

ODREĐENJE PSIHOLOGIJE

Riječ psihologija nastala je spajanjem grčke riječi psyche (duša) i izvedenice iz grčke riječi logos (riječ, govor) koja označuje znanost. Doslovno psihologija bi bila znanost o duši. Duša je prije svega religijski i filozofski pojam te je napušten čim se psihologija počela razvijati kao znanost. Prema znanstvenoj psihologiji duša ne postoji kao biološka realnost.

Krajem 19. i početkom 20. stoljeća psihologija se određuje kao znanost o psihičkim procesima (opažanje, pamćenje, učenje, mišljenje, emocije, motivacija....). To su unutarnji procesi koji se pojedincu neposredno očituju kao vlastiti doživljaji. Međutim ti subjektivni procesi mogu se očitovati i na objektivan način u različitim reakcijama čovjeka, tj. kroz čovjekovo ponašanje.

Dakle psihologija je znanost o psihičkim procesima i ponašanju.

Zoran Bujas navodi da psihologija nastoji odgovoriti na pitanja o tome kako mi mislimo, osjećamo i djelujemo.

PSIHOLOGIJA KAO ZNANOST I SVAKODNEVNO PSIHOLOGIZIRANJE

Ljudi pokušavaju shvatiti svoje ponašanje i ponašanje drugih ljudi, predviđaju ga i objašnjavaju. Ponekada su u tome i uspješni. Međutim znanstvena psihologija razlikuje se od svakodnevnog psihologiziranja u tome da se temelji na istraživanjima. Svakodnevna objašnjenja ponašanja ljudi mogu ponekad biti točna, ponekad pogrešna, a tek znanstvena provjera može dokazati njihovu točnost.

POVIJEST PSIHOLOGIJE

Razdoblje predznanstvene psihologije

Tijekom više tisuća godina filozofi su raspravljali o ljudskoj prirodi i dotakli neke probleme kojima se danas bavi psihologija (npr. Aristotel, Hipokrat). Nedostatak filozofije je njena spekulativna metoda što znači da se filozofi služe samo rasuđivanjem i nagađanjem, a ne iskustvenom provjerom.

Isto tako u predznanstvenu fazu spadaju i **klasične parapsihološke tehnike** koje o osobinama pojedinca zaključuju na temelju nekih vanjskih znakova. Klasične parapsihološke tehnike su: fiziognomika (osobine se procjenjuju na temelju izgleda lica), hiromantija (na temelju crta dlana), grafologija (prema rukopisu), frenologija (prema obliku lubanje). Frenolozi tvrde da se na temelju izbočenja lubanje možemo saznati o razvijenosti neke osobine.

Znanstvena faza

Psihologija se od filozofije odvojila tek krajem 19. stoljeća. Prijelomna godina je bila **1879.** godina kada je **Wilhelm Wundt**, njemački fiziolog i filozof, osnovao **prvi laboratorij za eksperimentalnu psihologiju u Leipzigu u Njemačkoj**. U Zagrebu je 1920. godine prvi takav laboratorij osnovao Ramiro Bujas. 1929. osnovao je i Katedru za psihologiju u Zagrebu.

GRANE SUVREMENE PSIHOLOGIJE

Temeljne grane psihologije:

OPĆA PSIHOLOGIJA – nastoji utvrditi opće zakonitosti ponašanja i doživljavanja (npr. istražuje proces učenja, pamćenja, mišljenja....)

EKSPERIMENTALNA PSIHOLOGIJA – istražuje slične teme kao i opća, ali osnovna metoda kojom se pri tome služi je eksperiment

BIOLOŠKA PSIHOLOGIJA – istražuje organske osnove psihičkih procesa (živčani sustav i endokrini sustav)

RAZVOJNA PSIHOLOGIJA – proučava promjene u psihičkom životu tijekom života od začeća do duboke starosti

SOCIJALNA PSIHOLOGIJA – bavi se ponašanjem pojedinca u grupi i društvu, istražuje međuljudske odnose. Treba je razlikovati od sociologije koja se bavi društvenim grupama i njihovim međusobnim odnosima.

Primijenjene grane psihologije:

PSIHOLOGIJA RADA – proučava čovjeka u uvjetima rada s ciljem da čovjeku olakša rad i poveća produktivnost

ŠKOLSKA PSIHOLOGIJA I PSIHOLOGIJA OBRAZOVANJA – bavi se procesom učenja i čimbenicima koji na njega utječu.

KLINIČKA PSIHOLOGIJA I SAVJETODAVNA PSIHOLOGIJA - ove grane psihologije nastoje pomoći ljudima u rješavanju njihovih emocionalnih problema i problema u ponašanju. Klinički psiholog sudjeluje u dijagnosticiranju i uklanjanju nekih psihičkih poremećaja, u prvom redu emocionalnih teškoća i poremećaja u ponašanju.

RAZLIKA IZMEĐU KLINIČKOG PSIHOLOGA I PSIHIJATRA

Psihijatri su liječnici, dakle završavaju medicinski fakultet, te nakon toga specijaliziraju psihijatriju. Klinički psiholozi završavaju studij psihologije, što im daje bitno drugačije obrazovanje. Psihijatri pacijentima mogu propisati lijekove, a psiholozi to ne mogu. Rad psihologa je više usmjeren na dijagnostiku psihičkih problema i pri tom koriste različite psihološke testove. Psiholozi se više bave lakšim psihičkim poremećajima, a psihijatri težim.

I psihijatri i psiholozi mogu postati psihoterapeuti, tj. mogu biti uključeni u neke oblike psihoterapije za koje moraju biti primjereno obrazovani. Stoga se oni za pojedine vrste psihoterapije dodatno osposobljavaju.

METODE PSIHOLOGIJE

Glavne metode psihologije su: samoopažanje, opažanje u prirodnim uvjetima, koreacijska metoda i eksperiment.

SAMOOPAŽANJE

Samoopažanje ili introspekcija je sustavno opažanje vlastitih psihičkih procesa. To je metoda svojstvena samo psihologiji i najviše se koristila u razdoblju kada psihologija postaje samostalna znanost.

Nedostaci samoopažanja:

- 1.) teško je istovremeno doživljavati i opažati svoje doživljaje (samoopažanje može izmijeniti doživljavanje)
- 2.) teško je pronaći riječi koje bi opisale raznovrsnost naših doživljaja
- 3.) ne postoji mogućnost znanstvene verifikacije izjava ispitanika

OPAŽANJE U PRIRODNIM UVJETIMA

Opažanje se vrši tamo gdje se pojava prirodno odvija. Istraživač treba napraviti plan opažanja (što će se opažati, kada i kako). Budući da prisutnost opažača može utjecati na ponašanje ispitanika opažač se ponekad služi pomagalima npr. skrivenom kamerom, jednosmjernim ogledalom... Osim korištenjem pomagala istraživači ovaj problem rješavaju i uključivanjem u grupu opažanih ili prikrivaju svoju pravu ulogu.

KORELACIJSKA METODA

Kod ove metode izmjeri se više karakteristika jedne veće skupine ispitanika i ispita koliko su te karakteristike povezane.

Veličina povezanosti između dviju karakteristika izražava se jednim brojem koji se zove **koeficijent korelacijske** (kreće se od -1 do +1). Ako ne postoji povezanost koeficijent je 0.

+1 znači maksimalnu pozitivnu povezanost

-1 znači maksimalnu negativnu povezanost

Pozitivna povezanost znači da porast jedne izmjerene karakteristike prati i porast u drugoj karakteristici.

Negativna povezanost znači da porast jedne izmjerene karakteristike prati pad u drugoj karakteristici (za lakše razumijevanje potraži primjere iz udžbenika na stranici 25 i 26)

Korelacijska istraživanja omogućuju predviđanje. Korelacija nam govori da su neke stvari povezane, ali nam ne govori zašto su one povezane.

EKSPERIMENT

Eksperiment je najvažnija metoda znanstvene psihologije. Omogućuje nam da spoznamo uzroke i posljedice ispitivane pojave. Eksperiment je postupak kojim se, u kontroliranim uvjetima, namjerno izaziva neka pojava radi opažanja ili mjerjenja.

Prednosti eksperimenta su mogućnost preciznog mjerjenja, mogućnost ponavljanja eksperimenta i stroga kontrola uvjeta.

Prema mjestu gdje se provodi eksperiment može biti laboratorijski i u prirodnim uvjetima.

Laboratorijski eksperiment se provodi u laboratoriju i njegova prednost je bolja mogućnost kontrole situacije koja se ispituje.

Eksperiment u prirodnim uvjetima provodi se u stvarnim životnim situacijama gdje se ispitivana pojava može dogoditi. Prednost je upravo u većoj sličnosti eksperimentalne sa stvarnom životnom situacijom pa je i primjena rezultata bolja.

METODE PRIKUPLJANJA PODATAKA U PSIHOLOGIJI

U ove metode spadaju: intervju, anketa, testovi i upitnici, sociometrija.

INTERVJU

Intervju je usmjeren razgovor između intervjuirane osobe i psihologa. Psiholozi ispituju ljudi o njihovim stavovima, osjećajima, razmišljanjima, ponašanjima.... Te izjave se onda analiziraju i na osnovi te analize donose se zaključci. Ova metoda je dosta dugotrajna pa se koristi za ispitivanje manjeg broja ljudi.

ANKETA

Anketa također ispituje skupinu ljudi (tzv.populaciju) o njihovim stavovima, ponašanjima... Provodi se na većoj skupini ljudi. Npr. ako nas zanima problem pušenja među srednjoškolcima u našoj zemlji nećemo ispitati sve srednjoškolce ove zemlje, jer je to skupo i nepotrebno. Dovoljno je da odaberemo reprezentativni uzorak. To je uzorak koji dobro predstavlja populaciju iz koje je izabran, a ispitanici se biraju slučajnim odabirom. Najveći nedostatak ankete su neiskrenost ispitanika pri odgovaranju.

TESTOVI I UPITNICI

Služe za mjerjenje određenih karakteristika kod pojedinih ljudi. Pomoću njih se ispituju sposobnosti, osobine ličnosti, interesi.... Postoje testovi maksimalnog učinka koji ispituju razvijenost neke sposobnosti. U tim testovima postoje točni i pogrešni odgovori. S druge strane, u upitnicima se ispitanicima postavljaju pitanja o njihovu ponašanju i doživljavanju. Tu nema točnih i netočnih odgovora, stoga to nisu testovi učinka, već je riječ o tipičnom ponašanju ili doživljavanju ispitivane osobe.

SOCIOMETRIJA

Sociometrija je postupak koji služi za otkrivanje strukture grupe. Pomoću nje saznajemo odnose među članovima grupe, odnose privlačenja i odbijanja, tko je vođa, tko je odbačeni član... Ispitanicima se postavljaju pitanja: tko ti je najsimpatičniji u razredu, s kim najviše voliš provoditi slobodno vrijeme, koga najmanje cijeniš.... Na osnovu odgovora nacrta se sociogram - slika koja prikazuje odnose u grupi.

BIOLOŠKE OSNOVE PONAŠANJA

Već u Antici bilo je genijalnih pojedinaca koji su uvidjeli vezu između mozga i psihičkih procesa. Među prvima je bio Alkameon iz Krotona. Međutim velik broj antičkih filozofa, a među njima i najveći filozofi Aristotel, Demokrit i Platon nisu spoznali tu povezanost. Prema Aristotelu mozak je organ za hlađenje tijela tj. regulator tjelesne temperature. Stoljećima je prevladavalo mišljenje da je srce središte razuma i osjećaja. Tek krajem 18. stoljeća zahvaljujući frenolozima definitivno se potvrđuje povezanost živčanog sustava i psihičkih procesa.

Dva sustava su važna u regulaciji doživljavanja i ponašanja: živčani sustav i endokrini sustav.

ŽIVČANI SUSTAV

Živčano tkivo građeno je od živčanih stanica (neurona) i glija stanica. Glija stanice obavljaju pomoćne funkcije: sudjeluju u prehrani živčanog tkiva, učvršćuju ga. Glija stanice „drže zajedno“ živčane stanice (glija na grčkom znači ljepilo). Ukoliko se neke živčane stanice oštete taj prostor popunjavaju glija stanice (glija stanice „proždiru“ mrtve neurone).

ŽIVČANA STANICA

Živčana stanica ili neuron sastoji se od tijela i izdanaka. Stanična tijela grade sivu masu, a izdanci bijelu masu živčanog sustava.

Čovjekov mozak sadrži oko 100 milijarda živčanih stanica. Svaka od tih stanica može biti u vezi s više stotina pa i tisuća drugih.

.

Na staničnom tijelu razlikujemo dvije vrste izdanaka: dendrite i aksone.

DENDRITI

- živčana stanica obično ima više dendrita (grčka riječ dendron – drvo)
- najčešće su kraći od aksona
- primaju živčane impulse od drugih živčanih stanica ili osjetnih organa i šalju ih preko tijela stanice do aksona

AKSON

- duži izdanak (može biti dugačak samo nekoliko dijelova milimetra, a neke stanice imaju aksone duže od jednog metra). U mišićima nožnog palca završavaju aksoni čija su stanična tijela smještena u leđnoj moždini.

- prenosi živčane impulse s jedne živčane stanice na druge živčane stanice ili na izvršne organe (mišiće i žlijezde)
- može biti obavijen mijelinskom ovojnicom (mijelinizirani aksoni brže prenose informacije kroz vlakno)
- na završetku se grana u veći broj tankih nastavaka, a na kraju svakog nastavka je završna ili sinaptička krvžica kojom se živčana stanica „naslanja“ na druge stanice
- u sinaptičkim krvžicama nalaze se neuroprijenosnici ili neurotransmiteri (kemijske tvari koje omogućuju prijenos živčanog uzbudjenja s jedne živčane stanice na drugu)

NEUROTRANSMITERI

Najpoznatiji neuroprijenosnici su acetilkolin, noradrenalin, dopamin, serotonini i gama-aminobuturička kiselina. Za normalnu funkciju živčanog sustava količina pojedinog neuroprijenosnika ne smije biti ni premala ni prevelika. Prevelika ili premala količina neuroprijenosnika može dovesti do različitih poremećaja npr. premala količina acetilkolina u dijelovima mozga važnim za pamćenje znatno će smanjiti mogućnost zapamćivanja. Kod mnogih bolesti uočen je manjak ili višak pojedinih neurotransmitera (shizofrenije, bipolarnog poremećaja, Alzheimerove bolesti, Parkinsonove bolesti, multiple skleroze, mijastenije gravis, autizma....).

Učinak različitih droga možemo protumačiti njihovim djelovanjem na količinu neuroprijenosnika u mozgu. Npr. kokain povećava količinu dopamina i noradrenalina u nekim dijelovima mozga.

SINAPSA

Sinapsa je spoj između dva neurona. Nekad se mislilo da su aksoni jedne živčane stanice neposredno povezani s dendritima sljedeće živčane stanice. Danas znamo da između njih postoji vrlo mali razmak, tzv. sinaptička pukotina. Kada živčani impuls stigne do završnih krvžica on izazove izlučivanje neuroprijenosnika u sinaptičku pukotinu. Prijenos impulsa s jedne živčane stanice na drugu odvija se dakle kemijskim putem.

SVOJSTVA ŽIVČANE STANICE

1) Za razliku od drugih stanica u tijelu živčane stanice se ne mogu dijeliti (ne obnavljaju se). Dakle broj živčanih stanica se tijekom života smanjuje (npr. samo jedno alkoholizirano stanje uništava nekoliko tisuća živčanih stanica). Međutim iako se broj neurona smanjuje, veze između neurona mogu se stvarati tijekom cijelog života.
Kod osoba koje su doživjele moždani udar ili ozljedu glave ponekad zdravi neuroni mogu stvoriti nove veze i preuzeti ulogu koju su prije imali oštećeni neuroni.

2) Svojstvo živčane stanice koje je naročito izraženo je podražljivost, živčana stanica na podražaj reagira elektrokemijskim promjenama.

PODJELA ŽIVČANOG SUSTAVA

Živčani sustav se na osnovi smještaja pojedinih dijelova može podijeliti na središnji i periferni.

Središnji živčani sustav čine leđna moždina i mozak. Mozak je smješten unutar lubanje, a leđna moždina unutar kralježnice. I mozak i leđna moždina okruženi su tekućinom. Ta se tekućina zove cerebrospinalni likvor. U njemu mozak pliva i to ga štiti od udaraca u stijenke lubanje.

PERIFERNI ŽIVČANI SUSTAV

Periferni živčani sustav čine izdanci živčanih stanica koji povezuju središnji živčani sustav s raznim strukturama na periferiji (osjetnim organima, mišićima, žlijezdama).

Ti su izdanci složeni u snopove koji se zovu živci. Stotine ili tisuće aksona čine jedan živac. Periferni živčani sustav dijelimo na somatski ili tjelesni te autonomni ili vegetativni.

SOMATSKI ŽIVČANI SUSTAV

Unutar somatskog živčanog sustava razlikujemo senzorne i motorne živce.

Senzorni živci vode živčane impulse od pojedinih osjetnih organa do središnjeg živčanog sustava, a motorni živci vode od središnjeg živčanog sustava do skeletnih mišića.

S obzirom na mjesto gdje izlaze živce dijelimo na:

moždane – izlaze iz mozga i ima ih 12 pari

moždinske – izlaze iz leđne moždine i ima ih 31 par

INTERNEURONI

Osim senzornih i motornih neurona postoje i interneuroni. Oni se nalaze između dva neurona i nisu neposredno povezani ni s osjetilima ni s mišićima.

Interneuroni primaju impulse od senzornih neurona i prenose ih na motorne neurone.

Najveći broj živčanih stanica pripada upravo skupini interneurona. Interneuroni se nalaze u mozgu i leđnoj moždini.

AUTONOMNI ILI VEGETATIVNI ŽIVČANI SUSTAV

Autonomni živčani sustav dio je perifernog živčanog sustava koji je u vezi s unutarnjim organima, krvnim žilama, žlijezdama s unutrašnjim izlučivanjem. Naziv vegetativni dolazi zbog toga što taj dio živčanog sustava kontrolira funkcije neophodne za održanje života, a naziv autonomni stoga što te reakcije nisu voljne, već se odvijaju automatski.

Autonomni živčani sustav dijelimo na simpatički (simpatikus) i parasimpatički živčani sustav (parasimpatikus).

Ssimpatikus se aktivira kada je organizmu potrebna dodatna energija i kada se pojedinac spremi na akciju. Parasimpatikus omogućava stvaranje zaliha energije u organizmu (aktivan je kada smo opušteni i kada se odmaramo).

Pojačana aktivnost simpatikusa dovodi do ubrzanog rada srca, ubrzanog disanja, povećanja krvnog tlaka, izlučivanja adrenalina, širenja zjenica, povećanja razine šećera u krvi....

Međutim simpatikus usporava probavu pa krv iz probavnih organa odlazi u mišiće i u mozak. Tako organizam dobiva energiju koja mu je potrebna za pojačanu tjelesnu aktivnost. Snažne emocije također su praćene pojačanim radom simpatikusa.

Parasimpatikus ima suprotni učinak od simpatikusa i to omogućava štednju energije.

SREDIŠNJI ŽIVČANI SUSTAV

LEĐNA MOŽDINA

Središnji dio leđne moždine čine tijela živčanih stanica (siva tvar leđne moždine).

Oko središnjeg dijela su snopovi živčanih vlakana (bijela tvar leđne moždine).

Leđna moždina ima dvostruku funkciju. Prva je provodna funkcija, kroz nju se provode živčani impulsi iz osjetila u mozak i iz mozga u mišiće.

Ukoliko netko slomi kralježnicu i tako prekine leđnu moždinu može nastupiti paraliza, ali i nemogućnost primanja osjetnih informacija iz određenih dijelova tijela. Naravno ukoliko komunikaciju s mozgom izgube organi nužni za održanje osnovnih životnih funkcija dolazi do smrti.

Drugo u leđnoj moždini su centri za neke refleksse. Ne stižu svi živčani impulsi do mozga. Neki idu od osjetila preko senzornih živaca do leđne moždine, a zatim preko motornih živaca do mišića. Refleksne reakcije se ne uče, već je veza između podražaja i reakcije automatska. Npr. kada hodamo bosi i nagazimo na oštar kamen, tada automatski i bez razmišljanja, odnosno refleksno dignemo stopalo.

MOZAK

Mozak dijelimo na: moždano deblo, mali mozak, veliki mozak. Veliki mozak dalje dijelimo na limbički sustav i mozgovnu koru.

MOŽDANO DEBLO

Moždano deblo se nalazi u unutrašnjosti mozga i kroz njega prolaze živci koji povezuju leđnu moždinu i mozak. Upravlja reakcijama koje su nužne za preživljavanje npr. disanjem, kucanjem srca, žvakanjem i izlučivanjem sline, regulacijom krvnog tlaka.... Ozljede moždanog debla mogu dovesti do smrti.

Ovaj dio mozga još se zove i stari mozak, jer se pojavio kod čovjekovih predaka još prije više milijuna godina.

MALI MOZAK

Mali mozak je smješten sa stražnje strane moždanog debla. Omogućuje održavanje ravnoteže tijela, regulira tonus mišića i sudjeluje u izvođenju pokreta.

Povrede malog mozga dovode do poteškoća u koordinaciji pokreta i održavanju ravnoteže. Stanice u malom mozgu osjetljive su na alkohol pa ljudi kada popiju čašicu previše imaju problem s održavanjem ravnoteže.

LIMBIČKI SUSTAV s hipotalamusom

Limbički sustav obuhvaća niz struktura koje su smještene s unutarnje strane svake polutke. Pojedini dijelovi limbičkog sustava povezani su gotovo sa svim drugim dijelovima živčanog sustava. Ovaj sustav važnu ulogu ima u nastanku emocija i kod pamćenja.

HIPOTALAMUS

Hipotalamus je dio limbičkog sustava i u njemu se nalaze centri za osjećaj gladi, žeđi, za regulaciju spolnog ponašanja, za regulaciju tjelesne temperature....

Hipotalamus je povezan s glavnom žlijezdom - hipofizom i time utječe na rad endokrinog sustava. Osim toga on utječe i na autonomni živčani sustav.

MOZGOVNA KORA

Taj se dio mozga kroz evoluciju razvio najkasnije pa se još naziva novi mozak.

Kora velikog mozga je odgovorna za odvijanje najsloženijih psihičkih procesa (npr. za mišljenje i govor).

Mozgovna kora se sastoji od velikog broja živčanih stanica koje su međusobno povezane. Te stanice nisu omotane mijelinskom ovojnicom pa je kora sive boje. Površina mozgovne kore je naborana (mozgovne vijuge). Ta naboranost mozga omogućava da u relativno malu lubanju stane vrlo velik broj živčanih stanica, tj. time se povećava površina mozgovne kore.

Prema funkciji koru dijelimo na: senzorno, motorno i asocijativno područje.

U senzorna područja stižu živčani impulsi iz osjetila i nastaju osjeti. U zatiljnom režnju je smješteno područje za vid, a područje za sluh je smješteno u sljepoočnom režnju.

Iz motornih područja impulsi odlaze u mišiće i nastaju voljni pokreti.

Razvijenost asocijativnih područja omogućuje čovjeku obavljanje funkcija koje ga izdvajaju od ostalih živih bića. Omogućuju mu govor, pisanje, rasuđivanje, maštanje, kreativnost... Ova područja kontroliraju i programiraju cjelokupno ponašanje jedinke. Oštećenje asocijativnog područja u čeonom režnju može dovesti do promjena u osobinama ličnosti.

Pojednostavljen prikaz načina funkcioniranja živčanog sustava

Podražaj – osjetni organ – senzorni živci – senzorno područje mozgovne kore – asocijativno područje mozgovne kore – motorno područje mozgovne kore – motorni živci – mišići i žljezde – reakcija

CENTRI ZA GOVOR

U mozgovnoj kori nalaze se i središta za produkciju i razumijevanje govora.

Centar za produkciju govora (motorni centar) ili Brocino područje služi za izgovaranje riječi i nalazi se u stražnjem dijelu čeonog režnja.

Centar za razumijevanje govora (senzorni centar) ili Wernickeovo područje služi za razumijevanje govora i nalazi se u stražnjem dijelu sljepoočnog režnja.

Ovi centri su kod većine ljudi smješteni u lijevoj mozgovnoj polutki i povezani su snopom živaca.

Uslijed oštećenja Brocinog centra dolazi do motorne afazije, što znači da osoba ima poteškoće u produkciji govora (ponavlja slogove, pojedine riječi, rečenice su nepotpune i gramatički netočne).

Oštećenje Wernickeovog centra dovodi do senzorne afazije tj. do nemogućnosti razumijevanja govora (osoba ne razumije smisao poruke koja joj je upućena).

Oštećenja pojedinih dijelova kore velikog mozga mogu za posljedicu imati i druge poremećaje:

AGRAFIJA – nemogućnost pisanja

ALEKSIJA – nemogućnost čitanja

AKALKULIJA – nemogućnost računanja

APRAKSIJA – nemogućnost vršenja nekih voljnih pokreta

AGNOZIJA – nemogućnost prepoznavanja ranije poznatih stvari uz sačuvan osjet (npr. kod vidne agnozije osoba vidi predmet, ali ga ne prepozna).

MOZGOVNE HEMISFERE ILI POLUTKE

Veliki se mozak sastoji od dviju polutki ili hemisfera: lijeve i desne polutke. Polutke su međusobno spojene snopom živčanih vlakana.

Svaka polovica brine se o suprotnoj polovici tijela. Lijeva polovica mozga uglavnom je povezana s osjetilima i mišićima smještenima u desnoj polovici tijela. Desna polutka je u vezi osjetilima i mišićima smještenima u lijevoj polovici tijela.

Istraživanja su pokazala da postoje znatne razlike u funkciji lijeve i desne hemisfere.

Lijeva mozgovna polutka specijalizirana je za govor, čitanje, pisanje, matematiku, logičko razmišljanje...

Desna mozgovna polutka je specijalizirana za razumijevanje prostornih odnosa, glazbene i likovne sposobnosti, za prepoznavanje i izražavanje emocija...

Međutim važnost razlika između lijeve i desne polutke ne bi se smjela prenaglašavati, jer informacije stalno prelaze iz jedne hemisfere u drugu i možemo reći da mozak uvek funkcioniра kao cjelina.

SUSTAV ŽLIJEZDA S UNUTRAŠNJIM IZLUČIVANJEM

Žljezde s unutarnjim izlučivanjem ili endokrine žljezde izlučuju hormone. Te žljezde izlučuju hormone direktno u krvotok.

Postoji više žljezda s unutrašnjim izlučivanjem: hipofiza, štitnjača, nadbubrežne žljezde, gušterića, jajnici u žena i testisi u muškaraca.

HIPOFIZA

Glavna endokrina žljezda je hipofiza. Smještena je u bazi mozga, neposredno ispod hipotalamusa koji utječe na njen rad. Hipofiza izlučuje hormone koji utječu na rad štitnjače, kore nadbubrežne žljezde i spolnih žljezda (zbog toga se hipofiza još naziva glavnom žljezdom).

Hipofiza izlučuje hormon rasta. Premalo izlučivanje tog hormona u djetinjstvu dovodi do patuljastog rasta, a preveliko izlučivanje do pretjeranog rasta tzv. gigantizma.

ŠТИТНЈАČА

Štitnjača je smještena ispod grkljana. Izlučuje hormon tiroksin. Tiroksin regulira brzinu metaboličkih procesa u stanicama. Ako štitnjača izlučuje premalo tiroksina u najranijem djetinjstvu nastaje težak poremećaj koji se zove kretenizam. Očituje se u mentalnoj retardaciji i patuljastom rastu. Postoji posebna vrsta ovog poremećaja tzv. endemski kretenizam koji je bio raširen u nekim krajevima, jer je u vodi i hrani bilo premalo joda. Jod je nužan za normalno funkcioniranje štitnjače. Danas u razvijenim zemljama taj problem ne postoji, jer se kuhinjska sol jodira.

Nedovoljno lučenje tiroksina u odrasloj dobi (hipotireoza) dovodi do debljanja, iako unos hrane nije povećan, usporenog rada srca, loše koncentracije, umora, bezvoljnosti, depresije....

Hipertireoza je pojačano izlučivanje tiroksina i često se javlja zbog izloženosti stresu.

Simpomi su: gubitak na težini, iako je apetit čak povećan, povišeni krvni tlak, povećani puls, napetost, nervosa, strah....

NADBUBREŽNE ŽLIEZDE

Nadbubrežne žlijezde smještene su iznad bubrega. Sastoje se od dvaju dijelova: srži i kore. Iz srži se izlučuju hormoni adrenalin i noradrenalin. Ovi hormoni izlučuju se pri emocionalnim reakcijama npr. pri strahu i srdžbi.

Kora nadbubrežne žlijezde izlučuje skupinu hormona koji se zajedničkim imenom nazivaju kortikosteroidi. Dugotrajnije doživljavanje neugodnih emocija može prouzrokovati poremećaje u izlučivanju kortikosteroidea. Ovakav poremećaj može smanjiti obrambene snage organizma, što može pogodovati razvoju bolesti.

GUŠTERAČA

Gušterača se nalazi neposredno ispod želuca. Ona izlučuje hormone koji reguliraju metabolizam šećera u krvi. Gušterača izlučuje inzulin i glukagon. Inzulin smanjuje razinu šećera u krvi, a glukagon je povećava.

SPOLNE ŽLIEZDE

Spolne žlijezde su jajnici u žena i testisi kod muškaraca. Jajnici izlučuju ženske spolne hormone estrogene i progesteron. Testisi izlučuju muške spolne hormone među kojima je glavni hormon testosteron. Spolni hormoni utječu na oblikovanje primarnih i sekundarnih spolnih karakteristika. Djelomično su odgovorni i za regulaciju spolnog ponašanja.

Malu količinu spolnih hormona izlučuju i nadbubrežne žlijezde. Tako u žena nalazimo i malo količinu muških spolnih hormona, dok u muškaraca nalazimo malu količinu ženskih spolnih hormona.

Jajnici i testisi imaju još jednu važnu funkciju proizvode spolne stanice (jajnici jajne stanice, a testisi spermije).

OSJETI I PERCEPCIJA

Čovjek je okružen s mnoštvom podražaja. Kako bi na njih mogao primjereno reagirati mora ih opaziti tj. percipirati.

Osjeti su doživljaji koji nastaju kao posljedica djelovanja podražaja na naše osjetne organe. Razlikujemo osjetilo vida, sluha, okusa, mirisa, dodira, osjetilo za ravnotežu i kinestetičke osjete.

Svaki osjet povezan je s mnoštvom drugih osjeta u cijelovit doživljaj. Taj doživljaj nazivamo percepcijom.

Percepcija je doživljaj koji nastaje kao rezultat mozgovne „obrade“ informacija koje dolaze iz naših osjetnih organa.

Svaki se osjetni sustav sastoji od receptornog dijela koji je na tijelu smješten tako da do njega lako dopiru podražaji (npr. oči, uši, jezik....).

Najvažniji dio receptornog dijela su receptorske stanice koje su specijalizirane za primanje određenih podražaja (npr. receptorne stanice u oku reagiraju samo na elektromagnetske valove određene duljine).

Svaki osjetni sustav sastoji se od tri dijela: osjetila, senzornog živca i senzornog dijela mozga u kojem nastaje osjetni doživljaj.

MJERENJE OSJETLJIVOSTI

Istraživače zanima koji je najmanji intenzitet podražaja potreban da se u nekom osjetnom sustavu izazove osjet. Najmanja količina energije podražaja koja izaziva osjet naziva se apsolutni limen. Apsolutni prag je onaj intenzitet podražaja koji izaziva osjet u 50% slučajeva.

Da bismo uspješno opažali našu okolinu nije dovoljna samo sposobnost otkrivanja prisutnosti nekog podražaja, već i sposobnost razlikovanja različitih podražaja.

Istraživače zanima koliko se neki podražaj mora promjeniti da bi ispitivana osoba primijetila tu promjenu. Ta promjena naziva se diferencijalni limen.

Diferencijalni limen je najmanja razlika između dva podražaja koju netko može primijetiti.

Muzičar kako bi dobro naštimo instrumente mora biti sposoban razlikovati vrlo slične zvukove.

NEKE POJAVE U PODRUČJU PERCEPCIJE

OSJETNA ADAPTACIJA

Osjetna adaptacija je smanjenje osjetljivosti nekog osjetnog organa uslijed duže izloženosti nekom stalnom i nepromjenjivom podražaju.

Osjetna adaptacija je korisna za nas jer nam omogućuje da usmjerimo pažnju na nove informacije iz naše okoline, a da nam pri tome ne smetaju oni podražaji koji su stalno prisutni.

OSJETNA REKUPERACIJA

Kod osjetila vida postoji i jedan izniman slučaj „adaptacije“ kada umjesto pada u osjetljivosti dolazi do njezina povećanja. Radi se o prilagodbi na mrak, tzv. rekuperaciji. Rekuperacija je povećanje osjetljivosti osjetila tj. mogu se opaziti sve slabiji intenziteti podražaja.

Dobra rekuperacija se postiže nakon jednog sata boravka u tami, a maksimalna tek nakon četiri sata.

PAOSJET

Paosjet je pojava da osjet ne nestane istovremeno s prestankom podražaja nego traje još neko vrijeme pa se postepeno gubi.

Paosjet je osjet koji ostaje i nakon uklanjanja podražaja, a osobito je izražen u vidnom području.

SINESTEZIJA

Sinestezija je zanimljiva pojava koju imaju samo neke osobe. Uslijed djelovanja podražaja na jedno osjetilo istovremeno se javljaju doživljaji i u području drugog osjetila. Fiziološka teorija tumači sinesteziju širenjem živčanih impulsa iz jednog senzornog centra u drugi.

OSJETNI SUSTAVI

OSJETILO VIDA

Glavni dijelovi oka su: zjenica, šarenica, leća i mrežnica. Svjetlost u oko ulazi kroz zjenicu. Veličinu zjenice regulira jedan obojen mišić koji ju okružuje. Taj se mišić zove šarenica. Zatim svjetlost dolazi do leće koja svjetlost usmjerava na mrežnicu ili retinu. Mrežnica se nalazi u stražnjem dijelu oka. Kada slika nekog objekta dođe do leće, ona se okreće. Dakle, slika se na mrežnicu projicira naopačke, ali se ponovno okreće u mozgu, pa će vidni osjet koji nastaje u mozgu odgovarati stvarnom položaju predmeta.

U mrežnici se nalaze receptorske stanice koje su osjetljive na svjetlost. Postoje dvije vrste receptorskih stanica: štapići i čunjići.

Štapići su osjetljivi i na male količine svjetlosti, pa su oni vrlo korisni za snalaženje u uvjetima slabijeg osvjetljenja. Stoga nam oni omogućuju noćno viđenje. Ima ih oko 120 milijuna i u najvećem broju se nalaze u perifernim dijelovima mrežnice. Zato se slabije osvijetljeni predmeti bolje uočavaju ako u njih ne gledamo izravno nego perifernim vidom.

Čunjići se u najvećoj mjeri nalaze u sredini mrežnice i ima ih oko 6 milijuna. Oni su u prvom redu specijalizirani za opažanje različitih boja. Čunjići su osjetljivi na tri osnovne boje: crvenu, zelenu i plavu. Do sljepoće za pojedine boje dolazi kada određene vrste čunjića nema ili ih je premalo. Čunjići su zaduženi za razlikovanje boja i oštrinu vida (centralni vid).

Na mjestu gdje vidni živac izlazi iz oka nema receptorskih stanica, pa se to mjesto naziva slijepa pjega. Mjesto u mrežnici gdje su čunjići najgušći zove se žuta pjega. Žuta pjega se nalazi u središtu mrežnice i tu je slika najoštira.

Osobe koje imaju problema s funkcioniranjem štapića dobro vide po danu, ali noću kada ima manje svjetlosti, one ne vide gotovo ništa. S druge strane osobe kojima ne funkcioniraju čunjići imaju problema s prepoznavanjem boja.

DALTONIZAM

Potpuna sljepoća za boje je vrlo rijetka. Mnogo je češća djelomična sljepoća za boje. Osobe koje imaju poteškoća u razlikovanju boja zovu se daltonisti. Postoji više vrsta sljepoće za boje. Najčešće je riječ o poteškoćama u razlikovanju crvene i zelene boje. Ova poremećaj je nasljedan, tj. žene koje ne moraju imati taj poremećaj, mogu na sinove prenijeti gen odgovoran za poremećaj. Zato je ovaj poremećaj daleko češći kod muškaraca (8% muškaraca). Nešto rjeđe se pojavljuje poteškoća u razlikovanju žute i plave boje. Mnogi ljudi nisu ni svjesni da su daltonisti. Ovaj poremećaj se ne može izlječiti i predstavlja prepreku kod odabira pojedinih zanimanja. Daltonisti ne mogu biti profesionalni vozači, vlakovođe, piloti, pirotehničari, kemijski laboranti, električari, frizeri, kozmetičari, zubotehničari, liječnici, zubari, ne mogu raditi u prehrambenoj i tekstilnoj industriji.... Postoje posebni testovi koji služe za dijagnosticiranje sljepoće za boje.

OSJETILO SLUHA

Uho se sastoji od vanjskog, srednjeg i unutarnjeg uha. Funkcija vanjskog i srednjeg uha je skupljati i prenositi zvučne valove do receptora u unutarnjem uhu.

Zvučni valovi ulaze kroz vanjsko uho do bubnjića koji se nalazi na ulazu u srednje uho. Bubnjić zatitra i te se vibracije prenose do koščica koje se nalaze u srednjem uhu. Slušne koščice provode živčano uzbuđenje do unutrašnjeg uha. U unutarnjem uhu se nalazi pužnica, a u pužnici se nalaze receptorske stanice za sluh. Pužnica je ispunjena tekućinom i u njoj se nalazi bazilarna membrana. Dolaskom zvučnih valova membrana se pokreće, a time i slušne dlačice koje su receptori za sluh.

Glasnoća zvuka mjeri se u decibelima. Ljudi mogu čuti raspon zvukova od nula do 140 dB. Zvukovi glasniji od 110 dB mogu trajno oštetiti sluh. Primjerice ukoliko se na rock koncertu nalazite u blizini zvučnika, tada možete čuti zvukove oko 140 dB koji su vrlo opasni.

OSJETILO MIRISA – receptori se nalaze u gornjoj nosnoj šupljini

OSJETILO OKUSA – receptori za okus nazivaju se okusne kvržice. Možemo razlikovati četiri osnovna okusa: slano, slatko, kiselo i gorko.

KOŽNI OSJETI – osjet za dodir, toplo, hladno i bol.

KINESTETIČKI OSJETI – osjeti za pokrete i položaj pojedinih dijelova tijela. Receptori se nalaze po cijelom tijelu, u našim mišićima, tetivama i zglobovima.

OSJET RAVNOTEŽE – receptori (osjetne dlačice) se nalaze u tri polukružna kanala u unutarnjem uhu. Ti kanali ispunjeni su tekućinom. Okretanje tijela ili glave dovodi do pokretanja tekućine, a to podražuje receptorske stanice u obliku dlačica.

PERCEPCIJA

Osjeti su međusobno povezani u cjelovit doživljaj koji nazivamo percepцијом. Mnoge podražaje percipiramo pomoću više osjetila istovremeno.

Percepцијом su se intenzivno bavili geštaltisti. Radi se o skupini njemačkih psihologa koji su utemeljili pravac u psihologiji tzv. geštaltizam početkom dvadesetog stoljeća. Glavna teza geštaltizma je da ljudi pojedinačne osjete organiziraju kao cjeline (geštalt – cjelina).

Naša percepција nije jednostavan zbroj pojedinačnih osjeta iz kojih je sastavljena već čovjek formira smislene cjeline.

Geštaltisti su pokušali pronaći načela perceptivne organizacije koja naš mozak koristi pri formiranju tih smislenih cjelina. Dva načela su osobito važna: načelo perceptivnog grupiranja i načelo razlikovanja figure i pozadine.

NAČELA PERCEPTIVOG GRUPIRANJA

1. Načelo bliskosti – elemente koji se nalaze blizu jedan drugome percipiramo kao cjelinu.
2. Načelo sličnosti – elemente koji su po nekom svojstvu slični percipiramo kao cjelinu.
3. Načelo zatvaranja – ukoliko neki dijelovi figure nedostaju mi ih u našoj percepцији popunjavamo tako da opažamo smislenu cjelinu.

PERCEPTIVNA KONSTANTNOST

Perceptivna konstantnost je pojava koja se očituje u nepromjenjivosti naše percepcije usprkos velikim promjenama u podražajima koji stižu do naših osjetila. Perceptivna konstantnost nam omogućava da percipirane objekte opažamo podjednako velike, podjednake boje, svjetline i oblika bez obzira na udaljenost, osvjetljenje, smjer ili druge promijenjene uvjete percipiranja.

PERCEPCIJA DUBINE

Slika koja se pri gledanju projicira na našoj mrežnici nije trodimenzionalna nego dvodimenzionalna. Znakovi koji nam omogućuju percepciju dubine su binokularni (nužna oba oka) i monokularni (dovoljno jedno oko).

Binokularni znakovi: a) različitost slike na mrežnici lijevog i desnog oka
b) konvergencija očiju – pokretanje očiju prema unutra kada promatramo neki objekt (što je predmet bliži očima taj će pokret biti veći)

Monokularni znakovi: a) relativna veličina – manje objekte opažamo kao da su udaljeniji.
b) prekrivanje – ukoliko jedan objekt prekriva drugi mi ćemo ga percipirati kao da nam je bliže
c) linearna perspektiva – kada se dvije linije za koje pretpostavljamo da su paralelne jedna drugoj približavaju to interpretiramo kao znak za udaljenost

PERCEPTIVNE VARKE I HALUCINACIJE

Perceptivne varke i halucinacije su opažanja koja nisu u skladu sa stvarnošću, ali između njih postoji razlika. Za nastanak iluzija potrebni su podražaji, a halucinacije su doživljaji koji nastaju iako nema vanjskog podražaja. Kod perceptivnih varki ili iluzija osoba pogrešno percipira podražaj.

Kod halucinacija percipiramo nešto što ne postoji. Halucinacije se mogu javiti i kod „zdravih“ osoba u nekim specifičnim stanjima npr. visoka tjelesna temperatura, dugotrajna nesanica, intenzivan stres, kod velikih tjelesnih i mentalnih napora, kod duže izolacije. Također i kod senzorne deprivacije, stanja kada na organizam ne djeluju nikakvi podražaji.

Halucinacije su karakteristične za shizofreniju, a mogu biti vidne, slušne, taktilne...
Dugotrajna konzumacija alkohola također može izazvati neugodne halucinacije (delirium tremens je stanje do kojeg dolazi zbog naglog prekida uzimanja alkohola). Halucinogene droge također izazivaju halucinacije.

PAMĆENJE

Pamćenje je sposobnost usvajanja, zadržavanja i korištenja informacija.

Postoje tri faze pamćenja kroz koje informacije prolaze: senzorno, kratkoročno i dugoročno pamćenje.

SENZORNO PAMĆENJE

U **senzornom pamćenju** informacije se zadržavaju vrlo kratko npr. u vidnom sustavu samo oko pola sekunde, a u slušnom tri do četiri sekunde. One informacije koje pridobiju našu pozornost prelaze u kratkoročno pamćenje.

KRATKOROČNO PAMĆENJE

Kratkoročno pamćenje obuhvaća one informacije kojih smo u određenom trenutku svjesni. Informacija se u kratkoročnom pamćenju najdulje zadržava 20 sekundi. Kapacitet kratkoročnog pamćenja je ograničen i iznosi oko 7 nepovezanih čestica. To znači da se odjednom može zapamtiti, primjerice, toliko nepovezanih brojeva. Međutim, grupiranjem možemo znatno povećati kapacitet kratkoročnog pamćenja. Npr. niz brojeva 1573 možemo zapamtiti ne kao niz od četiri čestice već kao jedan broj, godinu kada se desila Seljačka buna. Na kratkoročno pamćenje mogu utjecati distraktori, podražaji iz okoline koji mogu otežati proces kratkoročnog pamćenja.

Mjerenje kapaciteta kratkoročnog pamćenja

Ispitaniku se zadaje određeno gradivo (npr. brojevi, besmisleni slogovi...) koje ispitanik mora ponoviti. U svakom novom pokušaju povećava se broj čestica za jednu česticu i to tako dugo dok ispitanik ne pogriješi. Na taj način saznajemo kapacitet kratkoročnog pamćenja nekog pojedinca, tj. najveći broj čestica koje pojedinac može reproducirati bez greške. Taj je broj vrlo sličan kod većine ljudi i obično varira između 5 i 9. Neki psiholozi kažu da kapacitet kratkoročnog pamćenja predstavlja magičan broj 7+/-2. Kapacitet kratkoročnog pamćenja ovisi o inteligenciji, motivaciji, koncentraciji, utjecaju distraktora, vrsti materijala...

Primjerice, lakše pamtimo konkretne nego apstraktne pojmove. Kod pamćenja konkretnih pojmove stvaramo predodžbe, tj. vizualiziramo sadržaje. Osim verbalnog traga ostaje i slikovni „trag“.

DUGOROČNO PAMĆENJE

Većina se informacija iz senzornog i kratkoročnog pamćenja gubi. Dio informacija odlazi u **dugoročno pamćenje**. Kapacitet dugoročnog pamćenja praktički je neograničen. Brojne informacije ostaju pohranjene u dugoročnom pamćenju do kraja života. Upamćivanje dovodi do tragova pamćenja (tzv. engrama) koji se stvaraju između pojedinih stanica u mozgu. Trag pamćenja predstavlja promjenu u putovima kojima se prenose živčani impulsi kroz mozak. Ukoliko više puta ponovimo istu informaciju dolazi do stvaranja jačih veza. Kada se informacija pohranjuje u dugoročno pamćenje nastaju proteini koji jačaju sinapse tj. veze među živčanim stanicama.

Vrste dugoročnog pamćenja

1) Autobiografsko pamćenje (epizodičko pamćenje) – pamćenje događaja, pamtimosmo gdje i kada se nešto desilo.

2) Semantičko pamćenje ili znanje. Znanje nema tu autobiografsku notu, neke stvari jednostavno znamo, ne znajući kada i gdje smo ih naučili.

3) Proceduralno pamćenje – najvažniji oblik ovog pamćenja su vještine (vožnja bicikla, igranje tenisa..). Osnovna mu je značajka stvaranje nizova asocijacija između pojedinačnih operacija od kojih se sastoji neka vještina. Kod usvajanja neke vještine najprije moramo shvatiti što nam je činiti (kognitivna faza). Druga je faza povezivanja. U početku su pokreti nesigurni i spori, dajemo si samoinstrukcije, češće grijegamo. U zadnjoj fazi, na osnovi dugotrajne vježbe, dolazi do automatskog odvijanja vještine. Vještina usvojena do zadnje faze ne zaboravlja se i vrlo duge stanke malo ili nimalo ne štete njezinu izvođenju.

Proceduralno pamćenje nije prisutno samo kod usvajanja motornih vještina. Primjerice, kod množenja troznamenkasti brojeva pamtimosmo redoslijed postupaka ili proceduru množenja.

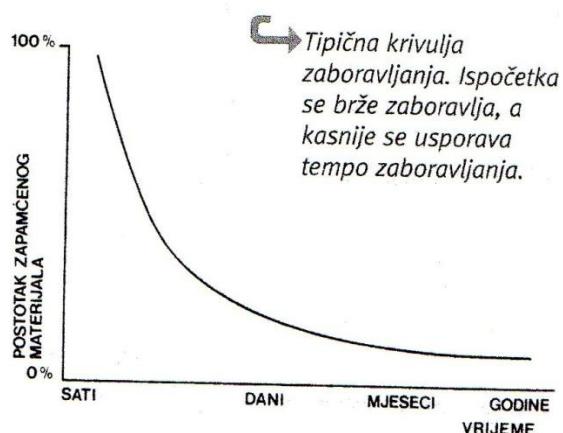
METODE ISPITIVANJA PAMĆENJA

1) Metoda dosjećanja sastoji se u postavljanju pitanja o nečemu što bi trebalo biti pohranjeno u pamćenju.

2) Metoda prepoznavanja sastoji se od ponuđenih odgovora među kojima treba odabrati točan odgovor.

3) Metoda uštede sastoji se u ponovnom učenju sadržaja koje smo ranije učili. Iako te sadržaje ne možemo prepoznati, a kamoli reproducirati kada ih ponovno učimo potrebno nam je manje vremena da ih usvojimo. Dakle štedimo vrijeme prigodom ponovnog učenja.

KRIVULJA ZABORAVLJANJA



Krivulja zaboravljanja pokazuje da je najveće zaboravljanje prvih nekoliko sati i dana. Što vrijeme više prolazi, taj je pad sporiji. **Krivulja zaboravljanja** objašnjava činjenicu da učenici koji novo gradivo uče neposredno pred odlazak u školu te sadržaje znaju vrlo loše ako ih profesor tog dana prozove. Zbog toga u početku učenja treba više puta ponoviti gradivo.

PROMJENE koje se dešavaju sa sadržajima kod zaboravljanja

- 1) sažimanje – sadržaje ne reproduciramo doslovno nego ih skratimo
- 2) naglašavanje – neke detalje posebno ističemo
- 3) asimilacija – nelogične i nejasne informacije tumačimo na subjektivan način

ZAŠTO ZABORAVLJAMO

Postoji više razloga zbog kojih dolazi do procesa zaboravljanja. Dva glavna razloga su gubljenje traga pamćenja i interferencija.

- 1) **Gubljenje traga pamćenja** – ukoliko se naučeno često ponavlja ili koristi tragovi se čuvaju. Ako se neki putovi dugo ne aktiviraju tragovi pamćenja se postepeno gube.
- 2) **Interferencija** – jest ometanje usvajanja neke informacije zbog onoga što je usvojeno ranije ili kasnije. Ukoliko ono što smo prije naučili ometa kasnije učenje, tada je riječ o proaktivnoj interferenciji. Retroaktivna interferencija je pojava da usvajanje novih informacija dovodi do zaboravljanja starih. Kako bi smanjili utjecaj retroaktivne interferencije treba učiti redovito i s razumijevanjem, izbjegavati učiti slično gradivo jedno iza drugoga i između učenja dvaju različitih gradiva uzeti odmor.

MNEMOTEHNIKE

Mnemotehnike su specifične mentalne strategije za poboljšanje pamćenja. Jedna od funkcija mnemotehnika je besmislene informacije učiniti smislenima i tako olakšati njihovo zapamćivanje. Postoje različite vrste mnemotehnika: verbalne, vizualne i mješovite.

Mnemotehnike su nastale u staroj Grčkoj, a potom su ih nastavili koristiti i nadograđivati Rimljani. Grci su toliko cijenili pamćenje da su imali božicu pamćenja koju su zvali Mnemosina. Po njoj su i ove tehnike dobile naziv mnemotehnike. U doba starih Grka i Rimljana ovim tehnikama koristili su se senatori kako bi zadivili puk svojim odličnim sposobnostima pamćenja. Postoje različite vrste mnemotehnika, a njihovo korištenje je individualno, nekome odgovaraju više kognitivne mape, nekome uporaba akronima, a nekome lokalizacija u prostoru.

Spomenut ćemo neke najvažnije mnemotehnike i primjere za njih.

1) AKRONIM

Niz riječi možemo lakše zapamtitи ako uzmemo prva slova tih riječi i napravimo skraćenicu od njih (npr. HNK, HAK, SAD...).

- bivša Jugoslavija bila je omeđena **brigama** (Bugarska, Rumunjska, Italija, Grčka, Austrija, Mađarska i Albanija)
- **tralirus** – travanj, lipanj, rujan i studeni (mjeseci u godini koji imaju 30 dana)
- **čenar** - čekić, nakovanj i stremen – tri sićušne koščice u uhu
- **vuk ne** – voda u kiselinu **ne**, a obrnuto je dozvoljeno

2) ASOCIJACIJE

Nepoznatu riječ povežemo sa sličnom, ali poznatom riječju.

- **distraktori** – podražaji koji ometaju pamćenje (distraktor asocira na traktor)
- **akrofobija** – strah od visine (asocira na akrobata)
- **agorafobija** – strah od otvorenog prostora (asocira na agronomiju)

3) RIMA

Unošenje ritma i rime u materijal koji treba zapamtitи znatno olakšava učenje.

- Mala moja dajem ti na znanje, sila kroz masa daje ubrzanje
- Ako je ispred zgrade više, zagrada se briše, ako je ispred zgrade manje u zagradi se mijenja stanje
- Ja znam, jer sam lumen, gustoća je masa kroz volumen
- Kvadrat nad hipotenuzom, to zna svako dijete, jednak je zbroju kvadrata nad obje katete
- Prvom krećem, drugom skrećem, trećom žurim, četvrtom jurim

4) RITAM

Brojeve često izgovaramo određenim ritmom npr. ako netko telefonski broj izgovori ovim ritmom 23 38 192, a netko drugi slijedećim ritmom 233 81 92 čini nam se da se radi o različitim brojevima

5) BIZARNE PREDODŽBE

Da bi neku formulu lakše zapamtili možemo je pokušati vizualizirati.

- $E = m \times c^2$ Einstein miriše cvijeta dva
- $c = \frac{s}{t}$ brzina = $\frac{\text{put}}{\text{vrijeme}}$ ce = $\frac{s}{ta}$ cesta
- Merkur, Venera, Zemlja, Mars, Jupiter, Saturn, Uran, Neptun, Pluton

Moja vrlo znatiželjna majka je svima uvijek nabrajala planete.

6) LOKALIZACIJA U PROSTORU

Predočimo si neki dobro poznati prostor i informacije koje moramo zapamtiti smjestimo u taj prostor npr. slažemo gradivo na police, u ladice, na tramvajske stanice.

- Tri vrste pamćenja možemo smjestiti u tri različite ladice. U donju ladicu senzorno pamćenje, u srednju ladicu kratkoročno pamćenje, a u gornju ladicu dugoročno pamćenje.

7) POVEZIVANJE SLOVA

- Aristotel se bavio asocijacijama
- Hipokrat je proučavao temperament
- Afrički slonovi – dugačke uši; indijski slonovi – sitne uši
- Stalaktit visi u spilji (s krova); stalagmit – gmiže na tlu

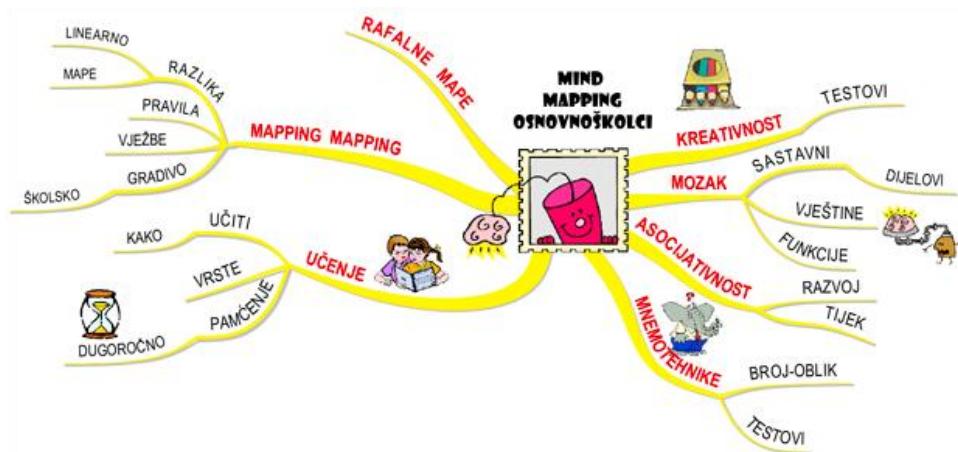
8) PAMĆENJE IMENA

Povežemo ime neke osobe s njezinim izgledom ili nekom osobinom te osobe.

- MAJA – znatiželjna kao pčelica Maja
- NEVEN – ime zapamtimo po cvjetu Nevenu

9) MENTALNE MAPE

Mentalne mape predstavljaju grafički i verbalni prikaz informacija koje želimo zapamtiti (sliče planu grada). Za izradu mentalnih mapa potreban je bijeli list papira, olovka, bojice i mašta. U sredinu papira napišemo osnovni pojam (temu), a iz njega izvlačimo grane na kojima su napisani ostali pojmovi. Uz svaki pojam možemo nacrtati sliku, a poželjna je uporaba različitih boja.



Ljude s obzirom na način predočavanja gradiva možemo podijeliti u tri tipa: **vizualne, auditivne i motoričke tipove** (podcrtavaju i izrađuju bilješke). Vizualni tipovi od mnemotehnika najviše vole koristiti kognitivne mape, bizarre predodžbe, vizualizaciju sadržaja, izmišljaju priče, upotrebljavaju boje pri učenju. Auditivni tipovi prioritet daju verbalnim mnemotehnikama, a to su akronim, rima, ritam.... Prednost motoričkih tipova je što podcrtavanjem odvajaju bitno od nebitnog, a kroz bilješke sistematiziraju gradivo.

SMETNJE PAMĆENJA

- 1) RETROGRADNA AMNEZIJA – nemogućnost dosjećanja događaja prije ozljede mozga.
- 2) ANTEROGRADNA AMNEZIJA – nemogućnost stvaranja novog dugoročnog pamćenja.
Ova amnezija se, osim nakon ozljeda i oštećenja određenih područja mozga, često pojavljuju i kao posljedica dugotrajnog neumjerenog konzumiranja alkohola. Također je tipična za stare osobe.
- 3) HIPOMNEZIJA – je općenito smanjena mogućnost pamćenja.
- 4) HIPERMNEZIJA – poremećaj koji se očituje u pamćenju svih informacija koje se percipiraju (ovaj poremećaj ima izrazito malen broj ljudi).
- 5) PARAMNEZIJE – nastaju tako da se „praznine“ u sjećanju popunjavaju izmišljenim podatcima. Drugi naziv za paramnezije su lažna sjećanja. Lažna sjećanja se često pojavljuju kod starijih ljudi i kroničnih alkoholičara. Treba naglasiti da se ne radi o namjernom laganju.
- 6) FUGA – gubitak identiteta, spada u tzv. disocijativni poremećaj. Osoba u takvom stanju „psihološki bježi“ iz svog dosadašnjeg života. Dolazi do gubitka autobiografskog pamćenja, ali ostalo je sačuvano semantičko i proceduralno pamćenje.

ALZHEIMEROVA BOLEST

Alzheimerova bolest je progresivno degenerativna bolest. Progresivna bolest znači da se s vremenom pogoršavaju simptomi, a degenerativna da dolazi do propadanja neurona u mozgu. Bolest se može javiti već u srednjim godinama, ali se većinom javlja u starosti. Što je osoba starija to je veća vjerojatnost pojave ove bolesti.

Sимптоми Alzheimerove bolesti su: poteškoće u pamćenju (prvo zaborave novije događaje, a kasnije i one iz daleke prošlosti), poteškoće u govoru, gubitak vremenske i prostorne orientacije, zaboravljanje vještina, nemogućnost prepoznavanja bližnjih, promjene u osobinama ličnosti (sumnjičavost, tvrdoglavost, škrtost, prestrašenost, razdražljivost) i pad intelektualnih funkcija.

Iako je prošlo više od 100 godina od otkrića ove bolesti, uzrok Alzheimerove bolesti nije još do kraja utvrđen. Dolazi do smanjenja volumena i težine mozga, a to se prije svega odnosi na volumen moždane kore. Bolest prvo napada dio mozga koji zovemo hipokampus. Hipokampus ima važnu ulogu u pamćenju. Otuda se bolest širi u druga područja, posebice u koru velikog mozga. Kod Alzheimerove bolesti je nađen manjak neurotransmitera acetilkolina u hipokampusu i moždanoj kori. Zato se u liječenju koriste lijekovi koji omogućuju normalizaciju razine acetilkolina. Istraživanja pokazuju i utjecaj genetskih faktora.

UČENJE

FAKTORI UČENJA

Faktore učenja možemo podijeliti na: fizičke, fiziološke i psihološke.

1.) U **fizičke faktore** spada temperatura zraka (da nije prehladno, ni prevruće), mjesto učenja (poželjno je stalno mjesto učenja), prozračenost prostorije, doba dana (ovisi je li osoba jutarnji ili večernji tip)....

2.) U **fiziološke faktore** spada zdravlje (bolest, anksioznost i depresija smanjuju sposobnost učenja), životna dob (lakše se uči i pamti u djetinjstvu nego u odrasloj dobi), spol (muškarci su u prosjeku bolji u prirodnim predmetima, a žene u društvenim predmetima), umor (umor smanjuje koncentraciju i otežava pamćenje)....

Kako bi izbjegli suvišan umor treba napraviti plan učenja u kojem ćemo predvidjeti i vrijeme za odmor. Odmor je poželjno uzeti kada se jave prvi znakovi umora, jer se brže oporavljamo od umora nego od premorenosti. Najveći oporavak je na početku odmora, a kasnije sve manji. Zato je dovoljno da odmori traju otprilike 20 minuta. Prečesti odmori ometaju kontinuitet u radu.

3.) U **psihološke faktore** spada motivacija, način predočavanja gradiva, ispitna anksioznost, pronalaženje praktične primjene, koncentracija, namjera, interes...

Motivacija može biti intrinzična i ekstrinzična. Intrinzična motivacija se zasniva na unutarnjim pobudama (sama aktivnost nam pričinjava zadovoljstvo).

Ekstrinzična motivacija se zasniva na vanjskim poticajima (npr. ocjena, pohvala...).

Ljude s obzirom na način predočavanja gradiva možemo podijeliti u tri tipa: **vizualne** (gradivo usvajaju čitajući ga u sebi, moraju vidjeti tekst), **auditivne** (najlakše pamte kada tekst čitaju naglas ili slušaju druge) i **motoričke tipove** (podcrtavaju i izrađuju bilješke).

Podcrtavanjem odvajamo bitne informacije od nebitnih, povećana je koncentracija i postoji dvostruko kodiranje i vizualno i motoričko.

Iako bilješke zahtijevaju nešto više truda i vremena, takvo znanje je trajnije i učinak učenja je uspješniji. Naravno ispisuju se samo podnaslovi i osnovni pojmovi. Ispisivanjem osmišljavamo nastavno gradivo, tj. sistematiziramo ga i olakšavamo si ponavljanje.

Ispitna anksioznost je strah od ispitivanja.

Nastavnici mogu učeniku olakšati odgovaranje tako da ispituju u ležernjoj atmosferi, da mu daju dovoljno vremena za razmišljanje, ohrabruju učenika, preoblikuju pitanje... Učenici koji imaju ispitnu anksioznost osobito podbacuju u verbalnom ispitivanju, u težim natjecateljskim zadacima i visoko motivirajućim zadacima. Glavni krivci za lošije odgovaranje su intenzivne tjelesne promjene i negativne misli koje jako otežavaju koncentraciju. Također ih ometa prekratko vrijeme za rješavanje testa, tj. prebrzo ispitivanje.

SAVJETI KAKO PRAVILNO I EFIKASNO RIJEŠITI TEST ZNANJA

- 1) Pažljivo pročitaj upute (ako ti je nešto nejasno obvezno pitaj profesora)
- 2) Zadatak pročitaj u cijelosti, a ne samo dio
- 3) Dobro rasporedi vrijeme (ponesi ručni sat)
- 4) Teže zadatke koje ne znaš riješiti ostavi za kraj (označi ih kako bi ih lakše pronašao). Na kraju, ako ti preostane vremena pokušaj ih ponovno riješiti.
- 5) U zadatcima višestrukog izbora ako i ne znaš rješenje moguće je slučajnim pogađanjem rješenja točno riješiti zadatak. Međutim pogađati treba samo ako ocjenjivač ne obavlja korekciju ukupnog rezultata uvezši u obzir mogućnost takvog slučajnog pogađanja. Često i nije riječ o potpunom pogađanju već slatimo koji odgovor sigurno nije dobar. U zadatcima višestrukog izbora drži se osnovne taktike: analiziraj, eliminiraj i biraj najvjerojatnije rješenje.
- 6) Ako rješenja treba prepisati u list za odgovore budi pažljiv i točno ih prepiši.
- 7) Ponekad misliš da si na neko pitanje pogrešno odgovorio i onda precrtaš taj odgovor i napišete drugi. Oprez! Promijeni svoj odgovor samo ako si 100% siguran da je netočan i 100% siguran da je drugi točan. Istraživanja su pokazala da ispitanici češće točna rješenja isprave u netočna nego netočna u točna.
- 8) Ponekad u zadatcima tipa točno – netočno nailazimo na riječi kojima se izražava neko uopćavanje (npr. svi, jedino, ništa, nijedan, uvijek, sve). Najčešće (uz rijetke iznimke) je točno rješenje u ovakvim zadacima NETOČNO. Ponekad je u zadacima ovog tipa 2/3 tvrdnje točno, a 1/3 tvrdnje je netočna. Iako je samo trećina tvrdnje netočna pravilan odgovor je NETOČNO.
- 9) U zadatcima nadopunjavanja (zadaci tipa pitanje – odgovor) također postoje neka pravila rješavanja. Ako približno znaš odgovor napiši ga jer možda dobiješ neki bod (u ovom tipu zadatka se uglavnom ne upotrebljava korekcija rezultata).
Ako uopće nemaš pojma o odgovoru bolje je da kreneš na drugi zadatak kako ne bi izgubio dragocjeno vrijeme.
Nemoj odgovarati više nego što pitanje zahtijeva, jer za to nećeš dobiti dodatne bodove.

VRSTE UČENJA

Kad se spomene riječ učenje mnogi pomisle na stjecanje školskog znanja. No, učenje je mnogo širi pojam od samog stjecanja znanja. Ljudi uče hodati, koristiti pribor za jelo, govoriti, čitati, plivati, uče čega se treba bojati....

Psiholozi učenje određuju kao relativno trajnu promjenu u ponašanju ili znanju do koje je došlo uslijed iskustva.

OSNOVNI MEHANIZMI UČENJA (VRSTE UČENJA) su: klasično uvjetovanje, operantno uvjetovanje, učenje opažanjem drugih...

KLASIČNO UVJETOVANJE

Ruski liječnik Ivan Pavlov bavio se istraživanjima probavnog sustava. Za ta je istraživanja 1904. godine dobio Nobelovu nagradu. U jednom je istraživanju mjerio izlučivanje sline kod psa pri hranjenju. Slučajno je došao do velikog otkrića, otkrio je klasično uvjetovanje.

Pas na miris i okus hrane počinje izlučivati slinu. Međutim nakon nekog vremena Pavlov je primijetio da pas počinje izlučivati slinu i prije negoli je dobio hranu, tj. kada je čuo korake eksperimentatora koji mu je nosio hranu. Pas je dakle „naučio“ izlučivati slinu i na druge podražaje (npr. korake, zvuk zvana, sliku kružnice...), osim onih koji tu reakciju prirodno izazivaju (hranu). Istraživanju tog fenomena Pavlov je posvetio 30 godina svoje karijere.

Kod klasičnog uvjetovanja podražaj koji prirodno izaziva neku reakciju (NUP) uparujemo s podražajem koji tu reakciju ne izaziva (NP). Nakon klasičnog uvjetovanja podražaj koji prije nije izazivao neku reakciju počinje ju izazivati, jednako kao i podražaj koji tu reakciju prirodno izaziva.

Neuvjetovani podražaj (NUP) je podražaj koji bez prethodnog učenja izaziva reakciju (hrana). Neuvjetovana reakcija (NUR) je reakcija koja je urođena, automatski se javlja na NUP (izlučivanje sline na hranu).

Neutralni podražaj (NP) je podražaj koji nakon uparivanja s neuvjetovanim podražajem počinje izazivati istu reakciju kao NUP i dobiva naziv UP, tj. uvjetovani podražaj (zvuk koraka). Uvjetovana reakcija (UR) je reakcija koja je naučena, tj. reakcija na UP (izlučivanje sline na korake).

NUP – NUR

NUP + NP – NUR

UP – UR

PRIMJER: Pokus Pavlova na psima

Hrana (NUP) – izlučivanje sline na hranu (NUR)

Hrana (NUP) + zvuk koraka (NP)

Zvuk koraka (UP) – izlučivanje sline na zvuk koraka (UR)

PRIMJER: Mali Albert (pokus proveden 1920. godine)

Dječaku starom 11 mjeseci eksperimentatori su dali malu igračku bijelog štakora. Istovremeno kad su malom Albertu dali igračku proizveli su intenzivan zvuk (udarac čekića), koji je kod djeteta izazvao strah. Sedam uparivanja je bilo dovoljno da se dječak počne bojati te igračke.

Intenzivan zvuk (NUP) – strah od intenzivnog zvuka (NUR)

Intenzivan zvuk (NUP) + bijeli zec (NP)

Bijeli zec (UP) – strah od bijelog zeca (UR)

PRIMJER: medvjed plesač

Užarena ploča (NUP) – ples na užarenoj ploči (NUR)

Užarena ploča (NUP) + glazba (NP)

Glazba (UP) – ples na glazbu (UR)

PRIMJER: strah od liječnika (zubara)

Bol zadana injekcijom (NUP) – strah od boli (NUR)

Bol zadana injekcijom (NUP) + bijela kuta, tj. liječnik (NP)

Liječnik (UP) – strah od liječnika (UR)

PRIMJER: strah od škole

Vikanje, prijetnje nastavnika (NUP) – strah od vikanja i prijetnji (NUR)

Vikanje, prijetnje nastavnika (NUP) + škola (NP)

Škola (UP) – strah od škole (UR)

PRIMJER: vukovi i ovce

Otrov koji izaziva mučninu (NUP) – mučnina od otrova (NUR)

Otrov koji izaziva mučninu (NUP) + ovca (NP)

Ovca (UP) – mučnina kad vidi ovcu (UR)

PRIMJER: hvatanje za držać u tramvaju (kada tramvaj stoji)

Trzaj tramvaja pri pokretanju i kočenju (NUP) – hvatanje za držać kada tramvaj koči (NUR)

Trzaj tramvaja pri pokretanju i kočenju (NUP) + boravak u tramvaju (NP)

Boravak u tramvaju (UP) – hvatanje za držać čim uđemo u tramvaj (UR)

PRIMJER: reklama za mačke

Hrana (NUP) – mačke prilaze hrani (NUR)

Hrana (NUP) + zvuk koji nastaje kada tresemo kutiju s hranom (NP)

Zvuk koji nastaje kada tresemo kutiju s hranom (UP) – mačke dolaze na zvuk koji nastaje kada tresemo kutiju s hranom (UR)

Primjeri za klasično uvjetovanje su i izlučivanje sline na zvečanje tanjura kada se postavlja stol za ručak, veselo skakutanje kanarinca kada vlasnik zatvara prozor (zatvaranje prozora znači puštanje iz krletke), učenje psa da sjedne na zapovijed... Odredi NUP, NUR, NP, UP, UR.

Pavlov je proučavajući klasično uvjetovanje čak 30 godina pronašao različite fenomene, generalizaciju podražaja, diskriminaciju podražaja, gašenje uvjetovane reakcije, uvjetovanje višeg reda....

GENERALIZACIJA PODRAŽAJA je pojava da na podražaje slične uvjetovanom podražaju reagiramo sličnom reakcijom (npr. dijete se boji liječnika u bijeloj kuti, ali taj strah generalizira i na pekara ili slastičara u bijeloj kuti; medvjed pleše na narodnu glazbu, ali i na sličnu glazbu).

GRADJENT GENERALIZACIJE – uvjetovana reakcija je to veća što je podražaj sličniji uvjetovanom podražaju.

DISKRIMINACIJA PODRAŽAJA omogućuje učenje razlika među podražajima. Npr. ako psu nakon što mu pokažemo žuti krug dajemo hranu, a nakon plavog kruga ne dajemo hranu, uskoro će pas izlučivati slinu samo na žuti krug. Ako pas reagira na žuti, a ne na plavi to je ujedno dokaz da pas može razlikovati te dvije boje.

Pomoću diskriminacije podražaja mogu se utvrditi perceptivne sposobnosti organizama koji ne govore.

Uz fenomen diskriminacije podražaja veže se i mogućnost uvjetovanja tzv. **eksperimentalne neuroze**. Pavlov je psu dao da nauči razliku između elipse i kruga tako da je pojavu kruga uvijek slijedila hrana, a nakon elipse hrana se nije nikada davalna. Zatim se smanjivala razlika između kruga i elipse sve dok pas više nije mogao odrediti razliku. Prestao je jesti, cvilio je, tresao se...

I kod ljudi postoje slični primjeri, npr. ako otac jednom kažnjava, a drugi puta nagrađuje dijete za isto ponašanje.

GAŠENJE UVJETOVANE REAKCIJE – ako uvjetovani podražaj duže vrijeme ne uparujemo s neuvjetovanim podražajem, uvjetovana reakcija sve više slabi i u jednom trenutku nestaje. Kad prestanemo zadavati NUP (npr. užarenu ploču), a dalje zadajemo UP (glazbu) nakon nekog vremena UR nestaje (medvjed više ne pleše na glazbu).

UVJETOVANJE VIŠEG REDA - nakon uspostavljanja uvjetovanja, uvjetovani podražaji mogu se uparivati s drugim podražajima koji nakon toga također mogu izazivati uvjetovani odgovor.

Npr. nakon što je uspostavljeno izlučivanje sline na zvuk, taj se zvuk može uparivati sa svjetlošću. Nakon određenog broja takvih ponavljanja, pas će izlučivati slinu i na pojavu svjetlosti.

Pavlov je vjerovao da se cjelokupno učenje može objasniti stvaranjem takvih lanaca uvjetovanih reakcija višeg reda. Danas znamo da se na taj način ne može objasniti ukupno učenje čak ni kod životinja. Klasičnim uvjetovanjem se uglavnom uče reakcije koje omogućuju prilagodbu na okolinu i omogućuju preživljavanje.

Međutim ako želimo da medvjed i dalje pleše na glazbu, a da ne uvodimo ponovno užarenu ploču, dovoljno je nakon što je UR uspostavljena svaki puta nagraditi medvjeda koji pleše na glazbu. Kada dijelimo nagrade i kazne govorimo o OPERANTNOM UVJETOVANJU.

OPERANTNO UVJETOVANJE

Postoje ponašanja koja ne možemo naučiti klasičnim uvjetovanjem (npr. dijete da se pristojno ponaša za stolom). Ni jedan podražaj prirodno ne izaziva takve reakcije, pa se klasično uvjetovanje ne može koristiti. U tom slučaju moguće je koristiti operantno uvjetovanje.

Za razliku od klasičnog uvjetovanja kod operantnog uvjetovanja organizam je aktivan. Drugi naziv je instrumentalno uvjetovanje, jer je ponašanje instrument na temelju kojim se postiže neki cilj.

Početkom 20. st. ovom vrstom učenja se bavio američki znanstvenik Thorndike. On je gladnu mačku zatvorio u kavez s polugom, a izvan kaveza stavio bi ribu. Mačka bi na razne načine pokušavala izaći, dok slučajno ne bi pritisnula polugu i tako otvorila kavez. Kad je pojela ribu mačku je ponovno vratio u kavez. Budući da je mačka i dalje bila gladna, nastojala je što prije izaći iz kaveza. Pokazalo se da vrijeme potrebno da mačka otvori kavez bilo sve kraće. Na temelju toga Thorndike formulira zakon efekta prema kojem se povećava vjerojatnost javljanja ponašanja koje prate pozitivne posljedice, odnosno smanjuje se vjerojatnost ponašanja koje prate negativne posljedice.

Američki psiholog Skinner nastavio je i proširio ta istraživanja. On uvodi pojam potkrepljenja. Neki je događaj potkrepljenje ako njegova pojava nakon ponašanja mijenja vjerojatnost pojavljivanja tog ponašanja.

Potkrepljivači mogu biti pozitivni (npr. hrana, pohvala, pažnja, novac...) i negativni (npr. bolni podražaji).

Povećanje frekvencije poželjnog ponašanja postiže se zadavanjem pozitivnih potkrepljivača ili uklanjanjem negativnih potkrepljivača.

Negativni potkrepljivači dovode do učenja ponašanja kojim se ti neugodni podražaji mogu prekinuti ili izbjjeći.

Negativno potkrepljenje je zapravo nespretan termin. Iako se zove negativno ono zapravo donosi ugodu, jer nas oslobađa neugodne situacije ili stanja. Npr. dijete koje je bilo zločesto zatvorimo u sobu i iz nje smije izaći tek kad se smiri. U ovom slučaju pristojno ponašanje oslobađa dijete od neugodne situacije.

Npr. školski nasilnik zlostavlja neko dijete tražeći novac. Djelatovo ponašanje je negativno potkrepljeno, jer je ono davanjem novca prekinulo neugodnu situaciju zlostavljanja.

Operantno uvjetovanje se u praksi primjenjuje kod odgoja djece, treninga životinja, preodgoja delikvenata....

Istraživanja pokazuju da se ponašanja iza koji uvijek slijedi nagrada brže usvajaju, ali se i brže gase. Ponašanja koja se samo povremeno nagrađuju se sporije usvajaju, ali su otpornija na gašenje (npr. igre na sreću, lov, ribolov...).

Neke dresirane životinje izvode vrlo složene radnje. To se postiže tzv. **oblikovanjem**. Kad želimo oblikovati neko ponašanje, onda potkrepljujemo ona ponašanja koja su sve sličnija željenome. Skinner je na ovaj način uspio golubove naučiti igrati stolni tenis.

KOGNITIVNE TEORIJE UČENJA

Teorije učenja uvjetovanjem nastoje objasniti procese učenja zanemarujući kognitivne procese koji se zbivaju pri učenju. Najvažnija je značajka kognitivnog učenja da ono rezultira općim znanjem. Takvo se znanje dobro primjenjuje ne samo na situacije u kojima se odvijalo učenje nego i na širok raspon sličnih situacija.

KOGNITIVNA MAPA

Skinner je smatrao da do učenja novih, voljnih reakcija dolazi isključivo putem potkrepljivanja. Suprotno takvom shvaćanju, brojna istraživanja pokazuju da je učenje moguće i bez potkrepljenja. Dolaskom u novi, nepoznati grad šećete ulicama i nakon nekog vremena uočavate da se počinjete snalaziti u gradu, znate gdje je knjižnica, banka, dućan...

To ste naučili bez potkrepljenja. Stvorili ste kognitivnu mapu grada u kojem se nalazite.

Kognitivna mapa je predodžba o prostoru i vlastitom položaju u njemu.

Kognitivna mapa spada u skriveno učenje (učenje koje se ne iskazuje u ponašanju).

Npr. zapamtili ste gdje je neki kafić, ali ukoliko ne želite otići u taj kafić, to što ste naučili put do kafića neće se nikada vidjeti u vašem ponašanju.

UČENJE UVIDOM

Osim toga, ljudi mogu mnoge stvari naučiti uviđajući i razumijevajući odnose u situaciji koju opažaju. Učenje uvidom se najčešće pojavljuje pri rješavanju problema i za njega je potrebna određena razina inteligencije, jer treba uočiti elemente u nekoj situaciji.

TEORIJE SOCIJALNOG UČENJA

UČENJE OPAŽANJEM DRUGIH

Ljudi mnoga ponašanja uče oponašajući druge. To se ponašanje još zove učenje po modelu ili modeliranje. Ovom vrstom učenja se intenzivno bavio američki psiholog Albert Bandura.

On je naglašavao činjenicu da osoba koja nešto uči ne mora biti sama potkrepljenja, već može opažati potkrepljenje modela.

Bandura je proveo poznati eksperiment s lutkom nazvanom Bobo klaun. Bobo je bio lutka veličine predškolskog djeteta. Djeca gledaju film u kojem odrasle osobe tuku lutku. Tri skupine djece gledaju nešto različite verzije filma. Jedna je skupina djece vidjela kako su odrasle osobe nakon tog agresivnog ponašanja dobile nagradu (slatkiše). Druga skupina je vidjela kako su odrasli fizički kažnjeni, dok je u trećem slučaju agresivno ponašanje odraslih bilo ignorirano. Nakon gledanja filma djeci je omogućeno da se „igraju“ s klaunom. Djeca koja su gledala verziju filma u kojoj je odrasla osoba kažnjena ponašala su se najmanje agresivno.

INTELIGENCIJA

Postoje tzv. implicitne teorije inteligencije. Implicitne teorije nisu prave, znanstvene teorije inteligencije, već je riječ o mišljenju ili teorijama laika o tome što je to inteligencija. Većina ljudi smatra inteligentnima one koji: 1) dobro i jasno govore, te poznaju značenje mnogih riječi; 2) dobro se nalaze u situacijama u kojima treba riješiti neki problem; 3) sposobni su logički razmišljati.

Psiholozi su inteligenciju kroz povijest različito tumačili, a i danas postoje različite definicije inteligencije. Inteligencija se najčešće određuje kao sposobnost uspješnog snalaženja jedinke u novim situacijama. Pragmatički se inteligencija svodi na ono što se mjeri testovima inteligencije.

INTELIGENCIJA je sposobnost prilagođavanja pojedinca zahtjevima situacije, učenja iz iskustva, rješavanja problema, te sposobnost logičkog razmišljanja.

Vidljivo je da se znanstveno određenje inteligencije ne razlikuje jako od onog običnih ljudi.

MJERENJE INTELIGENCIJE

Zadaci u testu često nalikuju na rebuse i pitalice za razonodu.

Ali ima jedna bitna razlika: test je temeljito proučen i standardiziran instrument.

Standardiziran znači da je strogo propisan način primjene testa i vrednovanja postignutih rezultata. U svakom testu treba biti određeno vrijeme rješavanja, je li se testiranje provodi individualno ili grupno i norme tj. vrednovanje pojedinačnih rezultata. Sastavljanje dobrog testa traje mjesecima ili godinama i uključuje opsežna ispitivanja na velikim uzorcima ispitanika. Test se može smatrati testom samo ako su provjerena njegova mjerna svojstva, njegova objektivnost, pouzdanost, osjetljivost i valjanost.

PRVI TEST INTELIGENCIJE

Prvi test za mjerjenje inteligencije konstruirao je francuski psiholog Alfred Binet 1905. godine.

Francuska je vlada zamolila Bineta da pronađe postupak za pronalaženje djece s poteškoćama u učenju kako bi im se omogućilo posebno obrazovanje.

Ovaj test za mjerjenje inteligencije djece održao se, uz razna poboljšanja, sve do danas.

Uspjeh na ovom testu se izražavao u mentalnoj dobi. Binet je za svaku kronološku dob (od 3. do 15. godine) odabrošao šest pitanja, a svaki pravilno riješen zadatok donosio je dva mjeseca.

Djeca iste kronološke dobi mogu imati različitu mentalnu dob. Npr. ako 10-godišnjak riješi sve zadatke za 11 godina mentalna dob mu je 11 godina, a ako drugi 10-godišnjak riješi zadatke za 9 godina njegova mentalna dob je 9 godina. Prvo dijete je napredno, a drugo zaostaje.

Da bi se lakše mogla uspoređivati inteligencija djece različite dobi, uveden je kvocijent inteligencije. On se određuje tako da se mentalna dob podijeli s kronološkom dobi i zatim pomnoži sa 100.

Danas se kvocijent inteligencije rijetko računa na takav način. Usprkos tome naziv kvocijent inteligencije se održao. Broj koji se dobije dijeljenjem mentalne dobi s kronološkom dobi ima smisla za izražavanje inteligencije djece, ali ne i odraslih. Npr. ako 80-godišnja osoba riješi onoliko zadatka koliko i prosječan 20-godišnjak, ispadne da je njen kvocijent inteligencije samo 25 što ukazuje na tešku mentalnu retardaciju, a taj rezultat ne odgovara stvarnosti.

Kod odraslih možemo upotrijebiti devijacijski kvocijent inteligencije kod kojeg se rezultati računaju na temelju odstupanja ili devijacija od onih rezultata koje postiže najveći broj ljudi. Ovakvo izražavanje uspjeha na testu inteligencije je moguće zato jer se inteligencija raspodjeljuje prema normalnoj raspodjeli (tzv. zvonolika ili Gaussova krivulja). Ta krivulja pokazuje da je najveći broj onih koji postižu neki prosječan rezultat, a što je neki rezultat udaljeniji od prosjeka , to će ga manji broj ljudi postizati.

Prosječan kvocijent inteligencije iznosi 100. Obično se kvocijenti u rasponu od 90 do 110 smatraju pokazateljima prosječne inteligencije (otprilike je 45% populacije u tom rasponu). Kvocijent manji od 70 znak je intelektualne zaostalosti (oko 2,5%), a viši od 130 ukazuje na nadarenost (oko 2,5%).

MENTALNA RETARDACIJA

Uzroci mentalne retardacije: infekcije za vrijeme trudnoće (npr. rubeola, toksoplazmoza), rendgensko zračenje trudnice, intenzivna konzumacija alkohola u trudnoći, nekompatibilnost Rh-faktora, anomalije u kromosomima (npr . Downov sindrom), komplikacije za vrijeme poroda, nedostatak tiroksina u djetinjstvu, meningitis (upala moždanih ovojnica), encefalitis (upala mozga)....

Djeca s Downovim sindromom imaju specifičan izgled (kose oči, malu okruglu glavu, spljošteno lice) pa se za taj poremećaj ranije upotrebljavao naziv mongoloizam. To je genetski poremećaj, a uzrok je višak jednog kromosoma tzv. trisomija 21. Djeca koja imaju ovaj sindrom često imaju srčane mane, bolesti dišnog sustava...

Postoje različiti stupnjevi mentalne retardacije:

Laka mentalna retardacija – kvocijent inteligencije od 50 do 70

Umjerena mentalna retardacija – kvocijent inteligencije od 30 do 50

Teška mentalna retardacija – kvocijent inteligencije manji od 30

Osobe s lakovom mentalnom retardacijom mogu završiti osnovno školovanje (sporije čitaju, pišu i računaju). Mogu se osposobiti za obavljanje nekih pomoćnih zanimanja.

Osobe sa umjerenom retardacijom mogu naučiti obavljanje jednostavnih poslova u zaštićenim uvjetima, mogu usvojiti jednostavne higijenske navike. Govor im je slabije razvijen i u najvećem broju slučajeva nisu sposobni za samostalan život.

Osobe s teškom mentalnom retardacijom ne mogu samostalno živjeti i potrebna im je stalna briga i njega. Najčešće ne govore, ne mogu ništa naučiti, česti su i motorički problemi.

DOPRINOS NASLJEĐA I OKOLINE U FORMIRANJU INTELIGENCIJE

U prošlosti su postojale dvije teorije o individualnim razlikama u sposobnostima ljudi. Nativizam je teorija koja individualne razlike tumači različitim nasljeđem. Empirizam te razlike tumači različitom okolinom u kojoj su se pojedinci razvijali.

Danas znamo da su sposobnosti rezultat zajedničkog djelovanja nasljeđa i okoline. Važno je istraživanjima utvrditi relativni udio nasljeđa i okoline u razvoju sposobnosti. U tu svrhu provode se istraživanja na osobama koje su u krvnom srodstvu. Najbolji uzorak za ta istraživanja su jednojajčani blizanci koji su odrasli odvojeno, ali takav uzorak je teško dostupan.

Međutim, možemo usporediti sličnost inteligencije jednojajčanih i dvojajčnih blizanaca. Ukoliko su jednojajčani blizanci sličniji za neku karakteristiku od dvojajčnih, to ukazuje na genetski doprinos razvoju te karakteristike. Ovakva istraživanja su pokazala da genetski faktori snažno pridonose razvoju inteligencije. To naravno ne znači da je inteligencija nekog pojedinca neovisna o njegovom iskustvu.

Procjene psihologa se razlikuju, ali većina njih je suglasna s procjenom da više od 50% razlika u inteligenciji među ljudima možemo pripisati genetskim faktorima.

Genotip određuje raspon moguće inteligencije u nekim prosječnim uvjetima. Ukoliko će ti uvjeti biti vrlo nepoticajni, vjerojatnije je da takvi pojedinci neće razviti sve svoje potencijale.

U vezi s nasljeđem postoji jedan zanimljivi fenomen – fenomen regresije koji je prvi puta uočen na visini. Djeca vrlo visokih roditelja su u prosjeku viša od prosjeka, ali niža od svojih roditelja. Djeca vrlo niskih roditelja su u prosjeku niža od prosjeka, ali ne i niža od svojih roditelja. Na ovaj način priroda brine da najveći broj ljudi ima prosječnu visinu, a da su malobrojni pojedinci jako niski ili jako visoki.

JE LI INTELIGENCIJA JEDINSTVENA SPOSOBNOST ?

Osim što se psiholozi ne mogu složiti oko definicije inteligencije postoje i nesuglasice oko strukture inteligencije. Neki psiholozi tvrde da inteligencija predstavlja jedinstvenu opću kognitivnu sposobnost koja do izražaja dolazi u svakom intelektualnom zadatku. Ukoliko su ispitanici koji imaju vrlo dobro pamćenje, dobri i na ostalim testovima, tada bismo mogli reći da postoji opća inteligencija. Budući da je riječ o jednoj općoj ili generalnoj sposobnosti, ona se obično naziva g faktor.

Druga skupina psihologa tvrdi da se inteligencija sastoji od puno različitih sposobnosti koje su međusobno nepovezane. Ukoliko bi rezultati ljudi na različitim testovima bili nepovezani, tada bismo mogli reći da ne postoji opća inteligencija, već da inteligencija predstavlja skupinu različitih, specifičnih sposobnosti.

Thurston navodi **sedam primarnih sposobnosti**, a to su: perceptivna sposobnost (brzo i točno opažanje), numerička sposobnost, mnemička sposobnost (sposobnost pamćenja), spacijalna sposobnost (sposobnost snalaženja u prostoru), rječitost (elokventnost, lakoća u izražavanju riječima), verbalna sposobnost (sposobnost razumijevanja verbalnih sadržaja) i logičko zaključivanje.

Međutim postoji i kompromisno stajalište prema kojem je inteligencija opća sposobnost koja se istovremeno sastoji od niza posebnih sposobnosti. Istraživanja idu u prilog ovoj teoriji.

Danas više nitko ne sumnja u postojanje različitih vrsta inteligencije. Netko može biti dobar u perceptivnim zadacima, ali to ne znači da će takav biti i u numeričkim zadacima. No, istraživanja pokazuju da ipak postoji određena povezanost između različitih sposobnosti. Ukoliko je netko dobar na zadacima jedne vrste, vjerojatno će biti bolji od prosjeka i na ostalim zadacima.

FLUIDNA I KRISTALIZIRANA INTELIGENCIJA

Fluidna inteligencija predstavlja one sposobnosti koje su u većoj mjeri biološki određene. Ona je vrlo važna pri rješavanju novih problema, gdje znanje i iskustvo mnogo ne koristi. Fluidna inteligencija je „prirodna“ inteligencija koja predstavlja potencijal za razvoj kristalizirane inteligencije. Fluidna inteligencija se naglo razvija u djetinjstvu, vrhunac doseže otprilike u dobi od 16 godina. Zatim se održava na postignutoj razini otprilike do 40. godine, kada počinje blagi pad, koji se ubrzava nakon 60. godine.

Kristalizirana inteligencija predstavlja ona znanja, sposobnosti i vještine koje neki pojedinac razvija tijekom života. Ona praktički raste cijeli život. Do njezina pada kod ljudi starije dobi dolazi tek s promjenama u živčanom sustavu, odnosno mozgu. Tako je poznat fenomen kada nekim starim osobama neposredno pred smrt naglo oslabi kognitivne sposobnosti. Taj se fenomen naziva završni pad.

Iako fluidna inteligencija pada, taj pad se kompenzira rastom kristalizirane inteligencije. Stoga možemo reći da je inteligencija tijekom većeg dijela odrasle dobi ista. Međutim treba naglasiti da razvojne krivulje inteligencije mogu biti vrlo različite za različite ljudi. Pravilnosti o kojima smo govorili predstavljaju prosječne krivulje.

SPOLNE RAZLIKE U INTELIGENCIJI

Ne postoji razlika u općoj inteligenciji između žena i muškaraca.

Međutim postoji razlika u specifičnim sposobnostima. Najveća razlika uočava se u dvije sposobnosti: verbalnoj sposobnosti i rječitosti u korist žena, a sposobnost razumijevanja prostornih odnosa u korist muškaraca.

KONTEKSTUALISTIČKI PRISTUP INTELIGENCIJI

Ovaj pristup predlaže da se inteligencija određuje sukladno kulturnom kontekstu u kojem pojedinci djeluju. Inteligenciju plemena koje živi u prašumi, ne bi imalo smisla ispitivati pomoću naših testova inteligencije, jer je uspjeh na takvim testovima nebitan za preživljavanje i uspješno prilagođavanje pripadnika plemena.

U KOJE SVE SVRHE SE ISPITUJE INTELIGENCIJA POJEDINCA?

Polaganje vozačkog ispita, dozvola za oružje, kod upisa na neke fakultete, u svrhu profesionalne orijentacije, pri upisu u osnovnu školu, radi utvrđivanja mentalne retardacije, identifikacija nadarenih, kod ozljeda mozga, ponekad kod odlaska u prijevremenu mirovinu, za potrebe suda...

Visoka inteligencija ne znači uvijek uspješnu karijeru i život. Dva faktora koja su također vrlo važna su motivacija i osobine ličnosti (emocionalna inteligencija). Npr. upornost, marljivost, ambicioznost, emocionalna stabilnost, komunikativnost, samopouzdanje, empatija i sl. su osobine koje povećavaju vjerojatnost uspjeha.

Danas se sve veći značaj pridaje emocionalnoj inteligenciji koja se određuje kao sposobnost prepoznavanja i upravljanja emocijama, vlastitim i tuđim. Emocionalna inteligencija uključuje razumijevanje vlastitih emocija, samokontrolu emocija, visok prag tolerancije na frustraciju, razvijene socijalne vještine i sposobnost empatije (razumijevanje tuđih emocija).

KREATIVNOST

Pojam kreativnosti obično se veže uz umjetnost, ali kreativnost nije ograničena samo na umjetnost. U psihologiji se kreativnost najčešće određuje kao sposobnost pronalaženja jedinstvenih i originalnih rješenja. Je li neko djelo kreativno ili ne u pravilu određuju stručnjaci iz tog područja.

Odnos kreativnosti i opće inteligencije – sama inteligencija ne jamči kreativnost (mnogi inteligentni ljudi nisu kreativni). Međutim kreativni ljudi su u prosjeku intelligentniji od većine drugih.

Je li moguće predvidjeti ima li neka osoba talenta za kreativna postignuća prije nego što je ona te potencijale realizirala? U tu svrhu koriste se testovi divergentnog razmišljanja u kojima se mjeri koliko novih i originalnih rješenja ispitanik može pronaći u određenim problemskim situacijama. Divergentno razmišljanje znači razmišljati u više različitih smjerova. Postoji i konvergentno razmišljanje kada se od ispitanika traži da razmišlja u jednom smjeru, prema jedinom točnom rješenju. Ovo mišljenje često se ispituje testovima

EMOCIJE

Emocije su psihički procesi koji odražavaju naš odnos prema ljudima, predmetima, događajima i prema samima sebi.

PODJELA EMOCIJA

Primarne emocije su urođene tj. urođen je njihov način izražavanja (izraz lica). Javljuju se rano u razvoju (tijekom prve godine života). Primarne emocije su jednostavne i kažemo da su univerzalne, jer ih svi ljudi isto izražavaju bez obzira na kulturu iz koje potječu.

Sekundarne emocije su složene, javljuju se kasnije od primarnih, uče se tijekom života i razlikuju se od kulture do kulture.

U primarne emocije spadaju: strah, srdžba, tuga, radost, iznenađenje i gađenje. Sve ostale emocije npr. ponos, zavist, ljubomora..... spadaju u sekundarne emocije.

Podjela emocija prema intenzitetu i trajanju

AFEKTI su vrlo intenzivne emocije kratkog trajanja. U stanju afekta je smanjena kontrola vlastitih postupaka.

RASPOLOŽENJA su emocionalna stanja slabog intenziteta i dugog trajanja.

Strah se javlja u više oblika, a to su tjeskoba, fobija i panika.

FOMBIJA je intenzivan iracionalan strah od predmeta i događaja koji se općenito ne smatraju opasnima.

TJESKOBA – osoba je stalno potištена, a ni sama ne zna točan razlog (izvor straha je u osobi, a ne izvan nje).

PANIKA je doživljaj užasa koji ometa racionalno ponašanje. Prisutna je emocionalna zaraza, strah se širi od jedne osobe do druge.

Srdžba se javlja zbog neke prepreke, nemogućnosti ostvarenja neke želje. Neka fiziološka stanja pogoduju javljanju srdžbe npr. glad, žed, hormonalne promjene, umor, bolest.....

TJELESNE PROMJENE KOJE PRATE EMOCIJE su ubrzan rad srca, ubrzano disanje, povišeni krvni tlak, veće izlučivanje adrenalina, širenje zjenica, veća provodljivost električne energije kroz kožu, usporavanje rada želuca, smanjeno izlučivanje sline pa su suha usta.

Probava se usporava kako bi krv iz probavnih organa mogla doći u mozak i mišiće. Ove tjelesne promjene su rezultat aktivacije simpatikusa i imaju važnu ulogu u pripremi organizma za odgovarajuću reakciju. Umjerene tjelesne promjene povećavaju našu efikasnost. Ako su te tjelesne promjene suviše intenzivne efikasnost pada.

POLIGRAF ILI DETEKTOR LAŽI

Poligraf je uređaj koji omogućava mjerenje tjelesnih promjena koje se javljaju povodom neke emocije.

Postoji pretpostavka da većina ljudi kada laže doživljava neugodu i tada dolazi do tjelesnih promjena.

Međutim postoje nevine osobe koje već samo poligrafsko ispitivanje toliko uzruja da bismo na temelju rezultata mogli zaključiti da su krivi.

S druge strane postoje osobe koje su krive, ali se nimalo ne uzrujavaju kad lažu. Zato i rezultati poligrafa pokazuju da te osobe govore istinu, a to je netočno.

Zaključak je da poligraf nije sigurno sredstvo za utvrđivanje nečije krivnje.

Rezultati poligrafa koriste se za vrijeme istrage, ali se ne mogu koristiti kao dokaz na sudu.

Kod poligrafskog ispitivanja koriste se neutralna i kritična pitanja.

Odgovori su formulirani tako da ispitanici odgovaraju s da ili ne.

IZRAŽAVANJE EMOCIJA

Emocije se izražavaju na različite načine: izrazom lica, gestama, držanjem tijela, pokretima, položajem tijela, držanjem glave.... Nabrojeni načini spadaju u neverbalne znakove komunikacije.

Neki od ovih načina izražavanja su urođeni i univerzalni (izraz lica kod primarnih emocija). Istraživanja na slijepim osobama potvrđuju tu hipotezu. Osobe slijepe od rođenja imaju iste izraze lica kod primarnih emocija kao i ostali ljudi, a to nisu mogle naučiti opažanjem drugih.

Drugi načini izražavanja se uče (npr. geste). Učimo kada trebamo neku emociju izraziti, posebno istaknuti, kada je prikriti.... Dakle učimo pravila izražavanja emocija, a ta se pravila mogu razlikovati od kulture do kulture

Emocije naravno možemo izraziti i riječima. Postoje paralingvistički znakovi komunikacije.

U njih ubrajamo tonalitet (boju) glasa, brzinu kojom govorimo, glasnoću glasa, ali i popratne zvukove npr. plač, smijeh...

MOTIVACIJA

Motivacija je psihički proces koji pokreće i održava ponašanje usmjereni prema nekom cilju.

Tumačenje ljudskog ponašanja kroz povijest je bilo različito. Ponašanje se tumačilo utjecajem zvijezda, nadnaravnih sila, urođenih nagona.....

Suvremena psihologija tumači ljudsko ponašanje kroz potrebe i vanjske poticaje.

Postoje biološki i psihosocijalni motivi.

BIOLOŠKI MOTIVI su važni za preživljavanje (potreba za hranom, vodom, spavanjem, kretanjem, očuvanjem fizičkog integriteta...). Biološke potrebe su socijalizirane tj. njihov način zadovoljavanja određen je društvenim normama.

Motivacijski ciklus kod bioloških potreba sastoji se od tri dijela:

1. pojava neke potrebe (stanje napetosti)
2. poduzimanje akcije
3. postizanje cilja (oslobađanje od napetosti)

Cilj je postići HOMEOSTAZU ILI RAVNOTEŽU U ORGANIZMU.

PSIHOSOCIJALNI MOTIVI su naučeni.

Motiv za druženjem se sastoji u želji za uspostavljanjem i održavanjem prijateljskih veza s velikim brojem ljudi.

Motiv za prisnošću je želja za bliskom komunikacijom s drugom osobom.

Motiv za postignućem je želja da se postigne visoki uspjeh u onome što se radi.

U psihosocijalne motive spada i potreba za ljubavlju, promjenom, položajem, zabavom, napretkom, kreativnošću...

VRSTE MOTIVACIJE

Ekstrinzična motivacija se zasniva na vanjskim poticajima, nagradama.

Intrinzična motivacija proizlazi iz unutarnjih pobuda, zadovoljstvo proizlazi iz same djelatnosti.

HIJERARHIJA MOTIVA

Psiholog Abraham Maslow prepostavio je da su ljudske potrebe hijerarhijski organizirane. Maslow je hijerarhiju motiva prikazao u obliku piramide. Na dnu Maslowljeve piramide su fiziološke potrebe, a na vrhu je potreba za samoaktualizacijom.

1. fiziološke potrebe
2. potrebe za sigurnošću
3. potrebe za ljubavlju i pripadanjem
4. potrebe za poštovanjem
5. potrebe za samoaktualizacijom

Samoaktualizacija je potreba za ostvarenjem svih vlastitih mogućnosti. Maslow smatra da se potrebe koje se nalaze na hijerarhijski višoj razini mogu javljati tek ukoliko su u najvećoj mjeri zadovoljene one hijerarhijski niže.

SUKOB MOTIVA

U nekim situacijama možemo imati više želja ili potreba koje su međusobno neuskladive.

1. Konflikt istovremenog (dvostrukog ili višestrukog) privlačenja

Ovaj konflikt nastaje kada moramo birati između dva ili više podjednako privlačna cilja. Što su ciljevi sličniji, to je konflikt veći. Poslovica koja opisuje ovaj konflikt glasi „Ne možeš imati i ovce i novce“.

2. Konflikt istovremenog odbijanja

Pojedinac mora birati između dva ili više nepoželjna cilja. Poslovica koja opisuje ovaj konflikt glasi „Između dva zla odaber i manje“.

3. Konflikt istovremenog privlačenja i odbijanja

Javlja se kada isti cilj ima i pozitivne i negativne strane. Ovaj konflikt se teško rješava, jer što smo bliže tom cilju raste sila odbijanja. To dovodi do odustajanja i udaljavanja od cilja. Što se više udaljavamo od cilja ponovno raste njegova privlačnost.

4. Dvostruki konflikt istovremenog privlačenja i odbijanja

Moramo odabrati između dva podjednako privlačna i odbojna cilja.

FRUSTRACIJA I OBRAMBENI MEHANIZMI

Frustracija je stanje emocionalne napetosti i neugode, često je praćena srdžbom.

Do frustracije dolazi kada pojedinac ne može zadovoljiti svoje želje i potrebe.

Intenzitet frustracije ovisi o tome koliko je cilj važan i o trajanju frustracije.

U stanju frustracije se često javljaju neprilagođena ponašanja: agresivno ponašanje, anksioznost, obrambeni mehanizmi.

1.) **Agresija** može biti direktna što znači da izravno napadamo izvor frustracije.

Kod indirektne agresije ne napadamo izvor poteškoća već svoju agresiju usmjeravamo na drugi izvor (često nedužnu osobu).

2.) Neke osobe na frustraciju reagiraju tjeskobom. **Tjeskoba ili anksioznost** je stanje zabrinutosti, napetosti i straha. Anksiozne osobe sklone su izbjegavati frustrirajuću situaciju. Ako ipak odluče suočiti se s izvorom prijetnje moraju uložiti mnogo više snage od neanksioznih osoba.

3.) **obrambeni mehanizmi** su oblici ponašanja koje ljudi često koriste u frustrirajućim situacijama. Sigmund Freud koji ih je otkrio kaže da su to nesvesni procesi iskriviljavanja stvarnosti koji pojedinca brane od anksioznosti.

Obrambeni mehanizmi predstavljaju oblik samozavaravanja. Pojedinac ne mijenja stresnu situaciju već samo doživljaj situacije.

Obrambene mehanizme koriste svi ljudi i njihovo korištenje nije uvijek štetno. Umjereno korištenje obrambenih mehanizama služi za održavanje našeg samopoštovanja. Ako ih se koristi prečesto postaju štetni za osobu i predstavljaju bijeg od stvarnosti.

Postoji različiti obrambeni mehanizmi:

RACIONALIZACIJA - umjesto pravih razloga neuspjeha iznose se lažni razlozi.

Racionalizacija se javlja u dva oblika: „kiselo grožđe“ – umanjujemo vrijednost cilja koji nismo uspjeli postići (omalovažavanje)

„slatki limun“ – ističemo vrijednost cilja koji smo bili prisiljeni odabrati (uljepšavanje).

SUPSTITUCIJA – pojedinac zamjenjuje ciljeve i to na način da novoizabrani cilj barem djelomično zadovoljava onemogućenu potrebu.

KOMPENZACIJA – pojedinac ulaže veći trud u određenu aktivnost kako bi se istaknuo na tom području i time nadoknadio svoje slabije sposobnosti na nekom drugom području.

PROJEKCIJA – pojedinac vlastite slabosti, društveno neprihvatljive želje pripisuje drugim ljudima.

REGRESIJA – frustrirani pojedinac reagira ponašanjem tipičnim za ranije faze razvoja.

NEGIRANJE – pojedinac odbija prihvati stvarnost ili neki svoj nedostatak.

EIKSACIJA – pojedinac uporno ponavlja neke aktivnosti za koje je očigledno da ne dovode do cilja ili ustraje u aktivnostima za koje nema odgovarajuće sposobnosti.

REAKTIVNA FORMACIJE – pojedinac potiskuje svoje stvarne osjećaje i ponaša se suprotno od njih.

STRES

Stres je stanje koje nastaje kada su ljudi suočeni s događajima koji ugrožavaju njihovu dobrobit. Pojedinac je suočen sa zahtjevima iz svoje okoline kojim se ne uspijeva uspješno prilagoditi.

Za doživljaj stresa odlučujuće su dvije procjene:

1.) primarna procjena stresa – procjena stupnja ugroženosti od neke situacije

„Koliko je ova situacija za mene opasna?“

2.) sekundarna procjena stresa - procjena vlastitih sposobnosti za svladavanje određene situacije

„Mogu li se nositi s tom situacijom?“

Stresori su događaji koji izazivaju stres.

Prema jačini i posljedicama stresore možemo razvrstati u dvije skupine:

1.) Mali svakodnevni stresovi (npr. jedinica iz testa, prometna gužva...)

2.) Veliki životni stresovi se ne događaju svakodnevno, ali ih gotovo svatko povremeno doživi (npr. rastava braka, smrt bliskog člana obitelji, gubitak posla, ali i vjenčanje i rođenje djeteta....)

ZNAKOVI STRESA (SIMPTOMI) STRESA

Emocionalni znakovi stresa – tjeskoba, tuga, strah, srdžba, bespomoćnost, ravnodušnost, osjećaj krivnje....

Kognitivni znakovi stresa – loša koncentracija, rastresenost, zaboravljivost, konfuzne misli....

Bihevioralni znakovi ili promjene u ponašanju – agresivnost, povlačenje u sebe, poteškoće sa spavanjem i prehranom, povećana konzumacija alkohola, cigareta, kave, droga...

REAKCIJE NA STRES

- 1.) Toleriranje stresa – podnosimo i prihvaćamo situaciju kao takvu. Uglavnom se toleriraju kratkotrajni stresovi ili oni za koje pojedinac smatra da ih je bolje podnijeti nego se protiv njih boriti. Postoje velike individualne razlike u toleriranju stresa.
- 2.) Suočavanje sa stresom može biti usmjereni na problem ili na emocije
Suočavanje usmjereni na problem – pokušavamo ukloniti stresor
Suočavanje usmjereni na emocije – pokušavamo kontrolirati neugodne emocije (npr. potražiti utjehu prijatelja).
- 3.) Rezignacija – pojedinac ne može svladati stres, odustaje od borbe i postaje ravnodušan.

PSIHOSOMATSKE BOLESTI

Psihosomatske bolesti su uzrokovane psihičkim činiteljima, neugodnim emocijama, stresom. Određena emocionalna stanja mogu uzrokovati promjene u funkciji organa. Psihosomatske bolesti su tjelesne bolesti u čijem je nastanku važnu ulogu odigrao stres.

U psihosomatske bolesti spadaju: povišeni krvni tlak, srčane smetnje, čir na želucu, gastritis, migrena, astma, alergije, bolesti štitnjače

Istraživanja pokazuju da osobe sa srčanim bolestima imaju neke zajedničke osobine. To su ambicioznost, samokontrola emocija, odgovornost, marljivost. Često rade duže i više od ostalih. Osobe koje imaju ove osobine spadaju A tipove, a B tipovi su opušteniji, ležerniji, društveniji.

Osobe A tipa imaju viši puls u mirovanju, krvni tlak im je povećan. To povećava vjerojatnost da se razbole od bolesti krvožilnog sustava.

LIČNOST I PSIHIČKI POREMEĆAJI

Kod svake osobe su osobine strukturirane na jedinstven način.

Ličnost čine osobine ličnosti koje određuju karakterističan način doživljavanja i ponašanja osobe.

Uz definiciju ličnosti vežu se neke pretpostavke:

1) Pojam ličnosti obuhvaća one karakteristike neke osobe koje su manje ili više stabilne.

To ne znači da je ličnost nepromjenjiva. Međutim, da bismo neku karakteristiku smatrali osobinom ličnosti, ona se ne može mijenjati iz dana u dan ili u vrlo kratkim vremenskim razdobljima.

2) Te karakteristike omogućuju doslijedno ponašanje u vremenu i u različitim situacijama.

3) Poznavanje nečijih osobina ličnosti omogućuje nam predviđanje njezinog ponašanja.

ULOGA NASLJEĐA I OKOLINE U RAZVOJU LIČNOSTI

Svaki čovjek predstavlja jedinstvenu i neponovljivu kombinaciju genetskih i skustvenih činitelja koji pridonose razvoju ličnosti.

Znanstvena disciplina koja se bavi problemima genetskog i skustvenog doprinosa razvoju pojedinih karakteristika naziva se genetika ponašanja.

Genotip je genetska konstitucija pojedinca, a fenotip je osobina ličnosti koja se razmatra.

Fenotip nekog pojedinca je rezultat njegova genotipa i okoline.

U svrhu utvrđivanja doprinosa gena i okoline u formiranju osobina ličnosti koristi se metoda blizanaca. Veća sličnost neke osobine ličnosti kod jednojajni blizanaca od dvojajnih blizanaca ukazuje na genetski doprinos razvoju ličnosti.

U osobine ličnosti spadaju motivi, interesi, vrijednosti, karakter, temperament...

TEMPERAMENT I KARAKTER

Temperament označuje tipičan način emocionalnog reagiranja neke osobe.

Temperament je većim dijelom urođen. Istraživanja pokazuju da postoji velika stabilnost u tipičnom načinu emocionalnog reagiranja. Živahna će djeca i u odrasloj dobi češće reagirati burnije, a mirna će djeca u odrasloj dobi pokazivati veću smirenost i blag temperament.

Hipokrat (V. stoljeću prije nove ere) je ljude podijelio s obzirom na njihov temperament u četiri kategorije: kolerike, sangvinike, flegmatike i melankolike.

KOLERIK (tjelesni sok koji dominira je žuta žuč) – razdražljiva osoba koja se brzo razljuti, ali i brzo smiri. Emocionalno burno reagira.

SANGVINIK (krv) – vesela, vedra, optimistična osoba puna energije

FLEGMATIK (sluz) – staložena, mirna, ravnodušna osoba

MELANKOLIK (crna žuč) – pesimistična, spora osoba tužnog raspoloženja

Karakter čine moralne osobine i on se većim dijelom razvija pod utjecajem okoline. Karakter je skup osobina ličnosti koje izražavaju odnos prema sebi (samopoštovanje, samokritičnost...), odnos prema drugima (iskrenost, poštenje...) i odnos prema radu (upornost, savjesnost...).

PROCJENJVANJE LIČNOSTI

Psihološki mjerni instrumenti su standardizirani postupci koji služe za procjenjivanje osobina ličnosti. Omogućuju nam da u vrlo kratkom vremenu saznamo mnogo o ispitivanim ljudima. Međutim sami mjerni instrumenti rijetko nastaju u kratkom vremenu, jer prolaze kroz opsežne provjere u kojima se ispituju i poboljšavaju njihova mjerna svojstva tzv. metrijske karakteristike. U metrijske karakteristike ubrajamo pouzdanost, valjanost, objektivnost i osjetljivost. Osim toga važno je da mjerni instrumenti imaju norme koje nam omogućuju da rezultat pojedinca usporedimo s rezultatima drugih ljudi u populaciji.

POUZDANOST – je metrijska karakteristika koja se očituje u sličnosti rezultata mjerjenja u različitim primjenama istog mjernog instrumenta. Ukoliko neki mjerni instrument pri ponovljenim primjenama daje različite rezultate, tada je on nepouzdan.

VALJANOST – test je valjan ukoliko mjeri ono čemu je namijenjen.

OBJEKTIVNOST – izmjerena veličina ovisi o predmetu mjerjenja, a ne o ispitivaču.

OSJETLJIVOST – omogućava razlikovanje slabije ili jače razvijenosti neke osobine (npr. test mora razlikovati ispodprosječne, prosječne i natprosječne).

Standardizacija testa je postupak kojim se utvrđuju norme. Norme su standardi koji nam omogućuju vrednovanje pojedinačnih rezultata.

Mjerni instrumenti ispitivanja ličnosti

Mjerni instrumenti procjenjivanja ličnosti su: skale procjene, upitnici ličnosti, projektivni testovi i situacijski testovi.

SKALE PROCJENE

Procjenu ličnosti radi osoba koja dobro poznaje procjenjivanu osobu, a ponekad osoba procjenjuje samu sebe. Te se procjene obično izražavaju brojevima čiji raspon može varirati.

UPITNICI LIČNOSTI

Upitnici ličnosti su najčešće korišteni mjerni instrumenti u psihologiji ličnosti. Upitnici se sastoje od niza pitanja ili tvrdnji uz koje su najčešće predloženi odgovori (npr. nikada, rijetko, ponekad...).

Kroz pitanja se želi saznati o reakcijama i osjećajima neke osobe u određenim situacijama.

Nedostaci upitnika ličnosti su neiskrenost ispitanika, a ponekad ispitivana osoba ne poznae samu sebe dovoljno, pa njen odgovor nije upotrebljiv za zaključivanje o njenim osobinama.

PROJEKTIVNI TESTOVI

Ovi testovi se najviše koriste u okviru psihanalitičkog pristupa. Oni se najčešće sastoje od crteža ili razlivenih mrlja od tinte. Od ispitivane osobe se traži da opiše što vidi, odnosno da ispriča priču o onome što vidi. Materijali u projektivnim tehnikama mogu se tumačiti na više načina, jer je materijal nejasan i više značan. Osnovna pretpostavka ovih testova je da će ispitanik projicirati, iskazati nesvesne potrebe, želje ili strahove kroz taj nestrukturirani materijal.

U projektivne tehnike spadaju: Rorschachove mrlje, Test tematske apercepcije, Test nedovršenih rečenica, Crtež ljudske figure.....

Test tematske apercepcije sastoji se od 20 fotografija koje prikazuju nejasne situacije. Od ispitanika se traži da opišu što vide na fotografiji, kako je do situacije došlo, što će se dogoditi u budućnosti, kako se osjećaju i što misle likovi na fotografijama.

Osnovni nedostatak ovih tehniki je subjektivnost ispitivača tj. ono što ispitanik ispriča različiti ispitivači različito tumače.

Osim toga ne možemo biti sigurni je li priče koje ispitanici ispričaju nisu sadržaji pročitanih knjiga ili filmova koje su gledali.

SITUACIJSKI TESTOVI

Ovi testovi omogućuju procjenu nečije ličnosti na osnovi ponašanja u određenim situacijama, tzv. test-situacijama. Zbog toga se ti testovi ponekad zovu i objektivni testovi.

TEORETSKI PRISTUPI U PSIHOLOGIJI LIČNOSTI

Postoje brojne teorije koje s različitih aspekata objašnjavaju ličnost. Većinu teorija možemo svrstati u četiri osnovna pristupa: psihanalitički pristup, pristup socijalnog učenja, humanistički pristup i osobinski pristup

PSIHOANALITIČKI PRISTUP

Psihoanalitički pristup utedeljio je bečki neurolog Sigmund Freud (1856 – 1939).

To je jedna od najstarijih i najutjecajnijih teorija u psihologiji ličnosti.

Freud je smatrao da je najveći dio procesa u ličnosti nesvjestan i razvio je psihoanalizu kao metodu liječenja psihičkih poremećaja koji proizlaze iz nesvjesnih uzroka.

Tijekom specijalizacije iz neurologije Freud je došao u kontakt s pacijentima koji su bolovali od histerije. Histerija je psihički poremećaj koji se očituje kroz bolest nekog organa iako nema organskog oštećenja (npr. paraliza ruke, histerična sljepoća, afonija....). Uzrok histerije su psihički faktori.

Freud je psihički život čovjeka usporedio sa santom ledom.

Mali dio ledenjaka koji se nalazi iznad površine vode (1/10) predstavlja svjesno doživljavanje. Svjesno obuhvaća sve informacije, misli ili doživljaje kojih smo u određenom trenutku svjesni.

Veći dio sante ledi (9/10) je ispod površine vode i odnosi se na nesvjesni dio ličnosti. Taj dio ličnosti nije dostupan svijesti.

Prema Freudu čovjek je uglavnom iracionalno biće kojim upravljaju „nesvjesni nagoni“.

Freud je koristio nekoliko tehnika za otkrivanje nesvjesnog: tehniku slobodnih asocijacija, hipnozu, analizu snova, humor, nesvjesne greške u govoru i ponašanju. Za snove je Freud rekao da su „kraljevski put u nesvjesno“ jer brojne svoje potisnute konflikte možemo osvijestiti upravo putem snova.

Kod tehnike slobodnih asocijacija pojedinac u stanju fizičke i mentalne opuštenosti govori sve što mu padne na pamet. Posebna se pažnja pridaje sjećanjima iz djetinjstva.

STRUKTURA LIČNOSTI

Prema Freudu ličnost se sastoji od tri dijela: ida, ega i superego. Ti dijelovi ne postoje fizički, već je riječ o tri sustava koji upravljaju ponašanjem.

Id (ono) je najprimativniji dio ličnosti. Id se sastoji od bioloških nagona. Osnovni nagoni su nagon života ili eros i nagon smrti ili thanatos. Eros teži užitku, a thanatos teži destrukciji i agresiji. Eros se služi posebnom vrstom energije koju Freud naziva libido. Za Freuda libido nije samo spolna energija nego životna energija. Libido je cjelokupna psihička pokretačka energija.

Id funkcioniра prema načelu ugode i želi zadovoljenje svojih potreba odmah neovisno o posljedicama. Iz ida se postepeno izgrađuju ego i superego.

Ego (ja) funkcioniра prema načelu realnosti. Javlja se oko druge godine života. Ego je dio ličnosti koji omogućuje da se nagoni zadovolje na društveno prihvatljiv način.

Superego (nad ja) funkcionira prema načelu idealnog. Javlja se oko pete godine.

Taj dio ličnosti sadrži moralne vrijednosti i ideale koji se uglavnom usvajaju u djetinjstvu. Superego je dio ličnosti koji odlučuje je li neko ponašanje dobro ili loše. Superego se često opisuje kao savjest.

Ako se krše zahtjevi superega javlja se osjećaj grižnje savjesti.

Konflikti nastaju između ida i superega i mogu biti izvor psihičkih poremećaja. Funkcija ega je regulacija odnosa između ida i superega.

U Freudovoj teoriji spominje se Edipov kompleks. Ovaj kompleks se javlja kod dječaka predškolske dobi. Dječak je zaljubljen u majku, a prema ocu osjeća mržnju i suparništvo. Ovaj kompleks se javlja i kod djevojčica i zove se Elektrin kompleks. Djevojčica majku doživljava kao suparnicu, a zaljubljena je u oca.

KRITIKA FREUDOVE TEORIJE

Prvi je nedostatak što su temeljni pojmovi teorije određeni dosta neprecizno i nije jasno kako bi se oni mogli precizno izmjeriti. Freudovu teoriju je teško znanstveno verificirati.

Drugi veliki nedostatak je slaba mogućnost predviđanja ponašanja. Psihoanalitičari često lako nalaze objašnjena za različita ponašanja, ali tek nakon što su se ona dogodila.

Jedna od najvećih zasluga Freuda jest naglašavanje važnosti nesvjesnih procesa. Suvremena istraživanja također su pokazala da informacije kojih ljudi nisu svjesni mogu utjecati na njihovo ponašanje. Freudov doprinos je otkriće nesvjesnih procesa: obrambenih mehanizama i nesvjesnih grešaka u govoru i ponašanju.

NESVJESNE GREŠKE U GOVORU I PONAŠANJU

Ove greške se ne dešavaju slučajno, već su odraz naših nesvjesnih, potisnutih želja.

Nesvjesne greške možemo podijeliti na:

- 1) greške u govoru, čitanju i pisanju
- 2) zaboravljanje namjere, zaboravljanje nečijeg imena
- 3) gubitak predmeta

PRISTUP SOCIJALNOG UČENJA

Predstavnik ovog pristupa je Albert Bandura koji ističe važnost naučenog ponašanja.

Bandura smatra da se klasičnim i instrumentalnim uvjetovanjem stječe samo manji broj reakcija, a veći broj reakcija se stječe učenjem pomoću opažanja drugih. Dakle, neko ponašanje može se naučiti samo opažanjem, bez dobivanja nagrada i kazni.

Važan pojam u Bandurinoj teoriji je pojam samoefikasnost. Samoefikasnost je nečije uvjerenje o tome u kojoj mjeri može uspjeti u nekoj aktivnosti. Neki učenici su uvjereni da mogu dobro savladati matematiku, a drugi misle da to ne mogu. Neovisno o njihovim sposobnostima, percepcija samoefikasnosti će u određenoj mjeri određivati njihovo ponašanje, kao i stvaran uspjeh u matematici. Visoke procjene samoefikasnosti povećavaju motivaciju pojedinca i on će biti spremn uložiti više napora u učenje.

HUMANISTIČKI PRISTUP

Humanistička psihologija počela se razvijati 50-ih i 60-ih godina dvadesetog stoljeća. U središtu tog pristupa nalaze se čovjekovi subjektivni osjećaji i doživljaji. Važno je značenje koje pojedinac pridaje pojedinim događajima, a ne objektivni događaji sami po sebi. Najpoznatije teorije u okviru humanističkog pristupa su teorije američkih psihologa Abrahama Maslowa i Carla Rogersa. U središtu Maslowljeve teorije je samoaktualizacija, motiv za ostvarenjem vlastitih mogućnosti.

OSOBINSKI PRISTUP

Osnovna karakteristika tog pristupa je pretpostavka da se ljudi razlikuju po svojim osobinama ili crtama ličnosti. Osobine ličnosti su predispozicije da se reagira ili ponaša na određen način. Posebno su važna istraživanja u kojima se ispituje odnos između različitih osobina ličnosti. Naime, pokazalo se da određene osobine ličnosti „idu zajedno“. Ljudi koji imaju određenu poziciju na jednoj osobini ličnosti češće imaju takvu poziciju i na nekoj drugoj osobini ličnosti (npr. ljudi koji su vrlo aktivni češće imaju izraženu osobinu društvenosti i sklonosti riziku).

Istraživači pokušavaju velik broj pojedinačnih osobina ličnosti smanjiti na manji broj osnovnih dimenzija, tj. faktora ličnosti. Najpopularniji model danas je **pet faktorski model ličnosti** po kojem postoji pet temeljnih dimenzija ličnosti. Te dimenzije su:

- 1) ekstraverzija – društvene, vesele, aktivne osobe, sklone uzbudnjima. Suprotno od ekstraverzije je introverzija.
- 2) neuroticizam – napete, zabrinute, tjeskobne, neraspoložene osobe, niskog samopoštovanja. Suprotno od neuroticizma je emocionalna stabilnost.
- 3) savjesnost – efikasne, organizirane, odgovorne, pouzdane osobe.
- 4) ugodnost – tople, pristojne, velikodušne osobe, rado pružaju pomoć.
- 5) otvorenenost k iskustvima – originalne, znatiželjne osobe, širokih interesa, kreativne, vole isprobavati nešto novo.

PSIHIČKI POREMEĆAJI

Kako odrediti što je to psihički poremećaj? Gdje povući crt u između normalnog i abnormalnog? Za to je predloženo više kriterija:

- 1) normalno je ono što je uobičajeno kod većine ljudi, a nenormalno ono što bitno odskače od uobičajenog
- 2) normalni su oni koji su dobro prilagođeni okolini, a nenormalni su oni koji to nisu
- 3) psihičkim poremećajem se smatra ono što predstavlja smetnju za nekog pojedinca
- 4) psihički poremećaj je stanje u kojem ponašanje nije opravданo situacijom u kojoj se pojedinac nalazi

Kako se u praksi dijagnosticira poremećaj? Najčešće se koristi medicinski model u kojem se psihički poremećaji dijagnosticiraju na temelju simptoma.

DIJAGNOSTIKA PSIHIČKIH POREMEĆAJA

Nekoć su stručnjaci poremećaje dijelili na neuroze (lakši poremećaji) i psihoteze (teži poremećaji). Kod neuroza za razliku od psihoteze ne postoje teški poremećaji mišljenja, ne dolazi do gubitka kontakta sa stvarnošću i ne postoje halucinacije.

Budući su danas poremećaji puno bolje proučeni postoji puno preciznija podjela. Pri dijagnosticiranju psihičkih poremećaja stručnjaci koriste dijagnostičke priručnike.

Npr. priručnik DSM - IV poremećaje klasificira u pet osnovnih dimenzija, a ove dimenzije uključuju 200 različitih poremećaja.

Psihičke poremećaje dijelimo na:

- 1) anksiozne poremećaje
- 2) somatoformne poremećaje
- 3) shizofrene poremećaje
- 4) poremećaje raspoloženja
- 5) poremećaje ličnosti

1) ANKSIOZNI POREMEĆAJI

Anksiozni poremećaji obuhvaćaju sve poremećaje čije je glavno obilježje veliki osjećaj tjeskobe koji nema objektivnog uzroka. Tjeskoba onemogućava osobu u svakodnevnom funkcioniranju. Reakcije anksioznih osoba su obično neprimjerene situaciji u kojoj se nalaze.

U anksiozne poremećaje ubrajaju se: fobije, opsesivno - kompulzivni poremećaj, napadi panike i posttraumatski stresni poremećaj.

FOBIJE

Fobija je intenzivan iracionalan strah od nekih bića, predmeta ili pojave koje objektivno nisu opasne (npr. od krvi, kukaca, ptica, mraka...). Danas je sve češća socijalna fobija, strah vezan za socijalno funkcioniranje (npr. osobe ne mogu jesti u restoranu, izlagati seminarski rad....). Agorafobija je strah od napuštanja mjesta na kojem se osjećamo sigurni.

OPSESIVNO – KOMPULZIVNI POREMEĆAJ

Kod ovog poremećaja osnovni simptomi su prisilne misli i prisilne radnje (npr. stalno pranje ruku, stalna misao da će se nešto loše desiti....). Iako osoba s ovim poremećajem uviđa da su te misli i radnje besmislene ona ih izvršava pod prisilom.

NAPADI PANIKE

Kod napada panike javlja se nenadani strah praćen tjelesnim simptomima (poteškoće u disanju, ubrzan rad srca, bol u prsima, mučnina, nesvjestica, znojenje...). Napadi su praćeni strahom od smrti, strahom od ludila, od teške bolesti... Zapravo se pogrešno interpretiraju tjelesni simptomi.

POSTTRAUMATSKI STRESNI POREMEĆAJ

PSTP se pojavljuje nakon proživljene teške traume, a karakterizira ga nesanica, noćne more, napadaji straha, spontano i učestalo vraćanje slika, beznadnost, napadi bijesa, osjećaj udaljavanja od bližnjih...

2) SOMATOFORMNI POREMEĆAJI

Somatoformni poremećaji su poremećaji kod kojih se javljaju tjelesni simptomi, iako za to ne postoje odgovarajući organski uzroci. Primjerice osoba ima vrtoglavicu, nesvjestice, povraća, osjeća bol u nekim dijelovima tijela, a za to ne postoji organski uzrok.

Često odlaze liječnicima koji ne mogu pronaći uzrok njihovim tegobama.

Među somatoformne poremećaje ubraja se hipohondrija. Kod hipohondrije osoba bezazlene simptome (npr. laganu glavobolju) tumači kao znak teške ili smrtonosne bolesti (tumor mozga). Njeno cjelokupno mišljenje je usmjereno na bolest.

3) SHIZOFRENI POREMEĆAJI

Shizofrenija je jedan od najtežih psihičkih poremećaja. Prema staroj podjeli shizofrenija spada u psihozu. Pacijent gubi kontakt sa stvarnošću, javlja se nelogično razmišljanje, pogrešne percepcije i neodgovarajuće emocionalne reakcije.

Točan uzrok shizofrenije još nije utvrđen. Neki smatraju da je uzrok višak dopamina u pojedinim dijelovima mozga. Istraživanja potvrđuju važnost genetskih faktora, ali u kombinaciji s lošim uvjetima života.

SIMPTOMI SHIZOFRENIJE

U simptome shizofrenije spadaju:

- 1) **poremećaji opažanja** – prisutne su halucinacije, osoba vidi, čuje, doživljava podražaje koji nisu prisutni. Moguće je fenomen depersonalizacije kod kojeg osoba svoje bližnje doživljava kao strance, a ponekad i vlastito tijelo doživljava kao strano.
- 2) **poremećaji mišljenja** – misli su nelogične i nepovezane. Osoba započne rečenicu, a ne dovrši je do kraja. Prisutne su deluzije, patološka vjerovanja u nešto što ne odgovara stvarnosti. Ponekad je prisutan mutizam, osoba ništa ne govori.
- 3) **poremećaji afektivnosti** – emocije su vrlo često neprimjerene situaciji u kojoj se osoba nalazi (npr. na vijest o nečijoj smrti reagiraju smijehom). Tipični su strahovi i unutarnja napetost.

Postoje različiti oblici shizofrenije (hebefrena, katatonija, paranoja...). Osoba s **paranoidnom shizofrenijom** ima ideje proganjanja i ideje veličine. Osoba umišlja da je neka posebna osoba (npr. Napoleon) ili umišlja da je netko progoni (npr. marsovci).

Shizofrenija se najčešće javlja između 15. i 35. godine. 10% osoba sa shizofrenijom je smješteno u ustanovama, jer se svaka terapija pokazala kao neuspješna. Međutim 1/3 uz lijekove dobro funkcioniра, 1/3 osoba ima jače simptome, ali mogu funkcioniрати, a 1/3 je često i dugotrajno hospitalizirana i loše funkcioniра.

LIJEČENJE SHIZOFRENIJE

Shizofrenija se ne može izlječiti, ali se simptomi uz lijekove (antipsihotike) mogu ublažiti i kontrolirati. Postoji puno lijekova i često je teško pronaći onaj na koji će pacijent najbolje reagirati. Izrazito je važno redovito uzimanje lijekova čak i kada simptomi nestanu. Međutim antipsihotici imaju niz nuspojava. Izazivaju vrtoglavicu, debljanje, gubitak menstruacije, ukočenost mišića, napetost mišića...

4) POREMEĆAJI RASPOLOŽENJA

Poremećaji raspoloženja kao i shizofrenija spadaju u psihotične poremećaje. Možemo razlikovati dvije vrste takvih poremećaja: veliki depresivni poremećaj i bipolarni poremećaj. Te poremećaje treba razlikovati od blažih depresivnih stanja koje povremeno doživljava veći broj ljudi. Poremećaji raspoloženja su ozbiljniji i teži.

Veliki depresivni poremećaj jest poremećaj raspoloženja kod kojeg osoba, bez vidljivih razloga, pada u depresivno raspoloženje koje traje duže vrijeme.

Simptomi su: osjećaj bezvrijednosti i krivnje, pesimizam, nisko samopoštovanje, potpuni gubitak volje, ravnodušnost, ne vide smisao života, suicidalne ideje...

Bipolarni poremećaj ili manično – depresivna psihoza

Kod ovog poremećaja izmjenjuju se dvije faze, depresija i manija. Za maničnu fazu tipično je euforično raspoloženje, neumorna aktivnost, visoko samopouzdanje, gubitak distance prema drugim ljudima... Osobe u fazi manije mnogo pričaju, vrlo malo spavaju, neumorne su i imaju velike „planove“ koji nisu realni. Osoba osjeća da sve može i često ne obraća pažnju na svoje tjelesne potrebe.

5) POREMEĆAJI LIČNOSTI

Kod poremećaja ličnosti riječ je o trajnim karakteristikama ličnosti koje se iskazuju u ponašanju na način da onemogućuju normalno funkcioniranje u društvu. Jedan od poznatijih je poremećaj antisocijalne ličnosti (ranije su korišteni nazivi psihopati ili sociopati).

Antisocijalne ličnosti nemaju nikakve moralne norme niti odgovornosti. Ne osjećaju emocije čak ni pri najokrutnijim djelima. Vrlo se rijetki ljudi mogu opisati kao antisocijalne ličnosti.

TERAPIJA PSIHIČKIH POREMEĆAJA

U liječenju psihičkih poremećaja najčešće se koristi medicinska terapija, te različite psihoterapije.

MEDICINSKA TERAPIJA

Medicinska terapija uključuje terapiju lijekovima i u rijetkim slučajevima elektrokonvulzivnu terapiju. Naravno da lijekove propisuju psihijatri i ne treba ih uzimati bez liječničkog nadzora. Psihoze je nužno liječiti lijekovima. Elektrokonvulzivna terapija primjenjuje se još samo kod velikog depresivnog poremećaja na koji ne djeluju antidepresivi.

PSIHOTERAPIJA

Psihoterapija je skup postupaka kojima stručnjaci pokušavaju pomoći ljudima da prevladaju svoje poteškoće i psihičke poremećaje. Najveću važnost ima razgovor između psihoterapeuta i klijenta.

Postoji velik broj različitih vrsta psihoterapija. One su obično povezane s nekim od teoretskih pristupa razvijenim unutar psihologije. Iako se različite psihoterapije provode na različite načine, njihova je uspješnost vrlo slična. To upućuje na zaključak da su važni neki elementi koji su prisutni u svim psihoterapijama, npr. blizak emocionalan odnos terapeuta i klijenta, kao i aktivan pristup umjesto pasivnog „prepuštanja“ problemima.

Psihoterapiju mogu provoditi psihijatri, psiholozi, socijalni pedagozi i stručnjaci sličnog profila, ali je nužno da završe edukaciju iz neke psihoterapije.

Glavne psihoterapijske škole su: psihanalitička, humanistička i bihevioralna terapija.

Kod **psihoanalitičke terapije** naglasak je na osvješćivanju nesvjesnih konflikata. Često ti konflikti svoje porijeklo imaju u djetinjstvu. Cilj je potisnute konflikte dovesti u svijest i tako promijeniti doživljaje i ponašanje klijenta.

Kod **humanističke psihoterapije** naglasak je na samoaktualizaciji tj. osobi se nastoji pomoći da ostvari svoje potencijale.

Bihevioralna terapija smatra da se neprilagođeno ponašanje uči isto kao i poželjno i da ga je moguće nadomjestiti prikladnjim ponašanjem. Tehnike kojima se služi bihevioralna terapija su: tehnika sistematske desenzibilizacije, tehnika preplavljivanja podražajima, učenje po modelu....

BIHEVIORALNE TEHNIKE

1) Tehnika sistematske desenzibilizacije

Ova se tehnika najviše koristi za liječenje fobija. Pacijent mora napisati situacije koje kod njega izazivaju strah, od one koja izaziva najmanji strah do situacije koja izaziva najveći strah. Zatim se prolazi jedna po jedna situacija u mislima. U opuštenom stanju pacijent zamišlja situaciju koje se najmanje boji. Ako se javi napetost vježba se prekida i čeka da se pacijent ponovno opusti. Kad u potpuno relaksiranom stanju može zamisliti prvu situaciju prelazi se na drugu situaciju... Kasnije se kreće na realizaciju uživo.

2) Tehnika preplavljivanja podražajima

Pacijenta izlažemo situaciji koje se najviše boji. Situaciju ne smijemo prekidati tako dugo dok strah traje, jer bi se inače strah još više povećao.

3) Učenje po modelu

Osoba koja se boji promatra model kako bi kasnije oponašala njegovo ponašanje. Ova tehnika se prije svega koristi kod djece.

Postoji još jedna zanimljiva tehnika koja se koristi u sklopu logoterapije tzv. tehnika paradoksalne intencije. Kod ove tehnike od pacijenta tražimo da namjerno izaziva prisutne simptome. Što se osoba više trudi izazvati simptome oni slabe.

Naime, kad osoba pokušava sakriti svoje simptome oni često još jače dolaze do izražaja. Može se koristiti kod strahova, mucanja, crvenila, znojenja ruku....

PSIHIČKI RAZVOJ

Razvojna psihologija je znanstvena disciplina koja se bavi proučavanjem ljudskog razvoja kroz cijeli život, od začeća do smrti.

Kako to da sva ljudska bića počinju hodati oko prve godine, progovore oko druge...? To je zbog maturacije organizma.

Maturacija je proces biološkog sazrijevanja koji omogućuje organizmu zakonite promjene u ponašanju.

METODE ISTRAŽIVANJA RAZVOJA

Razvojni psiholozi posebnu važnost pridaju dvjema istraživačkim metodama: longitudinalnoj i transverzalnoj metodi.

Longitudinalno istraživanje je višekratno ispitivanje istih pojedinaca u različitim razdobljima njihova života. Nedostaci ovog istraživanja su dugotrajnost i osipanje ispitanika.

Transverzalno istraživanje je uspoređivanje različito starih pojedinaca u jednom mjerenu.

Najveća prednost ove metode je njena brzina. Budući se transverzalna metoda zasniva na usporedbi različitih ljudi zaključak istraživanja može biti pogrešan. Npr. teško je uspoređivati 30 – godišnjake i 50 – godišnjake, jer su odrastali u različitim vremenskim razdobljima i bili izloženi različitim utjecajima.

RAZVOJNA RAZDOBLJA: prenatalno razdoblje, razdoblje dojenčeta i malog djeteta, rano djetinjstvo (predškolska dob), srednje djetinjstvo (školsko doba), adolescencija, odrasla dob i starost.

PRENATALNI RAZVOJ

Ovo razdoblje traje od začeća do rođenja. Začeće ili oplodnja je spajanje muške spolne stanice (spermija) i ženske spolne stanice (jajne stanice). Ovim procesom nastaje nova stanica koja se zove zigota (oplođena jajna stanica).

Tri faze prenatalnog razvoja: faza zigote, embrija i fetusa.

Faza zigote se odnosi na prva dva tjedna od začeća. Oko drugog tjedna zigota se učvrsti za rub maternice. Iz njezina vanjskog dijela nastaje posteljica, dok se unutrašnji dio nastavlja razvijati kao embrio. Posteljica omogućuje razvoj embrija (fetusa) putem krvnih žila koje donose hranjive tvari i kisik.

Faza embrija traje od drugog do osmog tjedna. U ovoj fazi je najbrži rast i razvoj. Intenzivno se razvijaju unutrašnji organi, osjetila, mišići, živčani sustav...

Faza fetusa traje od devetog tjedna trudnoće do rođenja. U normalnim okolnostima do porođaja dolazi devet mjeseci nakon začeća. Prosječno novorođenče teži oko 3 kilograma, a dugačko je oko 50 centimetara.

NEPOVOLJNI UTJECAJI KOJIMA EMBRIJ (FETUS) MOŽE BITI IZLOŽEN

Prehrana – važnost zdrave i redovite prehrane pokazuje primjer gladovanja iz II. svjetskog rata. Trudnice koje su tada živjele u Lenjingradu koji je bio pod opsadom 400 dana rađale su ne samo fizički slabije razvijenu djecu nego i djecu smanjenih intelektualnih sposobnosti.

Pušenje onemogućuje dostavu dovoljne količine kisika djetetu, usporava mu disanje, ubrzava rad srca, povećava rizik od spontanog pobačaja. Novorođenčad čije su majke pušile za vrijeme trudnoće često su niže porodajne težine, a primijećeni su i češći problemi s dišnom sustavom.

Alkohol izrazito negativno djeluje na razvoj djeteta. Trudnice koje konzumiraju velike količine alkohola mogu roditi dijete s **fetalnim alkoholnim sindromom**. Djeca rođena s tim sindromom često imaju deformacije lica, usporen intelektualni razvoj (mentalnu retardaciju), usporen rast... Pokazalo se da čak i male količine alkohola mogu izazvati neurološke probleme kod djeteta.

Droga – ukoliko se trudnica drogira i dijete postaje ovisno. Kada se dijete rodi proživljava apstinencijsku krizu i potrebno ga je liječiti. Ovisnice češće rađaju lakšu djecu, nedonošenu djecu, djecu s različitim oštećenjima (neurološkim oštećenjima, problemima s disanjem...) mrtvorodenu djecu.

Stres za vrijeme trudnoće može dovesti do ranijeg porođaja i manje porodajne težine. Istraživanja pokazuju da su takva djeca nemirnija, manje spavaju i jedu.

Rendgensko zračenje za vrijeme trudnoće osobito u prvim mjesecima može dovesti do različitih deformacija, mentalne retardacije...

Lijekovi – s konzumacijom lijekova za vrijeme trudnoće treba biti vrlo oprezan. To osobito pokazuje „talidomidska katastrofa“ koja se desila 60-tih godina 20. stoljeća (1957. – 1961.). **Talidomid** je lijek koji se reklamirao kao bezopasan u trudnoći, a služio je kao sedativ i protiv mučnine. Djeca čije su majke uzimale talidomid rađala su se bez ruku i nogu ili samo s dijelom ruke, noge, bez očiju i ušiju ili s oštećenjima vida i sluha. Ovaj lijek prodavao se u brojnim zemljama širom svijeta, te je više od 10 000 djece rođeno s takvim deformacijama.

Na razvoj fetusa mogu štetno djelovati i aspirin, antibiotici, lijekovi protiv akni, antikonvulzivi...

Bolesti trudnice su vrlo opasne za još nerođeno dijete. Osobitu štetu može napraviti rubeola, toksoplazmoza, sifilis, gonoreja, ospice, vodene kozice, šarlah, zaušnjaci....

Najveća oštećenja nastaju ako se trudnica zarazi u prvim mjesecima trudnoće, jer se tada najintenzivnije formiraju svi organi.

Rubeola je zarazna virusna bolest, a simptomi su najčešće blagi (osip, povećani limfni čvorovi...). Međutim posljedice infekcije rubeolom u trudnoći su: pobačaj, mentalna retardacija, sljepoča, gluhoča, srčane mane kod djece. Kod nas se djevojke u pubertetu cijepi protiv rubeole.

Toksoplazmoza je infektivna bolest koja se često preboli i bez znanja da smo bili bolesni. Posljedice oboljenja trudnice su mentalna retardacija, sljepoča, hidrocefalus, mikrocefalus kod djece. Oštećenja ovise o tome u kojem tjednu je majka zaražena i o broju uzročnika (uzročnik je jedna vrsta parazita).

Bolest se često dobije od zaraženih mačaka. Osobito su opasne mačje fekalije, nedovoljno oprano voće i povrće, sirovo meso...

Nekompatibilnost Rh- faktora

Oko 85% ljudi je Rh pozitivno, a 15% Rh negativno. Rh minus znači nepostojanje jedne vrste bjelančevina na eritrocitima. Za dijete postoji opasnost ako je **majka Rh negativna, otac pozitivan i dijete pozitivno**. Prva trudnoća nije ugrožena, jer do kontakta majčine i djetetove krvi dolazi za vrijeme porođaja. Dakle, ne postoji opasnost za tek rođenu bebu, ali majka stvara antitijela koja mogu biti opasna za sljedeću trudnoću. U sljedećoj trudnoći antitijela kroz posteljicu prelaze do fetusa i uništavaju njegove eritrocite. Dijete postaje anemično, moguća je smrt. Danas postoji lijek koji sprečava stvaranje antitijela (**anti – D imunoglobulin**) i on se daje svakoj Rh negativnoj trudnici koja je rodila Rh pozitivno dijete i to u roku od 72 sata od porođaja. Ako majka nije dobila anti – D imunoglobulin sljedeća trudnoća može biti ugrožena i dijete se može roditi mentalno retardirano, gluho, s konvulzijama... Rh negativna trudnica mora tijekom trudnoće kontrolirati eventualno stvaranje antitijela.

APGAROV TEST

Zdravstveno stanje novorođenčeta procjenjuje se pomoću Apgarovog testa. To je test koji provjerava vitalnost novorođenčeta. Procjene se vrše prvu i petu minutu nakon rođenja, a ocjenjuje se **pet znakova vitalnosti**: otkucaji srca, disanje, refleksi, boja kože, tonus mišića. Svaki vitalni znak boduje se s 0, 1 ili 2 boda (ukupno 10 bodova). Djeca koja imaju 8 do 10 bodova su vitalna djeca, djeca s Apgarom između 5 i 7 bodova su ugrožena, a ispod 4 boda jako ugrožena.

KUVADE SINDROM

Za vrijeme trudnoće se kod muževa čije su žene trudne javlja jedan zanimljiv fenomen, tzv. kuvade sindrom. Istraživanja pokazuju da takvi muškarci češće imaju **somatske poteškoće** (probavne smetnje, mučninu, grčeve, povraćanje, glavobolju, debljaju se...) nego muževi čije žene nisu trudne. Kod neki primitivnih naroda kuvade se odnosi na običaj da muž legne pored svoje žene koja rađa i glumi porođajne bolove. Smatra se da tako otac dijeli porođajne bolove sa svojom ženom i uspostavlja posebnu vezu sa svojim djetetom.

RAZDOBLJE DOJENČETA I MALOG DJETETA

Novorođenče se rađa s brojnim refleksima koji mu omogućuju prilagodbu na okolinu. Za preživljavanje je osobito bitan refleks sisanja (dotaknemo li djetetove usne dijete počinje sisati). Postoje i mnogi drugi refleksi: refleks ručnog hvatanja, refleks nožnog hvatanja, refleks hodanja, refleks plivanja, refleks Babinskog.... Točno se zna kada koji od ovih refleksa nastaje i kada nestaje (npr. ručnog hvatanja se gubi u 3. ili 4. mjesecu). Perzistencija ovih refleksa i nakon predviđenog roka ukazuje na neurološka oštećenja.

REFLEKS SISANJA

REFLEKS RUČNOG HVATANJA – novorođenče se čvrsto hvata za prst ili bilo koji objekt koji mu se stavi u ruku.

REFLEKS NOŽNOG HVATANJA – ako dodirujemo djetetovo stopalo npr. olovkom dolazi do pokušaja hvatanja tog predmeta nogom.

REFLEKS HODANJA – novorođenče korača ako ga se drži uspravno tako da stopalima dodiruje ravnu podlogu.

REFLEKS PLIVANJA – ako bebe stavimo u vodu one plivaju.

REFLEKS BABINSKOG – podraživanje vanjske strane stopala od pete prema prstima nekim tupim predmetom dovodi do lepezastog širenja nožnih prstiju, a nožni palac ide prema gore. To je normalna pojava kod dojenčadi, ali pojava ovog refleksa kod odrasle osobe ukazuje na oštećenja živčanog sustava.

SENZORNI RAZVOJ

Novorođenčad vidi mutno, najbolje će vidjeti lica ili objekte koji su od njih udaljeni oko 20 centimetara. Vid se brzo izoštrava , tako da dojenčad u dobi od 6 – 8 mjeseci već može vidjeti jednako dobro kao mladi odrasli ljudi. Dojenčad pokazuje veliki interes za ljudska lica.

Sluh je dobro razvijen i prije rođenja. Majčin glas prepoznaju i preferiraju ga već s nekoliko dana života.

Što se osjetila okusa tiče - vole slatke okuse, a odbijaju kisele i gorke.

Dojenče je vrlo znatiželjno, intenzivno proučava svoju okolinu, sve želi dohvatiti, staviti u usta... Potrebu dojenčeta da doživi različite osjete psiholozi nazivaju senzorna „glad“.

MOTORIČKI RAZVOJ

Većina dojenčadi može sjediti s 6 mjeseci, stajati s 10 mjeseci i hodati oko navršene prve godine života. Može li dijete i ranije prohodati ako je izloženo posebnom treningu.

Istraživanja pokazuju da je mogućnost utjecaja na brzinu motornog razvoja vrlo ograničena. Motorni razvoj prije svega ovisi o maturacijskim procesima, odnosno o razvoju mišićnog i živčanog sustava. O maturaciji treba voditi računa kada dijete želimo odvignuti od pelene. Većina djece je spremno oko druge godine.

KOGNITIVNI RAZVOJ

Pri rođenju dječji je mozak otprilike težak 25% težine mozga odrasle osobe, a pri kraju druge godine 75%. Nikada kasnije u životu mozak se ne razvija tako brzo kao u prve dvije godine.

Nije samo bitna težina mozga, već i intenzivno stvaranje veza između pojedinih živčanih stanica mozga u prve dvije godine. Vrlo je važno da dijete ima dovoljno vidnih, slušnih i ostalih osjetnih podražaja.

Kako se djetetova sposobnost razmišljanja mijenja tijekom godina? Švicarski psiholog **Jean Piaget** navodi četiri glavne faze kognitivnog razvoja: senzomotorna faza, predoperacionalna faza, faza konkretnih i faza formalnih operacija.

SENZOMOTORNA FAZA traje od rođenja do druge godine života. Na početku te faze djeca se jednostavno koriste vještinama s kojima su rođena. Uglavnom se to odnosi na sisanje i hvatanje.

U ovoj se fazi usvaja i stalnost objekata (svijest kako objekti postoje i kada ih ne vidimo). Za novorođenče stvari koje nestanu iz njegova vidokruga jednostavno ne postoje, ali s vremenom se to mijenja. S 8 – 12 mjeseci dojenče shvaća da objekt kojeg više ne vidi i dalje postoji i pokušati će ga pronaći.

Pred kraj ove faze djeca razvijaju i sposobnost prepoznavanja samih sebe. Kad se vide u zrcalu znaju da su to oni.

EMOCIONALNI RAZVOJ

Dojenče razvija izrazitu emocionalnu privrženost prema majci i ta vezanost je negdje najveća oko šestog mjeseca. Kasnije dijete razvija privrženost i prema drugima npr. ocu, braći, baki... Krajem prve godine života (između 10 i 15 mjeseca) naglašena su dva straha: strah od odvajanja (separacijski strah) i strah od stranaca. Separacijski strah se javlja kada dijete vidi da ga napušta osoba za koju je emocionalno vezano. Ovi strahovi su urođeni (javljaju se kod djece iz različitih kultura).

Faza suprotstavljanja – s godinu i pol dijete na sve odgovara s ne. To je normalna i korisna faza i kao takvu je treba prihvatiiti. Bezuvjetno popuštanje jednak je pogrešno kao i pokušaj slamanja djetetove volje. Drugi nazivi za ovu fazu su još faza prkosa ili faza „Neću“. Ova faza je također izražena između druge i treće godine.

RANO DJETINJSTVO ILI PREDŠKOLSKA DOB

KOGNITIVNI RAZVOJ

Piaget ovo razdoblje od druge do sedme godine naziva **predoperacionalno razdoblje**.

U ovoj je fazi u razmišljanju djece prisutan animizam – stvarima i pojavama pridaju ljudske osobine (npr. dobar medo, zločesta kiša...).

U ovoj fazi prisutan je i egocentrizam – dijete svijet doživljava iz svoje perspektive i ne može se staviti u položaj drugih ljudi. Stoga djeca predškolske dobi nisu sposobna za empatiju – razumijevanje emocionalnih stanja druge osobe. Uvjereni su da i svi drugi vide svijet na jednak način kao i oni (npr. kada s vama razgovaraju na telefon misle da i vi vidite isto što i oni vide). Egocentrizam je dio normalnoga djetetova razvoja i ne treba ga miješati s egoizmom.

U ovoj dobi djeca još nisu usvojila načelo konzervacije, tj. ne razumiju da količina neke tvari ostaje ista bez obzira na promjene u izgledu (145. str. u udžbeniku).

Još jedna pojava koja je prisutna kod većine djece je eidetizam (fotografsko pamćenje) – sposobnost stvaranja jasnih i preciznih predodžbi kao da se upravo percipira neposredna stvarnost. Nakon što uklonimo sliku koju je dijete gledalo ono je u stanju navesti niz detalja s te slike.

Predškolsko dijete je vrlo znatiželjno i često postavlja pitanja (razdoblje „tisuću zašto“). Ima jako razvijenu maštu ili imaginaciju.

Svesnost spola – djeca oko treće godine postaju svjesna svog spola, ali nisu baš sigurna što to znači. S 4 ili 5 godina razumiju da spol ovisi o spolnim organima, a ne o dužini kose ili o boji odjeće, kako su do tada mislila. Djeca vrlo rano postaju svjesna spolnih uloga, tj. znaju koja se ponašanja očekuju od dječaka, a koja od djevojčica.

EMOCIONALNI RAZVOJ

Djecu s obzirom na temperament možemo podijeliti na „tešku djecu“ i „laku djecu“.

Teška djeca neredovito spavaju i jedu. Slabo se prilagođavaju novim situacijama i sumnjičava su prema strancima. Često su loše raspoložena i glasno plaču.

Laka djeca imaju redovit ritam spavanja i hranjenja. Lako se prilagođavaju novim situacijama i obično se smiješe strancima. Rijetko su loše raspoložena.

Istraživanja su pokazala da su navedene razlike već vrlo rano uočljive, te da one takvima ostaju i kasnije.

IGRA U PREDŠKOLSKOJ DOBI

Sasvim mala djeca igraju se s igačkama, a ne s drugom djecom.

Između 1,5. i 2. godine pojavljuje se tzv. paralelna igra (djeca se igraju jedno kraj drugog i rade iste ili slične stvari, ali slabo komuniciraju).

S tri godine spremni su za suradničku igru. Dakle počinju se zajednički igrati i formirati prijateljstva.

Prema Piagetu između 2. i 7. godine javljaju se simboličke igre. Riječ je o maštovitim igrami pretvaranja i igranja raznih uloga (roditelja i djece, liječnika, učitelja, prodavača, vozača...).

Igre prema pravilima pojavljuju se nakon 7. godine.

Igra je vrlo važna za razvoj djece. Kroz igru se razvijaju fizičke sposobnosti, motoričke vještine, niz intelektualnih sposobnosti (verbalna, spacialna, mnemička sposobnost...), uče se socijalne vještine, komunikacija s drugom djecom, uvježbavaju se pojedine uloge.

POREMEĆAJI KOD DJECE

Postoje mnogi poremećaji koji se mogu javiti u predškolskom razdoblju, ali i kasnije. To su: sisanje palca, čupkanje kose, griženje noktiju, mucanje, tikovi, noćno mokrenje, pika...

Pika je sklonost neke djece da jedu nejestive materijale (npr. zemlju, šljunak, lišće, cement, papir, karton...). Ukoliko se ta sklonost nastavi i nakon treće godine to može biti simptom težeg poremećaja (npr. mentalne retardacije). Najčešće je riječ o nedostatku nekih tvari npr. minerala, vitamina...

Noćna enureza je nesvjesno, nenamjerno mokrenje u krevet za vrijeme sna kod djece starije od 5 godina. Najprije treba otic̄i liječniku koji će ispitati je li uzrok enureze organski. Ako organski uzrok ne postoji treba pokušati otkriti psihološki uzrok (npr. rođenje brata ili sestre, nasilje u obitelji, razvod roditelja, polazak u vrtić...).

Važno je ne kažnjavati mokrenje u krevet, već samo zamoliti dijete da odjene suhu odjeću. Poželjno ponašanje treba nagraditi. To je moguće kroz kalendar enureze u koji dijete ako se ujutro probudi suho crta sunce, a ako se pomokrilo kišu.

SREDNJE DJETINJSTVO ILI ŠKOLSKA DOB

Razdoblje srednjeg djetinjstva traje od polaska u školu do ulaska u pubertet (od 6. do 12. godine). Ovo razdoblje karakterizira relativno miran i jednoličan razvoj.

ZRELOST DJETETA ZA ŠKOLU

Kronološka dob djeteta ne može biti jedini kriterij zrelosti za školu. Uz kronološku dob važni kriteriji su i tjelesna i psihička razvijenost. Mjeri se visina i težina, te intelektualna razvijenost. Postoje testovi spremnosti za školu pomoću koji se utvrđuju verbalne, perceptivne, spacialne sposobnosti djeteta, informiranost, sposobnost preslikavanja likova...

Budući da primjena tih testova zahtijeva puno vremena pomoću njih se uglavnom ispituju djeca koja zaostaju u razvoju za svojim vršnjacima ili djeca koju želimo ranije upisati u školu. Kraći način ispitivanja zrelosti za školu je test „Nacrtaj čovjeka“. Djeca koja sa šest godina crtaju model punoglavca (na glavi koja je istovremeno i tijelo nacrtaju oči, nos i usne, a zatim izvuku ruke i noge) nisu spremna za školu. Izrazito veliki broj detalja ukazuje da je vjerojatno riječ o natprosječnom djetetu.

Piaget ovo razdoblje naziva **razdoblje konkretnih operacija**. U tom razdoblju djeca mogu logički razmišljati, ali je ta sposobnost i dalje vezana za konkretne objekte, a ne apstraktne pojmove. Dakle, mišljenje je konkretno.

U ovom razdoblju djeca usvajaju jedno važno načelo u razmišljanju, načelo konzervacije. Djeca shvaćaju da količina nečega ostaje ista bez obzira na promjenu oblika nekog objekta.

Također nestaje egocentrizam u mišljenju, tj. raste sposobnost empatije. Školska djeca se sve lakše mogu uživjeti u nečiji položaj.

EMOCIONALNI RAZVOJ

Sve je veća kontrola vlastitih emocija. Tipični strahovi u ovom razdoblju su strah od mraka, smrti, vode, životinja, zlih ljudi, liječnika, zubara...

SOCIJALNI RAZVOJ

Djeca školske dobi uglavnom se druže u manjim skupinama, a članovi tih skupina su istog spola. Dječaci se uglavnom druže s dječacima, a djevojčice s djevojčicama.

ADOLESCENCIJA

Adolescencija (lat. adolescere – odrasti) je razdoblje između djetinjstva i odrasle dobi. Traje otprilike od 12. do 20. godine. U nekim afričkim plemenima djeca se neposredno nakon spolnog sazrijevanja ritualno primaju u svijet odraslih. Nakon toga preuzimaju ulogu odraslih i gotovo preskaču razdoblje adolescencije. Dok u primitivnim kulturama spolna zrelost većinom znači ulazak u svijet odraslih, suvremeno društvo traži emocionalnu i socijalnu zrelost.

Prve tri godine adolescencije odnose se na pubertet. Pubertet je razdoblje spolnog sazrijevanja. Djevojčice obično u pubertet ulaze nešto ranije od dječaka. Spolne žljezde pojačano izlučuju spolne hormone. Ubrzan je fizički rast. Često je taj rast neravnomjeran pa nekoj djeci mogu naglo narasti ruke, noge ili stopala. To često dovodi do određene nespretnosti.

Za adolescenciju je tipičan razvoj **primarnih i sekundarnih spolnih karakteristika**.

Primarne spolne karakteristike su one koje pojedincu omogućuju spolnu reprodukciju. Djevojčice negdje između 11. i 17. godine dobivaju prvu menstruaciju. Otprilike godinu dana nakon toga djevojčice počinju oslobađati zrela jajašca i tjelesno su spremne za reprodukciju. Dječaci obično između 13. i 16. godine postaju tjelesno spremni za izbacivanje sjemena (ejakulaciju).

Dakle, primarne spolne karakteristike se prije svega odnose na razvoj jajnika i testisa koji počinju proizvoditi zrele ženske i muške spolne stanice (jajašca i spermije).

Sekundarne spolne karakteristike se uglavnom odnose na promjene u izgledu (rast grudi i širenje bokova kod djevojaka, a mladićima se produbljuje glas i počinje im rasti brada...).

SLIKA O SEBI

Slika koju adolescent stvara o sebi ovisi o više faktora. Jedan faktor je tjelesni izgled. Mladi puno vremena provode pred ogledalom, vrlo su samokritični, svoj razvoj uspoređuju s razvojem svojih vršnjaka. Svako odstupanje od „normalnog“ je osnova za veliku zabrinutost. Doživljaj vlastitog tijela utječe na prihvatanje sebe i zadovoljstvo sobom. Jedan od osnovnih zadataka adolescencije je da mladi prihvate svoje tijelo i izgled.

Slika o sebi ovisi i o imenu i prezimenu, jer ako je ime ili prezime neobično to može dovesti do osjećaja nesigurnosti i manje vrijednosti.

Procjena intelektualnog i procjena socijalnog statusa također su faktori koji utječu na sliku o sebi.

EMOCIONALNI RAZVOJ

Povišena je emocionalnost, tipične su nagle promjene raspoloženja, provale tuge, srdžbe smijeha...

KOGNITIVNI RAZVOJ

Piaget ovo razdoblje naziva razdobljem formalnih operacija, a glavna značajka je rast sposobnosti apstraktnog razmišljanja. Dakle, mišljenje u adolescenciji postaje apstraktno.

Pojavljuje se adolescentni egocentrizam - adolescenti ne razumiju da svi ljudi ne razmišljaju na isti način kao i oni. Skloni su fenomenu „izmišljene publike“ – vjerovanju kako ih drugi ljudi uvijek promatraju i prosuđuju na temelju njihova izgleda i ponašanja, kao da su stalno na pozornici.

Također imaju idealističnu sliku kako su oni posebni i neranjivi. Mnogi adolescenti vjeruju da su toliko drukčiji od drugih ljudi da im se ne mogu dogoditi loše stvari koje se događaju drugima. To dovodi i do rizičnijih ponašanja u ovoj dobi.

Adolescenti imaju snažnu potrebu za prihvatanjem od vršnjaka. Strah od odbacivanja često dovodi do nekritičnog priklanjanja grupi (oblačenjem, ponašanjem..) koje doseže vrhunac oko 15. godine.

Istraživanja pokazuju da je u adolescenciji čeoni režanj još nedovoljno razvijen. Taj režanj omogućuje čovjeku planiranje, određivanje prioriteta, procjenu posljedica nekog ponašanja, kontrolu impulsa...

FORMIRANJE IDENTITETA

Identitet je shvaćanje samog sebe kao pojedinca s određenim osobinama, stavovima i vrijednostima. To je osjećaj vlastitog ja. Adolescenti traže odgovore na sljedeća pitanja: Tko sam ja? Koje su moje osobine? Koja je moja uloga u društvu?

Neki adolescenti pitanje identiteta ne doživljavaju kao osobito važno. Oni jednostavno preuzimaju vrijednosti i ispunjavaju očekivanja svojih roditelja ili svoje bliže okoline.

No, mnogi vlastiti identitet ne prihvataju automatski već za njim tragaju isprobavajući različite uloge.

SOCIJALNI RAZVOJ

Većina adolescenata stvara bliske emocionalna veze s drugima. Radi se o prijateljskim vezama koje su karakterizirane ponajprije iskrenošću i povjerenjem u drugu osobu.

Istraživanja pokazuju da adolescenti koji stvore takve veze s drugima imaju manje emocionalnih problema. Ove veze treba razlikovati od romantičnih veza koje se javljaju sredinom ili krajem adolescencije.

Adolescenti mnogo vremena provode u društvo svojih vršnjaka. Obično se razlikuju dvije vrste vršnjačkih skupina. Prva obuhvaća društva bliskih prijatelja koji su obično slične dobi, imaju slične interese i često se druže te izlaze zajedno (tzv. ekipa, škvadra, klika..). Druga vrsta skupina koje mogu imati jednako tako važan utjecaj na adolescente su različite subkulturne skupine. Članovi takvih grupa ne moraju provoditi mnogo vremena zajedno.

ODRASLA DOB

U okviru odrasle dobi možemo razlikovati ranu zrelost (od 20. do 30. godine) i srednje godine (od 30. do 65. godine). Ne postižu sve osobe zrelost u istoj dobi. Karakteristike zrelog ponašanja su: društveno prihvatljivo ponašanje, samostalno rješavanje problema, iskazivanje svojih potreba i emocija primjерено situaciji...

KRIZA SREDNJIH GODINA

Slično kao i adolescenti, ljudi u srednjim godinama počinju si postavljati pitanja: Tko sam?

Što sam postigao dosada? Je li vrijeme da krenem novim putem?

Osoba koja uđe u tzv. krizu srednjih godina osjeća se neispunjena i spremna za radikalne promjene u karijeri, osobnim odnosima ili u stilu života. Ta je kriza više iznimka nego pravilo, jer većina ljudi ne poduzima nagle i dramatične promjene u svojem životu tijekom srednjih godina.

KLIMAKTERIJ

Ženama oko 45. godine naglo opada razina estrogena, a menstrualni ciklusi postaju nerедовити i potpuno nestaju oko 50. godine. Prestanak menstruacije naziva se menopauzom.

Hormonalne promjene tijekom menopauze često izazivaju tzv. valunge („vruće valove“).

Valunzi su valovi vrućine praćeni crvenilom i znojenjem. Traju nekoliko minuta, javljaju se više puta dnevno, a mogu se javiti i noću.

Stručnjaci se ne mogu složiti postoji li kod muškaraca razdoblje slično menopauzi (muški klimakterij). U muškaraca nema tako snažnog pada razine testosterona, kao što je to slučaj s estrogenom kod žena. Istraživanja su potvrdila kako se s vremenom i u muškaraca smanjuje plodnost.

STAROST

Zbog kvalitetne zdravstvene skrbi i dobre prehrane životni se vijek u razvijenim zemljama produžuje, pa je u populaciji sve više starih. Zbog sve većeg broja starih ljudi sve se više razvijaju dvije discipline: gerijatrija koja se bavi zdravljem starih osoba i psihogerontologija koja proučava ponašanje starih osoba i njihove psihičke probleme.

Znanstvenici razlikuju primarno i sekundarno starenje .

Primarno starenje su promjene koje su posljedica bioloških procesa koji se odvijaju pri starenju.

Sekundarno starenje su promjene koje su posljedica ponašanja ljudi, njihovih bolesti ili okolinskih uvjeta kojima su izloženi.

TJELESNE PROMJENE

Kosa sijedi, koža se bora, kosti postaju lomljivije. Cirkulacija se usporava, raste krvni tlak. Mišići gube snagu, pokreti su sporiji i nespretniji. Učestali su problemi sa spavanjem - teško je zaspati, ali i ostati u snu. Osjetilo vida, sluha, mirisa i okusa slabe.

KOGNITIVNE PROMJENE

Istraživanja nisu potvrdila mit o velikom propadanju živčanih stanica u starijih ljudi. Mozak se u prosjeku smanji samo 10% u razdoblju od 20. do 70. godine života.

Za starost su tipične dvije smetnje pamćenja: anterogradna amnezija (teškoće u pamćenju novih informacija, npr. kuda su nešto stavili, kuda su krenuli...) i paramnezija (praznine u sjećanju popunjavaju izmišljenim podacima).

U starosti pada fluidna inteligencija, ali kristalizirana može i dalje rasti, jer ona ovisi o učenju. Terminalni pad inteligencije je pojava naglog pada intelektualnih sposobnosti u starosti koja znači da će stara osoba vjerojatno umrijeti za pet i manje godina.

Jedna sposobnost koja se može povećati sa starenjem je mudrost. Mudrost je iskustvom stečeno znanje o upravljanju i planiranju života.

Pri kraju života kod nekih starih osoba nastupa demencija - opće psihičko propadanje. To stanje zahtijeva stalnu brigu i njegu stare osobe.

Za stare osobe tipično je da teško mijenjaju svoje stavove i mišljenja, a isto tako teško prihvataju novitete (npr. modu, ponašanje mladih..). Tu osobinu starih osoba zovemo mentalna rigidnost.

Stare osobe imaju mnogo slobodnog vremena pa je važno omogućiti im da ga kvalitetno ispune.

Budući da većina starih ljudi ima zdravstvene poteškoće nužno im je osigurati kvalitetnu zdravstvenu skrb.

SOCIJALNA PSIHOLOGIJA

Socijalna psihologija je grana psihologije koja proučava kako socijalni utjecaji oblikuju ponašanje pojedinca.

GRUPA

Je li grupa bilo koja skupina pojedinaca koja se nalazi na istom mjestu? Svaki skup pojedinaca nije grupa. Grupa se određuje kao skup više osoba (najmanje dvije) koje imaju zajednički cilj i međusobno su zavisne ili su u interakciji.

U nekim slučajevima pojedinci se udružuju u grupe radi nekog zajedničkog cilja (ciljevi mogu biti različiti: zabava, rješavanje nekog problema, zadovoljenje socijalnih i emocionalnih potreba).

U grupi postoji međusobna zavisnost ili interakcija, ponašanje jednog člana grupe utječe na ponašanje drugih članova. Interakcija može biti neposredna, ali u velikim grupama članovi se ne moraju ni poznavati (npr. članovi grupe za zaštitu okoliša).

OSNOVNE KARAKTERISTIKE GRUPE

Uloge i norme

U mnogim grupama članovi imaju određene uloge. Uloge određuju ponašanja koja se očekuju od pojedinih članova grupe (npr. od učenika se očekuje određeno ponašanje).

Ponekad članovi grupe mogu birati ulogu koja im odgovara, a ponekad su uloge unaprijed određene.

Grupne norme su najčešće nepisana pravila za ponašanje pojedinih članova grupe. Od članova grupe se očekuje da se ponašaju u skladu s tim normama. Oni koji se ne pridržavaju normi najčešće na neki način bivaju kažnjeni od strane grupe.

Vrste grupe

Formalne grupe su namjerno osnovane grupe s unaprijed određenim ciljevima. Propisane su uloge članova, ponašanje koje se od njih očekuje, obveze i prava.

Neformalne grupe nastaju spontano (grupe prijatelja, vršnjaka). Pojedinci sličnih interesa, stavova, potreba i osobina stupaju u interakciju i povezuju se. Uloge nisu propisane nego većinom proizlaze iz osobina članova. Iako nisu propisane, norme snažno djeluju na ponašanje članova. Tko se ne drži pravila vjerojatno će biti odbačen od strane grupe.

Komunikacijska struktura

Gotovo u svim grupama se veći dio komunikacije odvija između manjeg broja članova. Na primjer u jednom je istraživanju osam ljudi raspravljalo, a dvije osobe su govorile čak 60% vremena.

Za ispitivanje komunikacijske strukture grupe možemo se koristiti sociometrijom. U toj se metodi od članova neke grupe traži da navedu s kim bi željeli obavljati neku aktivnost. Izbor se onda prikazuje pomoću slike tzv. sociograma.

Struktura moći i vodstva

U najvećem broju grupa moć je koncentrirana u manjem broju pojedinaca. Ponekad čak jedan član donosi najveći broj odluka.

U psihologiji se moć određuje kao mogućnost utjecaja nekog člana grupe na druge članove, te na grupne odluke. Pojedinac koji najviše utječe na grupne odluke, te na pojedine članove grupe ima najveću moć.

Mora li svaka grupa imati vođu? Ne, npr. skupina prijatelja koja izlazi u kino ne mora imati svog vođu. Ipak najveći broj grupa imaju vođe. Što je broj članova grupe veći, a cilj koji grupa mora ostvariti složeniji, to je potreba za vođom veća.

Razlikujemo dvije vrste vođa. Postoje vođe usmjerene na cilj grupe, a druge vođe su usmjerene na odnose između članova grupe. Vođe usmjerene na cilj grupe zadaju pojedinim članovima zadatke i provjeravaju kako ih oni obavljaju. Pri tom ne brinu mnogo za osjećaje pojedinih članova grupe. Vođe usmjerene na odnose između članova grupe slušaju želje članova grupe i ponašaju se prema njima na ravnopravan način.

Grupna kohezivnost

Grupna kohezija može se odrediti kao snaga povezanosti članova grupe međusobno, te sa samom grupom. Članovi kohezivnije grupe bit će više spremni žrtvovati se za grupne ciljeve ili druge članove, više će međusobno komunicirati, uključivati se u grupne aktivnosti...

GRUPNI ILI SOCIJALNI UTJECAJ

Ljudi utječu jedni na druge. Ponekad je taj utjecaj namjeran, osoba ili grupa nastoji promijeniti naše ponašanje ili mišljenje. Ali utjecaj drugih ljudi može biti nehotičan, nemamjeran, tj. njega nisu svjesne ni osobe koje svojim ponašanjem čine utjecaj, ni oni pojedinci koji su tom utjecaju izloženi.

Socijalni utjecaj je proces u kojem neka osoba ili grupa svojom prisutnošću i ponašanjem uzrokuje promjene u doživljavanju i ponašanju druge osobe ili grupe.

U grupne utjecaje spada: socijalna facilitacija, socijalna interferencija, difuzija odgovornosti, konformizam, grupno odlučivanje...

SOCIJALNA FACILITACIJA I INTERFERENCIJA

Poboljšava li prisutnost drugih učinak u određenim aktivnostima ili ga otežava? Pojavu da prisutnost drugih poboljšava učinak pojedinca zovemo socijalna facilitacija. Kada publika pogoršava učinak radi se o socijalnoj interferenciji (primjeri u udžbeniku na stranici 225).

Pokazalo se da do facilitacije dolazi u relativno laganim i dobro naučenim zadacima, a do interferencije dolazi u težim zadacima ili kada se uči nešto novo. Prisutnost drugih lagane zadatke čini još lakšim, a teške još težim. Ako smo u nečemu dobri prisutnost publike će naš učinak još više poboljšati, a ako smo u nečemu loši prisutnost publike će dovesti do pogoršanja učinka.

DIFUZIJA ODGOVORNOSTI

U nekim grupnim aktivnostima moguće je utvrditi doprinos svakog pojedinog člana (npr. rukometna utakmica), a u nekima ne (npr. potezanje konopa, veslanje, guranje automobila...).

Tamo gdje je moguće izmjeriti trud i napor svakog pojedinog člana svaki od njih je motiviran da radi što bolje. Ali što je s doprinosom pojedinog člana u zajedničkoj aktivnosti u kojoj nije moguće utvrditi pojedinačni napor? Je li će pojedinci uložiti više truda, jednako ili manje snage nego što bi je uložili da sami izvode aktivnost?

Istraživanja su utvrdila da će pojedinci u tom slučaju ulagati manje snage. Ta pojava je nazvana **socijalno besposličarenje ili zabušavanje**.

Socijalno besposličarenje ili zabušavanje je pojava da u situacijama kada grupa obavlja neki zajednički zadatak, pojedinci ulažu manje napora ukoliko se njihov učinak ne može zamijetiti (npr. kada osmero ispitanika zajedno vuku konopac, pojedinac ulaže još samo 50% snage). Kako se povećava broj članova grupe, smanjuje se napor koji ulažu pojedinci.

Zbog čega dolazi do smanjenja individualnog napora pri grupnom radu? U najvećem broju slučajeva nije riječ o namjernom zabušavanju. Dva su glavna razloga: 1. Pojedinac ne zna koliki mu je učinak (ljudi uvijek bolje rade ukoliko imaju povratne informacije o vlastitom učinku).

2. Difuzija odgovornosti je smanjenje osjećaja odgovornosti pojedinca zbog prisutnosti drugih osoba koje s njim tu odgovornost dijele. Što je veća grupa, osjećaj odgovornosti je manji.

GRUPNO ODLUČIVANJE

U određenim situacijama grupe moraju donijeti neke zajedničke odluke. Te odluke se obično donose nakon opsežne grupne rasprave. Kakve su te grupne odluke? Logično bi bilo pretpostaviti da će grupne odluke biti najsličnije prosječnim mišljenjima pojedinih članova grupe. No, istraživanja pokazuju nešto sasvim suprotno. Grupne odluke najčešće su ekstremnije od prosječnih pojedinačnih odluka članova grupe. Ta se pojava zove **grupna polarizacija**, jer se odluke udaljavaju od prosjeka i približavaju krajnjim točkama.

U jednom istraživanju ispitivane su rasne predrasude prije i nakon grupne rasprave o toj temi. Grupa koja je prije rasprave imala jako izražene rasne predrasude, nakon rasprave ih je još povećala. S druge strane, grupa koja je imala malo izražene predrasude nakon rasprava ih je još više smanjila.

Dakle, nakon razgovora s nekim našim istomišljenikom još ćemo više biti uvjereni u svoj stav i on čak postaje ekstremniji.

Mlade osobe koje smatraju da su lake droge bezopasne bit će u to još uvjerenije nakon razgovora s drugim osobama koje tako misle.

KONFORMIZAM

U mnogim situacijama ljudi prilagođavaju svoje ponašanje i razmišljanje normama i standardima grupe kojoj pripadaju. Ta se pojava u socijalnoj psihologiji naziva konformiranje. Konformiranje u određenim situacijama može biti pozitivna pojava, a u nekim negativna. Kada se ljudi ne konformiraju mogu biti izloženi negativnoj prosudbi okoline, odnosno socijalnom pritisku. Posljedice za pojedinca mogu biti ismijavanje, prijekor, odbacivanje...

Američki psiholog Solomon Asch proveo je jedan od najpoznatijih eksperimenata u tom području. Eksperiment je opisan u udžbeniku (229. str.).

Jedan od glavnih razloga konformiranja je taj što se ljudi žele svidjeti okolini i biti od nje prihváćeni. Istraživanja su pokazala da nam se više sviđaju oni ljudi koji imaju mišljenje slično našem, te nam se ne suprotstavljaju. Stoga mnogi ljudi ne žele biti različiti od ostalih.

Postoje dvije vrste konformizma. Kod pravog konformizma osoba se stvarno priklanja ostalima tj. mijenja svoj stav i ponašanje. Kod korisnog konformizma osoba samo izvana popušta grupi, ali zapravo zadržava svoj vlastiti stav.

Konformizam se povećava u potpuno suglasnoj grupi, kada je grupa privlačna pojedincu i ako se pojedinac ne osjeća dovoljno prihváćen u grupi.

U nejasnim, neodređenim situacijama češće će nastupiti konformističko ponašanje. Konformizam nije stabilna crta ličnosti, ne postoji konformistička ličnost. Ne postoje osobe koje će uvijek podleći grupnom pritisku, bez obzira na njegov izvor, niti takve koje će mu se uvijek oduprijeti. Nesigurne osobe i osobe koje imaju izrazitu potrebu za socijalnim priznanjem se češće konformiraju.

SUKOBI MEĐU GRUPAMA

Sukobi među ljudima, kao i oni među grupama ljudi oduvijek su prisutni. Zašto dolazi do sukoba među grupama? Zašto dolazi do ratova? Mogu li se ti sukobi spriječiti i zamijeniti suradnjom?

Odgovore na ova pitanja pokušavaju dati istraživanja u kojim su izazvani blaži sukobi između manjih grupa. Najpoznatije takvo istraživanje proveo je američki psiholog Sherif (231/232. str. u udžbeniku). Sherif je zaključio da je grupe mnogo lakše sukobiti nego li pomiriti. Sukob je na kraju uspio smiriti tek kad je pronašao zajednički interes i cilj koji je mogao biti ostvaren samo suradnjom između grupa.

Kako dolazi do sukoba?

Sukob je gotovo uvijek povezan s percipiranom nepravdom. Gotovo u pravilu strana koja je zakinuta tu nepravdu prenaglašava, dok ju strana koja je privilegirana negira.

Fundamentalna atribucijska pogreška sastoji se u tome da se loši postupci vlastite grupe tumače situacijom, a ne njenim karakteristikama. Loši postupci drugih tumače se prenaglašavanjem važnosti njihovih karakteristika i podcjenjivanjem utjecaja situacije koje su te postupke izazvale.

Miroljubivo rješavanje sukoba

Socijalni psiholozi razvili su nekoliko strategija koje mogu koristiti sukobljenim stranama u rješavanju sukoba.

- 1.) Postupno popuštanje s obje strane. Svaka strana u sukobu trebala bi odustati od nekih svojih ciljeva da bi se zajednički postigla pomirba.
- 2.) Komunikacija sukobljenih strana uz nadgledanje neke treće strane, koja nije dio sukoba i stoga može realnije sagledati stvaran sukob interesa.
- 3.) Pronalaženje zajedničkih ciljeva. Ukoliko se neki ciljevi mogu ostvariti samo suradnjom, a ne i sukobom, tada će sukobljene strane sasvim sigurno početi surađivati.

AGRESIVNO PONAŠANJE

Primjeri agresivnog ponašanja: ubojstvo, silovanje, zlostavljanje djece, mučenje životinja...

Agresija je ponašanje kojemu je u osnovi nakana da se nanese šteta, da se tko fizički ozlijedi ili psihički povrijedi.

Postoji aktivna agresija koja uključuje fizički i verbalni napad. Kod pasivne agresije do štetnih posljedica dolazi namjernim nepoduzimanjem akcije.

Izvori agresije

Nekada je prevladavalo mišljenje da je izvor čovjekove agresivnosti urođen (tzv. „agresivni instinkt“). Međutim ta teza nije potvrđena.

Postoje psihološki izvori agresije. Tu spada i stanje frustracije. Što je frustracija intenzivnija, to je veća vjerojatnost da će se ostvariti agresivno ponašanje. Međutim, agresija je samo jedan od mnogih oblika reagiranja u frustracijskoj situaciji.

Drugi važan izvor agresije je otvorena verbalna ili fizička prijetnja, a još više napad.

Postoji direktna i pomaknuta agresija. Direktna agresija je usmjeren na izvor frustracije, a pomaknuta agresija je usmjeren na druge dostupne i dopuštene ciljeve: na mlađeg brata, fizički slabiju ili nezaštićenu osobu...

PROSOCIJALNO PONAŠANJE

Prosocijalno ponašanje je ponašanje usmjeren dobrobiti drugih, pomaganju drugima u nevolji.

Primjeri takvog ponašanja su: pomoć ozlijeđenoj osobi, spašavanje tuđeg života po cijenu ugrožavanja vlastitoga života, materijalno pomaganje ljudima u nevolji...

Međutim postoje i mnogi primjeri kada izostaje pomoć: ljudi mirno prolaze pored ozlijeđene osobe koja satima leži na ulici, ne pomažu žrtvi nasilja, silovanja, ponekad čak ne pozovu ni policiju.

Prije nego što uslijedi konkretna pomoć osoba prolazi kroz složen proces odlučivanja. Konačna odluka o poduzimanju ili izostanku akcije ovisi o uzajamnom djelovanju situacijskih i osobnih činitelja.

- 1.) Kako bi se pomoglo osobi u nevolji najprije treba uočiti da osoba treba pomoći (npr. zbog buke ili gužve možda to ne uočimo).
- 2.) Kada smo je uočili zapitati čemo se koliko je ugrožena i je li joj je potrebna pomoć.
- 3.) Pomagač si također postavlja pitanje je li je žrtva zaslужila da joj se pomogne (npr. veća je vjerojatnost pružanja pomoći bolesnoj osobi kojoj je pozlilo nego pijanoj osobi).
- 4.) Sljedeće pitanje glasi „Je li uopće uputno pomoći?“ Naime prosocijalni postupak može za pomagača imati i neželjene posljedice (miješanje u bračnu svađu može za posljedice imati fizički napad na pomagača). „Cijena“ pomaganja često uključuje utrošeno vrijeme, neugodno emocionalno stanje, možda obvezu svjedočenja na sudu...

S druge strane, pomaganje je moralna obveza, donosi javno priznanje, zahvalnost unesrećenog, samopoštovanje... U takvoj i sličnim situacijama odluka o pružanju pomoći motivirana je ishodom spontanog, ne uvijek svjesnog vaganja poželjnih i nepoželjnih posljedica.

Pomoć se pruža kada je očekivani dobitak veći od očekivanog gubitka .

EFEKT PROMATRAČA

Za prosocijalno ponašanje tipičan je efekt promatrača. Postavlja se pitanje je li je veća vjerojatnost da će se pomoći osobi u nevolji kada je prisutna jedna, dvije ili više osoba? Istraživanja pokazuju sljedeće pravilo: što je veći broj nazočnih potencijalnih pomagača, smanjuje se spremnost pojedinca da pomogne i produžava se vrijeme do pružanja pomoći.

Zašto je to tako? Kada je samo jedan čovjek nazočan, osjećaj odgovornosti raste. Ako ništa ne učini to za žrtvu može biti kobno, a osoba koja nije pružala pomoć će se osjećati krivom.

Kada su međutim i drugi prisutni, ne osjeća se sam odgovoran za sudbinu ugrožene osobe, nego se odgovornost dijeli na više osoba tzv. difuzija odgovornosti.

Osim toga, ako već nitko ne priskače u pomoć valjda situacija nije toliko ozbiljna, a možda je već netko nazvao policiju ili hitnu pomoć.

ALTRUIZAM

Ponekad se drugima pomaže da bi se postigla neka osobna korist. Takvu vrstu pomaganja treba razlikovati od pomaganja radi ublažavanja tuđe patnje, ali bez očekivanja koristi i nagrade nego zbog osobnog zadovoljstva. U prvom je primjeru pomaganje sredstvo, a u drugom je cilj i stoga predstavlja altruističko ponašanje. Altruizam je izražen u težnji prema dobrobiti drugih, u postupcima pomaganja drugima bez očekivanja recipročne koristi ili nagrade.

Važna psihološka osnova altruizma je empatija. Empatija je sposobnost uživljavanja u emocionalno stanje druge osobe, suošćanje. Takvo suošćanje snažno motivira altruističko ponašanje.

OBLIKOVNJE UTISAKA ILI IMPRESIJE

Čovjek dolazi u kontakt s raznim osobama, upoznaje nove osobe. Kako bi se lakše snašao u toj situaciji on te ljudе kategorizira na osnovu prve impresije u dobre ili loše, mlade ili stare, ugodne ili neugodne... Takav način doživljavanja ljudi je često iskrivljen i netočan. Već nakon kratkog poznanstva reći ćemo za nekoga da je komunikativan i simpatičan, a za nekog drugog da je povučen.

Impresija se formira na osnovi zapažanja: fizičkog izgleda, izraza lica, gesta, glasa, postupaka, informacija koje smo ranije čuli o toj osobi...

Zakoni formiranja impresije

- 1.) Stvara se cjelovit i zaokružen dojam iako „znamo“ samo neke osobine.
- 2.) Neke osobine imaju veću ulogu u formirajući impresije, to su tzv. središnje osobine (npr. srdačan, hladan).
- 3.) Osobine koje su prvo uočene znatnije utječu na formiranje impresije od naknadno uočenih. Kada su pozitivne osobine opažene prije negativnih, oblikuje se povoljniji dojam nego ako je percepcija tih istih osobina imala obratan redoslijed.
- 4.) Logična pogreška, tj. pogrešna pretpostavka da neke osobine „idu zajedno“. Na osnovi jedne izražene osobine neopravdano se zaključuje da postoji i druga osobina (npr. inteligentnijoj osobi se pripisuje maštovitost).
- 5.) Halo-efekt : a) na osnovu jedne osobine stvaramo cjelovitu sliku o pojedincu (npr. ako smo nekog ulovili u laži zaključujemo da je loša osoba)
b) na temelju općeg dojma procjenjujemo sve druge osobine (npr. nastavnik svaku osobinu kod svog miljenika procjenjuje pozitivno).

Dakle, prvi dojam je dosta snažan i kasnije se dosta teško mijenja. Zašto?

- 1.) Prvi dojam selektivno utječe na nove informacije o osobi.
- 2.) Naša reakcija izaziva istovrsne reakcije kod druge osobe.

STAVOVI I PREDRASUDE

Odnos čovjeka prema pojavama koje ga okružuju najviše se iskazuje u njegovim stavovima. Sličnost stavova zbližava ljudе, a razlike mogu biti uzrok nesuglasica i sukoba.

Stav je relativno trajan, pozitivan ili negativan odnos prema nekoj pojavi, objektu stava.

Objekt stava može biti bilo koja pojava u fizičkom ili socijalnom okruženju pojedinca (npr. osoba, događaj, ideja, predmet...).

Tri komponente stava su: kognitivna, emocionalna i akcijska.

Kognitivna komponenta se odnosi na spoznaje o objektu stava, emocionalna na osjećaje koji mogu biti pozitivni ili negativni, a spremnost na ponašanje spada u akcijsku komponentu ili ponašajnu. Akcijska komponenta još se zove konativna komponenta.

Iako je za stavove karakteristična relativna stabilnost, stavovi se ipak mogu mijenjati. Lakše je mijenjati intenzitet stava nego smjer stava (npr. iz negativnog u pozitivni stav).

Činitelji koji doprinose trajnosti stavova

- 1.) Selektivna percepcija – brže i češće percipiramo ono što je u skladu s našim stavom.
- 2.) Selektivno pamćenje – lakše pamtimo one informacije koje su u skladu s našim stavom, a teže one koje su suprotne našem stavu.
- 3.) Izbjegavanje situacija, ljudi, činjenica koje su u suprotnosti s našim stavom.
- 4.) Uzajamna podrška – čovjek se druži s ljudima sličnih stavova.

Odnos između stava i ponašanja

Naše ponašanje nije uvijek i potpuno u skladu sa stavom. Naime na ponašanje osim stavova utječu osobine ličnosti i okolinski činitelji. Pod utjecajem okoline ponašanje ponekad može biti suprotno stavu (djevojka koja ima negativan stav prema alkoholu, pije ga zbog pritiska vršnjaka).

Kada ponašanje osobe nije u skladu s njezinim stavom dolazi do kognitivne disonance (neusklađenosti). Posljedica kognitivne disonance je stanje napetosti i neugode. Pojedinac nastoji uspostaviti narušenu ravnotežu. Budući da je akcija već izvršena, usklađivanje se može postići samo promjenom prvobitnog stava (djevojka se uvjerava da jedno alkoholno piće ne dovodi do pijanstva). Primjer za kognitivnu disonancu na 235. str. u udžbeniku.

PREDRASUDE

Predrasuda je vrsta negativnog stava prema pripadnicima neke socijalne skupine.

Najpoznatije i najčešće predrasude izražene su prema pojedinim rasama, etničkim i religijskim skupinama. Manje su izražene prema drugim skupinama (npr. ženama, invalidima...). Postojanje predrasuda vrlo je često osnova za postojanje sukoba između skupina.

Predrasude imaju naročito izraženu emocionalnu komponentu, negativne emocije. Negativan odnos izražava se prema svakom pojedincu koji pripada grupi, bez obzira na njegove individualne osobine. Tom pojedincu unaprijed se neopravdano pripisuju sva nepoželjna svojstva koja se pripisuju grupi u cjelini.

Jedan od izvora predrasuda je potisnuta i nagomilana agresivnost koju pojedinac nije u mogućnosti usmjeriti na stvarni uzrok frustracije nego je prenosi na skupine prema kojima nije opasno pokazati agresivnost.

DISKRIMINACIJA

Iako predrasude mogu dovesti do neprijateljskih reakcija prema pripadnicima druge skupine, to se ne mora nužno dogoditi. Netko može imati negativan stav prema nekoj skupini, ali ga ne mora iskazati u ponašanju. Ponašanje u kojem se pojedini ljudi tretiraju različito zbog njihove grupne pripadnosti naziva se diskriminacija. Kod diskriminacije je izražena ponašajna komponenta.

STEREOTIPI

Stereotip je pojednostavljeni i preopćenito razmišljanje o pripadnicima pojedinih skupina. Naravno, moguće je da su neki pripadnici tih skupina stvarno takvi kakav stereotip o njima vlada. No, to sigurno nije točno za sve, ni za većinu pripadnika tih skupina.

Stereotipi za razliku od predrasuda mogu biti i pozitivni, no to je rijetko slučaj. Također je manje izražena emocionalna komponenta, a time i ponašajna.

Primjeri za stereotipe: bogataši su razmaženi, profesori zaboravljivi i rastreseni, mesari debeli, seljaci neobrazovani, Japanci marljivi, crvenokose žene temperamentne, deblje osobe dobrodušne...).

PROROČANSTVO KOJE SAMO SEBE OSTVARUJE

Percipiranje pripadnika određene grupe na negativan način, predrasude i stereotipi prema njima može dovesti do fenomena koji se zove proročanstvo koje samo sebe ostvaruje.

Često se dešava da svoje negativne stavove prema nekoj osobi iskažemo, a da toga nismo svjesni. Na primjer, ukoliko netko ima predrasude prema pripadnicima drugih naroda, može se prema njima ponašati hladno i sumnjičavo. Naravno, druga osoba može reagirati na takvo ponašanje sličnim negativnim reakcijama. To još više može učvrstiti negativne stavove osobe s predrasudama. Njezino se proročanstvo ostvarilo!

KAKO USPJEŠNO UČITI I BOLJE PAMTITI

- 01) Ako je moguće uči uvijek na istom mjestu.
- 02) Ukloni s radnog stola sve što bi ti moglo smanjiti koncentraciju (npr. časopise, igračke).
- 03) Prije učenja prozrači prostoriju.
- 04) Neka u sobi ne bude niti prevruće niti prehladno.
- 05) Kad učiš nemoj istovremeno slušati radio, gledati televiziju, igrati igrice na kompjuteru.
- 06) Uči redovito. Što se više gradiva skupilo, to ga je teže naučiti.
Velika količina gradiva izaziva napetost, umor i rastresenost.
- 07) Gradivo se lakše zapamti, ako ga učimo u više navrata kraće vrijeme nego dugotrajnim učenjem odjednom.
- 08) Napravi dnevni plan učenja (što ćeš učiti, kojim redoslijedom i koliko dugo).
- 09) Između učenja dvaju gradiva napravi pauzu (oko 20 minuta).
- 10) Izbjegavaj učiti slično gradivo jedno iza drugog (npr. pogrešno je najprije učiti riječi iz engleskog, a onda riječi iz talijanskog jezika) jer bi se gradivo moglo pomiješati.
- 11) Preporuča se napraviti i tjedni raspored učenja.
- 12) Uči aktivno, a ne pasivno. Gradivo nije dovoljno samo pročitati već ga treba i prepričati vlastitim riječima.
- 13) Nakon učenja ispitaj samog sebe (npr. izradi vlastiti test) ili zamoli nekog da te ispita.
- 14) Najveći gubitak informacija je neposredno nakon učenja, prvih nekoliko sati i dana.
Zato u tom periodu treba češće ponavljati gradivo.



Tipična krivulja zaboravljanja. Ispočetka se brže zaboravlja, a kasnije se usporava tempo zaboravljanja.

- 15) Nemoj učiti napamet tj. bez razumijevanja. Nastavno gradivo nastoj učiniti što smislenijim, povezuj novo gradivo sa starim.
- 16) Ako ti je neko gradivo nejasno zamoli nastavnika da ga ponovno objasni.
- 17) Nepoznate pojmove potraži u rječniku, enciklopediji ili na internetu.
- 18) Izrađuj mentalne mape.
- 19) Koristi mnemotehnike (npr. od niza riječi koje moraš zapamtiti uzmi prva slova i izmisli novu riječ). Primjer: Voda u kiselini ne, možemo lakše zapamtiti kao VUK ne.
- 20) Važan činitelj uspješnog učenja je sposobnost odvajanja bitnih od nebitnih informacija. Ako pri učenju preopteretimo naše pamćenje nevažnim informacijama, teško ćemo zapamtiti bitne informacije.
- 21) Kad učiš podcrtaj najvažnije pojmove i rečenice.
- 22) Izradi vlastite bilješke, tj. ispiši pojmove koji su važni. Na taj način organiziraš i sistematiziraš gradivo. To zahtijeva više napora i vremena, ali povećava uspjeh u učenju.