



TOTUL DESPRE PSIHOLOGIE

PSIHOLOGIE APLICATĂ ÎN IMAGINI

Editor consultant Jo Hemmings

How Psychology Works

Copyright © 2018 Dorling Kindersley Limited

O companie Penguin Random House

Editor senior Kathryn Hennessy
Redactori Anna Chiefetz, Jemima Dunne,
 Anna Fischel, Joanna Micklem,
 Victoria Pyke, Zoë Rutland
Designeri Phil Gamble, Vanessa Hamilton,
 Renata Latipova
Director artistic Karen Self
Copertă Clare Gell
Design copertă Sophia MTT



Editura Litera

O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
 tel.: 021 319 6390; 031 425 1619; 0752 548 372;
 e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



Totul despre psihologie

Copyright © 2019 Grup Media Litera
 pentru versiunea în limba română
 Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză:
 Irina Brandabur/Gaal Soft

Editor: Vidrașcu și fiii
 Redactori: Teodora Nicolau, Ilieș Câmpeanu
 Consultant de specialitate: Carmen Vasile
 Corector: Georgiana Enache
 Prelucrare copertă: Vlad Panfilov
 Tehnoredactare și prepress: Marin Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
 Totul despre psihologie: psihologie aplicată în imagini /
 ed. consultant: Jo Hemmings. – București: Litera, 2019

ISBN 978-606-33-3461-0

I. Hemmings, Jo (ed.)
 159.9

CUPRINS

Cuvânt înainte

8

CE ESTE PSIHOLOGIA?

Evoluția psihologiei	12
Teoria psihanalitică	14
Abordare behavioristă	16
Umanism	18
Psihologie cognitivă	20
Psihologie biologică	22
Creier	24
Memorie	30
Emoții	32

TULBURĂRI PSIHICE

Diagnosticarea tulburărilor	36	Tulburare hiperactivă	
Depresie	38	cu deficit de atenție	66
Tulburare bipolară	40	Tulburare de spectru autist	
Tulburări mentale		(TSA)	68
perinatale	42	Schizofrenie	70
Tulburare de comportament		Tulburare schizoafectivă	72
disruptiv (TCD)	44	Catatonie	73
Tulburare afectivă sezonieră		Tulburare delirantă	74
(TAS)	45	Demență	76
Tulburări de panică	46	Encefalopatie cronică	
Fobii specifice	48	traumatică (ECT)	78
Agorafobie	50	Delir (stare confuzională acută)	79
Claustrofobie	51	Tulburarea consumului	
Tulburare de anxietate		de substanțe	80
generalizată (TAG)	52	Control al impulsurilor	
Tulburare de anxietate		și dependență	82
socială	53	Dependență de jocuri	83
Anxietate de separare	54	Cleptomanie	84
Mutism selectiv	55	Piromanie	85
Tulburare obsesiv-compulsivă		Tulburare de identitate	
(TOC)	56	disociativă (TID)	86
Tulburare de teaurizare	58	Depersonalizare	
Tulburare corporală		și derealizare	88
dismorfică (TCD)	59	Amnezie disociativă	89
Excoriere psihogenă		Anorexie nervoasă	90
și tricotilomanie	60	Bulimie nervoasă	92
Anxietate față de starea		Tulburare de alimentație	
de sănătate	61	compulsivă	94
Tulburare de stres		Sindrom Pica	95
posttraumatic (TSPT)	62	Tulburări de comunicare	96
Tulburare acută de stres		Tulburări de somn	98
(TAS)	63	Ticuri	100
Tulburare de adaptare	64	Tulburări de personalitate	102
Tulburare reactivă		Alte tulburări psihice	108
de atașament	65		

PSIHOLOGIA ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI

Psihologia identității de sine 146

Formare a identității	148
Personalitate	150
Realizare de sine	152

Psihologia relațiilor 154

Psihologie și atașament	156
Știința iubirii	158
Întâlniri amoroase	160
Psihologie și etapele relațiilor	162

Psihologia în educație 166

Teorii ale educației	168
Psihologia predării	172
Evaluare a problemelor	174

Psihologie la locul de muncă 176

Selectare a celui mai bun candidat	178
Management de talente	180
Dezvoltare a echipei	182
Leadership	184
Cultură organizațională și schimbare	186

TERAPII DE VINDECARE

Sănătate și terapie 112	Terapii umaniste 130
Sănătate fizică și psihică 114	Terapie centrată pe persoană 132
Rolul terapiei 116	Terapie centrată pe realitate 132
	Terapie existențială 133
Terapii psihodinamice 118	Terapie gestalt 133
Psihanaliză 119	Terapie centrată pe emoții 134
Terapie jungiană 120	Terapii scurte orientate pe soluții 134
Psihologia sinelui și relațiile obiectuale 121	Terapii somatice 135
Analiză tranzacțională 121	Terapie a reprocesării și desensibilizării prin mișcări oculare (EMDR) 136
Terapii cognitive și comportamentale 122	Hipnoterapie 136
Terapie comportamentală 124	Art terapii 137
Terapie cognitivă 124	Terapie asistată de animale 137
Terapie cognitiv- comportamentală (TCC) 125	Terapii sistemice 138
TCC din „al treilea val” 126	Terapie a sistemelor familiale 139
Terapie de procesare cognitivă (TPC) 127	Terapie strategică familială 140
Terapie comportamentală rațional-emoțională 127	Terapie dezvoltamentală diadică 141
Metode folosite în TCC 128	Terapie contextuală 141
Mindfulness 129	Bioterapii 142

Ergonomie	188	Psihologia consumatorului	224
Inginerie	190	Să înțelegem comportamentul	
Eroare umană și prevenție	192	consumatorului	226
		Schimbare	
Psihologie judiciară	194	a comportamentului	228
Psihologie și investigații		Neuroștiințele și consumatorul	230
penale	196	Puterea brandingului	232
Psihologie la tribunal	200	Puterea celebrității	234
Psihologie în închisori	202		
		Psihologia sportului	236
Psihologie politică	204	Perfecționare	238
Comportament electoral	206	Păstrare a motivației	240
Obediență și luare a deciziilor	208	Teoria fluxului	242
Naționalism	210	Anxietate de performanță	244
Psihologie comunitară	214	Teste psihometrice	246
Cum funcționează			
comunitatea	216	Indice	248
Empowerment	218		
Comunități urbane	220	Mulțumiri și credite foto	256
Siguranță comunitară	222		

AUTORI

Jo Hemmings (editor consultant)

este psiholog comportamental. A studiat la universitățile din Warwick și Londra. Este autoare a numeroase volume despre psihologia relațiilor, scrie articole în ziare și reviste naționale, are emisiuni la TV și la radio și deține un cabinet psihologic în Londra. Este consultant psihologic la postul de televiziune ITV din Marea Britanie, unde participă la emisiunea *Good Morning Britain*.

Catherine Collin este psiholog clinician, director al Outlook SW Ltd (IAPT) și profesor asociat la Universitatea Plymouth. Domeniile de interes sunt sănătatea mentală și terapiile cognitiv-comportamentale.

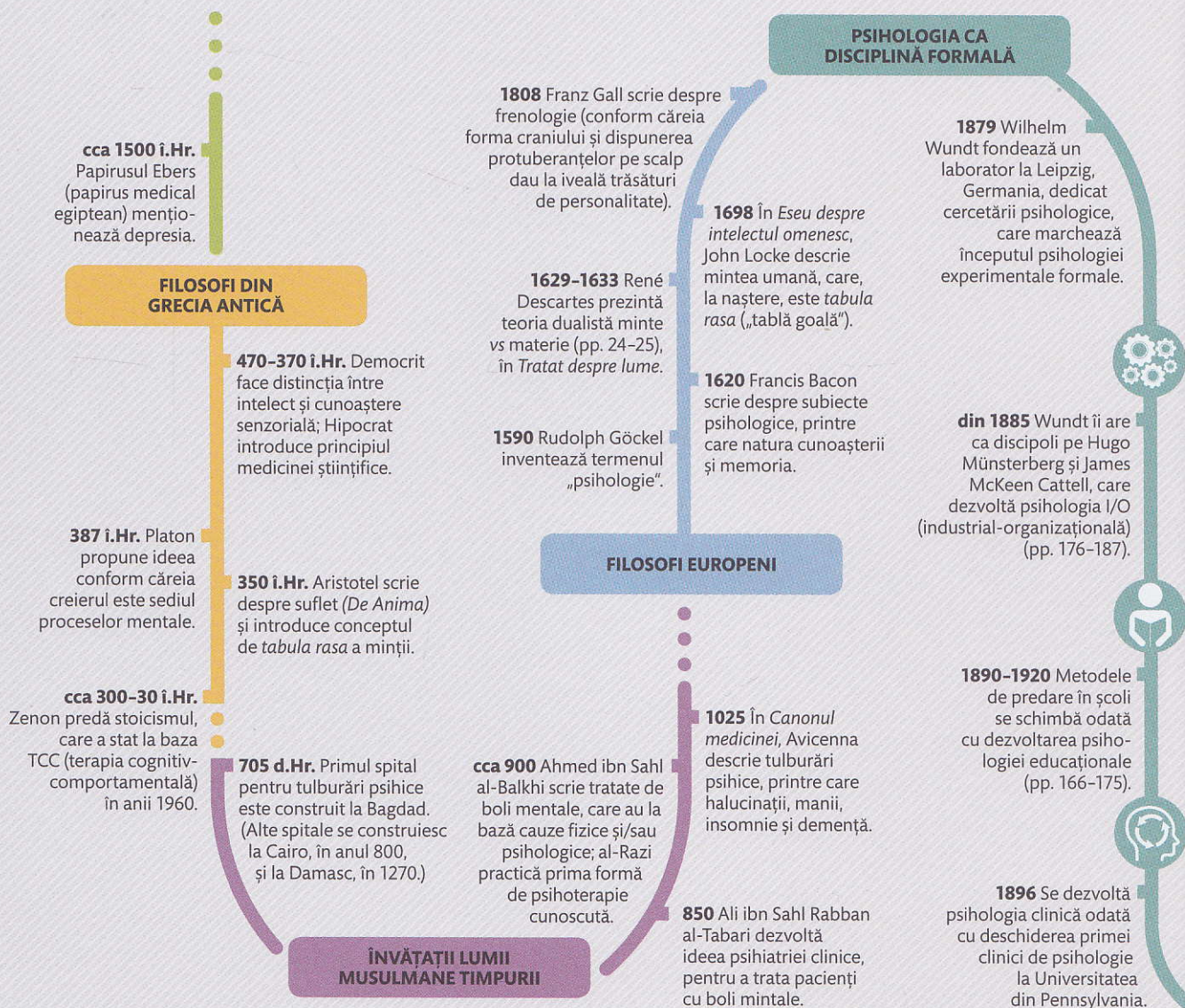
Joannah Ginsburg Ganz este psihoterapeut clinician și jurnalist, cu o experiență de peste 25 de ani în sectorul public și privat. Scrie regulat în publicații de psihologie.

Merrin Lazyan este producătoare radio, scriitoare, editoare și interpretă de muzică clasică, absolventă de psihologie la Harvard. A scris cărți de ficțiune și non-ficțiune care acoperă o vastă gamă de subiecte.

Alexandra Black este autoare freelancer, care abordează numeroase subiecte, de la istorie la afaceri. Cariera de scriitoare a purtat-o inițial în Japonia, apoi a lucrat la o editură în Australia, după care s-a instalat la Cambridge, Marea Britanie.

Evoluția psihologiei

Majoritatea marilor descoperiri din psihologie sunt foarte recente (circa 150 de ani), însă rădăcinile acestui domeniu se găsesc în filosofia din Grecia antică și din Persia. Majoritatea abordărilor și a ramurilor psihologiei au cunoscut o evoluție rapidă, ceea ce le-a oferit psihologilor un set de instrumente aplicabile în viața cotidiană. Întrucât societatea a evoluat, au apărut noi aplicații care să răspundă nevoilor oamenilor.





anii 1920 Medicul Carl Diem fondează un laborator de psihologie sportivă la Berlin (pp. 236-245).

din anii 1920 Folosirea testelor psihometrice pentru măsurarea inteligenței inițiază psihologia identității de sine (pp. 146-153).

1916 Lewis Terman aplică psihologia în sistemul judiciar (poliție și armată), fondând astfel psihologia judiciară (pp. 194-203).

1913 John B. Watson publică *Psihologia așa cum o văd behavioriștii*, unde pune bazele behaviorismului (pp. 16-17).

BEHAVIORISM

1913 Carl Jung rupe legăturile cu colegul său Freud și își dezvoltă propriile teorii despre inconștient (p. 120).

din 1909 apare psihologia dezvoltării (pp. 146-153), care se bazează pe studiile freudiene asupra importanței experiențelor din copilărie.

1900 Sigmund Freud introduce teoria psihianalistă în *Interpretarea viselor* (pp. 14-15).

PSIHANALIZĂ



anii 1920 Psihologul behaviorist John B. Watson începe să lucreze în industria publicitară și dezvoltă disciplina psihologiei consumatorului (pp. 224-235).

anii 1930 Psihologul social Marie Jahoda publică primul studiu de psihologie comunitară (pp. 214-223).



PSIHOLOGIE BIOLOGICĂ

1935 Kurt Koffka publică *Principiile psihologiei gestalt* (pp. 18 și 133).

din 1935 Psihologia biologică apare ca disciplină (pp. 22-23).

1938 Terapia electro-convulsivă (pp. 142-143) este folosită pentru prima dată.

1939 Psihologia ergonomică (pp. 188-193) se dezvoltă în al Doilea Război Mondial pentru a-i ajuta pe soldați să construiască și să opereze armament și mașinării complexe.



NEUROPSIHOLOGIE

anii 1950 Sunt dezvoltate primele medicamente psihoactive; psihofarmacologia începe ca un tratament pentru boli mentale (pp. 142-143).

anii 1950 Neurologul Wilder G. Penfield, în studiile sale despre epilepsie, face legătura între activitatea chimică a creierului și fenomenele psihice (pp. 22-23).

1952 Este publicată prima ediție din *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM)

2000 La Stockholm are loc Congresul Mondial de Psihologie. Diplomatul Jan Eliasson discută modul în care psihologia poate contribui la rezolvarea conflictelor.

1990 Jerome Bruner publică *Acts of Meaning: Four Lectures on Mind and Culture*, ce îmbină filosofia, lingvistica și antropologia (psihologie culturală, pp. 214-215).

1976 Richard Dawkins publică *Gena egoistă*, care popularizează psihologia evoluționistă (pag. 22).

2000 Secvențierea genomului uman deschide noi căi de cercetare a creierului și corpului uman.

anii 1980 Psihologia sănătății (pp. 112-115) devine o ramură recunoscută a psihologiei.



1965 Are loc Conferința de la Swampscott dedicată educării psihologilor comunității.

1971 O tomografie computerizată arată prima imagine a unui creier viu.

anii 1960 Interesul crescut față de psihologia comunității (pp. 214-223) duce la mișcări politice.

1960 Terapia sistemică (de familie) ia naștere ca domeniu de studiu (pp. 138-141).

1956 George A. Miller aplică psihologia cognitivă (pp. 20-21) în *Magical număr șapte, plus sau minus doi*.

1960 Aaron T. Beck pune bazele TCC - terapia cognitiv-comportamentală (pag. 125).



PSIHOLOGIE COGNITIVĂ

1954 Abraham Maslow publică *Motivație și personalitate*, în care consideră umanismul a treia forță în psihologie (pp. 18-19).



PSIHOLOGIE UMANISTĂ

1954 Gordon Allport identifică stadiile prejudecăților sociale, relevante în psihologia politică (pp. 204-213).

Teoria psihanalitică

Această teorie psihologică susține că, de fapt, conflictele inconștiente ale minții determină modul în care se dezvoltă personalitatea și dictează un anumit comportament.

Ce este aceasta?

Elaborată de neurologul austriac Sigmund Freud la începutul secolului XX, teoria psihanalitică spune că personalitatea și comportamentul uman sunt rezultatul conflictelor neîncetate din mintea umană. În general, individul nu este

conștient de acestea, căci au loc la nivel subconștient. Freud sugerează că aceste conflicte iau naștere între trei componente ale minții umane: sine, supraeu și eu (dreapta jos). Freud credea că personalitatea se dezvoltă de la naștere în cinci etape, pe care el le numește psihosexuale,

căci implică atât dezvoltarea sexualității, cât și procesele mentale. În fiecare etapă, mintea umană se concentrează pe aspecte diferite ale sexualității, de tipul plăcerii orale a unui bebeluș când sugă degetul. Freud consideră că etapele psihosexuale generează un conflict

Model topografic

Freud descrie trei niveluri de conștiință ale minții. Mintea conștientă nu este decât o mică parte din întreg. Deși nu este deloc conștientă de gândurile din mintea inconștientă, ea afectează comportamentul.

Vise

Visele sunt considerate canale pentru gândurile inconștiente, inaccesibile în mod normal, căci majoritatea sunt prea tulburătoare pentru a fi gestionate de mintea conștientă.

Psihanaliză

În acest tip de terapie (p. 119), clientul îi povestește psihanalistului amintirile din copilărie și visele sale, pentru a debloca mintea inconștientă și a revela modul în care controlează sau declanșează un comportament nedorit.

Conștient

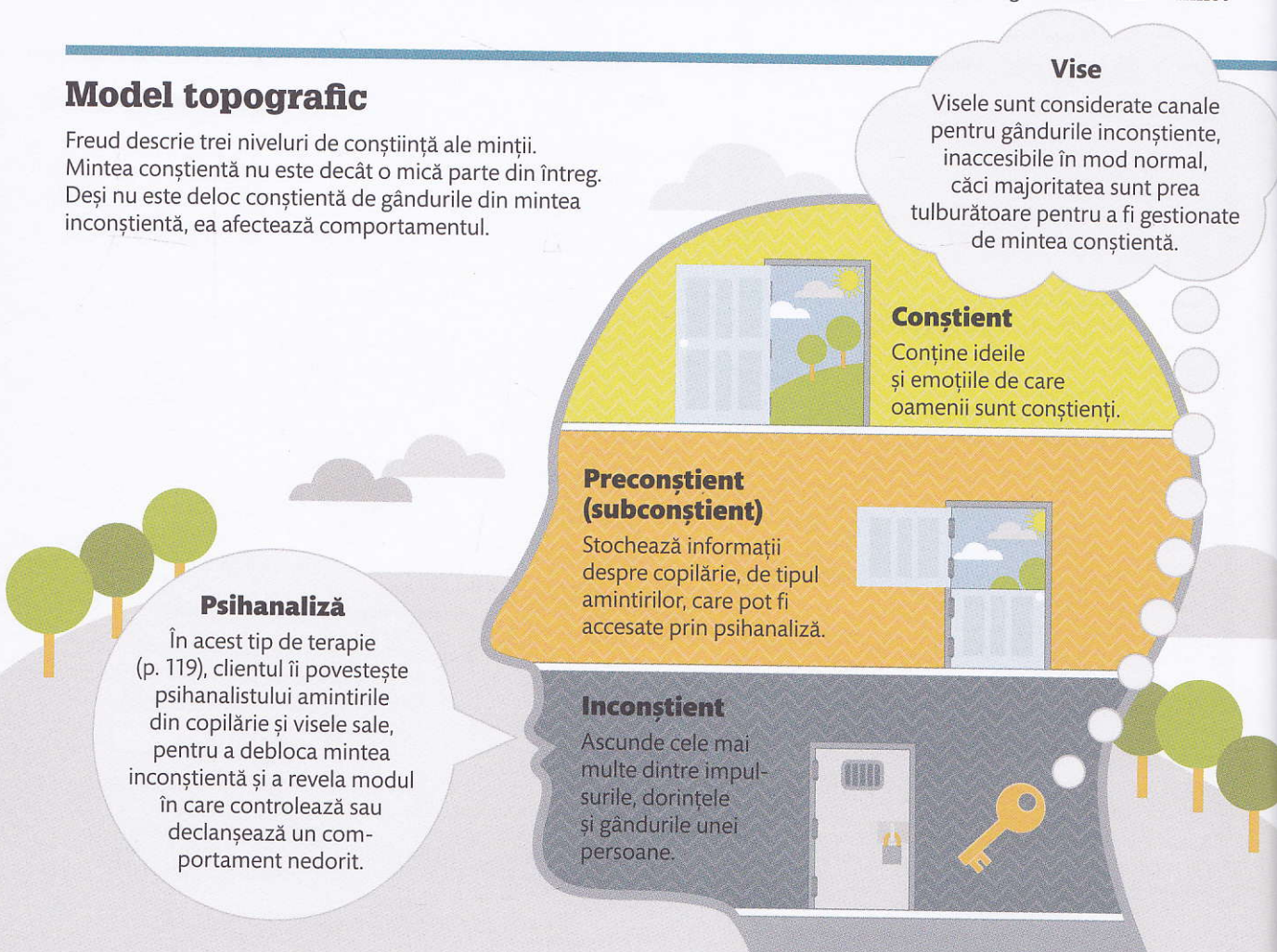
Conține ideile și emoțiile de care oamenii sunt conștienți.

Preconștient (subconștient)

Stocchează informații despre copilărie, de tipul amintirilor, care pot fi accesate prin psihanaliză.

Inconștient

Ascunde cele mai multe dintre impulsurile, dorințele și gândurile unei persoane.



Respect pentru oameni și cărți între biologie și așteptările sociale, iar mintea trebuie să îl rezolve înainte ca persoana să treacă la o dezvoltare mentală sănătoasă.

Evaluare

Deși modelul lui Freud a avut o influență incontestabilă privind rolul subconștientului (psihanaliza, p. 119), s-a dovedit controversat, căci se bazează pe sexualitate ca motor al personalității. Mulți critici cred că modelul este subiectiv și prea simplist, neputând explica natura complexă a minții și comportamentului.

MECANISM DE APĂRARE

Ce este acesta?

Freud susținea că oamenii folosesc mecanisme de apărare inconștient, când se confruntă cu anxietate sau emoții neplăcute. Aceste mecanisme îi ajută să facă față amintirilor și impulsurilor resimțite ca stresante sau neplăcute, „păcălindu-i” să creadă că totul este bine.

Ce se întâmplă?

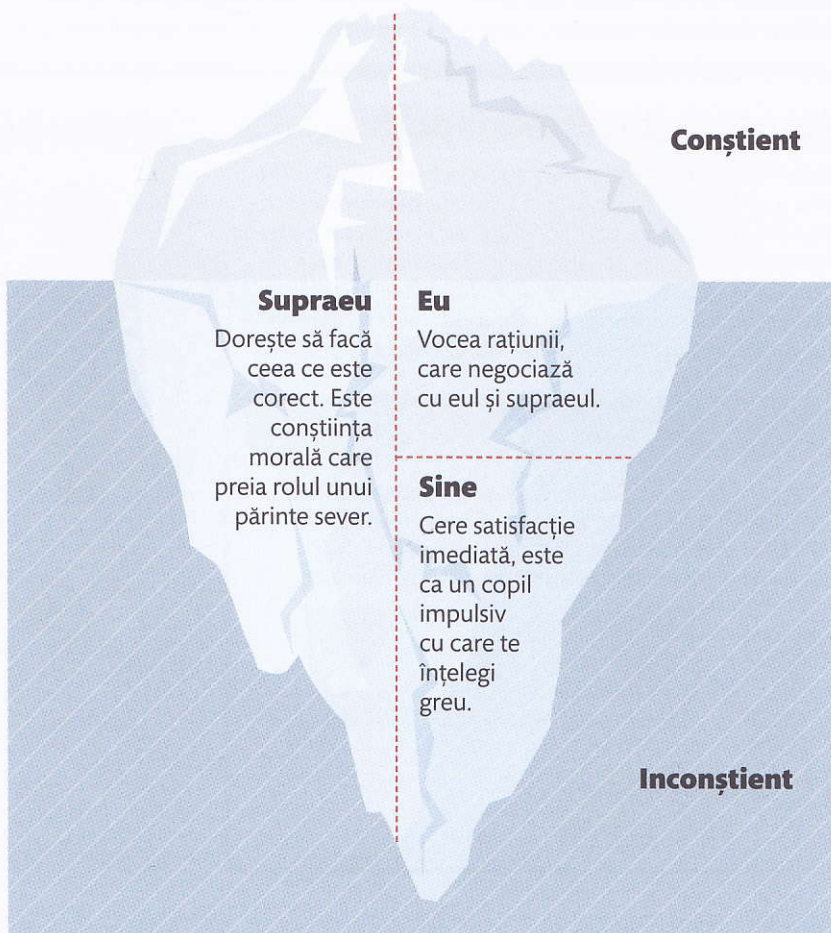
Eul folosește mecanisme de apărare pentru a-i ajuta pe oameni să ajungă la un compromis mental, când au de-a face cu lucruri care cauzează conflicte interne. Mecanismele care deformează realitatea sunt negarea, deplasarea, reprimarea, regresia, intelectualizarea și proiecția.

Cum funcționează?

Negarea este un mecanism de apărare des întâlnit pentru a justifica un obicei care îl face pe individ să se simtă prost, de tipul fumatului. Când cineva spune că este „fumător ocazional”, își permite să fumeze din când în când, fără să admită că este dependent de fumat.

Model structural

Mintea conștientă este doar vârful aisbergului, o mică parte dintr-un întreg. Teoria psihanalitică se bazează pe ideea că inconștientul este structurat în trei componente: sine, eu și supraeu. Aceste trei componente „discută” între ele pentru a rezolva conflicte emoționale și impulsuri.



TREBUIE SĂ ȘTII

- **Complexul de inferioritate** – stima de sine este scăzută și împiedică funcționarea normală. Idee dezvoltată de psihanalistul neofreudian Alfred Adler.
- **Principiul plăcerii** determină funcționarea sinelui – obținerea plăcerii și evitarea suferinței.
- **Neofreudienii** au dezvoltat noi teorii pe bazele psihanalizei freudiene. Printre ei, Carl Jung, Erik Erikson și Alfred Adler.

Abordare behavioristă

Respect pentru oameni și cărți

Psihologia behavioristă îi analizează și îi tratează pe oameni pornind de la ideea că, de fapt, comportamentul este „dobândit” prin interacțiune cu lumea, iar influența subconștientului este irelevantă.

Ce este aceasta?

Punctul de plecare este comportamentul observabil al omului, emoțiile și gândurile nefiind luate în calcul. Această abordare se bazează pe trei presupoziii. În primul rând, oamenii preiau comportamentul prin interacțiune cu cei din jur, nu îl dobândesc la naștere. În al doilea rând, întrucât psihologia este o știință, teoria behavioristă ar trebui să se sprijine pe date obținute prin experimente controlate și prin observații. În al treilea rând, orice comportament

este rezultatul unui stimul care generează un răspuns specific. Odată ce psihologul a identificat asocierea stimul-răspuns, el poate prezice comportamentul – ceea ce se numește „condiționare clasică” (mai jos). În timpul terapiei (pp. 122–129), psihologul folosește această predicție pentru a ajuta clientul să își modifice comportamentul.

Evaluare

Punctul forte al abordării behavioriste, anume că poate fi dovedită

științific, spre deosebire de psihanaliza freudiană (pp. 14–15), a fost considerat și punctul său slab. Multe experimente behavioriste au fost efectuate pe cobai și câini, iar umaniștii (pp. 18–19) au respins presupozitia că oamenii reacționează ca animalele în condiții de laborator.

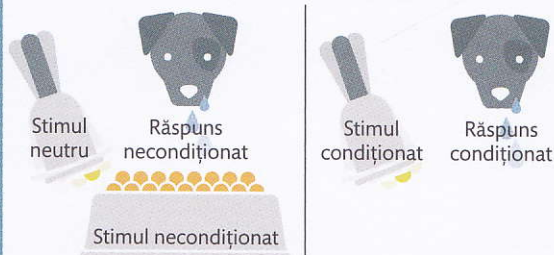
Psihologia behavioristă nu ia în considerare liberul-arbitru sau factorii biologici (testosteronul și alți hormoni) și reduce experiența umană la un set de comportamente condiționate.

Teme ale behaviorismului

John Watson a dezvoltat psihologia behavioristă în 1913. Teoria lui Watson se încadra în tendința științifică a secolului XX, sprijinită pe date concrete, nicidecum pe ipotezele subiective ale minții, iar abordarea behavioristă avea să domine următoarele decenii. Psihologii ulteriori au interpretat behaviorismul într-un mod mult mai flexibil, dar dovezile obiective au rămas la baza cercetărilor.

CONDIȚIONARE CLASICĂ

Pavlov a observat cum câinii salivau la vederea mâncării și a început să sune un clopoțel de fiecare dată când îi hrănea. Treptat, câinii au început să saliveze doar la auzul clopoțelului, pe care îl asociau cu mâncarea.



BEHAVIORISM METODOLOGIC



Teoria lui Watson a devenit cunoscută sub denumirea de behaviorism metodologic, datorită metodelor științifice aplicate:

- Watson considera psihologia o știință al cărei scop era predicția și controlul comportamentului.
- Este cea mai extremă formă de psihologie behavioristă pentru că exclude moștenirea genetică sau starea mentală a persoanei.
- Pornește de la ideea că, la naștere, mintea oamenilor este *tabula rasa*; aceștia deprind comportamentul de la persoanele din jur (condiționare clasică, vezi stânga). De exemplu, un copil zâmbește când își vede mama zâmbind sau plânge când aceasta țipă.

Respect pentru oameni și cărți

CONDIȚIONARE OPERANTĂ

Această metodă de modificare a comportamentului, în acest caz dresarea unui câine, implică acțiuni pozitive sau negative din partea stăpânului, care să încurajeze sau să aplice pedepse în funcție de comportamentul câinelui.

► **Încurajarea pozitivă** Recompense care să încurajeze un comportament bun. De exemplu, câinele primește o crochetă pentru că se așază la comandă. Animalul învață că, prin repetarea comportamentului, va obține alte recompense.



► **Pedeapsa pozitivă** Stăpânul face un lucru neplăcut pentru a descuraja un comportament neadecvat. Când câinele este în lesă și trage de ea, aceasta îi creează o senzație de disconfort.

► **Încurajarea negativă** Stăpânul înlătură ceva rău pentru a încuraja un comportament adecvat. De exemplu, lesa este lejeră când câinele merge lângă stăpân, învățând astfel să meargă la picior pentru a evita sufocarea.



► **Pedeapsa negativă** Stăpânul privează câinele de ceva ce îi place, descurajând un comportament inadecvat. De exemplu, îi întoarce câinelui spatele pentru a-l priva de atenție dacă țopăie. Câinele învață să nu mai țopăie.

BEHAVIORISM RADICAL



În anii 1930, B.F. Skinner dezvoltă behaviorismul radical, care duce la dezvoltarea ulterioară a psihologiei biologice:

- Ca și Watson, Skinner considera că abordarea cea mai pertinentă se baza pe observarea științifică a comportamentului uman și a factorilor declanșatori.
- Skinner dezvoltă teoria clasică a condiționării și propune ideea de „încurajare” – un comportament încurajat printr-o recompensă are mai multe șanse de a fi reprodus (v. condiționarea operantă, sus).



EXTERN

BIOLOGIE

BEHAVIORISM PSIHOLGIC



CUNOAȘTERE



EMOȚIE



EXTERN

BIOLOGIE

Conceput de Arthur W. Staats, behaviorismul biologic a câștigat teren în ultimele patru decenii. Este o abordare des folosită, mai ales în educație:

- Personalitatea este modelată de comportamentele pe care le deprindem, de genetică, de starea emoțională și de modul în care creierul procesează informațiile din lumea înconjurătoare.
- Staats a studiat importanța părinților în dezvoltarea copilului.
- Staats a demonstrat că formarea lingvistică și cognitivă timpurie contribuie la dezvoltarea avansată a limbajului, iar copiii au rezultate mult mai bune la testele de inteligență.

Umanism

Respect pentru oameni și cărți

Spre deosebire de alte abordări psihologice, umanismul pune accent pe importanța punctului de vedere al individului, încurajând întrebările „Cum mă văd pe mine însumi?“, nu cele de tipul „Cum mă văd alții?“.

Ce este acesta?

Psihologia behavioristă observă comportamente exterioare, iar psihanaliza sondează subconștientul, dar umanismul este o abordare holistică, punând accent pe modul în care o persoană își percepe comportamentul și interpretează evenimentele. Acesta se concentrează mai degrabă pe viziunea subiectivă despre sine a individului și cum i-ar plăcea să fie, nu pe viziunea obiectivă a unui observator.

Carl Rogers și Abraham Maslow sunt pionierii umanismului, care, în anii 1950, oferea o alternativă la modul în care ar trebui înțeleasă natura umană. Principala premisă este că dezvoltarea personală

„Viața bună este un proces, nu o stare de a fi.“

Carl Rogers, psiholog umanist american

și împlinirea sunt cele mai importante obiective ale omului, iar stările emoționale și mentale de bine provin din împlinirea acestora. Liberul-arbitru în alegerile personale este și el o cheie.

Evaluare

Rogers și alți psihologi umaniști propun metode și investigații de tipul chestionarelor cu răspuns deschis (pentru care nu există răspunsuri „corecte“), al interviurilor,

al utilizării jurnalelor personale pentru consemnarea gândurilor și sentimentelor. Psihologii umaniști consideră că singura modalitate de a cunoaște pe cineva este dialogul.

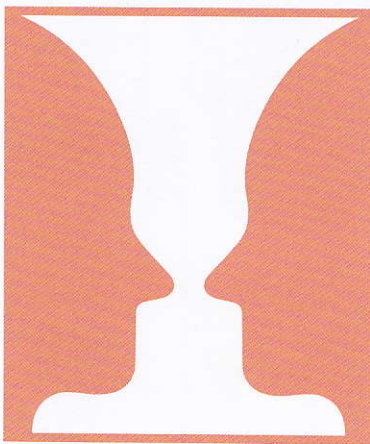
Umanismul susține terapia centrată pe persoană (p. 132) – una dintre cele mai utilizate în tratarea depresiei. Abordarea umanistă este folosită și în educație, pentru a-i încuraja pe copii să exerseze liberul-arbitru și să facă alegeri personale să cerceteze și să înțeleagă motivațiile.

Totuși umanismul ignoră biologia, mintea inconștientă și influența puternică a hormonilor. Criticii mai susțin și că abordarea este neștiințifică deoarece scopul realizării de sine nu poate fi măsurat exact.

PSIHOLOGIE GESTALT

Influențată de umanism, psihologia gestalt examinează modul în care mintea umană folosește mici bucăți de informație pentru a clădi un întreg semnificativ. Această abordare psihologică pune accentul pe percepție – legile care guvernează modul în care percepem lumea.

O parte din terapia gestalt constă în arătarea unor imagini clienților pentru a observa cum le percep aceștia. Iluzia numită „vaza lui Rubin“ este cel mai bun exemplu. Ea ilustrează legile „figurii“ și ale „fundalului“: mintea noastră caută să distingă figuri (cuvinte, de exemplu) de pe fundal (o pagină albă) stabilind astfel ce anume este prioritar în procesul percepției.



VAZA LUI RUBIN îi oferă privitorului alegerea perceptivă de a vedea două profiluri umane sau o vază albă.

Calea spre împlinire

Carl Rogers identifică trei aspecte ale personalității care determină starea psihologică a unui individ: stima de sine, imaginea de sine și sinele ideal. Când sentimentele, comportamentul și experiențele se potrivesc cu imaginea de sine și reflectă ce ne-ar plăcea să fim (sinele ideal), ne simțim mulțumiți. Dacă există o incongruență între aceste aspecte, suntem nemulțumiți.

Respect pentru oameni și cărți

GRUP SAU INDIVID?

Umanismul provine din teoria occidentală a identității personale și a împlinirii de sine, denumită uneori individualism. Colectivismul subordonează individul unui grup.

Individualism

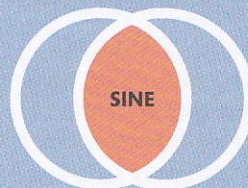
- › Identitatea definită în termenii unor atribute personale – generozitate, bunătate, deschidere.
- › Scopurile personale sunt prioritare față de ale grupului.

Colectivism

- › Identitatea definită prin grupul căruia îi aparținem.
- › Familia și locul de muncă sunt cele mai importante grupuri.
- › Scopurile grupului sunt prioritare.

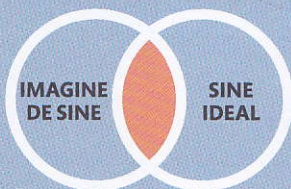
REALIZARE DE SINE

REALIZARE DE SINE



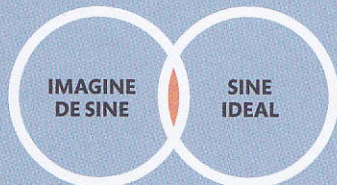
Când percepția propriei persoane este identică cu ce își dorește să fie, individul atinge realizarea de sine. Aceasta satisface nevoia de a-și atinge și exprima întregul potențial.

TOT MAI CONGRUENT



Când există o intersecție între imaginea de sine și sinele ideal, individul are o stimă de sine crescută și adoptă o atitudine mult mai pozitivă.

INCONGRUENT



O suprapunere mică între modul în care un individ se vede pe sine (imagine de sine) și ce și-ar dori să fie (sine ideal), duce la nefericire și stimă de sine scăzută.



Libris Psihologie cognitivă

Respect pentru oameni și cărți

Ramură a psihologiei care consideră mintea umană un computer complex, abordarea cognitivă analizează modul cum oamenii procesează informațiile, dar și cum aceasta le influențează comportamentul și emoțiile.

Ce este aceasta?

Odată cu apariția computerului, la sfârșitul anilor 1950, știința compară procesarea informațiilor artificiale cu modul în care operează mintea umană. Psihologii consideră că, așa cum un computer acceptă date și coduri pe care le stochează și le recuperează, mintea umană preia informațiile, le modifică pentru a le înțelege, le stochează, apoi își amintește de ele la nevoie. Această analogie cu computerul stă la baza psihologiei cognitive.

Teoriile din spatele psihologiei cognitive pot fi aplicate oricărui aspect al vieții. De exemplu, creierul primește și procesează informații senzoriale pentru a emite judecăți (cum ar fi recunoașterea

faptului că laptele s-a stricat, după mirosul neplăcut); apelul la logică atunci când trebuie luată o decizie (cum ar fi cumpărarea unui tricou mai scump, dar care se va deteriora mai greu); deprinderea de a cânta la un instrument, care ajută la formarea de noi conexiuni și la stocarea de noi amintiri.

Evaluare

Deși psihologia cognitivă pune accentul pe procesele interne, ea vizează rigoarea științifică, deoarece se bazează pe experimente de laborator pentru a-și susține teoriile. Totuși, este greu să aplicăm experimente controlate în viața de zi cu zi. La fel, presuposiția că mintea umană funcționează ca un computer nu ține cont că oamenii

PROCESARE (eveniment mental de mediere)

După ce primește informații prin simțuri, creierul trebuie să le trieze, să le analizeze și să decidă ce anume are de făcut în privința lor. Psihologii cognitiști numesc acest proces de „mediație”, căci are loc între („mediază”) stimulul exterior și reacția creierului la stimul. În cazul avariei unei mașini, creierul analizează mirosul de cauciuc ars și îl asociază cu un miros similar, memorat anterior.

Procesare a informației

Folosind date obținute în urma experimentelor controlate, psihologii au construit modele teoretice privitoare la modul cum mintea gestionează informațiile. Potrivit acestora, creierul uman prelucrează informațiile în aceeași succesiune pe care o folosește un computer pentru a prelucra date numerice – de la informație la transformarea datelor, până la recuperare.

INTRARE

(din mediul înconjurător)

Organele de simț detectează stimulii lumii exterioare și trimit mesaje către creier sub forma unor impulsuri electrice care conțin informații.

De exemplu, dacă se strică mașina, creierul se concentrează pe semnalele de alarmă, cum ar fi zgomote ciudate ale motorului, indicii vizuale (fum) sau miros de cauciuc ars.

Respect pentru oameni și cărți

obosesc sau devin irascibili. Criticii psihologiei cognitive consideră că aceasta reduce omul la o simplă mașinărie, comportamentul nefiind altceva decât un proces cognitiv prin care memoria stochează informații. Ei au arătat și că această abordare face abstracție de biologie și de genetică.

Totuși, psihologia cognitivă este utilă în tratarea amneziilor și a tulburărilor de atenție selectivă.

Psihologia cognitivă este importantă și în înțelegerea dezvoltării copilului, căci permite planificarea unor programe adaptate fiecărei grupe de vârstă și stabilirea celor mai utile instrumente de studiu. În sistemul judiciar, psihologii cognitiști sunt deseori solicitați pentru a evalua declarațiile martorilor și a determina dacă își amintesc corect o infracțiune.

REZULTAT

(comportament și emoție)

După ce creierul a recuperat suficiente informații, poate lua o decizie cu privire la cum să reacționeze, fie la nivel comportamental, fie la nivel emoțional. În exemplul cu mașina, creierul recuperează amintirile unor accidente anterioare, dar și informații mecanice pe care le-a stocat la un moment dat, identificând apoi o listă mentală a posibilelor cauze și soluții. Creierul își amintește că mirosul de cauciuc ars indica o curea de transmisie defectă, de exemplu. Individul trage pe dreapta, oprește motorul și verifică sub capota mașinii.

DISTORSIUNE COGNITIVĂ

Când mintea face o eroare de analiză a gândurilor, rezultatul este o reacție sau o judecată defectuoasă, cunoscută ca „distorsiune cognitivă”. Ea poate fi legată de o amintire trunchiată sau de lipsa atenției, întrucât creierul generează „scurtături mentale” când funcționează sub presiune. Distorsiunile nu sunt mereu negative – unele sunt consecința nevoii de a lua o decizie rapidă, în scopul supraviețuirii, de exemplu.

Exemple de distorsiuni

➤ Accesibilitate a informației

Creierul acordă mult prea multă importanță primei părți dintr-o informație.

➤ Eroare de prevalență

Abandonarea unor presupozii inițiale în favoarea unui nou set de informații.

➤ Efect gregar

Abandonarea propriilor credințe pentru a porni în direcția a ceea ce alți oameni fac sau gândesc.

➤ Eroare a jucătorului

Credința greșită că, dacă ceva se întâmplă mai frecvent acum, se va întâmpla mai rar în viitor – de exemplu, dacă ruleta se oprește constant pe negru, nu peste mult timp se va opri pe roșu.

➤ Decontare hiperbolică

Alegerea unei recompense mai mici în prezent, în loc să așteptăm una mai mare în viitor.

➤ Neglijare a probabilității

Ignorarea probabilității reale, de exemplu când evităm zborul cu avionul de teama accidentelor, dar mergem cu mașina, deși, statistic, pericolul este mai mare.

➤ Menținere a status quo-ului

Când decidem ca o anumită situație să nu se schimbe sau să o schimbăm cât mai puțin, în loc să ne asumăm riscuri.

„Datele neconectate din minte sunt ca paginile fără legătură de pe internet: ar putea să nu existe.”

Steven Pinker, psiholog cognitivist canadian