



- Kaj proučujejo psihologi oz. kaj je predmet Ψ ?



Izvor besed
gr. ψ psyche

DUŠA

logos

Beseda, nauk, znanost



Izvor besed

gr. psyche

DUŠA

logos

Beseda, nauk, znanost

**Psihologija je znanost , ki proučuje
duševne procese, obnašanje in
osebnost.**

(Musek, 1999)

Osnovni pojmi Ψ

- **DUŠEVNI PROCESI**

- **VEDENJE**
- **OSEBNOSTNE LASTNOSTI**
- **OSEBNOST**

- **DUŠEVNI PROCESI** so notranji procesi, ki potekajo v določenem časovnem sosledju in navadno vodijo k določenemu izvidu. Razlikujemo spoznavne (učenje, zaznavanje, mišljenje), motivacijske in čustvene procese.
- Duševni procesi so med seboj soodvisni, npr. čustva lahko spodbujajo ali ovirajo učenje,

Osnovni pojmi Ψ

- **DUŠEVNI PROCESI**

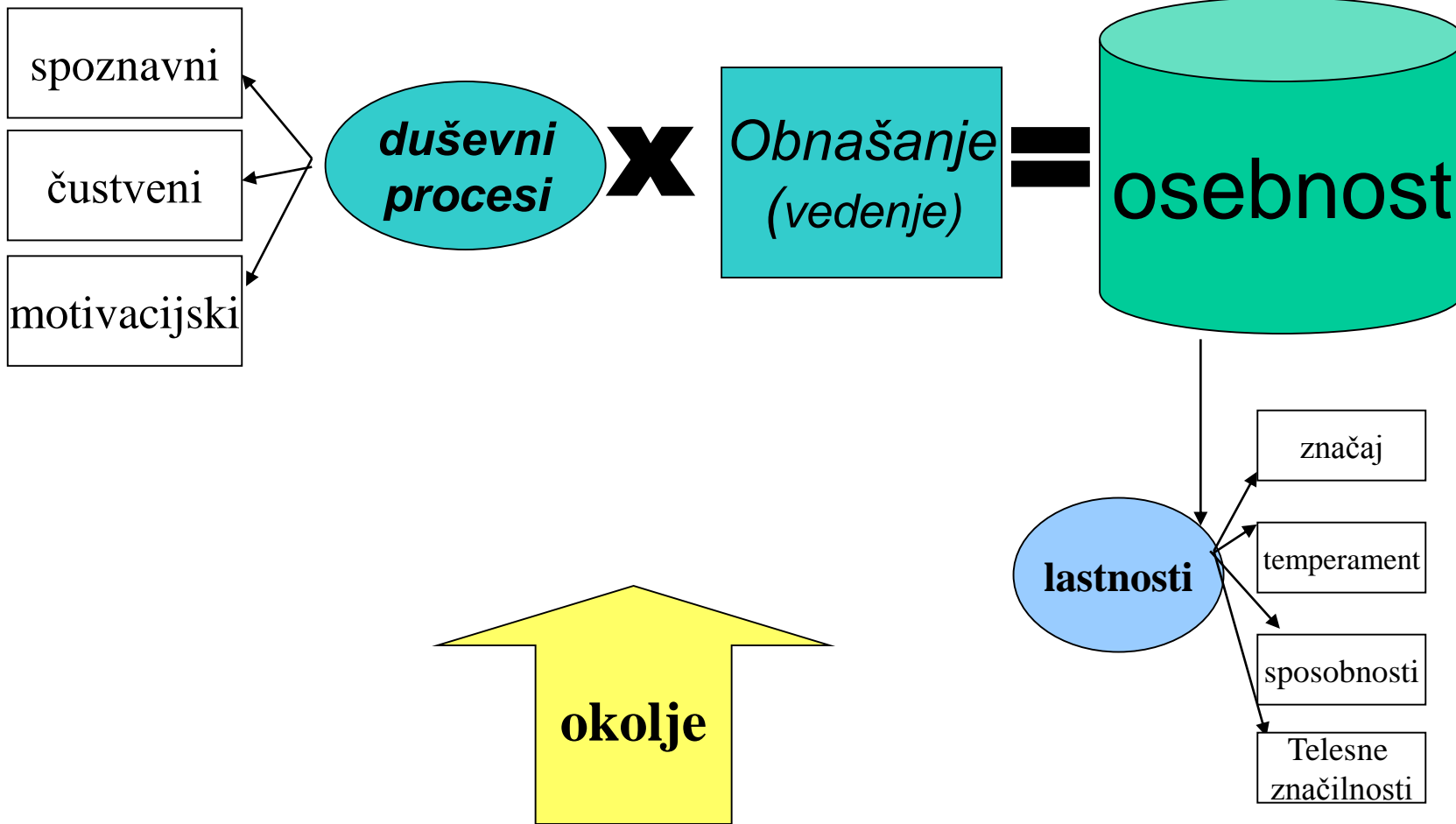
- **VEDENJE**

- **OSEBNOSTNE
LASTNOSTI**

- **OSEBNOST**

- Poleg duševnih procesov proučujejo psihologi tudi **VEDENJE** (npr. igro otrok, sporazumevanje) ter **OSEBNOSTNE LASTNOSTI**, ki jih delimo v štiri skupine: temperament (npr. vzkipljivost), značaj (npr. iskrenost), sposobnosti (npr. inteligentnost) in telesna zgradba (npr. majhen, rjavolas).
- Osebnostne lastnosti, obnašanje in duševni pojavi tvorijo celoto, ki jo imenujemo **OSEBNOST**.

dednost



Značilnosti znanstvenih metod

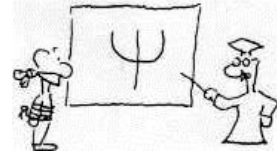


Znanstvena spoznanja so:

- podprta z rezultati raziskav,
- raziskave so načrtovane in izvedene tako, da zagotavljajo objektivnost in zanesljivost rezultatov,
- raziskave je možno ponoviti in rezultate preveriti.



Načini raziskovanja v Ψ



Eksperimentalne metode

Opisne metode

Raziskovalne tehnike

- Intervju
- vprašalniki
- psihološki testi
- ocenjevalne lestvice

Eksperiment

ugotavljamo vzroke med pojavi

Opazovanje, študija primera

- Introspekcija
- Ekstraspekcija

OPAZOVANJE

- Ni mogoče eksperimentalno preučevati
- Podatke pridobimo z opisno metodo/neksperimentalno
- Na situacijo ne vplivamo, in se ne vmešavamo (zgolj opazujemo)
- Načrtno opazujemo in si zapisujemo
- Je sistematično in načrtovano
- Cilj je vnaprej določen (načrt,...)

OPAZOVANJE

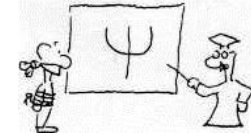
- Dve temeljni metodi opazovanja:
INTROSPEKCIJA in EKSTRASPEKCIJA
- **Introspekcija**= samoopazovanje lastnih duševnih pojavov (čustva, želje, misli,...)
Subjektivna in nepreverljiva metoda (pomankljivost)
- **Ekstraspekcija**= opazovanje zunanjih pojavov, vsega kar je vidno navzven (vedenje, človekov zunanji videz), pridemo do objektivnejših podatkov.

EKSPERIMENT

- raziskovalna metoda
- edina metoda, ki daje odgovor na vprašanja o vzrokih in posledicah
- raziskovalcu omogoča nadzor vseh dejavnikov, ki vplivajo na rezultate
- Spremenljivke: neodvisna, odvisna, moteče
- Primer: vpliv telefoniranja (NS) na vožnjo (OV)

EKSPERIMENT

- **primerjava eksperimentalne in kontrolne skupine**
- **Eksp. Skupina -> nanjo deluje pogoj, katerega vpliv nas zanima**
- **Kontr. Skupina -> enaka eksp., razlika v odvisni spremenljivki; ugotovimo, ali bi se takšno vedenje v vsakem primeru pojavilo**
- **Vrsti: laboratorijski, v naravni situaciji**



EKSPERIMENT

Raziskovalna metoda

Natančno opazujemo pojav in načrtno spreminjamo okoliščine.

eksperimentalna skupina

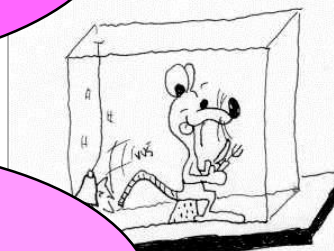
(vpliva dejavnik, ki nas zanima)

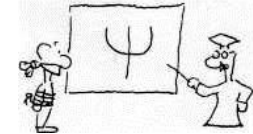
kontrolna skupina

(ne vpliva dejavnik)

Osebe v ES in KS morajo biti izenačene v vseh pogledih, razen glede dejavnika, katerega vpliv nas zanima

STOPNJE





EKSPERIMENT: STOPNJE

- **Postavitev problema**
- **Postavitev hipotez**
- **Izvedba poskusa oz. preverjanje domnev**
- **Rezultati, ugotovitve**

1. *Opazovanje pojavov, zastavljanje vprašanj, odpiranje raziskovalnih problemov*
2. *Razvijanje teorije (skušamo pojasniti opaženo)*
3. *Postavljanje hipotez*
4. *Načrtovanje in izvedba raziskav, ki omogočajo preverjanje hipotez*
5. *Vrednotenje teorije (glede na rezultate ali rezultati podpirajo teorijo)*

**DOVOLJ POSKUSNIH OSEB (reprezentativni vzorec) +
NADZOROVANE OKOLIŠČINE**

Psihološki test

- Raziskovalna tehnika za merjenje osebnostnih lastnosti
- Testi sposobnosti in testi osebnosti
- Vsak psihološki test mora biti:
 - Veljaven
 - Zanesljiv
 - Standardizirani
- Značilnosti testov:
 - Občutljivost
 - objektivnost

INTERVJU

- Je raziskovalna tehnika **zbiranja podatkov**, pri kateri smo v neposrednem stiku s spraševalci, vprašanja jim postavljamo **ustno**
- **STRUKTURIRAN INTERVJU** :
 - vprašanja in načini odgovarjanja vnaprej določeni
 - za vse enaki pogoji spraševanja
 - **STANDARDIZIRAN**
- **NESTRUKTURIRAN INTERVJU**:
 - vnaprej določena okvirna vsebina
 - vprašanja se razlikujejo od primera do primera
 - **NESTANDARDIZIRAN**

VPRAŠALNIK

- Je raziskovalna tehnika **zbiranja podatkov**, pri kateri so vprašanja postavljena **pisno**.
- podoben je strukturiranem intervjuju
- Oblike:
 - **ZAPRTI TIP** : možni odgovori vnaprej določeni
 - + enostavnejše analiziranje odgovorov, hitrejše/ lažje odgovarjanje za spraševalca, velika skupina anketirancev, manj časa/cenejše
 - rezultati izkrivljeni, odgovori manj premišljeni
 - **ODPRTI TIP** : spraševanec sam napiše odgovore
 - + spraševancev ne omejujemo pri odgovorih, temeljitejši vpogled
 - zahtevnejša analiza, zamudno odgovarjanje
 - **KOMBINIRAN TIP** : večina odgovorov vnaprej določenih, spraševancu omogočimo, da sam dopiše odgovor, če ne najde ustreznega

Ocenjevalna lestvica

- Raziskovalna tehnika, ki jo uporabljamo za ugotavljanje stopnje izraženosti proučevanja pojavov (stališč, interesov, predsodkov, stresa..)
- Več vrst: opisne, številske, grafične



- Posamezne stopnje določene z besednimi opisi

Primer: Javno nastopanje me spravlja v zadrego. (Obkroži črko pred ustreznim odgovorom.)

- Popolnoma drži
- Skoraj vedno drži
- Ne morem se odločiti
- Skoraj nikoli ne drži
- Ne drži

Ocenjevalna lestvica

- ŠTEVILSKA: Besedne opise zamenjajo številke
- Npr.: Če dobim slabo oceno sem slabe volje. (Obkroži številko.) nikoli 1 2 3 4 5 vedno

■ GRAFIČNA:

Ni ločenih stopenj; črta, ki poteka med skrajnima točkama

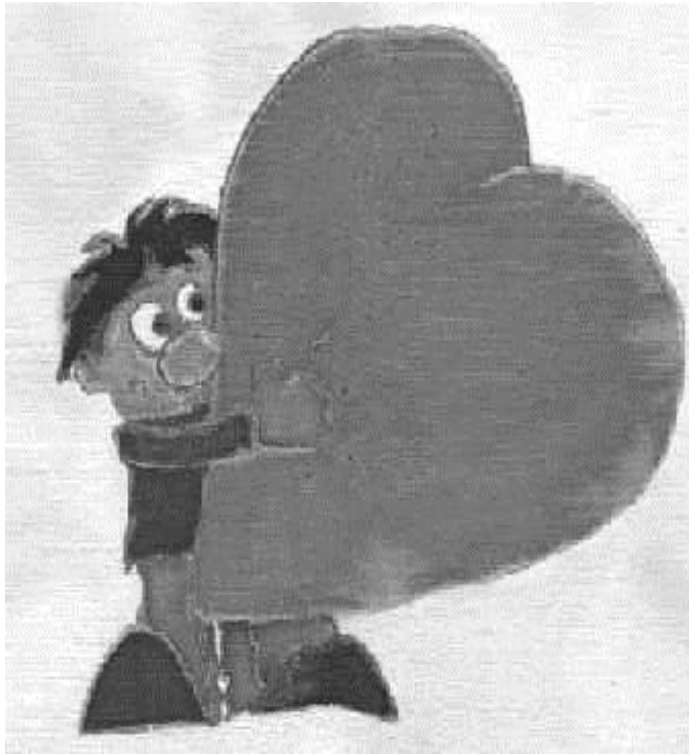
■ Oceno označimo na tej črti

PRIMER Moj najboljši prijatelj mora biti (označi z X na črti):

- Ekstravertiran _____ Introvertiran
- Pasiven _____ Aktiven
- Inteligent _____ Neumen
- Sproščen _____ Napet

Ocenjevalna lestvica

- *Določamo vrstni red ali stopnjo pojavov, ki nas zanimajo.*
- *Ocenjevanje v šoli je klasičen primer ocenjevanja neke lastnosti (znanja) na numerični lestvici ocenjevanja.*
- *Ocenjevalne lestvice imajo več stopenj, vedno liho število, najpogosteje 5 ali 7.*
- *Z njimi želimo povečati objektivnost podatkov. Slabost pa je, da imajo različne osebe različen kriterij (npr. kaj je redko, nikoli, pogosto...).*
- *Lestvice lahko uporabljamo za ocenjevanje duševnih, osebnostnih in vedenjskih značilnosti.*




ČUSTVA

emocija

lat. *e movere*

gibati se navzven

Usmerjenost k objektom- vsako  ima svoj objekt
*npr. ljubimo nekoga,
strah nas je nečesa,
jezni smo na koga ali zaradi nečesa ...*

Zapisi o čustvih segajo v čas antične Grčije. Pomembna in zelo raziskana pa postanejo šele konec 20.stoletja.



Opredelitev

**Čustva so duševni procesi in stanja,
ki izražajo
človekov vrednostni odnos
do zunanjega sveta ali do samega sebe
ter
*vključujejo fiziološke, kognitivne in izrazne
komponente.***

(Lamovec, 1991; Šadl, 1999)

Kdaj doživljamo



? → doživljamo vedno, ko smo osebno vpleteni v nekaj oz. ko ocenjujemo dogodek, situacijo ali drugo osebo kot pomembno za nas.



Strah doživljamo, kadar ocenimo, da je ogroženo nekaj za nas pomembnega in da je nevarnost večja od naših zmogljivosti



veselje doživljamo, kadar ocenimo, da smo dosegli pomemben cilj ali uresničili pomembno željo ali vrednoto

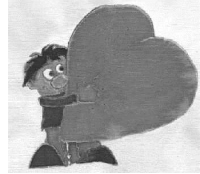


Jezo doživljamo, kadar ocenimo, da nekdo ali nekaj neupravičeno ogroža naše pomembne cilje, vrednote



žalost doživljamo, kadar ocenimo, da smo dokončno izgubili nekaj pomembnega

V psihologiji razlikujemo čustva po različnih kriterijih - 1



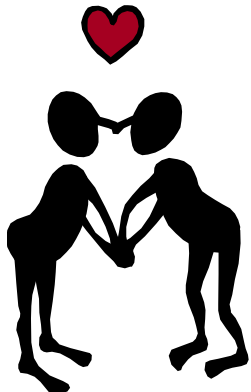
Vrednostni vidik

Prijetna (pozitivna)

- sreča
- ljubezen

Neprijetna (negativna)

- žalost
- strah
- gnus



Aktivnostni vidik

Vzburjajoča (aktivna)

- strah
- jeza

Pomirjajoča (mirna)

- žalost
- zadovoljstvo



V psihologiji razlikujemo čustva po različnih kriterijih - 2



Razlikovanje čustvenih stanj glede na

intenzivnost

šibka

močna

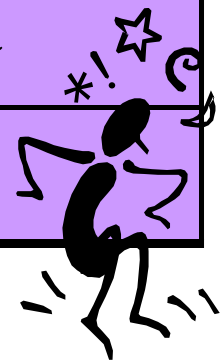
trajanje

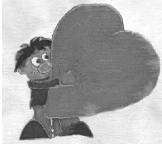
dalj časa

kratak čas



RAZPOLOŽENJA	ČUSTVA	AFEKTI
Zadovoljstvo, vedrina	Veselje, sreča	Evforija, ekstaza
melanholija, potrtoost	žalost	obup
tesnobaost	strah	panika, groza
nezadovoljstvo, slaba volja	jeza	bes





Številni psihologi razlikujejo **temeljna (osnovna)** in **kompleksna** čustva. :

- **Temeljna (osnovna)**

- so prirojena
- univerzalna
- imajo prilagoditveno funkcijo
- **veselje, žalost, strah, jeza, gnus, presenečenje**

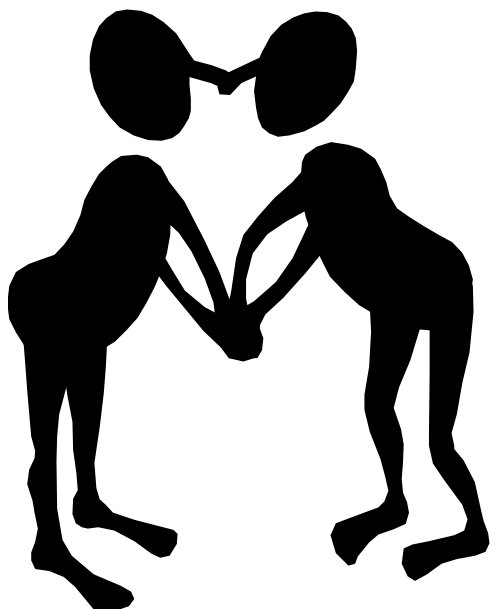
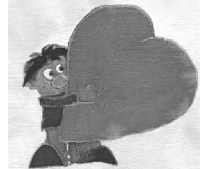
- **Kompleksna**

- mešana iz osnovnih čustev,
- se pojavljajo kasneje in
- so pod vplivom okolja):
npr.: **ljubezen (veselje+sprejemanje)**
sovrštvo , ponos
zavist (jeza+žalost)
krivda, prezir,
razočaranje (presenečenje+žalost)
ljubosumje (ljubezen+strah)





IZRAŽANJE ČUSTEV

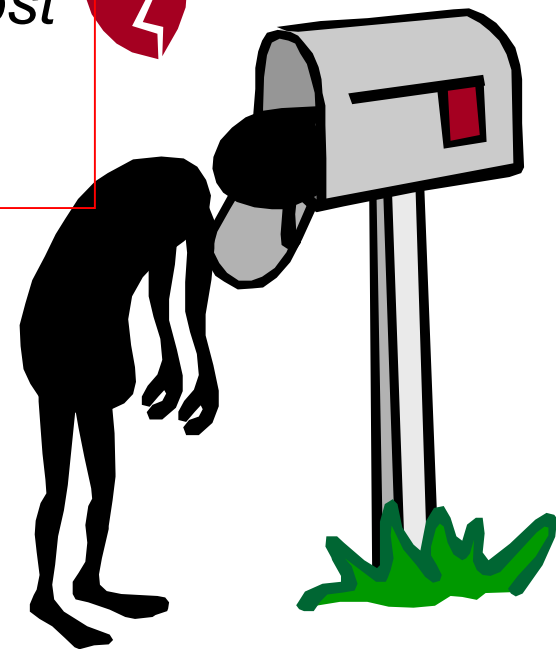


Govorica telesa:

mimika obraza, stik s pogledom, kretnje, telesna drža

Način govora in glas:

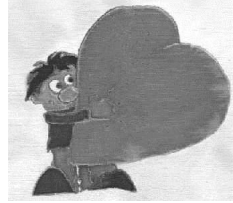
višina, glasnost glasu; hitrost in ritem govora; jok, smeh, vzdihovanje



Kaj je pomembno za



čustveni in osebni razvoj?



ČUSTVENA NAVEZANOST med dojenčkom in starši je pomembna, ker je **osnova za razvoj pozitivnega doživljanja sebe.**



ODNOSI V DRUŽINI

- odnos med staršema
- vzgojni slog
- ambicije staršev

ČUSTVENA ZRELOST STARŠEV

Ali otroku dopuščajo čustva? Kako se odzivajo na čustva? Ali pokažejo čustva, da lahko otrok uravnava svoje vedenje ipd.

*Ne
pride
do
čustvene
prikrajša-
nosti*



Čustvena zrelost

se oblikuje ob ustreznem čustvenem razvoju

**USTREZNOST
ČUSTEV
OKOLIŠČINAM**

- glede na pravila družbe
- glede na funkcionalnost v določeni situaciji

**URAVNAVANJE
(doživljanja in
izražanja)
ČUSTEV**

- uravnavanje doživljanja čustev: čustva prepoznamo, razumemo, zmoremo predelati;
- uravnavanje izražanja čustev: ustrezno izrazimo z besedami in vedenjem

**RAZNOLIKOST in
KOMPLEKSNOŠT
ČUSTEV**

- Zmožnost doživljanja in uravnavanja:
- vsa čustva: pozitivna in negativna;
 - razvita kompleksna čustva- sram, krivda, solidarnost, empatija

VLOGA ČUSTEV



- Dajejo izkušnjam “**barvo in toplino**” (W.James)
- *vrednostna funkcija*

- *Prilagoditvena funkcija* (omogoča učinkovito prilagajanje spremembam)
- **usmerjanje, spodbujanje, varovanje**

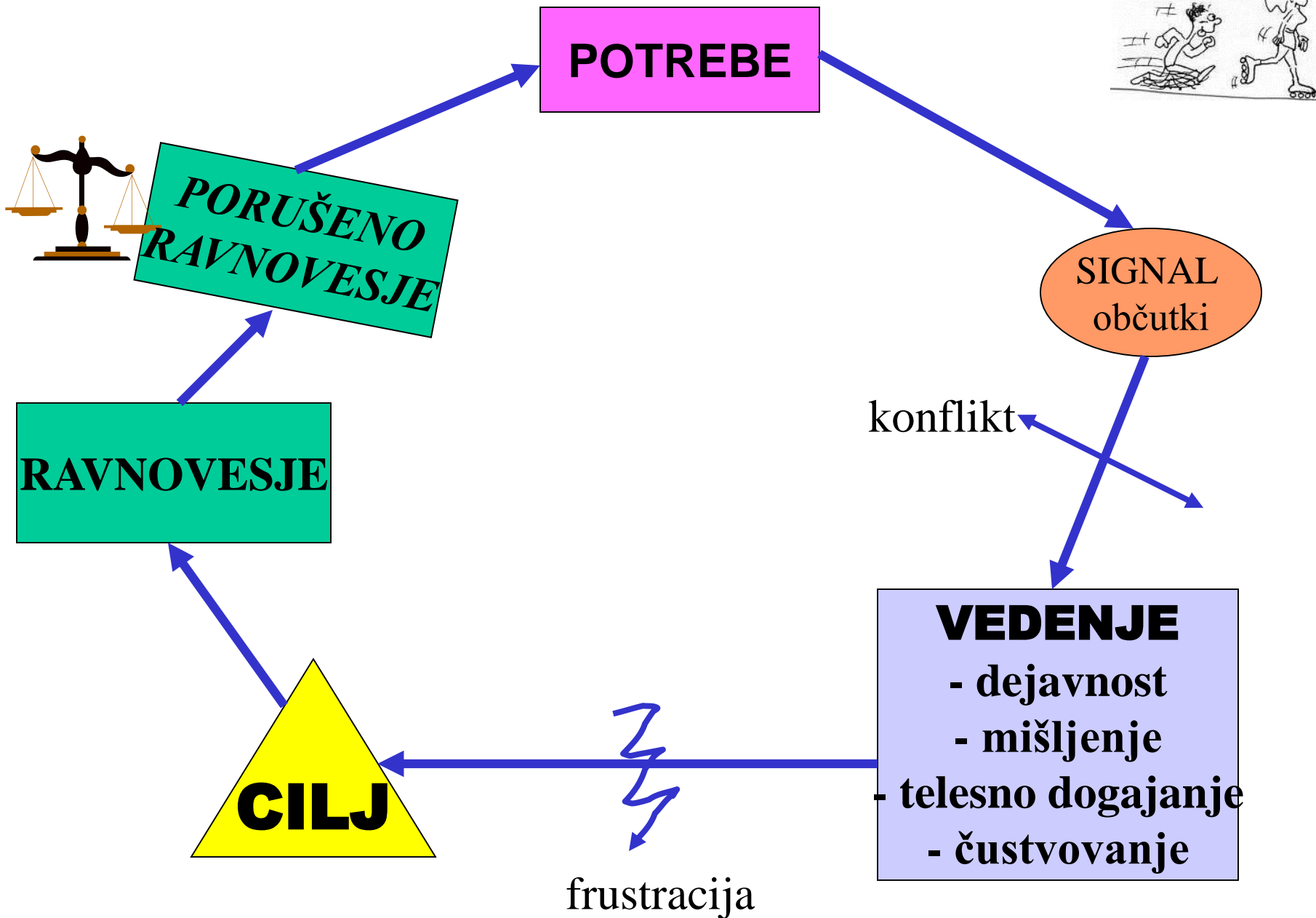
• Vloga pri



in uravnavanju socialnih
odnosov

Čustvo, npr. strah ima različno vlogo v različnih okoliščinah.

Poznamo kratkoročne in dolgoročne učinke čustev.




MOTIVACIJA

obsega vsa gibala našega vedenja:



MOTIVACIJA POTISKANJA

(podobna vloga kot motor v )

- 
- potrebe (stanje neravnovesja v organizmu, ki ga povzroča pomanjkanje ali presežek snovi v telesu ali informacij v duševnosti)
 - motivi (doživeta potreba, usmerjena k določenemu cilju)

MOTIVACIJA PRIVLAČNOSTI

Cilji, ideali in vrednote nam pomagajo izbrati *način*, kako bomo naše potrebe zadovoljili.

- cilji (so predmeti in situacije, za katere pričakujemo, da bodo zadovoljili naše potrebe)

Potreba- žejja

*Motivirano
vedenje*

Cilj - pijača





Najpogosteje delimo POTREBE na dve skupini.

• Fiziološke potrebe

- izvirajo iz organskih (telesnih) potreb in so praviloma prirojene
- potrebe po ohranitvi življenja (voda, kisik, hrana, spanju ...)
- potrebe po ohranitvi vrste (po spolnosti, po potomcih ...)

• Psihosocialne potrebe

- izvirajo iz nepopolnega duševnega ravnovesja
- nekatere so pridobljene (npr. po lepoti, po urejenosti, po ustvarjanju)
- druge so mogoče prirojene ali naučene (npr. po pripadnosti, spoštovanju)

Abraham Maslow - hierarhija potreb



POTREBE PO SAMOAKTUALIZACIJI
potrebe po uresničevanju potencialov

ESTETSKE POTREBE
potrebe po lepoti, umetnosti, simetriji in redu

KOGNITIVNE POTREBE
potrebe po znanju in razumevanju; vedoželjnost ...

POTREBE PO SPOŠTOVANJU
potrebe po tem, da bi bili cenjeni in spoštovani;
da bi imeli dobro mnenje o sebi

POTREBE PO LJUBEZNI IN PRIPADNOSTI
dajanje in sprejemanje ljubezni, zaupanje v druge ljudi
in njihovo sprejemanje; potreba po pripadnosti

POTREBE PO VARNOSTI
potrebe po zaščiti pred nevarnimi predmeti, okoliščinami...

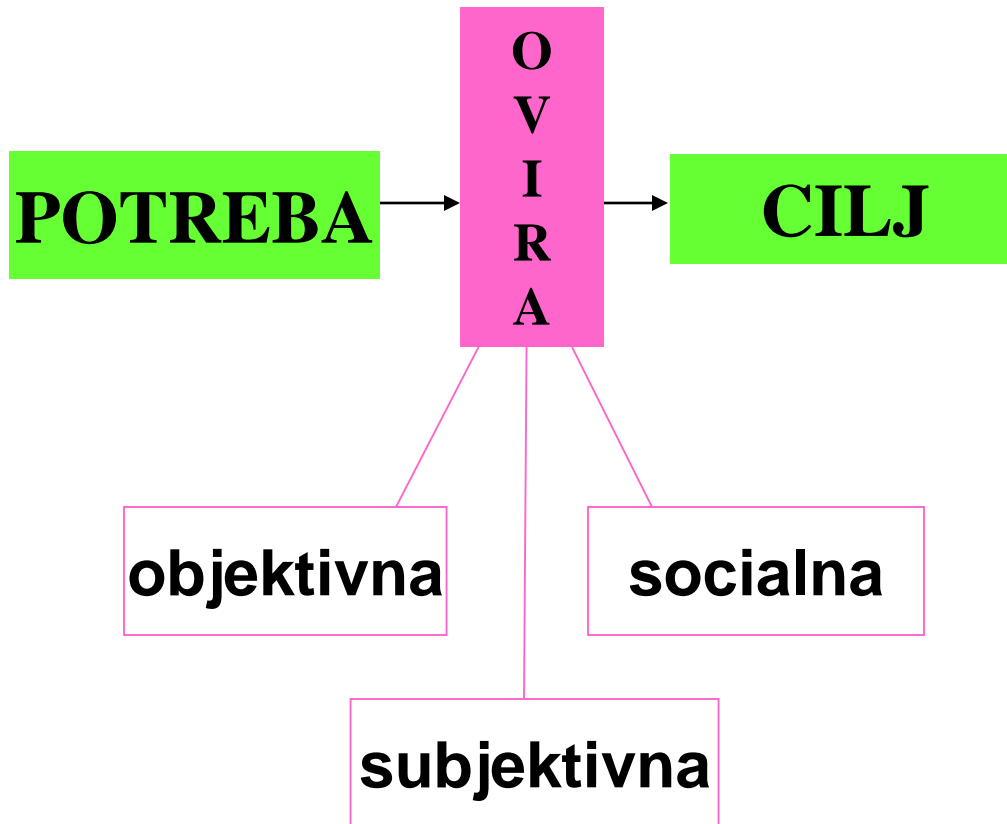
FIZIOLOŠKE POTREBE
potrebe po hrani, vodi, počitku, gibanju in spolnosti

**VIŠJE
POTREBE**

**OSNOVNE
POTREBE**

Pri zadovoljevanju potreb smo lahko:

① ovirani, ② ne vemo kaj bi radi ali ③ pa se ne moremo odločiti med več možnostmi.



FRUSTRACIJA
je doživljanje
oviranosti v
motivacijski
situaciji.



KONFLIKT



je doživljanje sočasnega delovanja nasprotnih motivov, ki se izključujejo.

+



+

Približevanje/
približevanje

-

-

izogibanje/
izogibanje

+

-

Približevanje/
izogibanje*

REŠEVANJE

KONFLIKTOV

- izberemo eno
možnost

- zbežimo

- približevanje/
izogibanje

(pr. zobozdravnik)



*Ambivalentni cilj