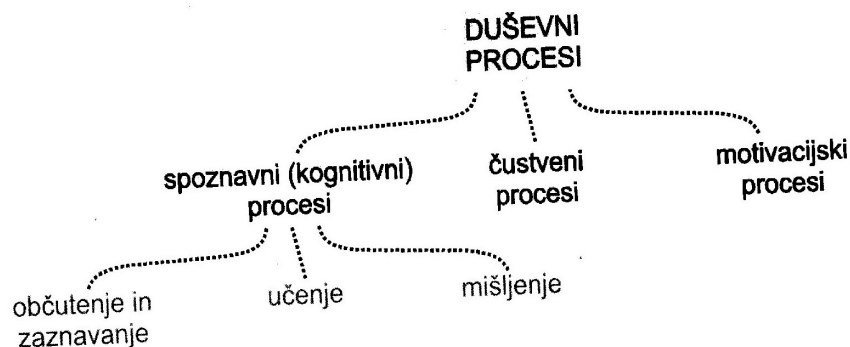


KAJ PROUČUJEJO PSIHOLOGI

Odgovor na vprašanje, kaj proučujejo psihologi oz. kaj je predmet psihologije kot znanosti, lahko razberemo že iz pomena besede psihologija. Dobesedno pomeni psihologija znanost o duši, o duševnosti (gr. *psyche*: duša, *logos*: beseda, nauk, znanost). Toda ker predmet psihologije niso le duševni procesi, ampak tudi telesni procesi in vedenje, ki so s prvimi tesno povezani, se je uveljavila nekoliko razširjena opredelitev. **Psihologija je znanost, ki proučuje duševne procese, vedenje in osebnost** (prim. Musek, 1999; Atkinson idr., 2000).

Pojasnimo to opredelitev. **Duševni procesi** so notranji procesi, ki potekajo v določenem časovnem sosledju in navadno vodijo k določenemu izidu. Psihologi razlikujejo tri velike skupine duševnih procesov: čustvene, motivacijske in spoznavne (kognitivne), zadnje pa v grobem delijo na občutenje in zaznavanje, učenje in mišljenje. Duševni procesi nikoli ne potekajo neodvisno drug od drugega, ampak so med seboj soodvisni (npr. učenje je tesno povezano z motivacijo, čustva lahko spodbujajo ali ovirajo mišljenje).

Duševne procese ne le **doživljamo** – notranje subjektivno izkušamo –, izražajo se tudi navzven, v vedenju ali obnašanju. **Vedenje** je vsaka aktivnost organizma, ki jo lahko opazujemo in/ali merimo, npr. jok, govor, mahanje z rokami, zardevanje, mimika obraza. Na primer, ko doživljamo veselje, se navadno tudi smejimo, poskakujemo, glasneje govorimo.



Slika 1.2: Psihologija proučuje duševne procese, ki jih delimo v tri velike skupine: na spoznavne, čustvene in motivacijske procese.

Psihologe poleg posameznih duševnih procesov in vedenja zanima tudi njihova celota – osebnost. **Osebnost je razmeroma trajna in edinstvena celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti posameznika** (Musek, 1993b). Sestavni deli osebnosti so lastnosti – razmeroma trajne osebnostne značilnosti oz. ustaljeni načini doživljanja in vedenja. Lastnosti, po katerih se ljudje razlikujemo med seboj, so npr. družabljanja in vedenja. Lastnosti, po katerih se ljudje razlikujemo med seboj, so npr. družabljanost, zgovornost, plahost, poštenost, marljivost, inteligentnost, glasbeni talent. Tudi lastnosti so medsebojno prepletene in povezane z duševnimi procesi (npr. na uspešnost reševanja miselnih problemov vplivajo inteligentnost pa tudi čustva in motivacija).

Povezava

Več o strukturi osebnosti lahko preberete v poglavju Osebnost, str. 126–127.

UVOD V PSIHOLOGIJO

Najpomembnejši pojem v opredelitvi psihologije je za večino psihologov znanost. **Znanost so z znanstveno metodo pridobljena in sistematično urejena spoznanja, ki pojasnjujejo določene vrste pojavov.** V znanosti torej ni pomembno le, *kakšna vprašanja* si postavljamo (kaj je predmet znanosti, katero področje stvarnosti znanstveniki proučujejo), ampak tudi, *kako raziskujemo odgovore* nanje, s kakšnimi postopki pridobivamo nova spoznanja.

Pri raziskovanju in pridobivanju novih spoznanj uporabljajo psihologi, tako kot drugi znanstveniki, **znanstveno metodo**. Da bi pojasnili in razumeli pojave, ki jih opazijo v vsakdanjem življenju, razvijajo teorije, katerih veljavnost nato preverjajo s skrbno načrtovanimi in nadzorovanimi raziskavami. **Znanstveno spoznavanje** ponavadi poteka skozi pet stopenj (po Davey, 2004):

1. *Opazovanje različnih pojavov v vsakdanjem življenju, zastavljanje vprašanj in odpiranje raziskovalnih problemov.*
2. *Razvijanje teorije, s katero skušamo pojasniti opaženo oz. odgovoriti na zastavljeno vprašanje.*
3. *Postavljanje hipotez oz. napovedi, ki izhajajo iz teorije (ali neposredno iz vsakdanjega opazovanja) in jih je mogoče preveriti.*
4. *Načrtovanje in izvedba raziskav, ki omogočajo preverjanje hipotez.*
5. *Vrednotenje teorije glede na rezultate izvedenih raziskav: ugotavljamo, ali rezultati podpirajo ali ovržejo teorijo.*

ZANIMIVOST

"Znanost je način spoznavanja, ne le skupek spoznanj o določeni vrsti pojavov."

(David G. Myers)

PRIMER: Primer znanstvenega raziskovanja agresivnega vedenja:

1. Opazimo, da prikazujejo TV-programi vse več nasilja, in presodimo, da se ljudje v vsakdanjem življenju vse pogosteje vedejo agresivno.
2. Razvijemo teorijo, ki predpostavlja, da ljudje posnemajo to, kar vidijo na TV: gledanje nasilja na TV povečuje pogostost agresivnega vedenja.
3. Na podlagi teorije postavimo hipotezo, ki jo je mogoče preveriti, npr. "Ljudje, ki gledajo nasilje na TV, se pogosteje vedejo agresivno kot ljudje, ki gledajo nenasilni TV-program".
4. Načrtujemo in izvedemo eksperiment, v katerem ena skupina udeležencev gleda nasilne, druga pa nenasilne programe na TV. Nato zapisujemo pogostost agresivnega vedenja pri udeležencih in primerjamo rezultate obeh skupin.
5. Če rezultati potrjujejo hipotezo, je teorija podprta z znanstvenimi dokazi, sicer moramo teorijo ovreči ali vsaj spremeniti in ponovno preveriti njeno veljavnost.

Znanstvena spoznanja (zakovitosti, teorije) so torej vedno podprta z rezultati raziskav, ki so sistematično na¹rtovane in izvedene tako, da zagotavljajo ²чим večjo objektivnost in zanesljivost rezultatov, mogoče pa jih je tudi ponoviti in rezultate preveriti. **Neznanstveno ali laično spoznavanje** je v primerjavi z znanstvenim ponavadi bolj po-

vršno, subjektivno, nesistematično in nekritično ter zato podvrženo različnim napakam. Pri oblikovanju *laičnih* (zdravorazumskih) *pojmovanj o duševnosti* (npr. nasprotja se privlačijo; sanje napovedujejo prihodnost) se opiramo na posamezne izkušnje, konkretne primere in anekdote, na splošno sprejeta prepričanja ali pa nekritično sprejemamo mnenje avtoritet. Pogosto iz ene izkušnje ali manjšega števila primerov prehitro posplošujemo in tako oblikujemo zmotna (neutemeljena) pojmovanja.



Slika 1.3: Ali se učimo agresivnega vedenja s posnemanjem? Ali nasilna dejanja v računalniških igrah vplivajo na agresivno vedenje otrok v vsakdanjem življenju? (Dnevnik, 7. 4. 2005)

PRIMER: Vse trditve, navedene na začetku tega poglavja (str. 9), so primeri zmotnih *laičnih* pojmovanj. Na primer: čeprav je pojmovanje, da so moški inteligentnejši od žensk, v nasprotju s psihološkimi spoznanji, so ljudje pogosto prepričani v njegovo resničnost. Pri presoji se opirajo na posamezne primere ali na splošno mnenje ter spregledujejo, da splošnih spoznanj ne moremo utemeljiti zgolj na posameznih primerih in da mnenje večine še ne zagotavlja resničnosti nečesa (npr. ljudje so dolgo verovali, da je Zemlja središče vesolja, čeprav zdaj vemo, da ni tako).

BODIMO KRITIČNI!

Omejenost neznanstvenega ali *laičnega* spoznavanja lahko presežemo z razvijanjem *kritičnega mišljenja*. *Kritično mišljenje* je zmožnost in pripravljenost, da sprejmemo ali ohranjamo zgolj tista prepričanja, ki so razumno utemeljena. Naravnosti, ki odlikujejo *kritično mišljenje* in znanstveno spoznavanje, so: radovednost (težnja po raziskovanju, odkrivanju novega in razumevanju), skepsa ali dvom (prevpraševanje znanega, iskanje in preverjanje razlogov za določeno trditev), intelektualna skromnost (zavedanje omejenosti znanja, ki ga imamo, in njegove subjektivnosti), intelektualna poštenost (pripravljenost odreči se svojim prepričanjem ali teorijam, če se izkažejo za neutemeljene) ipd.

PSIHOLOGIJA: ZAČETEK IN DANES

Psihologija se je kot znanost razvila konec 19. stoletja, ko je postopoma prevladalo spoznanje, da bi lahko znanstvene metode uporabili tudi pri proučevanju duševnih procesov in človeškega vedenja. Med prvimi je znanstvene metode, predvsem eksperiment in opazovanje (introspekcijo), pri proučevanju duševnosti uporabil nemški filozof in fiziolog Wilhelm Wundt (1832–1920). Zato za letnico **nastanka psihologije kot znanosti** štejemo leto 1879, ko je Wundt v Leipzigu ustanovil prvi psihološki laboratorij.

UVOD V PSIHLOGIJO



Slika 1.4: Wilhelm Wundt s sodelavci (Atkinson idr., 2000, str. 7)

znanstvene metode, ampak z njimi deli tudi predmet proučevanja – človeka. Tesno je povezana predvsem z drugimi **družboslovnimi znanostmi**. Čeprav se področja teh znanosti nekoliko prekrivajo, je psihologija osredotočena na posameznika, na njegovo interakcijo z okoljem in skupinami, druge družboslovne znanosti, npr. sociologija, zgodovina, ekonomija, pa so bolj usmerjene na večje skupine ljudi, proučevanje družbe in družbenega življenja. Na drugi strani je psihologija blizu **naravoslovnim znanostim**, npr. biologiji, saj so duševni procesi, vedenje in osebnost tesno povezani z biološkimi dejavniki (geni, živčnim sistemom in možgani).

Poklic psihologa

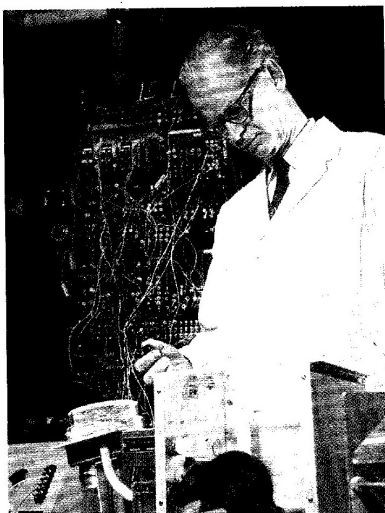
DEJAVNOST

- Razmislite, kakšna prepričanja imate o psihologih, in o tem, kaj počnejo. Ugotovite, kako so se ta prepričanja oblikovala (osebne izkušnje, filmi, revije, strokovna literatura ipd.), in presodite, koliko so realna.

Psihologinje in psihologi so zaposleni na različnih področjih, npr. v šolah, vrtcih, podjetjih, oglaševalskih agencijah, zdravstvenih domovih, psihiatričnih bolnišnicah, na zavodih za zaposlovanje, centrih za socialno delo, v privatni psihoterapevtski praksi ali na univerzi in v raziskovalnih institucijah, saj je **poklic psihologa** zelo raznolik. Psihologa si zato lahko predstavljate, kako v beli halji proučuje odzivanje podgane v labirintu, za pisalno mizo, kako analizira podatke raziskav o predsodkih ali svetuje paru glede težav v njunem odnosu. Lahko si ga zamislite tudi z orangutanom v naročju, ko ga skuša naučiti znakovnega jezika, ali v predavalnici med predavanjem o značilnostih obdobja mladostništva.

Poklic psihologa je **soroden nekaterim drugim poklicem**, npr. poklicu psihiatra, pedagoga, socialnega delavca, toda od njih se tudi pomembno razlikuje – tako v izobrazbi kot v vsebini del.

PRIMER: Podobnost med poklicem *kliničnega psihologa* in *psihiatra* je v njunem cilju – oba skušata zdraviti, tj. omiliti ali odpraviti duševne motnje. Razlika je predvsem v njuni izobrazbi, pa tudi v razumevanju in odpravljanju duševnih motenj. Klinični psiholog je usposobljen za psihološko pomoč (svetovanje ali psihoterapijo), ki temelji na pogovoru o duševnih težavah in stiskah, ki posameznika obremenjujejo, in raziskovanju ter odpravljanju njihovih vzrokov. Psihiater pa lahko kot zdravnik pri lažšanju in odpravljanju duševnih motenj predpisuje zdravila.



Slika 1.5: Poklic psihologa je raznovrsten. Na prvi fotografiji je znan psiholog B. F. Skinner med raziskovanjem učenja pri živalih, na drugi pa klinični psiholog med izvajanjem psihoterapije. (images.google.com; Feldman, 1999, str. 572)

Zakaj je psihologija pomembna

Psihologija kot znanost proučuje področja in probleme, ki so **pomembni za posameznika in družbo**. Na eni strani pripomore k *boljšemu razumevanju nas samih in drugih ljudi*, npr. pomaga nam razumeti, kako poteka pomnjenje, kdaj doživljamo določena čustva, kako se odzivamo na obremenitve, kdaj in zakaj se vedemo agresivno, kaj vpliva na razvoj samopodobe. Na drugi strani pa lahko pripomore k *reševanju različnih težav, dilem in pomaga pri doseganju zaželenih sprememb* na vseh področjih človekovega delovanja, npr. v vzgoji in izobraževanju, pri zdravljenju, delu, športu, vojskovanju.

Uporaba psihologije na nekaterih področjih je lahko sporna, npr. v oglaševanju ali vojskovanju (po Hillu, 2001). Uporaba psiholoških spoznanj v **oglaševanju** postane sporna takrat, ko pri prepričevanju potrošnikov v nakup nekega izdelka (dobrine, storitve) oglaševalec izkorišča duševne značilnosti in 'šibkosti' potrošnikov, namesto da bi jih prepričeval z argumenti, ki jim omogočajo razumno presojo koristi izdelka in zavestno odločitev za nakup. V tem primeru potrošniki ne kupujejo tega, kar je v njihovem interesu, ampak kar je v interesu oglaševalca (ki želi ustvariti čim večji dobiček).

PRIMER: Primer izkoriščanja značilnosti pozornosti in pomnjenja pri oglaševanju: Ker ljudje usmerjamo pozornost na dražljaje, ki so intenzivni, so oglaševalski bloki na televiziji ali po radiu predvajani glasneje od drugega programa, in ker si bolje zapomnimo tisto, kar večkrat zaznamo, se oglasi ponavljajo.

UVOD V PSIHLOGIJO

Na **področju vojskovanja** se spoznanja psihologije lahko sporno uporabljajo pri propagandi in 'pranju možganov'. *Propaganda* je podobna oglaševanju, le da je njen glavni namen spremeniti stališča in vedenje ljudi za politične namene. Pogosto je bolj pristranska (posreduje le nekatere informacije, druge zamolči ali zanika) in usmerjena k čustvom ter kaj hitro postane način manipuliranja z ljudmi. S tega vidika je etično problematična, saj manipulatorja ne zanima, kaj je dobro za ljudi, ampak cilj sam po sebi, za doseganje katerega je včasih pripravljen uporabiti kakršna koli sredstva.



Slika 1.6: Primer propagandnega plakata iz 2. svetovne vojne, katerega namen je bil rekrutiranje moških v ameriško armado. Oglas je učinkovit, ker osebno nagovarja naslovnika, hkrati pa za vplivanje na vedenje izkorišča potrebo po spoštovanju in pripadnosti (prav tebe želimo, da se bojuješ za našo stvar).

ZANIMIVOST

Pranje možganov je prisilna oblika prepričevanja, katere namen je zmanjšati zmožnost samostojnega mišljenja in razumnega odločanja, kar posameznika privede do vedenja, ki ni v njegovem interesu. Pogosto se uporablja pri pripadnikih kultov ali za vplivanje na vojake in vojne ujetnike, da postanejo bolj ubogljivi. Tehnike pranja možganov so: socialna izolacija (preprečevanje stika z drugimi ljudmi ali širšo socialno okolico), brisanje individualnosti s spremembo obleke in imena (npr. vojaške uniforme, čini), razčlovečenje (npr. britje glav, odvzem vseh osebnih predmetov in oštevilčevanje zapornikov) ipd.

Povezava

Več o uporabi psiholoških spoznanj pri oglaševanju preberite na str. 31 in na str. 161.

Sporne v psihologiji so lahko tudi **nekateri raziskave na ljudeh ali živalih**, zato se morajo psihologi pri svojem delu držati etičnih načel. To so pravila, ki določajo, kakšen je ustrezen odnos do udeležencev v raziskavah, npr. da je sodelovanje v raziskavi vedno prostovoljno, da morajo biti udeleženci načelno seznanjeni z namenom raziskave, da med raziskavo ne smejo doživljati hujših stresov, da lahko kadar koli med raziskavo prekinejo sodelovanje ipd.

METODE V PSIHOLOGIJI

DEJAVNOST

Spoznali ste že, kaj je psihologija in kaj proučuje, zdaj pa se boste seznanili še z raziskovalnimi metodami, ki jih psihologi uporabljajo pri svojem delu. Čeprav si psihologi in laiki postavljajo vprašanja o človekovem vedenju in doživljanju, npr. ali in zakaj se fantje vedejo bolj agresivno od deklic, je pomembna razlika med obojimi predvsem v tem, kako se lotevajo iskanja odgovorov na podobna vprašanja.

Ali poznate kakšnega od načinov, ki jih psihologi uporabljajo pri raziskovanju? Kako bi npr. lahko proučili razliko med agresivnostjo fantov in deklet?

Psihologi uporabljajo pri raziskovanju različne načine in postopke organiziranja raziskav, ki jih imenujemo **metode**. Znotraj teh lahko uporabljamo ožje in bolj posebne postopke, imenovane **tehnik**e. Raziskovalne metode uporabljajo psihologi, vendar je priporočljivo, da jih razumejo tudi nestrokovnjaki (pa ne le zaradi dobre ocene iz psihologije!), saj jim poznavanje omogoča *kritično presojanje rezultatov* psiholoških raziskav. Psihologi se ukvarjajo s pomembnimi psihološkimi področji, kot so vzgoja otrok, spolne vloge in duševno zdravje. Sredstva obveščanja nas večkrat seznanjajo z nasprotujočimi si rezultati raziskav. Čim bolj boste poznali metode, s katerimi psihologi prihajajo do psiholoških spoznanj, tem lažje boste razumeli in ocenjevali njihove trditve.

V psihologiji obstaja več raziskovalnih metod. Vse temeljijo na opazovanju, ki je podlaga vseh znanstvenih raziskav. Glede izvedbe jih razvrščamo v **eksperimentalne** in **neeksperimentalne** ali **opisne** (npr. opazovanje, študija primera, korelacijske raziskave). Obravnavali bomo tiste, ki jih psihologi najpogosteje uporabljajo.

EKSPERIMENT

V vsakdanjem življenju pogosto govorimo o eksperimentih in eksperimentiranju. Toda vsako preizkušanje, ugotavljanje in raziskovanje še ni eksperimentiranje. Eksperiment se od drugih raziskovalnih metod precej razlikuje.

Eksperiment je raziskovalna metoda, pri kateri eksperimentator namerno spreminja pogoje, v katerih se dogaja neki pojav, ker želi ugotoviti, kako ti pogoji vplivajo na ta pojav. Hkrati nadzoruje vse moteče dejavnike, ki bi lahko vplivali na proučevani pojav. Eksperiment je edina metoda, ki *daje odgovore na vprašanja o vzroku in posledicah*. Pri eksperimentiranju psiholog ni le pasivni opazovalec, ki zapisuje to, kar opazuje, ampak najprej izvaja nekaj, za kar misli, da bo vplivalo na vedenje sodelujočih v raziskavi, potem pa opazuje, kaj se bo zgodilo. Največja prednost eksperimenta pred drugimi raziskovalnimi metodami je v tem, da raziskovalcu omogoča, da nadzira vse dejavnike, ki bi lahko (razen tistih, ki jih sam sistematično in namerno spreminja) vplivali na izsledke.

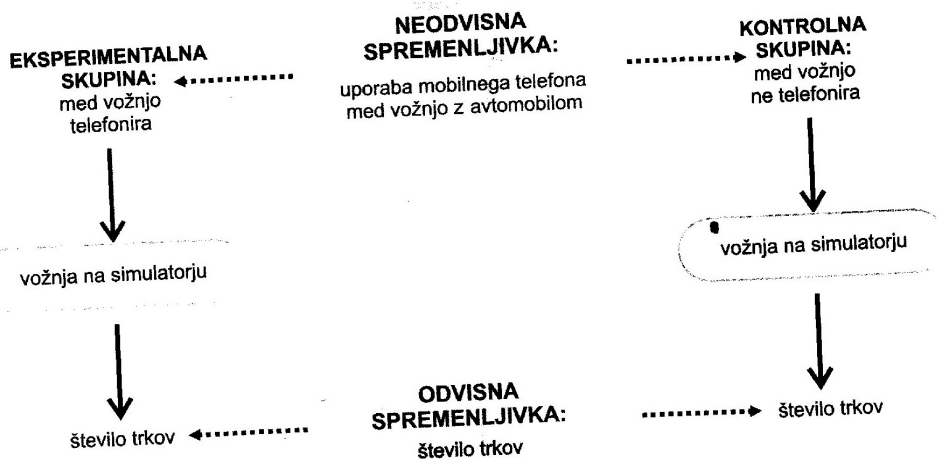
UVOD V PSIHLOGIJO

PRIMER: V časopisu ste prebrali domnevo, da je voznikova uporaba mobilnega telefona med vožnjo vzrok za porast prometnih nesreč. Niste popolnoma prepričani, ali je to res. Če hočemo to preveriti, moramo narediti eksperiment.

Vodje eksperimenta imenujemo *eksperimentatorje*, ljudi, ki v njem sodelujejo, pa *proučevanci* (tudi: udeleženci, poskusne osebe). Za proučevanje vpliva telefoniranja na vožnjo lahko uporabimo računalniški simulator vožnje z avtomobilom. Proučevance prosimo, naj po ovinkasti cesti vozijo v skladu z omejitvami hitrosti, pri tem pa naj pazijo, da se bodo čim manjkrat zaleteli oz. trčili na rob. Prva skupina proučevancev mora ves čas vožnje telefonirati z mobilnim telefonom. Proučevanci v drugi skupini pa vozijo na simulatorju, ne da bi pri tem telefonirali.

Odvisne in neodvisne spremenljivke

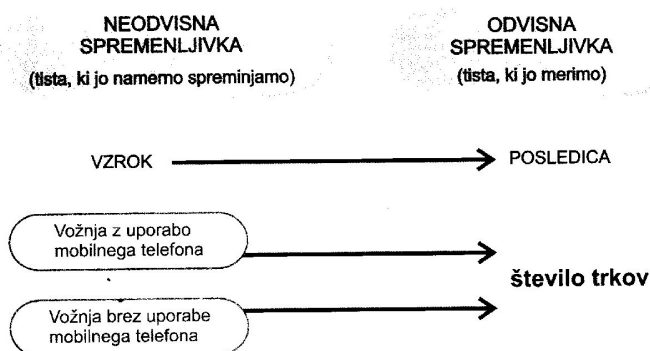
V našem eksperimentu torej proučujemo, ali je uporaba mobilnega telefona tisti dejavnik, za katerega pričakujemo, da bo odločilno vplival na to, kolikokrat bodo proučevanci trčili. Uporaba mobilnega telefona je dejavnik, ki ga načrtujemo in uvedemo zato, da bi videli njegov vpliv. Imenuje se **neodvisna spremenljivka (variabla)**, z njo **eksperimentator manipulira**, kar pomeni, da jo sistematično in namerno spreminja. Vpliva na vedenje, ki ga skušamo predvideti, oz. na vedenje, za katerega pričakujemo, da je posledica neodvisne spremenljivke. Ker je to vedenje odvisno od neodvisne spremenljivke, ga imenujemo **odvisna spremenljivka (variabla)**.



Slika 1.7: Shematični prikaz eksperimenta o vplivu telefoniranja z mobilnim telefonom na kakovost vožnje z avtomobilom

Vsak eksperiment ima vsaj eno odvisno in eno neodvisno spremenljivko. V našem primeru je neodvisna spremenljivka telefoniranje z mobilnim telefonom med vožnjo z avtomobilom (eksperimentator sistematično in namerno spreminja pogoje, torej manipulira z neodvisno spremenljivko: ena skupina telefonira, druga pa ne), odvisna spremen-

ljivka pa je število trkov, saj predvidevamo, da je število trkov odvisno od tega, ali med vožnjo telefoniramo ali ne. Neodvisna spremenljivka je pri eksperimentih *vzrok* za odvisno spremenljivko, ta pa je *posledica* spreminjanja neodvisne spremenljivke.



Slika 1.8: Prikaz odnosa med neodvisno in odvisno spremenljivko v eksperimentu

Z izjemo spreminjanja neodvisne spremenljivke morajo biti v eksperimentu pogoji za vse udeležence izenačeni (postopek mora biti standardiziran), sicer bi lahko na rezultate vplivalo še kaj drugega, razen neodvisne spremenljivke. Če bi npr. eno skupino opazovala množica ljudi, druge pa ne, je lahko navzočnost ali neprisotnost ljudi tista spremenljivka, ki vpliva na število trkov, ne pa neodvisna spremenljivka (če skupina telefonira ali ne). V vsakem eksperimentu se moramo potruditi, da nadzorujemo čim več spremenljivk, za katere menimo, da lahko, poleg neodvisne spremenljivke, vplivajo na rezultate. Te imenujemo **moteče spremenljivke**. Če nanje nismo dovolj pozorni, se lahko zgodi, da bodo naše ugotovitve izkrivljene.

DEJAVNOST

Proučujemo vpliv navzočnosti ljudi na kakovost vožnje: kaj je neodvisna spremenljivka, kaj pa odvisna? Zamislite si eksperiment, v katerem nas zanima, ali je učenje v prostoru, v katerem predvajamo glasbo, učinkovitejše od učenja v tistem prostoru. Kaj je odvisna in kaj neodvisna spremenljivka? Katere moteče spremenljivke bi morali v eksperimentu nadzorovati?

Eksperimentalna in kontrolna skupina

V eksperimentu primerjamo med seboj vsaj dve skupini, eksperimentalno in kontrolno. Kontrolno skupino uporabimo z namenom, da ugotovimo, ali neodvisna spremenljivka v našem eksperimentu resnično vpliva na odvisno. **Eksperimentalna skupina** je tista, na katero deluje pogoj, katerega vpliv nas zanima. To skupino želimo primerjati z drugo, imenujemo jo **kontrolna skupina**, s katero ravnamo popolnoma enako kot z eksperimentalno (včasih poskrbimo celo za to, da so proučevanci v obeh skupinah čim bolj izenačeni v lastnostih, ki so za našo raziskavo pomembne, npr. spol, starost), razlika je le v neodvisni spremenljivki. S kontrolno skupino ugotovimo, ali bi se vedenje, ki ga proučujemo, v vsakem primeru pojavilo. V našem primeru je bila skupina proučevancev, ki je med vožnjo telefonirala, eksperimentalna skupina, druga skupina pa je bila kontrolna. Namesto dveh skupin proučevancev bi lahko uporabili le eno skupino, ki bi npr. v ponedeljek vozila na simulatorju in pri tem telefonirala, en teden pozneje pa bi vozila brez telefoniranja.

PRIMER: Zanima nas, kako učinkovit je tečaj posebnih spominskih tehnik, ki smo ga pripravili za dijake. Pred začetkom tečaja spomin dijakov preizkusimo tako, da jim damo seznam besed, ki jih preberejo in si jih skušajo zapomniti. Po nekaj minutah morajo napisati vse besede, ki so si jih zapomnili. Ob koncu tečaja njihov spomin ponovno ugotavljamo na podoben način. So si zdaj zapomnili več besed? Da, rezultati so boljši kot pred tečajem. Ali lahko to izboljšanje v pomnjenju besed pripišemo samo tečaju? Se lahko spomnite še drugih dejavnikov, ki bi lahko vplivali na boljše rezultate?

Če želimo biti povsem prepričani, da je bil tečaj učinkovit oz. da je prav tečaj tisti, ki je dijakom pomagal k boljši zapomnitvi, moramo uporabiti še kontrolno skupino, torej dijake, ki so si, tako kot tisti v eksperimentalni skupini, morali zapomniti listo besed, vendar tečaja spominskih tehnik niso obiskovali. Po končanem tečaju ugotavljamo, koliko besed si zapomnijo dijaki v obeh skupinah. Če je spomin tečajnikov boljši, lahko zaradi uvedbe kontrolne skupine to izboljšanje pripišemo izključno tečaju.

Neeksperimentalna ali opisna metoda

DEJAVNOST

Eksperiment velja za najbolj znanstveno metodo v psihologiji. Ne le da omogoča ugotavljanje vzročno-posledičnih odnosov, eksperimente lahko tudi večkrat ponovimo. Zakaj ne proučujemo vseh psiholoških pojavov z eksperimenti?

Vseh pojavov ni mogoče eksperimentalno proučevati, ker to ni izvedljivo, pa tudi ljudem ne želimo in ne smemo škodovati (k temu nas obvezuje kodeks psihološke etike). Bi lahko izvedli eksperiment, s katerim bi skušali ugotoviti, ali je lahko zaljubljenost v gimnazijskih letih vzrok za dvig ali padec učnega uspeha? Eni skupini dijakov bi ukazali, naj se zaljubi, drugi pa, da se ne sme!? Vsi vemo, da to ne bi bilo mogoče. Večkrat nas vzročno-posledični odnosi niti ne zanimajo, vedenje želimo le opisati, ne da bi na ljudi vplivali in situacijo umetno ustvarjali. Zanima nas lahko npr.: ali so otroci, ki pogosto gledajo filme, ki prikazujejo nasilje, agresivnejši ali pa kakšne so razlike v igri petletnih deklic in fantov. V takih in podobnih primerih podatke pridobimo z **neeksperimentalno ali opisno metodo**, npr. z opazovanjem, študijo primera ali korelacijsko raziskavo.

ZANIMIVOST

Če nas zanimajo odnosi med pojavi, npr. ali je čustvena zrelost otroka povezana z vzgojnim stilom staršev, ali pa če obstaja povezanost med doživljanjem travmatičnih dogodkov in duševnimi motnjami, uporabljamo **korelacijske raziskave**. Gre za raziskave, pri katerih ugotavljamo le, ali sta dve spremenljivki med seboj povezani, pri tem pa ne vemo zagotovo, katera od proučevanih spremenljivk je vzrok in katera posledica. Tako lahko npr. samo ugotovimo, da sta gledanje filmov z agresivno vsebino in agresivnost pri otrocih v povezavi, ne moremo pa trditi, da je prav gledanje takšnih filmov vzrok agresivnosti. Mogoče pa agresivni otroci raje gledajo takšne filme? Ali pa so agresivni otroci, ki gledajo te filme, hkrati tudi otroci, ki jih starši pogosto pretepajo, ter je prav to vzrok za njihovo vedenje?



Slika 1.9: Opustošenje, ki ga je leta 2004 pustil cunami na Šrilanki. S korelacijskimi raziskavami lahko ugotovljamo povezanost med doživljanjem travmatičnega dogodka in drugimi duševnimi pojavi. (<http://magazine.concordia.ca/.../features/cooleye.shtml>)

Pri neeksperimentalnih ali opisnih metodah na situacijo ne vplivamo, ampak le opazujemo in z različnimi tehnikami spremljamo rezultate. Verjetno se vam je porodilo vprašanje: "Mar ne temeljijo vse psihološke raziskave na opazovanju? Saj vendar vedno opazujemo vedenje?!" Res je, pri vseh znanstvenih raziskavah je bistveno opazovanje, ko pa govorimo o opazovanju kot eni od neeksperimentalnih metod, imamo v mislih opazovanje pojavov, tako kot se spontano pojavljajo. Pri uporabi **opazovanja** kot neeksperimentalne metode **načrtno opazujemo in zapisujemo ali snemamo neko vedenje, ne da bi se vmešavali v dogajanje ali skušali kakor koli vplivati na vedenje tistih, ki jih proučujemo.**

Takšno znanstveno opazovanje je **sistematično in načrtovano**. Cilj je določen vnaprej, opazovalec pa pripravi načrt, po katerem bo opazovanje potekalo, denimo, kaj bomo opazovali in kako bomo opazovano vedenje spremljali. Namesto pisnega zapisovanja lahko uporabimo tudi kamero. Opazovalci morajo biti izurjeni, zavedati pa se morajo tudi napak, ki se lahko pojavijo pri opazovanju in zapisovanju pojava. Prvič, navzočnost opazovalca lahko spremeni vedenje opazovancev, in drugič, opazovalec je lahko pristranski, kar pomeni, da podatke interpretira v skladu s svojimi pričakovanji ali da poudari pomen nekaterih vidikov opaženega in zmanjša pomen drugih.

Dve **temeljni metodi opazovanja** sta introspekcija (lat. *introspicere*: gledati v notranjost) in ekstraspekcija (lat. *extra*: zunaj).

- **Introspekcija je samoopazovanje lastnih duševnih pojavov**, npr. čustev, želja, misli, zaznav, občutkov in razpoloženj. Gre za opazovanje vsega dogajanja v naši notranjosti, tega, kar je lastno le nam samim. Z introspekcijo lahko opazujemo pojave, kot so naše sanje in misli, torej pojave, ki omogočajo neposredno spoznavanje našega psihičnega dogajanja, ki je drugim nedostopno. Slabost introspekcije je v njeni subjektivnosti; ne moremo je uporabiti za proučevanje doživljanja dojenčkov, živali in vseh drugih, ki ne morejo ali ne znajo poročati o svojem doživljanju.
- **Ekstraspekcija je opazovanje zunanjih pojavov, vsega, kar je vidno navzven**, npr. vedenje ali človekov zunanji videz. Z ekstraspekcijo lahko pridemo do objektivnejših podatkov kot z introspekcijo, saj lahko istega človeka opazuje več opazovalcev, naše osebno notranje doživljanje pa le vsak sam. Ekstraspekcija omogoča raziskovanje pojavov, ki niso dostopni introspekciji (npr. vedenje živali). Ta me-

UVOD V PSIHOLOGIJO



toda pa ima tudi slabosti, saj opazovalec s svojo navzočnostjo, razen v primerih prikritega opazovanja, vpliva na vedenje opazovancev in ga lahko s tem spremeni. Ekstraspekcijska metoda omogoča le posredno opazovanje duševnih procesov.

Slika 1.10: Metodo opazovanja pogosto uporabljamo za zbiranje podatkov o otrokovem razvoju.

DEJAVNOST

Kateri pojavi so dostopni le ekstraspekcijski in kateri le introspekcijski?

RAZISKOVALNE TEHNIKE

Pri raziskavah psihologi uporabljajo več raziskovalnih tehnik, s katerimi zbirajo podatke: intervju, vprašalnik, ocenjevalne lestvice in psihološke ali psihometrične teste. V nadaljevanju poglavja boste podrobneje spoznali le dve tehniki: vprašalnike in ocenjevalne lestvice.

Vprašalniki

Vprašalniki so sestavljeni iz vprašanj, postavljenih v pisni obliki, s katerimi želijo psihologi dobiti podatke o spraševancu, denimo o njegovih mnenjih, stališčih, interesih ali vrednotah. Vprašanja berejo in nanje odgovarjajo spraševanci sami. Vprašanja so lahko **zaprtega** ali **odprtega tipa**. Pri zaprtem tipu so možni odgovori že vnaprej določeni, pri odprtem pa jih spraševanec sam napiše.

Oba tipa imata prednosti in pomanjkljivosti oz. prednosti enega tipa so pomanjkljivosti drugega. Z vprašalnikom odprtega tipa dobimo več informacij, saj spraševanec ni omejen z izbiranjem med vnaprej določenimi odgovori, med katerimi mogoče sploh ne najde pravega. S tem tipom vprašalnika se tudi izognemo možnosti, da spraševanec katerega od odgovorov, ki jih ima na voljo, ne bi razumel. Seveda pa je analiza podatkov, ki so dobljeni z vprašalnikom odprtega tipa, dolgotrajnejša in zahtevnejša, kar je vsekakor pomanjkljivost.

Primer vprašanja odprtega tipa:

Napiši, kako se počutiš, ko dobiš slabo oceno.

Primer vprašanja zaprtega tipa:

Kako se počutiš, ko dobiš slabo oceno?

Obkroži enega od odgovorov:

- a) jezen sem nase, ker se nisem bolj učil
- b) zelo sem žalosten, ker sem si verjetno pokvaril končni uspeh
- c) bojim se, kaj bodo rekli starši
- č) vseeno mi je, saj bom to oceno z lahkoto popravil
- ✶ d) jezen sem na učitelja, ker je tako krivičen.

Tabela 1.1:

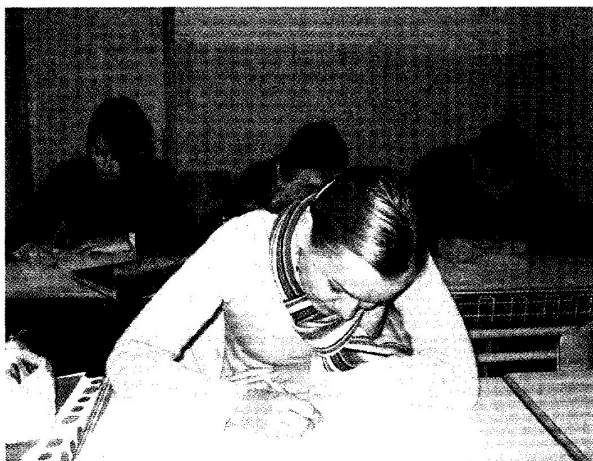
Primeri vprašanj
odprtega in zaprtega tipa

DEJAVNOST

Poglejte si primer vprašanja zaprtega tipa (tabela 1.1.). Katere so pomanjkljivosti tega vprašanja? Verjetno ste ugotovili, da je spraševanec omejen v odgovarjanju, saj ni možnega odgovora, da slabih ocen sploh ne dobiva (sestavljavec vprašalnika tega očitno ni predvideval).

Vprašalnike pogosto uporabljamo v **anketah**. Pri anketah gre za zbiranje podatkov, ki **kažejo mnenja ali druge podatke večjega števila ljudi o določenem pojavu**. Anketa lahko poteka tudi po telefonu, pismih, internetu in sredstvih obveščanja in nam omogoča, da zelo hitro dobimo podatke velike skupine ljudi. V Sloveniji so pogoste ankete javnega mnenja, npr. pred volitvami ali med političnimi aferami, več raziskav z uporabo ankete pa je bilo opravljenih za ugotavljanje stališč in vrednot naše mladine, odnosa do spolnosti itd. Ankete uporabljajo tudi raziskovalci v sociologiji, ekonomiji (npr. ankete za raziskavo trga) ter na drugih področjih.

Posebna vrsta vprašalnikov, ki pa jih uporabljajo le v psihologiji, so **vprašalniki osebnosti**. To so **diagnostični pripomočki za ugotavljanje osebnostnih lastnosti**. Sestavljajo jih vprašanja ali postavke, ki se nanašajo na različna področja osebnosti. Del enega od vprašalnikov si lahko ogledate pri strukturnih teorijah osebnosti v okviru Eysenckove teorije. Vprašalnike osebnosti uvrščamo med psihološke teste.



Slika 1.11: Dijaki med reševanjem psiholoških testov, povezanih z odločitvijo za študij.

Psihološki ali psihometrični testi so instrumenti za merjenje osebnostnih lastnosti, npr. lastnosti temperamenta, sposobnosti in interesov. Glede na vrsto merjenih značilnosti jih lahko razdelimo v dve skupini: **teste sposobnosti** in **teste osebnosti**. K testom sposobnosti spadajo testi inteligentnosti, testi dosežka, znanja in spretnosti ter testi ustvarjalnosti, med teste osebnosti pa uvrščamo teste za merjenje osebnostnih lastnosti, teste značaja ter teste interesov, stališč in vrednot (po Bucik, 1997). Vsi testi so običajno sestavljeni iz vprašanj ali nalog, s katerimi dobimo številčni rezultat, ki nekaj pove o merjeni lastnosti izpraševanca. Večina testov je še vedno tipa papir-svinčnik, z razvojem in širjenjem informatike, računalnikov in interneta pa je mogoče vse pogostejše najti teste tudi v računalniški obliki.

PRIMER: Verjetno ste že reševali teste inteligentnosti, npr. v sedmem razredu o primernosti vaše izbire za nadaljevanje šolanja ali pa teste o poklicnih interesih. Podobne teste uporabljajo psihologi tudi pri izbiranju kandidatov za delovna mesta, v vojski, pri psihoterapiji, v izobraževanju ter v raziskovalne namene.

Povezava

Primeri nalog, podobni tistim, ki sestavljajo teste inteligentnosti, so na str. 132.