

Znanstveno pisanje za psihologe

Smjernica 1. Pisati jasno

Kada bi vas netko pitao da mu definirate perfekcionizam, mogli biste odgovoriti na jedan od sljedeća dva načina:

(1a) *Shvaćeno iz perspektive tradicionalnih vjerovanja, perfekcionizam kao patološko obilježje ličnosti predstavlja težnju za perfekcijom te su postavljeni nadasve nerealno visoki standardi izvedbe.*

(1b) *Tradicionalno shvaćen, perfekcionizam je težnja za savršenstvom i postavljanjem nerealno visokih standarda izvedbe.*

Da ste odgovorili kao što je napisano u rečenici 1a, vrlo je vjerojatno da bi vas vaš sugovornik doživio kao pretencioznu ili jednostavno čudnu osobu. Također je vrlo vjerojatno da bi vaš sugovornik od vas otišao i dalje ne znajući što je perfekcionizam.

Kao što se izravno i jasno izražavanje cijeni u svakodnevnoj komunikaciji, tako se cijeni i u pisanju znanstvenog izvještaja.

Razmotrite sljedeći par rečenica:

(2a) *Demonstracija kontekstualne važnosti u određivanju socijalnog identiteta geekova primarni je doprinos ovog istraživanja.*

(2b) *Naš je primarni nalaz da kontekst ima važnu ulogu u oblikovanju socijalnog identiteta geekova.*

U objavljenim se istraživanjima često mogu pronaći rečenice tipa 2a, a rečenica 2b nosi istu poruku, ali izrečenu na razumljiviji i direktniji način.

Rečenice u znanstvenom izvještaju trebaju biti **jasne, koncizne i razumljive**. Kako to postići?

Izbaciti nominalizatore – imenice koje su nastale od glagola ili pridjeva:

<i>Glagol</i>	<i>Nominalizacija</i>	<i>Pridjev</i>	<i>Nominalizacija</i>
očekivati	očekivanje	precizno	preciznost
izvesti	izvođenje	jasno	jasnoća
procijeniti	procjenjivanje	značajno	značajnost
ispuniti	ispunjavanje	različito	razlika

Nominalizatori su problem jer oduzimaju glagolu konkretnu akciju, a pridjevu njegovu opisnu moć i to svode na imenicu. Oni su pogotovo opasni kad se pojavljuju u ulozi subjekta i kad ih slijede „slabi“ pomoćni glagoli poput *je, su, ču*. Primjer:

(3a) *Precijenjivanje negativnih reakcija na neugodne događaje je česta pojava.*

(3b) *Ljudi često precijenjuju koliko će negativno reagirati na neugodne događaje.*

Rečenice će biti jasne ako se sastave po formuli **subjekt (S) + glagol (G) + objekt (O)**.

U izvještaju ili radu pričamo priču i tako trebamo pristupiti pisanju (iako to još nije ustaljena praksa u akademskim krugovima te se akademskim stilom pisanja smatraju rečenice 1a, 2a i 3a).

Primjerice:

(4a) *Vjerovanje pripadnika geek grupe je da su članovi vanjske grupe manje inteligentni i atraktivni.*

(4b) *Pripadnici geek grupe vjeruju da su članovi vanjske grupe manje inteligentni i atraktivni.*

Rečenica 4a primjer je akademskog načina pisanja, gdje postoji nominalizator (*vjerovanje*) praćen slabim pomoćnim glagolom (*je*). Čitljivija je rečenica 4b koja slijedi princip pričanja priče i formulu S+G+O.

Česta je pojava pisanja u pasivu jer se to smatra akademskim pisanjem. Primjerice: *istraživanje je provedeno, upitnici su podijeljeni, rezultati su prikazani u tablici...* Takav način pisanja ne slijedi S+G+O formulu i treba ga izbjegavati i pisati u aktivu. Na prethodnim primjerima: *proveli smo istraživanje, podijelili smo upitnike, rezultate prikazujemo u tablici.*

Dosad navedeni principi i pravila vrijede i kada je riječ o složenijim rečenicama.

(5a) *Premda je nepovjerenje prema partnerima koji nisu dio njihove geek grupe češće među mlađim geekovima, povjerenje prema partnerima češće je među starijim geekova.*

Rečenica počinje dugom zavisnom rečenicom o mlađim geekovima i onda dolazi do nezavisne rečenice o starijim geekovima. Tu je vidljiv isti problem nominalizatora kojeg slijede slabi pomoćni glagoli (*nepovjerenje prema partnerima... je i povjerenje... je*). Rečenica se može napisati jasnije tako da se stavi u **aktiv**:

(5b) *Premda su mlađi geekovi nepovjerljivi prema svojim partnerima koji nisu dio njihove geek grupe, stariji geekovi često vjeruju svojim partnerima.*

Čak bi se i ova rečenica mogla napisati razumljivije i jasnije tako da se skрати zavisna rečenica.

Poanta pričanja priče je radnja koja se vrti oko subjekta, pa tako i treba do tog subjekta doći brzo, bez dugog uvoda (u ovom je primjeru radnja vezana za starije geekove).

(5c) *Za razliku od mlađih geekova, stariji geekovi češće vjeruju svojim partnerima koji nisu dio njihove geek grupe.*

Nadalje, rečenice bi trebale slijediti S+G+O strukturu bez nepotrebnog umetanja dodatnih riječi između subjekta, glagola i objekta jer to narušava slijed pričanja priče.

(6a) *Neki studenti, zbog prekomjernog uživanja u geek aktivnostima, zanemaruju svoje fakultetske obaveze.*

Priča je o studentima koji zanemaruju svoje fakultetske obaveze. Umetanje *zbog prekomjernog uživanja u geek aktivnostima* odvajajući subjekt od glagola te miješa fenomen o kojem pričamo (studenti koji zanemaruju svoje obaveze) i njegov uzrok (neki studenti prekomjerno uživaju u geek aktivnostima). Jasnija verzija prethodne rečenice:

(6b) *Zbog prekomjernog uživanja u geek aktivnostima, neki studenti zanemaruju svoje fakultetske obaveze.*

Smjernica 2. Naglašavanje

Ključne ideje ili rezultate možemo naglasiti izborom riječi ili strukturiranjem rečenice.

1. Naglašavanje izborom riječi

(1a) *Nalaz da roditelji često izjavljuju kako su zadovoljniji životom od ne-roditelja u skladu je s evolucijskom postavkom da roditeljstvo zadovoljava temeljne ljudske potrebe.*

(1b) *Nalaz da roditelji dosljedno izjavljuju kako su zadovoljniji životom od ne-roditelja dokazuje evolucijsku izjavu da roditeljstvo zadovoljava temeljne ljudske potrebe.*

Koja rečenica zvuči hrabrije i koja snažnije privuče pažnju? (1b)

Riječi poput *dosljedno* i *dokazuje* su **naglašivači** (slobodan prijevod engl. *intensifiers*) – šalju poruku odvažnosti, hrabrosti, snage i pouzdanosti. Naglašivači mogu biti prilozi (npr. *jako, prilično, zasigurno, uvijek*), glagoli (npr. *pokazati, dokazati, ustanoviti*) ili pridjevi (npr. *ključno, nužno, veliko, glavno*). Kod korištenja *dokazivanja* treba biti na oprezu jer je to sklizak teren u psihologiji (čitaj - replikacijska kriza). Naglašivači imaju ulogu pojačavanja teksta kako čitatelju ne bi promaknuo neki važan dio. S njima ne treba pretjerivati jer bi tekst mogao dobiti arogantan ton.

Ponekad nam treba suprotan efekt. Želimo se ograditi od neke izjave ili nismo sasvim sigurni u njenu ultimativnu točnost i primjenjivost, želimo biti na oprezu i tada ćemo koristiti **utišivače** (slobodan prijevod engl. *hedges*). Utišivači mogu biti prilozi (npr. *često, ponekad*), glagoli (npr. *sugerirati, činiti se*) ili pridjevi (npr. *mnogi, neki*). Ni s njima ne treba pretjerivati jer bi se čitatelju mogla poslati poruka da ni sami ne vjerujemo u ono što pišemo.

Rečenice mogu biti dovoljno uvjerljive i ako su pisane u neutralnom tonu, bez naglašivača.

(2a) *Prokrastiniranje učenja za ispite predviđa zadovoljstvo studijem.* – neutralno

(2b) *Prokrastiniranje učenja za ispite uvijek predviđa zadovoljstvo studijem.* – naglašivač

(2c) *Prokrastiniranje učenja za ispite ponekad predviđa zadovoljstvo studijem.* – utišivač

Nikako ne bi trebalo u istoj rečenici koristiti i naglašivače i utišivače (npr. *ovi nalazi definitivno sugeriraju* ili *čini se da ovi rezultati pokazuju*). Također ne treba u zaključku koristiti naglašivače ako su se u prikazu i interpretaciji rezultata koristili utišivači. Takav bi stil pisanja zasigurno zbunio čitatelje. Vjerojatno. (See what we did there?)

2. Naglašavanje strukturiranjem rečenice

Uputa je vrlo jednostavna – važne stvari koje želimo reći ostavljamo za drugi dio rečenice i rečenicu završavamo snažno. Za kraj ostavimo ono što želimo posebno istaknuti i o čemu ćemo nastaviti pisati u tekstu.

Na kraju rečenice ne smije biti nepotrebnih „repova“. Primjerice:

(3a) *Kada su ljudi umorni, misli im često odlutaju sa zadatka kojim se bave u tom trenutku.*
– Ova rečenica nije dobra jer je ključna veza između umora i odlutalih misli, a nije naglasak na zadacima kojima se netko bavi. Kada se izbaciti taj redundantan dio:

(3b) *Kada su ljudi umorni, misli im često odlutaju.*

Ponekad će nam biti od interesa u prvom dijelu rečenice staviti neki utišivač. Čest je primjer kad su naši nalazi primjenjivi samo pod određenim uvjetima ili postoje neka ograničenja koja želimo napomenuti.

(4a) *Na temelju rezultata nacionalnog istraživanja, osobe koje imaju prvo seksualno iskustvo u ranoj adolescenciji češće su razočarane svojim romantičnim vezama u odrasloj dobi.*

(4b) *Osobe koje imaju prvo seksualno iskustvo u ranoj adolescenciji češće su razočarane svojim romantičnim vezama u odrasloj dobi, kako se navodi u nacionalnom istraživanju.*

U ovim je primjerima priča koju pričamo odnos između vremena prvog seksualnog iskustva i zadovoljstva u romantičnim vezama u odrasloj dobi. Rečenica 4a to naglašava tako da to spominje u drugom dijelu rečenice, dok rečenica 4b počinje sa zanimljivim nalazom, ali slabo završava s navođenjem izvora rezultata.

Smjernica 3. Pisati koncizno

Zašto pisati koncizno (sažeto)? Zato što je vrijeme novac i nitko nema vremena čitati dugačke članke, a i većina časopisa ima strogu politiku vezanu za broj riječi koji dopuštaju po članku.

Savjet 1. Negacije prebaciti u afirmacije:

ne nedostaje prisutno

ne staje nastavlja

nije prazno puno

Savjet 2. Izbaciti ono što čitatelj sam može zaključiti:

(1a) *Po završetku eksperimenta, sudionici su dobili besplatan poklon.*

(1b) *Po završetku eksperimenta, sudionici su dobili poklon.* – poklon je po definiciji besplatan

(2a) *Svi sudionici bili su muškog spola.*

(2b) *Svi sudionici bili su muškarci.*

Savjet 3. Fraze zamijeniti riječima:

veliki postotak nečega □ mnogo

u bliskoj budućnosti □ uskoro

u tom trenutku □ tada

u situaciji gdje □ kada

zahvaljujući činjenici da □ zbog

s iznimkom od □ osim

u nekim slučajevima □ ponekad

Savjet 4. Izbaciti priloge i pridjeve:

(3a) *Nakon povrede povjerenja među ljudima, iskrena isprika vraća povjerenje samo kada ljudi stvarno vjeruju da je moralna komponentna ličnosti stvarno promjenjiva.*

(3b) *Nakon povrede povjerenja, isprika vraća povjerenje samo kada ljudi vjeruju da je moralna komponenta ličnosti promjenjiva.*

Savjet 5. Začiniti pisanje:

Akademsko pisanje ne mora biti dosadno. Slobodno se poigrajte sa stilskim figurama, metaforama i usporedbama te svakako pišite u aktivu.

(4) *Adolescenti koji su nervozni u društvu suprotnog spola česti su kao i komarci u ljetu.*

(5) *Amerika nije izumila ljudska prava. Ljudska su prava izumila Ameriku.*

(6) *Ono što je bitno nije veličina psa u borbi, nego količina borbe u psu.* – (ovdje mislimo na primjere Balta ili Toga, nikako na borbe pasa!)

Smjernica 4. Umijeće pisanja ulomaka

Ulomak se sastoji od nekoliko rečenica o **jednoj temi** (ideji). Počinje se sa snažnom tematskom rečenicom koja se sastoji od dva dijela: **teme i usmjeravajuće ideje** koja pobliže određuje o čemu će biti riječ u ulomku o danoj temi. Primjerice, u rečenici 1 tema je koncept izbjegavanja, a usmjeravajuća ideja je da se tim konceptom bavio još i Freud, a kasnije i njegovi sljedbenici. Čitatelj dalje u ulomku može očekivati detaljniji prikaz o tome kako se u psihodinamskoj teoriji doživljava izbjegavanje.

(1) *Konceptom izbjegavanja određenih zadataka bavio se još i Freud (1953a, 1953b), a kasnije i veliki broj njegovih sljedbenika.*

Fluentnost ulomka postiže se smislenim prijelazima iz rečenice u rečenicu, koje su sve povezane zajedničkom temom ulomka. Smisleni prijelazi mogu se postići tako da se čitatelja uvodi poznatom informacijom i priča se dalje nadograđuje. Nastavno na prethodni primjer:

(2) Freud je vjerovao kako je anksioznost znak upozorenja egu da u podsvijesti postoje potencijalno uznemirujući sadržaji.

Poanta je da ne dođe do „*Wtf did I just read?!*“ osjećaja koji ste možda nekad imali prilike doživjeti čitajući radove, gdje bi prvo bilo riječi o jednoj varijabli i onda se odjednom priča nastavlja u drugom pravcu bez da je jasno kako je to sad povezano s onim što se prvo pročitali. Rad dobije bonus bodove ako je pisan na takvom engleskom da bez rječnika ni naslov ne možete prevesti.

Hoće li ulomak imati zaključnu rečenicu ili ne ovisi prvenstveno o tipu ulomka i njegovoj dužini. Ako je ulomak bio opisnog karaktera, recimo prikaz različitih eksperimentalnih metoda mjerenja neke pojave, zaključna rečenica neće biti nužna. Također, ovisno o daljnjem tijeku testa ulomak bi trebao završiti sažimanjem bitnoga (pogotovo ako je bio duži) ili završiti tako da se napravi smisleni ulaz u sljedeći ulomak. Što se tiče dužine ulomka, nema pravila koliki bi on trebao biti. Sve dok su ulomci ujednačeni (ne da je jedan dug tri rečenice, drugi petnaest, a treći sedam), smisleni i priča teče bez zastoja, nema greške! Ako baš želite neko pravilo, dobar *rule of thumb* je da ciljate na otprilike tri ulomka po stranici.

Zaključna rečenica lijepo zaokruži priču kad je riječ o završetku uvoda ili diskusije.

Primjer završetka uvodnog dijela istraživanja i predstavljanja cilja:

(3) Prokrastinacija je sveprisutna i potencijalno hazardna pojava među studentima. Budući da ne postoje istraživanja o odnosu akademske prokrastinacije i prilagodbe na studij, osnovni cilj ovog istraživanja bio bi utvrditi u kakvom su odnosu ta dva konstrukta. Drugim riječima, može li razina prokrastinacije objasniti razlike u akademskoj, emocionalnoj i socijalnoj prilagodbi na studij.

Smjernica 5. Oblikovanje uvoda

Uvod bi trebalo pisati na temelju svih dosad spomenutih smjernica. Uvod je jako važan dio znanstvenog izvještaja (neki bi rekli i najvažniji!) jer se na temelju njega odlučuje hoće li rad biti prihvaćen za objavu ili ne. Je li riječ o vrijednom istraživanju? Je li riječ o zanimljivoj temi i snažno prezentiranim nalazima?

Uvod ima tri glavna dijela: (1) uvod u temu istraživanja i zašto je ona bitna, (2) prikaz istraživanja na tu temu i kako su ona relevantna za ovo istraživanje, (3) cilj i hipoteze.

(1) Početni ulomak ili dva trebaju uvesti čitatelja u temu istraživanja i tu je važno *baciti udicu*, odnosno privući pažnju i zainteresirati čitatelja. To se može napraviti na nekoliko načina:

(a) početi dobrim primjerom iz života

(1a) *Socijalni su psiholozi istraživali različite načine suradnje, ali zanemarili su one interakcije koje zahtijevaju fizičku suradnju.*

(1b) *Na ulasku u zgradu, ljudi će često pridržati vrata jedni drugima. Iako su takve društvene interakcije koje uključuju fizičku suradnju uobičajene, o njima malo znamo.*

Koja vam od gornjih rečenica zvuči zanimljivije?

(b) početi retoričkim pitanjem

(1c) *Zamislite da želite kupiti novu kameru. Biste li preferirali trgovinu koja nudi izbor od tri kamere ili onu koja nudi izbor od trideset kamera? Istraživanja su pokazala...*

(c) početi intrigirajućom činjenicom

(1d) *Više od 50 % umirovljenika u Hrvatskoj živi na rubu siromaštva, a novim vladinim mjerama najavljuje se dodatno rezanje mirovina.*

(2) Prikazom onoga što je već istraživano na temu gradite priču o tome zašto je vaše istraživanje važno. Gdje su neke rupe u dosadašnjim spoznajama koje ćete vi popuniti? Dok to pišete, probleme, nejasnoće i ideje stavljajte u prvi plan, a autore u drugi – ne treba naglasak biti na njima. Budite poštenu u navođenju literature i citirajte svoje izvore, ali ne pretjerujte u referencama. Reference je bolje staviti u zagrade na kraju rečenice nego lomiti rečenicu s njima.

(2a) *Svojim stilom vođenja menadžeri oblikuju stavove zaposlenika i funkcioniranje tima (Hogan i Kaiser, 2008), a zadovoljstvo poslom uvelike ovisi upravo o tome koliko su zaposlenici zadovoljni svojim nadređenim (Harter, Schmidt i Hayes, 2002).*

(2b) *Svojim stilom vođenja menadžeri oblikuju stavove zaposlenika i funkcioniranje tima, a zadovoljstvo poslom uvelike ovisi upravo o tome koliko su zaposlenici zadovoljni svojim nadređenim (Hogan i Kaiser, 2008; Harter, Schmidt i Hayes, 2002).* – Ovaj je primjer čitkiji jer tekst nije razlomljen. Primijetite da ovdje imamo svega dvije reference.

Zamislite (a vjerojatno ste to već i vidjeli) da imate po 2-3 reference u svakoj zagradi. Što se tiče broja referenci, tu ne treba pretjerivati. Možda znate pet istraživanja koja pokazuju da je inteligencija najbolji prediktor radne uspješnosti, ali preporučamo da u referencama ne navodite više od dva istraživanja i to ona dva za koja smatrate da su najkvalitetnija. Još bolje, ako se među tih pet istraživanja nalazi jedna kvalitetna metaanaliza, možete citirati samo tu metaanalizu. Podsjetimo se, vaš posao nije impresionirati čitatelja količinom referenci, nego ispričati zanimljivu priču.

(3) U zadnjem ulomku ili dva polako ćete uvesti čitatelja u svoje istraživanje i dati svojevrsni *teaser* za svoje hipoteze i cilj. Tijekom uvoda ste upoznali čitatelja s ključnim konceptima, nekom zanimljivom teorijom i empirijskim nalazima. Ako ste dobro napravili posao, čitatelju je otprilike jasno kamo vaš rad vodi. Sad je vrijeme da na temelju svega napisanog predstavite neki problem, neku rupu ili nekonzistentnost u ranijim istraživanjima, koju ćete vi pokušati riješiti svojim radom. **Istaknite koji je to ključni doprinos vašeg rada.** Iz ovog zadnjeg ulomka čitatelju bi trebalo biti jasno koji su cilj, problemi i hipoteze. U idućem dijelu teksta još jednom ćete to zajedno utvrditi

kad ih eksplicitno napišete. Ne bi se smjelo dogoditi da čitatelj nakon uvoda pročita problem i hipoteze i pomisli: "Otkud sad to?!".

Za kraj: Pisanje je proces!

Nismo upoznati sa znanstvenim podacima, ali anegdotalni dokazi upućuju na to da su studenti psihologije poprilični perfekcionista. Perfeccionizam može biti vaš najveći neprijatelj u pisanju rada. Dobro je zapamtiti sljedeće: ne pišete esej na Državnoj maturi! Nije bitno da vam rad uspije iz prve. Štoviše, **rad nikad ne uspije iz prve**. Pisanje rada često je kaotičan proces koji zahtijeva puno prerađivanja, doradivanja, rezanja, lijepljenja, bojanja, komentiranja. **Poanta prve verzije rada je da imate nešto na čemu možete kasnije raditi i što možete prepravljati**. Zato, najbolji savjet koji vam možemo dati je - pišite!

Isključite ili stišajte procese *self-monitoringa* i samo pišite. Kasnije ćete prepravljati, brisati i dodavati. Čak i ako vam se čini da je rečenica koju ćete napisati loša, svejedno je napišite. Poanta je doći do iduće rečenice, a od deset rečenica, jedna će biti dobra. I na toj dobroj možete dalje graditi. Ako se ne možete natjerati na početak, ponekad je dovoljno samo otvoriti laptop, napisati jednu rečenicu i spremi dokument. Ne budite strogi prema sebi. Pisanje je proces koji će na momente biti frustrirajući ili dosadan. Ipak, ako ustrajete, povremeno ćete ući u *flow*, a kad sve skupa završite i sredite, polako ćete osjetiti blaženost serotonina koji se polako otpušta u vašem CNS-u. I znat ćete da je vrijedilo povremeno reći "ne" *bingeanju* omiljene serije. Jer znate da ste napisali nešto zaista kvalitetno.

Uživajte dok možete.... jer recenzija vaših urednika i recenzenata dolazi :)

** Ove su upute prilagođene prema tekstu Ene Uzelac i Antuna Palanovića napisanom za sudionike 30. Ljetne psihologijske škole.*