

### 3.

#### Metódy výskumu v psychológii

**Psychodiagnostika** je oblasť činnosti psychológa, pri ktorej využíva rozličné metódy na poznávanie, diagnostiku individuálnych vlastností a schopností, štruktúru osobnosti a pod. Pojmom **diagnóza rozumieme** odborné a praktické poznanie vlastností osobnosti jedinca. Psychodiagnostika sa využíva hlavne v klinickej psychológii (úroveň intelektu, rozvoj osobných vlastností = emotivita, výskyt rôznych anomálií v psychike), ďalej sa používajú v psychológii práce, psychológii dopravy, v psychológii v školstve- pri posudzovaní školskej zrelosti, pri výbere do špeciálnych tried.

Metódy psychologického výskumu:

#### **1. Pozorovanie**

- ide o podrobné zaznamenávanie vonkajších prejavov, správanie človeka v prirodzených i upravených podmienkach – predmetom pozorovania sú úkony a výroky človeka v rozličných život. Situáciách.

Rozlišujeme pozorovanie:

- z hľadiska časového : dlhodobé, krátkodobé
- z hľadiska veľkosti predmetu : skupinové, individuálne
- z hľadiska celistvosti pozorovania : celostné, čiastkové
- podľa spôsobu : priame(priame pozorovanie predmetu), nepriame (prostredníctvom iných ľudí)
- podľa predmetu : introspekcia (predmetom je vlastný duševný život a vlastné zážitky), extrospekcia (skúmanie duševných javov iných ľudí na základe ich vonkajšieho správania a prejavu – mimika; gestikulácia; obsah reči; slovník a slovná zásoba; postoj človeka pri činnostiach;...)

**Metóda sebapozorovania** – introspekcia – je metóda pozorovania seba samého, psychických javov vlastného vnútorného života (zmyslového, emocionálneho, racionálneho). Môže byť príležitostné (náhodné, laické), systematické a cieľavedomé.

**Metóda pozorovania** – extrospekcia – je základnou metódou získavania empirických poznatkov a informácií, skúma psychiku ľudí na základe vonkajších prejavov ich správania alebo činnosti.

– **musí byť plánovité, systematické, presné a predchádza mu naštudovanie problému.**

#### **2. Experiment**

- vedecká metóda, ktorou sa skúmajú psychické javy za vopred stanovených podmienok. Ktoré umožňujú zistiť vlastnosti, procesy, stavy osobnosti.

Delí sa na

a) laboratórny = uskutočňuje sa v umelo vytvorenom prostredí (laboratórium); výhodou je

presná registrácia výkonov a reakcií skúmanej osoby, nevýhodou je už len samotné prostredie (môže pôsobiť skľučujúco)

b) prirodzený = prechod medzi pozorovaním a experimentom; Je charakterizovaný tým, že sa navodí počiatočná situácia do ktorej sa už potom nezasahuje; môže sa uskutočniť v školskom prostredí, pričom sa využíva tak aby žiaci o tom vedeli

c) terénny = prebieha priamo v teréne (napr. únava žiakov pred vyučovaním a po ňom)

### 3. Exploratívne metódy

- na základe životopisu a pomocou otázok sa zisťujú podmienky a okolnosti vývinu jedinca; predovšetkým jeho doterajší život; psychický vývin; životné prostredie a psychický stav. Najčastejšie sa používa v pedagogickej a klinickej praxi.

- patria sem: - anamnéza -(rodinná a osobná) – pomocou cielených otázok, získava dôležité údaje o psychickom vývine jednotlivca a o jeho okolitom prostredí. Najmä o rodine, v ktorej žil, v ktorej žije teraz, o škole atď..

**Rozlišuje sa :** neriadený (voľný) rozhovor a riadený (štandardizovaný) rozhovor.

Môže byť skupinový alebo individuálny.

-psychologický test- štandardná diagnostická pomôcka s presne určenými podmienkami použitia, hodnotenia a interpretácie výsledkov. Cieľom je meranie individuálnych zvláštností (IQ, introverzia...) a umožňujú zistiť vlastnosti, črty typov osobnosti, ktoré nazývajú **Testy osobnosti** – predkladajú sa presne definované úlohy

**Delí sa na:**

- výkonový- testy všeobecných schopností, inteligenčné testy,
- projektívny- založené na výpovedi osobnosti, bez toho, žeby hovorila priamo o sebe, dáva nám informácie o svojej osobnosti
- dotazníkový- je metóda určená na zber údajov od väčšieho množstva respondentov, je to súbor otázok

**Dotazníkové otázky môžu mať charakter:**

-štandardný (uzavretý)- odpovede áno-nie, neviem atď...

- -otvorených otázok – prepokladajú odpovede s otvoreným koncom
- prístrojový- umožňuje veľmi presné predkladanie textových úloh, registráciu reakcií vyšetrovaného, vykonávajú sa v psychologickom laboratóriu.

**Psychoterapia** Je zámerné upravovanie narušenej činnosti organizmu (choroby, poruchy) psychologickými prostriedkami, s cieľom liečby. Narušenie činnosti organizmu môže byť spôsobené:

a) psychogénne (má psych. príčinu)

b) somatogénne (príčina je telesná, ide o poškodenie orgánu alebo poruchu jeho funkcie)

Psychoterapiu možno deliť aj na:

- individuálnu: psychoterapeut – pacient
- kolektívnu: psychoterapeut – skupina pacientov

Psychoterapeut môže na pacienta pôsobiť:

- direktívne: priamo usmerňuje jeho myslenie
- nedirektívne: napomáha pacientovi aby sám formuloval svoje postoje

Psychoterapia môže byť symptomatická (zameraná na konkrétny chorobný znak) alebo kauzálna (zameraná na zistenie a odstránenie príčiny poruchy)

Ciele psychoterapie sú:

- odstránenie chorobných znakov
- zmena osobnosti pacienta

Metódy psychoterapie sa delia podľa princípov, z ktorých vychádzajú na:

- racionálnu - pôsobí u pacienta na jeho rozum
- sugestívnu - používa pôsobenie autority terapeuta, ktorý podáva určité tvrdenia alebo pacientovi stanovuje priame spôsoby riešenia jeho problémov, používa sa aj v rámci hypnózy
- abreaktívna - u pacienta sa odstraňujú negatívne pôsobiace zážitky pomocou abreakcia (odreagovania) alebo katarzie (vyplakanie sa)
- tréningová - zahŕňa metódy, ktorých princípom pôsobenia je systematický tréning (návik)
- relaxačné metódy - najbežnejšie sa používa autogénny tréning - návik svalového uvoľnenia, po ktorom nasleduje aj psychické uvoľnenie
- psychoanalytická - úlohou je odhaliť podstatu konfliktov a pacienta priviesť k náhľadu ich vedomej motivácie
- interpersonálne korektívna – pri týchto metódach dochádza v interpersonálnych vzťahoch k náprave. Využíva sa skupinová dynamika.

Použité zdroje:

<http://referaty.aktuality.sk/metody-psychologie/referat-16536>

<http://psychologia.studentske.eu/2008/09/metody-psychologie.html>

<http://psychologia.studentske.eu/2008/09/vyskumne-metody-v-psychologii.html>

<http://referaty.aktuality.sk/vyskumne-metody-psychologie/referat-16963>

<http://teologia.iskra.sk/docs/neautorizovane/statnice/fma/A-psychologia.1.pdf>

<http://psychoterapia-sk.sk/dokumenty/informacie/psychoterapia.pdf>

<http://sk.wikipedia.org/wiki/Psychoterapia>

zošit a poznámky z predmetu Psychológia pre maturantov

