

# PSIHOLOGIA ÎN 30 DE SECUNDE

Cele mai provocătoare 50 de teorii  
psihologice, fiecare explicață  
într-o jumătate de minut

Editor  
**Christian Jarrett**

Autori  
**Vaughan Bell**  
**Moheb Costandi**  
**Christian Jarrett**  
**Dave Munger**  
**Tom Stafford**

## CUPRINS

6 Introducere

### 10 Teorii vechi, teorii noi

- 12 GLOSAR
- 14 Introspecția lui Wundt
- 16 Behaviorismul lui Watson
- 18 Psihanaliza
- 20 Profil: Sigmund Freud
- 22 Revoluția cognitivă
- 24 Psihologie evoluționistă
- 26 Psihologie pozitivă

### 28 Creștere și schimbare

- 30 GLOSAR
- 32 Etapele lui Piaget
- 34 Zona Vygotski
- 36 Ordinea nașterii
- 38 Profil: Jean Piaget
- 40 Maimuțele lui Harlow
- 42 Stadiile morale ale lui Kohlberg
- 44 Neuroplasticitate

### 46 Luarea deciziilor și emoțiile

- 48 GLOSAR
- 50 Emoțiile universale ale lui Ekman
- 52 Sarcina plăcitoare a lui Festinger
- 54 Teoria emoțiilor James-Lange
- 56 Profil: William James
- 58 Luarea deciziilor pe baza emoțiilor (Damasio)
- 60 Distorsiunea de confirmare a lui Wason
- 62 Diminuarea eului (Baumeister)
- 64 Teoria prospectiei (Kahneman și Tversky)

### 66 Psihologie socială

- 68 GLOSAR
- 70 Efectul martorului
- 72 Gândire de grup (Janis)
- 74 Ipoteza de contact (Allport)
- 76 Închisoarea lui Zimbardo
- 78 Profil: Stanley Milgram
- 80 Studiul obedienei (Milgram)
- 82 Stereotipul amenințării
- 84 Urmează liderul!

### 86 În ce moduri suntem diferenți

- 88 GLOSAR
- 90 Efectul lacului Wobegon
- 92 „The Big Five“ (factori ai personalității)
- 94 Eroarea fundamentală de atribuire
- 96 Profil: Hans Eysenck
- 98 Mediul și ereditate
- 100 Efectul Flynn
- 102 Regula celor 10 000 de ore (Ericsson)
- 104 Determinism nominativ

### 106 Tulburări psihice

- 108 GLOSAR
- 110 Modelul creierului divizat (Sperry)
- 112 Învățarea pregătită (Seligman)
- 114 Isteria lui Charcot
- 116 Locuri ale nebuniei (Rosenhan)
- 118 Profil: Aaron Beck
- 120 Semnificația aberantă (Kapur)
- 122 Psihologia umanistă (Maslow)
- 124 Terapia cognitivă a lui Beck
- 126 Creierul masculin extrem

### 128 Gândire și limbaj

- 130 GLOSAR
- 132 Efectul placebo
- 134 Câinii lui Pavlov
- 136 Ipoteza Sapir-Whorf
- 138 Gramatica universală a lui Chomsky
- 140 Amintirile false ale lui Loftus
- 142 Profil: Elizabeth Loftus
- 144 Cogniție întrupată
- 146 Gâtul de sticlă (Broadbent)
- 148 Teoria numărului șapte (Miller)
- 150 Conștiință

### 152 ANEXE

- 154 Bibliografie
- 156 Despre autori
- 158 Indice
- 160 Mulțumiri

**Antropologie:** Studiu al umanității. Printre domeniile de interes se numără originea și dezvoltarea speciei umane, trăsăturile sale biologice, structura credințelor și a obiceiurilor sociale. Deși subiectul a fost abordat de Herodot pe la 500 î.Hr., antropologia nu devine o disciplină de sine stătătoare decât în Renaștere, odată cu scrierile lui Michel de Montaigne, René Descartes și Immanuel Kant. Termenul provine din limba greacă, de la *anthropos* (om) și *logos* (știință), și a fost inventat în Germania în secolul XVI.

**Conflict de personalitate:** Ciocnire dintre diverse aspecte ale personalității. Potrivit lui Freud, instinctele primare ale sinelui sunt în conflict constant cu natura moralizatoare a supraveului și trebuie mediate rațional de către eu. Dacă acest conflict este nerezolvat, poate duce la nevroză.

**Conștiință:** Totalitate a experiențelor de care o persoană este conștientă în orice moment. Este o stare care se modifică în mod constant și traversează procesele curente de gândire, amintirile, stimulii vizuali și auditivi, precum și experiențele fizice. Psihologul american William James spune despre fluxul conștiinței că este ca un râu care își schimbă constant direcția, dar care, în mod esențial, este continuu.

**Eroare de stimul:** Tendință a pacienților, în timpul „introspecției”, de a denumi obiectele pe care le vizualizează, în loc să descrie ce anume înseamnă acestea pentru ei. Astfel, numirea prezenței unui măr aduce mai puțină informație decât descrierea formei sau a culorii mărului, precum și a emoțiilor pe care acesta le generează. Introspecția a fost folosită încă de la începutul psihiatriei pentru a descrie mintea conștientă a unui pacient.

**Eu (Ego):** Potrivit lui Freud, acesta este conștiința, partea rațională a personalității. Freud considera psihicul uman ca fiind alcătuit din trei componente: sine (care caută satisfacere constantă), suprăeu (care emite judecăți morale) și eu (care mediază între cele două). Psihicul funcționează pe baza „principiului realității”, care ne obligă să ne conformăm unor norme sociale. Freud spunea că sinele este ca un cal, iar eul, cu un călăreț care încearcă să controleze instinctele sălbaticice ale acestuia.

**Neuroștiință:** Studiu al sistemului nervos, inclusiv al funcțiilor cerebrale și al modului în care acestea influențează comportamentul uman. Obiectivul principal al specialiștilor în neuroștiință este descoperirea funcțiilor regiunilor cerebrale și ale proceselor mentale pe care acestea le generează, dar și în ce mod sunt afectate de stimuli exteriori. Pe vremuri,

neuroștiința era o ramură a biologiei, dar acum este considerată o știință interdisciplinară, care acoperă multe alte discipline, cum ar fi psihologia, medicina și informatica.

**Nevrotic:** Persoană care suferă de nevroză sau manifestă simptome ale nevrozei. Printre aceste simptome se numără isteria, comportamentul obsesiv-compulsiv, precum și o lungă listă de fobii, cum ar fi agorafobia (frică de spații deschise, care generează uneori atacuri de panică) sau arahnofobia (frică de păianjeni).

**Nevroză:** Afecțiune mentală caracterizată prin fobie și anxietate, dar nu în forme atât de intense încât pacientul să sufere de delir sau halucinații. Potrivit lui Freud, nevroza face parte din mecanismul de autoapărare al eului, fiind declanșată de conflicte interioare nerezolvate. Deși odinioară nevroza era un diagnostic frecvent, termenul nu prea se mai folosește în psihiatrie, cu excepția practicii și teoriei psihanalitice.

**Patogen:** Care cauzează boli sau infecții. Termenul provine din limba greacă: *pathos* (boală) și *genesis* (creare).

**Primatologie:** Studiu al primatelor.

Deși primatologia este o disciplină separată de psihologie, uneori cele două se suprapun la nivelul studiului grupurilor sociale sau al aspectelor personalității.

**Sine:** Potrivit lui Freud, este aspectul inconștient-instinctiv al personalității umane, care caută satisfacere imediată. Impulsurile primitive sunt reținute și controlate de eu. Deși sinele este asociat deseori cu comportamente negative și antisociale, este responsabil și de instințe esențiale supraviețuirii, cum ar fi foamea sau setea, precum și nevoia de reproducere.

**Supraeu:** Potrivit lui Freud, acea latură a personalității care emite judecăți morale și joacă rol de conștiință. Supraeu este, în principiu, inconștient și se formează prin internalizarea codurilor morale sociale și parentale. Un supraeu puternic poate face o persoană să aibă o atitudine moralizatoare și intransigentă față de ceilalți.

## INTROSPECȚIA LUI WUNDT

### Teoria în 30 de secunde

#### PSIHICUL ÎN 3 SECUNDE

Metoda de cercetare preferată, pe care au dezvoltat-o părinții psihologiei, era introspecția – descrierea conținutului conștiinței.

#### ANALIZĂ ÎN 3 MINUTE

Introspecția, ca tehnică formală, avea să eșueze în fața behaviorismului, odată cu admiterea faptului că multe dintre procesele noastre mentale se desfășoară dincolo de accesul conștient la acestea. Totuși, ori de câte ori un participant la o cercetare relatează cum se simte sau își descrie percepțiile senzoriale – cum se întâmplă deseori în experimentele psihologiei moderne –, acesta realizează, de fapt, o introspecție.

Stai confortabil? Poți să-mi spui care este conținutul gândurilor tale conștiante în acest moment? Iată o versiune a introspecției – instrumentul de cercetare dezvoltat de părinții psihologiei la sfârșitul secolului XIX. Așa cum afirma William James în 1890, în lucrarea *Principiile psihologiei*, „cuvântul introspecție aproape că nici nu mai trebuie definit – acesta semnifică, desigur, privirea în propria minte și descrierea a ceea ce descoperim acolo”. Practicienii din laboratorul lui Wilhelm Wundt de la Universitatea din Leipzig – considerat primul laborator de psihologie experimentală din lume – aveau să studieze aprofundat conceptul de introspecție. Unul dintre obiective era descompunerea experienței conștiințe în părțile sale constitutive. Deși tehnica pare simplă, printre pionierii introspecției aveau să apară conflicte metodologice. Edward Titchener, psiholog britanic și fost student al lui Wundt, propune un sistem strict destinat evitării a ceea ce el numea „eroare de stimul”. Când survine această eroare, cel confruntat cu un stimул în timpul introspecției – o masă, de exemplu – vorbește despre simpla prezență a mesei în loc să descrie experiența senzorială brută provocată de culoarea, mărimea, poziția și textura acesteia.

#### TEORII ÎNRUDITE

Vezi și  
**BEHAVIORISMUL  
LUI WATSON**  
p. 16

**PSIHALANIZA**  
p. 18

#### BIOGRAFII ÎN 3 SECUNDE

**WILLIAM JAMES**  
1842-1910

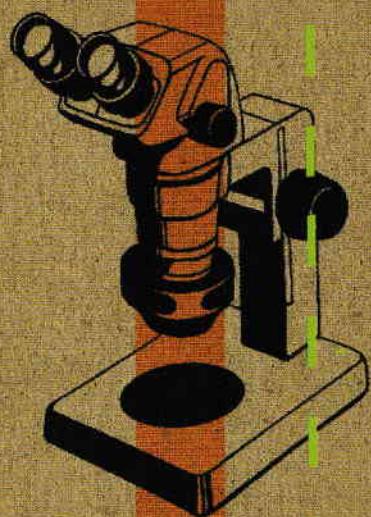
**EDWARD TITCHENER**  
1867-1927

**WILHELM WUNDT**  
1832-1920

#### TEXT DE 30 DE SECUNDE

Christian Jarrett

*Nimeni nu are acces direct la mintea ta așa cum ai tu. Tocmai de aceea introspecția rămâne o tehnică adekvată, chiar și după inventarea scannerelor cerebrale.*



## BEHAVIORISMUL LUI WATSON

### Teoria în 30 de secunde

#### PSIHICUL ÎN 3 SECUNDE

Sigurele lucruri pe care te poți baza sunt cele pe care le poți măsura direct. Pentru psihologie, aceasta înseamnă că ar trebui să analizăm doar comportamentul nostru, nu și stările mentale.

#### ANALIZĂ ÎN 3 MINUTE

Psihologia modernă respinge ideea behaviorismului (faptul că este imposibil să analizăm, din punct de vedere științific, structura mintii). Totuși, multe dintre aspectele behaviorismului rămân centrale în psihologia modernă. Printre acestea se numără analiza obiectivă a comportamentelor în medii controlate, studiul fenomenelor psihice la animale, dar și la oameni, precum și interesul psihologilor față de procesul învățării.

Primii psihologi au investigat gândirea prin analiza propriilor gânduri și prin relatari cu privire la gândurile celorlalți. Însă behavioriștii aveau să respingă această metodă. Știința, spuneau ei, trebuie să se bazeze pe informații acceptate de toată lumea, pe date de încredere și măsurabile obiectiv. Acest lucru înseamnă că trebuie să renunțăm la discursuri și relatari despre propriile gânduri și să ne concentrăm strict pe comportament (*behaviour*). În loc să se bazeze pe impresii subiective, behavioriștii au desfășurat experiente în care stimulii (*inputs*) erau controlați, iar reacțiile (*outputs*) erau măsurate. Ei sperau ca, în urma acestor experimente, relația dintre stimul și reacție să poată fi dedusă fără a fi nevoie de intervenția „cutiei negre” care este mintea umană. De exemplu, un cobai într-o cușcă primea mâncare ca recompensă dacă apăsa de trei ori pe o manetă. Înregistrând de câte ori cobaiul apăsa pe manetă, cu timpul, behavioriștii au obținut informații obiective despre rata lui de învățare. Ca în acest exemplu, cele mai cunoscute descoperiri din behaviorism au în vedere mecanisme fundamentale de învățare care descriu în ce mod se învață asocierea dintre stimuli și reacții ca urmare a repetiției sau recompensei. Accentul behavioriștilor pe comportamente simple le-a permis să dezvolte teorii care se aplică atât oamenilor, cât și animalelor.

#### TEORII ÎNRUDITE

- Vezi și  
**INTROSPECTIA LUI WUNDT**  
p. 14
- REVOLUȚIA COGNITIVĂ**  
p. 22
- CÂINII LUI PAVLOV**  
p. 134

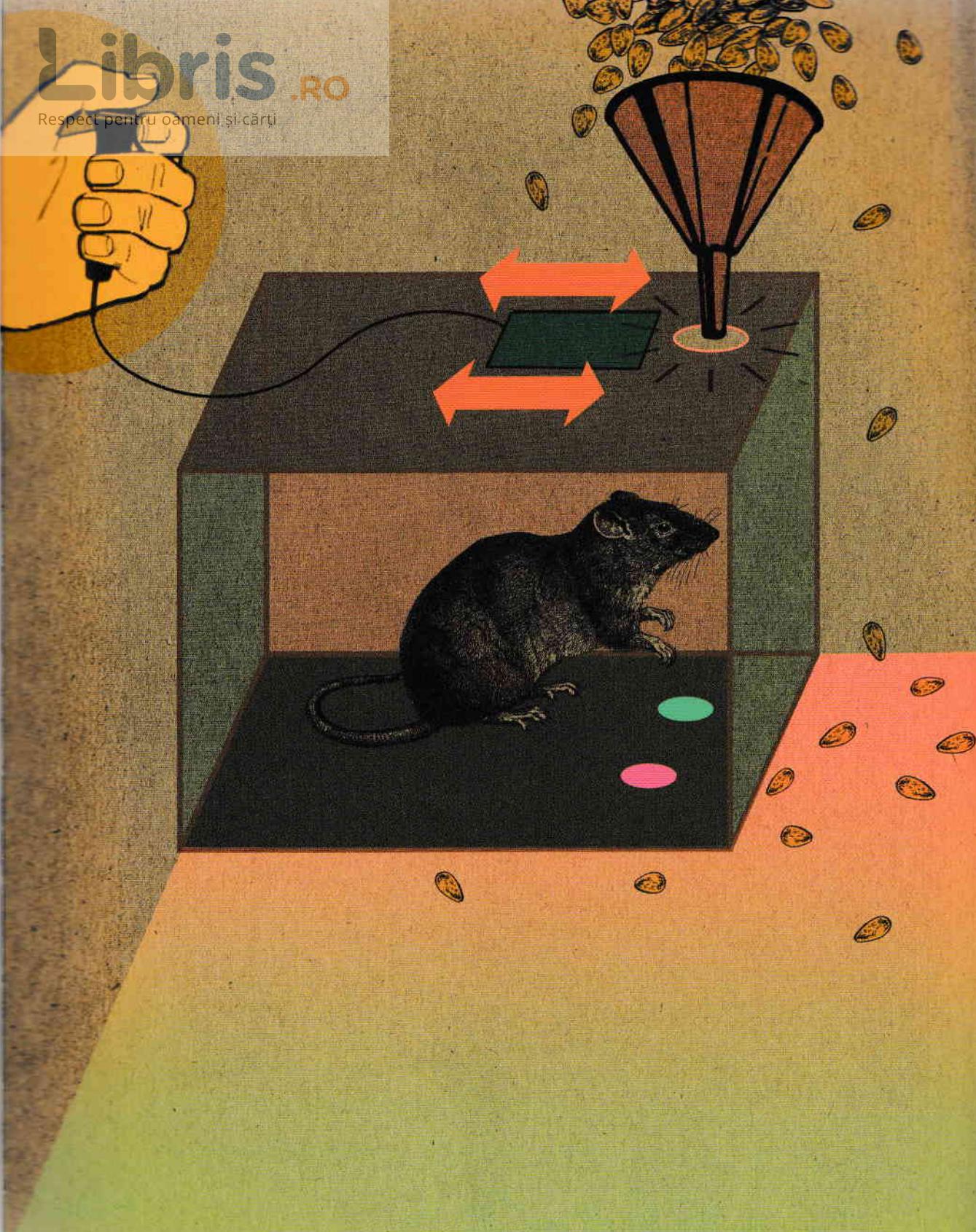
#### BIOGRAFII ÎN 3 SECUNDE

- CLARK L. HULL**  
1884-1952
- B.F. SKINNER**  
1904-1990
- EDWARD THORNDIKE**  
1874-1949
- EDWARD C. TOLMAN**  
1886-1959
- JOHN B. WATSON**  
1878-1958

#### TEXT DE 30 DE SECUNDE

Tom Stafford

Behavioriștii nu erau interesați de „cutia neagră” a mintii și alegeau să se concentreze pe ceea ce poate fi observat empiric.



## PSIHANALIZA

### Teoria în 30 de secunde

#### PSIHICUL ÎN 3 SECUNDE

Forțele de motivare inconștiente joacă un rol central în modelarea comportamentului, dar sunt și cauza primară a tulburărilor mentale.

#### ANALIZĂ ÎN 3 MINUTE

Principalele critici aduse teoriei freudiene se referă la faptul că nu poate fi dovedită ca falsă, prin urmare nu poate fi folosită pentru a face predicții despre rezultatele tratamentului. Pacienții lui Freud nu erau reprezentativi pentru majoritatea populației, iar faptul că acesta trata foarte puțini copii invalidează într-o oarecare măsură teoria dezvoltării personalității. Freud a fost acuzat și de distorsionarea unor rezultate ca să îi demonstreze teoriile. În orice caz, lucrările sale continuă să aibă o influență majoră atât în psihiatrie, cât și în cultura populară.

Sigmund Freud a conceput și dezvoltat noțiunea de psihanaliză (sfârșitul secolului XIX și începutul secolului XX) ca pe un instrument de înțelegere a comportamentului. Freud consideră că psihicul uman este alcătuit din trei elemente: sinele (care guvernează placerea și cauță satisfacere imediată); eul (responsabil cu deciziile rationale); supraeu (care emite judecăți morale). Eul este solicitat din toate părțile de sine și de supraeu, ceea ce duce la conflicte de personalitate. Când eul este copleșit de solicitările sinelui, persoana devine nevrotică, iar când eul răspunde solicitărilor acestuia, supraeu pedepsește eul inducând sentimentul de vină. Eul gestionează aceste cereri conflictuale prin intermediul nevrozelor și al viselor, ceea ce duce la împlinirea dorințelor refulate ale sinelui și reduce anxietatea. Mecanismele de apărare (reprimarea și refuzul) pot fi patogene și reprezintă cauza principală a majorității tulburărilor psihice. Alfred Adler și Carl Jung au adus și ei contribuții importante psihanalizei, dar s-au distanțat de teoriile lui Freud începând cu anul 1910. Jung nu era de acord cu structura freudiană a personalității, iar Adler punea accentul pe factorii sociali în dezvoltarea umană și considera că oamenii sunt motivați de instinctul de conservare, de dorința de putere și de nevoie de a-și afirma personalitatea. Atât Adler, cât și Jung au respins prevalența pe care Freud o acorda sexualității, Totul se petrece în subconștient. Să fie oare visele tale recurente cu un pat un semn al frustrării sexuale de care vorbea Freud?

#### TEORIE ÎNRUDITĂ

Vezi și  
ORDINEA NAȘTERII  
p. 36

#### BIOGRAFII ÎN 3 SECUNDE

ALFRED ADLER  
1870-1937

SIGMUND FREUD  
1856-1939

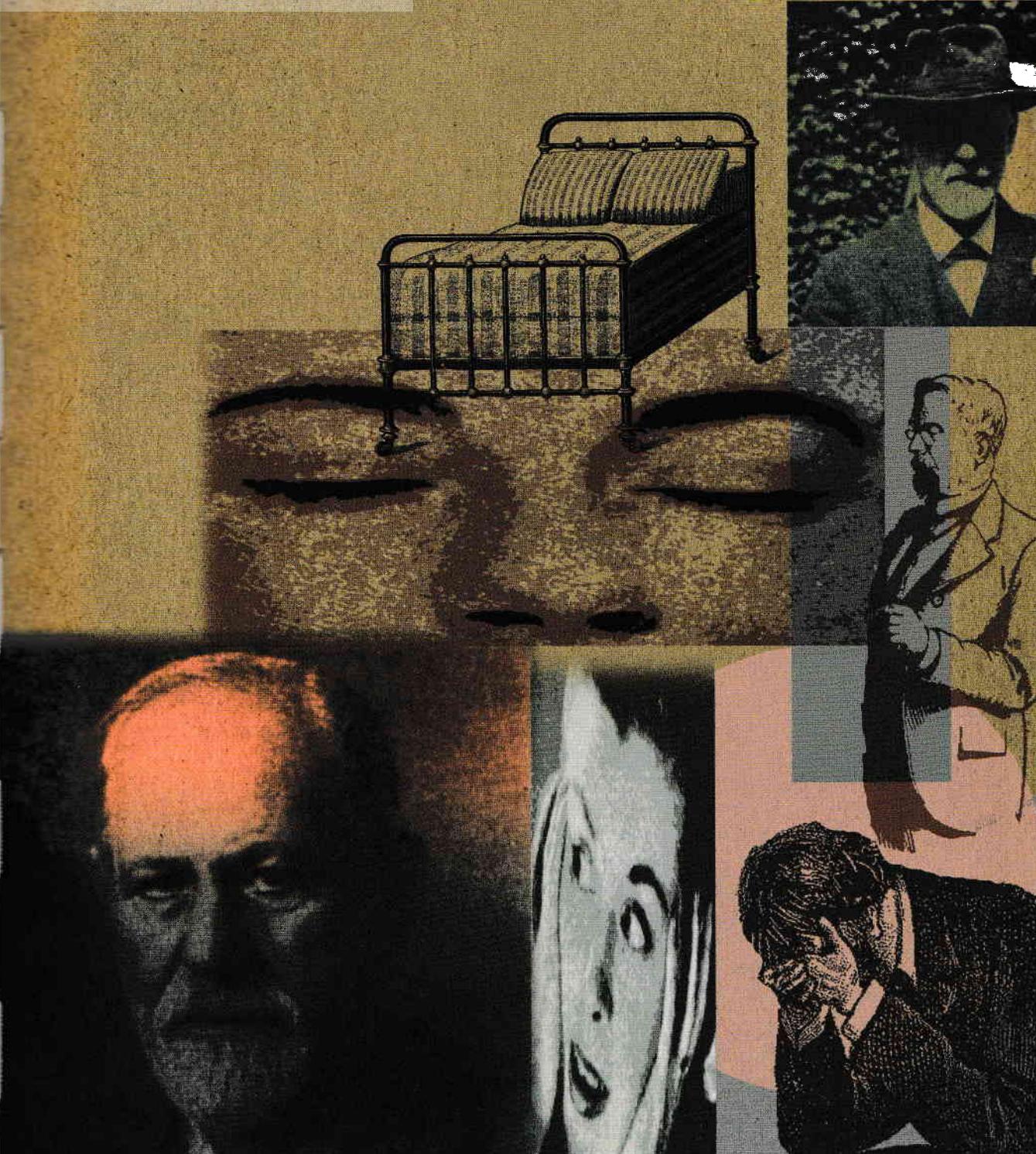
CARL JUNG  
1875-1961

#### TEXT DE 30 DE SECUNDE

Moheb Costandi

# Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



1856  
Se naște Sigmund Freud,  
în Freiberg, Moravia

1859  
Familia se mută la Viena

1873  
Obține doctoratul în  
medicină la Universitatea  
din Viena

1886  
Se căsătorește  
cu Martha Bernays

1900  
Publică *Interpretarea  
viselor*

1902  
Devine profesor  
de neuropatologie la  
Universitatea din Viena

1905  
Publică *Trei eseuri  
despre teoria sexualității*

1910  
Fondează Asociația  
Internațională  
de Psihanaliză

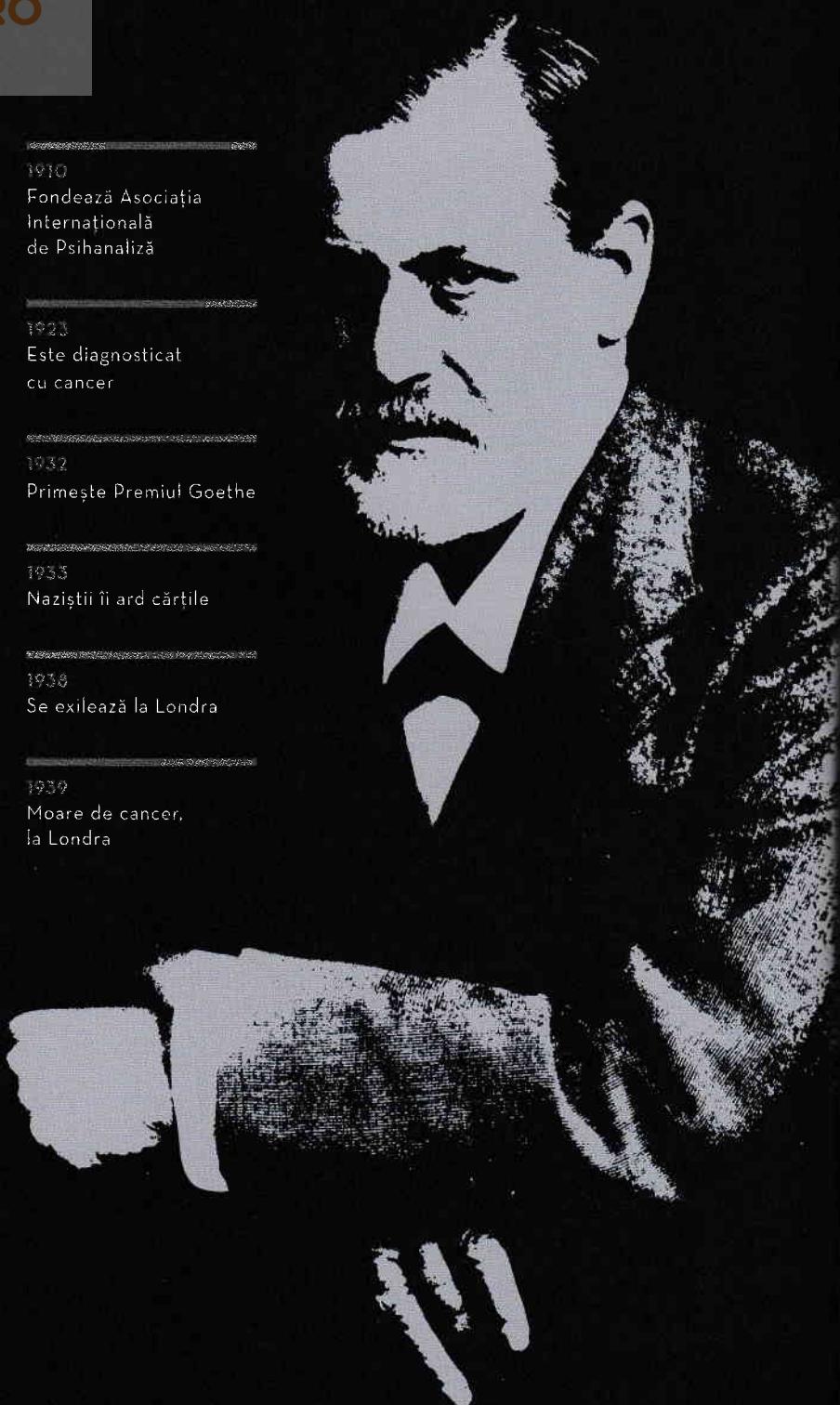
1923  
Este diagnosticat  
cu cancer

1932  
Primește Premiul Goethe

1933  
Nazisii îl ard cărțile

1938  
Se exilează la Londra

1939  
Moare de cancer,  
la Londra



**Oricine spune că sexul nu**  
a existat înainte de 1960 cu siguranță nu  
l-a citit pe Freud. Freud a fost, fără îndoială,  
cel mai influent psiholog, obținând faimă  
și notorietate internațională pentru teoriile  
sale, bazate pe ideea că sexul este principala  
forță motrice a comportamentului uman.  
Nu mâncarea. Nu banii. Nu iubirea.  
Ci sexul, înainte de orice.

Potrivit lui Freud, copiii traversează  
trei etape de dezvoltare sexuală, definite  
de zonele erogene ale corpului: etapa orală,  
etapa anală și etapa genitală. Chiar și un  
copil de trei ani, sugerează Freud, manifestă  
attracție sexuală pentru părintele de sex opus,  
ceea ce provoacă gelozia părintelui de același  
sex și se traduce fie prin complexul Electrei,  
fie prin complexul lui Oedip. Această atracție  
este reprimată, în cazul băieților, de teama de  
castrare, care duce la identificarea copilului  
cu tatăl. Orice probleme survenite pe durata  
acestui proces vor duce la fixații ce vor

afecta viața adultă. Freud a făcut furori cu  
publicarea, în 1905, a teoriilor despre sexua-  
litate, fiind acuzat că ar fi obsedat de sex.

Desigur, Freud nu a scris numai despre  
sex. Cea mai importantă moștenire pe  
care a lăsat-o psihologiei este explorarea  
subconștientului. Deși alți filosofi și  
psihologi, printre care mentorii lui Freud,  
Josef Breuer și Jean-Martin Charcot,  
explorau subconștientul prin hipnoză,  
Freud dezvoltă conceptul de psihanaliză  
(„discuție terapeutică”), ce deschide  
porțile subconștientului. Faptul că Freud  
a folosit visele pentru a explica dorințele  
inconștiente a generat un fel de tehnică  
a interpretării viselor. Cu toate acestea,  
îmaginea „bătrânlui pervers al psihologiei”  
a rămas întipărită în imaginația oamenilor.  
Nu este o coincidență că ne amintim  
de Pavlov pentru câinii săi, de Milgram  
pentru experimentele despre obedieneță  
și de Freud pentru așa-zisul „act ratat”.