

## OP: NOVEJŠE PSIHOLOŠKE DISCIPLINE

### 1. PARAPSIHOLOGIJA

»Parapsihologija raziskuje vse skrivnostne pojave, ki so na kakršenkoli način v zvezi s človeško dušo. Obstaja ugotovitev – in definicija – da se ta pojav giblje zunaj znanih zakonov o energiji.« (Rýzl, 1987)

V dandanašnjem času je veliko govora o nadnaravnem, o tistem »nekaj več«. Filmska industrija črpa ideje za svoje uspešnice v svetu neznanega in nerazumljivega, vprašanje pa je, zakaj se pravzaprav pojavlja zanimanje za svet paranormalnega?

V veliki meri zato, ker človek v nekaj mora verjeti, da v svojem življenju lahko vidi smisel, ta svet pa nam ponuja vpogled v nevidno, v sile, ki so človeku skrite. Zanimiv nam je predvsem zato, ker nam ponuja odgovore o smislu življenja in o skrivnostih posmrtnega življenja. (Vernette, 2001)

Janek Musek je prvi slovenski psiholog, ki je z dr. Francetom Susmanom začel sistematično in znanstveno raziskovati posebne, tako imenovane nadnaravne pojave. Carl Gustav Jung pa je prvi, ki se je s tem ukvarjal na tujem. (Musek, 1995)

Že v preteklosti so z različnih koncev sveta prihajale novice o najrazličnejših posameznikih z izjemnimi sposobnostmi in zgodbe o nerazložljivih pojavih. Pri parapsihologiji imamo torej opraviti z najrazličnejšimi nenavadnimi pojavi, ki pa jih lahko razvrstimo v dve skupini: (Rýzl, 1987)

1. Zunajčutno zaznavanje (ZČZ) – sprejemanje informacij iz okolja na nerazložljiv način, ki se razlikuje od normalnega čutnega zaznavanja. Obsega različne oblike tovrstnega zaznavanja, kot so:
  - a) Jasnovidnost ali paragnozija: sprejemanje informacij (ki jih je objektivno mogoče dokazati) iz okolja po zunajčutni poti. Pod jasnovidnost uvrščamo tudi mantiko, ki prerokuje iz znamenj, simbolov in obredov.
  - b) Telepatija: tako imenovano »branje misli«, torej sprejemanje informacij o duhovnih procesih in subjektivnih izkušnjah drugih oseb po zunajčutni poti.
  - c) Samogibno pisanje: človek kanalizira sporočila neke druge osebe in piše podano sporočilo, ne da bi se zavedal, kaj pravzaprav zapisuje.
  - d) Spiritizem: nauk o duhovih, njihovem obstoju in delovanju. Omogoča stik z onstranstvom in pogovor z umrlimi.
  
2. Delovanje na okolico brez sodelovanja katerekoli znane fizikalne energije, na primer.:
  - Psihokineza ali telekineza: premikanje predmetov na daljavo brez vpliva kakšne znane fizične sile.
  - Levitacija: kljubovanje zakonom težnosti, v smislu lebdenja in dviganju lastnega telesa v višino.
  - Teleportacija: prenos sebe preko daljave brez transportnega sredstva.

- Materializacija in dematerializacija:  
ustvarjanje in izničevanje materialnega.

- Magija: prepričanje, da so stvari in dogodki med seboj skrivno povezani in je nanje mogoče vplivati s pomočjo ustreznih dejanj, urokov in obredov.

Glasove mrtvih lahko posnamemo s pomočjo magnetofona, v preteklost pa se lahko vrnemo s pomočjo »kronovizorja«, ki snema pretekle podobe. Poznamo tudi napravo imenovano »positron«, ki omogoča mrtvim, da z udarci po magnetofonskem traku opozorijo na svojo prisotnost. (Vernette, 2001)

Parapsihologija je subjekt kritik s strani številnih strokovnjakov, saj so njene meje zabrisane in nedoločljive. Že v preteklosti so pojave, ki jih ni bilo mogoče razložiti, pogosto menjavali s čarovništvom, hudičem in zli duhovi. Dandanes to že bolje ločujemo, a parapsihologija še vedno ne poseduje preverjenih raziskovalnih metod in zanesljivih pripomočkov za merjenje oz. snemanje omenjenih pojavov.

Poleg tega predmeti opazovanja niso vedno točno določeni, večina pojavov ni ponovljivih, sama interpretacija le-teh pa je dokaj subjektivna in neutemeljena.

## 2. POZITIVNA PSIHOLOGIJA

Pozitivna psihologija je poseben del psihologije, ki se **ukvarja z različnimi koncepti, kot so optimizem, zanos, psihično blagostanje, osebna rast, osebnostne moči, modrost in kreativnost**. Prav tako je definirana kot preučevanje prednosti in vrlin, ki skupnosti, ljudem ter posameznikom omogočajo, da v življenju uspejo (DŠPS, 2014)

Na spletni strani Positive Psychology Institute (2012) pravijo, da je pozitivna psihologija tako rečeno preventiva, da se **v ljudeh vzbudi in razvije pozitivne emocije in zmožnost konstruktivnega soočanja s težavami**.

Pozitivna psihologija zajema **štiri glavne cilje**, ki so naslednji. Prvi cilj je **doseči svoje življenjske cilje**, od svojih padcev in stisk pa čim več odnesti in naučiti. Drugi cilj je **sodelovanje in poistovetenje z drugimi ljudmi**, tretji je **najti izpolnitev v ustvarjalnosti in produktivnosti**. Še zadnji pa je **gledati preko sebe in drugim pomagati, da najdejo dolgoročen pomen zadovoljstva in modrost**(Keyes&Haidt, 2002)

Teme, s katerimi se pozitivna psihologija ukvarja so naštetja že v definiciji samega pojma, torej optimizem, zanos, psihično blagostanje, osebna rast, osebnostne moči, modrost ter kreativnost. (DŠPS, 2014)

Ena najpomembnejša oseba za to področje je Martin **Seligman**, ki je dandanes viden kot oče pozitivne psihologije. Rodil se je 12. avgusta 1942, v Albany, New Yorku. Je psiholog, pedagog in avtor mnogih knjig za samopomoč. Leta 1998 je bil Predsednik ameriškega psihološkega

združenja, med katerim je bila njegova predsedniška pobuda promoviranje pozitivne psihologije kot področje znanstvenega raziskovanja (Penn, 2007).

**Glavna metoda** pozitivne psihologije je **psihoterapija**. Ena izmed psihoterapij se imenuje terapija dobrega počutja, ki jo je razvil Giovanni Fava, poskuša pa spodbujati okrevanje od depresije in drugih čustvenih motenj, spodbudi pozitivno razmišljanje in poskuša zmanjševati negativne vidike življenja. V praktičnem smislu je precej podobna kognitivni vedenjski terapiji, pacient piše dnevnik, v katerem ima napisane vse pozitivne stvari, s pomočjo katerega se vsak dan opominja na pozitivne strani svojega življenja. Končni cilj je, da posameznik v vsaki negativni situaciji vidi tudi pozitivno.

Druga psihoterapija se imenuje pozitivna terapija, in zajema dvanajst stopenj, vaj, ki nam pomagajo do pozitivnega razmišljanja. Lahko jih izvajamo sami ali pa v skupini. Ena izmed vaj je zasnovana tako, da določiš pet svojih pozitivnih lastnosti, na katere si ponosen in jih vsak dan izrabljaš sebi v korist. Spet druga je, da si vsak dan zapišeš tri dobre stvari, ki so se ta dan zgodile, tretja, da določeni osebi napišeš pismo, v katerem se mu zahvališ za vse, kar je storil zate in mu ga nato osebno ali preko telefona prebereš.

Psihoterapevt ter pacient velikokrat govorita o bolečini, konfliktu in jezi (Harvard Mental Health Letter, 2008)

Kritike psihologije se nanašajo predvsem na dejstvo, da področje ni dovolj znanstveno raziskano, da bi lahko njegova uporaba v praksi tako drastično naraščala. Prav tako ne podpirajo, da si pozitivna psihologija javnost interpretira kot množico, katere bolezni posameznikov so zmožne ozdravitve zgolj z optimizmom.

Kirk Schneider (2011) je mnenja, da pozitivna psihologija ne razloži preteklih, groznih dejanj, kot dejanj Stalina, Hitlerja in ostalih podobnih dogodkov. Poleg tega je izpostavil rezultate raziskav, s katerimi dokazuje, da je visok nivo pozitivnosti povezan z iluzijo, ki uničuje dojemanje posameznikove realnosti in ga s tem zavaja.

### 3. KIBERPSIHOLOGIJA

Kiberpsihologija, novejšo področje psihološkega raziskovanja, je nastala kot odziv na porajanje nove realnosti - kiberprostora. Predmet preučevanja je prek računalnikov ustvarjeno virtualno okolje, ki ga človek poskuša umestiti širše v proces razvoja tehnologije in medijske (komunikacijske) tehnologije. Eden pomembnejših gradnikov kiberprostorske realnosti je hipertekst, orodje, ki prispeva k interaktivnosti in demokratičnosti interneta kot medija. Novejše študije se osredotočajo predvsem na vpliv interneta in kibernetskega prostora in posledice ki jih imajo le-te na psihologijo posameznikov in skupin (umetna inteligenca in virtualna resničnost). Termin kibernetski prostor se v zadnjih letih uporablja veliko in je postal že precej skomercializiran. Ta kibernetski prostor pa lahko smatramo oziroma razumemo tudi kot nek psihološki prostor. Ko vklopimo naše računalnike ali mobilne naprave in se povežemo s spletom, ter tako vstopimo v socialna omrežja, se zavedno ali nezavedno počutimo, kot da bi dejansko vstopili v nek kraj ali prostor, kateri ima širok spekter pomenov za nas.

Vprašanje »kaj je psihologija v kibernetskem prostoru?« je pravzaprav enako kot vprašanje o tem, kaj je psihologija v resničnem življenju. Odgovor na oboje namreč zadeva naša občutja in percepcije, motivacijo, teorije osebnosti, mentalno zdravje ali bolezni, medosebne odnose z

drugimi, obnašanje posameznika v skupini, vodenje skupin ter kulturne in med-kulturne dinamike. Pogosto pa se vprašamo, ali bodo naše že razvite teorije o psihologiji lahko bile primerno utemeljene tudi na področju kiberpsihologije, ali pa bi tako prišlo do napake popsploševanja. Kiberpsihologija ni le še ena stran v knjigi psihologije, temveč je popolnoma novo psihološko področje, ki ga v trenutni dobi vsak dan znova srečujemo.

Facebook je trenutno najbolj popularno in obiskano socialno omrežje, uporabljajo ga ljudje po celem svetu. Facebook temelji na vzorcu one-to-many komunikacije, ki se razlikuje od pošiljanja zasebnih sporočil, temveč uporabnikom omogoča izmenjavo informacij o njihovih življenjih, vključno s socialnimi dejavnostmi in fotografijami. Zaradi takega načina komuniciranja z ostalimi pa lahko posameznik naleti na številne osebne ali medosebne probleme. . Odziv preko "všeč mi je" gumbka, izpostavljanje osebnega življenja in skušanje ohranjanja samopodobe je le nekaj razlogov, ki lahko pojasnijo te psihološke probleme.

Z naraščajočim številom internetnih in računalniških uporabnikov po vsem svetu, je očitno, da bodo učinki računalniške tehnologije na človeško psiho še naprej bistveno oblikovali tako naše interakcije med seboj kot naše doživetje sveta, ki je dobesedno "na doseg roke".

Depresija, nizka samopodoba, osamljenost in negativna razmerja so le nekateri problemi ki nas doletijo ob prekomerni ali napačni uporabi socialnih omrežij, v tem primeru pri uporabi Facebooka. Eden izmed glavnih razlogov, ki povzročajo te probleme, predvsem depresijo in nizko samopodobo je pogosto preverjanje »všečkov« in prijateljskih prošenj. Študije so pokazale, da so tisti, ki to počanejo večkrat na dan, bolj nagnjeni h nezadovoljstvu s sabo in s svojim življenjem. Socialni psiholog Ethan Kross, ki je vodilni avtor študije trdi, da je posameznikovo nihanje razpoloženja odvisno od rabe Facebooka in drugih socialnih omrežij.

#### **4. ZDRAVSTVENA PSIHOLOGIJA**

##### **SPLOŠNA OPREDELITEV IN CILJI ZDRAVSTVENE PSIHLOGIJE**

Zdravstvena psihologija je relativno nova disciplina, ki jo je združenje ameriških psihologov ustanovilo konec 70. let. Je psihološka disciplina, ki se raziskovalno, aplikativno in edukativno ukvarja s problematiko ohranjanja in krepitev človekovega telesnega zdravja, z zaščito pred boleznijo in z obravnavo med njo. Zdravstvena psihologija poskuša zaradi takšnih ciljev odkriti tiste pomembne psihološke in psihosocialne dejavnike, ki bistveno vplivajo na zdravje, boleznijo posameznika in večjih skupin ter bolezenske tegobe. Proučuje in išče poti za izboljšanje telesnega zdravja, obstoječih sistemov zdravstvene oskrbe, proučuje pa tudi učinkovitost in delovanje zavarovalniških ustanov. Cilji so med drugim tudi dvig kakovosti življenja in osebna rast prizadetih bolnikov (ohranjanje pozitivne samopodobe, boljše informiranost, samopotrjevanje, zmognosti izražanja stisk, itd.). Poleg tega poskušajo bolnikov odvisno-pasivni položaj preusmeriti v večjo skrb za lastno zdravje. (Z. Rakovec Felser, 2002)

##### **GLAVNI PREUČEVANI POJAVI**

Zdravstvena psihologija se ukvarja s pacienti, ki prvotno ne trpijo zaradi duševnih stisk, ampak zaradi ostalih težav z zdravjem. Psiholog na tem področju se raziskovalno posveča strahu, ki ga pacient doživlja pri zdravstvenih težavah. Ukvarja se tudi s pacientovim razumevanjem

zdravstvenih informacij, udeležuje se kampanj za opuščanje nezdravih navad, raziskuje kakšne so kvalitete življenja. (Wikipedia, pridobljeno decembra 2014)

To področje v psihologiji torej posveča veliko pozornosti k izboljšanju zdravja, zdravljenju bolezni, odkrivanju rizičnih faktorjev, izboljševanju zdravstvenega sistema in oblikovanje javnega mnenja glede zdravja. Na primer kako uspešno zmanjševati povišan krvni pritisk, holesterol, sladkor v krvi, kakšne so strategije soočanja s stresom, kako lahko lajšamo bolečine, kakšne so uspešne metode za prenehanje s kajenjem, spodbujanje redne telesne vadbe, zdravniških kontrolnih pregledov... (Zbornica kliničnih psihologov Slovenije, pridobljeno decembra 2014)

#### REPREZENTATIVNA OSEBA ALI RAZISKAVA

Resnejši začetek zdravstvene psihologije sega v začetek 20. stoletja. Takrat sta W. James in S. Hall ugotovila, da možganske okvare, nastale pri določenih delih, niso toliko rezultat narave kot so bolj rezultat časovnih stisk in pritiskov, ki jim je oškodovani pri tem izpostavljen. Hall je že leta 1904 zapisal, da je posameznikovo bolezensko stanje posledica njegovega dotedanjega življenja, pri čemer je imel v mislih tako problem vzdrževanje osebne higiene kot tudi načelo človekove celovitosti. Prav zaradi tega je bil mnenja, da zdravstveni problemi niso le stvar zdravnika, ampak je nanje potrebno gledati tudi s perspektive bolnikovega vedenja in navad. (Z. Rakovec Felser, 2002)

#### METODE IN ORODJA

Zdravstveni psiholog pri diagnosticiranju navadno uporablja zraven polstrukturiranega intervjuja tudi kratke oblike psihodiagnostičnih tehnik, različne vprašalnike na primer, bolj redko pa »prava« standardizirana psihometrijska sredstva. Uporablja se tudi psihosomatska anamneza; psiholog lahko na podlagi pacientove življenjske situacije, življenjske zgodovine oz. osebnostne strukture razume izraženo problematiko. Torej orodje raziskovanja so pri tej disciplini intervjuji. (Z. Rakovec Felser, 2002)

#### GLAVNE SLABOSTI

Za zdravstveno psihologijo so značilne hitre in grobe psihodiagnostične ocene, zaradi česar pacienti niso deležni temeljite obravnave. Vprašljive so lahko tudi intervencijske raziskave, ki so za zdravnika pomembne, za zdravstveno ustanovo so prestižne, ne zadostujejo pa kriterijem psihološke znanosti. Je pa še na področju zdravstvene psihologije veliko ne raziskanega ter še veliko dela. (Z. Rakovec Felser, 2002)

## 5. MEDIJSKA PSIHOLOGIJA

Medijska psihologija je dokaj nova praktična veja psihologije, ki preučuje množične medije (radio, televizija, internet, tiskani mediji) oz. vpliv medijev na ljudi. Ta zvrst psihologije je izredno dinamična, saj je odvisna od tehnologije, ki pa se spreminja iz dneva v dan. Ljudje skozi čas različno dojemamo

informacije, ki nam jih mediji sporočajo, zato morajo medijski psihologi slediti najnovejšim trendom in raziskovati njihov vpliv na prebivalstvo.

Kot podzvrst medijske psihologije lahko štejemo tudi psihologijo oglaševanja, psihologijo trženja, psihologijo komuniciranja in psihologijo interneta. (Medijska psihologija, 2014)

Cilj medijske psihologije je, da poskuša razumeti, kako mediji vplivajo na človekovo zaznavanje in čustvovanje. Eden od ciljev je tudi razumevanje človeške reakcije na to, kar vidi oz. sliši v medijih ter na interakcijo, ki poteka med človekom in mediji oz. tehnologijo. (Medijska psihologija, 2014)

Medijski psihologi raziskujejo vpliv medijev na ljudi, med drugim tudi, kako mediji vplivajo na mlade (agresija, zasvojenost, slaba samopodoba, duševne motnje, seksualnost...).

Zanima jih kako ljudje reagirajo v določenih trenutkih in s tem pomagajo pri ustvarjanju televizijskega programa, da bi izboljšali gledanost le-tega (prizori v serijah, filmih, risankah). Prav tako svetujejo pri izdelavi reklam, ki ljudi prepričajo, da kupijo določen izdelek. Pri tem se osredotočajo predvsem na to kaj ljudje hočejo in na kakšen način naj jim predstavijo dobre lastnosti in skrijejo slabe. (Ule in Kline, 1996) Zanimajo jih tudi zaznavni in vedenjski učinki v oglasih. Pri prvih izvajajo raziskave, ki so povezane s spominom in pozornostjo ter preučujejo ideje, da lahko oglaševanje deluje tudi na stopnji pod polno zavestjo (npr. subliminalno oglaševanje). Pri drugih pa raziskujejo kakšni oglasi in produkti so ljudem bolj všeč in kakšno je potrošnikovo vedenje. (Medijska psihologija, 2014)

Preučujejo tudi kako mediji vplivajo na stres, raziskujejo kako povečati prodajo, kako uspešno promovirati določeno stvar (izdelke, turistične destinacije,...). (Ule in Kline, 1996)

Kot zanimivost se nam za to področje zdi vredno omeniti eksperta Jamesa Vickary-a in njegovo raziskavo leta 1957. V kinematografih so med filmom vsakih 5 sekund za delček sekunde prikazali napise kot so: »Pijte Coca-Colo« ali »Jej pokovko«. Po šestih tednih naj bi to povzročilo precejšnje povišanje kupovanja pokovke in Coca-Cole v tistih kinematografih. Kot rezultat tega so v Ameriki prepovedali uporabo subliminalnega oglaševanja in to velja še danes. Ker pa Vicary ni obrazložil svojih rezultatov še danes obstajajo kritike ali je bila raziskava sploh izvedena in ali subliminalno oglaševanje res tako močno vpliva na ljudi. (Ule in Kline, 1996)

V medijski psihologiji največkrat izvajajo raziskave s pomočjo raznih anket in vprašalnikov. Pri tem se ponavadi posebej osredotočijo na starost udeležencev, saj vsaka starostna skupina drugače dojema medije (npr. pri mladostnikih bolj raziskujejo internet in socialna omrežja, pri odraslih časopise, televizijo itd.). Prav tako izvajajo razne eksperimente, med drugimi tudi razne »poskusne oddaje« pri katerih merijo odziv naključnih gledalcev in se na podlagi rezultatov odločajo za nadaljnji razvoj in objavo oddaj, reklam. Zanimive so tudi t.i. »eye tracker« raziskave, pri katerih s pomočjo tehnoloških pripomočkov merijo odzivnost očesa na določen posnetek. Ker pa je medijska psihologija tako povezana s tehnologijo, morajo znanstveniki na tem področju opravljati tudi razne raziskave, ki so povezane s samo tehnologijo, da lahko sledijo njenemu hitremu napredku.

Slabost medijske psihologije je, da se to področje zaradi tehnologije ves čas spreminja, zato jo morajo psihologi neprestano spremljati in delati nove raziskave. Slediti morajo trendom, da ljudje ne izgubijo zanimanja, ter iz dneva v dan pridobivati nove ideje, kar pa je včasih zelo težko. Prav tako je slabost to,

da mediji na vsakega posameznika vplivajo drugače, zato je težko poenotiti, kako medijska psihologija na splošno vpliva na ljudi. (Media psychology research centre, 2014)

## 6. PSIHOLOGIJA STARANJA

Obdobje staranja je proces pridobivanja in izgubljanja, ki potekata povezano in istočasno. Glavni cilj psihologije staranja je preučevanje sprememb, ki se zgodijo človeku skozi življenje. Preučuje več vidikov staranja, in sicer biološki, socialni, subjektivni, vedenjski in koledarski vidik. (Pečjak, 1998)

V zadnjih letih se je število starih ljudi močno povečalo, na kar kažejo številni statistični podatki. Ta odstotek pa bo še naraščal, saj je to posledica vedno boljših življenjskih razmer. Psihologija staranja se ukvarja tudi s tem fenomenom, saj je bilo včasih normalno, da so ljudje živeli do maksimalno 40 leta, danes pa se je ta številka dvignila na 80 let. Staranje in smrt pa sta nujno potrebna za naše preživetje, saj bi se s prenaseljenostjo zmanjšala tudi kakovost samega življenja. (Pečjak, 2007)

Z staranjem so se ukvarjali že stoletja nazaj. Opredelitev starosti in življenjskih obdobij je potekala že v antiki in srednjem veku. Že takrat so sanjali o večnem, nesmrtnem življenju in vse to se do danes ni spremenilo. (Kapun, 2011) Psihologija staranja preučuje tudi biološko starost, katera pomeni ohranjenost organizma, stanje organov glede na koledarsko starost in prisotnost ali odsotnost starostnih bolezni. Čeprav se biološko starajo posamezni organi, skupine organov in celice, vpliva staranje bolj ali manj na celoten organizem, in kar je psihološko posebej pomembno, na zunanji videz posameznika. Spreminjaj se stanje kože, las, oči, zob, drža, hoja, intonacija glasu, mimika. (Pečjak, 2007) Na tem mestu lahko omenimo tabu o smrti, strah pred staranjem, ki je povzročil množične lepotne operacije s katerimi so si ljudje želeli podaljšati mladost. Mnogokrat starost zamenjujejo z osamljenostjo in nemočjo, kar je popolnoma stereotipno. Z ovekovečenjem mladosti, lepote in sreče so povzročili mediji strah pred starostjo. Vzrok za to je tudi dejstvo, da ne poznamo obraza starega človeka, ker nam ga »svet« ne pokaže, saj nam mediji prikazujejo le lepoto mladostnega obraza brez gubic. (Žigon, 2010)

V starosti pa se spremeni tudi naše spanje. Postane bolj plitvo in nekateri to razlagajo kot da nam je to ostalo še v navadah iz davnih časov, ko so starejši morali biti ponoči pozorni na nevarnosti, ki so prežale v okolju. Seveda pa so tu še psihološki dejavniki, kot na primer razburjenost, skrbi, depresija, pričakovanja, globoka žalost in stres. Zaradi vseh teh dejavnikov pa se pojavljajo tudi spalne motnje npr. bedenje dolgo v noč in pogosto prebujanje. (Pečjak, 2007)

Z leti se spremeni veliko stvari, stari ljudje pogosto spremenijo bivališče, saj niso več sposobni sami poskrbeti zase, zmanjšajo se njihove sposobnosti in spretnosti, oslabi tudi občutenje, veliko starejših ljudi ima probleme s spominom, pojavi se demenca. Inteligentnost začne upadati, ustvarjalnost se zmanjša, zmanjšajo pa se tudi delovne sposobnosti. Tu lahko omenimo stereotipe o starih ljudeh, kateri so povzročili, da so postajali vedno bolj izolirani iz okolja in niso bili več pomembni v družbi mlajših. Starejši v družbi niso obravnavani enakopravno in imajo omejene možnosti glede posojil in zavarovanj. Včasih so bili starejši spoštovani, saj so v sebi držali veliko znanja in izkušenj. V času interneta pa se da opaziti, da so starejši družbi odveč. (Pečjak, 2007)

Na tem področju je bilo narejenih veliko raziskav. Na primer Wechslerjev test inteligentnosti, s katerim je ugotovil, da inteligentnost hitro narašča do 18. leta starosti, do 50 ali 65 let počasi upada, v pozni starosti pa močno upade. Ta raziskava je bila tudi eden od razlogov za negativno stigmatizacijo starejših ljudi. (Pečjak, 2007). V raziskavah na področju psihologije staranja se uporabljajo zlasti vprašalniki z

ocenjevalnimi lestvicami, testi inteligentnosti, ankete ali intervjuje. Redko se kot metoda uporablja eksperiment, saj verjetno ne bi bil izvedljiv, pa tudi neetičen. (Pečjak, 1998)

Psihologija staranja ima zelo širok spekter pojavov, ki jih preučuje in pojasnjuje. Povezuje se tudi z drugimi psihologijami in znanostmi, kot sta biologija in medicina. (Pečjak, 2007)

## **7. FORENZIČNA PSIHOLOGIJA**

### **Kaj so cilji forenzične psihologije?**

Cilj forenzične psihologije je omogočiti učinkovitejše delo pravosodja, saj pomaga pri zbiranju, preiskovanju in predstavitvi dokazov v sodne namene (Areh, 2011). Bolj natančno bi rekli, da je cilj kakršna koli uporaba psiholoških metod, teorije, raziskav in prakse pri reševanju vprašanj, s katerimi se soočata pravosodje in policija (Fulero, Wrightsman, 2008).

### **Kaj so glavni preučevani pojavi znotraj forenzične psihologije?**

Forenzično psihologijo delimo na pravno, policijsko, preiskovalno oz. kriminalistično, kriminalno oz. kriminološko psihologijo in zaporsko psihologijo, pri čemer vsaka izmed njih preučuje svoje pojave.

Pravna psihologija proučuje vedenje, osebnost in duševne procese oseb, ki so vključene v sodne proces (obtoženci, priče, izvedenci, odvetniki, sodniki, tožilci, porota). Ukvarja se z zlorabami otrok in z vprašanji skrbništva, sodeluje pri ocenjevanju prištevnosti oseb in pri ocenjevanju zmožnosti razumevanja kazenskih, civilnih in drugih postopkov. (Areh, 2012) Sodeluje tudi pri sestavljanju porote. (Areh, 2011)

Policijska psihologija preučuje duševne in fiziološke posledice policijskega dela, hkrati pa preučuje policistovo osebnost v psihološko neugodnih, stresnih, travmatičnih situacijah (npr. delo z žrtvami in njihovimi sorodniki, oškodovanci, očividci...). (Areh, 2012)

Preiskovalna ali kriminalistična psihologija proučuje psihološke vidike preiskovalnega procesa kaznivih dejanj. To vključuje analizo in razumevanje psiholoških procesov (npr. zaznavanje, interpretacija zaznav, spominjanje, čustvovanje...) pri osebah, vključenih v kazenski postopek. (Areh, 2012)

Kriminalna ali kriminološka psihologija proučuje pojav in razvoj kriminalnega vedenja pri posamezniku, pri čemer je osredotočena tudi na odpravljanje neželenega vedenja. (Areh, 2012) Zaporska psihologija pomaga pri izbiri kandidatov za zaposlitev v zaporih, presoja tveganost sobivanja zapornikov, predčasnih odpustov, bivanja na odprtih oddelkih... (Areh, 2011)

### **Reprezentativna oseba forenzične psihologije.**

»Albert Von Schrenk – Nortzing je leta 1896 na sodišču v Leipzigu odigral vlogo prvega forenzičnega psihologa« (Areh, 2011, str. 16). Pojasnil je učinek zamenjave informacij. Priča umora je med pričanjem namreč lahko pomešala tisto, kar je sama videla v času umora, s tistim, kar je o tem zločinu pisalo v časopisih. (Areh, 2011)

### **Kakšne so pglavitne raziskovalne metode in orodja forenzične psihologije?**

V forenzični psihologiji se uporabljajo različne raziskovalne metode. Te so: psihološko profiliranje, geografsko profiliranje, kognitivni intervju, vedenjski intervju, poligrafiranje, forenzična lingvistika, hipnoza, psihološka avtopsija, prepoznavna obrazov storilcev kaznivih dejanj... (Areh, 2011; Areh, 2012)

### **Katere so glavne slabosti forenzične psihologije?**

Eden izmed problemov forenzičnega psihologa je ta, da mora sodelovati s pravosodnim sistemom in ljudmi (odvetniki, sodniki, profesorji prava...), ki so usposobljeni, da gledajo na



človekovo vedenje iz drugačne perspektive, kakor psihologi. Zato pride tudi do konfliktov (Fulero, Wrightsman, 2008).

Ko psiholog postane sodni izvedenec, je postavljen pred skušnjava, da začne igrati vlogo pravobranilca, zato mora biti karseda objektivni, nepristranski in etičen.

Vsak človek ima določene vrednote, ki vplivajo na njegov pogled na svet, zato je za psihologa zelo mamljivo, da njegove vrednote vplivajo na znanstveno ugotovitev na sodišču (Fulero, Wrightsman, 2008).

## 8. PSIHOLOGIJA POTROŠNIKA

Psihologija potrošnika je znanost o človekovih odzivih na produkte in usluge glede na informacije in izkušnje. Psihologi, ki se ukvarjajo s to disciplino psihologije preučujejo aktivnosti v povezavi z uporabo dobrin in uslug, vključno s potrošnikovimi čustvenimi, kognitivnimi in vedenjskimi odzivi, ki predvidijo, determinirajo ali sledijo tem dejavnostim. Širok spekter s storitvami povezanih informacij o izdelku je pomembnih za psihologijo potrošnika, vključno s tržnimi dražljaji (npr.: oglasi, spletne strani, kuponi,...), revijami potrošnikov in drugih medijev, tudi priporočili prijateljev in sorodnikov. Psihologija potrošnika uporablja teoretične psihološke pristope za razumevanje potrošnikov. Psihologi, ki se ukvarjajo s psihologijo potrošnika uporabljajo različne raziskovalne metode, vključno z kvantitativnimi (npr.: laboratorijski in terenski poskusi, ankete) in kvalitativnimi (npr.: intervjuji, opazovanjem) pristopi. Cilji te discipline so **opisovati, predvidevati, pojasnjevati** in tudi **vplivati** na potrošnikove odzive. Prav tako želi izboljšati poslovanje, vplivati na javno politiko ter izobraziti in pomagati potrošnikom pri odločanju. (Loroz in Cronley, 2010)

Vedenje potrošnika je študija posameznikov, skupin ali organizacij in procesov, ki jih uporabljajo, da izbirajo, zavarujejo in uporabljajo proizvode in storitve. Preučuje tudi ideje za zadovoljevanje potreb potrošniške družbe in vplive, ki jih imajo omenjeni procesi na potrošnika in družbo. Združuje elemente iz psihologije, sociologije, socialne antropologije, trženja in ekonomije. Poskuša razumeti procese odločanja kupcev (tako individualno kot v skupinah) kot so, kako čustva vplivajo na vedenje pri nakupovanju. Preučuje značilnosti posameznih potrošnikov, kot so demografske in vedenjske značilnosti, v poskusu, da bi razumeli želje ljudi. (Consumer behaviour, 2014)

Povečano zanimanje za razumevanje potrošnika je sprožila povišana izdelava in sprejemanje potrošniških dobrin (Coca-Cola, gospodinjski aparati, avtomobili,...) v dvajsetih in tridesetih letih prejšnjega stoletja in ko se je pojavilo oglaševanje preko radia (leta 1920) in televizije (leta 1941). (Loroz in Cronley, 2010)

Z obsežno raziskavo vpliva znamk izdelkov na potrošnike, se je ukvarjal Bernd Schmitt. Raziskoval je vplive znamk, njihovo prepoznavnost med potrošniki, simbolizem in priljubljenost posameznik znamk. (Schmitt, 2012)

S celostno analizo dosedanjih raziskav na tem področju pa je pripomogel tudi k teoretični podlagi psihologije potrošnika na področju znamk.

Vsekakor pa ima psihologija potrošnika kot disciplina nekatere slabosti. Omenjena disciplina je mnogokrat preveč ozko usmerjena v svojih raziskavah in se oklepa omejene epistemologije v le-teh. Prav tako ji zaradi svoje relativno kratke zgodovine primanjkuje teoretične podlage. Pogosto psihologi, ki se ukvarjajo s psihologijo potrošnika omejene rezultate posplošujejo na večje število pojavov in potrošniških vedenj, kar počnejo z uporabo priročne in ne tako primerne metodologije. (Tuan Pham, 2013)

## **9. PSIHOLOGIJA GLASBE**

### **Kaj so cilji izbrane smeri psihologije?**

Psihologija glasbe je disciplina psihologije, katere glavni cilj je utemeljiti in razumeti glasbeno izkušnjo - torej razložiti vpliv določene glasbe na posameznikova čustva, vedenje, zaznavanje, razumevanje, pozornost in spomin.

### **Kaj so glavni preučevani pojavi znotraj izbrane smeri psihologije?**

Največ poudarka je na raziskovanju čustvenih odzivov poslušalcev, kako poslušalčeve lastnosti vplivajo na doživljanje glasbe in kateri sestavni deli glasbe pri posamezniku vzbudijo določene čustvene reakcije. Kognitivna nevroznanost glasbe temelji na študiju mehanizmov, ki sodelujejo pri kognitivnih procesih, povezanih z glasbo. Ti vključujejo sposobnost poslušanja, branja, izvajanja, sestavljanja in pisanja glasbe. Preučevali so tudi povezanost osebnosti in glasbe - tukaj glasbene psihologe najbolj zanima, katere so skupne osebnostne značilnosti ljubiteljev iste glasbene zvrsti.

### **Navedba po ene reprezentativne osebe/raziskave.**

Dr. Frances Rauscher je ena izmed najbolj znanih psihologov glasbe. Čeprav jo pri delu najbolj zanima glasbena kognicija, se osredotoča tudi na vlogo govornice rok pri govoru, zaznavanje časa itd. Njene raziskave so potrdile, da glasba olajša razvoj govora in spodbuja ustvarjalnost in izražanje pri otrocih, prispeva tudi k bolj učinkovitem delovanju možganov in razvoju kognitivnih sposobnosti. Raziskave so pokazale tudi, kako glasba iz narave vpliva na čustva. Z nekaterimi inštrumenti (npr. gongom) lahko prispevamo k boljšemu čustvenemu stanju, ki vsebuje čustva s pozitivno valenco, kar sebi v prid izkoriščajo glasbeni terapevti, ki s svojimi terapijami uspešno zdravijo stranke, na katere glasbeni ritmi delujejo tako, da vplivajo na avtonomni živčni sistem, pri čemer pride do uskladitve delovanja obeh možganskih hemisfer, kar sproži sprostitve osebe, izboljša pozornost in zmožnost razmišljanja itd.

### **4. Kakšne so poglobitvene raziskovalne metode in orodja izbrane smeri psihologije?**

Uporabljajo se eksperimentalne metode. Primer tega je eksperiment izveden na otrocih v vrtcu, kjer so ugotovili, da učenje s pomočjo glasbe pospešuje glasbeno kreativno mišljenje (Koutsoupidou in Hargreaves, 2009). Prav tako so prisotne opazovalne metode oz. introspekcija. Gre za preučevanje fizikalnih lastnosti dražljaja, preučevanje konteksta in organizacijo glasbenega dražljaja. Rezultati nam tako prikažejo naravo glasbenega zaznavanja - mentalne procese, ki spremljajo glasbeno dejavnosti.

### **5. Katere so glavne prednosti in slabosti izbrane smeri psihologije?**

Psihologija glasbe je od ostalih področij psihologije že sama po sebi nekoliko drugačna, saj ne nastopa kot behavioristična ali psihoanalitična veja, ampak bi jo lahko označili kot bolj umetniško oz. abstraktno področje psihologije.

Njene glavne prednosti so v tem, da nam podaja pogled na glasbo z vidika učinkovite uporabe te vrste umetnosti, ki jo torej lahko uporabimo kot motivacijsko sredstvo v izobraževalnih skupinah, kjer služi za pozitivno naravnost udeležencev, uvodno motivacijo, glasbeno podlago pri učenju ali športni aktivnosti, sproščujoče sredstvo, glasbeno terapijo itd.

Njene glavne slabosti pa so te, da je še dokaj neraziskana in da zahteva veliko dela na posamezniku preden se rezultati tega dela pokažejo.

## **10. KOMPARATIVNA PSIHOLOGIJA**

Primarni cilj komparativne (primerjalne) psihologije je razumevanje kognitivnih, čustvenih in motivacijskih procesov pri živalih (Stevens, 2010). Razviti želi temeljne zakonitosti, ki so izvor vedenja pri vseh živali vključno z ljudmi (Greenberg in Haraway, 1998).

Primerjalna psihologija raziskuje značilnosti in zakonitosti duševnega delovanja živali in to delovanje primerjata s psihično dejavnostjo pri človeku (Musek, 1999). Ne preučuje pa samo značilnosti in zakonitosti, ampak tudi evolucijo in razvoj vedenja živali. Blizu je biološkim disciplinam, ki preučujejo značilnosti živalskega obnašanja npr. etologija in evolucijska psihologija (Greenberg in Haraway, 1998).

Reprezentativna oseba na tem področju je Harry Harlow (1905-1981). Znan je predvsem po njegovih eksperimentih separacije od matere in socialne izolacije na opicah. V teh je naredil mamo, ki je bila žičnata, a je ponujala hrano in mamo, ki je imela kožuh in je ponujala toploto. Opice so se večino časa zadrževale pri mami, ki je imela kožuh, k tisti, ki jim je ponujala hrano pa so odšle le, ko so bile lačne. Ko je opice prestrašil z mehanično napravo, so raje zbežale k mami, ki jim je ponujala toploto oz. občutek varnosti (tisti, ki je imela kožuh). S tem je Harlow dokazal, da je opicam pomembno tudi udobje ter varnost in ne samo osnovne potrebe (npr. hrana). Zaključke njegovih raziskav so obravnavali kot pomembne v razvoju psihologije otrok oz. razvojne psihologije (Arcus, 2014).

Glavna metoda, ki je uporabljena v raziskovanju je opazovanje, in sicer v tej veji psihologije prevladujejo koleracijske študije in eksperimenti (Greenberg in Haraway, 1998). Slednji so večinoma laboratorijski, uporabimo jih, ko želimo določiti vzroke in posledice. Koleracijske (lol) študije pa uporabimo takrat, ko nas zanimajo povezave med različnimi pojavi.

Slabosti te veje psihologije so predvsem v tem, da opazujejo in proučujejo le majhno število različnih vrst, največkrat laboratorijske podgane. Raziskati bi morali čim več različnih vrst, saj bi tako dobili boljši vpogled na živali kot celoto. Naslednja kritika je, da prehitro posplošujejo rezultate raziskav iz ene vrste živali tudi na druge vrste živali in na ljudi. To lahko privede do velikih napak pri razumevanju ljudi in različnih vrst (Greenberg in Haraway, 1998). Pomembno je, da je čim bolj raziščemo čim več vrst živali, saj lahko le tako dobimo dober in realen pogled na celotno obravnavano področje.

## **11. MEDKULTURNA PSIHOLOGIJA**

### **MEDKULTURNA PSIHOLOGIJA**

#### Medkulturna psihologija in njeni cilji

Je psihološka študija, ki proučuje razlike in spreminjanje vedenja ter miselnih procesov, v odvisnosti od kulture. Z raziskovanjem razlik v vedenju, jeziku in mišljenju, se raziskovalci prizadevajo za bolj univerzalno psihologijo, ki ima obče človeško veljavnost, ter za pridobitev

univerzalno uporabne psihološke teorije (Cross-cultural psychology). Kulturo vidijo kot neodvisno spremenljivko oziroma kot dejavnik, ki vpliva na raznolikost sicer potencialno enakih procesov (Segall, Lonner in Berry, 1998, po Musil, 2000).

#### Razlika med kulturno in medkulturno psihologijo

Ljudje pogosto mešajo medkulturno in kulturno psihologijo. Razlika med njima je ta, da kulturna psihologija ugotavlja, kako so psihološki in vedenjski vzorci zakoreninjeni v kulturi. Držijo se načela, da sta um in kultura dve neločljivi komponenti, torej da kultura oblikuje človekovo vedenje, hkrati pa vedenje oblikuje kulturo (Cultural psychology). Medkulturna psihologija pa ugotavlja vpliv kulture na vedenje in ostale duševne procese. V medkulturni psihologiji je osnovna predpostavka raziskovanja univerzalnost, izid pa mnogokrat raznolikost, medtem ko kulturna psihologija začne z odvisnostjo od kulture, zaključki primerjave pa so lahko splošno veljavni (Musil, 2000).

#### Najpogostejša metoda raziskovanja

Pri raziskovanju se najpogosteje poslužujejo klasičnega eksperimentalnega načrta s hipotezami, neodvisnimi in odvisnimi spremenljivkami, statističnimi primerjavami itd. (Lonner in Adamopoulos, 1997, po Musil, 2000). Rezultati večinoma temeljijo na kvantitativnih podatkih (Musil, 2000).

#### Najbolj znana raziskava

Na področju medkulturne psihologije je znanih veliko raziskav. Med pomembnejše zagotovo spada Geert Hofstedova raziskava dimenzij. Odkril je namreč, da se kulture med seboj razlikujejo po štirih ključnih dimenzijah (Medkulturna psihologija. *Trendi in perspektive sodobne psihologije*):

- *Majhna – velika distanca moči*: Stopnja, koliko neka kultura tolerira neenako porazdelitev moči med posamezniki, ustanovami, organizacijami itd.
- *Individualizem – kolektivizem*: Kdo je bolj pomemben oz. koga bolj poudarjajo, posameznika ali pripadnike neke kulture na splošno.
- *Maskulnost – femininost*: Koliko v kulturi prevladujejo "moške" oziroma "ženske" vrednote.
- *Visoko izogibanje negotovosti – nizko izogibanje negotovosti*: Koliko se kultura čuti ogroženo ob negotovih situacijah.
- *Dolgoročnost – kratkoročnost*: Poudarjanje dolžnosti, morale in kreposti nasproti hitrim rezultatom in trošenju.

#### Slabosti in kritika medkulturne psihologije

Kritika medkulturne psihologije opozarja predvsem na pomanjkljivosti metodologije te smeri oz. študije. Trdijo, da je pomanjkljiva teoretska in metodološka podlaga, zaradi česar je uspešnost iskanja univerzalnosti med kulturami manjša. Poleg tega se medkulturni psihologi preveč ukvarjajo s tem, kako se pojavljajo razlike med kulturami, namesto, da bi iskali univerzalnost med njimi. ( Cross-cultural psychology).