

Metody psychologie

Cíle

Po nastudování textu následující kapitoly dokážete:

- popsat základní výzkumné a diagnostické metody psychologie
- vysvětlit adekvátnost jejich použití ve vztahu ke zkoumání jednotlivých oblastí lidské psychiky (pro jaké účely jsou jednotlivé metody využívány)
- objasnit pozitiva i úskalí použití jednotlivých metod

Metodologie a metodika

Stejně jako každá jiná vědní disciplína tak i psychologie využívá pro shromažďování, třídění a vyhodnocování výzkumných dat množství výzkumných metod. Metodami rozumíme způsoby, principy a prostředky, kterými se dospívá k vědeckým poznatkům. Věda o metodách se nazývá metodologie, jejímž základním úkolem je podle M. Nakonečného (1997) sladit předmět vědy se způsobem jejího vědeckého studia.

Seznámení s metodami psychologie nám pomůže pochopit a lépe porozumět poznatkům o psychice člověka a tomu, jakým způsobem byl získán.

Psychologické metody obvykle členíme na metody vědecké (výzkumné), diagnostické (popis a diagnostika osobnosti) a terapeutické (léčba v rámci psychoterapie). Výzkumné metody pak můžeme členit na metody zjišťování faktů a metody zpracování nashromážděných dat. V následujícím textu se zaměříme především na seznámení se základními výzkumnými metodami zjišťování faktů a diagnostiky osobnosti.

Pozorování je základní psychologická metoda. Jde o systematické sledování určitého objektu či jevu se záměrem získat co nejvíce informací. Protože do průběhu zkoumaného jevu zpravidla nezasahujeme, získáváme důležité poznatky o přirozeném, spontánním chování (například chování různých jedinců v různém prostředí - děti na pískovišti, pacienti v ambulanci, na lůžkovém oddělení, sledování emocionálních projevů příslušníků různého etnika apod.).

Pozorování je realizováno buď jako relativně samostatná metoda, běžně je však součástí experimentu i dalších výzkumných metod. Probíhá tedy jak v přirozených tak i uměle vytvořených, či laboratorních podmínkách.

Můžeme rozlišit různé typy pozorování. Při **dílčím pozorování** se zaměřujeme na jeden specifický jev (například kolísání pozornosti), při **komplexním** sledujeme jev v souvislostech či celkové projevy osobnosti. Pokud se zaměřujeme na vnější projevy druhých osob, hovoříme o **extrospekci**. Jisté specifikum představuje pozorování vlastní osoby, vlastního nitra (sebepozorování), které označujeme jako **introspekci**. Jakkoliv byla metoda introspekce kritizována a její výsledky kvůli značnému nebezpečí subjektivity a zkreslení zpochybňovány, představuje velmi důležitý zdroj informací. Vzhledem k délce trvání hovoříme o pozorování **krátkodobém** nebo **dlouhodobém**. Při tzv. **zjevném** pozorování pozorovatel přímo sleduje daný jev a pozorované osoby jsou o tom informovány, při **skrytém** pozorování jedinec neví, že je sledován (často se takové pozorování realizuje například pomocí jednosměrného zrcadla nebo skryté kamery). Pokud je pozorovatel přímo členem pozorované skupiny a je s jejími členy v sociálním kontaktu, pak hovoříme o **zúčastněném** pozorování (například jeden z vedoucích, trenérů apod.).

Aby bylo pozorování co nejefektivnější, je potřeba nejprve dobře promyslet cíl a postup při pozorování, včetně výběru způsobu registrace zjištěných údajů. Pro snazší, přehlednější a co nejméně nápadnou registraci (záznam) se často využívá záznamových (pozorovacích) archů s posuzovacími stupnicemi.

Příklad posuzovací stupnice při pozorování žáka ve škole:

Při skupinové práci žák komunikuje s ostatními:

1	2	3	4	5
neustále	často	občas	zřídka	vůbec

Experiment je velmi těsně spojen s metodou pozorování. Jde v podstatě o sledování zkoumaného, zpravidla izolovaného jevu v uměle navozených a přísně kontrolovaných podmínkách. Vždy dochází k zásahu do pozorovaného jevu. Při experimentu jsou zjišťovány vztahy mezi dvěma sledovanými jevy, tzv. proměnnými. Zjišťujeme, jak se změna jednoho jevu (tzv. nezávisle proměnné) promítne ve změně jiného jevu (závisle proměnné). Experimentátor manipuluje s **nezávisle proměnnou** a sleduje a registruje změny k nimž dochází u **závisle proměnné**.

Příklad: Při experimentu můžeme zkoumat například, jak se mění výkon (závisle proměnná) při zvyšující se hladině hluku nebo nedostatečném osvětlení (nezávisle proměnná)

Použití experimentu v psychologii má na rozdíl od přírodních věd svá specifika. Sledované jevy mnohdy není možné izolovat a je nutné počítat s tzv. **intervenujícími proměnnými**, jejichž vliv není možné mít zcela pod kontrolou (jedná se hlavně o vnitřní osobnostní proměnné - strach, obavy, postoje k experimentu, minulé zážitky, vnitřní motivace apod.)

Experiment může probíhat buď v laboratoři za použití měřících přístrojů (hovoříme o experimentu **laboratorním**) nebo v prostředí běžného života, tj. na pracovišti, ve škole nebo na ulici (hovoříme o experimentu **přirozeném**). I když v přirozeném experimentu nelze přísně kontrolovat všechny proměnné, má nesporně velký význam pro poznávání osobnosti.

Příklad přirozeného experimentu

Pacienti čekající v čekárně u lékaře zpozorují dým, vycházející pode dveřmi ordinace. Jak zareagují lidé, pokud jsou v čekárně sami? Jak zareagují v případě, že je v čekárně více lidí. Můžeme sledovat i různost reakcí v závislosti na struktuře skupiny z hlediska věku a pohlaví.

Při experimentu je nutné u obou srovnávaných skupin (skupina experimentální a skupina kontrolní) zajistit srovnatelnou úroveň ve všech aspektech, které by mohly výsledek experimentu ovlivnit (věk, složení skupiny z hlediska pohlaví, intelektových schopností apod.)

Zvláštním případem je tzv. **experiment ex post facto**, kdy nezávisle proměnné nenavozuje experimentátor, ale sám život - prožité trauma, odlišné životní podmínky apod

V psychologickém výzkumu i diagnostice jsou velmi často používány tzv. **explorační metody**, založené na osobní výpovědi dotazovaných. Patří k nim rozhovor a dotazník.

Rozhovor umožňuje získávání důležitých informací přirozenou cestou.

Dotazované osobě klademe ústně otázky v situaci osobního kontaktu, tváří v tvář. Vzhledem k cíli si zpracujeme nejprve plán a předem promyslíme, eventuelně přesně formulujeme otázky. Podle typu a přesnosti formulace otázek a možností odpovědí dělíme rozhovor na řízený (standardizovaný) s uzavřenými otázkami nebo volný (nestandardizovaný) s otevřenými otázkami. Volný rozhovor má volnější strukturu.

Podle formy a množství současně dotazovaných osob rozlišujeme rozhovor individuální (osobní) a skupinový, podle zaměření pak rozhovor diagnostický (slouží k poznání některých

rysů osobnosti, příčin, motivů určitého chování) a poradenský (směřuje spíše k nalezení východisek, vhodných postupů, řešení).

Vedení rozhovoru vyžaduje profesionální zdatnost značnou míru empatie a komunikativních dovedností, zkušeností. V jeho průběhu sledujeme nejen verbální obsah výpovědí dotazovaného, ale také jeho chování, gesta, mimiku.

Rozhovor se zpravidla skládá ze čtyř volně na sebe navazujících fází: úvodní, vzestupná, kulminační a závěrečná. V nich psycholog nejprve navazuje bližší kontakt, snaží se prolomit bariéry a vytvořit atmosféru důvěry, pak postupně směřuje své otázky stále více k jádru problému. V závěrné fázi je nutné opět odstranit případně pocity napětí a nejistoty sdělením významu získaných informací a ujistit o jejich důvěrnosti.

V průběhu celého rozhovoru bychom se měli vyvarovat kladení tzv. sugestivních otázek, jakýchkoliv hodnotících soudů a hodnotících neverbálních projevů. Jistý problém představuje potřeba pořizování záznamů z rozhovoru. Písemné poznámky v průběhu rozhovoru zpravidla narušují a ovlivňují atmosféru, dynamiku a spontánnost odpovědí. Mnohdy se proto kombinuje se záznamem pořizovaným pomocí různé techniky. To je ovšem spojeno s etickými problémy (viz výše a dále).

Dotazníky můžeme charakterizovat jako písemnou formu rozhovoru. Jsou časově méně náročné, z hlediska množství zjištěných dat efektivnější a objektivnější. Na druhé straně jsme ochuzeni o sledování neverbálních projevů, které by nám mnohé prozradily. Také nemáme možnost lépe vysvětlit jednotlivé položky, zjistit, zda jim respondent správně porozuměl stejně jako nemůžeme klást doplňující otázky.

Dotazník tvoří soubor otázek zaměřených k určitému cíli. Často jsou zařazovány otázky uzavřené, s možností volby z nabízených odpovědí. Jde buď o položky dichotomické (ano - ne), výběrové (volba jediné z několika nabízených možností) nebo výčtové (možnost uvedení více odpovědí). Otevřené otázky umožňují respondentovi zcela volné vyjádření, nabízejí tedy velkou variabilitu odpovědi, ale jsou náročnější na zpracování, kategorizaci odpovědí.

Velmi užitečné je zařazování tzv. posuzovacích škál. Na několikabodové stupnici jedinec vyznačuje např. četnost výskytu určitého jevu, intenzitu určité emoce, valenci určitého postoje.

Příklady posuzovacích škál:

a) Do kina chodím:

alespoň 1 x týdně - 1x měsíčně - 1 x za půl roku - 1x ročně - méně než 1 x ročně

b) Podle mého názoru jsem: velmi ustrašený 1 2 3 4 5 6 7 naprosto nebojácný

V psychologii se setkáváme s hlavními třemi typy dotazníků: anamnestický (zachycení životních událostí), zájmový (zjišťování osobních zájmů) a osobnostní (zjišťování a měření osobnostních vlastností).

Psychologické testy jsou velmi často využívány psychology jak v psychologické diagnostice, tak ve výzkumu. Jsou to relativně značně objektivní standardizované metody, sloužící k měření úrovně stavu či obsahu psychických funkcí, vlastností osobnosti. Postupuje se standardním způsobem respektujícím přesně daná pravidla, výsledky jsou vyhodnocovány vzhledem k normám stanoveným na základě statistického zpracování výsledků rozsáhlého vzorku osob. Nejčastěji dělíme testy na výkonové a projekční. **Výkonové testy** slouží zpravidla k posouzení inteligence či kognitivních schopností. Mohou obsahovat zkoušky verbální povahy (slovní úlohy, např.: „Auto je rychlé, šnek je ...“, „Židle, stůl, skříň - to je

...“, doplnění číselné řady, např: 1, 2, 4, 8, 16, ?“) nebo úkoly neverbální (doplnit chybějící prvek v předloze, najít cestu z bludiště apod.)

Projekční testy obsahují soubory podnětů a situací, do nichž zkoumaná osoba promítá svá přání, představy, city, vztahy i problémy. Mohou sloužit k odhalení problémů, převažujících tendencí či k diagnostikování duševních poruch. Z projekčních testů jsou veřejnosti známé například Rorschachův test inkoustových skvrn, Tematicko apercipční test nebo Test nedokončených vět.

Protože interpretace výsledků standardizovaných psychologických testů je podmíněna dobrou odbornou teoretickou přípravou a zkušenostmi, je jejich použití umožněno výhradně psychologům.

Principu projekce je využíváno při **analýze produktů činnosti**. Většinou se jedná o hodnocení kresby (volná kresba, kresba postavy, kresba rodiny či začarované rodiny), hodnocení obsahu a formy písemného projevu (analýzou formální stránky se zabývá grafologie), slovního projevu nebo hodnocení jiných výtvarů.

Hodnocení produktů je náročné, vyžaduje nejen odbornou erudici, ale také dostatek zkušeností a dalších diagnostických informací. Většinou se užívá jako doplňující metoda.

Ke zkoumání struktury sociální skupiny a vzájemných vztahů mezi jedinci slouží **sociometrie**. Základem je sociometrický dotazník. Při jeho vyplňování jedinec volí podle zadaného kritéria jednoho nebo více členů dané sociální skupiny.

Příklad: Studenti jsou vyzváni k tomu, aby určili jednoho (nebo více) spolužáka ze své třídy, kterého považují za svého nejlepšího kamaráda. Nebo naopak mají vybrat toho, s kým by rozhodně nechtěli kamarádit.

Takový dotazník samozřejmě nemůže být anonymní, je však žádoucí zachovat důvěrnost odpovědí. Získaná data se dále zpracovávají do tzv. sociometrických matic, vypočítávají se statusy volby či odmítnutí pro jednotlivce. Velmi vhodnou formou zpracování sociometrických údajů je tzv. sociogram, přinášející grafické znázornění pozice jedince ve skupině. Je to vlastně přehledná informace o struktuře skupiny a sociálních vztazích mezi jednotlivými členy.

Závěrem

Pro dokonalé poznání psychiky člověka by bylo nedostačující jednorázové použití pouze jediné metody. Zpravidla se opíráme o analýzu dat (údajů) nashromážděných rozmanitými metodami při jejich opakované aplikaci. Jen tak zajistíme potřebné množství rozmanitých informací. Při analýze a interpretaci získaných dat je pak nutné vyhnout se zkreslení a zjednodušujících závěrů.

Kontrolní otázky a úkoly

1. Stručně charakterizujte podstatu a základní typy těchto výzkumných a diagnostických metod: pozorování, experiment, rozhovor, dotazník, psychologické testy.
2. Vysvětlete, jaké poznatky o jedinci a jeho psychice lze získat prostřednictvím pozorování.
3. Zdůvodněte použití experimentu v psychologii. Uveďte příklady jeho využití.
4. Kdy a proč je vhodnější využití rozhovoru a kdy a proč se naopak doporučuje použít dotazníku? Jaká úskalí obě metody skrývají?
5. Co měříme pomocí psychologických testů? Kdo je oprávněn k jejich použití?
6. Pro jaké účely se používá sociometrických metod?