



OSNOVE PSIHOLOGIJE

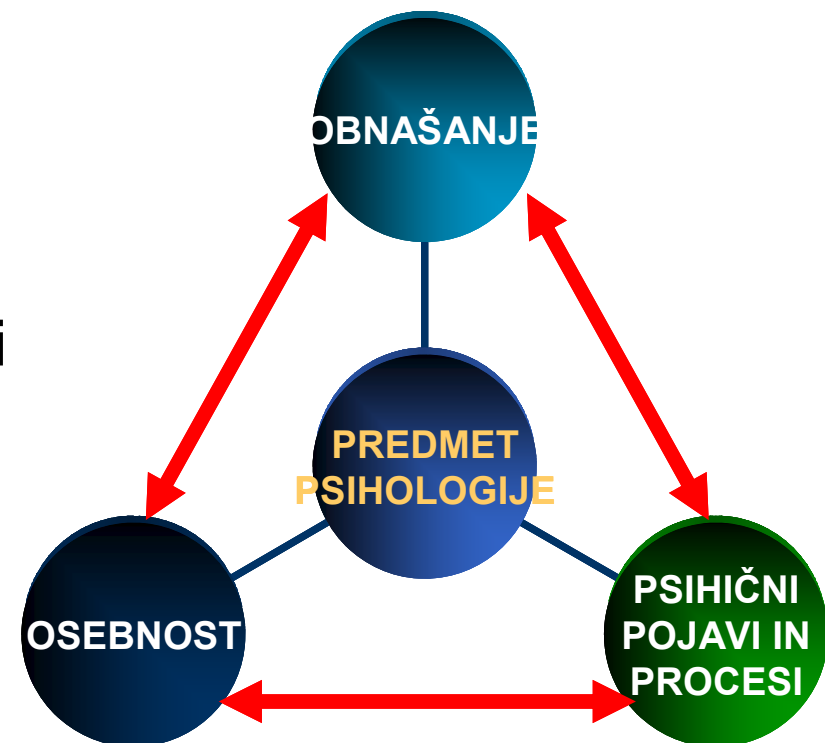
doc. dr. Kristijan Musek Lešnik

4. predavanje
30.10.2014



Integralno (sistemsko) pojmovanje predmeta psihologije

- pojavi, ki jih v psihologiji proučujemo, so medsebojno povezani, vplivajo drug na drugega
- takšni vzajemni večsmerni povezanosti pravimo **SISTEMSKA** povezanost



Pregled pojmovanj predmeta psihologije

PREDMET PSIHOLOGIJE	KAJ ZAJEMA	KLJUČNI AVTORJI IN PSIHOLOŠKE "ŠOLE"
ZAVEST, ZAVESTNO IZKUSTVO, DOŽIVLJANJE	vsa subjektivna, introspektivno doživeta izkustva	tradicionalna filozofska psihologija, Wundt, Titchener, strukturalizem
NEZAVEDNA DUŠEVNOST	duševni procesi, ki potekajo pod pragom zavesti	Freud, psihoanaliza
OBNAŠANJE	manifestne, objektivno opazne med dražljaji in odzivi (D-O oziroma S-R zveze)	Pavlov, Watson, behaviorizem, vsa objektivna psihologija
OSEBNOST	celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti posameznika	personologija, humanistična psihologija, Murray, Trstenjak
INTEGRALNO POJMOVANJE PREDMETA PSIHOLOGIJE	Obnašanje, psihični pojavi/procesi, osebnost	Sodobna psihologija



CILJI, NALOGE IN PROBLEMI PSIHOLOGIJE



O čem tu govorimo?

- Cilji, naloge in problemi psihologije
 - Spoznavni in praktični cilji
 - Opis, razlaga, napoved, sprememba
- Psihološke discipline
 - Teoretične discipline
 - Aplikativne (praktične) discipline
 - Mejna in transdisciplinarna področja psihologije
- Problemi, ki jih raziskuje psihologija



Spoznavni & praktični cilji psihologije

- Težnja po spoznavanju je elementarni človekov motiv.
- Spoznavanje omogoči boljše prilagajanje, boljše urejanje medsebojnih odnosov.
- Znanstveno spoznavanje duševnosti - da bi izboljšali vsakdanja in tradicionalna pojmovanja, da bi jih naredili bolj zanesljiva ter uporabna, se izognili napakam in pristranostim vsakdanjega razumevanja duševnosti in osebnosti.



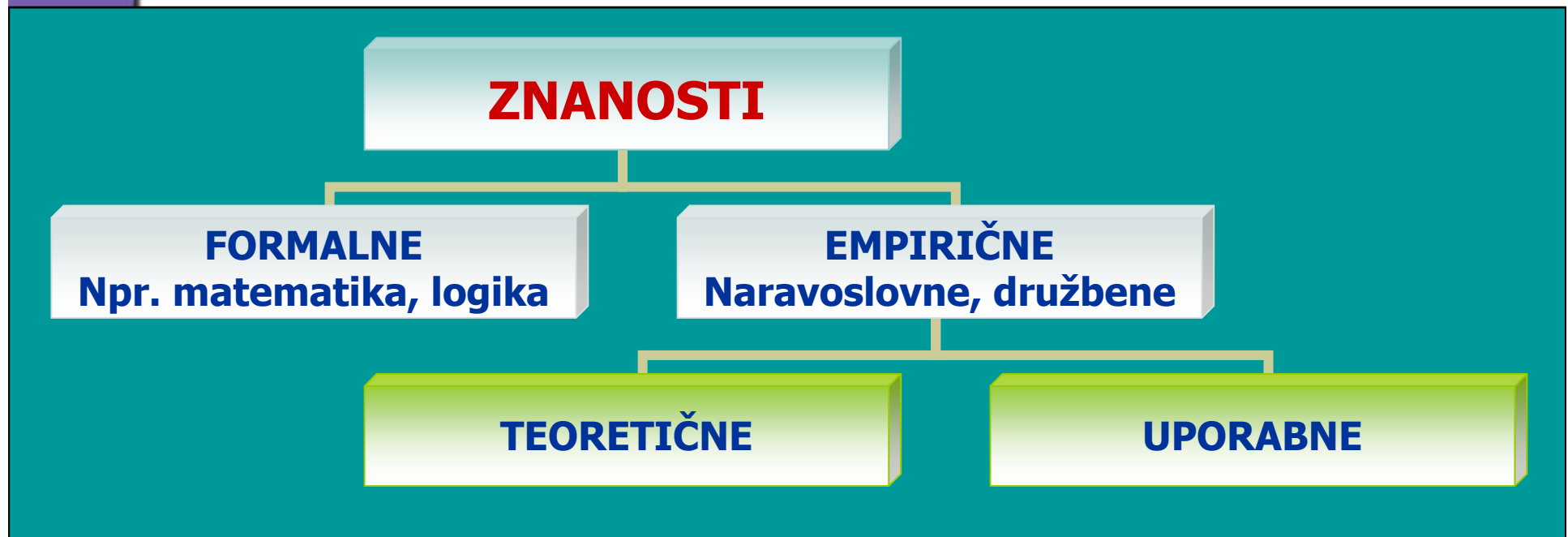
Spoznavni & praktični cilji psihologije

- Znanstvena teorija, diagnostika in raziskovanje duševnosti izvirajo iz osnovne težnje po spoznavanju – so pa bolj načrtne, objektivne in zanesljive od vsakdanjega in zdravorazumskega spoznavanja.
- Pri teoretičnih znanostih gre v prvi vrsti za spoznavne cilje (opisovanje, razlago in napovedovanje pojavov), pri uporabnih oziroma tehničnih pa za uporabne cilje (spreminjanje in vplivanje).
- Podobno velja za discipline znotraj posamezne znanosti: tudi psihološke discipline delimo na teoretične in uporabne.



Spoznavni in praktični cilji psihologije

- Spoznavanje znanstvene resnice o duševnosti, obnašanju, osebnosti
- Uporaba znanstvenih spoznanj v praktične (koristne) namene
- Teoretične in uporabne znanosti in znanstvene panoge (discipline) v sistemu znanosti (kje v njem je mesto psihologije?)





Zakaj je znanstveno spoznavanje duševnosti in osebnosti potrebno

- Potreba po objektivnem in zanesljivem poznavanju duševnosti je toliko večja, ker je povezana z nekaterimi ključnimi praktičnimi in življenjskimi vprašanji in ravnanji
- Naše delovanje je odvisno od tega, kako razlagamo njegove vzroke



Zakaj je znanstveno spoznavanje duševnosti in osebnosti potrebno

- Nekaj primerov, zakaj ni vseeno, kako pojmujeemo duševnost in osebnost, ter dejavnike, ki vplivajo nanju:
 - Če bi bila duševnost v pretežnem delu prirojena, kak smisel bi potem imela vzgoja in učenje? Če pa so pomembni vidiki in področja duševnosti pridobljeni (naučeni) in spremenljivi, potem so vzgojna prizadevanja in izobraževanje še kako smiselna.
 - Če je naša duševnost povsem determinirana, kak smisel ima govoriti o svobodi, odgovornosti in krivdi, izbiranju in odločanju? Če pa obstaja možnost pristne izbire, tedaj ima velik smisel, da se borimo za preseganje omejitev in za svobodo, da tehtamo svoje odločitve in da tudi terjamo odgovornost in priznamo krivdo.



Zakaj je znanstveno spoznavanje duševnosti in osebnosti potrebno

- Nekaj primerov, zakaj ni vseeno, kako pojmujeemo duševnost in osebnost, ter dejavnike, ki vplivajo nanju:
 - Če se npr. agresivno obnašanje oblikuje na podlagi posnemanja, bi bilo smiselno omejiti prikazovanje nasilja v umetnosti in v medijih. Če pa gledanje nasilja vodi h katarzi in sproščanju napetosti, bi morali gledati na prikazovanje nasilja v medijih drugače.
 - Če so zgodnje izkušnje odločilne za celotni nadaljnji razvoj posameznika, je treba posvečati negi in vzgoji v najzgodnejši dobi bistveno več pozornosti, kot v primeru, da te izkušnje ne oblikujejo pomembno poznejše duševnosti.



Zdrava pamet ni dovolj

- Na prejšnja vprašanja je mogoče odgovoriti le, če skušamo pridobiti jasna in zanesljiva spoznanja o duševnosti.
- Z običajnimi, "zdravorazumskimi" razmišljanji in prepričanji se ne moremo zadovoljiti, čeprav so še tako razumljiva in pričakovana.



Zdrava pamet ni dovolj

- Zgodovina vsake znanosti je polna primerov, kako so se banalne zdravorazumske "resnice" izkazale kot zmote, ki so ovirale napredek človeškega spoznavanja (prepričanje o gibanju sonca okoli zemlje ali o tem, da je zemlja ravna, sta samo dva od najbolj očitnih primerov).



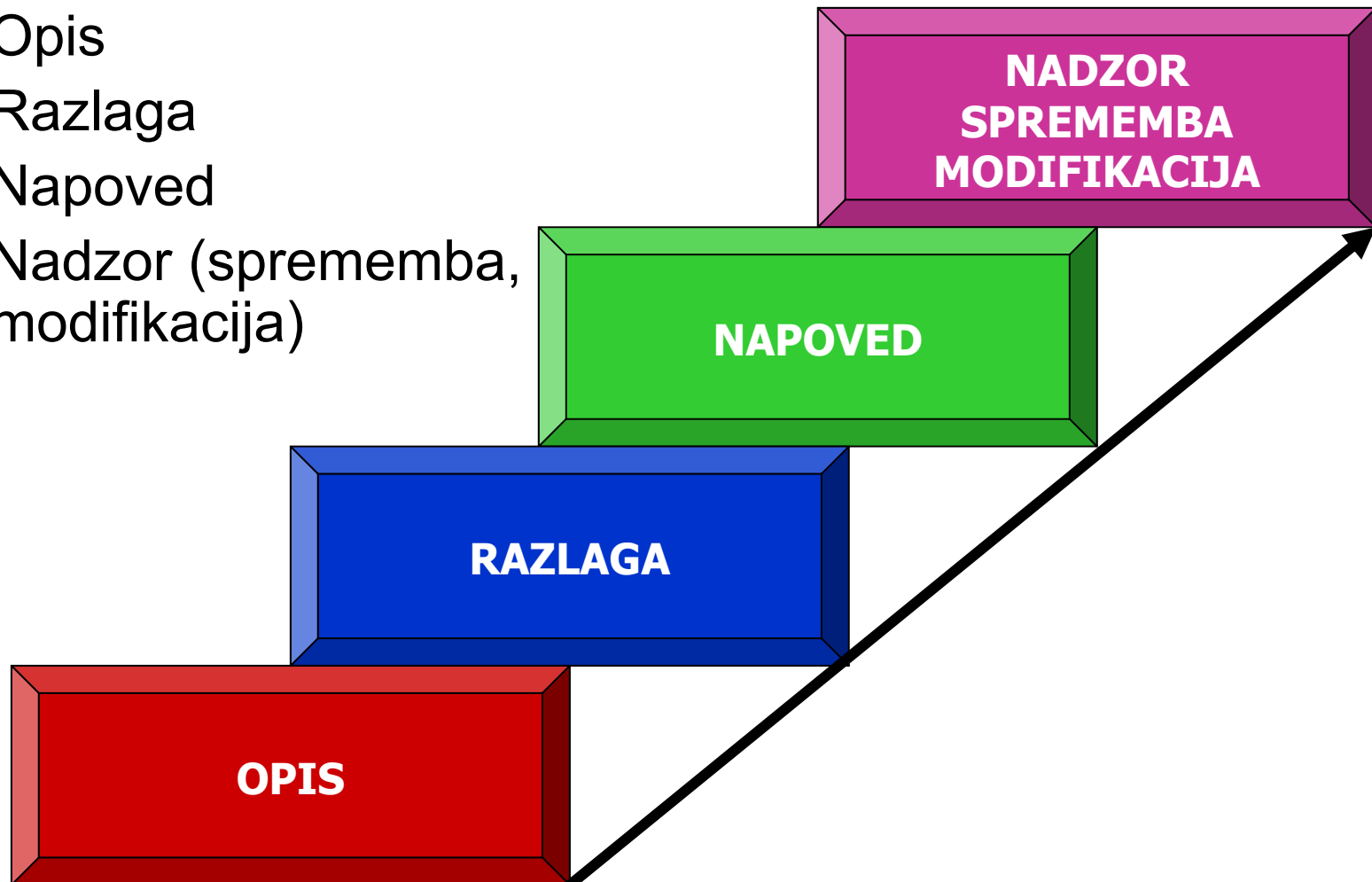
Zdrava pamet ni dovolj

- Podobno velja tudi za psihološko raziskovanje duševnosti
 - Npr. razlage duševnih problemov in motenj
 - Prepričanje, da je duševnost isto kot zavestno doživljanje



Temeljni cilji znanosti

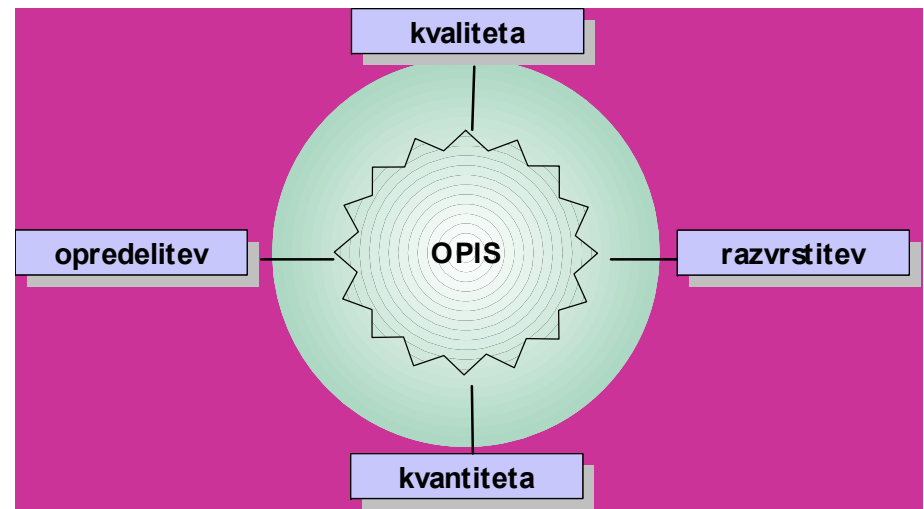
- Opis
- Razlaga
- Napoved
- Nadzor (sprememba, modifikacija)





Opis (deskripcija)

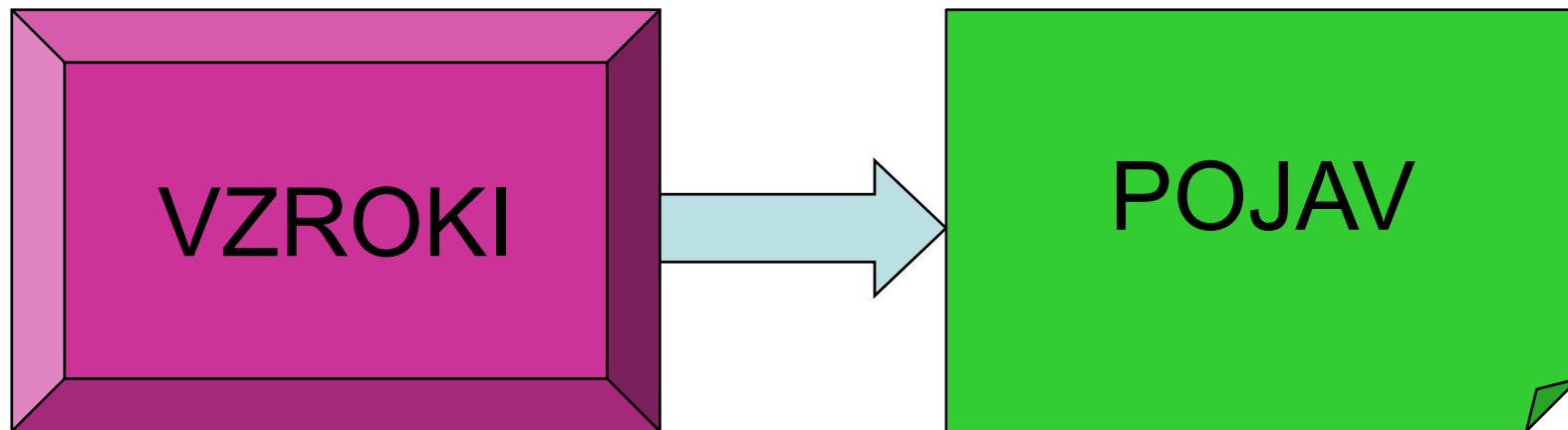
- Sistematično povezane izjave o značilnostih pojavov, ki jih proučujemo
 - Opredelitev pojavov
 - Definicija, bistvo
 - Določanje značilnosti
 - Kvalitativne
 - Kvantitativne
 - Razvrstitev pojavov
- Vsaka znanost se začne z deskripcijo...
 - Že od Aristotela
- Vendar se ne sme končati zgolj z opisom ... kako bi npr. opisali neko čustvo: veselje, žalost, jezo, strah, ljubezen / bi to zadoščalo???





Razlaga (eksplanacija, eksplikacija)

- pojasnjevanje
 - vzroki
- vzročno pojasnjevanje omogoča napoved ... in načrtno spreminjanje (modifikacijo, kontrolo) pojavov

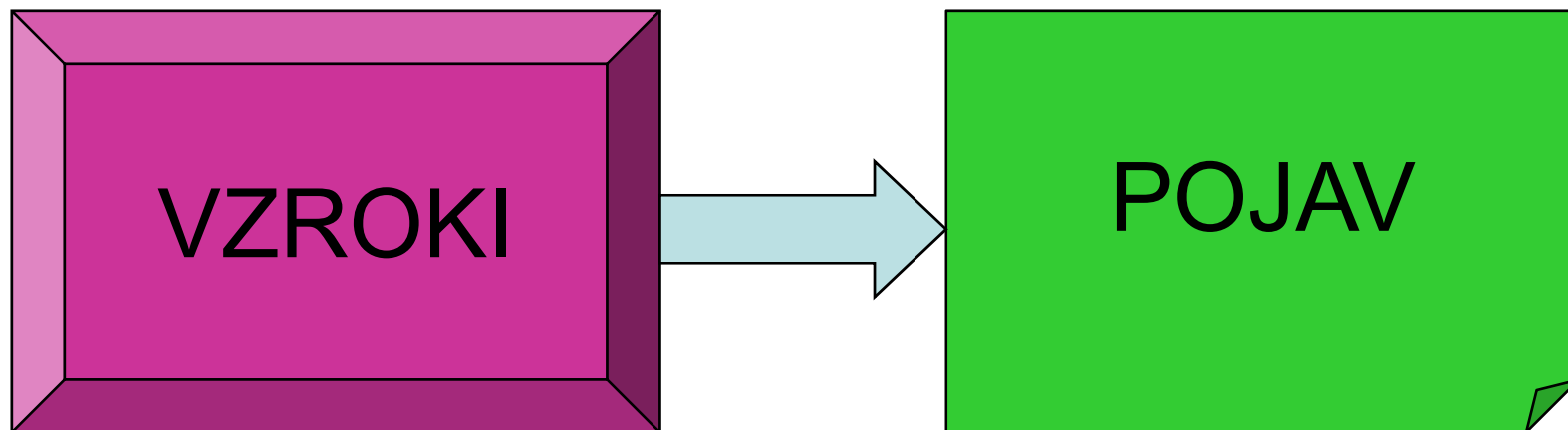




Razlaga (eksplanacija, eksplikacija)

PROBLEM: vzrokov je lahko več

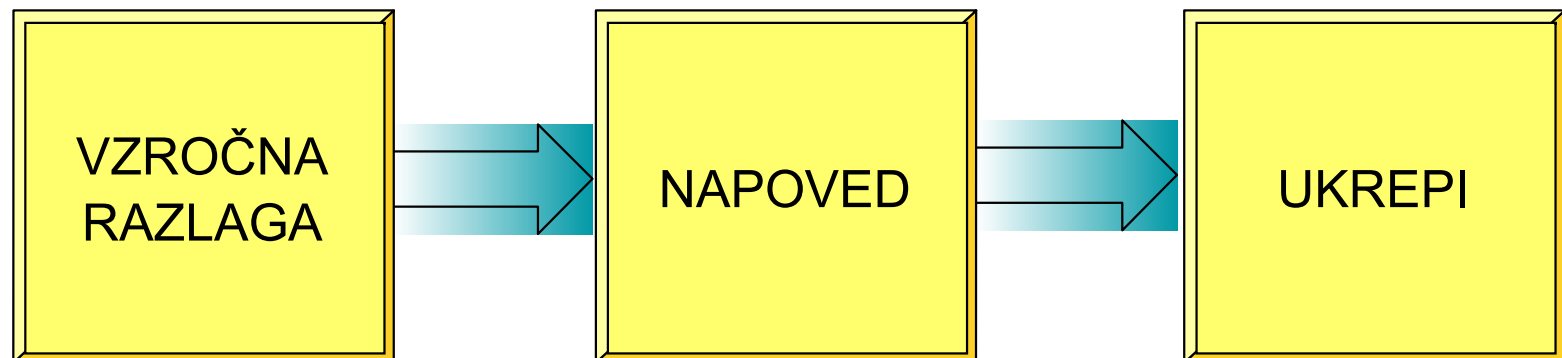
Kako bi npr. ločevali med nujnimi in zadostnimi vzroki?
Aspirin je lahko zadosten vzrok, da na neha boleti glava,
ne pa tudi nujen?
Kaj pa navidezna vzročnost?





Napoved (predikcija)

- Velik pomen predikcije v znanosti
 - znanstveni način napovedovanja
 - namesto starih mantičnih načinov
- Temelji na vzročnih razlagah in pomeni aplikacijo vzročnih zakonitosti
 - “če x..., potem y”
- Na napovedovanju temelji praktično ukrepanje





Nadzor, spreminjanje (kontrola, modifikacija)

- praktično ukrepanje na podlagi napovedovanja
- nadzorovano, sistematično koristno ukrepanje
 - npr. v aplikativni psihologiji
 - svetovanje, tretma, terapija
 - učenje, trening itd.



Teorije emocij

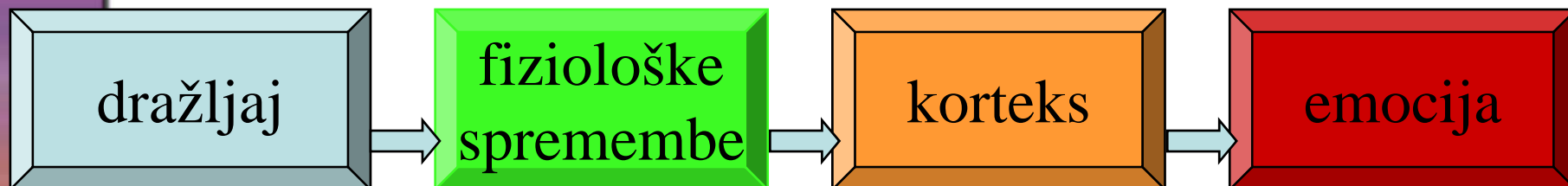
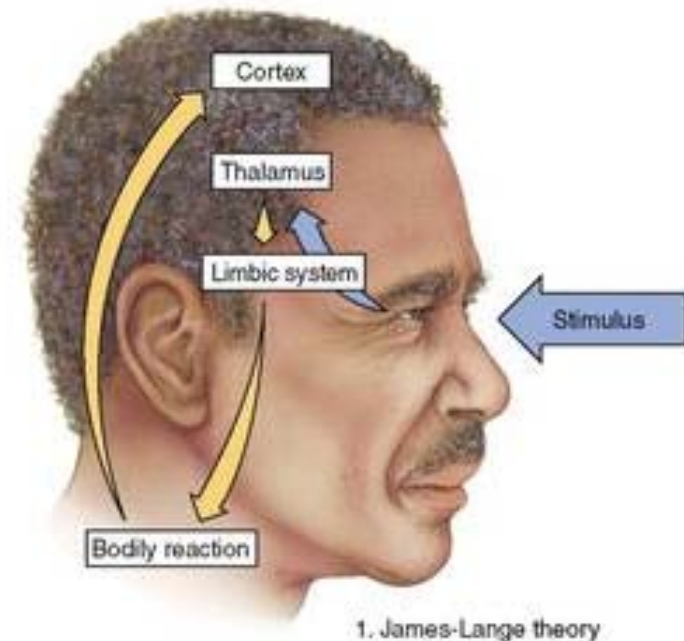
Primer razvoja teorij v psihologiji



Klasične teorije emocije:

James (1884) - Lange (1885)

- James-Langejeva teorija
 - zanimiva, kontraintuitivna
 - “ne jočemo zato, ker smo žalostni, ampak smo žalostni zato, ker jočemo”
 - emocija kot reakcija na fiziološko dogajanje (visceralni organi - James, vazomotorično dogajanje /kri, žleze/ - Lange)





Poznejša Jamesova korekcija

- James (1894) -
korekcija teorije
 - *zgolj zaznanje
objekta ni dovolj za
emocijo, potrebna je
kognitivna ocena
situacije (npr.
medved v kletki)*
 - *hotne visceralne
reakcije niso
merodajne (npr.
bežanje ni vzrok
strahu), temveč
nehotne (npr.
tresenje)*



Cannonovih pet kritičnih točk

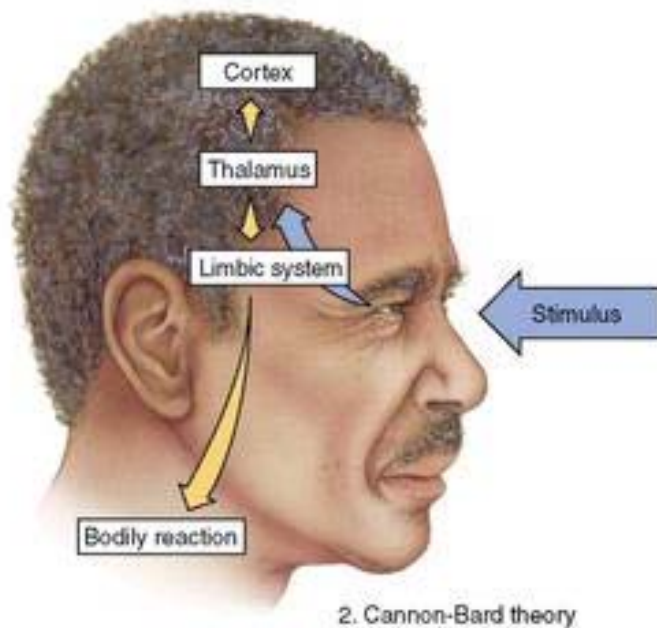
- Cannon, 1927: pet kritičnih točk
 1. ločitev visceralnih organov od CŽS ne spremeni emocionalnega obnašanja živali (že Sherrington, 1900)
 - a kako je z doživljanjem?
 2. iste visceralne reakcije se pojavljajo pri različnih emocionalnih in celo neemocionalnih stanjih - nespecifičnost, torej emocije ne morejo biti odziv na specifične reakcije
 - poznejše raziskave kažejo na določeno specifičnost reakcij (Ekman in sod., 1983)
 3. drobovje je relativno neobčutljivo
 - danes vemo, da to ne drži, vendar težko diskriminiramo visceralne reakcije
 4. drobovje reagira prepočasi
 - vendar tudi latence emocionalnega doživljanja niso prepričljivo dognane
 5. umetno spodbujanje visceralnih reakcij ne povzroča emocij
 - ni povsem tako, 70 % doživljanje “kot da” (kot da gre za čustvo) (Maranon, 1924), le 30 % poroča o pristni emociji



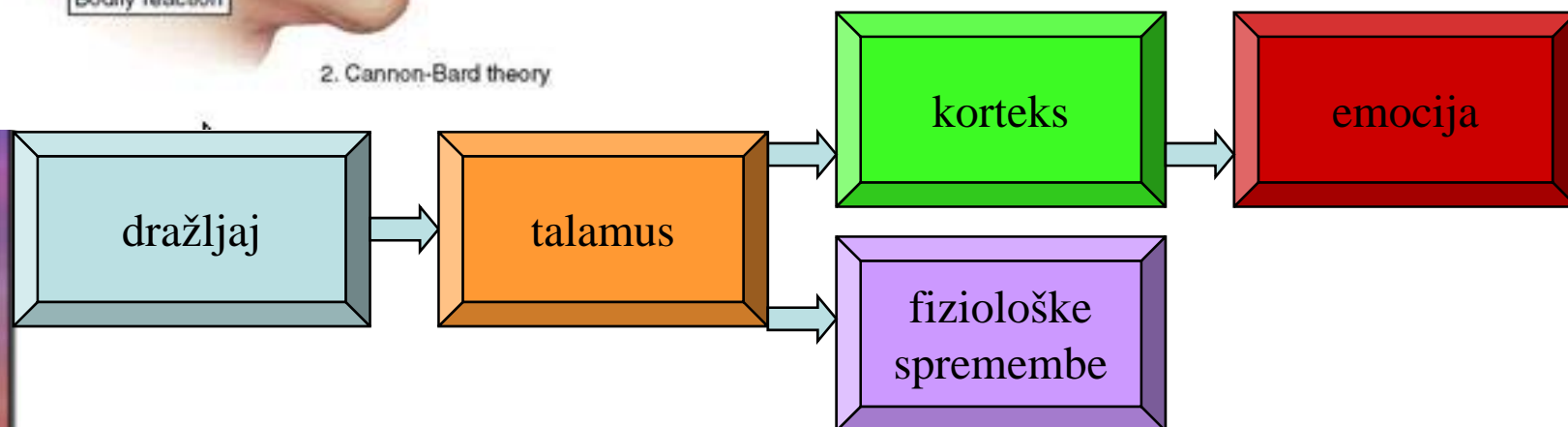
Klasične teorije emocije:

Cannon - Bard

- Cannon-Bardova teorija
 - kritika Jamesove in Langejeve teorije
 - “talamična” teorija
 - dražljaj izzove (preko talamusa) tako fiziološke reakcije kot emocionalno doživljanje

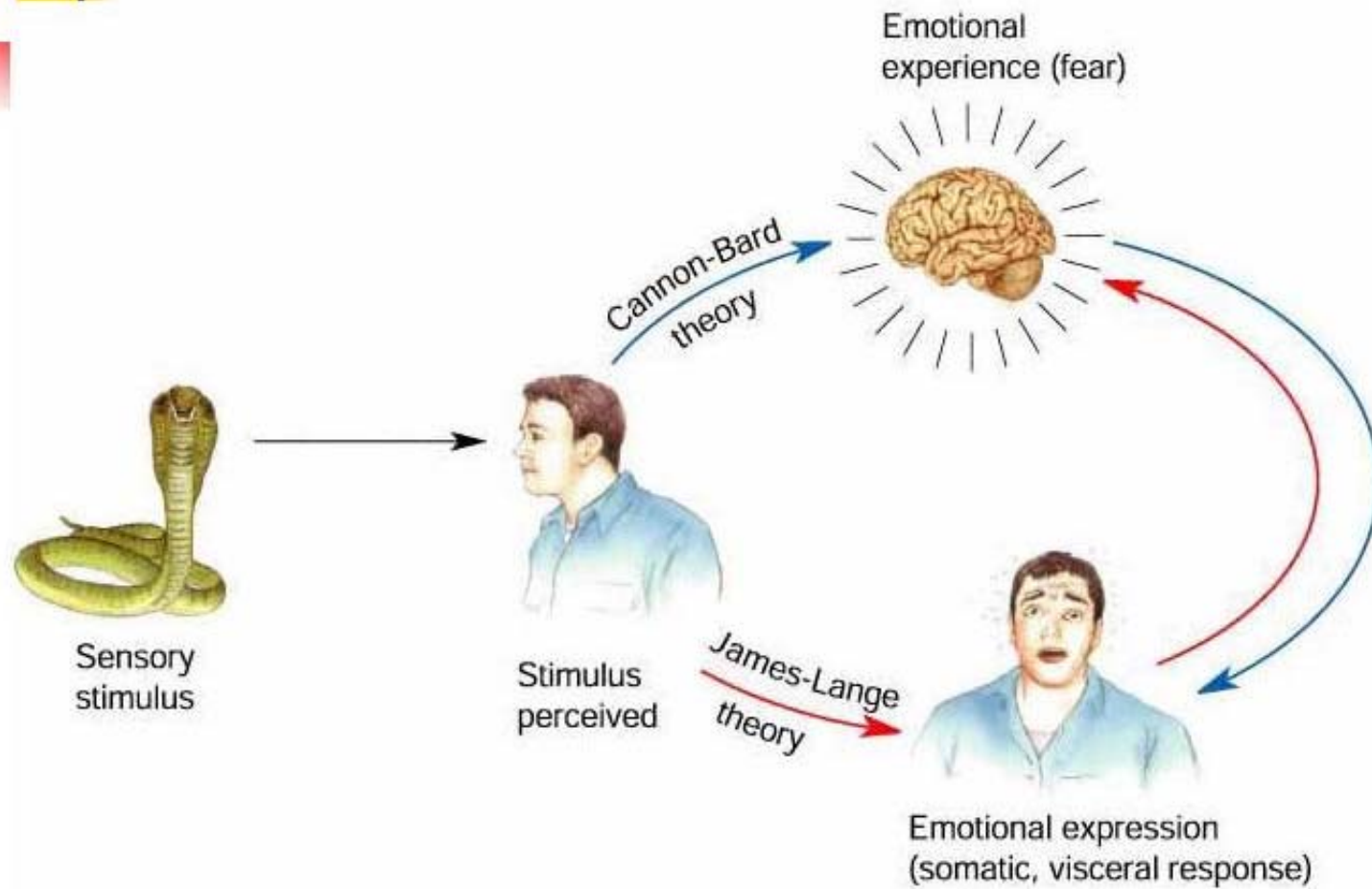


2. Cannon-Bard theory





Razlika med teorijama





Watsonova teorija emocij

- Watson
 - opazljiv vzorec odzivov, ki ga povzročijo okoljski dražljaji
 - kaotičen, malo prilagojen v odnosu do okolja - v primerjavi z instinkti
- Pogojevanje - izvor fobij?
- Seligman (1970)
 - evolucijska pripravljenost (preparedness) na določene dražljaje
 - npr. odprt prostor, temo, kače, pajke...
 - ne pa na druge nevarnosti, npr. avtomobile, električne vtičnice, rože, gobe...



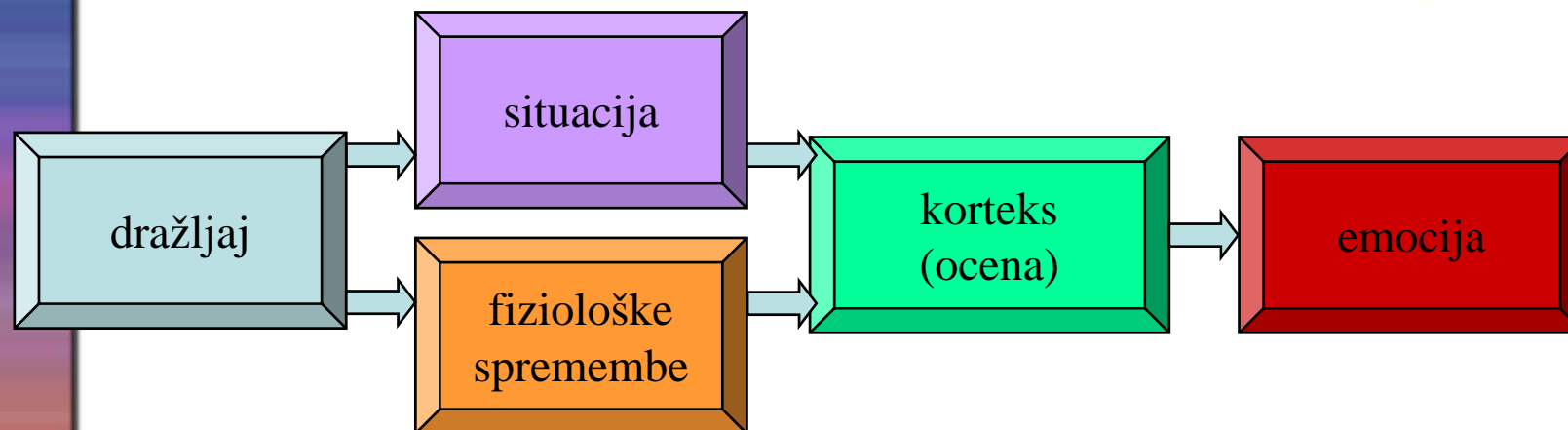
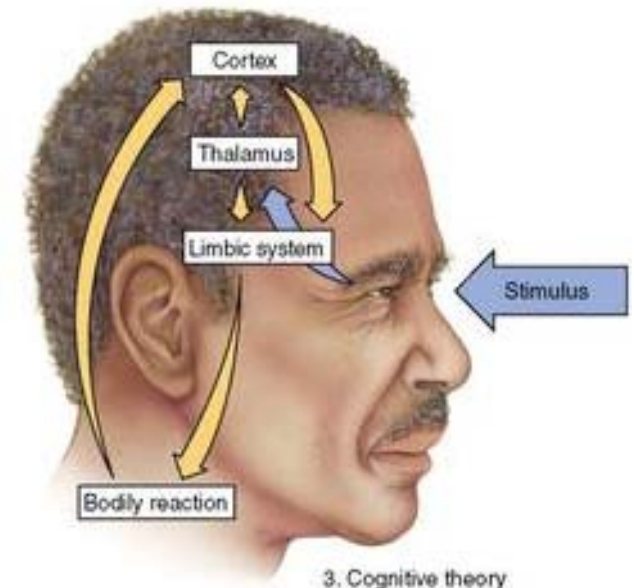
Mali Albert in naučene emocije

- trije vrojeni emocionalni odzivi
 - strah
 - jeza
 - ljubezen
- Watson, Rayner, 1920: mali Albert
- s pogojevanjem naučene emocionalne reakcije
 - zajček, zanimanje
 - zvok, jok
 - zajček, zvok
 - zajček, strah (jok)
 - reakcija trajala mesec dni
 - generalizacija reakcije
- mali Peter - dekonicioniranje strahu (Mary Cover Jones, 1924)
- etični pomisleki



Schachterjeva teorija emocij

- Dvofaktorska teorija
 - fiziološko vzburjenje (jakost emocij)
 - kognicija (kvaliteta emocij in tudi jakost)
 - za emocijo relevantna ocena situacije
 - atribuiranje vzburjenja tej oceni
- Emocije so torej “postkognitivni” fenomen





Schachter-Singerjev poskus

- Schachter, Singer, 1962
- variirani pogoji
 - fiziološkega vzburjenja (injekcija soli, adrenalina)
 - potrebe po razlagi (nobena, prava, napačna informacija o “vitaminski” injekciji - Suproxin)
 - emocionalno-kognitivne situacije (evforično, jezno obnašanje “sodelavca”)
- izid:
 - pri evforičnem vzorcu se je pojavilo čustvo veselja ob napačni informaciji in neinformiranju
 - pri jeznem vzorcu se je pojavilo čustvo jeze le ob neinformiranju
- replikacija (Marshall, Zimbardo, 1979)
- Donald G. Dutton in Arthur P. Aron (Capillano Bridge): dva mosta, intervju s preizkušanci sredi mosta, telefon: moški na manj varnem mostu so bili bolj vznemirjeni in so bolj pogosto zamenjali svoje občutke za “zaljubljenost”, več klicov in predlogov za zmenek.

Commonsense

*"I tremble
because
I feel afraid"*



Stimulus

Fear

Conscious
feeling

Autonomic
arousal



James- Lange

*"I feel afraid
because
I tremble"*



Stimulus

Autonomic
arousal



Fear

Conscious
feeling

Cannon- Bard

*"The dog makes
me
tremble and feel
afraid"*



Stimulus

Subcortical
brain activity



Autonomic
arousal



Fear

Conscious
feeling

Schachter

*"I label my
trembling
as fear because I
appraise the
situation as
dangerous"*



Stimulus

Autonomic
arousal



Appraisal



Fear

Conscious
feeling