

Džilijan Batler  
i  
Frida Makmanus

# PSIHOLOGIJA

SAŽETI PRIRUČNIK

Prevela  
Ksenija Vlatković

Laguna

Naslov originala

Gillian Butler and Freda McManus

PSYCHOLOGY

A very short Introduction

Copyright © Gillian Butler and Freda McManus 2014

Translation copyright © 2017 za srpsko izdanje, 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 Džejsms (1842–1910) . . . . .15
2. Polja koja čine kognitivnu nauku  
Prema *Cognitive Revolution: a historical perspective*. TRENDS in Cognitive Science, 7. Miller, G.A. (2003) uz odobrenje *Elsevira*. . . . .22
3. Nekerova kocka. . . . .31
4. Nemoguća viljuška . . . . .32
5. Rubinova vaza . . . . .37
6. Prvo vidimo H pa S. . . . .37
7. Iluzija sa dominama . . . . .39
8. Pariz grad svetlosti . . . . .45
9. „Čoveče, ala smo usloveli 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, *Reward Signaling by Dopamine Neurons* (*Neuroscientist*, 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 . . . . . 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. Oспорavanje 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 Stenley Milgram;

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

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



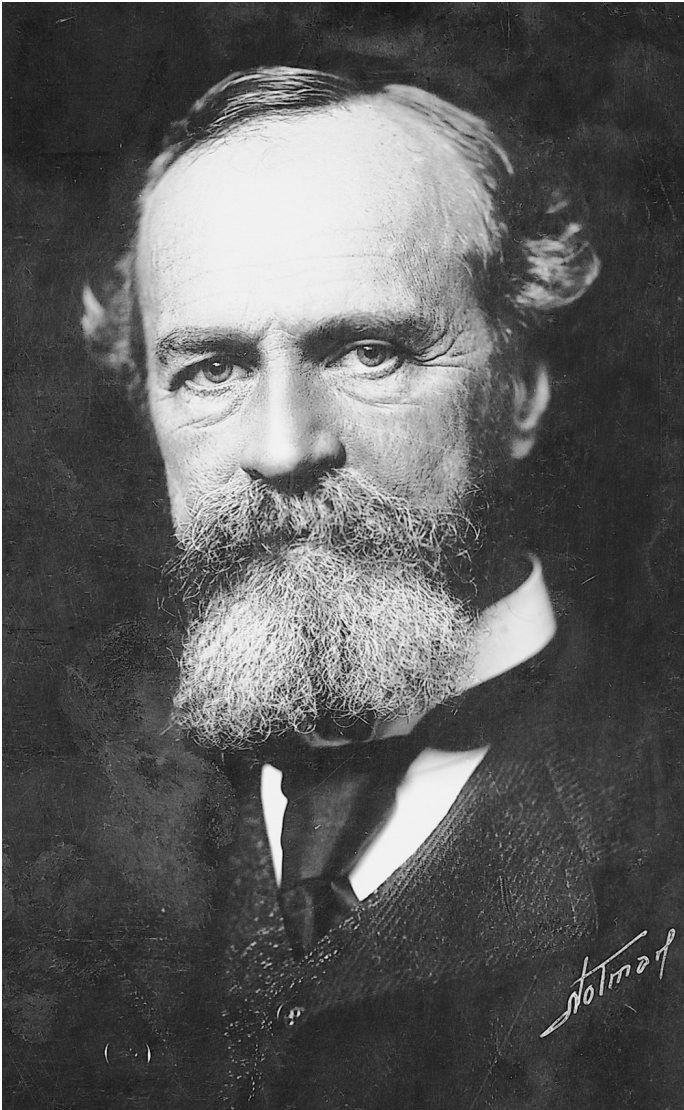
## Prvo poglavlje

# 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 prevažodno zanimala ljudska psihologija, za koju je vero-  
vao da se sastoji od nekoliko osnovnih elemenata: misli  
i osećanja, fizičkog sveta koji postoji u vremenu i pro-  
storu i načina na koji stičemo saznanje o njemu. Svaki  
čovjek stiče ova saznanja kroz individualnu interakciju  
sa svetom i preko misli i osećanja koji su s tim isku-  
stvima 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 psi-  
hologiji 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 predubeđenja 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 izu-  
čavali 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 primete 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 detaljno 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 proveri. 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 „bepomoćnog 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.

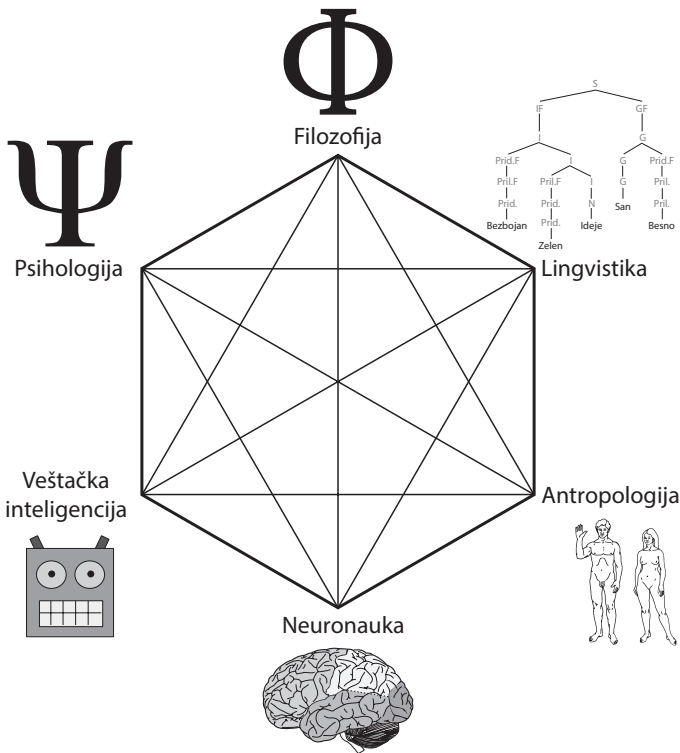
Danas je savremena psihologija u uzbudljivoj fazi, delom i zbog toga što se ove podele ponegde prevazilaze. Sada znamo dosta o onome što se dešava u delu uma koji je „izvan svesti“, ali koristimo druge teorije da objasnimo ta otkrića. Psihologija nije jedina disciplina u kojoj se postavlja pitanje kako 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 „nauci o mentalnom životu“ i psiholozi su došli u priliku da saraduju 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 dešavaju 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 predstavljaju svoje podatke na objektivnan 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

dogaća kad sve krene nizbrdo, to jest na duševne bolesti i duševni bol. I psiholozi primenjuju svoje veštine u kliničkom radu, ali nisu doktori medicine već svoje široko znanje o normalnim psihološkim procesima i razvoju koriste u bavljenju psihološkim problemima i stradanjem. Uglavnom ne smeju da prepisuju lekove, već se specijalizuju za to da ljudima olakšaju razumevanje, savladavanje i modifikovanje misli ili ponašanja kako bi umanjili patnju i bol.

Drugo, psihologija se često meša sa psihoterapijom. Psihoterapija je širok pojam koji se odnosi na različite tipove psiholoških terapija a ne na jedan specifičan. I

### **Tekstualni okvir 2: Glavne grane psihologije**

*Psihologija abnormalnog:* proučavanje psihičkih poremećaja i načina za njihovo prevazilaženje.

*Bihevioralna psihologija:* naglasak je na ponašanju, učenju i prikupljanju podataka koji se mogu neposredno posmatrati.

*Biološka (i komparativna) psihologija:* izučavanje psihologije različitih vrsta, naslednih obrazaca i determinante ponašanja.

*Kognitivistička psihologija:* fokus je na otkrivanju načina na koji se informacije prikupljaju, obrađuju, razumeju i koriste.

*Razvojna psihologija:* kako se organizmi menjaju tokom životnog ciklusa.

*Psihologija individualnih razlika:* proučavaju se velike grupe ljudi u nastojanju da se identifikuju i razumeju uobičajene varijacije, na primer, u inteligenciji ili ličnosti.

*Fiziološka psihologija:* fokus je na uzajamnom uticaju fiziološkog stanja i psihologije, kao i na radu čula, nervnog sistema i mozga.

*Socijalna psihologija:* izučava se socijalno ponašanje i interakcije između pojedinaca i grupa.

mada se pod tim pojmom često misli na psihodinamičke i humanističke vidove terapije, on ima i šire, opštije značenje; na primer, u poslednje vreme je sve zastupljenija kognitivno-bihejvioralna psihoterapija.

Treće, postoje i mnoge druge srodne oblasti, osim neuropsihologije, u kojima psiholozi mogu da rade ili da sarađuju sa drugim naučnicima, kao što su psihometrija, psihofiziologija i psiholingvistika. Psiholozi mogu da se posvete i razvoju širih oblasti, kojima se i drugi bave, kao što su kognitivna nauka i informacione tehnologije, ili razumevanje psihofizioloških aspekata pojava kao što su stres, iscrpljenost ili nesanica. Možda je psihologija koja se primenjuje na klinikama najpoznatija, ali reč je o samo jednoj grani mnogo šireg predmeta.

## **Ciljevi i struktura ove knjige**

Naša namera je da objasnimo i ilustrujemo ono što današnju psihologiju čini zanimljivom, važnom i korisnom. Kako većinu psihologa zanimaju ljudi, uglavnom ćemo navoditi primere iz psihologije ljudi. Knjigu i pored toga počinjemo s pretpostavkom da je minimalan uslov za posedovanje psihe, to jest da ne budete biljka ili ameba, prisustvo mentalnog kontrolnog sistema koji svakom organizmu omogućava da deluje i u svetu i na svet. Postoji nekoliko funkcija koje mozak i nervni sistem, kada su dovoljno evoluirali da mogu da rade kao kontrolni centri, treba

da obavljaju: da sakupljaju informacije o spoljašnjem svetu, da prate šta se zbiva s tim informacijama, da ih sačuvaju za kasniju upotrebu i da ih koriste za organizovanje ponašanja, kako bi organizam, da se grubo izrazimo, dobio više onoga što želi a manje onoga što ne želi. Različiti organizmi postižu ovo na različite načine (na primer, imaju drugačije čulne organe), ali ipak postoje i procesi koji su slični kod svih vrsta (na primer, pojedini vidovi učenja ili načini izražavanja osećanja). Glavno zanimanje psihologa jeste i to da otkriju kako do toga dolazi. Zato ćemo se od drugog do petog poglavlja baviti najvažnijim pitanjima koja psiholozi postavljaju: Šta nam ulazi u glavu? Šta nam ostaje u glavi? Kako koristimo ono što imamo u glavi? Zašto radimo to što radimo? Pokušaćemo da pokažemo kako psiholozi analiziraju procese na kojima počivaju percepcija i pažnja (drugo poglavlje), učenje i pamćenje (treće poglavlje), razmišljanje, zaključivanje i komunikacija (četvrto poglavlje), te motivacija i emocije (peto poglavlje). U tim poglavljima objašnjavamo kako se ovi procesi odigravaju, usredsređujući se na ono što nam je svima zajedničko, to jest na opšte karakteristike svih ljudi. Cilj nam je da opišemo naš „mentalni nameštaj“, analizirajući neke od hipoteza koje su psiholozi postavljali i nekoliko modela koje su konstruisali da objasne pojave koje opažaju.

Psihologe pak zanimaju i razlike među ljudima, kao i ono što tu očiglednu različitost određuje. Da bismo što potpunije razumeli ljude potrebno je da razdvojimo opšte uticaje od onih individualnih. Ne



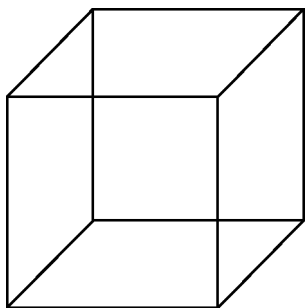
postoje opšti obrasci i pravila, iako svi ljudi imaju isti „mentalni nameštaj“, jer bismo u suprotnom svi bili psihološki blizanci, što naravno nije slučaj. Dakle, kako onda objašnjavamo zašto su ljudi takvi kakvi jesu, kako tumačimo individualne razlike, poteškoće i međusobne interakcije? U šestom poglavlju se pitamo: postoji li utvrđeni obrazac čovekovog razvoja? U sedmom posmatramo individualne razlike i pitamo: možemo li da kategorizujemo ljude? U osmom nas zanima: šta se dešava kad nešto nije kako treba i fokusiramo se na psihologiju abnormalnog, a u devetom poglavlju pitamo: kako utičemo jedni na druge i govorimo o socijalnoj psihologiji. I na kraju, u desetom poglavlju želimo da znamo: čemu služi psihologija i opisujemo praktičnu upotrebu psihologije kao i pretpostavke o mogućim pravcima njenog razvoja u budućnosti.

## Drugo poglavlje

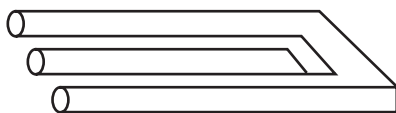
# Šta nam ulazi u glavu?

## Percepcija

Zagledajte se malo duže u crtež na slici 3. Reč je o *Nekerovoj kocki* koja je iscrtana crnim linijama u dve dimenzije, iako vi *opažate* i treću. Ako je duže posmatrate dolazi do očigledne promene: prednja strana kocke postaje zadnja i menja se njen položaj u prostoru. Ovo će se desiti čak i ako se trudite to da sprečite. Ono što vidite je rezultat mozga na delu, koji pokušava da protumači nejasan crtež i nikako ne uspeva da se



3. Nekerova kocka



4. Nemoguća viljuška

opredeli za jednu ili drugu sliku. Čini se da percepcija nije samo pasivno upijanje informacija preko čulnih organa već je rezultat aktivnog stvaralačkog procesa koji podrazumeva kombinovanje dolaznih senzornih signala sa drugim informacijama.

Još više zbunjuje crtež nemoguće „viljuške“ (slika 4) koji nas zavarava uobičajenim znacima za opažanje dubine. Čas vidimo, čas ne vidimo trodimenzionalnu reprezentaciju trokake viljuške. Slične pojave mogu se dogoditi i drugim čulima. Ako ponavljate reč „mala“ brzo i bez zastajanja na kraju ćete naizmenično čuti „mala mala mala“ i „lama lama lama“. Suština je ista: mozak obrađuje informacije koje pristižu i postavlja hipoteze o stvarnosti bez našeg svesnog usmeravanja, tako da je ono što na kraju opažamo rezultat *senzorne stimulacije* i aktivnosti mozga koji daje svoju *interpretaciju*. Ako vozimo kroz gustu maglu ili nastojimo da pročitamo nešto u mraku, jasno nam je kako nagađamo: „Jel’ ovo naše skretanje ili prilaz za parking?“; „Da li piše ’tata’ ili ’bata’?“ Od senzornih procesa donekle zavisi šta će dospeti u naš um, ali već je jasno da postoje i drugi skriveni i složeni procesi koji doprinose tome šta ćemo opaziti.

Uglavnom pretpostavljamo da je svet baš onakav kakvim ga mi vidimo i verujemo da ga drugi opažaju