

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

Gillian Butler
Freda McManus

PSIHOLOGIE

Gillian Butler
Freda McManus

PSIHOLOGIE

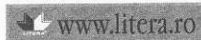
O foarte scurtă introducere

LITERA
București
2020



Editura Litera
O.P. 53; C.P. 212, sector 4, București, România
tel.: 021 319 63 90; 031 425 16 19; 0752 548 372;
e-mail: comenzi@litera.ro

Ne puteți vizita pe



www.litera.ro

Psihologie
O foarte scurtă introducere
Gillian Butler, Freda McManus

Copyright © 2020 Grup Media Litera
Toate drepturile rezervate

Traducere din limba engleză:
Alexandru Bumbaș

Editor: Vidrașcu și fiii
Coordonare serie: Iliș Câmpeanu
Redactor: Teodora Nicolau
Corector: Georgiana Enache
Copertă: Bogdan Mitea
Tehnoredactare și prepress: Marin Popa

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BUTLER, GILLIAN

Psihologie: o foarte scurtă introducere /
Gillian Butler și Freda McManus. - București: Litera, 2020

ISBN 978-606-33-5016-0

I. McManus, Freda

159.9

Cuprins

Mulțumiri 7

Listă de ilustrații 9

- 1 Ce este psihologia și cum o studiem? 11
 - 2 Ce ajunge la mintea noastră? Percepție 25
 - 3 Ce reținem? Învățare și memorie 39
 - 4 Cum folosim ce avem în minte? Cândire, raționament și comunicare 53
 - 5 De ce facem ceea ce facem? Motivație și emoție 67
 - 6 Există un model predefinit? Psihologia dezvoltării 81
 - 7 Oamenii pot fi clasificați? Diferențe individuale 95
 - 8 Ce se întâmplă când lucrurile o iau razna? Psihologia anormalului 110
 - 9 Cum ne influențăm reciproc? Psihologia socială 125
 - 10 La ce ne ajută psihologia? 140
- Referințe 149
- Lecturi suplimentare 153
- Indice 155

13 „Nu știi să faci o colibă,
nu știi cum să cauți rădăcini
comestibile și nu știi nimic
despre precizarea vremii.
Nu te-ai descurcat deloc
la testul nostru IQ.” **100**

ScienceCartoonsPlus.com

14 Întrebări din testul de
inteligență „echitabil din
punct de vedere cultural“
(*culture-fair*) **100**

15 Tipurile de personalitate
ale lui Eysenck **106**

Din H.J. Eysenck și S. Rachman, *The
Causes and Cures of Neurosis*, Londra,
Routledge, 1965 și Kegan Paul Ltd.
Reprodus cu permisiunea HJ Eysenck
Memorial Fund.

16 TCC: o altă modalitate
de a vedea lucrurile **122**

© E.H. Shepard Trust. Reprodus
cu permisiunea Curtis Brown
Group Ltd, Londra.

17 Rezistență la opinia
majorității **130**

Scientific American, vol. 193, nr. 5,
1955. Reprodus cu permisiunea
publicației. © 1995, Scientific
American Inc. Toate drepturile
rezervate.

18 Experimentul lui Milgram
despre obediență **133**

Preluat din filmul *Obedience*
© 1968 Stanley Milgram; drepturi
reînnoite în 1993, de Alexandra
Milgram. Distribuție Alexander Street
Press.

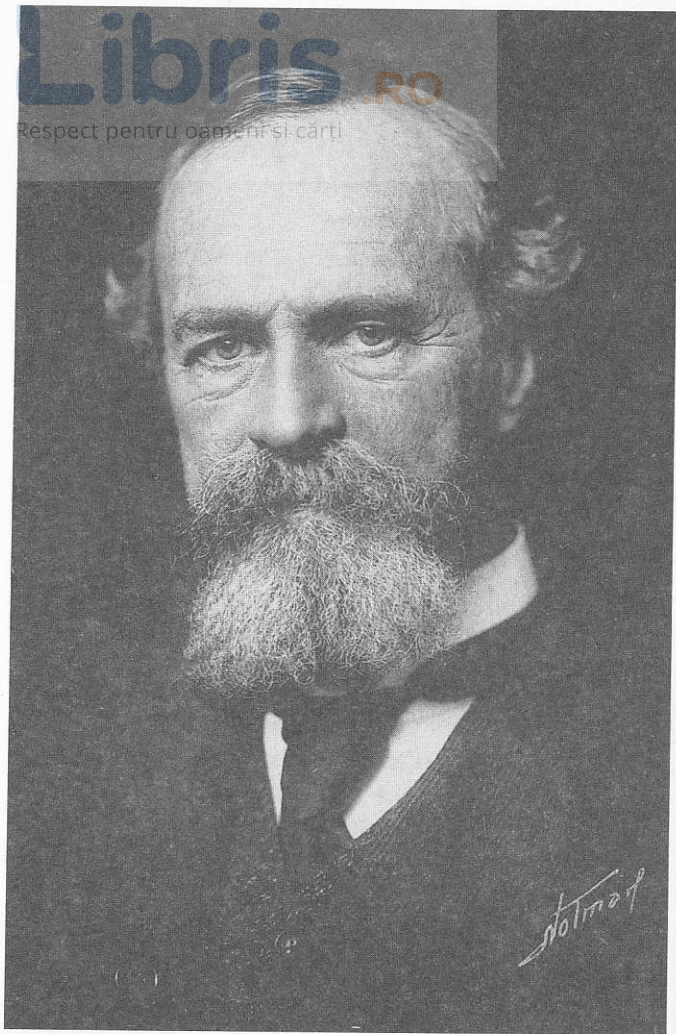
Autorii și editura își cer scuze pentru erorile sau omisiunile din această listă. Dacă acestea ne vor fi semnalate, le vom modifica cu prima ocazie.

Capitolul 1

Ce este psihologia și cum o studiem?

În 1890, William James (Figura 1), filosof și fizician american, și unul dintre fondatorii psihologiei moderne, definea psihologia ca „știința vieții mentale“, definiție care poate constitui și astăzi un punct de plecare în studiul psihologiei. Cu toții avem o viață mentală și, prin urmare, o idee despre ce înseamnă acest lucru, chiar dacă viața mentală poate fi studiată și în cazul șobolanilor și al maimuțelor. Și totuși, nu este decât un punct de plecare. Cele mai noi metode de studiu al creierului și de înțelegere a structurii și funcțiilor sale ne oferă informații fascinante despre factorii determinanți din mintea noastră. Dezvoltarea tehnologiei a permis studiul obiectiv și calitativ al activității cerebrale. Totuși, sunt multe lucruri pe care încă nu le știm despre relația dintre experiența subiectivă și creier, iar psihologii continuă să formuleze ipoteze despre modul în care cele două tipuri de cunoaștere – subiectivă și obiectivă – sunt interconectate.

Ca majoritatea psihologilor, William James a fost preocupat mai ales de psihologia umană, care, din punctul lui de vedere, este alcătuită din câteva elemente de bază: gânduri și sentimente, o lume fizică existentă în timp și spațiu, precum și un mod de cunoaștere a acestor lucruri. În cazul fiecăruia dintre noi, această cunoaștere provine din interacțiunile noastre individuale cu lumea și din gândurile și sentimentele asociate cu aceste experiențe. Din acest motiv, este ușor să formulăm raționamente



1. William James (1842–1910)

cu privire la subiectele psihologice, folosind propria experiență și considerând-o piatră de temelie.

Cu toții ne comportăm asemenea unor psihologi amatori atunci când ne dăm cu părerea cu privire la fenomene psihice complexe, cum ar fi existența „spălării de creier” sau când formulăm opinii cu privire la comportamentul celorlalți, gândindu-ne, de exemplu, că unii oameni se simt insultați, că sunt nefericiți sau că vor renunța brusc la slujbele lor. Cu toate acestea, problemele apar când doi oameni au o înțelegere diferită a acestor lucruri. Psihologia formală își propune să ne pună la dispoziție metode prin care să stabilim ce explicații sunt corecte sau să determinăm circumstanțele de aplicare pentru fiecare în parte. Psihologia ne ajută să distingem între informații „interioare” (adică subiective) și fapte concrete (obiective): mai exact, distincția între propriile prejudecăți și ce este adevărat din punct de vedere științific.

Psihologia, așa cum a fost definită de William James, se ocupă cu studiul minții umane. Până de curând, nu era cu puțință să studiem direct creierul uman, astfel că psihologii studiau mai degrabă comportamentul uman și formulau ipoteze pornind de la observațiile pe care le făceau în timpul terapiei. În zilele noastre, cunoștințele despre creier au evoluat simțitor, astfel că ne oferă o bază științifică pentru înțelegerea anumitor aspecte din viața noastră mentală. Fără îndoială că asemenea studii sunt foarte interesante, însă mai sunt multe de descoperit înainte de a fi capabili să explicăm variațiile comportamentale ale experiențelor noastre și ale exprimării unor stări precum speranța, frica și dorința. Toate aceste experiențe sunt foarte variate, de la aducerea pe lume a unui copil la vizionarea unui meci de fotbal. Psihologia studiază și modul în care organismele, în special oamenii, își folosesc abilitățile mentale (sau mintea) pentru a funcționa în mediul în care trăiesc. Metodologia de studiu s-a modificat treptat, odată cu schimbările apărute la nivelul societății și al mediului înconjurător. Teoria evoluționistă arată că, dacă anumite organisme nu se adaptează la schimbările de mediu, ele vor dispărea (de unde

și expresiile „adaptează-te sau mori“ și „supraviețuirea celui mai puternic“). Cu toții am fost și suntem modelați de procesele de adaptare la mediul în care trăim, ceea ce înseamnă că există explicații evoluționiste cu privire la modul în care funcționează creierul și mintea noastră. De exemplu, motivul pentru care suntem mai buni la detectarea obiectelor în mișcare decât a celor imobile este legat de moștenirea noastră genetică, provenită de la strămoșii care se foloseau de asemenea abilități pentru a se apăra de prădători. Atât pentru psihologi, cât și pentru oamenii de știință, este important să înțeleagă aceste abilități.

Una dintre dificultățile inerente cu care se confruntă psihologia este că datele științifice (concrete) trebuie să fie obiective și verificabile, însă căile minții nu sunt observabile, așa cum este funcționarea unui motor, de exemplu. Oamenii de știință au reușit să le studieze în detaliu abia odată cu dezvoltarea mai multor tehnici inteligente și specializate, unele descrise în prezentul volum.

În viața de zi cu zi, aceste „date concrete“ nu pot fi percepute decât indirect și trebuie deduse din observații. Demersul psihologiei seamănă cu rezolvarea unui rebus și implică evaluarea și interpretarea tuturor indiciilor disponibile, precum și utilizarea a ceea ce se cunoaște, pentru a putea completa căsuțele goale. Mai mult, indiciile trebuie să derive din observație atentă, bazată pe măsurători corecte, și să fie analizate cu cea mai mare rigoare științifică și interpretate folosind argumente logice și raționale, care pot fi verificate de opinia publică. Doar anumite activități din psihologie pot fi măsurate direct – percepția, învățarea, memoria, gândirea, rezolvarea problemelor și sentimentele. Acestea variază între ele, sunt interconectate și pot fi considerate drept *multilateral determinate*: mai exact, ele sunt influențate de diferiți factori, nu de unul singur. De exemplu, gândește-te la tot ce îți poate afecta reacția la o anumită situație – de exemplu, imaginează-ți că te rătăcești într-un oraș pe care nu îl cunoști. Pentru a descoperi factorii importanți în găsirea drumului trebuie să excludem anumite detalii care ne derutează.

În psihologie, interacțiunile complexe sunt mai degrabă norma, și nu excepția, iar înțelegerea lor depinde de dezvoltarea unor tehnici și teorii sofisticate. Psihologia are aceleași obiective ca numeroase alte științe: descrierea, înțelegerea și predicția proceselor pe care le studiază. Odată ce aceste obiective au fost atinse, putem înțelege mai bine natura experiențelor noastre și putem folosi practic cunoștințele de care dispunem. De exemplu, descoperirile în psihologie au ajutat la dezvoltarea unor metode eficiente pentru a-i învăța pe copii să citească, pentru a realiza panouri de comandă menite să reducă riscul accidentelor sau chiar pentru a alina suferința oamenilor cu tulburări emoționale.

Context istoric

Deși problemele privitoare la psihologie sunt discutate de secole, acestea au fost cercetate științific abia spre sfârșitul secolului XIX. Pentru a găsi răspunsuri la problemele psihice, primii psihologi se bazau pe *introspecție*, adică pe reflecția asupra experienței conștiente a unei persoane. Primele cercetări psihologice își propuneau să identifice structuri mentale. Cu toate acestea, după publicarea volumului *Originea speciilor* (1859) de Charles Darwin, se deschid noi drumuri în psihologie, care includ *structurile și funcțiile* conștiinței. Structurile și funcțiile mentale sunt esențiale în psihologie, însă utilizarea introspecției în studierea lor are anumite limite. Așa cum a arătat Sir Francis Galton, introspecția îl transformă pe om în „spectatorul unei părți infime din activitatea cerebrală automată“. Potrivit lui William James, încercarea de a înțelege mintea umană prin intermediul introspecției este ca și cum ai „da drumul la gaz suficient de repede pentru a vedea cum arată întunericul“. Așadar, psihologii contemporani își bazează teoriile pe observarea atentă a proceselor care îi interesează, cum ar fi comportamentul celorlalți și funcțiile creierului, mai degrabă decât pe reflecțiile asupra propriilor experiențe.

În 1913, John Watson a publicat un manifest behaviorist al psihologiei, în care susținea că, dacă psihologia își propunea să fie

o știință, atunci *datele concrete* pe care se baza aceasta trebuiau să fie disponibile analizei. Acest interes pentru comportamentul observabil, în detrimentul evenimentelor mentale interne (neobservabile), ținea de o teorie a învățării și de utilizarea unor metode pertinente de observare și experimentare, care aveau să influențeze psihologia până în zilele noastre.

Abordarea behavioristă (comportamentală) susține că toate comportamentele sunt rezultatul condiționării – un proces care poate fi studiat prin identificarea *stimulului* și observarea *reacției* la acesta (*psihologie de tip S-R*). Procesele care au loc între acești doi factori, numite *variabile interveniente*, nu erau considerate importante de primii behavioriști, însă, cu timpul, au devenit o sursă primară în ipotezele experimentale. Testarea acestor ipoteze le-a permis psihologilor să dezvolte teorii tot mai complexe cu privire la structurile, funcțiile și procesele mentale.

Alte două influențe semnificative în dezvoltarea psihologiei în secolul XX sunt *psihologia gestaltistă* și *psihanaliza*. Psihologii gestaltiști (originari din Germania) au făcut niște observații interesante cu privire la modul în care sunt organizate procesele psihice. Ei au demonstrat că experiențele noastre diferă de ceea ce ne-am aștepta dacă acestea s-ar baza doar pe proprietățile fizice ale unor stimuli externi și au ajuns la concluzia că „întregul este mai important decât suma părților“. De exemplu, când două lumini aflate în apropiere strălucesc succesiv, ceea ce percepem este un singur flux luminos care circulă între două puncte (așa funcționează filmele). Recunoașterea faptului că procesele mentale contribuie astfel la natura experienței a constituit un punct de cotitură în *psihologia cognitivă* – ramură a psihologiei care studiază procese interne.

Teoriile lui Sigmund Freud cu privire la influența continuă a experiențelor din copilărie asupra dezvoltării comportamentelor, dar și cu privire la existența unor structuri psihice pe care acesta le numește *eu*, *sine (id)* și *supraeu*, au atras atenția asupra

proceselor *inconștiente*. Aceste procese, printre care se numără aspirații și dorințe inacceptabile, sunt deduse, de exemplu, din vise, acte ratate și manierisme, și se crede că acestea ar influența comportamentul. Mai ales conflictele inconștiente sunt considerate cauza principală a stresului psihic, pe care psihanalizii încearcă să îl atenueze contribuind la verbalizarea acestor conflicte și oferind interpretări bazate pe propriile teorii. Totuși, aceste teorii referitoare la procese mentale neobservabile nu au dus la predicții testabile și s-ar putea să nu fie suficient de precise sau de specifice pentru a reuși acest lucru. Într-adevăr, ramurile științifice și interpretative ale psihologiei s-au dezvoltat după aceea în mod independent.

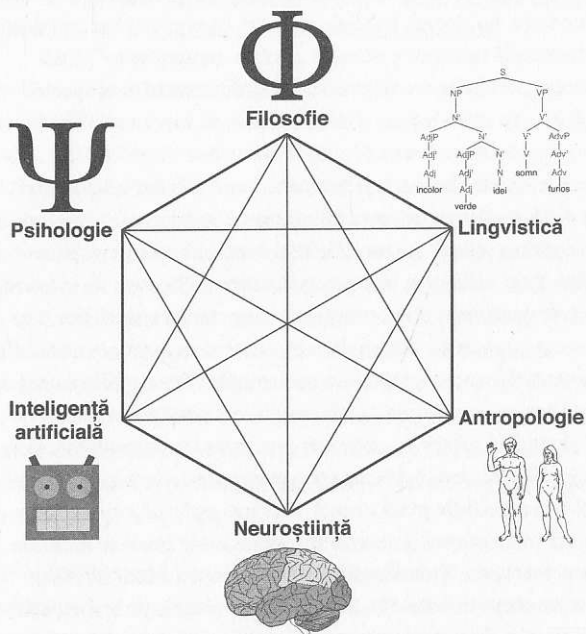
Psihologia contemporană se află astăzi într-un punct foarte interesant, întrucât toate aceste abordări diferite par să dispară și să lase loc unor noi teorii. În zilele noastre știm multe lucruri despre ce se întâmplă în mintea noastră „prin conștientizare“, însă folosim cu totul alte teorii pentru a explica aceste descoperiri. Psihologia nu este singura disciplină care se luptă cu dificultatea de a cunoaște lucruri care nu pot fi observate direct – să ne gândim, de exemplu, la fizică și la biochimie. Evoluția tehnologiei, dar și a diverselor teorii, a susținut direct acest proces, iar natura psihologiei ca știință s-a modificat și continuă să se modifice și astăzi. Prin utilizarea unor instrumente sofisticate de măsură, a unor echipamente electronice și a unor metode statistice perfecționate, psihologii pot analiza în prezent numeroase variabile, dar și cantități considerabile de informații. Observațiile cu privire la funcționarea creierului, de exemplu prin utilizarea scanerelor RMN și studiul minții ca *sistem de procesare a informațiilor*, le-au permis psihologilor să descopere aspecte ale creierului și minții complet inaccesibile până atunci, reușind astfel să explice ce se întâmplă între stimul și reacție în cadrul unor procese mentale precum percepția, atenția, gândirea și luarea deciziilor. Psihologii sunt acum în măsură să își bazeze ipotezele pe informații provenite din metode de observație *valide și de încredere*, și din măsurători precise. Aceste descoperiri au provocat o revoluție

în psihologie (ca „știință a vieții mentale“) și le-au permis psihologilor să colaboreze cu oameni de știință din domenii la fel de diverse precum chimia și informatica.

Respect pentru oameni și cărți

Psihologia ca știință cognitivă

Știința cognitivă este studiul interdisciplinar al minții și al proceselor mentale, iar descoperirile din acest domeniu au evoluat atât de rapid, încât specialiștii vorbesc de o adevărată „revoluție cognitivă“. În Figura 2 este ilustrată o diagramă realizată de George A. Miller, în 2003, ce reprezintă diversele domenii - inclusiv psihologia - care au contribuit la apariția științei cognitive. Prin urmare, activitatea psihologilor este acum strâns legată de cea a altor



2. Domenii care contribuie la știința cognitivă

oameni de știință și contribuie, de exemplu, la studiul științific al sistemului nervos - adică neuroștiința. Așa cum a arătat și Eric Kandel, laureat al Premiului Nobel, neuroștiința cognitivă este preocupată de percepție, acțiune, memorie, limbaj și atenție selectivă - toate fiind subiecte centrale în psihologie. Neuropsihologia cognitivă își propune să înțeleagă modul în care structura și funcțiile creierului au în vedere aceste procese psihice.

Totuși, unele domenii care îi interesează pe psihologi nu pot fi înțelese exclusiv prin utilizarea metodelor de cercetare științifică, iar unii specialiști consideră că acest lucru este imposibil. De exemplu, școala de psihologie *umanistă* pune accent pe evaluarea individuală a propriilor experiențe subiective, dar și pe metode de analiză cantitativă și calitativă. Unele dintre metodele principale utilizate de psihologi sunt indicate în caseta de la pagina 20, iar aceste abordări pot fi combinate adesea pentru obținerea unor rezultate pozitive. De exemplu, metodele de cercetare cantitativă, cum ar fi utilizarea chestionarelor, pot fi îmbunătățite prin includerea unei componente calitative. Rezultatele de la chestionare ne pot indica, de exemplu, faptul că pacienții care au primit tratamentul A s-au refăcut mai repede decât cei care au primit tratamentul B. Cu toate acestea, analiza calitativă prin interviuri semistructurate ne poate ajuta să înțelegem cum de a fost posibil ca tratamentul A să dea rezultate mai bune și cum au fost afectați pacienții de administrarea acestor tratamente, ceea ce se poate dovedi util pentru rafinarea intervențiilor.

Orice știință este la fel de validă cât datele pe care se bazează. Așadar, psihologii trebuie să fie obiectivi în metodele de colectare, analiză și interpretare a datelor, dar și în utilizarea statisticilor și în interpretarea rezultatelor analizelor statistice. Un exemplu ne va arăta cum, chiar dacă informațiile colectate sunt valide și de încredere, pot apărea cu ușurință capcane în modul în care acestea sunt interpretate. Dacă se raportează că 90% din pedofili au fost abuzați în copilărie, este ușor să afirmăm că majoritatea celor abuzați în copilărie vor ajunge la rândul lor pedofili - în mass-media

Principalele metode de cercetare folosite de psihologi

Experimente de laborator: o ipoteză derivată dintr-o teorie este verificată într-un mediu controlat, intenția fiind de a reduce interpretările părtinitoare atât în selecția subiecților utilizați, cât și în măsurarea variabilelor studiate. Descoperirile ar trebui să poată fi reproduse, însă nu pot fi generalizate în cazul unor situații din viața reală. Printre acestea se numără observațiile cu privire la activitatea creierului.

Experimente pe teren: ipotezele sunt testate în afara laboratoarelor, în condiții mult mai apropiate de cele naturale. Aceste experimente sunt însă mai dificil de controlat și de reprodus, și nu pot fi generalizate la alte situații.

Metode corelaționale: pun în evidență legătura strânsă dintre două sau mai multe variabile, cum ar fi nivelul de alfabetizare și capacitatea de concentrare. Sunt mai degrabă metode de analiză, nu de colectare a datelor.

Observare a comportamentului: comportamentul în cauză trebuie clar definit, iar metodele de observare trebuie să fie de încredere. Observațiile trebuie să fie cu adevărat reprezentative pentru comportamentul la care se referă.

Studii de caz: sunt utile mai ales în urma leziunilor cerebrale, ca sursă de idei pentru cercetări ulterioare, dar și pentru măsurarea repetată a unui anumit comportament, în condiții diferite.

Chestionare și autoraportare: sunt metode care oferă informații subiective, bazate pe introspecție (autocunoaștere), iar fiabilitatea lor poate fi asigurată prin protocoale de testare și prin standardizarea testelor aplicate pe eșantioane mari.

Sondaje: sunt foarte utile pentru colectarea de idei noi și pentru eșantionarea răspunsurilor unei populații de care sunt interesați psihologii.

Interviuri: o sursă de informații calitative cu privire la comportamentul uman, din care se pot deriva impresii cu privire la procese subiacente.

fiind deseori vehiculate asemenea informații. Totuși, interpretarea acestor statistici nu decurge logic din informațiile primite, iar majoritatea celor abuzați nu reproduc acest model comportamental. Psihologii, ca și cercetătorii, trebuie să învețe cum să prezinte obiectiv informațiile deținute, dar și să interpreteze faptele și cifrele raportate de ceilalți, ceea ce implică un grad ridicat de gândire critică și științifică.

Principalele ramuri ale psihologiei

S-a susținut că psihologia nu este o știință pentru că nu există nici o paradigmă universală și nici un principiu teoretic pe care se bazează, fiind alcătuită mai degrabă din mai multe școli de gândire fără prea mare legătură între ele. Totuși, această trăsătură a psihologiei este, cel mai probabil, inevitabilă datorită subiectului pe care îl tratează. Studiul fiziologiei, al biologiei sau al chimiei unui organism oferă un orizont de cercetare inaccesibil psihologilor, tocmai *pentru că* aceștia studiază procese mentale care nu pot fi separate de celelalte aspecte ale organismului. Prin urmare, după cum ne-am putea aștepta, există multe teorii psihologice, de la cele mai vagi la cele mai științifice, iar diferitele ramuri care studiază acest subiect par să facă parte uneori din domenii complet diferite. Principalele astfel de teorii sunt prezentate în caseta de la pagina 22. De fapt, se suprapun atât diferite ramuri ale psihologiei, cât și psihologia și domenii înrudite.

Rudele apropiate ale psihologiei

Există unele domenii cu care psihologia este confundată adeseori – și pe bună dreptate.

În primul rând, psihologia nu este psihiatrie. Psihiatria este o ramură a medicinei specializată în tratarea tulburărilor mintale. Prin urmare, psihiatria se ocupă doar de cazurile în care lucrurile nu mai funcționează cum trebuie: bolile și tulburările mintale. Psihologii își folosesc și ei abilitățile pe teritoriul clinic, însă nu