

Džilijan Batler i Frida Makmanus

PSIHOLOGIJA

SAŽETI PRIRUČNIK

Prevela

Ksenija Vlatković

OXFORD

Naslov originala
Gillian Butler and Freda McManus
PSYCHOLOGY
A very short Introduction

Copyright © Gillian Butler and Freda McManus 2014
Translation copyright © ovog izdanja 2017, LAGUNA

PSIHOLOGIJA

SAŽETI PRIRUČNIK

Sadržaj

Spisak ilustracija	9
1. Šta je psihologija? Kako se izučava?	13
2. Šta nam ulazi u glavu? Percepcija	31
3. Šta nam ostaje u glavi? Učenje i pamćenje	49
4. Kako koristimo ono što imamo u glavi? Razmišljanje, zaključivanje i komuniciranje. . .	67
5. Zašto radimo to što radimo? Motivacija i emocije	85
6. Postoji li utvrđeni obrazac? Razvojna psihologija.	103
7. Možemo li da kategorizujemo ljude? Individualne razlike	121
8. A šta ako nešto nije kako treba? Psihologija abnormalnog	141
9. Kako utičemo jedni na druge? Socijalna psihologija.	161

10. Čemu služi psihologija	179
Literatura	191
Preporučena literatura.	196
Izjave zahvalnosti	198

Spisak ilustracija

1. Vilijam Džejms (1842–1910)	15
2. Polja koja čine kognitivnu nauku Prema <i>Cognitive Revolution: a historical perspective</i> . TRENDS in Cognitive Science, 7. Miller, G.A. (2003) uz odobrenje <i>Elsevira</i>	22
3. Nekerova kocka.	31/32
4. Nemoguća viljuška	32/33
5. Rubinova vaza	37
6. Prvo vidimo H pa S.	37
7. Iluzija sa dominama	39/40
8. Pariz grad svetlosti	45
9. „Čoveče, ala smo uslovili ovog tipa. Svaki put kad pritisnem polugu on ispusti pelet hrane.“ Operantno uslovljavanje iz drugog ugla © Randy Taylor . . .	55
10. Kako dopaminski neuroni nagoveštavaju nagradu Wolfram Schultz, <i>Reward Signaling by Dopamine Neurons</i> (<i>Neuroscientist</i> , 7 (4), 293-302) © 2001 by	

-
- SAGE Publications. Štampano uz odobrenje SAGE
publikejšns. 89
11. Fotografija gargojla © Oxford Picture Library/Cris
 Andrews 94
12. Vezivanje kod majmuna © Harlow Primate Labo-
 ratory, University of Wisconsin. 112
13. „Ne umeš da sagradiš kolibu, ne razlikuješ jestivo
 od nejestivog korenja i ne umeš da predviđiš vre-
 menske uslove. Drugim rečima, imaš *katastrofalan*
 rezultat na našem testu inteligencije.“
 ScienceCartoonsPlus.com 127/128
14. Pitanja na testu slobodnom od kulture 128
15. Ajzenkovi tipovi ličnosti
 Iz Eysenckh, H.J & Rachman, S, 1965. *The Cau-
 ses and Cures of Neurosis*. London, Routledge and
 Kegan Paul Ltd. Štampano uz dozvolu Memorijal-
 nog fonda H. J. Ajzenka 135
16. Kognitivno-bihejvioralna terapija: pokušaj da se
 svet sagleda na novi način.
 Copyright© The E. H. Spehard. Štampano uz dozvo-
 lu *Kurtis Braun Grup, Ltd*, London. 156
17. Oporavanje većinskog mišljenja
 Iz Scientific American, Vol. 193, No.5, 1955. Štam-
 pano uz dozvolu. Copyright© 1995, Scientific Ame-
 rican, inc. Sva prava zadržana. 167
18. Milgramov ogled o poslušnosti
 Iz filma *Obedience*© 1968 by Stanley Milgram;

autorska prava obnovila 1993. Aleksandra Milgram,
 distribucija *Aleksandar Strit Pres* 170

Izdavač i autorke se izvinjavaju za sve greške ili pro-
 puste u navedenom spisku. Ako nam skrenete pažnju
 na njih rado ćemo ih prvom prilikom ispraviti.

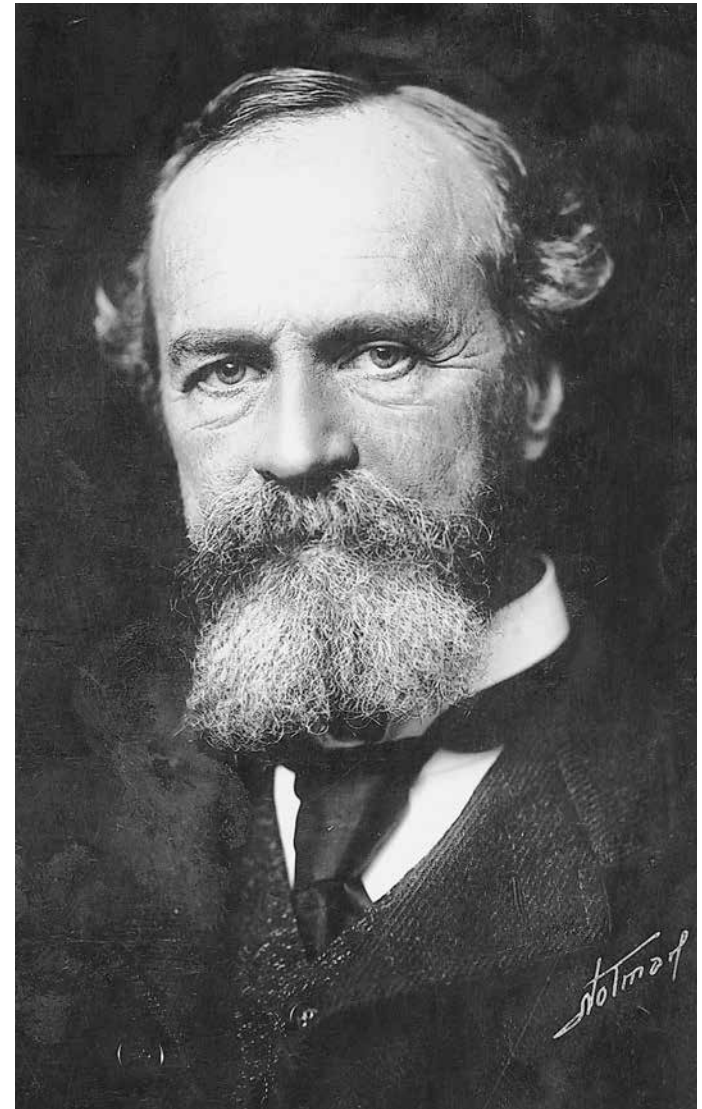
Prvo poglavlje

Šta je psihologija? Kako se izučava?

Američki filozof, lekar i jedan od osnivača savremene psihologije Vilijam Džejms (slika 1) definisao je psihologiju 1890. kao „nauku o mentalnom životu“ i tu definiciju i danas možemo uzeti kao polaznu tačku za razumevanje psihologije. Budući da svako od nas poseduje mentalni život, svako ima i izvesnu predstavu o tome šta to znači, mada mentalni život ne moramo proučavati isključivo kod ljudi, već i kod pacova ili majmuna. Ovo je, međutim, samo polazište. Novi načini proučavanja mozga i bolje razumevanje njegove strukture i rada otkrivaju nam zadivljujuće činjenice o determinantama mentalnog života. Napredak savremene tehnologije omogućava da se aktivnosti mozga posmatraju i mere. Postoji pak mnogo nepoznanica o vezi između subjektivnih iskustava i mozga, pa psiholozi i dalje postavljaju hipoteze ili naučne pretpostavke o povezanosti dve vrste saznanja – subjektivnog i objektivnog.

Kao i većinu psihologa, i Vilijama Džejmsa je prevashodno zanimala ljudska psihologija, za koju je verovao da se sastoji od nekoliko osnovnih elemenata: misli i osećanja, fizičkog sveta koji postoji u vremenu i prostoru i načina na koji stičemo saznanje o njemu. Svaki čovek stiče ova saznanja kroz individualnu interakciju sa svetom i preko misli i osećanja koji su s tim iskustvima povezani. Iz tog razloga lako donosimo sudove o psihičkim pitanjima, a lično iskustvo koristimo kao kriterijum. Postavljamo se kao psiholozi amateri kad iznosimo stavove o složenim psihološkim pojavama, kao recimo o tome da li je ispiranje mozga moguće, ili tumačimo zašto se neko ponaša tako kako se ponaša – recimo, uobražava da je uvređen, oseća se nesrećno ili iznebuha daje otkaz. Problem nastaje, međutim, kada dvoje ljudi različito vide istu stvar. U zvaničnoj psihologiji traže se metode kojima je moguće ustanoviti koje je objašnjenje najtačnije ili za svako tumačenje utvrditi okolnosti pod kojima važi. Rad psihologa nam pomaže da razlikujemo unutrašnje informacije koje su subjektivne od objektivnih činjenica: razliku između naših predubedenja i istine u naučnom smislu.

Psihologija, kako ju je Vilijam Džejms definisao, bavi se umom. Kako se doskora živ ljudski mozak nije mogao neposredno ispitivati, psiholozi su izučavali ljudsko ponašanje i na osnovu tih zapažanja izvodili hipoteze o onome šta se iznutra zbiva. Danas, kada znamo daleko više o radu mozga, koristimo to znanje kao naučnu osnovu za razumevanje pojedinih aspekata našeg mentalnog života. To jeste uzbudljivo,



Vilijam Džejms (1842–1910)

ali treba još mnogo toga otkriti pre nego što budemo mogli da tvrdimo kako umemo da objasnimo razlike u doživljajima i izrazima nadanja, strahova i želja, ili u ponašanju u različitim situacijama, od rađanja deteta do gledanja fudbalske utakmice. U psihologiji se bavimo i time kako organizmi, uglavnom ljudski, koriste svoje mentalne ili umne kapacitete za opstanak u svetu u kome žive. Način na koji to čine menjao se s vremenom baš kao što se menjalo i njihovo socijalno i fizičko okruženje. Prema evolucionističkoj teoriji, organizmi koji se ne adaptiraju na promene u okruženju – izumiru (otud i izreke „prilagodi se ili umri“ ili „samo najjači opstaju“). I dan-danas nas oblikuju adaptivni procesi. To znači da postoje i evolucionistička objašnjenja za rad našeg mozga i uma. Na primer, možda pokretne objekte opažamo bolje od statičnih zato što su naši preci tako lakše mogli da primeće grabljivce. Važno je da psiholozi, kao i ostali naučnici, imaju na umu ove razloge.

Suštinska poteškoća u izučavanju psihologije jeste ta što se rad uma ne može posmatrati kao rad motora, a naučne činjenice treba da budu objektivne i proverljive. Naučnici uspevaju podrobno da prouče ove procese samo zahvaljujući brojnim specijalizovanim i dovitljivim tehnikama od kojih ćemo neke opisati i u ovoj knjizi. U svakodnevnom životu ih je moguće opaziti samo posredno, pa na osnovu viđenog izvoditi zaključke. Rad psihologa podseća na rešavanje ukrštenice. Raspoloživi podaci se procenjuju i tumače, a

praznine se popunjavaju postojećim znanjem. Osim toga, i do tih podataka se stiglo pažljivim posmatranjem, tačnim merenjem, najstrožim mogućim naučnim analizama i tumačenjima zasnovanim na logičkim i racionalnim argumentima koje je moguće podvrgnuti javnoj proverbi. Samo delić onoga što želimo da znamo o psihologiji – kako opažamo, učimo, pamtimo, razmišljamo, rešavamo probleme, osećamo, razvijamo se, razlikujemo od drugih i međusobno povezujemo – može se neposredno meriti, ali sve te aktivnosti su *višestruko određene*: što znači da na njih ne deluje samo jedan činilac već više njih. Razmislite, recimo, šta bi sve moglo uticati na vašu reakciju u određenoj situaciji; recimo, da zalutate u nepoznatom gradu. Da biste ustanovili koji su faktori važni prvo treba nekako da odbacite niz drugih ometajućih činilaca.

A u psihologiji su takve kompleksne interakcije pre pravilo nego izuzetak, a da bismo ih objasnili treba smisliti osetljive tehnike i teorije. I u psihologiji se postavljaju isti ciljevi kao i u mnogim drugim naukama: opisati, razumeti i predvideti pojavu koja se izučava. Kad se cilj dostigne, možemo bolje da objasnimo prirodu svog doživljaja i da znanje upotrebimo praktično. Na primer, psihološka otkrića se upotrebljavaju u najrazličitije svrhe, od sastavljanja najefikasnijih metoda za učenje dece čitanju i dizajniranju kontrolnih tabli na mašinama tako da se smanji mogućnost povrede do pronalaženja načina da se emocionalno napaćenim ljudima olakša stradanje.

Istorijska pozadina

Iako su se psihološka pitanja vekovima razmatrala, naučno ispitivanje počelo je tek krajem devetnaestog veka. U potrazi za odgovorima na psihološke nedoumice prvi psiholozi su se pouzdavali u *introspekciju*, to jest posmatrali su doživljaje u svojoj svesti. U tim ranim psihološkim istraživanjima tragalo se za mentalnim strukturama. No, pošto je Čarls Darwin objavio *Poreklo vrsta* 1859, polje psihološkog interesovanja proširilo se sa *strukture svesti* i na njihove *funkcije*. Mentalne strukture i funkcije i danas predstavljaju središte interesovanja psihologa, ali korišćenje introspekcije kao metode ispitivanja ima očiglednih ograničenja. Kako je ser Fransis Galton istakao, introspekcija čoveka dovodi u poziciju „bespomoćnog svedoka minijaturnog odsečka automatskog rada mozga“. Pokušaj spoznavanja uma introspekcijom Vilijam Džejms vidi kao „kratkotrajno paljenje gasne lampe samo da bi se utvrdilo kakav je mrak“. Zato savremeni psiholozi zasnivaju svoje teorije na pažljivom posmatranju pojava koje ih zanimaju, kao što su ponašanje drugih ljudi i rad njihovog mozga, a ne na utiscima o sopstvenom iskustvu.

Džon Votson je 1913. objavio opšti bihejvioristički manifest psihologije u kome tvrdi da svi *podaci* na kojima počiva psihologija moraju biti proverljivi kako bi psihologija bila nauka. Skretanje fokusa sa unutrašnjih mentalnih događaja (koji se ne vide) na vidljivo ponašanje povezano je sa jednom teorijom učenja i

naglašavanjem važnosti pouzdanih metoda posmatranja i eksperimentisanja, što je i danas uticajna struja u psihologiji.

Prema bihejviorističkom pristupu sva su ponašanja rezultat uslovljavanja i mogu se proučavati tako što će se specifikovati *stimulus* i posmatrati *reakcija* na njega (*S-R psihologija*). Onome što se dešava između stimulusa i reakcije, to jest intervenišućim varijablama, ti prvi bihejvioristi nisu pridavali značaja, mada je upravo to kasnije postalo glavni predmet oglednih hipoteza. Testirajući te hipoteze, psiholozi su počeli da smišljaju sve finije teorije o mentalnim strukturama, funkcijama i procesima.

Druga dva važna pravca koja su uticala na razvoj psihologije početkom prošlog veka su *geštalt psihologija* i *psihoanaliza*. Geštalt psiholozi, koji su radili u Nemačkoj, izneli su zanimljiva zapažanja o načinu organizovanja psiholoških procesa. Pokazali su da se naš doživljaj razlikuje od onog kakav bi trebalo da bude kada bi ga određivale isključivo fizičke odlike spoljašnjih draži, zaključivši da je „celina veća od zbira delova“. Na primer, ako dva izvora svetlosti na maloj razdaljini blesnu jedan za drugim mi ćemo to videti kao kretanje tačke iz jedne pozicije u drugu (tako funkcioniše film). Time što su uočili da mentalni procesi na ovaj način dograđuju prirodu doživljaja, postavili su temelj za razvoj savremene *kognitivne psihologije*, grane u kojoj se proučavaju ovi unutrašnji procesi.

Sigmund Frojd je svojim teorijama o stalnom uticaju iskustava iz ranog detinjstva, kao i o psihološkim

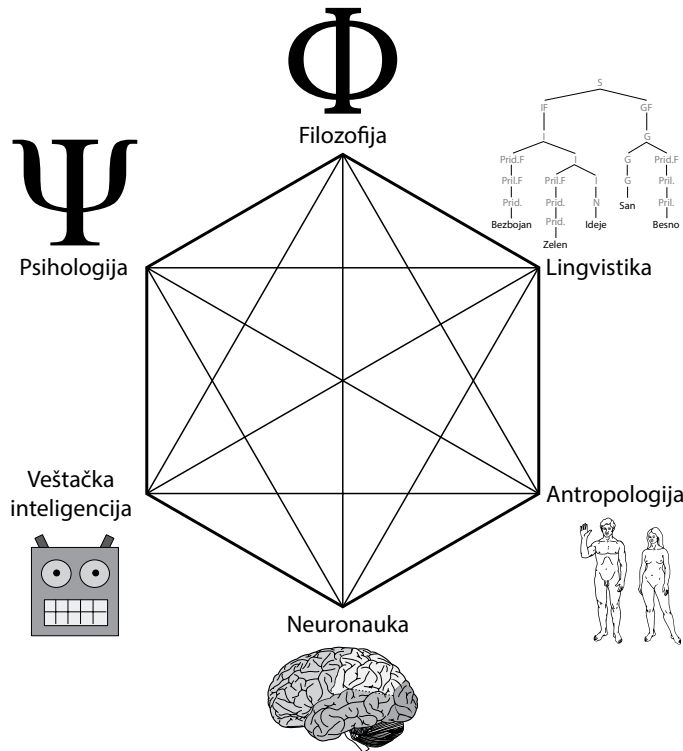
strukturama koje je nazvao *ego*, *id* i *superego* skrenuo pažnju i na *nesvesne* procese. O procesima u koje spadaju nesvesne i neprihvatljive želje i težnje, zaključuje se, na primer, preko snova, omaški u govoru i tikova, a veruje se da utiču na ponašanje. Posebno se nesvesni konflikti hipotetički smatraju primarnim uzrokom psihološke patnje, koju psihoanalitičari nastoje da ublaže tako što pomažu da se ti konflikti izraze i daju interpretacije zasnovane na svojim teorijama. Ove teorije o nevidljivim mentalnim procesima nisu, međutim, dovele do proverljivih predviđanja, a moguće je da nisu bile dovoljno precizne ili specifične za to. I zaista, naučna i interpretativna grana psihologije nastavile su nezavisno da se razvijaju.

Danas je savremena psihologija u uzbudljivoj fazi, delom i zbog toga što se ove podele ponegde prevazilaze. Sada znamo dosta o onome što se dešava u delu uma koji je „izvan svesti“, ali koristimo druge teorije da objasnimo ta otkrića. Psihologija nije jedina disciplina u kojoj se postavlja pitanje kako objasniti pojave koje ne možemo neposredno da posmatramo – spomenućemo samo fiziku i biohemiju. Unapređenje tehnologije i teorije olakšavaju ovaj proces i taj napredak neprekidno menja prirodu psihologije kao nauke. Zahvaljujući upotrebi veoma finih mernih instrumenata, elektronskih uređaja i poboljšanih statističkih metoda, psiholozi danas mogu da analiziraju višestruke varijable i velike količine podataka. Recimo, posmatranjem rada mozga pomoću funkcionalne magnetne rezonance, i proučavanjem uma kao *sistema za obradu podataka*,

uspeli smo da upoznamo aspekte mozga i uma koji ranije nisu mogli da se posmatraju i da tako opišemo ono što se događa između stimulusa i reakcije u domenu percepcije, pažnje, razmišljanja i donošenja odluka. Psiholozi su danas u prilici da svoje hipoteze o ovim procesima zasnivaju na podacima prikupljenim *pouzdanim* i *valjanim* metodama posmatranja i preciznog merenja. Sve ovo je dovelo do revolucije u psihologiji kao „nauki o mentalnom životu“ i psiholozi su došli u priliku da sarađuju s naučnicima iz raznih drugih oblasti, od hemije do informatike.

Psihologija kao kognitivna nauka

Kognitivna nauka je interdisciplinarno izučavanje uma i njegovih procesa, a zbog brzine kojom se dešava – u otkrića u toj oblasti kaže se da su ona dovela do „kognitivne revolucije“. Slika 2 prikazuje prilagođenu shemu Džordža A. Milera iz 2003. i ilustruje učešće različitih disciplina – među kojima je i psihologija – u nastanku kognitivne nauke. Tako je danas rad psihologa blisko povezan sa radom drugih naučnika koji se bave, na primer, naučnim izučavanjem nervnog sistema ili neuronaukom. Kako ističe dobitnik Nobelove nagrade Erik Kandel, kognitivna neuronauka se bavi percepcijom, aktivnošću, memorijom, jezikom i selektivnom pažnjom – što su sve glavne teme u psihologiji. U okviru kognitivne neuropsihologije nastoji se



2. Polja koja čine kognitivnu nauku

objasniti kako su moždane strukture i funkcije povezane s tim psihološkim procesima.

Pojedine oblasti koje zanimaju psihologe ne mogu se pak istraživati samo naučnim metodama, a pojedinci smatraju da će tako zauvek i ostati. Na primer, u okviru *humanističke* škole mišljenja u psihologiji izrazito se naglašava značaj ličnih opisa subjektivnih doživljaja osobe i kvalitativnih, kao i kvantitativnih metoda njihove analize. U tekstualnom okviru 1 navedeno je

nekoliko najvažnijih metoda koje se obično koriste u psihologiji i ti se postupci često mogu uspešno kombinovati. Na primer, kvantitativni podaci istraživanja, kao što su rezultati upitnika, mogu se dopuniti i kvalitativnom komponentom. Pomoću upitnika možemo, na primer, saznati da se pacijenti na tretmanu A bolje oporavljaju od pacijenata na tretmanu B, ali kvalitativnom analizom polustrukturiranog intervjua mogli bismo više saznati o tome zašto im tretman A pomaže i kako tačno deluju oba tretmana, što bi omogućilo da se dodatno unapredi intervencija.

Nauka je valjana u meri u kojoj su valjani podaci na kojima počiva. Stoga psiholozi moraju biti objektivni u prikupljanju, analizi i interpretaciji podataka, u korišćenju statistike i tumačenju rezultata svojih analiza. Na primeru ćemo pokazati kako se, čak i onda kada su prikupljeni podaci valjani i pouzdani, oni lako mogu pogrešno protumačiti. Ako se ustanovi da su u 90 odsto slučajeva ljudi koji zlostavljaju decu i sami doživeli zlostavljanje u detinjstvu, lako se može pretpostaviti da će većina ljudi koji su zlostavljani kao mali izrasti u odrasle zlostavljače – što je zapažanje koje često stigne do medija. Ovaj zaključak, međutim, ne sledi logički iz dobijene informacije – ljudi koji su zlostavljani u detinjstvu uglavnom ne ponavljaju taj obrazac ponašanja. Psiholozi kao istraživači moraju stoga naučiti kako da predstave svoje podatke na objektivan način, na način koji neće navoditi na pogrešne zaključke, ali i da tumače činjenice i brojke koje su drugi utvrdili. Za to je potreban visok stepen kritičkog, naučnog mišljenja.

Tekstualni okvir 1: Glavne metode psiholoških istraživanja

Laboratorijski ogled: hipoteza, koja se izvodi iz teorije, testira se pod kontrolisanim uslovima da bi se izbegle greške, kako u odabiru subjekata tako i u merenju ispitivanih varijabli. U ponovljenim merenjima trebalo bi da se uvek dobijaju isti rezultati, ali ponekad ih je teško uopštiti na realne životne uslove. To važi i za posmatranje rada mozga.

Prirodni ogled: hipoteze se testiraju izvan laboratorije, u što prirodnijim uslovima, ali ovi ogledi su slabije kontrolisani, teže se ponavljaju ili je nalaze nemoguće primeniti i na druga okruženja.

Korelaciona istraživanja: procenjuje se jačina povezanosti dve ili više varijabli, kao što su veština čitanja i raspon pažnje. Ovo je pre metoda analize podataka nego način njihovog prikupljanja.

Posmatranje ponašanja: ispitivano ponašanje mora biti jasno definisano, a metode posmatranja pouzdane. Opservirano ponašanje mora biti istinski reprezentativno za ono što nas zanima.

Studija slučaja: posebno su korisne u situacijama kada je došlo do oštećenja mozga, kao izvor ideje za buduća istraživanja, kao i za uzastopno merenje istog ponašanja pod različitim uslovima.

Tehnike samoprocene i upitnici: na ovaj način prikupljaju se subjektivni podaci do kojih se došlo samoposmatranjem (ili introspekcijom), a pouzdanost im se osigurava tako što se upitnici pažljivo konstruišu i standardizuju na velikim reprezentativnim uzorcima.

Ankete: koriste se za prikupljanje novih ideja, kao i za uzorkovanje populacije za odgovore koji zanimaju psihologe.

Intervju: izvor kvalitativnih podataka o ljudskom ponašanju, podesan za utvrđivanje utisaka o dubinskim procesima.

Osnovne grane psihologije

Ima onih koji tvrde da psihologija nije nauka jer ne postoji jedna jedinstvena paradigma ili teorijski princip na kome ona počiva. Umesto toga, kažu, čini je veliki broj labavo povezanih škola mišljenja. Ova karakteristika psihologije je, zbog same prirode predmeta proučavanja, možda ipak neizbežna. Fiziologija, biologija ili hemija pristupaju proučavanju organizma sa isključivim fokusom koji psiholozi ne mogu da ostvare *zato* što njih zanimaju mentalni procesi koje je nemoguće odvojiti od svih drugih aspekata organizma. Otud postoji, kao što se može i pretpostaviti, mnoštvo pristupa izučavanju psihologije, u rasponu od onih gotovo umetničkih do onih izrazito naučnih, pa različite grane proučavanja na trenutke mogu izgledati kao potpuno nezavisna naučna polja. Glavne grane navedene su u tekstualnom okviru 2. U praksi postoji prilično preklapanje između pojedinih grana, kao i između psihologije i srodnih oblasti.

Bliski rođaci psihologije

Postoje oblasti s kojima se psihologija često brka – i to ne bez razloga.

Prvo, psihologija nije isto što i psihijatrija. Psihijatrija je grana medicine u okviru koje se ljudima pruža specijalistička pomoć u prevazilaženju duševnih poremećaja. Stoga je psihijatrija usmerena na ono što se