



**Algebra**

otvoreno učilište

# **Psihologija**

**Sanja Olbina – Borić, prof**

**Zagreb, 2014.**

Autor:

**Sanja Olbina – Borić, prof**

Naslov:

**Psihologija**

Izdanje:

**1. izdanje**

Urednik:

**Ivan Jurišić**

Voditelj projekta:

**Domagoj Mak**

Nakladnik:

**Algebra d.o.o., 2014.**

Za nakladnika:

**mr.sc. Mislav Balković**

Mjesto i godina izdanja:

**Zagreb, 2014.**

Sva prava pridržana. Niti jedan dio ove knjige ne smije se reproducirati ili prenositi u bilo kojem obliku, niti na koji način. Zabranjeno je svako kopiranje, citiranje te upotreba knjige u javnim i privatnim edukacijskim organizacijama u svrhu organiziranih školovanja, a bez pisanog odobrenja nositelja autorskih prava.

**Copyright © Algebra d.o.o.**

## SADRŽAJ:

<b>1. POGLAVLJE: ODREĐENJE PSIHLOGIJE.....</b>	<b>7</b>
1.1 Što je psihologija .....	8
1.1.1 Znanstveni i neznanstveni pristup.....	9
1.2 Povijest psihologije .....	9
1.3 Teorijski pristupi u psihologiji .....	10
1.4 Grane suvremene psihologije.....	11
1.4.1 Najznačajnije teorijske grane psihologije.....	11
1.4.2 Primijenjene grane psihologije.....	12
1.5 Metode psihologije.....	13
1.5.1 Samoopazanje .....	14
1.5.2 Opažanje u prirodnim uvjetima .....	14
1.5.3 Korelacijska metoda .....	15
1.5.4 Metoda eksperimenta .....	16
1.5.5 Proučavanje slučajeva.....	17
1.5.6 Anketa .....	17
1.6 Tehnike prikupljanja podataka.....	19
1.7 Pitanja za ponavljanje.....	21
<b>2. POGLAVLJE: BIOLOŠKE OSNOVE PONAŠANJA.....</b>	<b>29</b>
2.1 Živčani sustav .....	30
2.1.1 Građa živčane stanice .....	30
2.2 Prijenos poruka kroz živčani sustav.....	31
2.2.1 Vrste neuroprijenosnika.....	32
2.3 Podjela živčanog sustava .....	33
2.3.1 Periferni živčani sustav .....	33
2.3.2 Središnji živčani sustav .....	35
2.4 Sustav žlijezda s unutrašnjim izlučivanjem .....	41
2.5 Pitanja za ponavljanje.....	43
<b>3. POGLAVLJE: OSJETI I PERCEPCIJA .....</b>	<b>51</b>
3.1 Osjeti .....	52
3.1.1 Kako nastaju osjeti.....	52
3.1.2 Receptori .....	53
3.2 Mjerenje osjetljivosti.....	54

3.2.1	Neke pojave vezane uz osjete .....	55
3.3	Osjetni sustavi .....	56
3.3.1	Vid .....	56
3.3.2	Sluh .....	58
3.3.3	Njuh .....	59
3.3.4	Okus .....	59
3.3.5	Kožni osjeti .....	59
3.3.6	Osjeti za ravnotežu .....	61
3.3.7	Kinestetički osjeti .....	61
3.4	Percepcija .....	61
3.4.1	Značajke percepcije .....	62
3.4.2	Funkcije percepcije: .....	63
3.4.3	Geštaltistička načela .....	63
3.4.4	Percepcija dubine .....	65
3.4.5	Perceptivna konstantnost .....	66
3.4.6	Percepcija pokreta .....	66
3.4.7	Perceptivne varke .....	67
3.5	Pitanja za ponavljanje .....	69
<b>4. POGLAVLJE: UČENJE I PAMĆENJE .....</b>		<b>77</b>
4.1	Pamćenje .....	78
4.1.1	Vrste pamćenja .....	78
4.1.2	Metode za ispitivanje pamćenja .....	81
4.2	Zaboravljanje .....	82
4.2.1	Uzroci zaboravljanja .....	83
4.2.2	Smetnje pamćenja .....	84
4.3	Učenje .....	85
4.3.1	Teorije učenja: .....	87
4.4	Kako organizirati vlastito učenje .....	94
4.5	Pitanja za ponavljanje .....	96
<b>5. POGLAVLJE: INTELIGENCIJA I KREATIVNOST .....</b>		<b>105</b>
5.1	Inteligencija .....	106
5.1.1	Što je inteligencija .....	106
5.1.2	Mjerenje inteligencije .....	106
5.1.3	Doprinos nasljeđa i okoline u formiranju inteligencije .....	108

5.1.4	Teorije inteligencije .....	109
5.1.5	Razvoj inteligencije.....	110
5.1.6	Razlike u inteligenciji.....	111
5.1.7	Procjenjivanje inteligencije .....	112
5.1.8	Emocionalna inteligencija.....	114
5.2	Kreativnost.....	114
5.2.1	Odnos inteligencije i kreativnosti .....	114
5.2.2	Kako mjeriti kreativnost .....	115
5.2.3	Karakteristike kreativnih ljudi.....	115
5.3	Pitanja za ponavljanje.....	116
<b>6. POGLAVLJE: EMOCIJE I MOTIVACIJA.....</b>		<b>123</b>
6.1	Emocije .....	124
6.1.1	Vrste emocija .....	124
6.1.2	Sastavnice emocija.....	126
6.2	Stres.....	131
6.2.1	Suočavanje sa stresom .....	133
6.2.2	Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) .....	134
6.3	Motivacija .....	134
6.3.1	Podjela motiva.....	135
6.3.2	Hijerarhija motiva .....	136
6.3.3	Motivacijski ciklus.....	137
6.3.4	Sukob motiva.....	139
6.4	Frustracija.....	141
6.4.1	Obrambeni mehanizmi.....	141
6.5	Pitanja za ponavljanje:.....	143
<b>7. POGLAVLJE: RAZVOJNA PSIHOLOGIJA .....</b>		<b>151</b>
7.1	Metode istraživanja u razvojnoj psihologiji.....	152
7.2	Razvojna razdoblja .....	154
7.2.1	Prenatalni razvoj i rođenje .....	154
7.2.2	Novorođenče – prva dva tjedna .....	156
7.2.3	Razdoblje dojenčeta i djetinjstva (do 12. godine).....	157
7.2.4	Adolescencija (otprilike od 12. do 20. godine).....	163
7.2.5	Odraslost (od 20-ih do 65. godine) .....	165
7.2.6	Starost (od 65. godine).....	166

7.3	Pitanja za ponavljanje.....	168
<b>8. POGLAVLJE: LIČNOST I PSIHIČKI POREMEĆAJI .....</b>		<b>175</b>
8.1	Ličnost.....	176
8.1.1	Tumačenje pojma ličnosti kroz povijest.....	176
8.1.2	Što oblikuje ličnost .....	178
8.2	Teorijski pristupi u psihologiji ličnosti.....	179
8.2.1	Psihoanalitički pristup.....	179
8.2.2	Bihevioristički pristup (pristup socijalnog učenja).....	182
8.2.3	Humanističke teorije ličnosti .....	184
8.2.4	Teorije o crtama ličnosti (osobinski pristup) .....	186
8.3	Metode ispitivanja ličnosti.....	187
8.3.1	Skale procjene .....	187
8.3.2	Upitnici ličnosti.....	188
8.3.3	Projektivne tehnike .....	188
8.3.4	Situacijski testovi .....	189
8.4	Psihički poremećaji.....	189
8.4.1	Anksiozni poremećaji.....	190
8.4.2	Somatoformni poremećaji .....	191
8.4.3	Psihotični poremećaji.....	191
8.4.4	Poremećaji raspoloženja.....	191
8.4.5	Poremećaji hranjenja.....	191
8.4.6	Poremećaji uzrokovani uzimanjem sredstava ovisnosti.....	192
8.4.7	Poremećaji ličnosti.....	192
8.5	Liječenje psihičkih poremećaja .....	192
8.5.1	Medicinska terapija.....	192
8.5.2	Psihoterapija.....	193
8.5.3	Psihičke bolesti u različitim kulturama .....	194
8.6	Pitanja za ponavljanje.....	195
<b>9. POGLAVLJE: SOCIJALNA PSIHOLOGIJA.....</b>		<b>203</b>
9.1	Socijalna psihologija.....	204
9.2	Grupa.....	204
9.2.1	Nastanak grupe.....	205
9.2.2	Karakteristike grupe .....	205
9.3	Socijalni utjecaji.....	208

9.3.1	Prisutnost drugih i učinak .....	208
9.3.2	Socijalno besposličarenje (grupno zabušavanje).....	209
9.3.3	Grupno odlučivanje .....	210
9.3.4	Konformizam.....	211
9.3.5	Utjecaj manjine.....	212
9.4	Sukobi među grupama .....	213
9.4.1	Kako dolazi do sukoba .....	213
9.4.2	Miroljubivo rješavanje sukoba.....	214
9.5	Stavovi.....	214
9.5.1	Predrasude i stereotipi .....	215
9.5.2	Odnos stava i ponašanja.....	217
9.6	Oblikovanje dojmova ili impresija.....	218
9.6.1	Atribucijski procesi.....	220
9.7	Agresivno i prosocijalno ponašanje .....	221
9.7.1	Agresija .....	221
9.7.2	Prosocijalno ponašanje .....	223
9.8	Pitanja za ponavljanje.....	226





---

## 1. poglavlje: **Određenje psihologije**

---

### **U ovom poglavlju naučit ćete:**

- Što je psihologija
- Povijest psihologije
- Teorijske pristupe u psihologiji
- Grane psihologije
- Metode psihologije

## 1.1 Što je psihologija

Naziv psihologija dolazi od grčke riječi **PSYCHE** (duša) i **LOGOS** (razum, riječ, znanost). Sam naziv značio bi da je psihologija znanost o duši. Kako je duša religijsko-filozofski pojam i za različite ljude ima različita značenja, ne može biti predmet znanstvenog istraživanja.

**Psihologija je znanost o psihičkim procesima i ponašanju i njihovim fizikalnim, biološkim i socijalnim uvjetima i učincima.**

**Psihički procesi** – subjektivni, unutarnji doživljaji koji se događaju u pojedincu (opažanje, učenje, pamćenje, mišljenje, čuvstva ili emocije, motivacija...)

**Psihički procesi mogu biti:**



<b>spoznajni (kognitivni)</b>	opažanje, percepcija, učenje, pamćenje, mišljenje, kreativnost
<b>emocionalni (afektivni)</b>	emocije ili čuvstva (strah, gnjev, radost, žalost, ljubav, mržnja)
<b>motivacijski (konativni)</b>	motivi, potrebe, želje, interesi, vrijednosti



**Ponašanje** – objektivne, vidljive reakcije, možemo opažati i mjeriti (aktivnosti, reakcije, izraz lica, pokrete)

Psihički procesi i ponašanje su povezani, jedno utječe na drugo.

**Fizikalni, biološki i socijalni uvjeti i učinci:**

**Uvjeti** – drugi procesi koji utječu na psihičke procese i ponašanje

**Učinci** – posljedice koje izazivaju psihički procesi i ponašanje

<b>fizikalni</b>	podražaji iz fizičke okoline (slabo osvjetljenje u prostoriji u kojoj učimo može djelovati na brže umaranje – psihički proces pa odlučimo promijeniti prostoriju – ponašanje)
<b>biološki</b>	podražaji koji dolaze iz organizma (glad utječe na koncentraciju – psihički proces pa krećemo pripremati večeru – ponašanje)
<b>socijalni</b>	podražaji koji dolaze od drugih ljudi (utjecaj kulture u kojoj osoba živi na njeno ponašanje i njezine psihičke procese)

**Ciljevi psihologije:**

- opisati
  - objasniti
  - predvidjeti
  - promijeniti
- } ljudsko ponašanje i psihičke procese

### 1.1.1 Znanstveni i neznanstveni pristup

Znanstvena se psihologija po svom predmetu i metodama kojima se koristi razlikuje od „psihologije“ kojom se ljudi svakodnevno bave u životu. Psihologija je, za razliku od drugih znanosti, bliska i zanimljiva „običnim ljudima“. Često razmišljamo o svojim iskustvima, osjećajima, pratimo svoje mišljenje, pokušavamo razumjeti druge i slično. Jednako tako, često mislimo da dobro poznajemo i tuđe osjećaje, njihov način mišljenja i razumijemo zašto se ponašaju na određeni način. Nekada smo i u pravu, ali naše laičko tumačenje psihičkih procesa i ponašanja može možda biti primijenjeno na neku konkretnu situaciju bez nalaženja općevažećih zakonitosti i mogućnosti predviđanja. Naša opažanja razlikuju se u procjenama jedne te iste osobe ili situacije. Laički pristup je nesustavan, subjektivan i nekontroliran, a objašnjenja mogu biti i točna i netočna. Razlikuje se od znanstvenog jer mu nedostaje objektivna, rigorozna empirijska podrška i kontrola.

Svaka je znanost definirana predmetom i metodama. **Predmet** predstavljaju pojave kojima se ta znanost bavi, a **metode** su načini otkrivanja i proučavanja tih pojava.

Osnovna obilježja znanstvenog pristupa su:

1. **sustavnost** – razlikuje se od opažanja u svakodnevnom životu po tome što je sustavno, sukcesivno upravljeno na ograničena područja i vrši se u precizno definiranim uvjetima
2. **objektivnost** – istraživanje ne smije biti pod utjecajem subjektivnih stavova istraživača
3. **kontroliranost** – znanstveni pristup mora biti pod neprekidnom kontrolom, i to ne samo tijekom prikupljanja podataka već i prilikom dodatnih provjeravanja pomoću ponovljenih istraživanja
4. **oprez u generalizaciji** – potreban je velik broj provjerenih i jednoznačnih podataka da bismo izveli opće zaključke, načela i zakone.

## 1.2 Povijest psihologije

„Psihologija ima dugu prošlost, ali kratku povijest.“ H. Ebbinghaus, 1907.



Odnosi se na neznanstveno razdoblje (spekulativne, filozofske metode i različita praznovjerja)



Znanstveni pristup (psihologija kao samostalna znanost)



Povijesno gledano, psihologija se razvijala u okviru filozofije, a iz nje se izdvojila tek **1879.** godine kada je **Wilhelm Wunt** osnovao prvi psihologijski laboratorij u Leipzigu. U Hrvatskoj je **1920. Ramiro Bujas** osnovao prvi takav laboratorij na Medicinskom fakultetu u Zagrebu. Prva katedra za psihologiju osnovna je 1929. na Filozofskom fakultetu u Zagrebu.

Suvremena je psihologija nastala iz dvaju izvora, jedan je filozofija, a drugi su prirodne znanosti (fizika i fiziologija). U staroj su se Grčkoj pojavile neke osnovne psihološke spoznaje, kao što su Aristotelovi zakoni asocijacija, Hipokratova teorija o četirima temperamentima (kolerik, sangvinik, melankolik i flegmatik) te Platonova ideja o važnosti oslanjanja na razum, a ne na osjetila. Doprinos prirodnih znanosti razvoju psihologije bilo je dvojak, metodološki i sadržajni. Prirodne su znanosti razvile metode istraživanja, kao što su opažanje, mjerenje i eksperiment, te ih prenijele na psihologiju. Tijekom 18. i 19. stoljeća fiziologijska istraživanja unaprijedila su svoju metodologiju i došla do važnih spoznaja o funkciji živčanog sustava.

### 1.3 Teorijski pristupi u psihologiji

Psiholozi se bave različitim granama psihologije, ali mogu pripadati i različitim pravcima ili školama. Tijekom razvoja psihologije javljali su se različiti teorijski pristupi koji su na različite načine objašnjavali psihičke procese i ponašanje. Obilježava ih skup uvjerenja o tome što bi psihologija trebala prije svega istraživati i na koji način.

Glavni pristupi su:

1. **Bihevizizam – ponašanje je jedini mogući predmet** znanstvene psihologije (engl. *behaviour*). Bihevizisti odbacuju samoopažanje kao metodu psihologije jer je doživljavanje subjektivno i ne može biti predmet istraživanja objektivne znanosti. Znanstvene metode mogu se primjenjivati samo na ona ponašanja koja se mogu opažati i mjeriti. Prema njima bol se primjerice ne može proučavati tako da ljude pitamo kako doživljavaju ubod injekcije, već promatranjem njihovih reakcija pri ubodu. Bihevizizam naglašava utjecaj okoline na ponašanje. U okviru tog pristupa psiholozi analiziraju kako ljudi uče neka ponašanja i kako se to ponašanje može mijenjati. Osnivačem se smatra američki psiholog John B. Watson.
2. **Kognitivni pristup** – usmjeren je na **kognitivne (spoznajne) psihičke procese**. Engleski izraz *cognition* znači spoznaja. Istražuje kako ljudi primaju i obrađuju informacije. Za razliku od bihevizista, kognitivni psiholozi usmjereni su na proučavanje psihičkih procesa i njihova utjecaja na ponašanje. Bave se ponajviše procesima pažnje, percepcije, pamćenja i mišljenja te emocijama i rješavanjem problema.
3. **Psihoanalitički pristup** – pristup koji je početkom 20. stoljeća razvio bečki liječnik Sigmund Freud. Utemeljen je na metodi kliničkog opažanja, a u središtu Freudove teorije je **pojam nespješnog** koji se odnosi na misli, stavove, želje, motive i emocije kojih nismo svjesni, a upravljaju našim ponašanjem. Psihoanalitički orijentirani psiholozi u svom terapijskom radu pokušavaju otkriti te nespješne impulse koji utječu na čovjekovo ponašanje.

4. **Humanistički pristup** – nastao je sredinom 20. stoljeća, između ostalog, i kao reakcija na psihoanalitička gledišta o ljudskoj podsvjesnoj destruktivnosti. Za humanistički orijentirane psihologe najvažnije je **kako čovjek pojedinac doživljava sam sebe i svoju okolinu**, svatko na svoj način. Ističu da ljudi imaju mogućnost izbora i u povoljnom će okruženju težiti pozitivnim društvenim ciljevima. Naglašavaju ljudsku potrebu za kreativnošću i samoostvarenjem. Optimistično gledaju na čovjeka. Utjecali su na razvoj „pozitivne psihologije“, novijeg pravca u psihologiji.
5. **Međukulturalni pristup** – usmjeren na proučavanje **razlika u ponašanju i psihičkim procesima u različitim kulturama**. Opisuje raznolikost ljudskog ponašanja, pokušavajući povezati individualno ponašanje s kulturalnim okruženjem u kojem se ono zbiva. Međukulturalni psiholozi istražuju kako su temeljne osobine i procesi oblikovani u različitim okolinama.
6. **Biološki pristup** – usmjeren je **na otkrivanje i opisivanje bioloških osnova ponašanja i psihičkih procesa**. Istražuje fiziološke procese koji se nalaze u pozadini psihičkih procesa. Zanimaju se za aktivnost mozga (npr. koja je polutka mozga aktivna dok čitamo, koja su područja mozga aktivna pri snažnim emocijama, u kojima su aktivnostima podjednako aktivne obje moždane polutke i slično).

## 1.4 Grane suvremene psihologije

Psihologija je jedinstvena znanost koja prema svojoj prirodi može biti i temeljna i primijenjena znanost.

### 1.4.1 Najznačajnije teorijske grane psihologije

Teorijske grane psihologije bave se otkrivanjem osnovnih zakonitosti ponašanja i doživljavanja ljudi, a zadatak im je opisati i objasniti psihičke procese i ponašanje.

#### 1. **Opća/eksperimentalna psihologija**

Nastoji utvrditi opća načela i zakonitosti psihičkoga života i ponašanja, koje se odnose na normalnog i prosječnog čovjeka. Glavna istraživačka metoda je eksperiment (npr. zašto zaboravljamo, na koliko podražaja možemo istodobno reagirati).

#### 2. **Biološka/fiziološka psihologija**

Bavi se istraživanjem organskih osnova psihičkih procesa i ponašanja, odnosima između građe i funkcije dijelova živčanog i endokrinog sustava te doživljavanja i ponašanja (npr. biološke osnove učenja i pamćenja, kako hormoni utječu na ponašanje).

#### 3. **Komparativna psihologija (zoopsihologija)**

Kreće od pretpostavke da su ljudi i životinje u određenom smislu slični pa se mogu uspoređivati. Proučava ponašanje životinja i na temelju njega pokušava razumjeti ljudsko ponašanje (npr. inteligentna ponašanja kod životinja).

#### 4. **Socijalna psihologija**

Proučava psihičke procese i ponašanje pojedinca u društvenom okruženju – utjecaj grupe na pojedinca, predrasude, stavove, altruističko i agresivno ponašanje. Sociologija se bavi društvom i različitim grupama kao cjelinama, a psihologija je usmjerena na pojedinca u grupi. Neki od problema kojima se bavi socijalna psihologija su što uzrokuje agresivno ponašanje, razlozi pojave predrasuda i sklonost poslušnosti autoritetu.

#### 5. **Razvojna psihologija**

Proučava psihički razvoj čovjeka od začeća do smrti. Zanimaju je psihičke promjene u različitim životnim razdobljima – tj. karakteristike svakog razdoblja. Problemi kojima se bavi su kakve su intelektualne sposobnosti djece različitih dobi, uzroci privrženosti djece majkama i drugi.

#### 6. **Psihometrija**

Bavi se problemom mjerenja u psihologiji te konstrukcijom mjernih instrumenata – psihologijskih testova, skala i upitnika te njihovim vrednovanjem (bodovanjem). Neki od mjernih instrumenata su testovi ličnosti, inteligencije i emocionalnog doživljavanja.

#### 7. **Diferencijalna psihologija**

Proučava individualne razlike među ljudima u sposobnostima (npr. inteligenciji), osobinama ličnosti i slično (primjerice crtama ličnosti, motivaciji i inteligenciji).

### 1.4.2 **Primijenjene grane psihologije**

Primijenjene grane psihologije bave se primjenom spoznaja teorijskih grana u različitim područjima. Ima jako puno primijenjenih grana psihologije, a neke od najvažnijih su:

#### 1. **Psihologija rada i organizacijska psihologija**

Nastoji primijeniti psihološka znanja radi poboljšanja učinkovitosti i zadovoljstva ljudi u radu (npr. kako osvjetljenje djeluje na učinkovitost, odabir kadrova i planiranje karijere, umor i motivaciju zaposlenika).

#### 2. **Školska psihologija i psihologija obrazovanja**

Nastoji primijeniti psihologijske spoznaje u školskom sustavu. Psihologija obrazovanja je grana psihologije koja se u prvom redu bavi problemima učenja i poučavanja (organizacijom školskog učenja, utvrđivanjem primjerenog oblika školovanja djece, pomaganjem djeci u rješavanju školskog neuspjeha i postizanju uspjeha, strahom od ispitivanja i slično).

#### 3. **Klinička i savjetodavna psihologija**

Nastoji pomoći ljudima u rješavanju njihovih emocionalnih problema i problema u ponašanju.

### **Razlika između kliničkog psihologa i psihijatra**

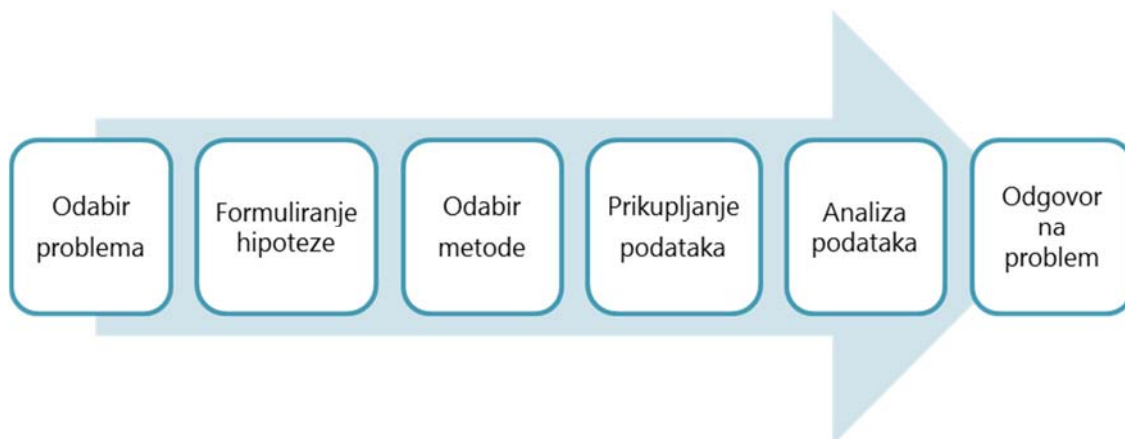
Psijijatar je liječnik, osoba koja je završila medicinski fakultet, a potom i specijalizaciju iz psihijatrije, znanosti koja se bavi emocionalnim poremećajima (tzv. psihičkim bolestima) i njihovim liječenjem. Psihijatar radi u zdravstvenoj ustanovi (ili u privatnoj praksi) te liječi i lijekovima i psihoterapijom.

Klinički psiholog završio je studij psihologije, znanosti koja proučava ljudsko ponašanje i psihičke procese te se bavi različitim aspektima psihičkog života (npr. kakve stavove imamo, kako pamtimo, što utječe na naše ponašanje i osobine). Psiholozi su jedini osposobljeni za korištenje psihodijagnostičkim sredstvima. Uz dodatno obrazovanje provode psihoterapiju, ali ne smiju propisivati lijekove.

## 1.5 Metode psihologije

Svaka je znanost određena predmetom istraživanja i metodama kojima se koristi u istraživanju. Predmet proučavanja psihologije pobliže smo upoznali u prethodnom poglavlju, a sada ćemo se upoznati s glavnim metodama istraživanja u psihologiji. Upravo je uvođenje znanstvene metode omogućilo psihologiji da se odvoji od filozofije i postane samostalna znanost.

Psihologija je kao empirijska znanost utemeljena na sustavnom istraživanju, eksperimentiranju i mjerenjima. Svako znanstveno istraživanje u svojoj provedbi ima osnovne korake:



Redoslijed postupaka u psihologijskim istraživanjima

**Odabir problema** – prvi korak u provođenju istraživanja. Važno je da problem bude jasno definiran, da se na njega može odgovoriti istraživanjem. Može biti formuliran u obliku pitanja, npr. postoje li razlike u emocionalnoj inteligenciji između nastavnika i nastavnica?

**Formuliranje hipoteze** – hipoteza je misaona pretpostavka o tome koji je mogući odgovor na postavljeni problem. Hipoteza može biti postavljena na osnovi dosadašnjih istraživanja o konkretnom problemu ili na temelju vlastitih razmišljanja. Hipoteza može glasniti: Između nastavnika i nastavnica postoje razlike u emocionalnoj inteligenciji budući da su nastavnice u prosjeku bolje u prepoznavanju i razumijevanju emocija kod učenika.

**Odabir metode** – psihologija je razvila metode istraživanja, a različite metode primjerene su različitim problemima.

**Prikupljanje i analiza podataka** – nakon što provedemo samo istraživanje i prikupimo podatke, analiziramo ih statističkim i matematičkim postupcima. Takva analiza omogućuje odgovor na problem koji je postavljen na početku istraživanja.

**Odgovor na problem** – analiza podataka koju smo proveli daje nam odgovor na problem koji smo postavili na početku istraživanja. U našem primjeru možemo zaključiti da smo potvrdili postavljenu hipotezu i da su nastavnice stvarno bolje u prepoznavanju i razumijevanju emocija kod učenika.

Metode su načini istraživanja predmeta određene znanosti. **Glavne metode** psihologijskog istraživanja su:

1. samoopažanje
2. opažanje u prirodnim uvjetima
3. korelacijska metoda
4. eksperiment
5. proučavanje slučajeva
6. anketno ispitivanje.

### 1.5.1 Samoopažanje

Samoopažanje ili introspekcija je sustavno opažanje vlastitih psihičkih procesa. Ta je metoda **svojtvena samo** psihologiji. Omogućuje nam izravan uvid u vlastite psihičke procese. Bihevoristi je ne priznaju kao znanstvenu metodu.

Prednosti:

- dobivamo izravan uvid u psihičke procese
- opažaju se psihički procesi koji ne moraju biti vidljivi u ponašanju
- omogućuje nam razumijevanje psihičkih stanja drugih ljudi
- neki njezini oblici primjenjuju se u drugim metodama psihologije (anketna ispitivanja i neki iskazi ispitanika u eksperimentima)
- koristi se kao komplementarna metoda kojom se upotpunjuju spoznaje dobivene objektivnim metodama

Iako se psihologija njome koristi kao metodom u znanstvenom pogledu, valjanost ove metode upitna je zbog njenih nedostataka:

- subjektivnost – doživljaji o kojima ispitanik izvještava dostupni su samo ispitaniku, ne postoji mogućnost njihove provjere (kontrola)
- riječi su često neprikladne i nedovoljne za opis bogatstva psihičkih procesa
- samoopažanje može izmijeniti doživljavanje (npr. prilikom samoopažanja ljutnje ona nestaje)
- neki se doživljaji ne mogu istodobno doživljavati i opažati (npr. afekti)
- nema mogućnosti uzročno-posljedičnog zaključivanja.

### 1.5.2 Opažanje u prirodnim uvjetima

Vanjsko opažanje ili ekstrospekcija je opažanje i mjerenje tuđeg vidljivog ponašanja na osnovi kojeg zaključujemo o psihičkim procesima u njihovoj podlozi.

Koja je razlika između svakodnevnog opažanja i opažanja kao znanstvene metode?



- Znanstveno opažanje usmjereno je prema točno određenom predmetu promatranja, izvodi se prema planu od strane dobro uvježbanih opažača.

Moramo jednoznačno definirati ŠTO će biti predmet opažanja tako da svaki opažač promatra jednako. Ako odlučimo opažati agresivno ponašanje djece u vrtiću, moramo se točno dogovoriti koja ćemo ponašanja smatrati agresivnim. Treba definirati GDJE će se sve opažanje odvijati (u prostoriji u vrtiću ili na igralištu), KADA će se provesti (ujutro ili nakon ručka), ČIME, tj. kojim će se sredstvima opažati (sam opažač ne smije djelovati na opažanu pojavu – jednosmjerno staklo, kamere i slično) te KAKO će se bilježiti podaci (npr. unaprijed pripremljen liste).

Prednosti:

- opažanje ponašanja kada se samo pojavljuje, onakvo kakvo zaista jest
- veća prirodnost od opažanja u eksperimentalnim uvjetima.

Nedostaci:

- može biti dugotrajno
- moramo čekati da se ponašanje spontano pojavi (neka se ponašanja rijetko pojavljuju)
- ne možemo kontrolirati sve uvjete u kojima se ponašanja pojavljuju (nema uzročno-posljedičnog zaključivanja)
- opažač može djelovati na predmet opažanja.

### 1.5.3 Korelacijska metoda

Probajte razmisliti jesu li visina i težina učenika povezane. Kakav je odnos između stresa i zdravlja? Postoji li povezanost između školskih ocjena i poremećaja u ponašanju? Psiholozi se metodom korelacije koriste **za proučavanje odnosa među varijablama**. Varijabla je u psihologiji psihološka pojava, karakteristika ili osobina koja je predmet mjerenja ili istraživanja.

Psiholozi nastoje saznati je li opaženo ponašanje ili mjerena osobina u odnosu ili korelaciji s drugim ponašanjem ili osobinom. Povezanost dviju pojava ili karakteristika može biti veća ili manja ili je uopće ne mora biti. Veličina povezanosti u psihologiji izražava se brojem koji se **naziva koeficijent korelacije**. Koeficijent korelacije može se kretati u rasponu od +1, preko 0, do -1.

**NUTLA KORELACIJA:** mijenjanje jedne varijable nije praćeno mijenjanjem druge

Primjerice, ako bismo promatrali povezanost veličine zjenice oka i inteligencije, mogli bismo zaključiti kako nema povezanosti.

**POZITIVNA KORELACIJA:** karakteristike ili pojave čiji se odnos ispituje mijenjaju se u istom smjeru

Istraživanja u psihologiji pokazuju da korelacija između inteligencije i školskog uspjeha iznosi +0,7 za vrijeme osnovnoškolskog obrazovanja. Podatak o povezanosti inteligencije sa školskim ocjenama omogućuje nam da predvidimo nečije ocjene na temelju poznavanja njegove inteligencije.

Ako bismo proveli istraživanje o učincima vježbanja i fizičke aktivnosti na osjećaj sreće i dobili koeficijent korelacije 0,8, to bi značilo da je vježbanje dobar pokazatelj ljudske sreće.

**NEGATIVNA KORELACIJA:** karakteristike ili pojave mijenjaju se u suprotnim smjerovima

Negativna korelacija znači da porast vrijednosti jedne mjerene karakteristike uvjetuje pad vrijednosti druge ili obrnuto. Za primjer negativne korelacije možemo uzeti depresivnost i zadovoljstvo životom. Što je netko više depresivan, to je manje zadovoljan životom. Ili drugi primjer: veća vlažnost u zraku u negativnoj je korelaciji s dobrim raspoloženjem ljudi.

Prednosti metode korelacije:

- omogućuje nam predviđanje (točnost predviđanja ovisi o veličini korelacije)
- jednostavna je za korištenje.

Nedostaci:

- koeficijentom korelacije možemo opisati smjer i veličinu povezanosti dviju pojava ili karakteristika, ali ne možemo zaključivati o uzročno-posljedičnom odnosu promatranih varijabli.

### 1.5.4 Metoda eksperimenta

Svaka znanost, pa tako i psihologija, teži spoznavanju uzroka i posljedica. Metoda koja to omogućuje psihologiji je eksperiment i najvažnija je metoda psihologije.

**Eksperiment u psihologiji je postupak u kojem se namjerno, u strogo kontroliranim uvjetima, izaziva neka pojava u svrhu njena opažanja.** Glavna svrha eksperimenta je provjeriti djeluje li određeni čimbenik ili varijabla na neki jasno definirani fenomen. Tijekom provođenja eksperimenta eksperimentator mijenja nezavisnu varijablu i opaža utječe li ta promjena na pojavu koju istražuje (zavisna varijabla).

**zavisna varijabla** – varijabla koja je predmet proučavanja

**nezavisna varijabla** – varijabla koja se u eksperiment namjerno unosi da bi se provjerilo utječe li na zavisnu varijablu

Nekoliko primjera:

U eksperimentu u kojem bismo promatrali odnos između temperature i agresije, temperatura bi bila nezavisna, a agresivno ponašanje zavisna varijabla.

Kada bismo željeli saznati utječe li slušanje glazbe na povećanje radnog učinka, glazba bi bila nezavisna varijabla, a radni učinak zavisna.

U istraživanju o povezanosti različitih načina poučavanja na učinak u testu, zavisna bi varijabla bila učinak u testu, a nezavisna različiti načini poučavanja.

#### 1.5.4.1 Primjer eksperimenta u psihologiji

**Problem:** Američkog psihologa Harlowa zanimalo je zbog čega su mala djeca privržena svojim majkama.

**Hipoteza:** Mala su djeca privržena majkama zato što im one omogućuju zadovoljenje potreba za hranom.

**Metoda:** Eksperiment je proveo na malim majmunima koje je 6 – 12 tjedana nakon rođenja odvojio od njihovih majki. Stavio ih je u kavez gdje su se nalazile dvije „umjetne“ ili „zamjenske“ majke. Jedna je imala tijelo od žice i drvenu glavu, a drugoj je tijelo od žice bilo prekriveno frotirnim ručnikom i imala je glavu sličniju majmunskoj. Dio majmunčića hranila je jedna, a dio druga majka.

**Zavisna varijabla:** ponašanje majmunčića (izbor „zamjenske“ majke)

**Nezavisna varijabla:** različit izgled „zamjenskih“ majki

**Analiza podataka:** Kada su mali majmuni mogli birati s kojom će majkom provoditi vrijeme svi su birali onu prekrivenu ručnikom (mekanu). To je vrijedilo i za majmune koje je hranila žičana majka. Kada su bili prestrašeni, svi su majmuni birali „obučenu“ majku.

**Odgovor na problem:** Kada bi polazna hipoteza bila točna, majmuni bi trebali biti privrženi onoj majci koja ih je hranila. Eksperiment nije potvrdio hipotezu

Prema mjestu provođenja eksperiment može biti:

1. eksperiment u prirodnim uvjetima (bolja mogućnost kontrole)
2. eksperiment u laboratorijskim uvjetima (veća sličnost eksperimentalne situacije sa stvarnim životom).

Prednosti eksperimenta:

- sami izazivamo pojavu, ne moramo čekati da se spontano pojavi
- možemo mijenjati i kontrolirati uvjete
- možemo mjeriti, opažati i ponavljati
- možemo zaključiti o uzročno-posljedičnoj vezi.

### 1.5.5 Proučavanje slučajeva

U studiji slučaja detaljno i temeljito proučavamo jednog ili više sudionika istraživanja u vezi s problemom koji ispituje radi dobivanja cjelovitog uvida u tijek i razvoj reakcija povezanih s tim problemom. Naziv je podrijetlom iz kliničke psihologije gdje se kao jedna od najstarijih metoda pojavilo praćenje pojedinačnog slučaja, ali takvo praćenje koje ulazi u dubinu i složenost promatranog procesa. Najveći dio Freudova opisa rada su bile studije slučaja.

Nedostaci:

- manja objektivnost metode od eksperimentalnih (rezultati ovisni o opažaču)
- oduzima previše vremena, dugotrajna je
- manja mogućnost generalizacije.

Prednosti:

- prikupljanje velikog broja detaljnih informacija
- pridonosi boljem razumijevanju specifičnih slučajeva.

### 1.5.6 Anketa

Prema nekim podjelama, anketu možemo smatrati i metodom i tehnikom za prikupljanje podataka.

#### **Što bi bila razlika između metoda i tehnika za prikupljanje podataka?**

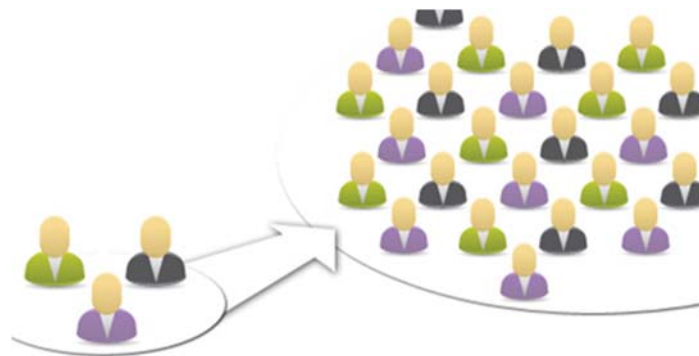
Metoda je ispred tehnike prikupljanja podataka. Tehnika je zapravo sastavni dio određenoga metodološkog postupka. Ako želimo ispitati socijalnu prilagodbu studenata studiranju u drugom gradu, primijenit ćemo tehnike prikupljanja bitnih podataka anketom, ali i drugim metodama, primjerice vanjskim promatranjem.

**Anketa je skup pitanja kojima ispitujemo ljude s ciljem dobivanja uvida o njihovim stavovima, mišljenjima, interesima, motivima i sklonostima.** Ovom se metodom mogu prikupiti podatci o mišljenjima i stavovima točno određenih ispitanika, na strogo definirani način, postavljajući precizno formulirana pitanja u obliku anketnog upitnika.

Anketa je vrlo popularna i vjerojatno ste tijekom svog života bili sudionik anketnog ispitivanja. Možda ste popunjavali anketu o kvaliteti nastave u svojoj školi ili anketu o korištenju različitim sredstvima ovisnosti? Možda ste sudjelovali u anketi kojom se želi ispitati javno mnijenje prilikom izbora u Republici Hrvatskoj ili u anketi kojom različiti proizvođači ispituju zadovoljstvo kupaca?

Ako nas zanima kako će glasači glasati na sljedećim izborima u Republici Hrvatskoj, ne možemo anketirati sve glasače, kojih ima preko 3 milijuna, nego ćemo ispitati samo jedan dio glasača i zaključiti o cijeloj populaciji (svim glasačima). Ako nas zanimaju stavovi maturanata o državnoj maturi, nećemo ispitati sve maturante u Hrvatskoj nego samo uzorak odabran iz populacije. Ispitivanje cijele populacije bilo bi dugotrajno i preskupo.

**Populacija** – svi mogući članovi neke skupine sa zajedničkim obilježjima.



**Uzorak** – dio populacije (osnovnog skupa) koji će biti podvrgnut istraživanju.

Osnovna namjena uzorka je da se na osnovi rezultata mjerenja ili ispitivanja na njemu zaključuje o populaciji. Da bismo na osnovi uzorka mogli što bolje zaključivati o populaciji, uzorak mora dobro predstavljati ili reprezentirati populaciju iz koje je izabran – **reprezentativni uzorak**.

Prednost ankete:

- brzina, ispitujemo velik broj ispitanika u kratkom vremenu.

Nedostatak ankete:

- iskrenost ispitanika ili pogrešno shvaćanje pitanja od strane ispitanika.