNIKE PSIHOLOGIJE**
* INTERVIJU; tehnika, ki nam pomaga, da dobimo določene podatke v raziskovalne namene. Poznamo 2 vrsti intervjuja:

\* standardiziran/ strukturiziran – imamo vnaprej določena vprašanja in temo. Uporabimo ga takrat, ko želimo primerjati odgovore med posamezniki (brez podvprašanj).

\* nestandardiziran/nestrukturiziran – ima vnaprej določeno temo.

* VPRAŠALNIK;

\* odprti tip vprašanj – ni nepravilnih odgovorov. Težje je ga je obdelati, ker je več informacij.

\* zaprti tip vprašanj – odgovor je poznan. Lahko ne najdemo pravilnega odgovora. Je manj informacij in ga je lažje obdelati.

* OCENJEVALNA LESTVICA; oseba na neko trditev odgovarja z lestvico. Obseg lestvice je odvisen od tega, kako podrobne podatke želimo pridobiti. Poznamo:

\*besedno lestvico; drži|ne drži|delno drži.

\*grafično lestvico; oseba poda odgovor na grafu

* PSIHOLOŠKI TEST; z njimi raziskujemo psihometrične lastnosti. Poznamo :

\* test osebnosti – vprašalnik, vendar jih zaradi oblike meritve uvrščamo med teste. Mora biti standardiziran.

\* test sposobnosti – meritev IQja. Biti mora prilagojen starosti.

 Testi morajo biti:

\*STANDARIZIRAN; postopek testiranja mora biti za vse enak in imeti mora norme (prevajanje testov iz druge države, njihove norme so drugačne. Tako da, ko test prevedemo moramo postaviti nove norme za svojo državo, s katerimi preverjamo rezultate posameznika).

\*VELJAVEN

\*ZANESLJIV; mora biti pravilno izveden.

\*OBČUTLJIV; če pišemo test, in vsi pišemo 4 ali 5 sklepamo, da je bil test prelahak. Pri testu moramo zaznati razlike v merjenju lastnosti boljši/slabši.

\*OBJEKTIVEN; test je odvisen od lastnosti, ne od testatorja.

1. **ORGANSKA PODLAGA DUŠEVNOSTI:**

Osnovna gradbena enota našega živčnega sistema je živčna celica ali nevron.

Ni pomembna količina celic ampak povezava med njimi. Te povezave nastajajo med vsakršno duševno aktivnostjo.

\* centralni živčni sistem – možgani, hrbtenjača.

\* periferni ali obrobni živčni sistem – senzorični živci (čutilni), motorični živci (gibalni).

Glede na delovanje ločimo:

* SOMATSKO ŽIVČEVJE ali ANIMALNO; oživčuje skeletne mišice in čutila s celotne površine kože (bolečina, dotik, temperatura,..). Delujejo zavestno. Refleksi, ki se pojavijo pa so nekontrolirani.
* AVTONOMNO ŽIVČEVJE ali VEGITALNO; oživčuje notranje organe in žleze z notranjim izločanjem. Srce deluje tudi takrat, ko smo nezavesti/v komi. Do neke mere se lahko naučimo kontrolirati (dihanje pod vodo).

Možgani so sestavljeni iz velikih in malih možganov. Tehtajo približno 2,5 kg in so sive barve. Veliko možgani so iz 2 pol obel med katerima je prečnik oz. močan preplet živčnih celic. Te celice omogočajo prehajanje informacij med pol oblama. Leva polovica nadzoruje desno polovico telesa ter analitične funkcije (obdeluje podatke zaporedoma računanje, branje, pisanje, kritično mišljenje, besedni spomin,…) – naša kultura spodbuja to polovico oz. njene funkcije. Desna polovica nadzoruje levo stran telesa ter obdeluje podatke sočasno (poslušanje glasbe, predstave v prostoru, slikovni spomin,…). Možgani so zelo nagubani, v možganski skorji se nahaja večina živčnih celic -> sedež različnih duševnih funkcij.

Mali možgani kontrolirajo telesno držo, ravnotežje, nižje učenje. Nanje vpliva znanje -> zmoti neotransmiterje -> vpliv na ravnotežje -> zamik z vidnim dražljajem in koordinacijo.

Limbični sistem je pomemben pri našem čustvovanju (nastajanje in obdelovanje čustev). Tukaj se ustvarja čustveni spomin. Nahaja se v sredini možganov.

Retikularna formacija je mrežna tvorba, ki se nahaja na možganskem deblu. Igra pomembno vlogo pri vzburjenju možganske skorje in uravnava njeno splošno dejavnost, ki se kaže v stopnji budnosti – deluje kot stražar, ki prepušča ali preprečuje dostop dražljajem, da bi prišli do možganske skorje.

1. **SPOZNAVNI (KONJUGTIVNI) DUŠEVNI PROCESI:**

Z njimi spoznavamo sebe in svet. Poznamo: OBČUTENJE ali ZAZNAVANJE, UČENJE, MIŠLENJE.

* OBČUTENJE ali ZAZNAVANJE; zelo je pomembno, da je v nenehnem stiku z okoljem. Omogoča povezavo med živim bitjem in okoljem. Omogoča tudi, da izberemo dražljaje in se na njih odzovemo in prilagodimo – med množico dražljajev moramo ločiti najpomembnejše. Danes je okolje bolj kompleksno, zato moramo zaznavati več dražljajev.

Dražljaji morajo priti do čutila (čutnice -> receptorji), ta dražljaj pretvorimo v živčno vzburjenje, ki pride do možganov in nastane občutek, ki ga zaznamo.

~ OBČUTEK: doživetje, ki nastane v možganih, ko dražljaj deluje na ustrezno čutilo.

~ OBČUTENJE: proces spreminjanja in pretvorbe dražljajev.

~ ZAZNAMOVANJE: proces organizacije in interspekcije dražljajev.

1. **ČUTNI PRAGOVI:**

Čutni pragovi nam povejo, kakšen je odnos med dražljajem in občutkom. Poznamo:

* ABSOLUTNI ČUTNI PRAG; je najmanjša intenzivnost dražljaja, ki jo občutimo. Reagiramo na informativne dražljaje , to so tisti dražljaji, ki jih potrebujemo. Na ta čutni prag vpliva: \* starost, \* telesno in zdravstveno počutje.
* DIFERENCIALNI ČUTNI PRAG; je najmanjša razlika v intenzivnosti dveh dražljajev, ki je potrebna, da jo občutimo. Diferencialna občutljivost = višja je, boljše prepoznavamo razlike med dražljaji. Največja je pri zvoku, najmanjša pa pri okusu.
* TERMINALNI ČUTNI PRAG; je intenzivnost dražljaja po katerem občutka ne občutimo več, čeprav ga stopnjujemo.
1. **ČUTNA ali SENZORIČNA ADAPTACIJA:**

Čutna ali senzorična adaptacija je sprememba zaradi čutnega organa, zaradi daljše izpostavljenosti enakih ali podobnih dražljajev. To spremeni intenzivnost zaznavanja (na nek zvok ali okus ali vonj se hitro navadimo.

1. **POZORNOST:**

Pozornost je osredotočenost oz. usmerjenost na določeno število dražljajev. Če bi občutili vse dražljaje, bi prišlo do motenj pri delovanju našega živčnega sistema, tako pa smo v različnih situacijah pozorni na določene dražljaje. Pozornost pri zaznavanju je pomembna, da od reagiramo na določene dražljaje, ki se nam zdijo pomembni. Pozornost je odvisna od motivacije, izkušenj, trajanja, vrsta domišljanja, trenutno stanje/počutje. Naenkrat lahko zaznamo od 7 do 9 dražljajev. Na pozornost lahko vplivajo tudi čustva (lahko negativno, lahko pa poveča pozornost). Značilnosti so:

* SENZORIČNA INHIBICIJA; tistim dražljajem, ki niso v središču naše pozornosti, je dostop do zavesti otežen ali nemogoč (preslišanje razlage,..)
* SPREMEMBA V VEDENJU; telo nagnemo v smeri dražljaja. To naredimo tako, da napnemo mišice ali z obrazno mimiko.
1. **ZAZNAVNA ORGANIZACIJA:**

Je proces, pri katerem pride do združevanja dražljajev. Tako nastane bolj stabilna in smiselna zaznava. Načela zaznavne organizacije so:

* NAČELO LIKA in PODLAGE; pri podnapisih ločimo črke/besede od podlage.
* NAČELO PODOBNOSTI; podobne elemente zaznamo kot enoto.
* NAČELO BLIŽINE; kot celoto zaznamo elemente, ki so si prostorsko/časovno blizu.
* NAČELO STRNJENOSTI ali DOBRE SMERI; kot celoto zaznavamo elemente, ki si sledijo drug poleg drugega tako, da nadaljujemo začeto smer.

A E Vidimo A – B, in ne A – C.

C B

 F D

* NAČELO SIMETRIČNOSTI; kot celoto zaznamo tiste elemente, ki se simetrično razporejajo okoli središča.
* NAČELO ZAPRTOSTI; dele zaznavamo tako, da je celota videti zaprta in popolna. Manjkajoče dele dopolnemo, dokončamo ali pa se jih sploh ne zavedamo (slišimo del pogovora -> jih povežemo -> dobimo celoto -> sami dopolnimo).
* NAČELO GIBANJA; kot celoto zaznamo tiste elemente, ki se gibljejo ali spreminjajo v isti smeri – jih razlikujemo od tistih, ki mirujejo (lahko beremo premikajoče se napise na avtobusih,..)