

Vesna Rakoci, prof.  
Ana Ribarić Gruber, prof.  
dr. sc. Željka Kamenov, red. prof.

# Psihologija

---

Udžbenik iz psihologije za drugi i treći razred opće gimnazije  
i treći razred jezične gimnazije

3. izdanje



2023.



Nakladnik  
**ALFA d. d. Zagreb**  
**Nova Ves 23a**

Za nakladnika  
**Ivan Petric**

Direktorica nakladništva  
**mr. sc. Daniela Novoselić**

Recenzija  
**dr. sc. Vesna Vlahović-Štetić, red. prof.**  
**mr. sc. Lidija Kos Bzik**

Lektura  
**Kristina Ferenčina**

Likovno i grafičko oblikovanje  
**Irena Lenard**  
**Dalibor Ferenčina**

Fotografije  
**arhiva Alfe**  
**shutterstock.com**

Ilustracija  
**Igor Bojan Vilagoš**  
**Dario Kukić**

Digitalno izdanje  
**Alfa d. d.**  
**Mozaik Education Ltd.**

Tehnička priprema  
**Alfa d. d.**

Tisak  
**Zrinski d.o.o.**

*Proizvedeno u Republici Hrvatskoj, EU*

Udžbenik je uvršten u Katalog odobrenih udžbenika rješenjem Ministarstva znanosti i obrazovanja Republike Hrvatske:  
KLASA: **UP/I-602-09/20-03/00007**, URBROJ: **533-06-20-0002**, od **30. travnja 2020. godine**.

CIP zapis dostupan je u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001187676.

| OPSEG PAPIRNATOG IZDANJA | MASA PAPIRNATOG IZDANJA | KNJIŽNI FORMAT          |
|--------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 288 str.                 | 591 g                   | 265 mm (v) x 210 mm (š) |

Digitalno izdanje dostupno je na digitalnoj platformi *mozaLearn* na internetskoj adresi **www.mozaweb.com/hr** pod identifikacijskim brojem **HR-ALFA-PSI2-2185**.

© Alfa

**Ova knjiga, ni bilo koji njezin dio, ne smije se umnožavati ni na bilo koji način reproducirati bez nakladnikova pismenog dopuštenja.**

Mozaik Education Ltd. zadržava intelektualno vlasništvo i sva autorska prava za komercijalne nazive *mozaBook*, *mozaWeb* i *mozaLearn*, digitalne proizvode, sadržaje i usluge proizvedene neovisno o nakladniku Alfa d. d.

# Sadržaj

|                   |   |
|-------------------|---|
| • PREDGOVOR ..... | 5 |
|-------------------|---|

## A. ZNANSTVENO-ISTRAŽIVAČKI PRISTUP

### • PODRUČJE PSIHOLOGIJE

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Što je psihologija ..... | 12 |
|--------------------------|----|

### • ZNANSTVENA OSNOVA PSIHOLOGIJE .....

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Znanstveni i neznastveni pristup..... | 16 |
| Znanstveno-istraživačke metode.....   | 20 |
| Proces istraživanja.....              | 28 |
| Etička načela u istraživanjima .....  | 29 |

### • PODRUČJE RADA PSIHOLOGA

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Primijenite svoje znanje..... | 37 |
|-------------------------------|----|

## B. JA

### • KOGNITIVNI PROCESI

#### • OSJETI I PERCEPCIJA .....

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Osjet .....                                      | 43 |
| Osjeti i percepcija kao jedinstven proces .....  | 45 |
| Percepcija kao složeni i automatski proces ..... | 50 |
| Perceptivna organizacija .....                   | 53 |
| Konstantnost percepcije i perceptivne varke..... | 59 |

#### • UČENJE .....

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Klasično uvjetovanje .....  | 63 |
| Operantno uvjetovanje ..... | 67 |
| Socijalno učenje.....       | 71 |
| Više razine učenja.....     | 74 |

#### • PAMĆENJE.....

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Tijek informacija u pamćenju .....     | 77 |
| Dugoročno pamćenje.....                | 82 |
| Zaboravljanje .....                    | 86 |
| Kako uspješnije učiti i pamtiti? ..... | 88 |
| Primijenite svoje znanje.....          | 91 |

### • MOTIVACIJA I EMOCIJE

#### • MOTIVACIJA.....

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Povezanost motivacije i ponašanja..... | 94 |
| Potrebe.....                           | 98 |

#### • EMOCIJE.....

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Pojam i vrste emocija .....               | 103 |
| Biološka i kognitivna osnova emocija..... | 109 |
| Sastavnice emocija i njihova povezanost.. | 114 |
| Stres.....                                | 119 |
| Frustracija.....                          | 125 |
| Nošenje sa stresom i frustracijom.....    | 127 |

### • SAMOREGULACIJA EMOCIJA, MOTIVACIJE I PONAŠANJA .....

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Kako s emocijama? .....                     | 133 |
| Samoregulacija motivacije i ponašanja ..... | 136 |
| Primijenite svoje znanje.....               | 140 |

### • INDIVIDUALNE RAZLIKE

#### • INTELIGENCIJA.....

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Je li inteligencija jedna opća sposobnost ili više različitih sposobnosti? ..... | 145 |
| Mjerenje inteligencije i individualne razlike.....                               | 149 |
| Utjecaj nasljeđa i okoline na razvoj inteligencije .....                         | 152 |
| Grupne razlike u inteligenciji.....                                              | 156 |

#### • LIČNOST .....

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| Pojam ličnosti i njezina uvjetovanost .....  | 160 |
| Teorijski pristupi objašnjenju ličnosti..... | 165 |
| Psihoanalitički pristup .....                | 166 |
| Pristup ličnosti u teorijama učenja .....    | 172 |
| Humanistički pristup.....                    | 176 |
| Osobinski pristup .....                      | 182 |
| Procjenjivanje ličnosti.....                 | 186 |
| Psihički poremećaji.....                     | 189 |
| Liječenje psihičkih poremećaja .....         | 194 |
| Briga o mentalnom zdravlju .....             | 197 |
| Primijenite svoje znanje.....                | 201 |

## ● PSIHIČKI RAZVOJ

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| Razvojna psihologija .....                | 204        |
| Djetinjstvo .....                         | 207        |
| Dojenačka dob i najranije djetinjstvo ... | 207        |
| Rano djetinjstvo.....                     | 210        |
| Srednje djetinjstvo .....                 | 213        |
| Adolescencija.....                        | 215        |
| Roditeljstvo i odgoj.....                 | 219        |
| Odrasla dob i starost.....                | 222        |
| <i>Primijenite svoje znanje.....</i>      | <i>224</i> |

## **C.** JA I DRUGI

### ● SOCIJALNA SPOZNAJA

|                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| Socijalna percepcija .....            | 230        |
| Stavovi, stereotipi i predrasude..... | 239        |
| <i>Primijenite svoje znanje.....</i>  | <i>246</i> |

### ● SOCIJALNI UTJECAJ

|                                                       |            |
|-------------------------------------------------------|------------|
| Utjecaj prisutnosti drugih ljudi.....                 | 248        |
| Utjecaj grupe .....                                   | 253        |
| Uvjeravanje – utjecaj na stavove<br>i ponašanje ..... | 263        |
| <i>Primijenite svoje znanje.....</i>                  | <i>265</i> |

### ● SOCIJALNI ODNOSI

|                                            |            |
|--------------------------------------------|------------|
| Sukob ili suradnja.....                    | 267        |
| Socijalna i emocionalna inteligencija..... | 274        |
| Prosocijalno ponašanje .....               | 279        |
| <i>Primijenite svoje znanje.....</i>       | <i>283</i> |

## Dragi učenici!

Na pisanje ovog udžbenika potaknulo nas je dugogodišnje nastavničko iskustvo i ljubav prema nastavničkom poslu. Entuzijazam kojim svakodnevno pristupamo radu u nastavi nastojale smo prenijeti na stranice ovog udžbenika. Željele smo pokazati koliko je psihologija uzbudljiva, ali i koliko su njezine spoznaje svakodnevno primjenjive u našim životima.

Sadržaj udžbenika prati novi nacionalni kurikulum iz Psihologije, stoga je organiziran u tri dijela: **Znanstveno-istraživački pristup**, **Ja** te **Ja i drugi**. Unutar svakog od tih dijelova poglavlja su organizirana po temama (cjelinama) i u skladu s ishodima učenja koji se žele postići, a koji su istaknuti na početku svake cjeline.

Prvi dio – **Znanstveno-istraživački pristup** – čini cjelina **Područje psihologije** kojom vam približavamo psihologiju kao znanstvenu i primijenjenu disciplinu: njezin predmet proučavanja, način proučavanja i područja primjene. Naime, spoznaje koje nudi psihologija postanu vrjednije kada razumijete cjelokupni kontekst – kako nastaju teorije o čovjekovu doživljavanju i ponašanju, kako teorije potiču istraživanja, zašto se istraživanja provode na određeni način, kako istraživanja stalno otvaraju nova pitanja i potiču na daljnja istraživanja.

U drugom, najopsežnijem dijelu knjige – **Ja** – polazimo od ideje da je čovjekovo poznavanje samog sebe temelj uspješnog upravljanja vlastitim životom i suočavanja s različitim životnim izazovima. U tome nam mogu pomoći spoznaje o temeljnim psihičkim procesima zajedničkim svim ljudima, o individualnim razlikama koje svakog od nas čine jedinstvenim te o čovjekovu razvoju i formiranju identiteta u adolescenciji. Počinjemo od objašnjavanja kognitivnih procesa – osjeta i percepcije, učenja i pamćenja u cjelini **Kognitivni procesi** nakon čega u cjelini **Emocije i motivacija** proučavamo emocionalne i motivacijske procese u njihovoj mnogostrukoj uzajamnoj povezanosti. U poglavlju **Individualne razlike** bavimo se razlikama u inteligenciji i karakteristikama ličnosti. Saznat ćete nešto više i o povezanosti različitih vrsta inteligencije s uspjehom u različitim područjima života, različitim tumačenjima naše ličnosti, psihičkim poremećajima i očuvanju mentalnog zdravlja. U cjelini **Psihički razvoj** pratit ćete čovjekov kognitivni, emocionalni i socijalni razvoj od začeca do duboke starosti.

Treći dio knjige – **Ja i drugi** – obuhvaća spoznaje iz socijalne psihologije, grane psihologije koja proučava kako mislimo o drugim ljudima, kako oni utječu na nas i u kakvim smo međusobnim odnosima. Spoznaje iz prvog i drugog dijela knjige povezuju se i primjenjuju za razumijevanje i tumačenje ponašanja pojedinca u odnosu s drugim ljudima, unutar grupa kojima pripada i među različitim grupama. Ako razumijemo i prepoznamo različite vrste utjecaja i grupnih pritisaka, znat ćemo razviti kritički odnos prema njima, što će nam pomoći oduprijeti se pritiscima grupe i manipulacijama u medijima. Ove sadržaje obrađujemo u cjelinama **Socijalna spoznaja** i **Socijalni utjecaji**. U trećoj cjelini **Socijalni odnosi** upoznat ćemo se s nastankom sukoba na individualnoj i grupnoj razini, načinima njihova rješavanja te ulogom emocionalne i socijalne inteligencije u svakodnevnoj komunikaciji. Ova cjelina pomoći će vam uvježbavati vještine komunikacije.

Svaka nastavna cjelina završava zanimljivom pričom koja će vam pomoći primijeniti svoje znanje u zamišljenim životnim situacijama. Zbog toga smo je i nazvali **Primijenite svoje znanje**.

Na početku svake nastavne jedinice jest **motivacijski uvod** – kratka priča, inspirativna slika i pitanja kojima vas potičemo na razmišljanje o vlastitim iskustvima povezanim s temom kojom ćemo se baviti. Potom slijede **ključni pojmovi** koji se razrađuju u **sadržaju** preko raznih životnih primjera. Na taj način učimo kako možemo izravno primijeniti psihologijske spoznaje u vlastitom životu, što će nam omogućiti bolje razumijevanje sebe i drugih, kritički odnos prema raznim pojavama te stvaranje skladnijih odnosa s drugima.

Tekst u knjizi praćen je i brojnim **digitalnim sadržajima**, u kojima možete saznati više ili se možete detaljnije upoznati s nekom temom, često i provjeriti kakvi ste u nekoj osobini ili sposobnosti – ispunjavanjem neke psihologijske skale ili upitnika. U pojedinim nastavnim jedinicama naići ćete na **vježbe** koje zahtijevaju promišljanje o temi ili odgovore na određene zadatke.

Nastavna jedinica završava pitanjima **Provjerite svoje znanje** te zadatkom koji smo nazvali **Pokušajte!**, u kojem potičemo učenike na samostalnu provjeru spoznaja provedbom vlastitog malog istraživanja ili aktivnosti koja može dovesti do pozitivnih posljedica.

Dragi čitatelji, učenici i nastavnici, hvala vam što ste nas prihvatili u svoje učionice! Svi su vaši prijedlozi dobrodošli i bit će nam drago čuti vaše komentare o ovom udžbeniku.

Autorice

## Znakovi digitalnih sadržaja



Digitalni sadržaj koji nadopunjuje tekst u udžbeniku i omogućava njegovo bolje razumijevanje. Digitalni sadržaji vas upućuju na primjere istraživanja, od kojih su neki prikazani kao video isjecci, detaljnije objašnjenje određenog dijela teksta, rješavanje upitnika te na rješenja pojedinih zadataka.



Digitalni sadržaj u kojem je moguće saznati više o određenoj temi. Tu ćete pronaći teme vezane uz cjelinu u kojoj se nalaze, a koje nisu dio obaveznog sadržaja. Sadržaji mogu biti u pisanom obliku, ali i u obliku video isječaka.



Digitalni sadržaji s različitim zanimljivostima u pisanom ili video obliku.



Digitalni zadatci kojima možete provjeriti svoje znanje

## Znakovi međupredmetnih tema



**UČITI KAKO UČITI**



**OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ**



**GRAĐANSKI ODGOJ**



**ZDRAVLJE**



**PODUZETNIŠTVO**



**IKT**



**ODRŽIVI RAZVOJ**

The background is a solid teal color. It features several overlapping circles in various shades of teal and green. A thin vertical white line is positioned to the left of the main text block.

A.

ZNANSTVENO-  
-ISTRAŽIVAČKI  
PRISTUP



## Što je psihologija?

Kako možemo definirati psihologiju? Otkad postoji psihologija? Čime se sve psiholozi bave? Zašto je psihologija važna za čovječanstvo?

## Kako psiholozi otkrivaju spoznaje o ljudskom doživljavanju i ponašanju?

Zašto je psihologija znanost? Kako psiholozi istražuju predmet svog interesa – čovjeka? Kako dobivaju odgovore na pitanje o načinu na koji ljudi funkcioniraju? Možemo li provjeriti točnost tih odgovora?

U prvom dijelu ovog udžbenika odgovorit ćemo na ta važna pitanja kako biste mogli bolje razumjeti vjerodostojnost psihologijskih spoznaja i mogućnosti njihove primjene u svakodnevnim životnim situacijama.

Harvardski astronom Owen Gingerich informira nas o postojanju više od sto milijardi galaksija. Samo jedna od njih, naša galaksija, ima dvjestotinjak milijardi zvijezda. Oko tih zvijezda, kao što je naše Sunce, kruže planeti. U odnosu na svemir mi smo manji od jednog zrna pijeska na svim plažama oceana, a naš životni vijek jedna je nanosekunda.

Ipak, ništa nas ne može nadahnuti više od vlastitog unutarnjeg prostora. Naš je mozak, dodaje Gingerich, „daleko najsloženiji fizički objekt koji nam je poznat u čitavom svemiru”. Naša svijest – um koji nekako proizlazi iz materije – ostaje duboka misterija. Naše mišljenje, emocije i akcije (kao i njihova međusobna povezanost s tuđim razmišljanjem, emocijama i radnjama) fasciniraju nas. Vanjski svemir zadivljuje nas svojom ogromnošću, ali nas unutarnji prostor oduševljava.



## PODRUČJE PSIHOLOGIJE

*Što mislite o usporedbi svemira i mozga? Komentirajte. Koje su vaše asocijacije na pojam psihologija? Što biste željeli naučiti u psihologiji?*

Iako su riječi *psihologija*, *psiholozi*, *psihološki* sve prisutniji u svakodnevnom životu, velik dio ljudi ne zna objasniti čime se psihologija točno bavi. Asocijacije na spomenute riječi vrlo su često psihičke bolesti premda su one primarno područje psihijatrije, a ne psihologije.

Jeste li se u obradi lektire susretali s izričajem *psihološka karakterizacija lika*? Ako jeste, na što se takav opis odnosio?

Je li netko iz razreda bio kod psihologa na profesionalnoj orijentaciji zbog odabira škole? Opišite kako je to izgledalo.

Jeste li gledali neke zanimljivosti iz područja psihologije na YouTubeu? Ako jeste, ispričajte u razredu.

Uđimo zajedno u svijet psihologije!

#### ISHOD PS A.1.

##### Na kraju ove cjeline moći ćete:

- ✦ objasniti predmet istraživanja psihologije
- ✦ usporediti osnovna obilježja metoda istraživanja u psihologiji i objasniti jednostavni koncept istraživanja
- ✦ usporediti i obrazložiti znanstvena i neznanstvena tumačenja ponašanja i doživljavanja
- ✦ opisati različita područja rada psihologa (kliničko, organizacijsko, školsko, socijalno, razvojno...) i važnost psihologije za pojedinca i zajednicu

#### PS A.1. (prošireni ishod)

- ✦ obrazložiti pojedina psihologijska istraživanja
- ✦ osmisлити, provesti i izložiti rezultate jednostavnog psihologijskog istraživanja/projekta (može se provesti u timu).



#### UČITI KAKO UČITI

##### uku A.4/5.2.

##### Upravljanje informacijama

Učenik samostalno traži nove informacije iz različitih izvora, transformira ih u novo znanje i uspješno primjenjuje pri rješavanju problema.

##### uku A.4/5.3.

##### Kreativno mišljenje

Učenik kreativno djeluje u različitim područjima učenja.

##### uku A.4/5.4.

##### Kritičko mišljenje

Učenik samostalno kritički promišlja i vrednuje ideje.

##### uku C.4/5.1.

##### Vrijednost učenja

Učenik može objasniti vrijednost učenja za svoj život.



#### OSOBNI I SOCIJALNI RAZVOJ

##### osr B.4.2.

Suradnički uči i radi u timu.



#### GRAĐANSKI ODGOJ

##### goo A.4.1.

Aktivno sudjeluje u zaštiti ljudskih prava.



#### PODUZETNIŠTVO

##### pod B.4.2.

Planira i upravlja aktivnostima.



#### IKT

##### ikt C.4.2.

Učenik samostalno provodi složeno pretraživanje informacija u digitalnome okružju.

# ŠTO JE PSIHOLOGIJA?

*Psihologija je znanstvena i primijenjena disciplina koja se bavi našim **doživljajima ili psihičkim procesima i ponašanjima**. Znanstvena je **disciplina** svaka ona disciplina koja korištenjem znanstvenih metoda istraživanja (eksperiment i druge metode) dolazi do novih spoznaja na području kojim se bavi. Znanstvene spoznaje na području psihologije primjenjuju se u školi, savjetovalištim, propagandi, vrtićima... Zbog toga kažemo da je psihologija i znanstvena i **primijenjena disciplina**.*



Marko Marulić

Riječ *psihologija* dolazi od dviju grčkih riječi – *psyche*, što znači duša, dah i *logos*, što znači riječ, govor. Iz tih pojmova mogli bismo definirati psihologiju i kao znanost o duši. Međutim, *duša* je pojam koji nije podložan znanstvenoj provjeri te kao takav ne može biti predmet istraživanja znanstvene psihologije. No to ne znači da se u ovoj knjizi nećemo susresti s pojmovima koji spominju duhovnu dimenziju kao npr. duhovna inteligencija ili potreba za transcencijom, tj. traženjem višeg smisla života (Maslow).

*A znate li tko je smislio i prvi upotrijebio pojam psihologija?*

Izraz *psihologija* prvi se put spominje u djelu Marka Marulića *Psichiologia de ratione animae, humanae* (*Psihologija, o naravi ljudske duše*) koje nastaje između 1510. i 1517. godine. Iako je djelo izgubljeno, Marka Marulića možemo smatrati tvorcem pojma *psihologija*.

*Koje ljudske doživljaje ili psihičke procese poznajete?*

Poznajemo: emocije, osjete, opažanje (percepcija), pamćenje, učenje, mišljenje, motivaciju, stavove, sanjanje, dakle sve ono što se odvija „unutar” čovjeka.

*Nabrojite neka ponašanja.*

Ponašanja su naše reakcije, npr. pisanje, vikanje, jedenje sladoleda, govorenje i slično.

Vrlo često interpretiramo ponašanja, odnosno svrstavamo ih pod neki pojam pa tako kažemo *kulturno ponašanje, agresivno ponašanje* i slično. No potrebno je razlikovati samo ponašanje od svrstavanja tog ponašanja u neku kategoriju. Primjerice, ako za neku osobu kažemo da se pristojno ponašala, ne znamo točno što je ona radila. Isto tako ne znamo bi li za tu osobu netko drugi također rekao da se ponašala pristojno. U *pristojno* mogu se ubrojiti mnoga ponašanja – od toga da nekom ustupimo mjesto u tramvaju, da zahvalimo na pomoći, ali ponekad možemo zaključiti da je netko pristojan samo zato što ima ugodan i smiren glas. Isto tako u agresivno ponašanje možemo svrstati psovanje, udaranje, pisanje neistina o nekom po društvenim mrežama, ali ponekad možemo doživjeti da je nečije ponašanje bilo u određenoj mjeri agresivno iako to nije objektivno bilo tako.

Naše interpretacije ili tumačenja ponašanja određene osobe može se razlikovati od načina na koji će ta ponašanja tumačiti netko drugi. Vjerojatno vam se dogodilo da ste ponašanje neke osobe doživjeli potpuno drukčije od svojih prijatelja, stoga kažemo da su naša tumačenja ponašanja drugih ljudi subjektivna.



Što nama znači pojam *objektivno*? Uzmimo da vam troje natavnika ocjenjuju esej i svaki od njih ocijeni vas različito. Možemo zaključiti da ocjene nisu objektivne jer ne ovise prvenstveno o kvaliteti vašeg eseja, već su bile posljedica subjektivnih doživljaja natavnika. Ako bi sve troje natavnika ocijenilo esej isto ocjenom, zaključili bismo da je ocjena posljedica kvalitete vašeg eseja te da je stoga objektivna.

Možemo li objektivno mjeriti ponašanje? Možemo. Ako pitamo troje ljudi da precizno opiše reakcije osobe, što je točno radila, koliko dugo, imat ćemo visok stupanj slaganja.

Možemo li objektivno mjeriti psihičke procese? Psihički procesi nisu vidljivi, odvijaju se unutar čovjeka i samim time nisu izravno dostupni istraživaču. U poglavlju koje se bavi znanstvenim metodama istraživanja upoznat ćete načine na koje se mogu istraživati naši psihički procesi. Njihovo mjerenje ne može biti objektivno u onoj mjeri u kojoj je to slučaj s ponašanjem, a posebno se to odnosi na emocije. Kako objektivno mjeriti ljubav?

Možemo zaključiti da psihologija ima i subjektivni i objektivni predmet istraživanja. Kažemo da u **subjektivni predmet istraživanja** ulaze naši psihički procesi, a u **objektivni predmet istraživanja** naša ponašanja.

*Jesu li ponašanja i psihički procesi povezani?*

Jesu. Ako ste opazili da se na semaforu pali zeleno svjetlo, a vaše vam pamćenje kaže da na zeleno možete prijeći cestu, vi ćete to vjerojatno učiniti ako želite kupiti pecivo u trgovini na drugoj strani ulice. Ako se bojite vožnje dizalom, a želite stići na peti kat, ići ćete stubama.

Dakle, *psihički procesi utječu na naše ponašanje*.

Kako psihički procesi utječu na ponašanja, tako vrlo često upravo preko ponašanja zaključujemo o nečijim psihičkim procesima. Ako se netko smije, možemo zaključiti da je radostan, a ako plače, zaključit ćemo da je tužan. Ponekad je ta povezanost više, a ponekad manje očita. Što vam se čini kakva je povezanost ponašanja i psihičkih procesa kod likova na slici?



Naši psihički procesi i ponašanja ne javljaju se izdvojeno od raznih okolinskih čimbenika, a velikim su dijelom i pod utjecajem našeg nasljeđa, procesa u mozgu i slično. Zbog toga se psihologija bavi i raznim fizikalnim, biološkim i socijalnim uvjetima koji djeluju na psihičke procese i ponašanja. *Fizikalni uvjeti* mogu biti: intenzitet svjetlosti, zvukovi, temperatura i tlak zraka, buka, vremenske prilike, interijer i slično. *Biološki uvjeti* odnose se na naše genetsko nasljeđe, funkcioniranje živčanog sustava, hormonalne utjecaje, spol, dob, zdravstveno stanje... *Socijalni uvjeti* odnose se na društvene i kulturalne utjecaje kao što su obitelj, društvo vršnjaka, škola, mediji, običaji...

Primjeri:

*Buka može djelovati na našu koncentraciju pri učenju i time smanjiti uspješnost pamćenja. Može nas činiti razdražljivima te nas učiniti svadljivima.*

*Smanjeno lučenje hormona štitnjače može dovesti do depresivnih raspoloženja, a time će djelovati na smanjenu aktivnost, npr. možemo se manje družiti.*

*Društvo vršnjaka može utjecati na naše stavove prema glazbi, a to će utjecati na odabir glazbe koju ćemo slušati.*

## Nastanak znanstvene psihologije

Disciplina koja je tijekom cijele povijesti bila glavni izvor spoznaja naziva se filozofija. *O kojim ste filozofima učili na nastavi povijesti? Čime su se bavili?* Vjerojatno ste iz fizike spominjali starogrčkog filozofa Demokrita, začetnika ideje da su sve stvari sačinjene od raznih neuništivih i nedjeljivih elemenata koje su zvali „atomi”. Više od tristo godina prije Krista grčki prirodoslovac i filozof Aristotel teoretizirao je o učenju i pamćenju, motivaciji i osjećaju, percepciji i osobnosti.

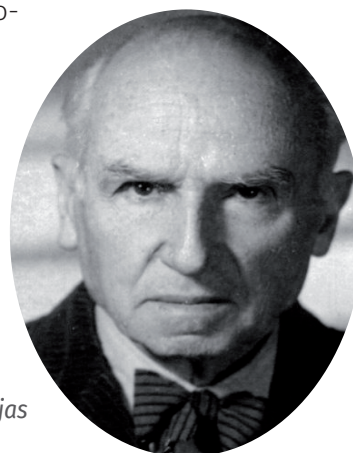
Psihologija je, kao i sve današnje znanstvene discipline, proizašla iz filozofije, od koje je preuzela predmet istraživanja, a od fizike i fiziologije eksperiment kao znanstvenu metodu istraživanja i time je postala znanstvena disciplina. Prvi laboratorij za eksperimentalnu psihologiju osnovan je u prosincu **1879.** u sobici na trećem katu njemačkog sveučilišta u **Leipzigu**. Tamo su dva mladića pomagala sredovječnom profesoru **Wilhelmu Wundtu** u provođenju psihološkog eksperimenta.



Wilhelm Wundt i njegovi studenti

Psihologija se bavi mnogim istim pitanjima kojima se danas bave i filozofi, ali pokušava na ta pitanja gledati znanstveno. Kao što fizičar provodi eksperimente kako bi provjerio pretpostavke o prirodi fizičkog svijeta, psiholog provodi eksperimente kako bi provjerio pretpostavke o prirodi čovjeka. No psihologija, kao i ostale znanosti, koristi suvremeno filozofsko razmišljanje u pokušaju boljeg razumijevanja važnih pitanja kao što je npr. priroda svijesti. Psiholozi nastoje znanstveno istraživati i provjeravati razne filozofske postavke.

Prvi laboratorij eksperimentalne psihologije u Hrvatskoj osnovan je u Zagrebu 1920. godine u okviru Fiziološkog instituta Medicinskog fakulteta u Zagrebu. Laboratorij je pokrenuo Ramiro Bujas, utemeljitelj znanstvene i primijenjene psihologije u Hrvatskoj.



Ramiro Bujas



## POKUŠAJTE

Pokušajte navesti po pet ponašanja na temelju kojih tumačite ili interpretirate da se netko ponaša brižno, bahato ili odgovorno.



## PROVJERITE SVOJE ZNANJE

1. Navedite bar pet psihičkih procesa i bar pet ponašanja.
2. Zašto kažemo da su psihički procesi subjektivni predmet istraživanja, a ponašanja objektivni predmet istraživanja?
3. Opišite na primjeru povezanost psihičkih procesa i ponašanja.
4. Navedite po jedan primjer u kojem ćete pokazati kako su fizikalni, biološki i socijalni uvjeti povezani s našim ponašanjem i doživljavanjem.
5. Tko je začetnik znanstvene psihologije u svjetskim okvirima, a tko u Hrvatskoj?
6. Od koje je znanstvene discipline psihologija preuzela predmet istraživanja, a od koje znanstvenu metodu – eksperiment?

# ZNANSTVENA OSNOVA PSIHOLOGIJE



Sigurno ste čuli da se u neformalnom razgovoru o nekome govori da je „dobar psiholog” jer pažljivo sluša, dobro razumije druge i daje dobre savjete. S druge strane mnogi vjeruju da psiholozi procjenjuju ljude čim ih susretnu, da mogu odmah prepoznati lažljivce po izrazu lica i gestama te da znaju što drugi misle.

*Što mislite, mogu li psiholozi uvijek prepoznati kad ljudi lažu i što zapravo misle? Objasnite svoj odgovor.*

Psiholozi se bave onim što zanima sve ljude: ljudskim ponašanjem i psihičkim procesima. Stoga mnogi laici, na temelju zaključaka proizašlih iz njihova svakodnevnog iskustva, vjeruju da znaju puno o psihologiji. S druge strane mediji – film, televizija i popularna literatura – često stvaraju nerealnu sliku o psihologiji i psiholozima.

## Znanstveni i neznanstveni pristup

? *Kako, kojim sve načinima, stječemo znanje o svojoj okolini, svijetu oko nas, drugim ljudima? Kojim se sve izvorima informacija vi koristite kako biste razumjeli različite pojave s kojima se u životu susrećete? Kojima od njih više vjerujete? Što vam sve pomaže da si objasnite kako ljudi funkcioniraju?*



### KLJUČNI POJMOVI

**neznanstveni pristup – laičke teorije, pseudoznanosti**

**znanstveni pristup – znanstvene metode istraživanja**

Želja za razumijevanjem čovjekova doživljavanja i ponašanja nije se pojavila s nastankom psihologije kao znanosti niti je prisutna samo kod psihologa – ona postoji od samih početaka ljudske vrste i prisutna je u svim ljudima. Kao što ćemo detaljno objasniti u sljedećim poglavljima, svijet oko sebe spoznajemo svojim osjetilima, osobnim iskustvom, učenjem iz tuđeg iskustva, čitanjem književnih djela, na temelju infor-

macija iz medija, logičkim razmišljanjem... Na temelju svih tih različitih oblika spoznaje svaka osoba stvara svoje **laičke teorije** o tome zašto se ljudi ponašaju na ovaj ili onaj način. Ponekad se takva uvjerenja oblikuju u tzv. narodne mudrosti ili poslovice, npr. *Tko rano rani, dvije sreće grabi* ili *Lijepa riječ i željezna vrata otvara*.

Mnogo se toga o ljudskom ponašanju može naučiti i takvim **neznanstvenim pristupom** stječući spoznaje vlastitim iskustvom ili učeći iz medija ili književnosti, stoga ćemo u ovom udžbeniku ponekad citirati i takve izvore. Međutim, iako su vrlo zanimljive i logički argumentirane, te su spoznaje često, znanstveno gledano, poluistine ili čak posve netočne. Postoji najmanje jedna teškoća u isključivom oslanjanju na takav neznanstveni pristup: nerijetko se različiti izvori spoznaje međusobno ne slažu i nema jednostavnog načina da odredimo koji je točniji.

Zamislite da ste izvrsni u sportu kojim se bavite i da postoji velika šansa da sljedeće godine dobijete stipendiju za međunarodnu školu koju su završili svi najuspješniji sportaši u tom sportu. Odjednom vam stiže ponuda iz najboljeg nacionalnog kluba da postanete njihov član i potpišete ugovor na sljedeće četiri godine. Očito je da ne možete ostvariti oboje. Što ćete učiniti? Prisjetite se što nam narodna mudrost ima za reći o takvoj situaciji: *Bolje vrabac u ruci nego golub na grani*. Svatko od nas lako će se sjetiti mnogih primjera kad smo propustili neke mogućnosti jer smo svoje vrijeme posvetili pripremanju za neke druge, nama važnije ciljeve, koji se na kraju nisu ostvarili. No s druge strane narodna mudrost također nam kaže: *Tko ne riskira, ne profitira*. Ako se potrudimo, mogli bismo također navesti brojne primjere kad nam je odgađanje trenutnog zadovoljenja neke potrebe omogućilo ostvarenje nekog većeg postignuća. Što je onda točno? Slične primjere moguće je navesti za razne situacije s kojima se susrećemo u životu – narodna mudrost nudi izreku za svako rješenje, a sami možemo odabrati onu koja nam više odgovara i s kojom se bolje osjećamo.

Slično je i s filozofijom, koja je tijekom cijele povijesti čovječanstva bila glavni izvor spoznaja o ljudskoj prirodi. Doista, kreativnost i analitičko razmišljanje filozofa najveći su dio temelja suvremene psihologije. Međutim, ponekad se čak i veliki mislioci ne slažu međusobno. Kada se to dogodi, kako ćemo znati tko je u pravu? Postoje li neke situacije u kojima bi jedan filozof mogao biti u pravu, dok bi drugi filozof mogao biti u pravu u ostalim uvjetima? Kako biste to odredili?



*Istim pitanjima mogu se baviti i  
filozofija i znanstvene discipline*

Njemački psiholog Fritz Heider još je sredinom 20. stoljeća tvrdio da se ljudi u svakodnevnom životu ponašaju kao znanstvenici amateri – opažene informacije pokušavaju povezati u smisleno objašnjenje ili teoriju, koju onda „provjeravaju” svojim postupcima te, s obzirom na rezultate tih postupaka, izvode zaključke o valjanosti svoje teorije. Neki učenik koji vjeruje da *lijepa riječ i željezna vrata otvara* možda će pokušati ljubaznim ophođenjem s nastavnicima nadoknaditi svoje neznanje pri usmenom ispitivanju, no kad se suoči s nezadovoljnim izrazom na nastavnikovu licu i s nižom ocjenom u imeniku, vjerojatno će ispraviti svoje uvjerenje o primjenjivosti te teorije u svim situacijama i promijeniti svoj pristup učenju.

Znanstvenici također provjeravaju svoje teorije o ljudskom doživljavanju i ponašanju, ali to rade na strukturirani i etičan način, koji im omogućuje nepristrano zaključivanje utemeljeno na dokazima. Pritom se ne oslanjaju samo na jedan ili nekoliko slučajeva, nego prikupljaju veliku količinu podataka od velikog broja ljudi u pažljivo definiranim situacijama te ih analiziraju kako bi otkrili pravilnosti i obrasce za koje mogu dokazati da nisu dobiveni slučajno. Dakle, za razliku od neznanstvenih tumačenja čovjekova doživljavanja i ponašanja, **znanstveni pristup** pokušava omogućiti valjana tumačenja utemeljena na dokazima.

Svako bavljenje pitanjima koja su dostupna našem iskustvu ne može se, dakle, nazvati znanost. Tako se ljudskim ponašanjem i doživljavanjem, osim psihologije i srodnih znanstvenih disciplina, bave astrologija i hiromantija (čitavanje iz dlana). Astrologija nastoji uspostaviti vezu između položaja planeta u trenutku rođenja, osobina ličnosti i kasnijeg životnog puta pojedinca.



#### ASTROLOGIJA I VIDOVITOST

Iako je takav predmet proučavanja sličan predmetu istraživanja psihologije, nitko ne smatra da je riječ o znanosti. Zašto? Zato što predviđanja i tumačenja koja nudi astrologija nisu provjerena i potvrđena znanstvenim istraživanjima. Stoga se može zaključiti da znanost nije toliko određena samim sadržajima koji čine predmet njezina interesa, već ponajprije metodologijom koju koristi. *Znanstvena metodologija jest sustav pravila i postupaka na temelju kojih se provode istraživanja i u skladu s kojima se provjeravaju postavke različitih teorija.* Sustav nije konačan ni nepogrešiv – naprotiv, znanstvena metodologija neprekidno se usavršava i napreduje.

Za razliku od pseudoznanosti, kao što je npr. astrologija, znanost počiva na *mogućnosti odbacivanja ili opovrgavanja neke teorije*. To znači da je svaka prava znanstvena teorija otvorena novim načinima istraživanja putem kojih može biti opovrgnuta ili potvrđena. **Teorija koja nije provjerljiva znanstvenom metodologijom ne može se zvati znanstvenom.** Astrologija, religijske teorije i sl. ne mogu biti znanstvene teorije jer se ne mogu niti potvrditi niti opovrgnuti postojećim metodama istraživanja.

#### Obilježja znanstvenog i neznanstvenog pristupa

| ZNANSTVENI PRISTUP                                                                                     | NEZNANSTVENI PRISTUP                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| provjerljive teorije                                                                                   | neprovjerljive teorije                                                                                               |
| kritički, skeptičan (provjerava mogućnost opovrgavanja polazne pretpostavke)                           | nekritički, pristran (traži potvrde polaznoj pretpostavci)                                                           |
| sustavno (detaljno planirano) prikupljanje podataka                                                    | prigodno, nesustavno (neplanirano ili slučajno) uočavanje pojava                                                     |
| zaključci potkrijepljeni empirijskim podacima (dobivenim sustavnim prikupljanjem podataka i mjerenjem) | zaključci potkrijepljeni logičkim argumentima                                                                        |
| objektivno (ne ovisi o stavovima istraživača)                                                          | subjektivno (obojeno osobnim stavovima i iskustvom)                                                                  |
| veći broj jednoznačnih podataka i ponovljenih istraživanja                                             | zaključivanje na temelju malog broja slučajeva                                                                       |
| kontrolirani i dobro definirani uvjeti                                                                 | bez kontrole (na rezultate često utječu različiti faktori kojih nismo ni svjesni i navode nas na pogrešne zaključke) |
| općevažne zakonitosti                                                                                  | zakonitosti koje vrijede za konkretnu situaciju, odnosno specifičan slučaj                                           |

Znanstveni pristup nastoji objasniti ljudsko ponašanje i razumjeti ga u kontekstu *općevažećih zakonitosti*, a ne samo u kontekstu konkretne situacije. Stvarno razumijevanje ljudskog doživljavanja i ponašanja uključuje poznavanje uzroka njihova javljanja te omogućuje predviđanje ponašanja u budućnosti na sličan način na koji meteorologija predviđa kakvo će biti vrijeme. Laičke teorije samo tumače neki specifičan slučaj ili situaciju bez nalaženja općih zakonitosti koje vrijede za sve ljude i bez mogućnosti predviđanja. Znanost, naprotiv, nastoji istražiti pod kojim se točno uvjetima javlja neka pojava (ponašanje) kako bi mogla definirati opću zakonitost koja vrijedi za većinu ljudi.

Psiholozi se bave mnogim istim pitanjima kojima se bave i narodna mudrost i filozofi, ali pokušavaju na ta pitanja gledati znanstveno. Kao znanstvenicima, cilj im je pronaći objektivne odgovore na širok raspon pitanja: Kako stres djeluje na nas i kako ga možemo smanjiti? Koji su roditeljski postupci učinkovitiji? Koji činitelji uzrokuju bolji uspjeh u školi? Zašto se nekim oblicima promidžbenih poruka postiže više nego drugima?

U ovom ćete se udžbeniku upoznati s primjerima znanstvenih istraživanja. Nećete samo naučiti koji su rezultati dobiveni tim istraživanjima, nego ćete otkriti i kojim su postupcima psiholozi došli do tih nalaza. Većina spoznaja koje ćemo vam prikazati u ovom udžbeniku utemeljena je na znanstvenim istraživanjima i možemo ih smatrati znanstvenim činjenicama. Međutim, ideja da je znanost samo skup nepobitnih činjenica potpuno je pogrešno razumijevanje prave prirode znanosti.

Jedna od najvažnijih lekcija koju bismo željele da zapamtite iz ovog poglavlja jest da znanost nije zbirka činjenica, nego proces njihova otkrivanja. Znanstveni pristup stvaranju spoznaja o ljudskoj prirodi sličan je detektivskom poslu. Znanost je proces koji se sastoji od postavljanja pitanja, stvaranja pretpostavki ili hipoteza, osmišljavanja istraživačkog postupka kojim se dolazi do odgovora na postavljena pitanja, provođenja istraživanja i prikupljanja podataka te zaključivanja o tome koji odgovor na početno pitanje proizlazi iz tih podataka. Znanost je neprekidna potraga za istinom, stoga znanstvene činjenice ne možemo smatrati apsolutnom istinom, već najboljom istinom koja je moguća na trenutnom stupnju razvoja znanosti.



## POKUŠAJTE



Pronađite i usporedite narodne mudrosti (poslovice) koje se odnose na ista životna pitanja, npr. je li bolje biti oprezan ili riskirati, je li za ljubav bolje slaganje ili različitost, je li se bolje požuriti ili usporiti, je li privremena razdvojenost štetna ili korisna za ljubavni odnos itd. Tvrde li sve isto ili su suprotne jedna drugoj? Razgovarajte s nekoliko osoba u svojoj okolini (roditeljima, rođacima, prijateljima) o tome koja se narodna mudrost svakom od njih pokazala točnom.



## PROVJERITE SVOJE ZNANJE

1. Navedite dvije teškoće s kojima se možemo susresti ako se oslanjamo isključivo na neznanstvene pristupe spoznaji svijeta.
2. Po čemu se znanstveno provjeravanje teorija razlikuje od toga kako ljudi provjeravaju svoje laičke teorije?
3. Opišite bar pet razlika između znanstvenog i neznanstvenog pristupa.
4. Objasnite zašto kažemo da je znanost neprekidna potraga za istinom. Koje je ključno obilježje znanosti?

# Znanstveno-istraživačke metode

*Kunem se, neće proći ni jedan jedini dan, a ja ću učiniti sve što je u čovjekovoj moći da doprem do srca ove misterije!* (A. C. Doyle, 1927: Baskervilski pas)



? Psiholozi su, baš kao i Sherlock Holmes, strastveni istraživači vođeni željom da otkriju tajne ljudskog funkcioniranja. Što mislite, kako to oni rade? Kojim se metodama služe u svojim istraživanjima?



## KLJUČNI POJMOVI

**metoda opažanja – opažanje u prirodnim uvjetima, opažanje sa sudjelovanjem**

**anketno istraživanje – reprezentativni uzorak, populacija**

**korelacijski pristup – koeficijent korelacije**

**eksperiment – nezavisna i zavisna varijabla, kontrola, slučajni raspored sudionika, laboratorijski eksperiment, eksperiment u prirodnim uvjetima**

Psihologija, kao i svaka druga znanost, ima tri cilja: opisati, objasniti i predvidjeti pojave. Prvo opisujemo nečije ponašanje. Psiholozi su zainteresirani opažači drugih ljudi i njihova ponašanja: zanima ih ponašanje ljudi koje vide oko sebe, bilo u kafiću, na parkiralištu, u razredu ili laboratoriju. No opažanje kako se ljudi ponašaju samo je početna točka za postavljanje mnogo zanimljivijeg pitanja: Zašto se ljudi tako ponašaju? Psiholozi provode znanstvena istraživanja kako bi razumjeli zašto ljudi misle, osjećaju ili se ponašaju na određeni način. Dobra objašnjenja cilj su svake znanosti. I konačno, psiholozi pokušavaju predvidjeti što će se dogoditi u budućnosti, i u novom istraživanju i u svakodnevnom životu. U ovom ćemo poglavlju naučiti kako to psiholozi rade.

## Metoda opažanja

Mnogo se toga o ljudskoj prirodi može saznati opažanjem ponašanja ljudi. Sjetite se brojnih videozapisa na YouTubeu s bebama i malom djecom te njihovim spontanim ponašanjem. Osim što nas raznježe ili nasmiju, pružaju nam i uvid u to što sve ljudska bića mogu u tako ranoj životnoj dobi. Koristeći metodu **opažanja u prirodnim uvjetima**, psiholozi pokušavaju dobiti odgovor na svoje istraživačko pitanje opažanjem ponašanja ljudi u stvarnim životnim situacijama. Tako će razvojni psiholog, zainteresiran za ponašanje predškolske djece, otići u dječji vrtić ili jaslice i opažati djecu u njihovu svakodnevnom okruženju, dok će psiholog koji se bavi područjem obrazovanja vjerojatno doći u školu i opažati učenike i nastavnike.



Opažanje ponašanja učenika u razredu