

PSIHOLOGIJA in DRUGE ZNANOSTI

⇒ Delitev ZNANOSTI:

izkustvene/empirične znanosti	formalne znanosti
- proučujejo izkustveni vidik stvarnosti - predmet proučevanja lahko merimo, opazujemo	- predmet proučevanja ne moremo meriti - (npr.: mat,fiz,...)
<u>družboslovne</u> (soc,geo,zgo) <u>naravoslovne</u> (kem,bio,fiz) (psihologija): družb. → proučevanje družbe, človeka narav. → duševnost ima organsko podlago, proučevanje na biološki osnovi	

⇒ Psihološke PANOGE:

teoretične panoge
(cilj: priti do novih spoznanj)

praktične panoge
(cilj: uporaba teh spoznanj v praksi)

1. TEORETIČNE PANOGE:

- obča psihologija: proučuje duševnost normalnega odraslega človeka
- razvojna psihologija: proučuje značilnosti posameznih razvojnih obdobij (otrok, mladostnik, odrasli, ...)
- socialna psihologija: proučuje duševne pojave v družbenih odnosih [tipična družboslovna]
- kognitivna psihologija: proučuje kognitivne procese (spomin, mišljenje, govor...)
- psihopatologija: proučuje nenormalne duševne pojave
- fiziološka psihologija: preučuje odnos med duševnim in telesnim (čustva: doživljamo notranje, izražamo navzven) [tipična naravoslovna]
- psihomerija: proučuje postopke merjenja duševnosti

2. PRAKTIČNE PANOGE: uporaba ugotovitev v praksi

- industrijska/psihologija dela: (motivacija delavca, selekcija kadrov)
- šolska psih.: psihologija v šoli (svetovanje, usmerjanje dijakov, predmet)
- klinična psih.: zdravljenje različnih duševnih motenj, bolezni, svetovanje
- športna psihologija: psihična priprava športnika na tekmo (stres, motivacija)
- psih. reklame: Kako pritegniti potrošnika?? (oblikovanje reklam, marketing)

⇒ Pomen poznavanja psihologije v vsakdanjem življenju:

- o boljše **poznavanje sebe** & drugih (zakaj v neki situaciji tako odreagiraš)
- o boljša **komunikacija**
- o boljši **odnosi** z drugimi
- o boljše reševanje **konfliktov** (ker poznaš druge, razumeš tudi druge)
- o **svetovanje** sočloveku pri njegovih težavah
- o lažje reševanje svojih **problemov**
- o hitrejši napredek pri **učenju** (poznavanje učinkovitih metod učenja)-znaš se učiti, poznaš sebe - se odločiš za poklic, boljši odnos z učitelji...

- Sorodni poklici psihologu:

- o klinični psiholog (izvajata psihoterapijo)
- o psihiater
- o šolski psiholog
- o pedagog (ukvarja se tudi z organizacijo na šoli)

⇒ CILJI in NALOGE psihologije:

- CILJI:

teoretični ali spoznavni cilji | praktični ali uporabni cilji
(pridobiti nova spoznanja) | (uporaba spoznanj v praksi)

- NALOGE:

1. **opisovanje:** duševni pojav poskušamo opisati, opredeliti (slab učni uspeh)
2. **pojasnjevanje:** pojasnjevanje vzrokov za duševni pojav, ki smo ga opisali (zakaj ima dijak slabe ocene - ker se ne uči, osebne težave, ...)
3. **napovedovanje:** napovemo, kako bo s pojavom v prihodnje, če sprožimo vzročne dejavnike/nekaj spremenimo (več učenja - boljše ocene)
4. **spreminjanje:** sprožimo vzročne dejavnike, da bi pojav spremenili, izboljšali (več učenja, manj izven-šolskih dejavnosti...)

TEORETIČNE

PRAKTIČNE

- med cilji je hierarhični odnos - cilji si sledijo zaporedoma, se nadgrajujejo

- TEŽAVE PRI URESNIČEVANJU CILJEV: najtežje napovedovanje in spreminjanje

- Napovedovanje:
 - o pomanjkljivih merskih inštrumentov (težko izmerimo duševnost)
 - o nedoslednost med doživljanjem in vedenjem (ne povemo vedno kar zares doživljamo)
 - o različni vzroki za nek duševni pojav se med sabo prepletajo
- Spreminjanje: psiholog ne more vplivati na pripojene lastnosti (sposobnosti, konstitucija) in nepsihološke dejavnike (bolezen...)

⇒ METODE v
psihologiji:

- eksperiment
- opazovanje
- spraševanje

1. **Eksperiment**: je raziskovalna metoda, s katero ugotavljamo vzročno posledične odnose/odnose med pojavi

- eksperimentator načrtno posega v dogajanje
- Lastnosti: dobra kontrola/nadzorovanost dejavnikov, objektivnost
- Spremenljivke:

neodvisna spremenljivka:
eksperimentator jo načrtno
spreminja

odvisna spremenljivka:
tista, ki se spreminja zaradi
spreminjanja neodvisne

Npr.: Ali gledanje nasilnih filmov vpliva na otroke? (neodv.spr.: vrsta filma, odvisna: vedenje otrok)

- Skupine:

eksperimentalna skupina
(neodvisna spremenljivka deluje)

kontrolna skupina
(dejavnik, ki ga ne proučujemo ne
deluje)

vsi ostali dejavniki morajo biti izenačeni (spol, starost, temperament, inteligentnost) → moramo jih kontrolirati (MORTEČE SPREMENLJIVKE)
(...včasih lahko uporabimo tudi eno skupino kot eksperimentalno in kot kontrolno-tako je izenačeno stanje pri poskusi in kontroli)

- Vrste eksperimentov:

laboratorijski eksperimenti
+ boljša kontrola motečih
spremenljivk
- nenaravna situacija/pričakovano
obnašanje preizkušancev

naravni eksperimenti
- slabša kontrola
+ pristnejši rezultati

- Faze eksperimenta:

1. predstavitev problema (Kaj bomo proučevali?)
2. hipoteza (Predpostavka o tem kakšen bo rezultat)
3. praktična izvedba (izvedba na različnih skupinah)

- KODEKS PSIHOLOŠKE ETIKE: moramo upoštevati moralno etiko:

- o prostovoljna udeležba
- o tajnost osebnih podatkov
- o eksperimentator je odgovoren za potek eksperimenta (škoda)
- o preizkušenci naj bi bili vnaprej obveščeni o eksperimentu
- o preizkušenci lahko vedno odstopijo od eksperimenta

2. **Opazovanje**:

- vseh problemov ne moremo preučevati eksperimentalno: nemogoče(ljubezen vpliva na šolski uspeh), etično sporno(zanemarjanje otrok) → opazovanje

- delitev:

introspekcija: samo-opazovanje lastnih duševnih pojavov	ekstrospekcija: opazovanje vedenja drugih ljudi (mimika, kretnje, drža telesa)
+ edina metoda, ki nam da vpogled v duševnost(kaj sanjamo, mislimo...) - subjektivnost(nismo kritični do sebe) - samo en opazovalec - subjektivnost - opažanj ne moremo primerjati (1 opazovalec) - nenatančnost (razkorak med opisom in doživljanjem, ne/kritičnost) - ni primerna za določene skupine (otroci, duševni bolniki) - enostranskost (vpogled samo v notranjost, nič v zunanost) (npr.: opazovanje lastnega počutja med pisanjem kontrolne naloge)	+ bolj objektivna + ...več opazovalcev + primerna za skupine, ki niso primerne za introspekcijo (duševni bolniki) - proučevanci spremenijo vedenje, če se zavedajo da so opazovani - vpogled samo v vedenje, zunanost, ne pa tudi v duševnost (npr.: opazovanje sošolca, ki je vprašan pred tablo)

- pomanjkljivosti opazovanja: nek pojav ne moremo načrtno povzročiti, ampak moramo počakati, da sam nastane
- lastnosti opazovanja:
 - o zanesljivost: če opazovanje večkrat ponovimo, moramo dobiti enake rezultate
 - o objektivnost: rezultat mora biti res odraz proučevanega-morajo se odražati lastnosti proučevanega predmeta, brez lastnega mnenja (upoštevati moramo vse rezultate, ne samo tiste, ki potrjujejo hipotezo)
 - o veljavnost: merimo tisto, kar hočemo, brez drugih dejavnikov (npr.: IQ test: ne smemo meriti znanja, razgledanosti, le inteligentnosti)
- tem kriterijem zadostimo tako da:
 - o vključimo več opazovalcev
 - o rezultate primerjamo
 - o naredimo ustrezen načrt opazovanja
 - o izdelamo ustrezne kriterije opazovanja
 - o izobraževanje opazovalcev(opozorimo na možne napake opazovanja)

Primerjava med **eksperimentom** in **opazovanjem**:

načrtno poseganje v dogajanje	pojav nastane sam
+eksperiment lahko ponovimo pod istimi pogoji	- opazovanje ne moremo ponoviti pod istimi pogoji
+ boljša kontrola motečih spremenljivk	- slabša kontrola
- umetna situacija-drugačno obnašanje	+ bolj pristno vedenje
- ne moremo proučevati vseh pojavov	+ lahko proučujemo tudi etično sporno

3. **Spraševanje:**

- temelji na psihodiagnostičnih tehnikah:

kvalitativne tehnike:	kvantitativne tehnike:
- o intervju - o socionetrična tehnika - o psihološka tehnika - o projekcijske tehnike(test pack, risanje družine)	- o vprašalnik - o test inteligentnosti - o ocenjevalne lestvice

INTERVJU: psihodiagnostična tehnika, s katero zberemo podatke o neki problematiki

- lastnosti:
 - ustno spraševanje
 - osebni kontakt med spraševancem in spraševanim
 - individualno zbiranje podatkov

- vrste:

<u>standardiziran vprašalnik</u> : vnaprej pripravljena vprašanja, enak vrstni red ?, enaki pogoji spraševanja	<u>nestandariziran vprašalnik</u> : vnaprej pripravljena je samo tema, vprašanja prilagajamo gleda na odgovor
+ lažje primerjamo odgovore med seboj + lažja obdelava podatkov + bolj objektiven + manjši vpliv osebnosti spraševanca - odg. niso poglobljeni-manj podatkov	- podatke težje obdelamo in med seboj primerjamo - večji vpliv spraševanca, subjektivnost + bolj poglobljena slika, več podatkov + bolj sproščeno-podobno pogovoru
▪ uporabnost intervjujev: - uporablja se v raziskovalne namene - do podatkov pridemo v kratkem času - za primerjavo podatkov	- za pridobivanje bolj poglobljenih podatkov (npr.: pri psihodiagnozi, svetovanju, ...) - za pridobivanje bolj poglobljenih podatkov

(npr.: selekcija kadrov)	
VPRAŠALNIK: je <u>pisno spraševanje in odgovarjanje na vprašanja</u> , brez osebnega kontakta	
▪ vrste:	
zaprt vprašalnik: izbira ustreznega odgovora od danih	odprt vprašalnik: na vprašanje se prosto odgovarja
+ lažja obdelava podatkov - omejeni odgovori (primerna za raziskovalno nal.)	+ dobimo več podatkov - težja obdelava podatkov - vprašanim se neljubi odgovarjati v pisni obliki, raje obkrožujejo

- poseben primer vprašalnikov so **ANKETE**: vrsta vprašalnika, s katero proučujemo pojav v družbi na podlagi vzorca večjega števila ljudi (javno mnenje)

Primerjava med **intervjujem** in **vprašalnikom**:

ustna oblika	pisna oblika
osebni kontakt	ni osebnega kontakta
individualen	skupinski
manj ekonomičen	bolj ekonomičen
potrebujemo veliko časa	porabimo manj časa
pridobivanje podatkov o manjšem številu ljudi	za pridobivanje podatkov o večjem številu ljudi

SOCIOMETRIČNA TEHNIKA:

- za proučevanje odnosov v neki skupini
- pogosto se uporablja v šoli, na delavnem mestu,...-za ugotavljanje medsebojnih odnosov (s kom bi kdo rad sedel, preživel prosti čas...)
- izbira je lahko:
 - o pozitivna / negativna (s kom bi rad sedel, s kom nebi rad sedel)
 - o omejena / neomejena (z 1 ali z več osebami, s katerimi bi rad sedel)
 - o enosmerna / dvosmerna (eden izbere nekoga, tisti pa izbere drugega, istega nazaj...)
- rezultate prikažemo:
 - o z **sociogramom** - je grafični prikaz odnosov med????????????
 - o z **indeksom priljubljenosti** - št.izbir/št.vseh možnih izbir
- tisti, ki je velikokrat izbran-mu pravimo "zvezda"
- uporablja se (v šoli, taborih, vojski, službi...)-da ugotovimo, kdo je izločen-da ga vključimo v skupino, za iskanje vodij skupin, za reševanje konfliktov

PSIHOLOŠKI TEST: je standardiziran pripomoček, za merjenje psihičnih lastnosti

- vrste:



<u>testi osebnosti:</u> (za ugotavljanje temperameta, interesov...)	<u>testi sposobnosti:</u> (za merjenje IQ, sposobnosti, ustvarjalnosti)
--	--

- vsi testi morajo biti standardizirani-morajo imeti enake pogoje uporabe
- vsak test ima določene norme (rezultat posameznika primerjamo z normo-tako ugotovimo ali je pod-nad-povprečen), z Gaussovo krivuljo lahko določimo posamezniku mesto v populaciji
- test mora biti:
 - o **zanesljiv**: moramo pa ponovitvah dobiti enake rezultate (100%enakih rezultatov ni, saj je reševanje odvisno od več dejavnikov-ali smo takrat utrujeni, depresivni ko rešujemo test, čez leta se nam mišljenje spreminja...)
 - o **veljaven**: test mora resnično biti pokazatelj tistega kar merimo (IQ-test: mora biti narejen tako da z njim res merimo inteligentnost, ne pa tudi znanja ali splošne razgledanosti)