

PREDMET PSIHOLOGIJE

- **Psihologija je znanost, ki preučuje duševne pojave, obnašanje in osebnost.**
- **Duševni pojavi:**
 - o Duševni procesi - tisti del notranjega dogajanja, ki poteka v določenem časovnem sosledju in običajno vodi k določenem izidu. So čustveni, motivacijski in kognitivni (učenje, mišljenje, zaznavanje).
 - o Duševna stanja - način obstajanja duševnih procesov v določenem trenutku.
 - o Lastnosti - ustaljeni načini doživljanja in vedenja: temperament, značaj, sposobnosti in telesne značilnosti. Medsebojno odvisne in povezane s procesi in stanji.
- Vsi duševni pojavi se lahko izražajo v **obnašanju**.
- **Osebnost** je relativno trajna in edinstvena celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti posameznika.

Psihologija in druge znanosti

- Znanost je sistem teorij (sistematično urejenih in z ustrezno metodo pridobljenih spoznanj), ki pojasnjujejo določene vrste pojavov.
- Izkustvene ali empirične znanosti preučujejo izkustveni vidik stvarnosti. Predmet lahko merimo: naravoslovne in družboslovne.
- Formalne znanosti: ne moremo izmeriti predmeta.
- Psihologija je družboslovna, ker je posameznik del družbe, in naravoslovna zaradi biološke osnove.
- Predmet znanosti je področje, ki ga določena znanost preučuje.
- Načini in postopki, ki jih znanost pri tem uporablja, so njene metode.
- Značilnosti znanstvene metode: utemeljenost, objektivnost, sistematičnost, nadzorovanost, splošnost, odprtost.
- **Cilji in nameni znanstvenega proučevanja:**
 - o Opis pojava (opredelimo duševni pojav)
 - o Razlaga (kateri dejavniki povzročajo določen pojav, od česa je odvisno njegovo ponavljanje).
 - o Napoved (psiholog napove, kako bo s tem duševnim pojavom v prihodnosti, če bomo sprožili neke vzročne pojave).
 - o Spreminjanje (sprožimo vzročne dejavnike - vnesemo spremembe).
- Med cilji je *hierarhični odnos*.
- Najtežje v psihologiji uresničujemo napovedovanje (slabi merski instrumenti - duševnost težko izmeriti, razkorak med vedenjem in doživljanjem, vsi dejavniki, ki povzročajo nek duševni pojav, se med seboj prepletajo) in spreminjanje (psiholog ne more spremeniti tisto, kar je nepsihološko ali prirojeno).

Psihološke panoge

- Psihologija se navznoter deli na različne panoge ali discipline:
 - o **Teoretične**: usmerjene k pridobivanju novih spoznanj:

- Obča ali eksperimentalna psihologija: preučuje normalnega sociološkega človeka.
- Razvojna psihologija: preučuje spremembe v posameznikovem vedenju in duševnih procesih, ki so povezane z razvojem.
- Kognitivna psihologija: preučuje kognitivne procese.
- Fiziološka psihologija: preučuje odnos med telesnim in duševnim.
- Socialna psihologija: preučuje duševne pojave in obnašanje v družbenih odnosih in situacijah.
- Psihopatologija: preučuje nenormalne duševne pojave.
- o **Praktične**: uporaba pridobljenih spoznanj v praksi:
 - Industrijska ali organizacijska psihologija: uporablja psihološka spoznanja na področju dela.
 - Klinična psihologija: uporablja psihološka spoznanja pri pomoči posamezniku; zdravljenje duševnih motenj, svetovanje).
 - Šolska, športna, psihologija reklame ...
- **Pomen poznavanja psihologije v vsakdanjem življenju**:
 - o Bolje poznamo sebe, druge.
 - o Boljša komunikacija, lažje reševanje konfliktov.
 - o Lažje svetovanje drugim.
 - o Boljši rezultati v šoli ...
- Psiholog; sorodni poklici so psihiater (zdravnik), klinični psiholog (lahko izvaja samo psihoterapijo), pedagog (organizacija dela).

RAZVOJ PSIHOLOGIJE

- Prve razlage sveta so **animistične**. Posebne duhovne sile naseljujejo človeka in vso naravo. Povezuje se z magijo – z določenimi postopki lahko vplivamo na dogodke. Razlage pod vplivom avtoritet in dogem.
- **Antika**: v okviru filozofije. 1. kritične razlage.
 - o Hipokratov nauk o 4 tipih temperamentih: kolerik, sangvinik, melanholik, flegmatik.
 - o Platon in Aristotel sta dušo razdelila na 3 plasti: čutno (motivacija), čustveno in razumsko (kognitivni procesi).
 - o Aristotel je napisal 1. sistematično delo o duševnosti: O duši.
- **Renesansa**: še vedno v okviru filozofije.
 - o Kako sta povezana telo in duša, od kot izvor duševnih vsebin, kakšen je pomen čutil pri spoznavanju ...
 - o Descartes: duša in telo popolnoma različni substanci. Duševne vsebine so prirojene.
 - o Spinoza: duša in telo sta dva vidika ene in iste stvarnosti.
 - o Leibniz: duša in telo sta neodvisna drug od drugega, delujeta vzporedno.
 - o Locke: Izvor duševnih vsebin je posledica izkušenj (empirizem), jih pridobimo. Tabula rasa.
- **Frenologija (19. stol.)**: zagovornika Gall, Spurzheim. Anatomske razlike v možganih so povezane z osebnostnimi značilnostmi. Razlike v obliki lobanje kažejo na velikost možganov v tem področju. Duševnost povezana z obliko lobanje.

- Psihologija je od naravoslovnih znanosti privzela predvsem njihova znanstvena načela in metode.
- **Psihologija postane znanost 1879, ko Wundt v Leipzigu ustanovi prvi psihološki laboratorij → vpelje eksperiment.**
- **Očetje psihologije:** Wundt, Pavlov, Freud in James.
- **Strukturalizem:** Wundtova smer, iskal je strukturo duševnih pojavov. Eksperiment, intraspekcija. Naslanjal se je na naravoslovne vede.
- **Prve smeri, ki so se pojavile, so izhajale iz kritike strukturalizma:**
 - o Funkcionalizem: James, funkcija duševnih pojavov → zakaj se je neka funkcija razvila, čemu služi ...
 - o Gestalt psihologija: psihologija mora preučevati duševne pojave kot celoto. Kohler.

Psihološke smeri

- Oblikovale zaradi kompleksnosti njenega predmeta preučevanja. Razlikujejo se po vprašanjih, predpostavkah o človeški naravi, načinu pridobivanja spoznanj, razlagah človeškega doživljanja in obnašanja.
- **Psihoanaliza** (predstavnik Freud, Jung):
 - o Vsa duševnost ni zavestna, so tudi vsebine, ki se jih ne zavedamo – nezavedno.
 - o Nezavedno vpliva na naše vedenje.
 - o Freud do teh spoznanj prišel s študijo primerov. Pomagal si je z metodo prostih asociacij in z analizo sanj.
 - o Vpliv na razvojno psihologijo, psihologijo osebnosti, psihopatologijo, v psihoterapiji.
 - o Vpliv tudi na razlago motivacije, agresivnega vedenja, sanj, pozabljanja, moralnega razvoja.
 - o Problem: izhajal je iz proučevanja nevrotikov in posplošil na vse.
- **Behaviorizem ali vedenjska psihologija:**
 - o Izhajali so iz situacije dražljaj-reakcija.
 - o Psihologija lahko preučuje samo tisto, kar je objektivno. Vmes je black box – preveč subjektivno, se ne vidi navzven.
 - o Uporabljali eksperiment, ekstraspekpcijo.
 - o Skinner, Thorndike, Bandura, Watson.
 - o Vloga okolja pri razvoju človeka – zanemarili dednost in samodejavnost.
- **Humanistična psihologija:**
 - o Psihologija mora preučevati tisto, kar je tipično človeško (motivacija, vrednote, ustvarjalnost, osebnostna rast).
 - o Maslow, Rogers.
 - o Človek ima svobodno voljo, nezavedni mehanizmi in vplivi okolja ga ne določajo povsem.
 - o Objektivne in subjektivne metode: eksperiment, introspekpcija, ekstraspekpcija, vprašalniki osebnosti.
 - o Znotraj eksistencialistične teorije, ki pripisujejo posamezniku svobodo odločanja glede na okoliščine.
 - o Največji vpliv na področje psihološkega svetovanja.

- **Kognitivna psihologija:**

- o Preučevala kognitivne procese, usmerila se je v višje spoznavne procese.
- o ... Ljudje se obnašamo v skladu s tem, kako doživljamo in si razlagamo stvarnost ...
- o Predstavnik Piaget – teorija kognitivnega razvoja/razvoja mišljenja (razvoj mišljenja se odraža na vseh področjih človeškega doživljanja in obnašanja).
- o Eksperiment, opazovanje v naravi.
- o Kritiki očitati, da so zanemarili vlogo čustev in motivacije.
- o Pomembna vloga pri preučevanju učenja, branja, mišljenja, ustvarjalnosti, razvoja govora. Tudi na področju socialne psihologije in psihologije osebnosti.

- **Biološka smer:**

- o Duševni procesi so tesno povezani s telesnim dogajanjem.
- o Znotraj:
 - Vedenjska genetika: kombinira metode genetike in psihologije, raziskuje vpliv dednosti na razlike med ljudmi, najpomembnejša za psihologijo osebnosti in razvojno psihologijo.
 - Nevrobiološki pristop: skuša najti povezavo med duševnimi pojavi in delovanjem živčevja in hormonskih žlez.

Razvoj psihologije v Sloveniji

- Začetki segajo v 16. stol., ko je David Verbc objavil latinsko pisano Razpravo o temperamentih,
- Oddelek za psihologijo je leta 1950 ustanovil Mihajlo Rostohar.
- Najbolj poznan slovenski psiholog: Anton Trstenjak.
- Razvite so vse najpomembnejše psihološke panoge in zastopanje psihološke šole.

METODE V PSIHOLOGIJI

Eksperiment

- Raziskovalna metoda, ki daje odgovore na vprašanja o vzroku in posledicah.
- Pri njem eksperimentator načrtno posega v dogajanje.
- Dobra kontrola vseh dejavnikov.
- **Spremenljivke:**
 - o Neodvisna: tista, ki jo eksperimentator načrtno spreminja, vplivana vedenje, ki je posledica te spremenljivke.
 - o Odvisna: tista, ki se spreminja zaradi spreminjanja neodvisne.
 - o Vse drugo mora biti v eksperimentu za vse udeležence enako.
 - o Moteče spremenljivke: tiste, ki bi poleg neodvisne vplivale na rezultate.
- **Skupine:**
 - o Eksperimentalna: tista, na katero deluje pogoj, katerega vpliv nas zanima.

- o Kontrolna: tista, na katero neodvisna spremenljivka ne deluje, z njo ugotovimo, ali bi se vedenje, ki ga preučujemo, v vsakem primeru pojavilo.
- **Vrste:**
 - o Laboratorijski: poteka v psihološkem laboratoriju. Boljša kontrola vseh dejavnikov, ni pa naravna situacija.
 - o Naravni: poteka v naravnem okolju preučevancev. Kontrola je slabša, rezultati pa so bolj pristni.
- Pri njem moramo upoštevati etična načela, ki so napisana v **kodeksu psihološke etike**: U. str. 33
 - o prostovoljna udeležba
 - o tajnost podatkov
 - o eksperimentator je odgovoren za celoten potek eksperimenta
 - o udeleženci morajo biti obveščeni o poteku eksperimenta.

Opazovanje

- **Korelacijske raziskave**: ugotovimo le, da sta dve spremenljivki med seboj povezani, ne vemo pa zagotovo, katera je vzrok in katera posledica.
- **Introspekcija**:
 - o Samoopazovanje lastnih duševnih pojavov.
 - o Edina metoda, ki nam da vpogled v duševnost.
 - o Subjektivna, nenatančna (kar doživljamo, ne znamo vedno natančno opisati), ni primerna za npr. duševne bolnike, otroke.
- **Ekstraspekcija**:
 - o Opazovaje zunanjih pojavov, vsega, kar je vidno navzven.
 - o Opazujemo mimiko, kretnje, držo, govor.
 - o Bolj objektivna (več opazovalcev). Je enostranska (vedenje).
- Pri opazovanju ne povzročamo načrtno nekega pojava, počakamo, da nastane sam.
- **Opazovanje mora biti zanesljivo** (če ga večkrat ponovimo, dobimo iste rezultate), **objektivno** (če odraža samo naravo opazovanega), **veljavno** (kadar dejansko opazujemo tisto, kar hočemo opazovati).
- Tem dejavnikom zadostimo tako, da vključimo čim več opazovalcev, pripravimo načrt opazovanja, izdelamo ustrezne kriterije ...

Primerjava med eksperimentom in opazovanjem

Eksperiment	Opazovanje
<i>Načrtno poseganje v dogajanje.</i>	<i>Pojav nastane sam.</i>
<i>Lahko ponovimo pod istimi pogoji.</i>	<i>Ne moremo ponoviti pod istimi pogoji.</i>
<i>Boljša kontrola.</i>	<i>Slabša kontrola.</i>
<i>Ni tako pristno vedenje.</i>	<i>Bolj pristno vedenje.</i>

Z eksperimentom ne moremo opazovati določenih pojavov.

Spraševanje

- Na njem temeljijo psihodiagnostične tehnike:
 - o **Interviju:**
 - Neka tehnika, s katero zbiramo podatke o tematiki.
 - Ustno spraševanje, osebni kontakt.
 - **Vrste:**
 - Standardiziran: vprašanja so vedno enaka, vnaprej pripravljena, pogoji in vrstni red vedno enak.
 - Nestandardiziran: vprašanja so prilagojena glede na odgovore, določena je le tema, vrstni red vprašanj ni določen.

Standardiziran interviju	Nestandardiziran interviju
<i>Podatke lažje obdelamo.</i>	<i>Podatke težje obdelamo.</i>
<i>Vpliv osebnosti spraševanca je majši.</i>	<i>Vpliv osebnosti spraševanca je večji.</i>
<i>Manj podatkov.</i>	<i>Več podatkov.</i>
<i>Uporablja se v raziskovalne namene, ko želimo priti do podatkov v kratkem času, če želimo podatke primerjati med sabo.</i>	<i>Uporablja se, če želimo dobiti bolj poglobljene podatke.</i>
<i>Objektivnejši, lažje posplošimo.</i>	<i>Bolj sproščen.</i>

- o **Vprašalnik:**
 - Odgovarjanje je pisno, ni osebnega kontakta.
 - Lahko so odprta (dobimo več podatkov, obdelava težja) ali zaprta vprašanja (smo omejeni, obdelava lažja).
 - Ankete so poseben primer vprašalnikov: zbiranje podatkov večjega števila ljudi.

Interviju	Vprašalnik
<i>Ustna oblika.</i>	<i>Pisna oblika.</i>
<i>Osebni kontaktk.</i>	<i>Ni osebnega kontakta.</i>
<i>Bolj individualen.</i>	<i>Bolj ekonomičen.</i>

- o **Ocenjevalne lestvice:**
 - Razporejamo preučevane podatke v kategorije ali pa jih razvrščamo po stopnjah.
 - Opisne, številske, grafične.
- o **Psihološki testi:**
 - Standardizirani pripomočki za merjenje psihičnih lastnosti.
 - **Testi sposobnosti** (testi inteligentnosti, dosežka, znanja ...) in **testi osebnosti** (merimo temperament, osebnostne lastnosti ...).
 - **Morajo biti standardizirani:**
 - Postopek testiranja je enak za vse ljudi.
 - Rezultat testa ugotavlja psiholog na osnovi norm populacije (dobimo tako, da test rešuje velika skupina ljudi, ki je čim bolj podobna tisti, ki ji je test namenjen – dobimo podatke o tem, kateri rezultati so povprečni).
 - Morajo biti zanesljivi in veljavni.
- o **Sociometrična tehnika:**

- Z njo ugotavljamo odnose v neki skupini.
- Izbira so lahko pozitivne ali negativne in omejene ali neomejene.
- Pridobljene rezultate prikažemo s sociogramom ali z indeksom priljubljenosti (=št. izbir/št. vseh izbir).