
Ülevaade psühholoogiast

Kadi Liik

Psühholoogia mõiste

- Psühholoogia on teadus mis käsitleb psüühika olemust, avaldumisvorme, toimimise seaduspärasusi ning selle osa looduses ja ühiskonnas

PSYCHE & LOGOS

- Psüühika väljendub objektiivse tegelikkuse tunnetamise võimes
- Psüühika subjektiivsus ja objektiivsus
- Psüühika kõrgeim vorm teadvus on omane ainult inimesele

Psüühilised nähtused

- Protsessid
 - - tunnetusprotsessid
 - - emotsionaalsed protsessid
 - - tahtelised protsessid
- Seisundid
- Omadused

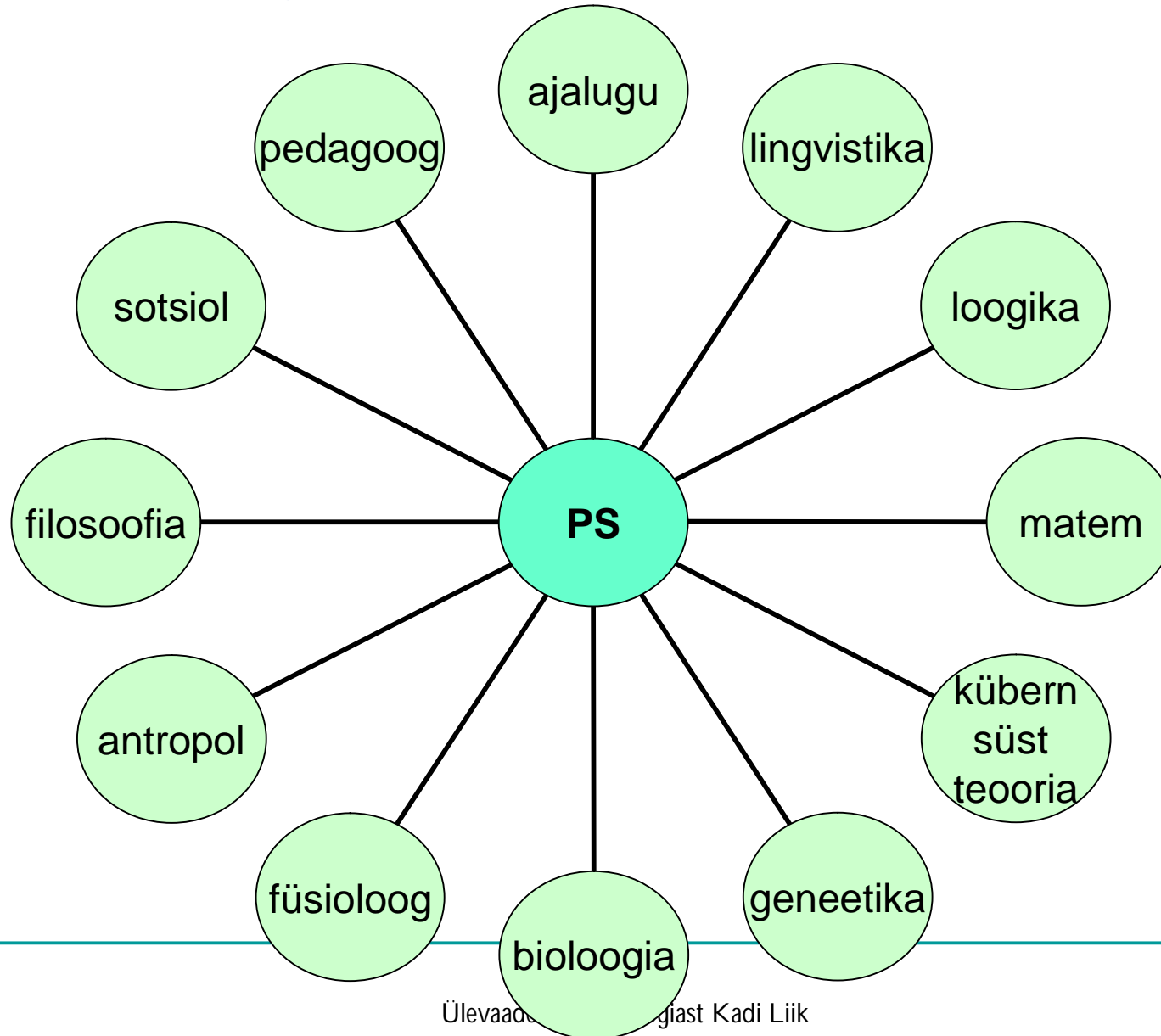
Psüühiliste nähtuste seaduspärasus

Psühholoogia kui teadus

- Eelteaduslik psühholoogia
- Filosoofiline psühholoogia
- Teaduslik psühholoogia
 - Tugineb teaduslikele uurimustele

sh ei anna vastust küsimustele mis on seotus väärtustega, esteetikaga, eelistustega, religiooniga, eksistentsiaalsete küsimustega jms (näit. Mis on väärtuslikum?, Ilusam?, Õigem?, Mis on elu mõte?, Kas jumal on olemas?)

Psühholoogia seos teiste teadusharudega



Psühholoogia valdkonnad (näited 1)

- Organisatsioonipsühholoogia
 - personalipsühholoogia
 - tööpsühholoogia
 - inseneripsühholoogia
 - lennundus-, kosmo- jms psühholoogia
- Õiguspsühholoogia sh.
 - kohtu-, kriminaalpsühholoogia
 - juriidiline psühholoogia
- Militaar(sõjandus)psühholoogia
- Spordipsühholoogia

- Kliiniline psühholoogia sh.

- Neuropsühholoogia, psühhofarmakoloogia, psühhoteraapia
- Tervisepsühholoogia
- Patopsühholoogia
 - Psüühika ja käitumishäired (RHK 10/V so Rahvusvaheline haiguste klassifikatsioon ptk 5)
 - Orgaanilised psüühikahäired (F00-F09) F00 – dementsus Alzheimeri tõvest (vt näide lk 8)
 - Skisofreenia (F20) (vt näide lk 9)
 - Meeleoluhäired (F30-F39) F32 depressioon (vt näited lk 10-11)
 - Foobsed ärevushäired e foobiad (F40)
 - Söömishäired (F50)

Dementsus Alzheimeri tõvest (näide orgaanilistest psüühikahäiretest)

- Kõige sagedasem dementsuse ehk nõdrameelsus vorm
- Esimese astme sugulastel risk haigestuda kuni 38 %
- Aeglaselt progresseeruv. Kestab 2-3 aastat. Algab keskmises täiskasvanueas Algusega enne 65.-70. eluaastat, on kulg on ägedam
- Muutused peaaigus, närvisüsteemi taandarengu kiirenemine ja närvirakkude surm, närviülekandeid edastavate kontaktide ja virgatsainete hulga vähenemine
- Mäluhäireted. Kõnehäired.
- Planeeritud sihipärase tegevuse sooritamise raskused
- Võimetus ära tunda tuttavaid objekte ja isikuid
- Raskendatud on orienteerumine
- Käitumis- ja psüühikahäired (agiteeritus või passiivsus)
- Sundmõtted, luulud ja visuaalsed hallutsinatsioonid (25 %)
- Ligikaudu 40 %-l juhtudest depressioon ja ärevushäire
- Unehäired
- Kõnnaku- ja neelamishäired, parkinsonistlik sündroom, üksikjuhtudel epileptilised hood
- Dementsusue raskusaste on sõltuvuses kahjustusalade tihedusest ajukoes
- Alzheimeri tõvest tingitud dementsus on pöördumatu

Skisofreenia (näide skisotüüpsetest ja luululistest häiretest)

Paranoidne skisofreenia - kõige sagedasem skisofreenia vorm

- Paranoilised luulumõtted
 - Hallutsinatsioonid, eriti auditoorsed, ja muud tajumishäired
 - Tunde- ja tahtelu- ning kõnehäired, rahutussümptomid ei ole esiletungivad.
Sagedaimate paranoiliste sümptomite näiteid:
 - (a) tagakiusamis-, suhtumis-, kõrge päritolu, missiooni-, kehamuutus- või kiivusluulu mõtted;
 - (b) kuulmishallutsinatsioonid, mis ähvardavad või annavad käsklusi, või mitteverbaalsed kuulmishallutsinatsioonid, nagu viled, suminad või naer;
 - (c) lõhna- või maitsehallutsinatsioonid, seksuaalsed või muud kehalised meeletused ning harva nägemishallutsinatsioonid
 - Ägedas seisundis mõtlemise vormilisi häired
 - Tundeelu vähem tuimenenud kui skisofreenia teiste vormide puhul,
 - Mõõdukas inadekvaatsus, kõrgenenud ärrituvus, äkilised vihapuhangud, kartlikkus ja umbusklikkus
 - Negatiivsed sümptomid, nagu tuimenemine ja tahteaktiivsuse alanemine,
 - Paranoidse skisofreenia kulg võib olla hookujuline osaliste või täielike remissioonidega (nõrgenemistega) või krooniline
- Püsikululise variandi puhul esineb paranoiline sümptomaatika püsivalt, aastaid ilma kindlalt väljendunud hoogudeta

Depressioon (näide meeleoluhäiretest)

Major Depressive Disorder (MDD)

- Mõjutab inimese ABC-d

Affect - meeleolu **B**ehavior – käitumine **C**ognition – mõtted

- Tunnused:

- Suurema osa ajast masendunud meelelolu
- Märkimisväärselt vähene huvi peaaegu kõigi igapäevaste tegevuste vastu
- Oluline kaalukaotus ilma dieedita
- Igapäevane insomnia või hüpersomnia (unetus või ülemäärane magamine)
- Igapäevane psühhomotoorne rahutus (kärsitus) või aeglustumine (psüühiline loidus, pikatoimelisus)
- Igapäevane väsimus, energia kaotus, roidumus
- Igapäevane (sagedane) väärtusetuse tunne või asjakohatu või ülemäärane süütunne
- Sagedane mõtlemis- ja keskendumisvõime vähenemine või otsustuskindlusetus
- Korduvad surma või suitsiidimõtted ilma konkreetse plaanita

Bipolaarne häire (näide meeleoluhäiretest)

- Maania või hüpomaania episoodid, sageli vahelduvalt depressiooniga
- Maaniliste episoodide tunnused:
 - Grandioossus või kõrgendatud enesehinnag
 - Vähesem unevajadus
 - Tavaliselst rohkem rääkiv, tunneb survet rohkem rääkida või on raskustes jutu katkestamisega
 - Mõtted tormavad
 - Desorganiseerib ja valib raskustega välja vajalikku kõrvalistest andmetest
 - Suureneb eesmärgile suunatud tegevus või agiteerimine (teiste üleskutsumine)
 - Ülemäärane hõivatus lõbupakkuvatesse tegevustesse, mille puhul on suur tõenäosus lõppeda valusate tagajärgedega

Psühholoogia valdkonnad (näited 2)

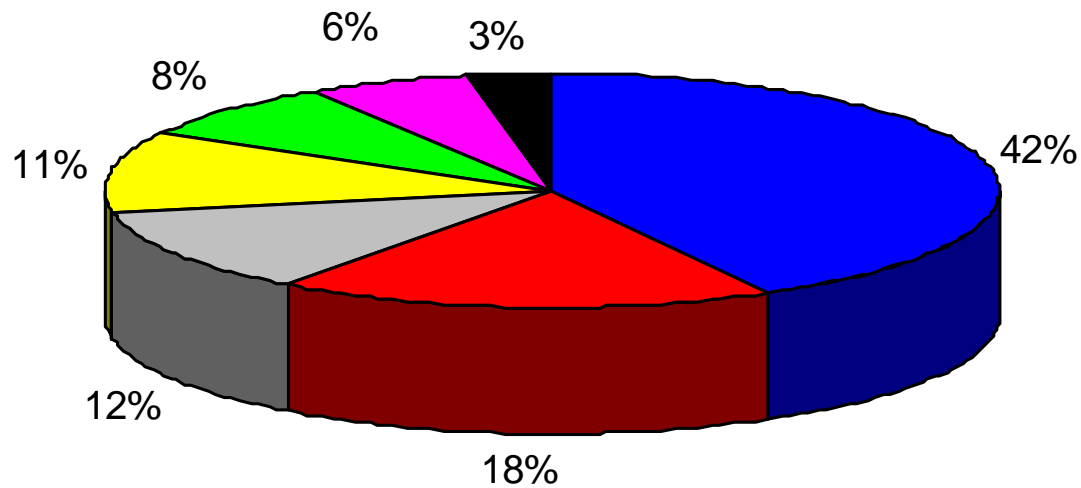
- Arengupsühholoogia. Pedagoogiline ja koolipsühholoogia.
 - Õpetamise ja õppimise psühholoogia
 - Ealised individuaalsed erinevused
(sh lapsepsühholoogia vs gerontopsühholoogia)
 - Õpilaste sotsiaalse, kognitiivse ja emotsionaalse arengu psühholoogia
- Reklaamipsühholoogia
Psühholoogiline mõjustamine, tarbijakäitumine ja klienditeenindus jms.
- Loovuspsühholoogia

Psühholoogia valdkonnad (näited 3)

- Keskkonnapsühholoogia
- Etoloogia / võrdlev psühholoogia (sh. loomapsühholoogia)
- Sotsiaal- ja suhtlemispsühholoogia
 - Grupiprotsessid, rollid jms
 - Isikutaju
 - Kommunikatsioon (verbaalne ja mitteverbaalne)
- Isiksusepsühholoogia
- Religioonipsühholoogia
- Perepsühholoogia

Psühholoogide põhilised tegevusvaldkonnad Euroopas ja USA-s

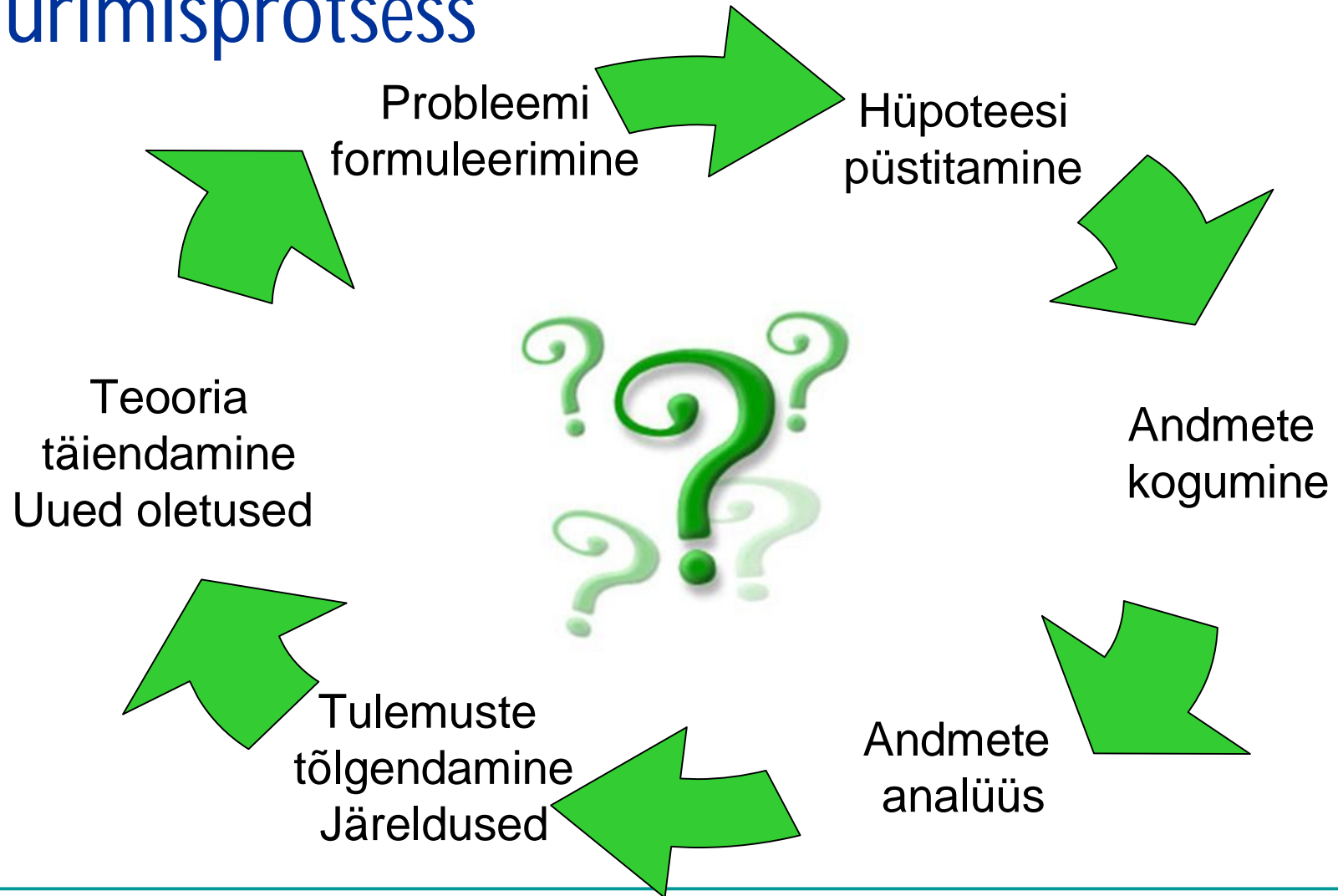
NB! Toodud proportsioonid on illustatiivsed ja erinevates riikides on olukord erinev



- Kliiniline psühholoogia
- Akadeemilised uurijad
- Kooli- ja arengupsühholoogia
- Nõustamispsühholoogia
- Organisatsioonipsühholoogia
- Muud valdkonnad
- Sotsiaalpsühholoogia

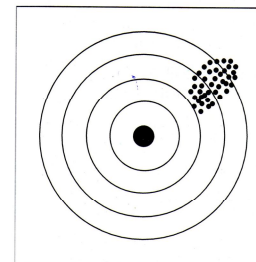
UURIMISMEETODID

Uurimisprotsess

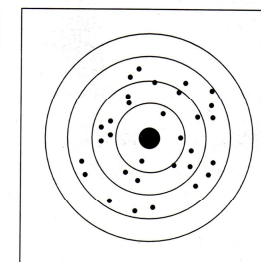


Uurimise juures on oluline

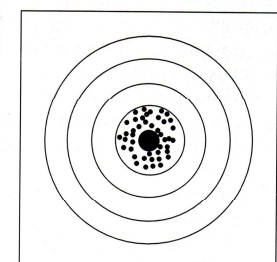
- Valim
 - Representatiivne (esinduslik) uuritavate valim
 - Kohort
- Teha pilootuurimus (eeluuring)
- Uurimuse usaldusväärsus
 - Konstruktvaliidus (mida mõõdetakse)
 - Väline valiidsus (kehtivus ulatus)
 - Sisemine valiidsus (põhjuslikkus)
- Instrumendi usaldusväärsus
 - Valiidsus
 - Reliaablus



Reliable but not valid



Valid but not reliable



Valid and reliable

Uurimisplaanid arenguliste muutuste uurimisel

- Ristlõikeline /läbilõikeline

Samal ajahetkel mõõdetakse erineval arenguastmel uuritavaid

- Longitudinaalne

Samu uuritavaid mõõdetakse korduvalt teatud ajaühikute järel

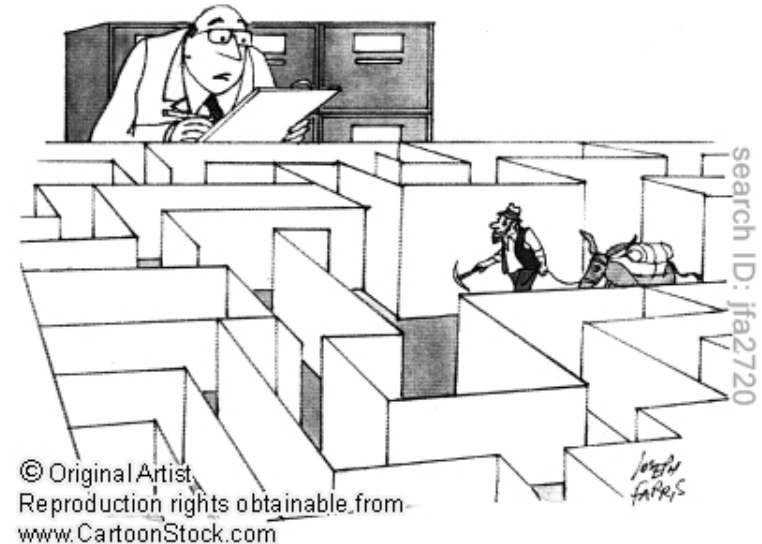
- Järgnevuslik võrdlus

Erineval arengutasemel samu uuritavaid mõõdetakse korduvalt teatud ajaühikute järel

Konkreetsed meetodid:

■ VAATLUS

- ❑ Loomulik vaatlus
 - Varjatud vaatlus
- ❑ Osalev vaatlus
- ❑ Enesevaatlus (introspektsioon)
- ❑ Tegevuspaiga/keskkonna vaatlus
 - Kasutamise kaasproduktid. Kulumine ja kuhjumine
 - Kohandused
 - Eneseesitlused
 - Lubamatud teated
- ❑ Vaatluse tugevad ja nõrgad küljed



Kulumise ja kuhjumise näited



Ülevaade psühholoogiast Kadi Liik



Ülevaade psühholoogiast Kadi Liik

■ EKSPERIMENT

- Muutujad
 - Sõltuvad muutujad
 - Sõltumatud muutujad
- Laboratoorne eksperiment
- Välieksperiment
- Eksperimendi tugevad ja nõrgad küljed

■ INTERVJUU

- Struktureeritud intervjuu
- Struktureerimata intervjuu
- Intervjuu tugevad ja nõrgad küljed

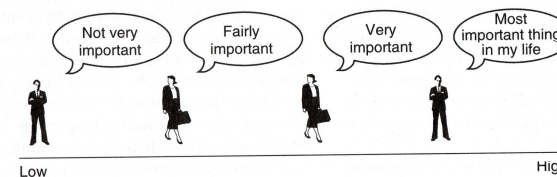
KIRJALIK KÜSITLUS

- ❑ Standardiseeritud ja standardiseerimata küsimustikud
- ❑ Avatud ja kinnised küsimused
 - Avatud küsimustele antud vastuste kodeerimine
 - Järjestatud ja järjestamata vastusekategoriad
 - ❑ Skaalad
 - Nominaalskaala
 - Ordinaalskaala
 - Intervallskaala
 - Suhteskaala
 - Küsimuste sõnastus terminid, lühidus, selgus
 - Küsimuste järjekord
 - ❑ Sotsiaalselt soovitatavad
 - ❑ Kirjaliku küsitluse tegevad ja nõrgad küljed

Nominal Measure Example: Gender



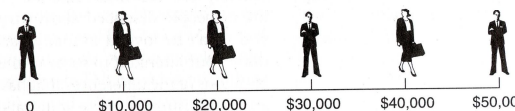
Ordinal Measure Example: Religiosity "How important is religion to you?"



Interval Measure Example: IQ



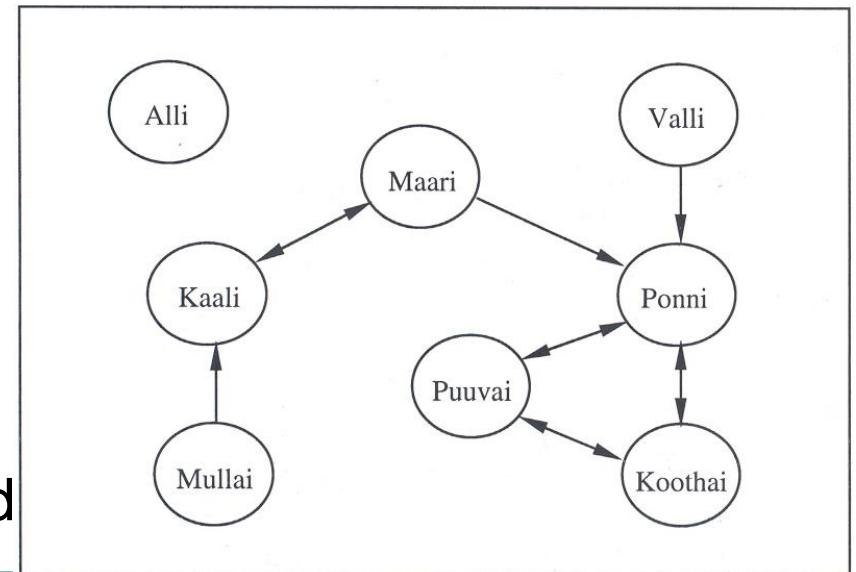
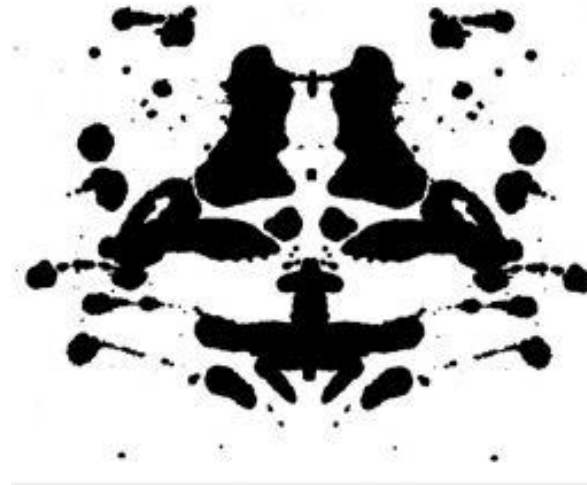
Ratio Measure Example: Income



Näited küsimustikest

TESTID

- ❑ Võimekustestid
- ❑ Isiksusetestid
 - Objektiivtestid
 - Projektiivtestid
 - ❑ Hinnangutestid
 - ❑ Konstruktiivtestid
 - ❑ Tõlgendamistestid
 - ❑ Assotsatsioonitestid
 - Isiksuse küsimustikud
 - ❑ Isiksuse omaduste küsimustikud
 - ❑ Isiksuse suunduse küsimustikud
- ❑ Sotsiomeetriline küsimustik
 - Sotsiogramm
- ❑ Testide tugevad ja nõrgad küljed



Näited testidest

■ JUHTUMI UURIMUS

- Erinevad meetodid
- Juhtumi sügav analüüs vs madal üldistatavus

■ SPETSIIFILISED TEHNIKAD

- Konkreetse nähtuse uurimiseks konstrueeritud mõõdikud või olemasolevate, muuotstarbeliste mõõdikute kasutamine sh sammulugejad, GPS, füsioloogilised mõõtmised jms

PSÜHHOLOOGIA AJALUGU JA PARADIGMAD

- Teooriate olemus
 - Aitavad organiseerida fakte ja interpreteerida nende tähendust
 - Respekteerivad üldist
 - Põhimõtteliselt kontrollitavad
 - Vähem keerukad kui inimesed
 - Üldistavad
- PARADIGMA – oletuste, tõekspidamiste, meetodite ja interpreteeringute kogu, mis moodustab tervikliku nägemuse tegelikkusest
- MUDEL
- TEOORIA



Ülevaade psühholoogiast Kadi Liik

OLULISEMAD PARADIGMAD JA LÄHENEMISED

■ Psühholoogia juured

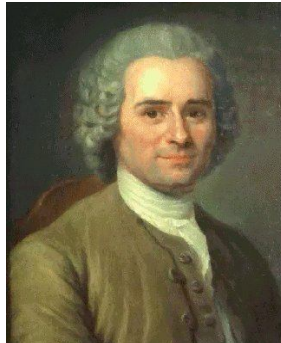
□ Hinge käsitlemine ürgajast filosoofiani

■ John Locke (1632-1704)

- Tabula rasa
- Õppimise käsitlused

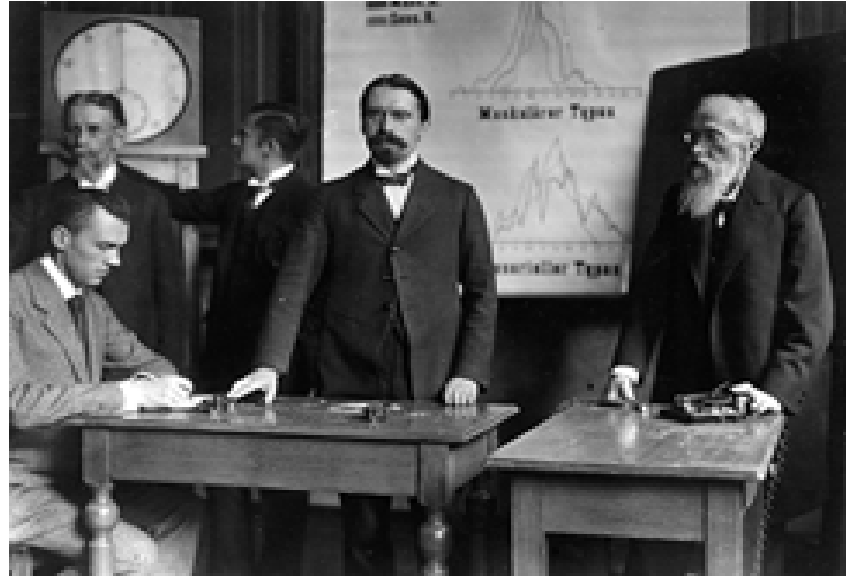


■ Jean Jaques Rousseau (1712-1778)



loodus vs ühiskond

- 1879 Wilhelm Wundt (1832-1920) & Leipzigi labor



- **Strukturalism**
 - Edward B. Titchener (1867-1927)
- **Funktsionalism**
 - William James (1842-1910)
 - John Dewey (1859-1952)

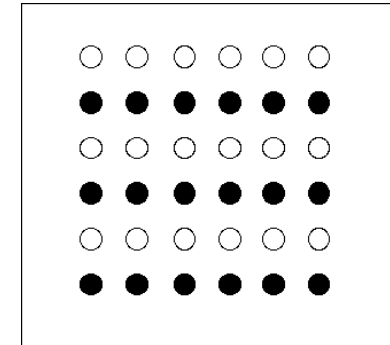
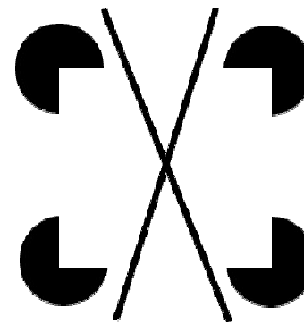
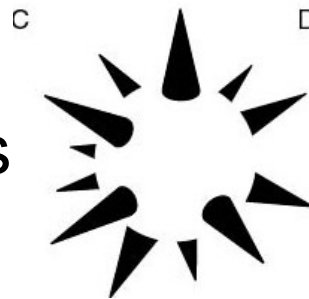
■ Geštaltism

Psüühilistele nähtustele on algusest peale omane terviklikk struktureeritus, kuju ehk vorm

- Tervik on primaarne, elemendid on sekundaarsed

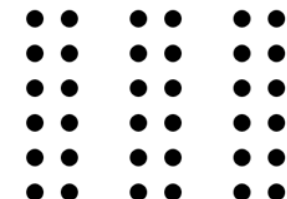
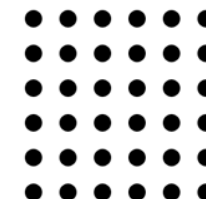
- Pregnantsuse/sisukuse või lihtsuse seadus

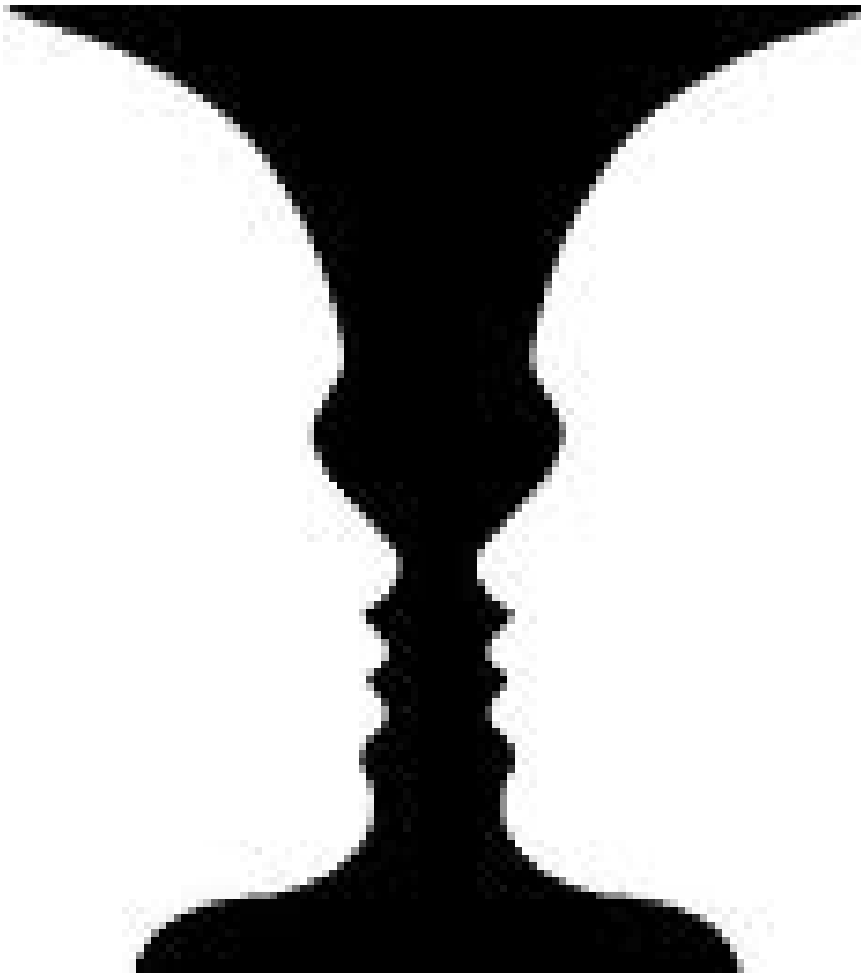
- Läheduse seadus



- Sarnasuse seadus

- Järjepidevuse/jätkuvuse seadus



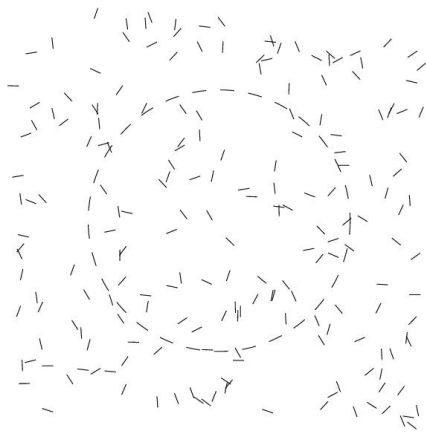


- ❑ Max Wertheimer (1880-1943)

- ❑ Wolfgang Köhler (1887-1967)

 - Ahhaa elamus

- ❑ Kurt Koffka (1886-1941)



Väljateoreetikud

- Kurt Lewin (1890-1947)

$$B=f(PE)$$

Eluruum: väli ja valentsid



- Bluma Zeigarnik (1901-1988)

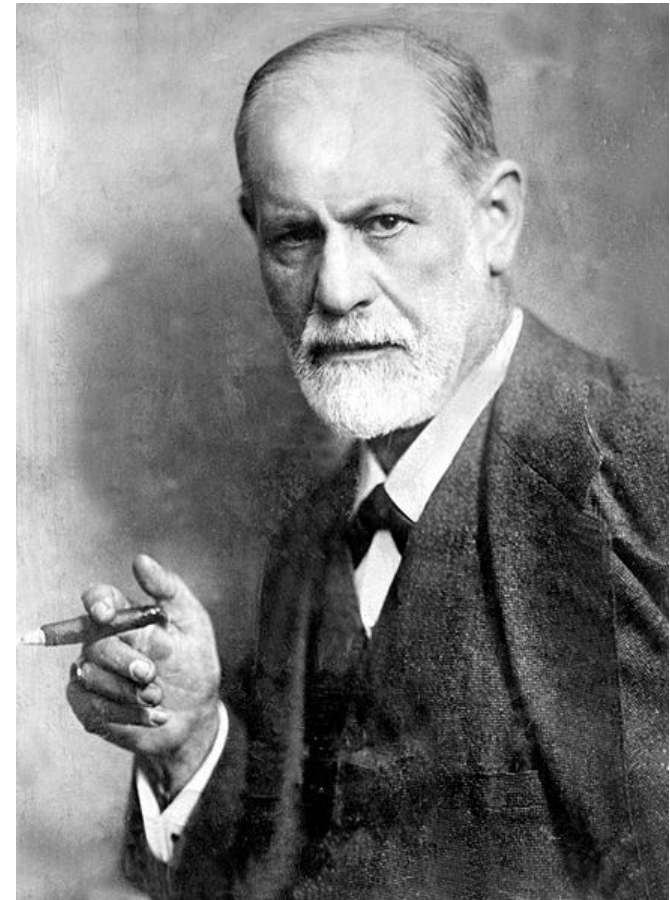
Zeigarniku efekt



Psühhodünaamiline lähenemine

SIGMUND FREUD (1856-1939)

- Isiksuse komponentide areng:
 - ID
 - EGO
 - SUPER EGO
- Psühhoseksuaalne areng
 - oraalne faas
 - anaalne faas
 - falliline faas
 - latentne faas
 - genitaalne faas



ALFRED ADLER (1870-1937)

- Alaväärsus vs võimuiha



ERICH FROMM (1900-1980)

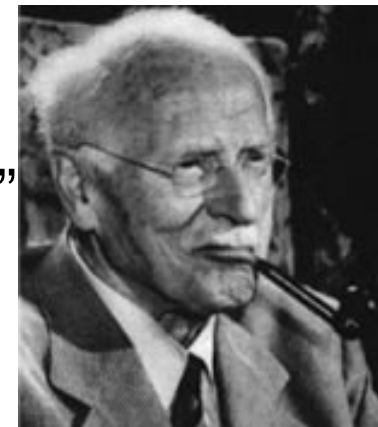
- Üksildus



CARL GUSTAV JUNG (1875-1961)

Kollektiivne alateadvus. Anima. Animus. jt mõisted

- Introvertsus-ekstrovertsus
- Areng läbi elu
 - Elu esimene pool kuni 35/40 a. “väline sissetung”
 - Keskea kriis 40 aastasel - ümberhindamine
 - Vanem iga surmaga silmitsi - igaviku arhetüüp

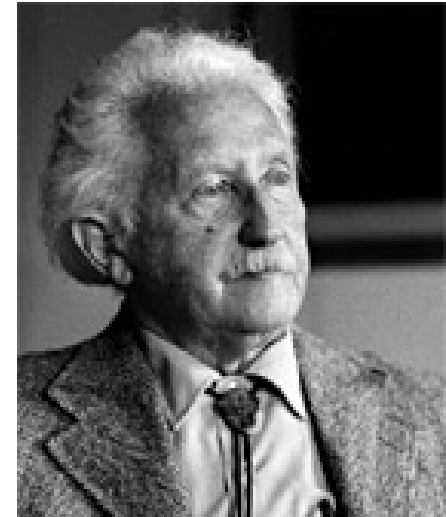


ERIK HOMBURGER ERIKSON (1902-1994)

■ Psühhosotsiaalne arenguteooria

8 elukriisi:

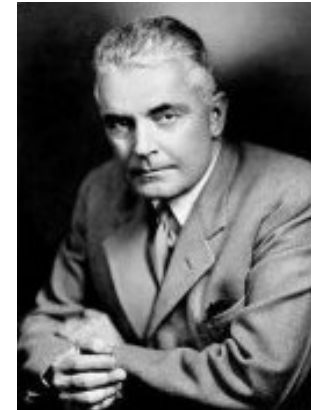
- ❑ usaldus vs. usaldamatus
- ❑ enesekindlus vs. häbi ja kahtlus
- ❑ initsiatiiv vs. süütunne
- ❑ edukus vs. alaväärsus
- ❑ identsus vs. rolli ähmasus
- ❑ intiimsus (lähedus) vs. isoleeritus
- ❑ generatiivsus (loomingulisus) vs. stagnatsioon (seisak)
- ❑ terviklikkus vs. lootuse kaotamine



Käitumuslik lähenemine

JOHN B. WATSON (1878-1958)

klassikaline tingimine $S \rightarrow R = \tilde{O}$



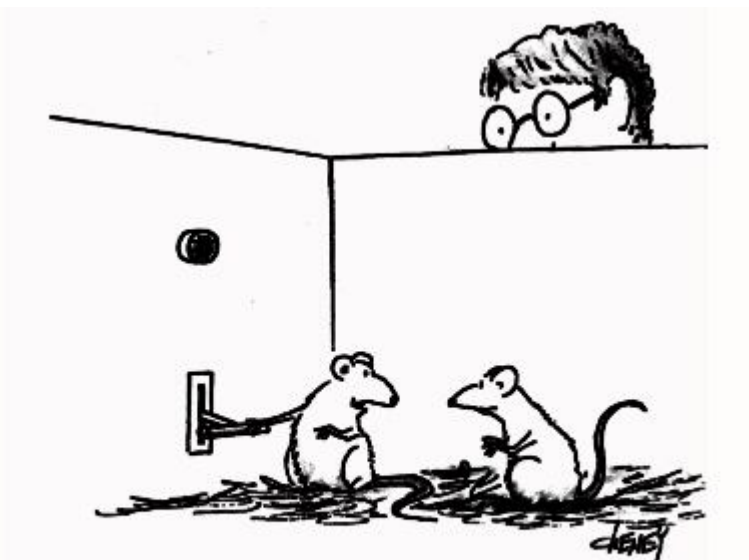
BURRHUS FREDERIC SKINNER (1904-1990)

sotsiaalse õppimise teooria
operantne tingimine
katsed loomadega

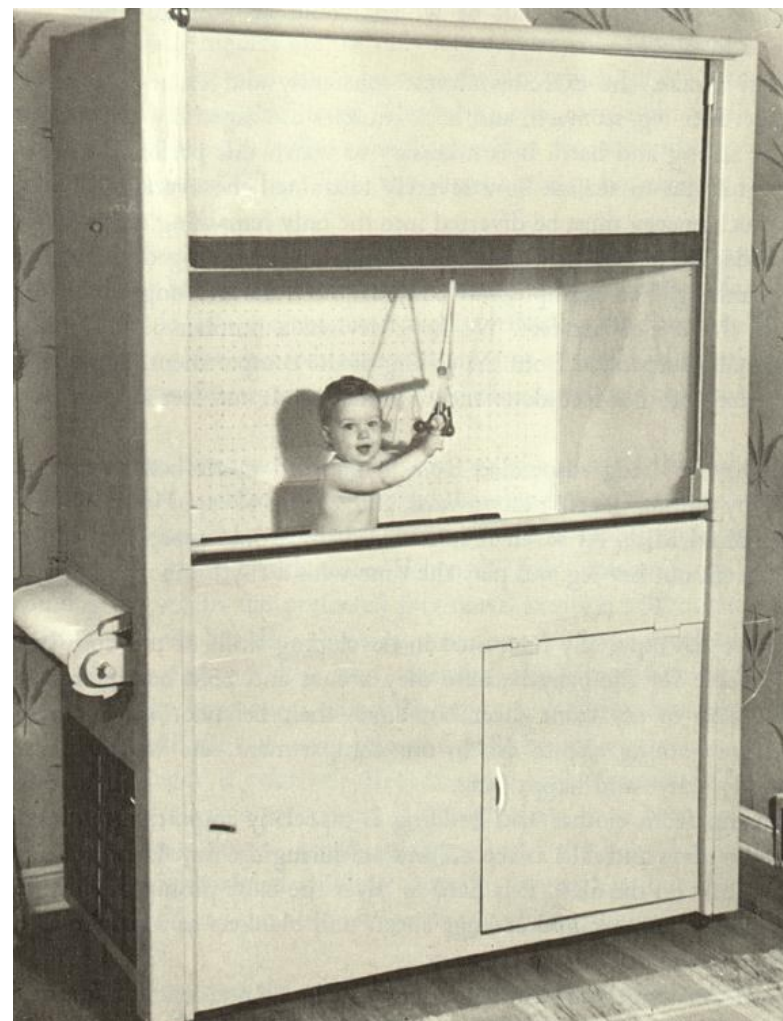




Photo Courtesy © www.PDFPhoto.com

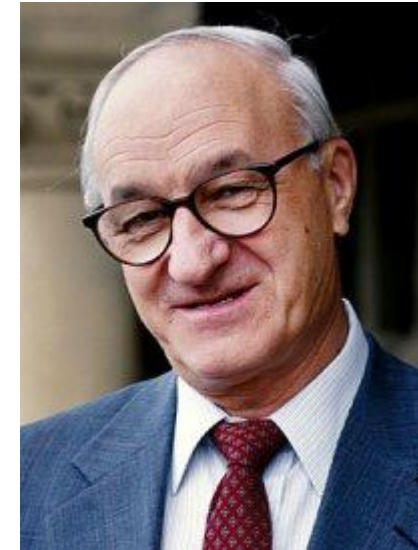
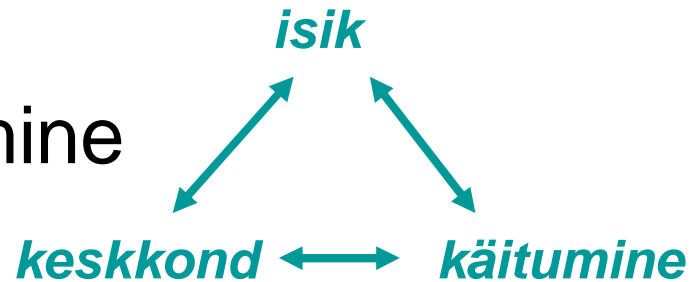


It's a rather interesting phenomenon. Every time I press this lever, that post-graduate student breathes a sigh of relief.



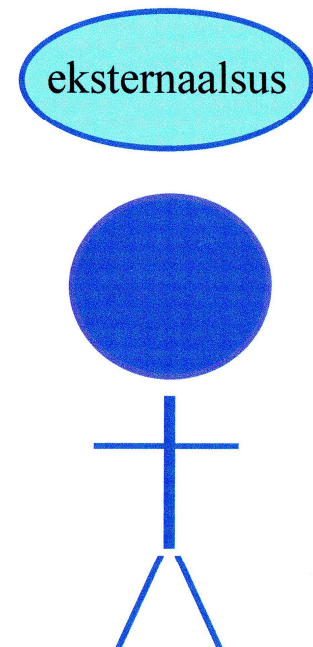
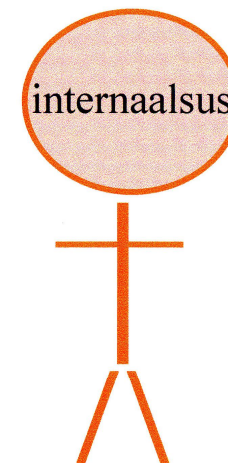
ALBERT BANDURA (1925 -)

- sotsiaalse õppimise kognitiivsed aspektid
- jäljendav õppimine



JULIAN ROTTER (1916 -)

- **Kontrollikese**
 - internaalne
 - eksternaalne



Ülevaade psühholoogiast Kadi Liik

Kognitiivne lähenemine

JEAN PIAGET (1896-1980)

■ Intellekt

- sisu
- skeem/struktuur
- funktsioonid
 - organisatsioon
 - adaptatsioon
- assimilatsioon
- akommodatsioon



■ Kognitiivse arengu staadiumid

- sensomotoorne (0-2)
- operatsiooni eelne (2-7)
- konkreetsete operatsioonide (7-11)
- formaalsete operatsioonide (11 -)



(a)



(b)

<http://www.videolife.tk/video/YtLEWVu815o/Conservation-task.html>

■ Lapse mõtlemise iseärasused

- animism
- naiivne realism
- artifitsialism
- egotsentrism



<http://www.youtube.com/watch?v=OinqFgslbh0&feature=related>

LAWRENCE KOHLBERG (1927 - 1987)

- Moraalse arengu staadiumid

I TASE - eelkonventsionaalne

1. aste - orientatsioon sõnakuulelikkusele
2. aste - orientatsioon hüvitusele

II TASE - konventsionaalne

3. aste - "Hea poisi" moraalsus
4. aste - autoriteedi ja sots. korra säilitamine

III TASE - postkonventsionaalne

5. aste - kokkulepete, inimindiiviidi õiguste ja demokraatlikult vastu võetud seaduste moraalsus
6. aste - individuaalsete printsiipide ja süüme



Humanistlik lähenemine

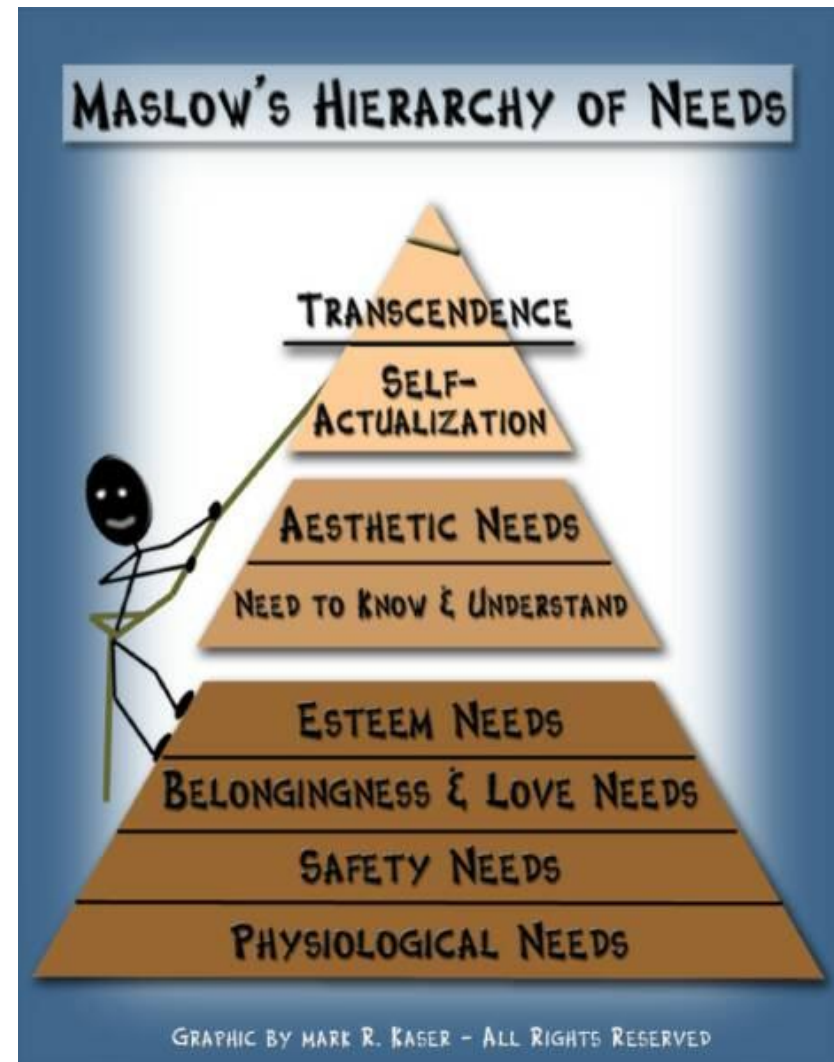
ABRAHAM MASLOW



(1908-1970)

VAJADUSTE HIERARHIA

- 7. Eneseteostus
- 6. Esteetilisus
- 5. Tunnetus
- 4. Tunnustus
- 3. Kuuluvus
- 2. Turvalisus
- 1. Füsioloogilised vajadused



Bioloogiline (füsioloogiline) lähenemine

Evolutsiooniline lähenemine

JOHN BOWLBY (1907 -1990)



Kiindumusteooria



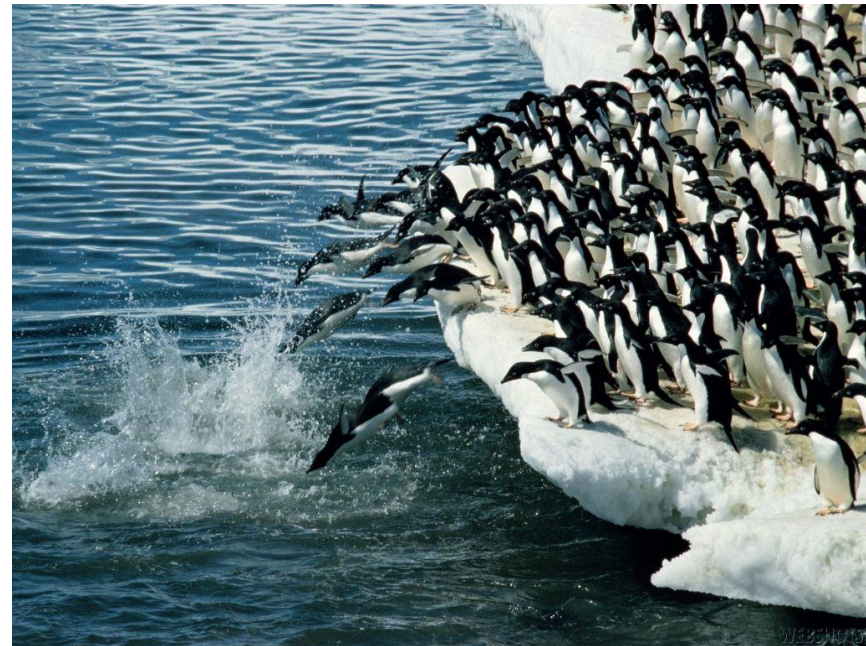
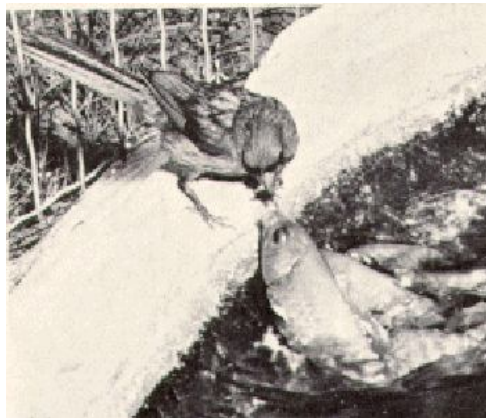
KONRAD LORENZ (1903-1989)



PSÜÜHIKA EVOLUTSIOONILINE TEKE JA ARENG

■ LOOMA PSÜÜHIKA

- Ärritatus > difuusne NS > gangliosne NS > pea ja seljaaju
- Käitumise regulatsiooni vormid
 - Instinkt
 - Kogemus
 - Intellektuaalne käitumine



■ INIMESE PSÜÜHIKA

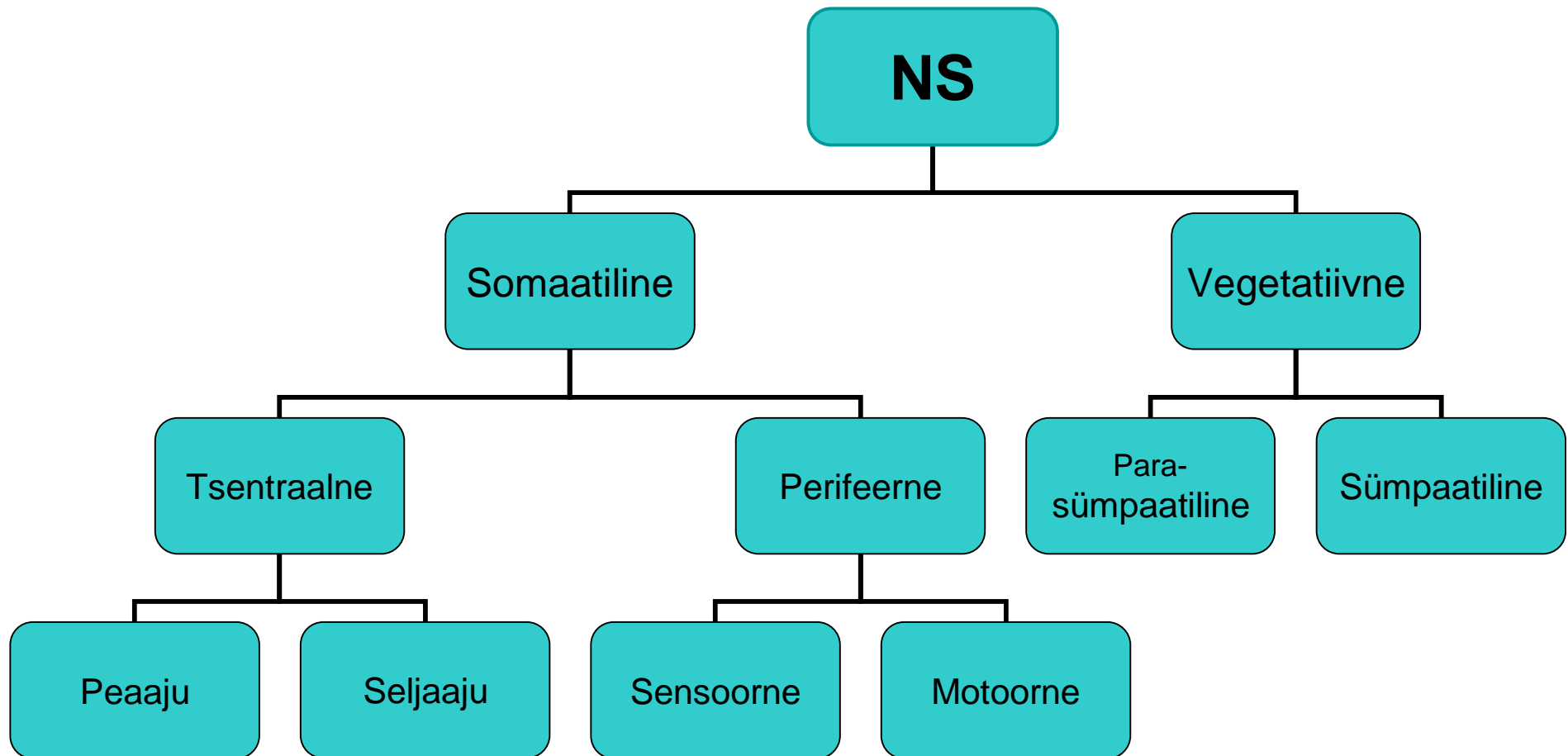
TEADVUS

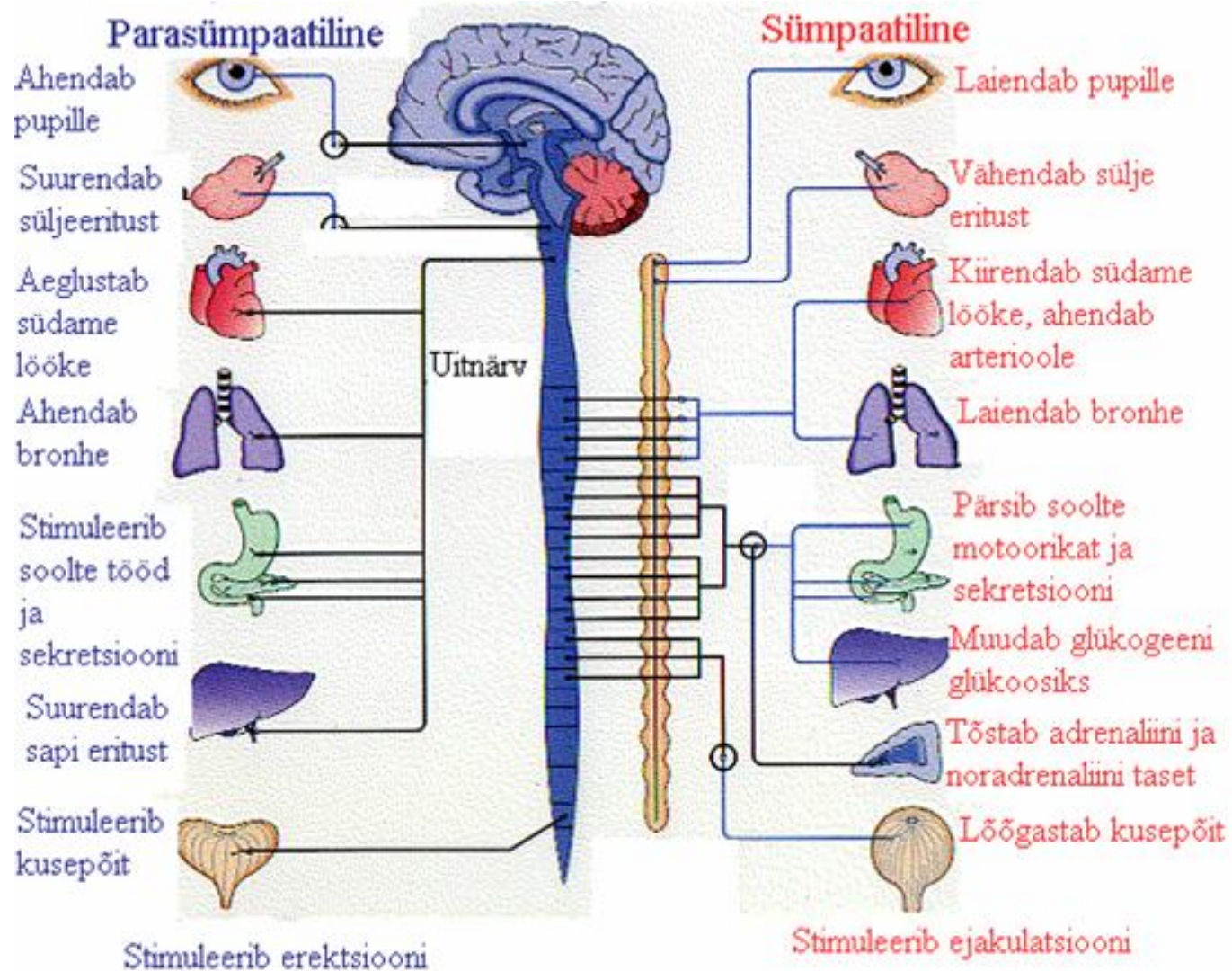
- Teadvuse olulised tunnused
 - Oluliste tunnuste eristamine
 - Eesmärgilisus
 - Sotsiaalsus (ühiskondliku kogemuse edasiandmine)
- Ühiskondlik teadvus
- Eneseteadvus
- Alateadvus
- Teadvuse seisundid
 - Kooma, sügav uni, pinnaline uni, hüpnagoogsed elamused, unisus, virgus, ülivirgus, maania

PSÜÜHIKA

NEUROFÜSIOLOOGILISED ALUSED

■ NÄRVISÜSTEEMI EHITUS



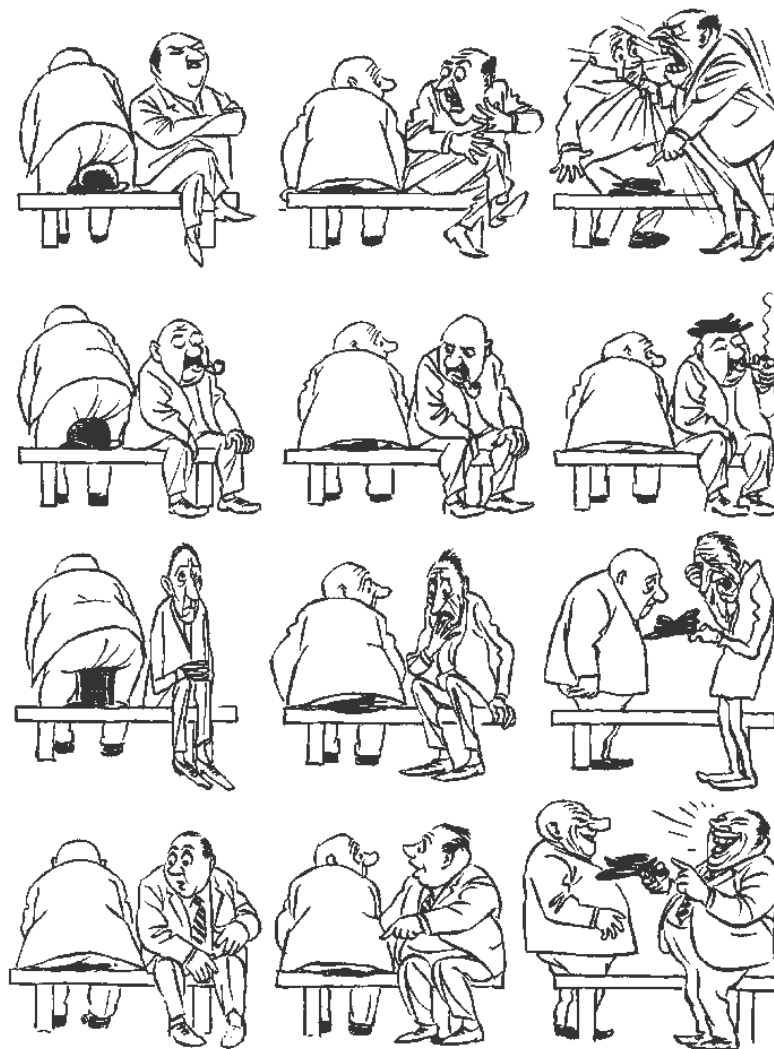


■ NÄRVISÜSTEEMI ÜLESANDED

- aju tegevus on reflektorne
- analüüs ja süntees
- erutus ja pidurdus
 - irradiatiivsus (levimine)
 - kontsentratsioon
 - vastastikune induktsioon

■ TÜPOLOOGILISED ERISUSED

- Närviptsessid
 - jõud
 - tasakaalustatus
 - liikuvus
 - introvertsus
 - ekstravertsus



UNI

■ UNEFAASID

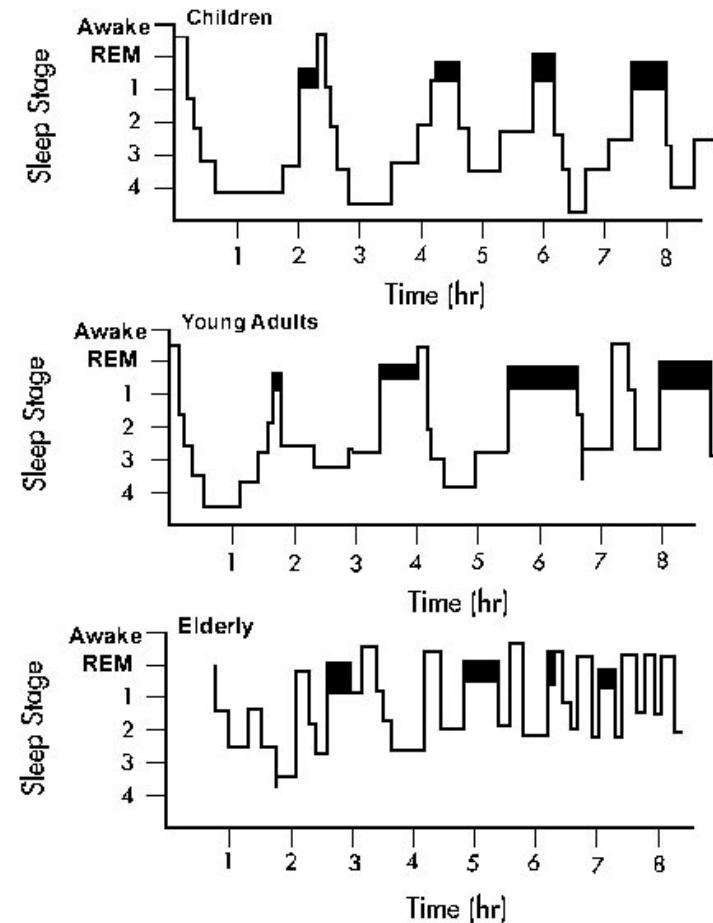
- REM (rapid eye movement)
- NONREM

■ UNETEOORIAD

Une ja ärkveloleku

Vastandprotsessi mudelid

- Homöostaatiline
- Kellajaline virgus



UNEHÄIRED

- ❑ Insomnia
- ❑ Narkolepsia
- ❑ Apnea
- ❑ Õudusunenäod (*night terrors*)
- ❑ Luupainaja (*nightmare*)



Hea une soovitused

- ❑ Regulaarne unegraafik
- ❑ Hoidumine alkoholist ja kohvist. Juua piima
- ❑ Hoiduda söömisest enne magamaminekut
- ❑ Mitte võtta unerohu
- ❑ Lõdvestuda, hoida sama rutiini
- ❑ Mitte tõusta kui und ei tule

