ψ PSIHOLOGIJA ψ

KAJ JE PSIHOLOGIJA?

Psiha=duša Logos=veda

Janek Musek in Vid Pečjak sta najbolj znana psihologa v Sloveniji. Janek Musek pravi, da je psihologija znanost, ki preučuje duševne pojme, obnašanje in duševnost.

Duševni pojavi:

* Duševni procesi
* Duševna stanja
* Lastnosti

Duševni procesi: gre za dogajanje v naši notranjosti, ki si sledi po določenem zaporedju. Preučujemo jih s samoopazovanjem ali introspekcijo. Delijo se na:

* Kognitivne (zaznavanje, učenje in mišljenje)
* Čustvene
* Motivacijske

Ti procesi se med seboj prepletajo; učenje je tesno povezano z motivacijo, čustva pa lahko spodbujajo ali pa ovirajo mišjenje.

Duševna stanja: so duševni procesi v točno določenem trenutku.

Lastnosti: so ustaljeni načini vedenja in doživljanja. So relativno trajne značilnosti naše osebnosti.

* Temperament (živahnost, družabnost, impulzivnost...)
* Značaj (poštenost, vestnost...)
* Sposobnost (inteligentnost, zaznava hitrosti, psihomotorične spretnosti...)
* Telesne značilnosti

Obnašanje: je izraz duševnih pojavov. Opazovanju obnašanja pravimo ekstraspekcija.

Osebnost: je relativno trajna in edinstvena neponovljiva celota duševnih, telesnih in vedenjskih značilnosti posameznika.

ZNANOST

Je sistem teorij, ki pojasnjuje določeno vrsto pojavov. Vsaka veda, ki hoče biti znanost mora odgovoriti na 3 vprašanja:

* Kaj? Dobimo odgovor predmet znanosti
* Kako? Dobimo odgovor metode znanosti
* Zakaj? Dobimo odgovor cilje znanosti

Glavni cilji, nameni znanstvenega preučevanja:

* Opisovanje-opišemo pojav
* Pojasnjevanje-pojasnimo v kakšni povezavi so ti pojavi in jih razložimo
* Napovedovanje-napovemo obnašanje
* Vplivanje ali sprejemanje- lažje spreminjamo njihovo vedenje
* Primer: slab učni uspeh-psihologinja

MESTO ψ MED DRUGIMI ZNANOSTMI

Delijo se na:

* Družboslovne (sociologija, politologija,...) in naravoslovne (bio, kem, fiz, ...) Psihologija se ukvarja z vplivom družbe na na človeka🡪družboslovna, ukvarja pa se tudi z organsko podlago o duševnosti🡪naravoslovna
* Izkustvene-empirične (se ukvarjajo s stvarnostjo) in formalne (mat, fiz, logika, filozofija). Psihologija se je začela razvijati iz filozofije.
* Teoretične (skušajo priti do spoznanj o svojem predmetu) in praktične (skušajo spoznanja koristno uporabiti v vsakdanjem življenju)
* Teoretične in formalne znanosti se pokrivajo (mat, fiz, filozofija...)

Psihologija je razdeljena na št. panoge: -Teoretične

* + Obča psihologija se ukvarja z zakonitostmi psihičnega življenja pri normalnoh ljudeh
	+ Psihopatologija se ukvarja z značilnostmi duševnih motenj in nemoralnih pojavov
	+ Razvojna psihologija se ukvarja z značilnostmi razvoja, posameznih razvojnih obdobij in raziskuje dejavnike, ki vplivajo na razvoj
	+ Socialna psihologija se ukvarja z vedenjem posameznika v družbi, z medsebojnimi odnosi, komunikacijo, vedenjem oseb znotraj skupin...
	+ Psihometrija se ukvarja z izdelavo testov, merjenjem sposobnosti ter drugih osebnostnih značilnosti

 -Praktične

* Psihologija dela se ukvarja z merjenjem delovne uspešnosti, z organizacijo dela,
* Šolska psihologija se ukvarja kako pomagati učencem pri učnih težavah, svetovat za poklicno pot
* Klinična psihologija se ukvarja z zdravljenjem duševnih motenj, s prilagajanjem posameznika na zahteve okolja
* Športna psihologija se ukvarja s sproščanjem športnikov pred nastopi, motiviranje,...

RAZISKOVALNE METODE

Poznamo eksperimentalne (imamo nadzor) in deskriptivne (nimamo nadzora).

Opazovanje: objektivno in natančno merimo vedenje, ki se naravno pojavlja. Določiti moramo cilj opazovanja in si zastaviti načrt, po katerem bo opazovanje potekalo. Opazovanje je lahko naravno ali laboratorijsko. Pri naravnem skušamo opisati preučevani pojav tako, kot se pojavlja v običajnem okolju. Uporabljamo ga lahko povsod, kjer se nahajajo ljudje. Če smo na opazovanje vnaprej pripravljeni, sistematični, natančni in neopazni, bomo dobili bolj veljavne rezultate. Pri takem opazovanju ne bomo vedeli kaj je vzrok in posledica dejanja, zato tako opazovanje vedno ne zadošča. Poslužimo se laboratorijskega opazovanja. Imamo več nadzora nad situacijo, lahko določimo št. opazovanih oseb. Lahko uporabimo bolj zahtevno tehnologijo. Rezultat je

Poznamo introspekcijo in ekstraspekcijo.

Intraspekcija je samoopazovanje lastnih duševnih procesov, vse kar se dogaja v naši notranjosti in je dostopno le nam samim. Ta metoda je specifična za ψ, drugje se ne uporablja. Njena prednost je v tem, da nam omogoča neposredno spoznanje in posredno doživljanje drugih. Slabost je, da je subjektivna in nepreverljiva. V določenih primerih se je ne da uporabiti ( z ljudmi z majhnim besednim zakladom ali iz drugih jez. okolji). Zaradi pomankljivosti se ne uporablja kot samostojna metoda ampak v kombinaciji z drugimi metodami.

Ekstraspekcija je opazovanje zunanjih pojavov. Uporabljajo jo vse znanosti. Lahko se jo uporablja samostojno ali v kombinaciji z drugimi metodami. Usmerjena je na spremljanje človekovega videza in vedenja. Prednost je, da lahko opazujemo vse, kar je vidno navzven. Je objektivna (isti pojav lahko opazuje več oseb) in bolj preverljiva. Vedno je treba biti vnaprej pripravljen in pripraviti načrt (cilj opazovanja, kraj op., pripomočke, postopek, opazovalca je treba izuriti). Vedno obstaja nevarnost, da podatki ne bodo veljavni, če se ljudje zavedajo, da so opazovani.

Eksperiment je najbolj znanstvena metoda in nam omogoča natančno opazovanje pojava in načrtno spreminjanje pogojev ( in njihov vpliv na pojav). Omogoča nam nadzor nad situacijo. Eksperimentator ne opazuje samo pasivno, ampak tudi aktivno posega v situacijo in spreminja tisto, za kar predvideva, da bo vplivalo na pojav. Vse to tudi skrbno zabeleži. Eksperiment nam omogoča sklepanje o vzročno posledičnih odnosih. Postavimo hipotezo in določimo 2 vrsti spremenljivk:

1. neodvisna spremenljivka (lahko jo spreminjamo)
2. odvisna spremenljivka ( zanjo smatramo, da se bo spremenila)
3. Npr. Kako mobilni telefon vpliva na vožno? ....

ETIKA

Tudi psihologi imajo etični kodeks (zbirka načel) na področju eksperimentiranja:

* V eksperimentu vsak sodeluje prostovoljno, če je otrok-soglasje staršev
* Vsi morajo biti seznanjeni z namenom, potekom in posledicami eksperimenta
* Vsaka oseba ima pravico odkloniti sodelovanje
* Soodgovornost med eksperimentalnostjo

METODE SPRAŠEVANJA

Intervju: Metoda spraševanja, neposreden stik. Ločimo:

* Sktrukturiran- Standariziran
* Nestrukturiran-Nestandariziran intervju

Pri strukturiziranemu i. se držimo vnaprej pripravljene sheme spraševanja. Vse osebe dobijo ista vprašanja, v istem zaporedju in enakih okoliščinah. Na tak način dobimo veliko št. informacij v kratkem času. Uraden stik

Pri nestrukturiziranem i. smo bolj svobodni pri postavljanju vprašanj; lahko tudi povprašanj ali pa kakšna vprašanja izpustimo. Zaradi tega ima oseba občutek, da jo poslušamo-stik je bolj oseben. Problem nastane, ko dobimo preobsežne odgovore, težje jih je vrednotiti in težje primerjamo odgovorne različne osebe med seboj. Oseba ima več možnosti izraziti svoje stališče, vrednote, mišljenje...Npr. razgovor

Psihološki test je standariziran postopek za merjenje osebnostnih lastnosti, čustvenih stanj, interesov, stališč. V grobem jih delimo na 3 skupine:

* Testi sposobnosti; inteligentnosti, ustvarjalnosti, znanja, spretnosti
* Osebnostni test; ugotavljanje osebnostnih lastnosti
* Testi za nevropsihološko ocenjevanje; iz rezultatov lahko sklepamo na možne možganske poškodbe

Vse osebe, ki so testirane, morajo dobiti enake teste v enakih pogojih, testi morajo imeti preverjene merske karakteristike.

* Objektovnost-test je objektiven, če je rezultat odvisen le od lastnosti, ki jo merimo
* Zanesljivost-test je zanesljiv, ko zagotavlja, da bo testiranec ob morebitni ponovitvi testiranja z enakim ali podobnim testom dosegel enak ali zelo podoben rezultat.
* Veljavnost-test je veljaven, ko meri dejansko to, kar smo z njim želeli meriti
* Občutljivost: test nam omogoča izmeriti zelo majhne razlike v merjenju lastnosti

Test mora imeti tudi norme. To so zbirka rezultatov za velike in reprezentativne skupine testirancev, ki nam povejo kateri rezultat je visok/nizek/povprečen. Teste lahko uporablja samo diplomiran psiholog, za določene teste pa tudi diploma ni dovolj

Anketa je zbiranje podatkov, ki kažejo mnenje večjega št. ljudi. Lahko poteka tudi preko telefona, pisem, sredstev javnega obveščevanja. Ni nujno, da v anketah uporabimo vprašalnike, lahko uporabimo intervju (postavimo le eno standardizirano vprašanje).

Vprašalniki osebnosti se uporabljajo le v psihologii. To so diagnostični pripomočki za ugotavljanje osebnostnih lastnosti.

ORGANSKA PODLAGA DUŠEVNOSTI

Živčna celica je osnovna enota živčnega sistema-nevron.

Nevron je celično telo (izrastki-dendriti), daljši izrastek je nevrit (akson). Na koncu se razveja v živne končiče. Vsak se zaključi s simaptičnim gumbom. Mielinska ovojnica pospešuje pretok živčnega el.impulza. Nevroni so med seboj tesno povezani z živčnimi stiki-sinapsami. El.impulz vedno potuje od dendritov do živčnih končičev.

V sinaptičnih gumbih se nahajajo nevrotransmitorji (kem.snovi), ki pomagajo pri pretoku el.impulzov. Naslednji nevron poskra vase nevtrotransmitorje in tako se vzburi.