

Бульк-бульк
гулі-гулі



Як люди
вивчають
мови?



Чи можу я натренувати
мозок і запам'ятати
всю книжку?



ПСИХОЛОГІЯ

ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ

Яка лінія
довша?



Чи
впливає
захват на те,
як ти
дууумаєш?



Як ми робимо
правильний вибір?



Чому люди йдуть
за натовпом?



Що робить
тебе ТОБЮЮ?



Зміст

Що таке психологія?	4
Стільки тем для досліджень...	6
Пошук відповідей	8
Близькі родичі психології	10

Розділ 1. Експерименти 13

Психологи ставлять запитання про те, як люди думають, відчувають чи поведяться. А тоді знаходять спосіб випробувати можливі відповіді.

Розділ 2. Головні функції мозку 23

Як ми відчуваємо те, що нас оточує, вивчаємо мови чи щось запам'ятовуємо?

Розділ 3. Обдумування 45

Як ми формуємо судження й ухвалюємо рішення?
І чи завжди вони мають сенс?

Розділ 4. Відмінності між людьми 59

Ми всі унікальні, але водночас і дуже подібні.
Як психологи визначають відмінності між нами?



Розділ 5. Зростання й дорослішання 79

Кожен із нас перетворюється з крихітної клітини на немовля, потім на дитину і врешті — на дорослу людину. Психологи називають це розвитком.

Розділ 6. Ми — соціальні істоти 89

Дізнайся, як на нашу поведінку впливають люди, які нас оточують.

Розділ 7. Мозок та ментальне здоров'я 109

Познайомся зі своїм мозком і дізнайся про хвороби та травми мозку, й інші проблеми ментального здоров'я.

Професії у психології 125

Словничок 125

Покажчик 126

Подяки 128

Я буду одним із твоїх провідників у світі психології людини. Побачиш, які ЗАХОПЛИВІ люди насправді.



Що таке психологія?

Психологія — це наука, що досліджує наше спілкування з навколишнім світом і те, чому ми думаємо, відчуваємо й поводимося саме так. Щоби краще зрозуміти, поміркуй про власний досвід того, як бути людиною.

Запитай себе, що ти відчуваєш, читаючи цю книжку? Матимеш одразу декілька відповідей.

У голові
проносяться
думки.

Ця книжка
нагадує тобі
про щось.

Ти розшифруєш символи,
щоб прочитати слова
у книжці.

Можливо, відчуваєш радість,
цікавість чи захоплення.

Одяг
торкається тіла.

Неподалік
пахне обідом.

Тобі може бути
спекотно або холодно,
або якось середнє.

Посидь так трохи. Що ще помічаєш?

Те, що ти знаєш про світ навколо, почасти приходиться від органів чуття — дотику, зору, нюху, смаку й слуху. Твій мозок використовує отриману від них інформацію, щоби реагувати на все, що тебе оточує.



Ха-ха-ха, припини!
Лоскотно!



Гм. Надто темно.
Нічого не бачу.



Чули, щось
бабахнуло?



Але йдеться не лише про чуття.
На те, що ти переживаєш, впливають...

...почуття



...спогади



...вподобання



...сни



...рішення



...і багато іншого. Усе це створює твій
мозок, і все це формує **психіка**.

Науковці намагаються зрозуміти її і те, як вона взаємодіє з тілом та впливає на нашу поведінку.



Стільки тем для досліджень...

Люди, які професійно займаються психологією, називаються **психологами**. Є чимало різних питань, які психолог може обрати для дослідження, та всі вони належать до однієї з п'яти головних категорій.

1 Головні функції психіки

Те, як твоя психіка всотує інформацію з досвіду і зберігає її

Чому щось ми запам'ятовуємо, а щось — ні?

Як ми змалку вчимо мову?

Що допоможе краще скласти тест?

Чи впливають емоції на те, що у нас на думці?

2 Мислення і дії

Те, як ти розумієш світ та ухвалюєш рішення

Чому наші рішення бувають невдалими?

РІЗНІ ПИТАННЯ

Існує чимало різних психологів. Насправді багато з них досліджують *однакові* сфери психології — просто ставлять *різні* питання. Ось що психологи можуть запитати про пам'ять...

Як травма мозку здатна вплинути на пам'ять? Я **КОГНІТИВНА НЕЙРОБІОЛОГІНЯ**. Вивчаю вплив тіла, зокрема — мозку, на розум і дії людини.

Чи можна натренувати пацюка через винагороду? **ПСИХОЛОГИ-КОМПАРАТИВІСТИ** вивчають людей, порівнюючи їх із тваринами.



3 Органи чуття

Те, як ти сприймаєш світ через п'ять органів чуття



Як зміниться досвід людини, якщо вона втратить одне з чуттів?

Чи варто вірити всьому, що бачиш?

Чому одні мають здібності до математики, а інші — до мистецтва?

4 Становлення особистості

Те, чим і чому люди відрізняються між собою



Що може сказати про особистість людини безлад у її кімнаті?

5 Взаємодія з іншими

Те, як ти поводишся, коли хтось є поруч, як будуєш стосунки та формуєш думку про інших



Що робить людей расистами?

Чи люди в групі поведуться інакше, ніж на самоті?

Чи наші очікування від людини впливають на її поведінку?

Коли немовлята починають впізнавати обличчя? Фахівці з ПСИХОЛОГІЇ РОЗВИТКУ цікавляться тим, як люди змінюються з віком.



Чи розповідання історії змінює твої спогади про неї? Я СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ, вивчаю те, як на нас впливає присутність інших людей.



Запитання, які ставлять психологи, можуть бути схожими на питання, які ти ставиш собі. Але як фахівці йдуть далі і знаходять на них відповіді?

Пошук відповідей

У психологів є чимало способів шукати відповіді. Обраний метод залежить від самого запитання. Ось кілька прикладів.

Запитання

Хто щасливіший:
сільські
мешканці чи
жителі міст?

Метод: запитай

Швидкий спосіб дізнатися, що думають та відчувають люди, — провести **опитування**. У цьому разі треба запитати, чи щасливі люди там, де вони живуть. Або ж провести інтерв'ю, щоб отримати детальніші відповіді.



Запитання

Чи часто діти
допомагають одне
одному, якщо
їх не просити
про це?

Метод: дивися

Це називають **методом спостереження**: психолог спостерігає за поведінкою людей у повсякденних ситуаціях, як-от за дітьми в садочку.

Треба таке?

Дякую!



Запитання

Якщо робити складні завдання веселішими, чи виконуватимуть їх частіше?

Метод: експериментуї

Перед експериментом психологи припускають, якою буде відповідь на питання. Тоді влаштовують ситуацію, щоб перевірити свої здогадки.

Спочатку ми порахуємо, скільки людей підніматимуться сходами, а не ескалатором.

Наступного дня зробимо сходи у вигляді піаніно, сходинки якого грають під ногами мелодію. Чи піде більше людей сходами цього дня?

Результати

Психологи пишуть звіт про свої відкриття. Дослідження може показати щось нове або ж підтвердити вже відоме. Часто це дає ідеї для подальших досліджень.

РЕЗУЛЬТАТИ В ДІЇ

Іноді люди використовують здобутки психологів для розв'язання реальних проблем. Це називається **прикладною психологією**.

Слухай! Цей експеримент довів, що люди частіше ходять сходами, якщо сходинки грають музику.

О, цікаво. Може, зробити музичні контейнери для сортування сміття? Вони теж стануть популярнішими.

У цій книжці буде повно прикладів прикладної психології. Подивимося, чи придумаєш ти, як використовувати психологію для розв'язання проблем.

Близькі родичі психології

Не лише психологи досліджують у своїй роботі тіло й психіку. Психологія має чимало «близьких родичів» — усі ці галузі перетинаються і вчаться одна в одної.

ПСИХОТЕРАПІЯ

Людина з психологічними проблемами може отримати допомогу у психотерапевта. Часто ця допомога полягає у впорядкованому проговорюванні проблемних чи складних ситуацій.

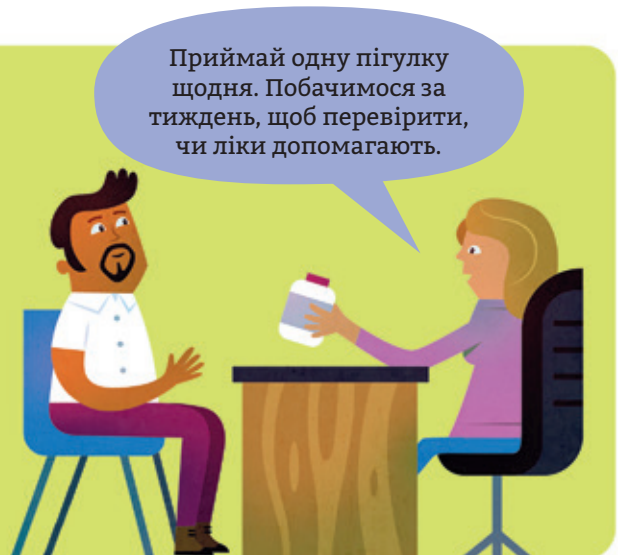
Щоб стати психотерапевтом, зазвичай спочатку вивчають психологію або психіатрію.



ПСИХІАТРІЯ

Психіатри — це лікарі, які лікують пацієнтів із психічними хворобами. На відміну від терапевтів, психіатри можуть виписувати ліки.

Ліки допомагають, змінюючи ті речовини у мозку, які впливають на настрій людини.



НЕЙРОБІОЛОГІЯ

Нейробіологи вивчають мозок та **нервову систему** — мережу нервів, через яку мозок та інші частини тіла обмінюються сигналами.

Психологи і нейробіологи досліджують те, як мозок взаємодіє із психікою та вчинками людини, тож запитання у цих спеціалістів часто однакові.



Який величезний гіпокамп!

Гіпокамп — частина мозку. У людей, які знають напам'ять чимало маршрутів, як-от таксисти, він часто більший за розміром.

НЕВРОЛОГІЯ

Неврологи чи невропатологи — лікарі, які ставлять діагноз і лікують хвороби мозку й нервової системи. Один із прикладів — нейрохірурги.

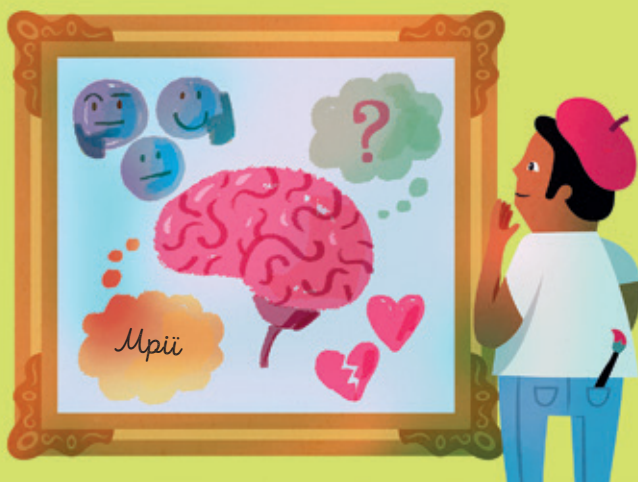
Неврологи послугуються відкриттями нейробіологів, щоб допомогти своїм пацієнтам.



Скальпель, будь ласка.

Разом зі своїми «родичами» психологія створює картину того, як саме люди відчують своє життя.

І психологам ще чимало всього треба дослідити...



Експерименти

Найкращий спосіб зрозуміти, як «працюють» люди, — знайти можливість виміряти те, як вони думають, відчувають та діють. Принаймні, так вважають психологи.

Найбільш поширений метод — це **експеримент**, коли дослідники ставлять запитання і знаходять спосіб перевірити можливі відповіді.

Цей розділ розповідає історію справжнього експерименту, який у 2018 році провела разом зі своєю командою Джудіт Каstellла, психологиня з Барселони.



Пошук запитання


Експерименти починаються із запитання. Натхнення до нього можна знайти всюди — у людях, у тому, що ти читаєш, а може, й у власному досвіді.



Стрибки з парашутом розбудили у Джудіт цікавість, і вона почала вивчати те, як люди мислять і поведуться у ризикованих обставинах.

Психологиня виявила, що зазвичай людям важко думати *ясно* в напруженій і ризикованій ситуації, як-от під час пожежі.





Дослідники вважають, що у таких ситуаціях тривога забирає на себе більшу частину потужності мозку і змушує зосередитися на загрозі.

Правда. Як думаєш, екстремальні розваги так само заважають мислити ясно?

Теж про це читав. Але переважно йдеться про надзвичайні ситуації, а не ризиковані розваги, як-от скелелазіння.

Це варто перевірити. Тут є те, що потрібно для кожного експерименту: **змінні**.

ЩО ТАКЕ ЗМІННІ?

Сенс експерименту полягає в тому, щоб перевірити, чи зміни в одному *параметрі* змінять щось *інше*. Все те, що може змінитися в ході експерименту, і називають **змінними**.

Джудіт хоче перевірити, чи впливає захват у ризикованих ситуаціях на ясність мислення.

Вона змінюватиме першу змінну — рівень захвату у людей, і буде дивитися, чи це вплине на другу змінну — ясність мислення.

Проведення експерименту

Психологи не просто придумують запитання. Вони припускають, якою може бути відповідь, і перевіряють, мають рацію чи ні. Це називається **гіпотезою**.

Гіпотеза Джудіт:

Людам важко мислити ясно в напружених і ризикованих ситуаціях, навіть якщо вони відчують захват і позитив.

Ось як вони це перевіряли.

Чув колись про банджі-джампінг?

Ага. Це коли тобі до ніг надійно прикріплюють довгу еластичну мотузку...

...і ти стрибаєш з великої висоти.

Ми знайшли добровольців, які погодилися на стрибок.

Розпитаємо їх про відчуття до і після стрибка...

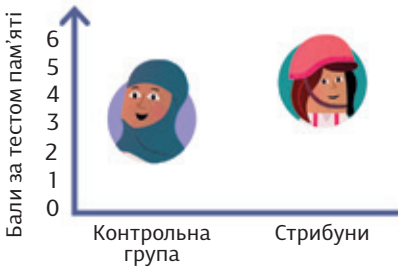
Юххуууу!

...і проведемо тест пам'яті, аби виміряти, скільки інформації вони можуть втримати в голові одночасно.

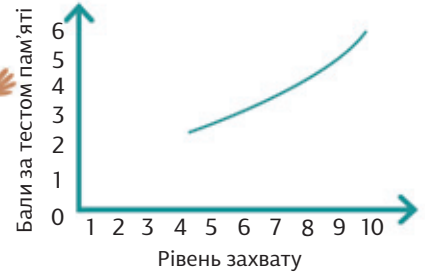
Результати

Гіпотеза Джудіт виявилася помилковою. Ось що виявила команда після порівняння результатів обох груп і певних обчислень.

1. Стрибуни мали кращий за контрольну групу результат у другому тесті пам'яті.



2. Що більш позитивними й захопленими були стрибунки, то краще працювала їхня пам'ять.



Наш висновок

Відчуття захвату в напруженій ситуації покращує пам'ять. З ним люди мислять ясніше.



Ми здивувалися. Майже всі подібні дослідження показували, що ризик погіршує розумові здібності людей, а не покращує!

Але в тих експериментах ризик супроводжувався негативними почуттями.

ТА ЧИ МОЖЕМО МИ БУТИ ВПЕВНЕНИМИ?

Перш ніж психологи сформулюють висновок, вони зважають на те, наскільки можна вірити отриманим результатам.

Чи отримали б ми такі ж результати, повторивши експеримент?



У всіх науках результат вважається **НАДІЙНІШИМ**, якщо хтось повторює експеримент і отримує те саме у підсумку.

Тоді результати розглядаються під усіма можливими кутами, щоб зрозуміти, наскільки вони корисні.

Які результати ми отримуємо, взявши інший екстремальний спорт?



Чи відрізняться результати в людей з іншими умовами життя та з інших місць?



Чи могла інша змінна, як-от погода або час, покращити їхню пам'ять?



Коли дві змінні змінюються одночасно, це не завжди значить, що одна спричинила іншу.



ЧЕСНИЙ ЗВІТ

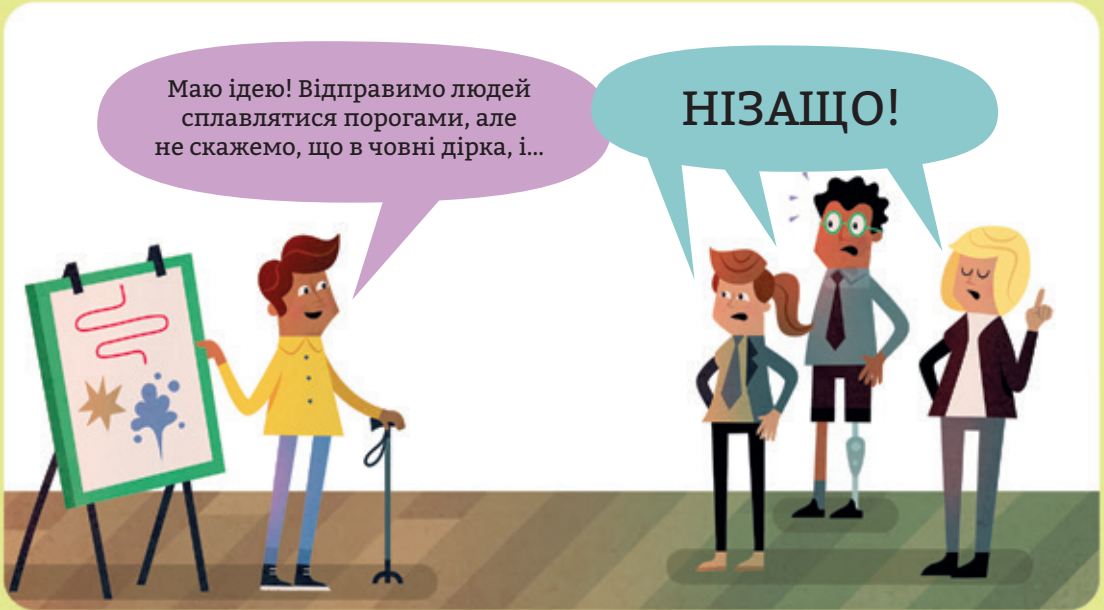
Психологи пишуть звіти, в яких детально пояснюють свій експеримент. Ці звіти часто відкривають нові, великі й малі, факти про наш мозок та поведінку. Хороші, чесні звіти також пояснюють, чому результат може бути ненадійним і що слід дослідити далі.

Схоже, що завдяки захвату люди в ризикованих ситуаціях думають ЯСНІШЕ. Добре було б провести такі експерименти з іншими видами спорту, щоб перевірити, чи це повториться. Також можна подивитися, чи захват та позитивне ставлення допоможуть людям мислити ясніше у надзвичайних ситуаціях.

Експерименти нечасто дають остаточну відповідь. Це радше бесіда між дослідниками, які прагнуть робити неймовірні й корисні відкриття.

Небезпечні випробування

Уяви, що хтось хоче продовжити досліді Джудіт. Як можна перевірити мислення людей у надзвичайній ситуації, *не* піддаючи їх небезпеці?



Усі експерименти мають бути схвалені групою людей, що називається **комісією з етики**. Їм належить переконатися, що учасники експерименту не постраждають і їх не експлуатуватимуть.



НЕЕТИЧНІ ЕКСПЕРИМЕНТИ

Комісії з етики існували не завжди. Багато експериментів, які відбулися в минулому, сьогодні було б неможливо провести. От, наприклад, цей експеримент 1924 року.



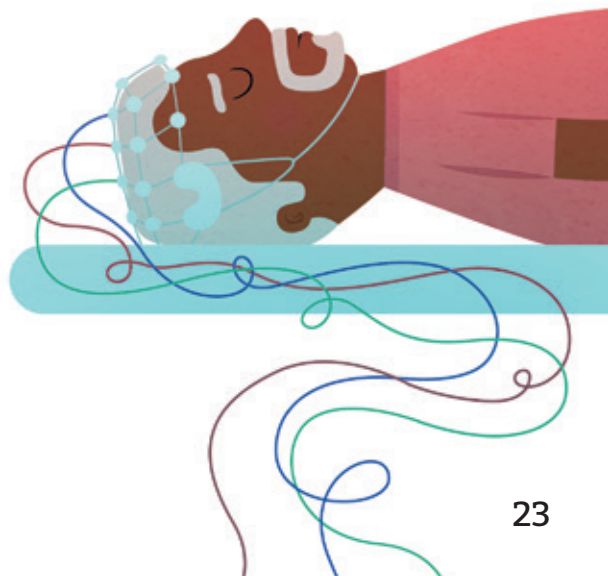
Етика зробила певні речі неможливими, тому психологам доводиться викручуватися. Повернімося до експерименту з «надзвичайною ситуацією»...



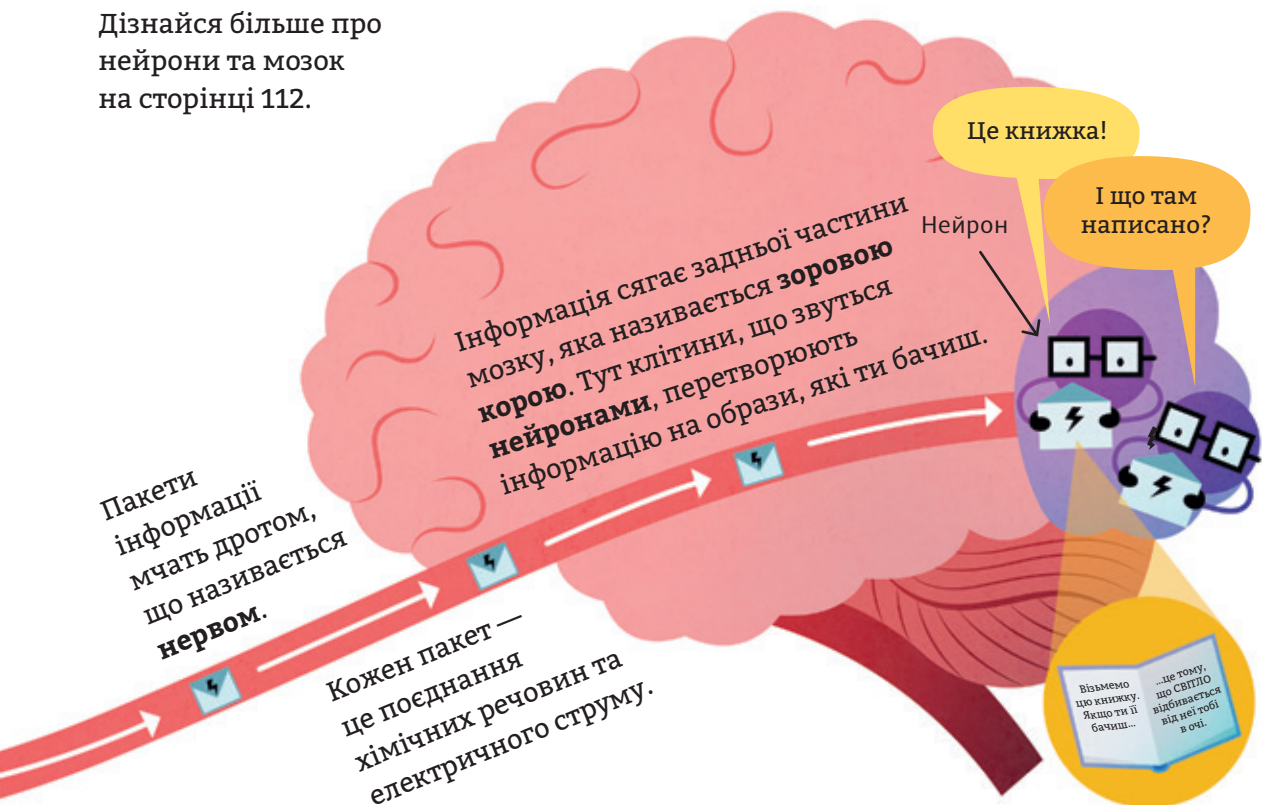
Головні функції мозку

Як ти відчуваєш те, що діється навколо?
Чи все пам'ятаєш? Що відбувається, коли
ти спиш? Як саме використовуєш мову, щоб
говорити, писати і читати цю книжку?

Цей розділ оглядає головні процеси, які
відбуваються в мозку й дозволяють відчувати
життя саме так, як ти його відчуваєш.



Дізнайся більше про нейрони та мозок на сторінці 112.



Інші органи чуття працюють схожим чином. Ніс, шкіра, язик та вуха — усі вони відправляють повідомлення, які розшифровують різні частини мозку.

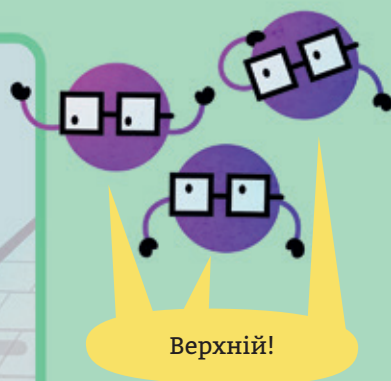
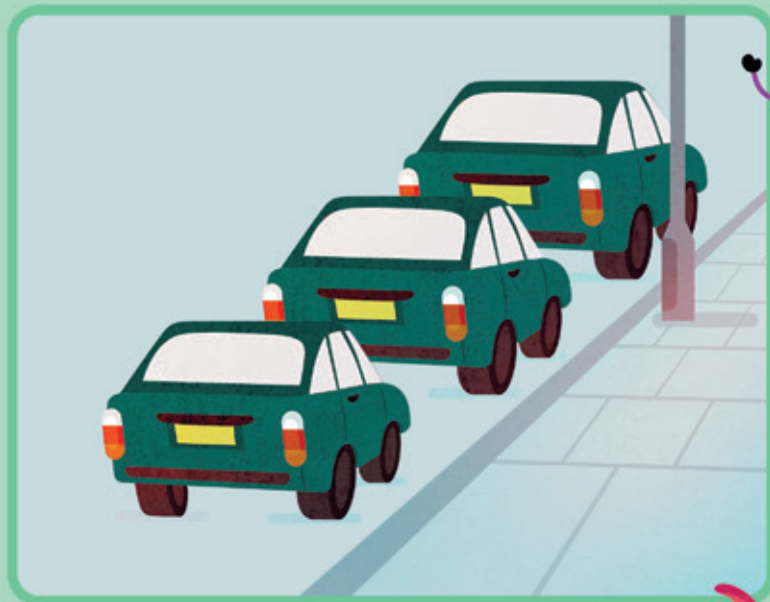
Люди з вадами зору часто розвивають додаткові навички слуху, як-от спроможність зрозуміти, звідки йде звук. А люди з вадами слуху — додаткові навички зору. Все тому, що мозок людини адаптується й може зосереджуватися на розробці нових навичок, що компенсують ваду.



Як довіряти відчуттям?

Те, що ти бачиш, чуєш, відчуваєш на смак і дотик, здається дуже реальним. Але насправді це хіба що здогадка про те, що відбувається навколо. Іноді мозок плутається.

Наприклад, який із цих автомобілів здається найбільшим?



Як не дивно, вони однакового розміру. Спробуй виміряти!

Усе, що ти бачиш, — завжди *поєднання* того, що сприймаєш органами чуття, і твоїх очікувань, поглядів, знань.



Твій мозок із повсякденного життя навчився тому, що *віддалені* речі здаються меншими, ніж вони є.

На картинці два верхніх автомобілі начебто розташовані далі, тому повинні здаватися меншими. Насправді всі вони перебувають на однаковій відстані від твоїх очей, тож мозок вирішує сприймати верхні автівки більшими, ніж вони є.

Коли твої органи чуття сприймають щось неправильно, це називається **ілюзією**.

ПОГЛЯНЬ НА ЦЕ!

Ми привернули твою **увагу**? Ти не можеш одразу помічати все те, що сприймаєш органами чуття, тож мозок обирає, на чому зосередитися.

Глянь на цей плакат.



Ти не проглядаєш його зліва направо, наче читаєш книжку. Натомість фокус твоєї уваги стрибає від одного об'єкта до іншого.

Ці стрибки не випадкові. Психологи вважають, що мозок автоматично надає перевагу насамперед страшним речам та людським обличчям.

Є багато думок щодо того, чому це відбувається саме так...

Для виживання дуже важливо швидко помічати смертельну небезпеку, як-от велетенських псів-мутантів.

Нас також ваблять обличчя. Для виживання важливо розпізнавати, чи перелякані люди навколо, щоб розуміти, чи не загрожує щось і нам.

Ти також можеш обрати, *на чому* зосередитися — як-от на певних звуках або на тому, чого торкається твоя рука. Спробуй сфокусуватися на тому, скільки на цій картинці облич.



Певно, нарахуєш чотири. Але чи помітиш, що у цих людей по сім пальців на кожній руці? Мабуть, ні, бо, коли зосереджуєшся на одному завданні, мозок *ігнорує* те, що його не стосується.

ПРОЧИТАЙ МЕНЕ!

Наприклад, реклама, соціальні мережі й навіть ця книжка завдячують своїм виглядом саме тому, як працює людська увага.

Жирний шрифт привертає твій погляд.

Лінія через сторінку задає йому напрям.

Яскраві кольори виділяють зображення.

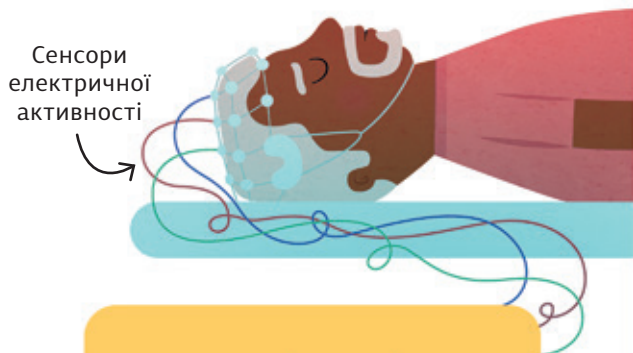


Ой, та це ж я!

Коли ти спиш

Коли ти спиш, начебто відчуваєш небагато і не звертаєш уваги на те, що навколо. Але твій мозок *однаково* зайнятий. Тіло росте й відновлюється переважно вві сні, саме тому маленьким дітям потрібно дуже багато спати.

Щоб виявити, що відбувається в мозку, коли ми спимо, психологи вимірюють його електричну активність за допомогою сенсорів. Ці сенсори показують різні схеми електричної активності, що відповідають різним стадіям сну.



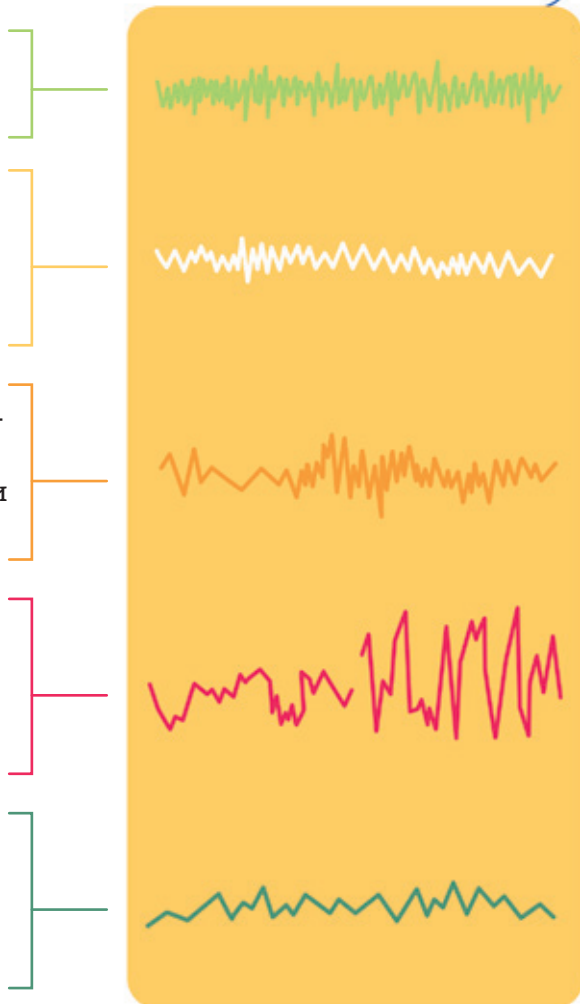
ПРОБУДЖЕННЯ

СТАДІЯ 1 триває 5–10 хвилин, коли ти починаєш дрімати. На цій стадії сну можна раптом прокинутися.

Під час СТАДІЇ 2 температура тіла падає, серцебиття вирівнюється. Мозок не дуже активний. Близько половини сну проходить на другій стадії.

СТАДІЇ 3 і 4 — це глибокий сон. Найменша ймовірність прокидання і найбільша — ходіння вві сні.

На останній стадії, знаній як ШВИДКИЙ СОН, очі рухаються дуже швидко, а мозок неймовірно активний. Саме на ній ти, найімовірніше, бачиш сни і прокидаєшся.



СНИ

Сни бувають як буденні, так і чарівні або страшні. Вони ваблять психологів, але достеменно відомо про сни небагато. Наприклад, чому ми взагалі їх бачимо? Існують різні теорії...

Немовлятам часто щось сниться, вони бачать сни ще до народження. Деякі психологи вважають, що додаткова активність мозку допомагає вибудовувати зв'язки між нейронами. Так мозок краще росте й працює.



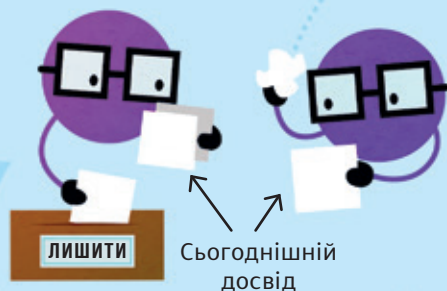
Деякі люди шукають у снах знаки й послання.

Ссссс... я представляю твій страх цькування... Сссссс!



Але більшість психологів вважає, що сни не мають особливого значення.

Вони, ймовірно, відіграють роль у сортуванні здобутого за день досвіду й запам'ятовуванні.



Сни можуть навіть допомагати забути те, що нам не потрібно.

Якщо вже заговорили про пам'ять, я — ПАНГОЛІН. Спробуй це запам'ятати, далі знадобиться.



Пам'ять

Якби ми не могли запам'ятати те, що сприймають наші органи чуття, то не могли б учитися чи будувати стосунки, і не тільки. То як наш мозок **запам'ятовує**?

ВИПАДОК Г. М. (ЧАСТИНА ПЕРША)

Історія одного чоловіка мала особливий вплив на розуміння роботи мозку. Його звали Генрі Молісон, або скорочено — Г. М.

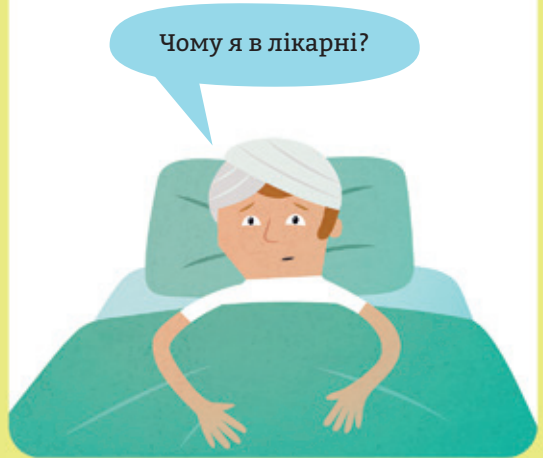
Г. М. більшу частину життя страждав від судомних нападів. У червні 1957 року нейрохірурги спробували його вилікувати.

Ми видалимо частину мозку, яка спричиняє цю проблему, — його ГІПОКАМП.



Усе вдалося, напади припинилися. АЛЕ чоловік втратив більшість спогадів і, схоже, здатність формувати нові.

Чому я в лікарні?



Психологиню на ім'я Бренда Мілнер запросили оглянути Г. М. у домі його батьків. І вона зробила велике відкриття.

Якщо Г. М. отримував вказівку піти до ванної, він пам'ятав її достатньо довго, аби туди дістатися. Але після забував, куди ходив.

Він міг деякий час повторювати число знову й знову, а вже за п'ять хвилин не пам'ятати, що робив це.



Бренда Мілнер

Психологиня
зробила такий
висновок:

Г. М. дуже швидко забуває нову інформацію, яку запам'ятав. Це може значити, що за короткострокову й довгострокову пам'ять відповідають різні частини мозку.

Пізніші експерименти підтвердили, що вона мала рацію:

1

Щоб утворити спогад, інформація від органів чуття потрапляє до різних частин мозку.



2

Різні частини мозку співпрацюють, аби вона втрималася «у твоїй голові» до однієї хвилини. Це називають **робочою пам'яттю**.

Більшість людей може тримати у робочій пам'яті 5–9 речей одночасно.



Пункти
зі списку
покупок



Звук авто
неподалік

Вррум



Велосипедист,
який проїздить
повз тебе



3

Далі частина інформації рушає до гіпокампа. Його нейрони сполучаються так, що інформація може переміститися до іншої частини мозку на зберігання від кількох хвилин до кількох років. Це називають **довгостроковою пам'яттю**.

Пригадаєш мене з попередньої сторінки? Якщо так — я у твоїй довгостроковій пам'яті.

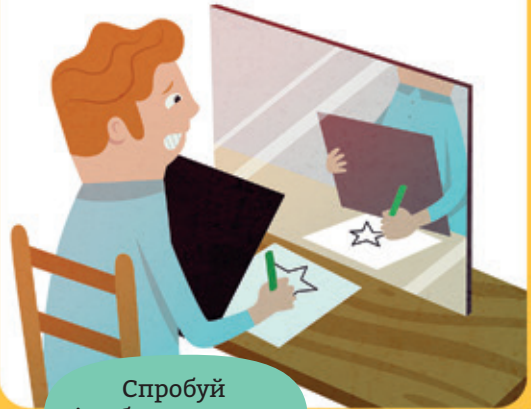
Г. М. видалили гіпокамп, тож він не міг довго тримати в голові **НОВУ** інформацію.

ВИПАДОК Г. М. (ЧАСТИНА ДРУГА)

Бренда Мілнер зробила ще одне важливе відкриття. Під час одного експерименту вона попросила Г. М. виконати вправу, як на малюнку нижче...



...дивися на папірець у дзеркало, а не на сам малюнок.

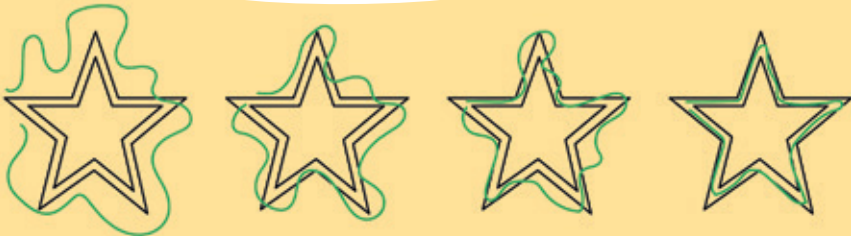


Спробуй і побачиш, як це непросто!

Повторивши вправу кілька разів, Мілнер помітила дещо цікаве.



Коли я спитала, чи він пам'ятає, як малював, він казав, що ні. Але малюнки з кожною спробою ставали кращими...



Психологиня зробила такий висновок:

Є спогади, про які ми думаємо і які пам'ятаємо СВІДОМО, як-от минулі події. А є ті, що ми зберігаємо й використовуємо, НЕ ЗНАЮЧИ того, як-от вміння малювати.

Мілнер виявила те, що зараз називають **усвідомленою** і **прихованою** пам'яттю.

Усвідомлена пам'ять про конкретні факти, моменти чи події.



Момент малювання зірочки



Твій останній день народження



Париж — столиця Франції

Прихована пам'ять — те, що ти пам'ятаєш автоматично, не замислюючись.



Як малювати зірочку



Як ходити

Киць киць киць
киця...

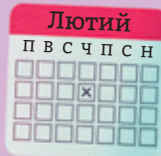
Слова улюбленої пісні

Усвідомлена пам'ять формується гіпокампом, а от для прихованої мозок користується ділянками, що називаються **базальними гангліями** та **мозочком**. Ці зони збереглися в мозку Г. М., тож прихована пам'ять не постраждала.

Усвідомлена і прихована пам'ять є частинами **ДОВГОСТРОКОВОЇ ПАМ'ЯТІ**.

Коли ти пригадуєш щось із усвідомленої пам'яті, спогад ненадовго переміщується у **РОБОЧУ ПАМ'ЯТЬ**.

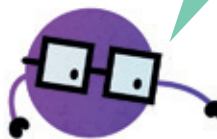
ДОВГОСТРОКОВА ПАМ'ЯТЬ



твій день народження



як ходити



РОБОЧА ПАМ'ЯТЬ

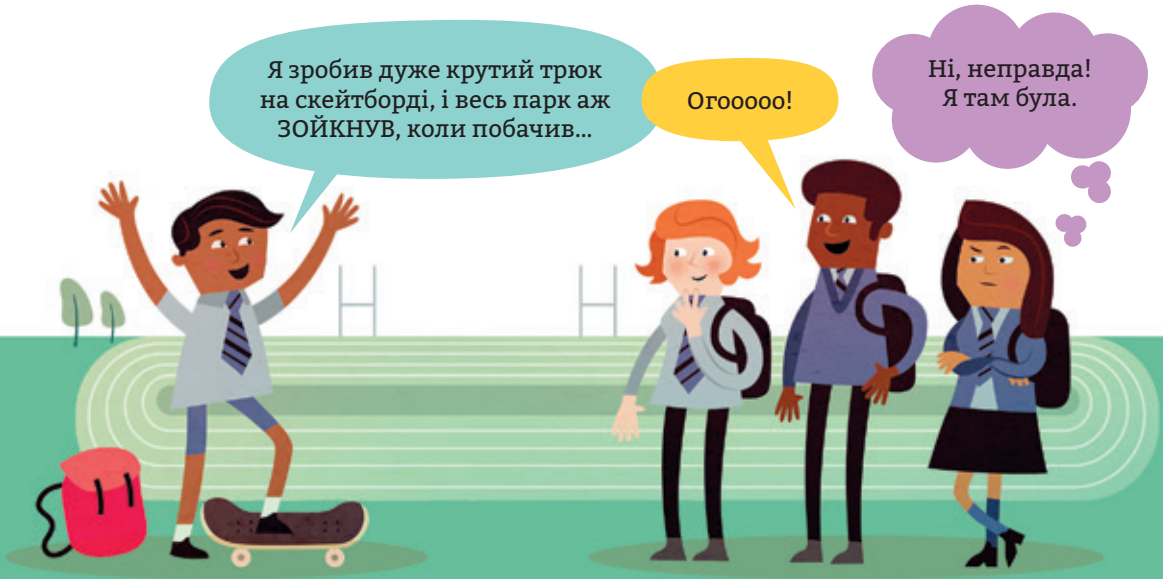


Коли ти припиняєш про це думати, спогад повертається у довгострокову пам'ять. Але в процесі він може змінитися. Читай далі і дізнаєшся більше...

Хибні спогади

Спогади допомагають знати, що було з нами в минулому, правда ж? Ну, так, але психологи виявили, що з часом наші спогади можуть викривлятися.

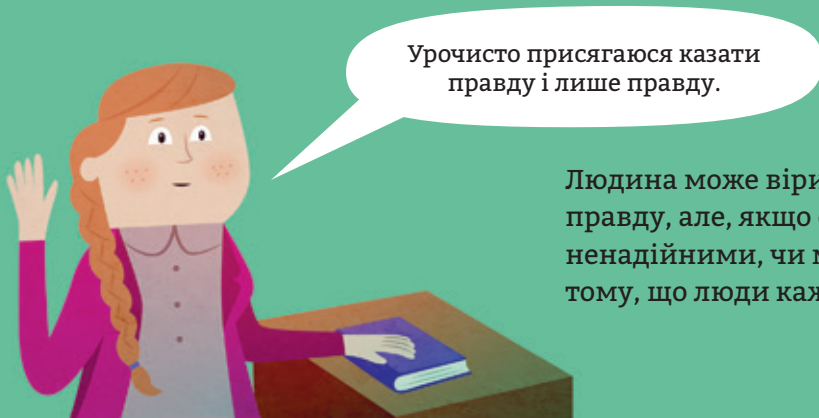
Наприклад, розповідаючи про якийсь випадок, ти можеш підправляти історію так, щоб вона звучала захопливіше.



Пригадуючи цей трюк наступного разу, він може думати, що всі присутні *насправді* зойкнули. Це називається **ефектом підлаштування** під публіку.

ЧИ ЦЕ МАЄ ЗНАЧЕННЯ?

Те, що пам'ять змінюється, не *обов'язково* є проблемою. Але в деяких ситуаціях ми покладаємося на точність спогадів. Наприклад...



Людина може вірити в те, що каже правду, але, якщо спогади бувають ненадійними, чи можна довіряти тому, що люди кажуть у суді?

Психологи провели кілька експериментів, досліджуючи це питання. В одному з них група учасників дивилася те ж саме відео зіткнення автомобілів. Кожному поставили запитання, але трохи різними словами.

Якою була швидкість машин, коли вони...

ВРІЗАЛИСЯ **ВДАРИЛИСЯ**
ЗІШТОВХНУЛИСЯ
ЗІЙШЛИСЯ **СКОНТАКТУВАЛИ** ?



Результати

Люди казали, що автомобілі їхали швидше, якщо запитання містило агресивне слово, як-от «врізалися».

Нині до суду часто долучають експертів з пам'яті, які допомагають суддям, юристам і присяжним бути якомога справедливішими.

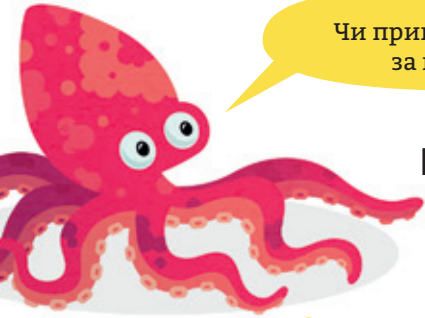
Важливе відкриття! Це значить, що адвокат може вплинути на відповідь людини через формулювання запитань.



Наші спогади нечасто змінюються повністю. Водночас вони не є досконалим відтворенням минулого. Ми по-різному використовуємо їх, залежно від потреби — чи це оповідь історії, чи відповідь на запитання.

Покращення пам'яті

Спогади часто бувають неточними, але є способи покращити пам'ять. Спробуй виконати наступні завдання і подивися, чи поліпшиться вона.



Чи пригадаєш ти ці слова за кілька годин?

Кіт Кавун Фіолетовий Дядько Сітка
Час Перо Шістка Піаніно

Якщо просто глянеш на них раз чи двічі, то навряд запам'ятаєш. Спробуй використати ці три поради, і матимеш шанс.

1 Перетвори слова

Замість того, щоб вивчити список слів, спробуй інший підхід. Це називається **прикрашенням** — ось декілька ідей.

Придумай речення, в якому кожне слово починається з першої літери слів у списку.

Колишній капітан фонтанував думками і скажено чхав, поки шукав парасольку.



Придумай віршик чи історію, в яких ці слова з'являються по черзі.

Жив колись кіт, який любив ласувати кавуном з фіолетової миски...



Намалюй ці слова.



Прикрашення працює, бо створює додаткові шляхи запам'ятовування. Психологи називають їх **шляхами видобування пам'яті**.

2 Жуй гумку



Ти маєш більше шансів щось пригадати, повторюючи ту ж дію, що й під час запам'ятовування, як-от жуючи гумку чи п'ючи щось гаряче.



Це допомагає, бо часто ти пригадуєш *момент* запам'ятовування, а не *саму інформацію*.

Перебування в *тому ж місці* теж спрацьовує. Психологи перевірили це, попросивши дві групи запам'ятати список слів. Одна група сиділа на пляжі, а інша плавала під водою, слухаючи слова у навушниках.



Тоді половина учасників помінялася місцями, і ми спробували згадати слова.



Ті, хто **ЗАЛИШИЛИСЯ** на місцях, пригадували значно краще за інших.



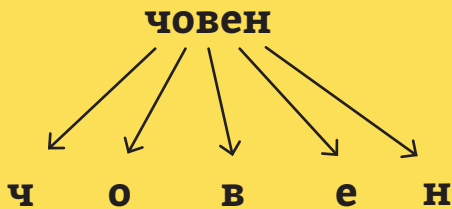
3 Практикуйся

Що більше ти повторюєш, то простіше запам'ятати. Це називається **активним запам'ятовуванням** і є найбільш ефективним способом поліпшення пам'яті. Найкраще працює, коли між спробами минає певний час, що дозволяє переварити вивчене.

Мова

Багато тварин спілкуються між собою звуками й рухами, і тільки люди спроможні використовувати мову.

Усні мови складені з коротких звуків, що зветься **фонемами** і поєднуються в слова. Слово «човен» має п'ять фонем.



Жестовою мовою «говорять», замінюючи звуки жестами. Рухи, форма і позиція рук створюють значення.

«Човен»
англійською
жестовою
мовою*



Загалом люди можуть послуговатися сотнями фонем. Але кожна мова використовує лише 15–70.

Немовлята з народження розрізняють УСІ фонemi.



Але після десяти місяців вони втрачають це вміння.

Мозок думає, що їй потрібні лише ті фонemi, які лунають навколо



Звуки, з якими ти виростаєш, обмежують те, що можеш розчутити й вимовити. Наприклад, для українців слова «ріг» і «ліг» звучать по-різному. А от для японців вони однакові — в японській мові немає окремих фонем «р» та «л».

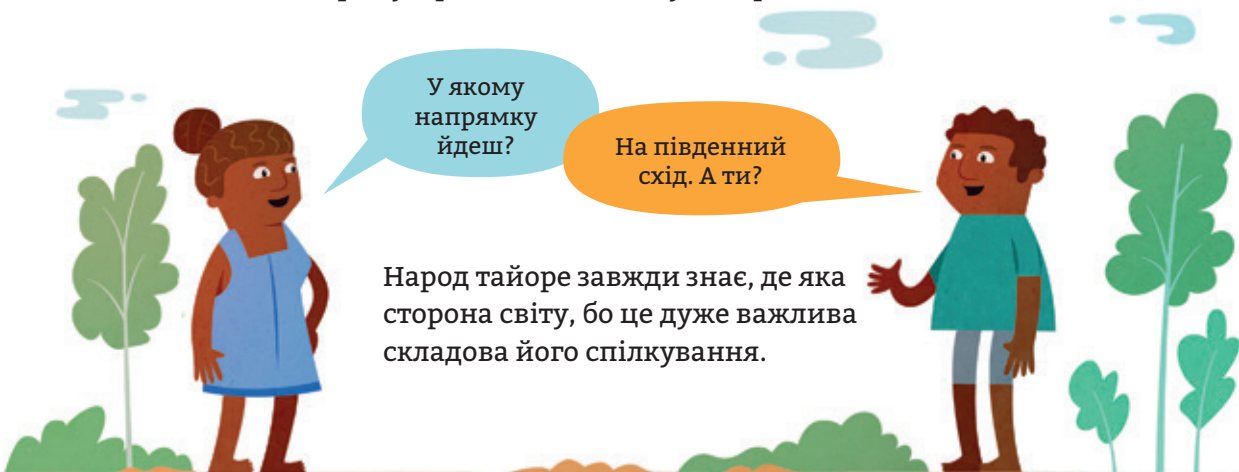
МОВА ТА КУЛЬТУРА

Чи впливають мова, якою ти говориш, і культура, до якої належиш, на те, як ти *мислиш*? Більшість психологів скаже: «Ну, можливо, трішки, але не повністю». Чи можеш ти зараз розвернутися на північ?



Більшість людей не знатиме точно, де північ. А от носії австралійської мови аборигенів тайоре одразу це визначають.

Мова куук тайоре не має слів «ліворуч» і «праворуч» на позначення напрямку — у ній для цього використовуються «північ», «південь», «захід», «схід». Вітаючись при зустрічі, вони не кажуть «привіт». Натомість...



Народ тайоре завжди знає, де яка сторона світу, бо це дуже важлива складова його спілкування.

Якщо ти не говориш куук тайоре, то *можеш* навчитися визначати сторони світу. Але народ тайоре має до цього особливий талант, і це проявляється у їхній мові.

Емоції

Уяви, що ти звертаєш за рiг і бачиш тигра, який утік із зоопарку. Ти, напевно, відчуєш якусь **емоцію**. Психологи кажуть, що вона впливає *і* на твоє тіло, *і* на твій мозок.

ТВОЄ ТІЛО



Долоні
пiтніють



Серце
сильно
б'ється



На обличчi
переляк



Ти можеш
утекти або
закричати



ТВІЙ МОЗОК

Відчуття:



Думки:

Це може бути...
справжній ТИГР?

Був один комікс,
у якому тигр
на когось напав.

Ну й ікла
у цього тигра.



Емоції необхідні для виживання — у цьому прикладі вони готують тебе до швидкої втечі. Але психологи не до кінця впевнені в тому, як тіло взаємодіє з мозком, щоб створити емоцію. Це тема для досліджень.

Люблю
тигрів.

Долоні пiтніють
через страх
чи це стається
одночасно?

Чи має твій
мозок *знати*, що
це тигр, щоби
відчути страх?

Чи можна зупинити
переляк навмисними
позитивними
думками?

БАЗОВІ ЕМОЦІЇ

Деякі психологи вважають, що є шість окремих емоцій, які могли допомагати виживанню прадавніх людей. Вони називаються **базовими емоціями**. Кожній відповідає певний вираз обличчя — це корисно для того, щоб інші побачили наші почуття.



Гнів показує людям, що з нами так не можна



Страх дозволяє іншим уникнути небезпеки



Огида допомагає іншим не отруїтися зіпсованою їжею



Подив звертає увагу людей на щось нове



Щастя сприяє появі друзів



Сум показує, що нас треба втішити

Психологи впевнені, що ці шість виразів обличчя більш-менш однакові у представників різних культур світу.

Вчені показували фото з такими обличчями людям, які живуть у дуже ізольованих місцях. Навіть ті, хто не мав контакту з іншими спільнотами, впізнавали ці емоції.

Сліпі від народження люди роблять такі ж обличчя — вони не могли цього навчитися, спостерігаючи за кимось.

Однак емоцій значно більше. Наприклад, провина пов'язана з сумом, але відрізняється від нього. Всі емоції можуть впливати на наші рішення. Про це ти дізнаєшся трохи згодом.

Обдумування

У попередньому розділі йшлося про те, як ми поглинаємо величезну кількість інформації з навколишнього світу. Цей розділ — про те, що мозок із нею робить.

Ми оцінюємо, розраховуємо, вирішуємо. Це може стосуватися повсякденних задач, як-от пошуку консервів у супермаркеті, або ж того, що змінить наше життя, як у випадку зі вкладанням грошей.

Яким не було би це рішення, ми часто намагаємося десь зрізати, щоби швидко й легко знайти відповідь, бо мозок прагне заощадити енергію. Утім, таке рішення не завжди виходить найрозважливішим.

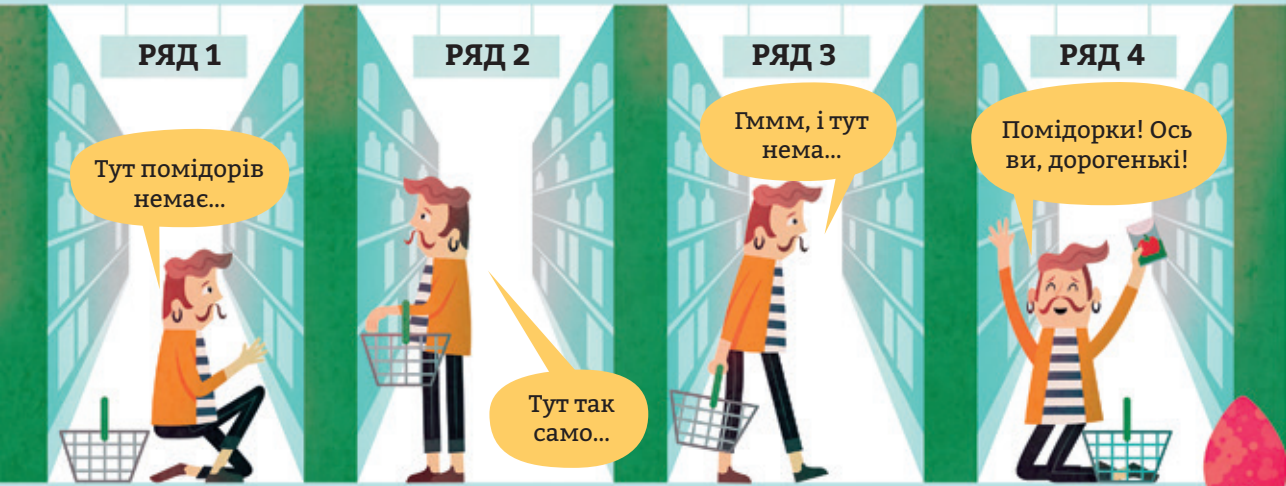


Шаблони сприйняття

Уяви, що тобі треба знайти бляшанку консервованих помідорів у незнайомій крамниці. Що ти робитимеш?

1 Оглядатимеш усі полиці підряд?

Теоретично, один із підходів — передивитися всі полиці, викреслюючи одну за одну, аж поки не знайдеш помідори. Це називається **алгоритмом**.



2 Почнеш з найбільш імовірної полиці?

Насправді ж мозок нечасто використовує алгоритми. Ми більше схилиємося до загальних правил, або шаблонів. Психологи називають їх **евристичними правилами**. Тож щоб знайти консервовані помідори, можна пошукати...

...поруч зі свіжими помідорами.



...поруч з іншими товарами в бляшанках.



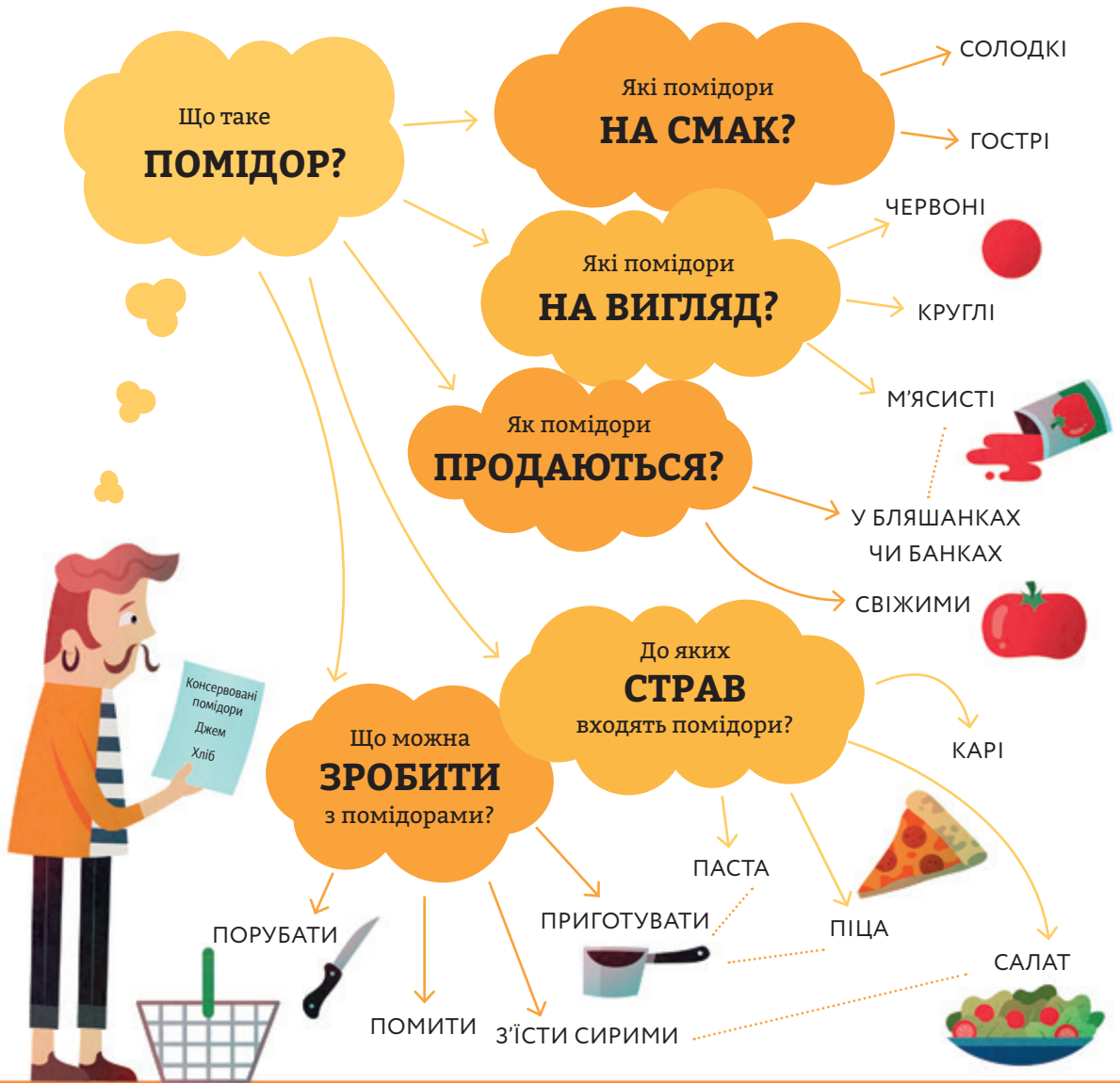
...поруч із пастою, бо соус до пасти часто готують з консервованими помідорами.



Евристика часто приводить до розв'язання проблеми швидше за алгоритм. Але жоден із методів не дає гарантій, тож, можливо, доведеться спробувати кілька варіантів.

МАПИ ДУМОК

Один зі способів упорядкувати сприйняття — подумки організувати інформацію у певну «мапу». За допомогою цих мап ми встановлюємо зв'язки між тим, що знаємо про певний об'єкт або ідею. Наприклад, помідори...



Ми маємо такі уявні мапи про все на світі — від парасольки до собаки чи пляжного відпочинку.

Думаючи про одну частинку мапи, ми легко можемо пригадати всі інші. Це стається дуже швидко, часто неусвідомлено. На жаль, це значить, що ми можемо робити поспішні висновки про різні речі і про людей.

Сумнівні рішення

Психологи зазначають, що іноді ми абсолютно не спроможні на логічні судження. Майже всі люди помиляються за схожою схемою. Такі схеми зветься **когнітивними упередженнями**. Їх існує більше сотні, але ми наведемо чотири приклади.

1 Як гадаєш, котра з них здається приємнішою?

Джесс

Вона добра,
розумна,
працьовита,
вперта
і заздрісна.



Емма

Вона заздрісна,
вперта,
працьовита,
розумна
і добра.

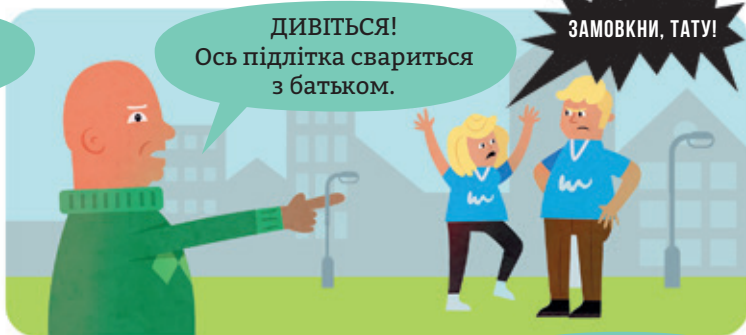
Поки подумай, а наприкінці наступної сторінки дізнаєшся, що до чого.

2 Ми схильні звертати увагу лише на ту інформацію, яка відповідає нашим поглядам. Те, що їм суперечить, ми ігноруємо. Це називається **підтверджувальним упередженням**.

Підлітки завжди грубі і бунтівні.



ДИВІТЬСЯ!
Ось підлітка свариться з батьком.



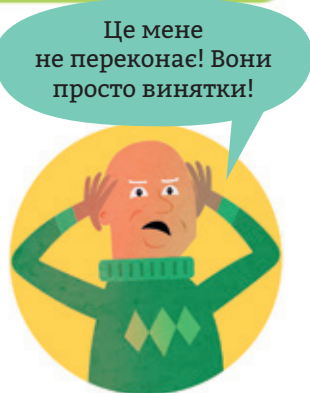
Але ось підліток спокійно читає.



А ця підлітка допомагає старенькій перейти дорогу.



Це мене не переконає! Вони просто винятки!



3

Через **ефект легкості сприйняття** ми не довіряємо тому, що має складну назву.

Ніколи про жодну з цих речовин не чув.

Фастінорбін

Але ПЕВЕН, «Нхугцизтроп» небезпечніший: звучить саме так.

Нхугцизтроп

Нам простіше запам'ятати те, що римується.

«Хто яблуко на день з'їдає, у того лікар не буває!» Це добре нагадує, що фрукти й овочі корисні для здоров'я.



4

Ми бачимо зв'язки там, де їх немає. Психологи називають це **ілюзорною кореляцією**.

Останні п'ять тижнів я надівала червоні шкарпетки, дивлячись ігри улюбленої баскетбольної команди, і вона щоразу перемагала!

Мої червоні шкарпетки ПРИНОСЯТЬ перемогу. Треба сьогодні знову їх надіти!

Це ж просто БЕЗГЛУЗДИЙ висновок!



Пам'ятаєш Джесс та Емму? Вони були описані однаковими словами, але в різному порядку. Більшість опитаних вважає Джесс приємнішою. Це через **ефект ореолу**, який змушує нас зосереджуватися на позитивному першому враженні.

Мислення швидке й повільне

То ЧОМУ ми ухвалюємо погані рішення? Психолог на ім'я Деніел Канеман припускає, що почасти тому, що у нас є два способи мислення: швидкий і повільний. Можна сказати, що в кожному з нас живе два персонажі, які впливають на наші рішення.



Мій спосіб мислення...

ШВИДКИЙ

Автоматичний

Інтуїтивний

(тобто, як підказують відчуття)

Легкий

...тобто я можу думати про кілька речей одночасно.

Наприклад, можеш обчислити, скільки буде $2+2$?

Тобі, напевно, не довелося замислюватися над відповіддю. Канеман називає таке мислення «Система 1».



Мій спосіб мислення...

Повільний


ЗВАЖЕНИЙ

ВИМАГАЄ РОБОТИ


...тобто я можу зосередитися лише на чомусь одному.

Наприклад, обчислиш, скільки буде 17×24 ? Можеш узяти папірець і ручку, але не калькулятор.


Ну що, вийшло? Відчуваєш, як мозок запрацював активніше? Канеман називає таке мислення «Система 2».



Зазвичай ми непогано працюємо разом.
Я завжди активна, постійно видаю
припущення й враження від світу.

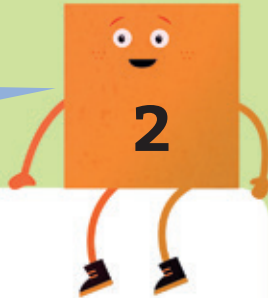


Я не така активна, тож часто
дозволяю вирішувати Системі 1.
Але якщо їй потрібна допомога,
я негайно підключаюся, щоб
уникнути помилок.




Я знаходжу короткий шлях, щоб швидше
все вирішити. Не маю часу перевіряти
інформацію, тож схиляюся до...

ПРОСТИХ РЕЧЕЙ
ПЕРШОГО, ЩО ПОБАЧУ
ТОГО, ЩО ПІДТВЕРДЖУЄ
МОЇ ЗНАННЯ




Система 1 вважає, що це
зручно, але так і виникають
упередження. Ти можеш
цього уникнути, звернувшись
до МЕНЕ! Ось як...

Роби щось таке, від чого
мозку складно — як-от від
читання напису нечітким
і незручним шрифтом.
Це розбудить Систему 2.



Ось приклад
тексту,
який важко
читається

Не забувай, що
Система 1 ігнорує
інформацію, яка може
виявитися важливою. Тож непогано
було б самостійно пошукати
факти, які заповнять прогалини.
Наприклад — те, що кине виклик
твоїй думці з певного приводу.



Я вважаю всіх підлітків
грубими, тож маю
пошукати приклади
їхньої чемної поведінки.

Як почуваєшся?

Те, що ти відчуваєш, також впливає на твої рішення.
Це може бути прямий вплив чи непрямий, витонченіший.

ПРЯМИЙ ВПЛИВ

Іноді емоція має прямий зв'язок з тим, що ми намагаємося вирішити.

Наприклад, тебе запросили на дві події, що відбуваються одночасно. Що ти обереш?



Пропуск однієї з цих подій може **засмутити** тебе більше, ніж пропуск іншої. Це допоможе вирішити.

Окрема ділянка мозку, що називається вентромедіальною префронтальною корою (ВМФК), відповідає за роботу з емоціями, які стосуються ухвалення рішень. Психологи з'ясували це, вивчаючи людей, у яких ця ділянка пошкоджена.

Ось успішна, спокійна ділова жінка, яка завжди розважливо вирішує, куди вкласти гроші.



Але після автомобільної аварії, в якій ВМФК її мозку зазнала ушкоджень, ця пані стала дратівливою й почала ухвалювати нелогічні фінансові рішення.



Через пошкодження мозку ділова жінка почала гірше керувати своїми емоціями, і вони більше не могли допомагати їй з рішеннями. Тож вона по-дурному розтратила гроші своєї компанії.

НЕПРЯМИЙ ВПЛИВ

Емоції однаково мають вплив на твоє рішення, навіть коли вони не пов'язані з тим, що ти намагаєшся вирішити. Наприклад, вони впливають на те, як ми сприймаємо ризик.

Це Рубі. Вона зустрічає в парку собаку, якого раніше тут не бачила, і думає, чи безпечно буде його погладити.



Уяви ситуацію, в якій Рубі почуватися **вдячною**, бо щойно отримала пречудовий подарунок.



Дослідження показують, що люди, які відчують вдячність, не схильні ризикувати.



Рубі, напевно, вирішить, що гладити цього собаку — **надто ризиковано**.



Уяви іншу ситуацію: Рубі почуватися **розлюченою**, бо хтось зіпсував її велосипед.

Дослідження показують, що люди, які відчують злість, схильні до ризику.



Рубі, напевно, вирішить, що гладити цього собаку — **не дуже ризиковано**.

Думати тілом

Деякі психологи вважають, що на наші судження впливає фізичний стан тіла в цю мить.

Ось приклад експерименту.

Людей попросили стати біля підніжжя пагорба й оцінити, наскільки він крутий, не підіймаючись на нього.

Вони давно не їли і мали важкі наплічники за спиною.

За десять хвилин до оцінки всім учасникам дали попиту.

Половина людей отримала напій з цукром, що додає енергії.

Решта — напій без цукру.

Ті, хто пили солодке, оцінили пагорб як пологіший. Дослідники дійшли висновку, що люди, які почувалися енергійнішими, відчували, що піднятися на пагорб їм буде простіше, тож він і здався їм не таким крутим.

Ось висновки з двох інших експериментів, які показують, що якщо тримати важке або гаряче, це теж може вплинути на судження.

1

Дослідники попросили людей у Нідерландах взяти в руки важку або легку папку, а тоді поговорили з ними про різні валюти. На думку дослідників, вага в руках може вплинути на те, як люди оцінюють цінність грошей.



2

Дослідники попросили людей у Сполучених Штатах взяти до рук холодний або гарячий напій.



Спробуймо ще раз...

Як вважаєш, чи можуть описані ситуації вплинути на твої судження?

Не всі психологи довіряють цим висновкам, бо, намагаючись відтворити експерименти, отримали інші результати.

Психологи прагнуть розібратися, бо це може мати неабиякі наслідки.

Наприклад, чи може статися, що детектив із горням гарячого чаю буде більше схильний повірити підозрюваному у злочині?

Що під поверхнею?



Твій мозок робить чимало такого, про що ти й не здогадуєшся. Це зберігає дорогоцінний час та енергію, бо ти не мусиш зосереджуватися на всьому підряд. Ось деякі дії, контрольовані твоїм **несвідомим**.



Мозок помічає, коли тобі дуже холодно, й змушує тремтіти, аби зігрітися.



Якщо ти навчишся їздити на велосипеді, то робитимеш це не замислюючись.



Коли хтось кидає тобі м'яча, мозок передбачає, куди він полетить, і спрямовує туди руки, щоб його спіймати.



Коли ти бачиш сумну або щасливу людину, то можеш не усвідомлюючи повторити вираз її обличчя і навіть відчувати ту ж емоцію. Це називається **емпатією**.



Науковці також показали, як несвідоме працює в більш витончений спосіб. В одному з досліджень добровольці тягнули картки з двох стосів. Людей попередили, що, витягнувши певні «небезпечні карти», вони втратять гроші.

Стос 1

Дослідники не поклали туди жодної небезпечної карти.



Стос 2

У цьому стосі чимало таких карт.



Після кількох раундів добровольці почали пітніти й виявляти інші ознаки стресу, коли мали взаємодіяти зі Стосом 2. Це почалося до того, як вони змогли пояснити, що Стос 2 містить багато небезпечних карт. Люди *несвідомо* помітили, що Стос 2 більш ризикований.

УСВІДОМЛЕНІ ДУМКИ

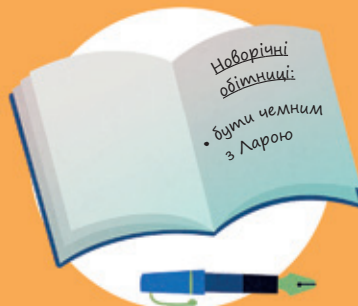
Натомість **усвідомлені** думки — це ті, які ми відслідковуємо. Але якщо ми спроможні стільки всього робити *несвідомо*, навіщо нам узагалі усвідомлені думки?

Деякі психологи вважають, що усвідомлені думки дають людям змогу жити у складному суспільстві, бо завдяки цим думкам ми можемо робити такі непрості речі, як...

...обирати, як саме поводитися в межах правил групи.



...ставити цілі на майбутнє.



...доходити згоди з іншими.

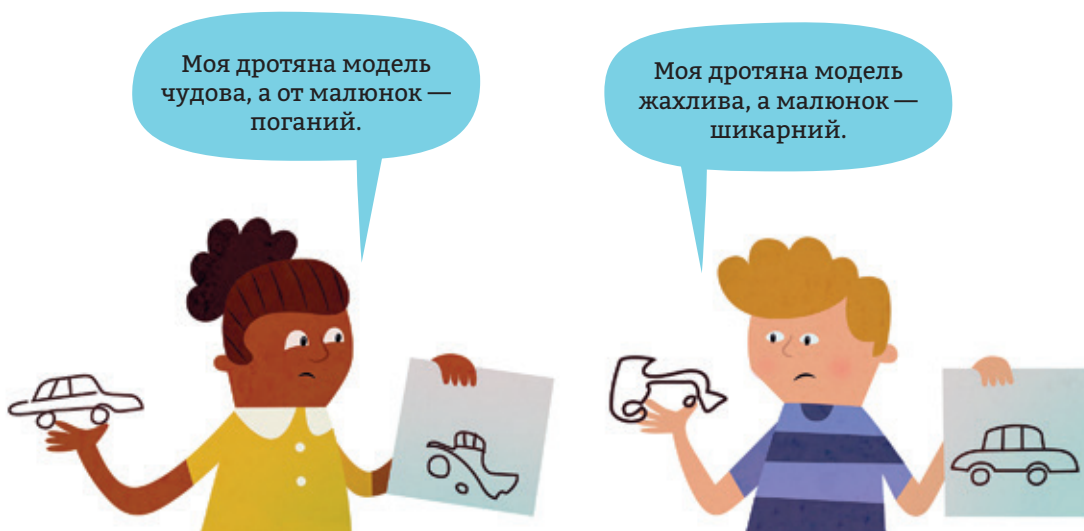


Відмінності між людьми

Усі люди мають мозок, і в усіх нас він працює приблизно однаково. Утім, усі ми унікальні — від інтелекту й особистості до того, наскільки успішними відчуваємося і які іграшки любили в дитинстві.

Психологи (і лікарі) напрацювали способи оцінювання й розподілу людей на групи відповідно до таких відмінностей. Ці методи можуть бути помічні у порівнянні людей.

Але й вони мають недоліки...



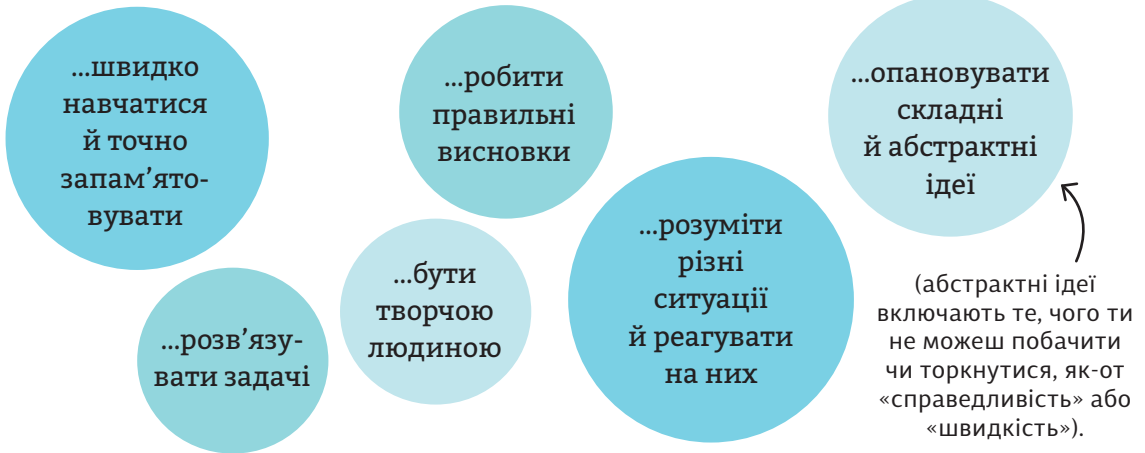
Інтелект

Ти можеш вважати себе розумником чи розумницею.

А можеш мати товариша, який здається тобі ще кмітливішим.

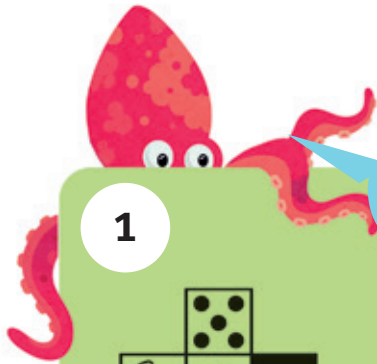
Та що саме робить людину інтелектуальною?

З роками психологи визначили інтелект як загальну спроможність...



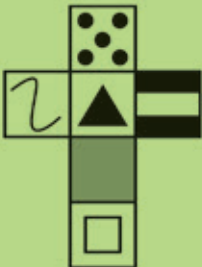
Психологи розробляють тести для оцінки інтелекту. Ось деякі приклади.

Перевір, що у тебе вийде! Відповіді — унизу наступної сторінки.



1

Якщо згорнути цей шматок картону в куб, який з наведених нижче кубів вийде?



а



б



в



г

Це запитання перевіряє твою здатність візуально оцінювати речі й подумки обертати їх у просторі.



2

Скільки з цих пар містить
однакову послідовність
чисел і літер?

CSNn33S4Ywlu

CSNn3S34Ywlu

CDDG15jtAwAe

mJgF5hXZqU4I

CDDG15itAwAe

wmUnK2JUtgIS

mJgF5hXZqU4I

85qfJ64cb455

wmUnK2JUtgIS

85qfJ64cb545

Ця вправа перевіряє, чи швидко ти помічаєш візуальні деталі.

3

Прочитай ці два факти.

ФАКТ 1: ДЕЯКІ дерева – зелені.

ФАКТ 2: УСІ дерева мають стовбури.

Отже... чи значить це, що ВСІ
зелені дерева мають стовбури?

Це запитання перевіряє, чи вмієш ти
визначати логічні закономірності.

4

Які з цих слів мають однакове значення?

а

іти

б

грабувати

в

жонглювати

г

красти

ґ

відкривати

Це запитання перевіряє твій словниковий запас.

У кінці кожного тесту людина отримує свій результат, який можна порівняти з іншими. Деякі роботодавці чи школи використовують ці тести, щоб вирішити, кого саме взяти на роботу або навчання.

Чи справедливі тести?

Психологи понад століття розробляли й покращували тести на інтелект. Більшість людей погодиться, що вони доволі вдалі. Та однаково не всім із ними просто.



Одне із запитань тесту стосується значення слів. Хіба це не визначає рівень освіченості людини, а не її інтелекту?

Може бути й так. Але тести на інтелект також виявляють, наскільки добре людина може вчитися в майбутньому. Те, що вона знає ЗАРАЗ, допомагає це оцінити.



Якщо хтось нервував чи відволікся під час тесту, результат міг вийти поганим, але ж це не значить, що людина нерозумна, правда?

Тест найкраще проводити сам на сам з досвідченим психологом. Тоді, якщо людина зголодніла, розхвилювалася чи відволікається, вона може попросити про паузу і продовжити тестування потім.



А що як цей психолог виявиться поганим?

Такий ризик є. Але більшість психологів все ж хороші, тож тести на інтелект, як правило, добре працюють. Утім, немає гарантії, що з кожною людиною постійно все вдаватиметься.



А як щодо того, що НЕ перевіряється? Як-от творчі схильності чи вміння формувати здорові стосунки? Це теж важливо!

Так, важливо! Саме тому одного результату тесту на інтелект мало, щоб сказати, що знаєш усе про таланти людини.



КУЛЬТУРНІ ВІДМІННОСТІ

Психологам слід пересвідчитися, що ці тести матимуть однакову складність для представників різних культур, інакше результати будуть нечесними. Ось експеримент, який показує, чому це так.

У дослідженні, що проводилося в 1979 році, дітям одного віку з Англії, що в Європі, та африканської країни Замбії показали малюнок автомобіля й попросили його відтворити.

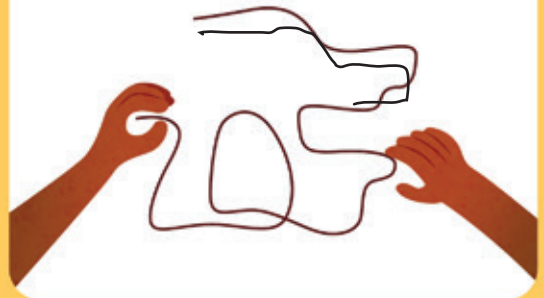


Кожна дитина мала зробити це двома способами:

намалювати авто...



...і зробити його модель із дроту.



Замбійські діти були вправнішими у створенні дротяних моделей, бо мали більше практики в роботі з дротом.



Англійські діти краще малювали, бо мали більше практики з малюванням.



У попередніх дослідженнях, що відбувалися в 1960-х та 1970-х роках, африканським дітям пропонувалося *лише* малювати. Їм не вдалося добре скопіювати зображення, тож дослідники припустили, що вони недостатньо *розумні* для цього. Дослідники **ПОМИЛЯЛИСЯ** — просто це був погано розроблений тест.

Особистість

Двох однакових людей не існує. Ми всі думаємо, відчуваємо й діємо по-різному, бо кожен із нас має унікальну **особистість**. На думку психологів, особистість складається з різних якостей, які називаються **рисами**.

ВЕЛИКА П'ЯТІРКА

Багато психологів вважає, що є п'ять основних рис, відомих як «Велика П'ятірка». Головна ідея полягає в тому, що кожна людина перебуває у певній точці за шкалою кожної з них.

Як вважаєш, де на кожній із них ТИ?



1 Твоя **ВІДКРИТІСТЬ** до нового досвіду

НИЗЬКА

Я люблю відкривати для себе нові місця, нову їжу й музику.

ВИСОКА

Я люблю дотримуватися звичного розпорядку.

2 Твоя **СУМЛІННІСТЬ**

НИЗЬКА

Організованість для мене все. Я високо цілюся й завжди досягаю мети.

ВИСОКА

Я гнучка й спонтанна людина, але й неорганізована, неохайна і часто запізнююся.

3 Твоя **ДОБРОЗИЧЛИВІСТЬ**

НИЗЬКА

Я люблю догоджати людям і маю багато друзів. Люди довіряють мені, а я — їм.

ВИСОКА

Я відстоюю свою позицію, навіть якщо через це сварюся з іншими.

4

Ти **ІНТРОВЕРТ** чи **ЕКСТРАВЕРТ**?

ІНТРОВЕРТ

ОБОЖНЮЮ бути в центрі уваги.

ЕКСТРАВЕРТ

Я не люблю бути у великій компанії і часто соромлюся.

5

Твоя схильність до **СТРЕСУ** та **НЕВРОТИЧНОСТІ**

НИЗЬКА

Я постійно тривожуся. Але завдяки цьому зважаю на почуття інших людей.

ВИСОКА

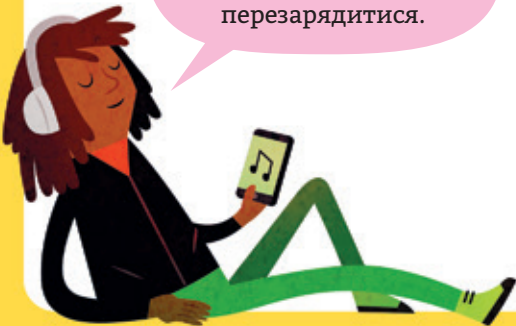
Мені завжди спокійно.

Такий розбір особистості дає змогу пропрацювати те, що нам (або комусь іншому) потрібно для щастя.

Наприклад:

Інтроверти знають, що час, проведений у компанії, виснажує їх.

Коли я почуваюсь виснаженим, то знаю, що маю побути на самоті, аби перезарядитися.



Дуже невротичним людям потрібна підтримка.

Мій друг дуже переживає перед контрольною, тож я підтримую й заохочую його.



Обставини чи особистість?

Багато психологів каже, що на те, як людина мислить, відчуває та діє, впливають не лише риси її особистості. Йдеться про поєднання цих рис та обставин.

Я люблю гучні вечірки, але цього тижня щовечора ходила на танці і тепер просто хочу посидіти сама з книжкою!



Я люблю спілкуватися з людьми, але зараз цього не роблю, бо ситуація балачкам не сприяє.



Я дуже товариська людина, але цей чоловік повівся зі мною грубо, тож я була з ним нечемна.



Я часто неорганізована, але за два тижні маю іспит, тож наполегливо вчусь відповідно до плану.



Люди часто поведуться по-різному і залежно від того, хто за ними спостерігає.

Я дуже розслаблений і люблю дуркувати, але зараз прикидаюся серйозним, бо йду на співбесіду.



Розлади особистості

Велика П'ятірка також допомагає психологам зрозуміти й підтримати людей, які живуть з розладами особистості.

Нарцисичний розлад особистості — це стан, коли люди мають...



...перебільшене відчуття власної значимості.

...фантазії про необмежену владу й успіх.

...брак співчуття до інших людей.

...глибоку потребу в увазі.

Бали Великої П'ятірки
Екстраверсія: ВИСОКА
Поступливість: НИЗЬКА

Розмова з терапевтом може допомогти людям із цим розладом навчитися будувати більш здорові стосунки, у яких вони не відчуватимуть потреби конкурувати з іншими.

Ще один особливий стан — обсессивно-компульсивний розлад особистості, коли люди...



...тривожаться, якщо щось недосконале, тож потребують повторювати якусь дію знову й знову, як-от мити руки.

...відчувають потребу дотримуватися правил, списків та розкладів.

...відчувають потребу все контролювати.

...встановлюють нереалістично високі стандарти.

Бали Великої П'ятірки
Сумлінність: ВИСОКА
Схильність до стресу: ВИСОКА
Відкритість: НИЗЬКА

Такі люди можуть навчитися долати свої нав'язливі думки, відчуття та дії завдяки регулярним бесідам із психотерапевтом.

Відчуття себе

Те, як ми описуємо себе, називається **образом «я»**. Він може включати зовнішній вигляд, риси особистості та різні ролі, які ми маємо в житті.

Можна подивитися на себе зі сторони.



Ми також маємо бачення того, якими хотіли би бути — це наше **ідеальне «я»**.



Наша **самооцінка** — це те, наскільки нам подобається те, що ми про себе думаємо. Психологи кажуть, що ми визначаємо її, порівнюючи наше ідеальне «я» та нинішній образ «я».



Коли ці образи дуже далекі один від одного, людина може страждати від низької самооцінки, яка викликає тривожність.

Я — СУПЕР!

Дехто бореться з низькою самооцінкою, утім загалом люди західної культури схильні перебільшувати свої таланти.



Дослідження показують: що гірше люди насправді знаються на чомусь, то сильніше вони перебільшують свої вміння. Може бути так, що некомпетентні в чомусь люди *настільки* погано в цьому розбираються, що їм бракує вміння зрозуміти свою неспроможність.

МИ — СУПЕР!

Психологи дізналися, що в Східній Азії люди *значно рідше* переоцінюють свої вміння, ніж на Заході.

Психологи описують східноазійські культури як «колективні», бо люди надають перевагу потребам груп над власними.



У пошуках задоволення

Чи хотілося б тобі відчувати задоволення від того, ким ти є? Психологи визначили, що задоволених людей об'єднують такі речі...

Вони займаються справами, які повністю їх поглинають.



Вони ставлять собі цілі, а тоді досягають їх.

Сьогодні я приберу на цій ділянці пляжу.



Вони мають мету в житті.

Я робитиму все, що можу, аби допомогти природі.

Вони приймають себе, навіть коли помиляються.

Вони турбуються про інших.

Ха-ха, оце так! Я дивилася в телефон і не бачила, куди йду. Нічого страшного!



З вами все добре? Я можу допомогти?



ЗАВДЯКИ ЦИМ ТУФЛЯМ УСІ ВАС ЛЮБИТИМУТЬ...



КУПУЙТЕ!

Не може цього бути!



Вони не втікають від реальності.

Їм не набридають
прости
задоволення.

Вони відчувають
зв'язок із чимось
більшим за себе.

Захід сонця такий
прекрасний, аж мурашки
по шкірі.

Тут я розумію, які
дрібні мої проблеми.
Ми всі маємо докласти
зусиль, щоб зробити
світ кращим.

Вони розуміють, що
добре, а що погано...

...і не піддаються
тиску ззовні.

Хочете купити розумний
годинник? За добру ціну.

Ні, вони у вас схожі
на крадені.

Ну ж бо! Тільки в тебе ще
такого немає, лузерко!
Купила б!

Вона цього не зробить,
що ти їй не кажи. Має
власну думку.

Усі люди різні, тож ти можеш пошукати
власний шлях дотримання цих принципів.

Я почувуюся вдоволеним, коли
забуваю про всі цілі і просто
живу цією миттю.



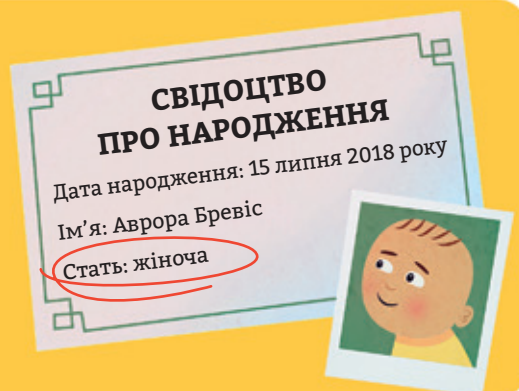
Хлопці й дівчата

Описуючи людину, ми часто спершу вказуємо, хлопець це чи дівчина. Але що це означає? Цілком може виникнути плутанина між двома різними поняттями: **статтю** і **гендером**.

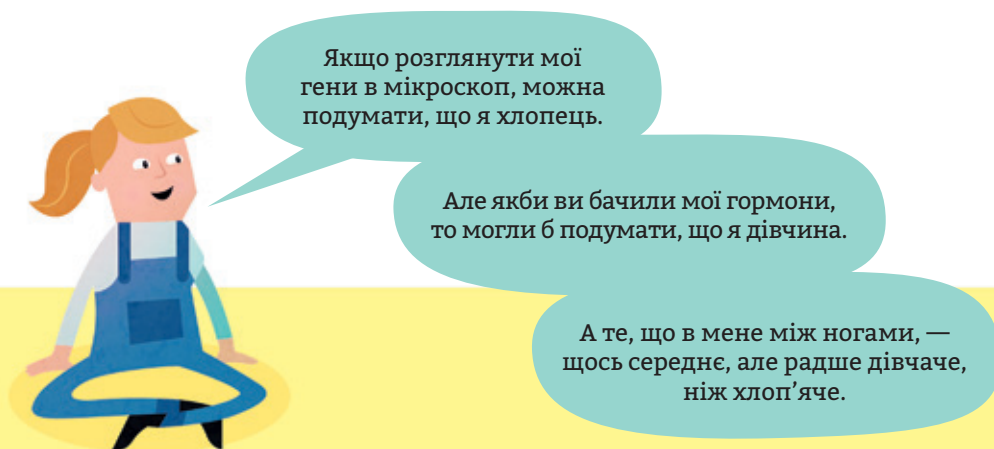
СТАТЬ

Слово **стать** позначає біологічну будову людини. Коли народжується дитина, батьки та лікарі дивляться на її геніталії (те, що між ногами) і визначають **стать**.

Дитину називають **хлопчиком**, якщо вона має пеніс, і **дівчинкою**, якщо в неї вульва.



Але все не так просто. Біологічна **стать** людини може **ДУЖЕ** варіюватися. Близько 1–2 % людей є **інтерсекс-людьми**, бо вони мають комбінацію різних характеристик, що позначають **стать** (гормони, хромосоми, гонади та статеві органи).



У минулому вважалося, що такі люди хворі й потребують медичного втручання якомога раніше, щоб дитина відповідала уявленням про «нормального» хлопчика чи дівчинку. Але зараз психологи та лікарі більш відкрито ставляться до поняття «норми». Якщо дитина здорова, краще дати їй час вирости й самостійно вирішити, чого вона хоче.

ГЕНДЕР

Слово **гендер** описує внутрішнє відчуття щодо того, почувашся ти хлопцем чи дівчиною, обома, ні хлопцем, ані дівчиною чи десь між ними. Деякі люди дуже ясно відчувають свій гендер. Для інших це питання буває складним або ж може з часом змінитися. Люди по-різному проявляють гендер.

Я дівчина і люблю носити сукні.



Я теж дівчина. Але ніколи не вдягнула би сукню чи спідницю.



Усі казали, що я народився дівчинкою, але я завжди знав, що насправді є хлопцем. Мені комфортніше представлятися саме так і коли про мене говорять «він».



Люди, які не вважають себе ані хлопцем, ані дівчиною, можуть називатися **небінарними**.

Мене завжди дивувало те, що люди діляться на дві групи — хлопці й дівчата. Я не належу до жодної з них, і мені подобається, коли про мене кажуть «вони».



Люди, у яких гендерна ідентичність не збігається з біологічно приписаною при народженні статтю, називаються **трансгендерними**. Коли ж ці поняття збігаються, люди **цисгендерні**.

Просто знаю, що я — хлопець. Ніколи в цьому не сумнівався.



Те, як ти себе бачиш, має величезний емоційний вплив на психіку. Ярлики «хлопець» і «дівчина» не такі вже й прості, та психологів однаково цікавлять відмінності між хлопцями й дівчатами. Перегорни сторінку й дізнайся більше.

Очікування

Багато людей припускає, що дівчата поведуться одним чином, а хлопці — інакшим. Деякі психологи вивчають ці припущення, аби виявити, який вплив матимуть такі *очікування* на поведінку різних гендерів.

ПРИПУЩЕННЯ: Хлопці мають більший хист до математики, ніж дівчата.



ДОСЛІДЖЕННЯ — частина перша

Хлопці й дівчата склали один тест з математики. Перед тестом їм сказали, що дівчата завжди вправляються гірше за хлопців.

РЕЗУЛЬТАТ

Дівчата мали гірші результати.

ДОСЛІДЖЕННЯ — частина друга

Інша група таких же дітей складала той самий тест. Цього разу їм сказали, що хлопці й дівчата однаково вправні.

РЕЗУЛЬТАТ

Хлопці й дівчата мали однакові результати.

ПРИПУЩЕННЯ: Хлопці агресивніші за дівчат.

ДОСЛІДЖЕННЯ — частина перша

Хлопці й дівчата грали в комп'ютерну гру, де треба було скидати бомби. Діти знали, що дослідник бачив їх і знав гендер усіх учасників.

РЕЗУЛЬТАТ

Дівчата скинули менше бомб, ніж хлопці.

ДОСЛІДЖЕННЯ — частина друга

Дослідження повторили з іншою групою, де діти не зустрічалися з дослідником і знали, що їхній гендер нікому не відомий.

РЕЗУЛЬТАТ

Хлопці й дівчата скинули однакову кількість бомб.



В обох випадках саме *очікування* людей стосовно поведінки хлопців і дівчат спричинили різницю в ній.

В іншому дослідженні дорослих познайомили з тримісячною дитиною у жовтому костюмчику.



Мері

Половині дорослих сказали, що це дівчинка на ім'я Мері.

Ця група пропонувала Мері бавитися з лялькою.



Джонні

Іншій половині сказали, що це хлопчик на ім'я Джонні.

Ця група пропонувала Джонні бавитися з м'ячем.



Бачиш, дівчатка, яким змалку пропонують ляльок, можуть зрештою обирати саме їх як щось знайоме.

Психологи можуть вивчати, які іграшки обирає дитина, розкладаючи їх навколо неї й спостерігаючи, до чого вона тягнеться. І справді, вже в дев'ятимісячному віці дівчинка, ймовірно, обере ляльку, каструльку чи рожевого ведмедика, а хлопчик — екскаватор, м'ячик чи синього ведмедика.



То що ж відбувається? Можливо, справа у біології дитини, яка змушує хлопчиків тягнутися до м'яча, а дівчаток — до ляльок. Але цілком імовірно, що це вплив дорослих, відчутний навіть у такому ранньому віці.

Відмінності мозку

Мозок може розвиватися по-різному. Іноді певні речі даються людям важко. Ті, для кого це становить велику проблему, можуть мати медичний діагноз.

У минулому часто припускали, що діагноз завжди означає, що з людиною щось *не гаразд*. Та нині багато психологів погоджується, що за певних станів мозок просто працює трохи *інакше*. Це часто називають **нейрорізноманіттям**.



Я дуже творча людина. Проте легко відволікаюся, і мені буває складно виконувати інструкції.

Мені поставили діагноз РДУГ — розлад із дефіцитом уваги та гіперактивністю.

Я дуже рано навчився читати, але мені складно тлумачити вираз обличчя та жести інших людей. Яскраве світло й гучні звуки викликають у мене надмірний стрес.

Мені поставили діагноз аутизм.



Я дуже добре запам'ятовую зображення. Але повільно читаю й пишу, і плутаю порядок літер у словах.

Мені поставили діагноз дислексія.

Я дуже швидко думаю. Але видаю звуки та рухи, які не можу контролювати, вони зветься тіками.

Мені поставили діагноз синдром Туретта.



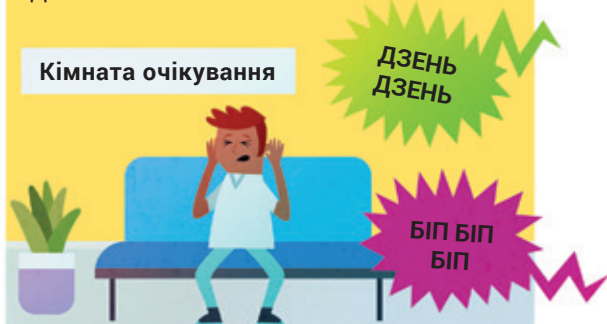
Ті психологи, які згодні з ідеєю нейрорізноманіття, вважають, що проблема не в *людині*, а в *суспільстві*. Замість того, щоб намагатися вилікувати людину, краще спробувати змінити її оточення, як-от у наведених далі прикладах.

Дітям, яким важко зосередитися, допомогло б...



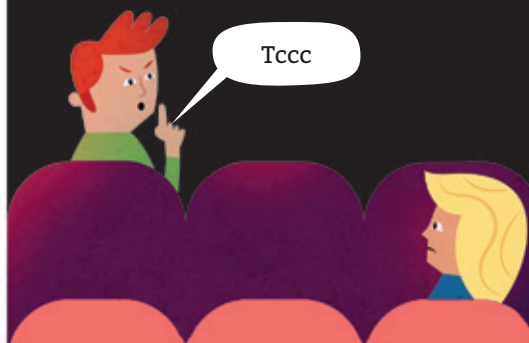
...якби вчителі чергували види діяльності на уроках і часто робили коротенькі перерви.

Людям, які відчувають стрес від гучних звуків та яскравого світла, допомогло б...



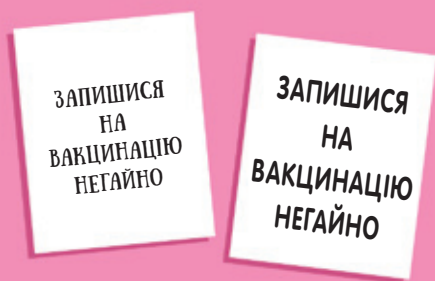
...якби у лікарнях були доступні тихі кімнати, а в супермаркетах діяли години тиші.

Людям, які ненавмисно видають звуки, допомогло б...



...якби у театрах ставили вистави, на яких би дозволялося не дотримуватися тиші.

Людям, у яких під час читання плутаються літери, допомогло б...



...якби книжки, брошури та вебсайти робили якомога простішими для прочитання.

Однак деякі психологи вважають, що дослідникам *варто* продовжувати пошуки лікування. Є люди, які живуть зі складними формами цих станів, і лікування може дуже допомогти їм у житті.

Зростання й дорослішання

Як із крихітної клітини ти перетворюєшся на таку людину, як зараз? Твої тіло і психіка зазнають змін, що звуться **розвитком**.

Це дивовижне перетворення, визначене інформацією, що міститься у твоїх клітинах й у світі навколо тебе.



До твого народження

Розвиток починається не з народженням. Протягом тих дев'яти місяців, що дитина росте в лоні матері, вона стає все більш свідомою...



Мозок починає формуватися приблизно після чотирьох тижнів.

Кожної хвилини, проведеної в матці, у мозку дитини виростає 250 000 нових клітин.



Відчуття дотику розвивається з другого місяця.



На четвертий місяць смакові бруньки дитини вже працюють і надають перевагу солодкому.



Дитина починає чути з п'ятого місяця, а на шостому вже впізнає голос матері.



Вона розплющує очі, кліпає й розрізняє світло ще до шостого місяця.



ЧИ МОЖУТЬ ДІТИ В МАТЦІ ВЧИТИСЯ?

Щоб дізнатися про це, дослідники попросили вагітних жінок щодня читати вірш своєму животу.

Тоді іншу жінку попросили прочитати маляті цей вірш, а потім новий.

Серцебиття дитинки було незмінним, коли ця жінка читала перший вірш, хоча її голосу дитина не знала. Але з новим віршем серцебиття змінилося.

Можна припустити, що діти здатні вивчати звуки ще до народження.



Розумні немовлята

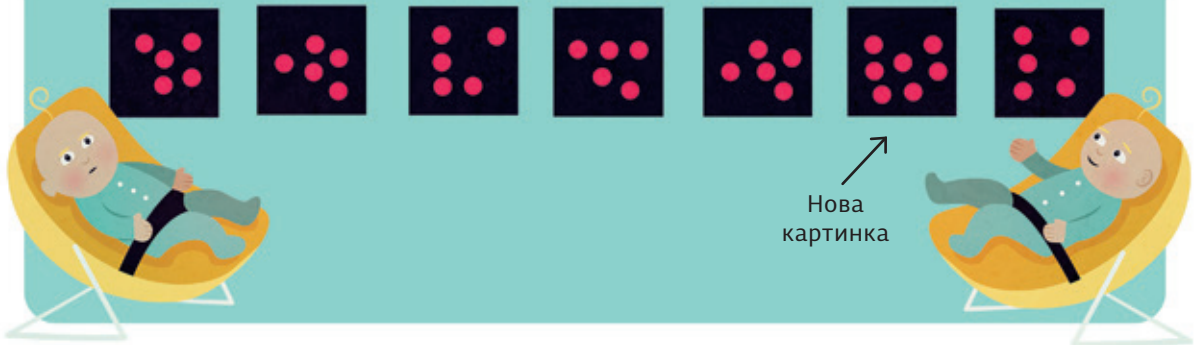
Наскільки розвинений мозок немовлят? Дослідити його після народження дещо простіше, ніж у лоні, але це однаково потребує експериментів.

РОЗПІЗНАВАННЯ ВІЗЕРУНКІВ

Такі експерименти використовувалися, щоб показати, що навіть одномісячні немовлята можуть помічати відмінності у візерунках, числах, формах та обличчях.

1 Дітям знову й знову показували картинки з п'ятьма м'ячиками. Через деякий час діти відверталися, навіть якщо візерунок відрізнявся — напевно, ставало нудно.

2 Тоді їм показали картинку із сімома м'ячиками. Її діти розглядали довше, тож можна припустити, що вони помічають відмінність у кількості м'ячиків.



ЧИ ЦЕ Я?

Щоб зрозуміти, коли діти починають впізнавати себе, дослідники під час сну ставили їм на носі цятку. Коли діти прокидалися, їх саджали перед дзеркалом.

Діти до півтора року торкалися цятки у відображенні.


Привіт!
Що це?

Старші півтора року діти торкалися власного носа. Вони встановили зв'язок між собою та відображенням.

Мій ніс!

Важливість любові

Для здорового розвитку дітям потрібні не лише їжа, захист і дах над головою — вони потребують любові й турботи. Дослідники тварин першими взялися вивчати значення стосунків між дітьми та опікунами.



Я дбав про цих гусенят, відколи вони вилупилися. Тепер вони всюди слідують за мною.

Карл Лоренц,
дослідник тварин,
1935 рік

Гусенята проходять швидкий та автоматичний процес, що зветься **імпринтингом**. Вони ходять за своїм опікуном і таким чином залишаються в безпеці. Зв'язок між людськими дітьми та їхніми опікунами розвивається довше і називається **прив'язаністю**.

Милий вигляд немовлят, їхні усмішки та плач допомагають батькам формувати тісний зв'язок із ними.

Уааааа!

Не бійся,
я тут!

Прив'язаність викликає у немовлят та їхніх опікунів бажання бути близько одне до одного й допомагає дорослим вгадувати, чого потребує дитя.

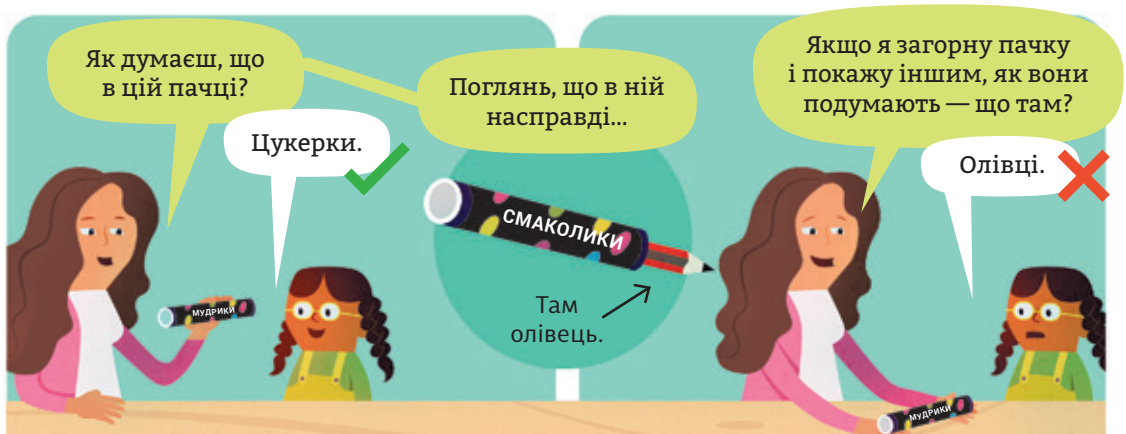
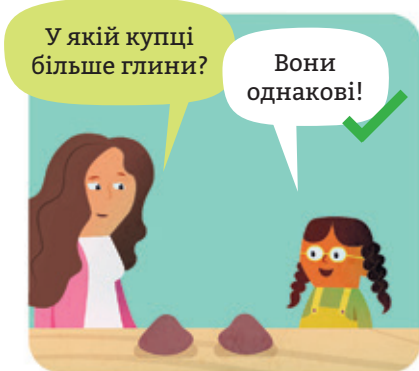
Психологи визначили, що діти, які почуваються любленими й захищеними, виростають впевненішими і їм простіше формувати стосунки.

Це змінило погляди на дітей та батьків.

Наприклад, раніше в лікарні дітей часто розлучали з батьками, але так більше не роблять.

Навчитися мислити

Те, що діти розуміють неправильно, показує, як ми вчимося мислити й опановуємо світ. Ось класичні задачки, які психологи можуть дати малятам.



Той, хто не бачив вмісту пачки, імовірно подумає про цукерки. Але дітям до чотирьох років важко зрозуміти, як може думати ХТОСЬ ІНШИЙ. Психологи називають це **моделлю свідомості** — вона розвивається, поки ти ростеш.

Розвиток індивідуальності

Дорослішаючи, діти розвивають відчуття своєї індивідуальності. Ось питання, які можуть ставити собі підлітки, аби розібратися, хто вони такі. Помічаєш щось цікаве?



Підлітки схильні досліджувати свою індивідуальність, порівнюючи себе з іншими й приміряючи різні образи. Індивідуальність розвивається і в дорослому віці, але дорослих менше обходить те, що про них думають інші.

ВСЕРЕДИНІ МОЗКУ

Деякі науковці, які вивчають мозок, намагалися з цим розібратися. Вони порівняли знімки мозку дорослих та підлітків, зроблені у той час, коли їх попросили думати про себе, й помітили, що у підлітків активні інші ділянки мозку.

Хто я такий?

Дорослий мозок

Ким мене вважають інші?

Підлітковий мозок

Схоже, коли молодь думає про себе, вона використовує ті ділянки мозку, якими дорослі думають про *інших*.

Це підтверджує ідею того, що на індивідуальність підлітків більше впливає те, що про них думають інші. Але ми ще багато чого не знаємо про індивідуальність.

Зростання й дорослішання

Дитині може здатися, що дорослі перестали рости. Але люди продовжують розвиватися все життя — особливо у пізні періоди, коли старіння стає потужним рушієм змін.

Нова сила

Із віком мозок стає вправнішим в одних речах і слабшим в інших. Старі та молоді люди перемагають одне одного в різних тестах на інтелект.



За навчання
і пристосування
до нового

За досвід
і знання

Використовуй або викинь

Із часом мозок позбувається нейронів, якими не користується. Так ті нейрони, що лишаються, працюють краще.

Але це значить, що якщо людина не використовує розумову або фізичну навичку, вона її втрачає.



Я ще пам'ятаю
йогу?

Захист мозку

З віком мозок людини стає більш вразливим до таких захворювань, як **хвороба Альцгеймера** та **деменція**, з якими мозку працювати важче.

Є докази того, що, постійно розвиваючи мислення через навчання, спілкування та хобі, людина може захистити свій мозок. Утім, експертам треба ще багато дізнатися про ці хвороби.



У мене нове
хобі!

Що робить нас унікальними?

Те, який вигляд ми маємо, як мислимо й поведимося, формують дві сили...

Гени

Клітини твого тіла містять інструкції, що називаються **генами**. Половина у тебе від матері, а половина — від батька, і вони знають, як має будуватися твоє тіло.



Я успадкувала ген прямого волосся.

Оточення

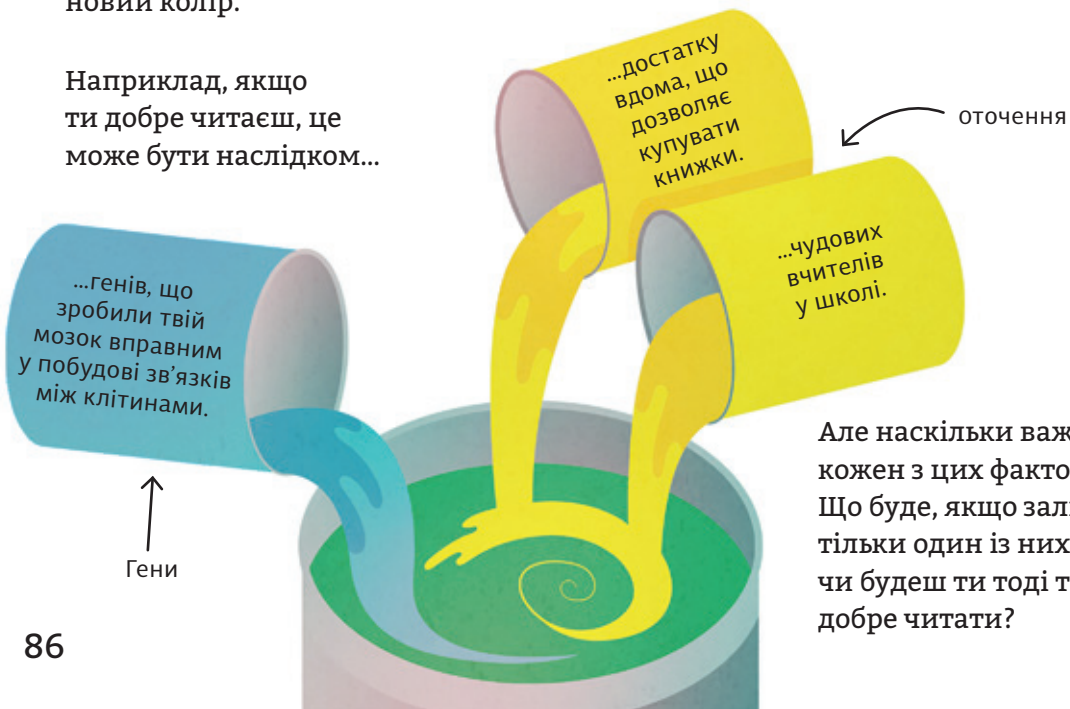
Оточення складається з тих зовнішніх речей, які тебе формують, — як-от виховання, друзі й те, що ти їси.



Я граю у бейсбол, бо росла в Канаді. Якби росла в Індії, грала б у крикет.

Майже все в тобі, як-от твоя особистість чи інтелект, формується і генами, й оточенням *разом* — це схоже на те, як суміш різних фарб створює новий колір.

Наприклад, якщо ти добре читаєш, це може бути наслідком...



...генів, що зробили твій мозок вправним у побудові зв'язків між клітинами.

↑
Гени

...достатку вдома, що дозволяє купувати книжки.

← оточення

...чудових вчителів у школі.

Але наскільки важливий кожен з цих факторів? Що буде, якщо залишити тільки один із них — чи будеш ти тоді так добре читати?

Тут корисно вивчати двійнят — вони часто ростуть у схожому оточенні, а іноді мають і однакові гени.

Одне дослідження перевіряло, наскільки двійнята вправні у читанні. Ось що виявили у класах із **ХОРОШИМИ** вчителями.

Майстерність учителя: ★ ★ ★ ★ ★

Двійнята (мають
ПОЛОВИНУ спільних генів)



Вправність у читанні

Менш подібна

Близнята (мають **УСІ**
спільні гени)



Більш подібна

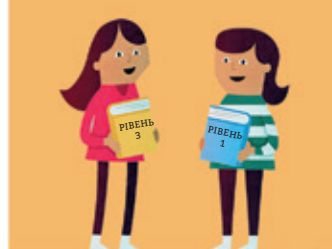
Що більше спільних генів мали двійнята, то **ПОДІБНІШОЮ** була їхня вправність у читанні.

Отже, в конкретному випадку **ГЕНИ** впливали на це вміння більше, ніж оточення.

Ось що виявили у класах з **ГІРШИМИ** вчителями.

Майстерність учителя: ★ ★

Двійнята



Вправність у читанні

Менш подібна

Близнята



Більш подібна

Спільні гени *не допомогли* близням мати однаковий рівень.

У цьому випадку гірше викладання (тобто **ОТОЧЕННЯ**) сильніше вплинуло на вправність у читанні.

Згідно з цим дослідженням, у гіршому оточенні важче реалізувати потенціал, який ти маєш від народження. Іншими словами, оточення може формувати *роботу твоїх генів*.



Ми — соціальні істоти

Ти носитимеш до школи гідрокостюм?
Чи готуватимеш гостям сніданок, якщо вони прийшли на обід? Чи не будеш чистити зуби цілий місяць?

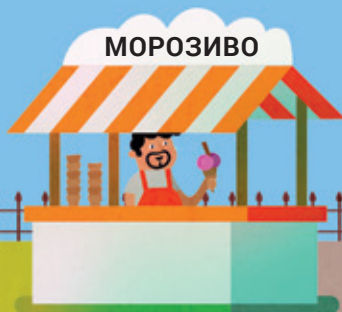
Напевно, ні. Ці приклади можуть здатися перебільшеними, але багато в чому те, як ми мислимо, що відчуваємо і як поводимося, пов'язане з іншими людьми і тим, що вони про нас думають. Те, як це працює і якою мірою впливає на нас, хай ми цього й не усвідомлюємо, називається соціальною психологією.



Як зрозуміти людей?

Люди живуть групами, тож розуміння поведінки інших і вміння її передбачати дуже важливі. Для цього ми постійно шукаємо підказки, як-от наведені нижче.

Вираз обличчя
підказує, як люди
почуваються й про
що думають.



Тіло може без жодного слова говорити про почуття. Це називається **мовою тіла**.



Кому
не подобається
морозиво?



Хто
нервується?

Інтоняція теж дуже важлива.
Насправді люди звертають більше
уваги на неї, а не на слова. Наприклад:



Через великі літери й знак
оклику повідомлення ліворуч
здається агресивнішим.



Одяг може натякнути
на роботу людини, на її
смаки і навіть на те, скільки
грошей вона має.

Ким може
працювати
ця жінка?

Ми любимо припускати...

Деякі психологи вважають, що люди шукають підказок, а тоді обґрунтовують свої припущення, аби пояснити інших. Ці припущення зосереджуються або на *людині*, або на *ситуації*.

Чому мені так погано вдається їздити на роликах?

1

Це припущення зосереджене на людині.

2

Це припущення зосереджене на ситуації.

Можливо, у тебе проблеми з рівновагою, Артуре.

Це тому, що тут земля дуже нерівна. Ходімо в інше місце.

Припущення сильно впливають на реакцію людини. Якщо ти дотримуєшся припущення 2, то, напевно, більше допоможеш Артуру, ніж якщо віриш у припущення 1.

...але часто помиляємося

Часто наші припущення надто прості або ж надто упереджені.

Зазвичай люди поводяться певним чином, маючи на це чимало причин.

Я падаю ще й тому, що нервуюся і через це надто напружуюся.

Один із прикладів упередженості: ми схильні судити інших жорсткіше, ніж самих себе. Коли щось погане стається з нами, ми звинувачуємо *ситуацію*...

...і винуватимо *людину*, коли щось погане стається з нею.

Я впала, бо мені не пощастило.

Артур просто невдаха.

Чого ти очікуєш?

Те, чого ми очікуємо від інших людей, чинить несподівано сильний вплив.

1

Щоб вивчити роль очікувань, дослідники попросили всіх учнів класу пройти тест.

2

Тоді випадково обрали п'ятьох і сказали їхнім учителям дещо неправдиве про них.

Ми сказали, що ці учні отримали незвично високий бал і цього року, напевно, вчитимуться краще за інших.



3

У кінці року всі знову пройшли подібний тест.

Як вважаєш, у кого найвідчутніше покращилися результати?



4

Усі учні отримали вищі бали, але випадково обрані п'ятеро найбільше поліпшили свій результат. Дослідники виявили, що вони отримували...

...більше можливостей
відповідати в класі.

...складніший матеріал
для опрацювання.

...та більше
зворотного зв'язку.



Як ти
вважаєш,
Таню?



Учителі доклалися до того, аби здійснити власні очікування. Вони надали більше допомоги й заохочення саме тим, від кого очікували кращих результатів. Цей ефект відомий як **самовтілюване пророцтво**.

ПРОРОЦТВА, ЩО ЗДІЙСНЮЮТЬСЯ

Ефект самовтілюваного пророцтва працює у найрізноманітніших ситуаціях.

Ти досягнеш видатних
успіхів! Ось тобі для
початку шикарний проєкт.



Так буває, якщо роботодавець
очікує від співробітника
хороших результатів.

Ми дуже швидко вас
зміцнимо. Ось деякі
вправи.



Або якщо працівники будинку
для літніх людей очікують, що
пацієнтові стане краще.

Очікування часто ґрунтуються на упередженій або й неправдивій інформації, як у випадку з учительським експериментом. Тож для того, щоб люди, які мають владу, ставилися до інших справедливіше, їм важливо ставити під сумнів власні очікування.

Невидимі правила

На те, як люди поведуться, також впливають соціальні правила, які ще називають **нормами**. Вони часто здаються настільки очевидними, що ми й не сприймаємо їх як правила і помічаємо лише тоді, коли вони порушуються.

Наприклад, є неозвучені норми особистого простору.

У кожній країні вони свої, але зазвичай що менше ти знаєш людину, то далі від неї стоїш.

Якщо надто наблизитися до незнайомця чи незнайомки, він або вона може відчувати дискомфорт чи навіть загрозу.



Науковці дослідили цю норму й виявили, що якщо «порушник простору» з добровольців сідав надто близько до учня в бібліотеці, той найчастіше йшов геть у наступні десять хвилин.



Вони перевіряли цю ситуацію багато разів, і більше половини учнів покидали своє місце впродовж десяти хвилин.

Якщо порушник простору сідав трохи далі, лише 10% учнів йшли з бібліотеки впродовж десяти хвилин.

Це називається **польовим експериментом**, бо він проводиться не в лабораторії, а в реальних умовах.



Як працюють норми?

Ми постійно отримуємо сигнали щодо своєї поведінки від оточення і посадовців. Ці сигнали допомагають зрозуміти, чи люди виконують норми, чи порушують їх.



Покарання відповідно до законів — один із таких сигналів. Менш імовірно, що людина крастиме, якщо вона знає, що може сісти за ґрати.

Реакція інших людей — теж сигнал. Якщо хтось відверто ніяковіє, коли ти сідаєш надто близько, наступного разу ти, ймовірно, знайдеш собі місце далі.

Сигнали можуть бути і позитивними. Якщо хтось дуже тепло дякує тобі за повернення загубленого гаманця, ти, напевно, зробиш це знову.

Норми не завжди *звичні*, вони бувають специфічними для певного місця чи групи.

Удома я допомагала б прибрати зі столу, але в ресторані так не роблять.

Я їм тофу паличками, а для піци взяла б виделку.



Тільки те, що норма *існує*, не означає, що дотримуватися її *правильно*. Люди можуть чинити інакше — навіть якщо це значить поміняти один набір норм на інший.

Я раніше замовляв їжу з собою в одноразових контейнерах, а тепер приношу свою багаторазову миску.



Сила оточення

Зміна власних поглядів чи поведінки задля того, щоб бути подібнішими на інших, називається **приспосуванням**, і ми постійно це робимо.

Аби показати приспосування в дії, дослідники попросили групи опитаних порівняти лінії на двох картках.



Яка лінія з правої картки відповідає лінії з лівої?



Лінія 1.

Так, лінія 1.

Лінія 1.

Згодна, лінія 1.

Емм, невже? Мені здається, що це лінія 2. Але всі інші сказали інакше.

Так, лінія 1.

Насправді лише остання учасниця експерименту була «справжньою», всі інші — «підсадні». Дослідники попросили їх взяти участь в експерименті й відповідати неправильно.

У 75 % таких експериментів «справжні» учасники принаймні раз пристосовуються й відповідають неправильно цілком усвідомлено.



Я подумала, що могла не так зрозуміти завдання, і не хотіла здатися дурною.



Як вважаєш, якою була б ТВОЯ відповідь?

Експеримент показав, що бажання людей пристосуватися може бути сильнішим за їхні погляди чи навіть те, що вони, на їхню думку, бачать.

Що змушує людей пристосовуватися?

Дослідники змінювали експеримент, щоб перевірити, що впливає на пристосування.

Люди БІЛЬШЕ пристосовувалися, коли...

...завдання було складнішим.

...вважали решту учасників групи компетентнішими.

...група мала спільну мету, як-от виграти квитки в кіно.

Я боявся, що через мене ми не отримаємо приз.

Люди МЕНШЕ пристосовувалися, коли...

...вони чимось відрізнялися від решти групи.

Я подумала, що інші можуть помилятися, бо вони всі були молодшими за мене.

...один із підсаджених учасників теж не погоджувався.

Так мені було простіше заперечувати.

Чи погано пристосовуватися?

Пристосування може змусити людину поводитися не так, як їй хотілося б. Але це іноді йде на користь. Прибирання за собакою на вулиці або прийняття чиеїсь поради — позитивні приклади пристосування, завдяки яким людям приємніше разом жити й працювати.



Служняність

Якби хтось авторитетний наказав зробити те, з чим ти не погоджуєшся, якими були б твої дії? Психолог Стенлі Мілгрем перевіряв це у суперечливому експерименті, який провів у 1960-х роках в Єльському університеті.

Ми перевіряємо вплив покарання на навчання.

Експериментатор



Вона буде викладачкою...

Добровольця



...а він буде учнем у сусідній кімнаті.

Актор, який прикидається добровольцем.



Щоразу, коли учень неправильно відповідає у тесті на пам'ять, натискає кнопку, яка б'є його струмом. Інтенсивність удару має зростати з кожною помилкою.

Але не хвилюйся, струм не завдасть сильної шкоди.

Добровольці не сказали, що струм буде несправжній.



Коли «викладачка» дала сильніший розряд, «учень» прикинувся, що йому боляче, й почав кричати.

AAAAAAAAA!!!!



ЛЕГКИЙ

ПОМІРНИЙ

СИЛЬНИЙ

ДУЖЕ СИЛЬНИЙ

НАДМІРНИЙ

ВКРАЙ НАДМІРНИЙ

НЕБЕЗПЕКА

!!!!!!!

0В

300В

450В

Психологи думали, що дуже небагато добровольців погодяться дати розряд у 300 вольт, але це зробили ВСІ.

Коли волонтери зупинялися чи засмучувалися, експериментатор казав, що вони МУСЯТЬ продовжити. 35% відмовилися...

...а 65% продовжили підвищувати розряди до максимального рівня.

ЧОМУ ВОНИ ПІДКОРИЛИСЯ?

Усі волонтери певний час слухалися, хоча це їх засмучувало й здавалося неправильним. Тому можна припустити, що це пов'язано не з їхніми особистостями, а радше із *ситуацією*.

Вони прийняли владу й авторитет експериментатора.



Він представляв шанований університет.



На ньому був білий халат.

Добровольцям було важко вийти з ситуації, коли вони погодилися взяти в цьому участь і отримали гроші за витрачений час.



Людей виховують бути слухняними й підкорятися наказам, особливо від авторитетів.

Подібні експерименти проводилися в різних країнах світу — зі схожим результатом.



Мусиш робити, що я скажу.

Гадаю, це доводить, що під тиском на жахливі речі спроможні ВСІ, не лише військові злочинці.

Тож треба вчитися протистояти людям при владі, а не просто виконувати накази без жодних запитань.



Стенлі Мілгрем


ЧИ ЕТИЧНО ЦЕ БУЛО?

Чимало психологів критикували Мілгрема за експеримент, бо вважали глибоко неетичним змушувати добровольців до таких речей. Завдяки цьому було укладено чіткі правила, які мають виконувати ВСІ, хто проводить експерименти.


Чому ми допомагаємо?

Люди багато на що готові, аби допомогти одне одному, від дрібних добрих вчинків до героїчного порятунку, навіть якщо це складно чи небезпечно. То чому ми це робимо?

Психологи вважають, що допомога — базова складова поведінки людей, як і багатьох тварин.



Швидше! Тут змія, летіть геть!



Скоро будемо вдома, і твоїй нозі стане краще.

Допомога іншим вимагає часу та зусиль, але це важливо для того, щоб групи, в яких ми живемо, працювали краще.

Це на користь і тим, хто допомагає — люди охочіше допомагатимуть навзаєм.



Ми приходимо на поміч не лише за природним покликом, нас навчають це робити. Важливість допомоги підкреслюється у школі, вдома, по телебаченню та в книжках.



Позаяк він відмовився допомагати, стара жінка перетворила його на жабу.

Схильність людей допомагати часто залежить від ситуації та їхніх відчуттів. Люди схильні допомагати, якщо вони...

- ...мають гарний настрій.
- ...нікуди не поспішають.
- ...внаслідок цього добре виглядатимуть перед іншими.
- ...можуть відчувати те, що відчуває інша людина.

НОВИНИ

38 ЛЮДЕЙ СТАЛИ
СВІДКАМИ ВБИВСТВА
І НЕ ВИКЛИКАЛИ
ПОЛІЦІЮ



Як не дивно, люди МЕНШ схильні допомагати в присутності інших. Психологи почали вивчати це у 1964 році, після шокуючої новини з Нью-Йорка.

Дослідники виявили, що людей стримують від допомоги ці чотири перешкоди.



МИ проти НИХ

Групи, до яких ми належимо, — чи то сім'я, чи місто або клуб — формують нашу особистість і спілкування з іншими. Вони дають нам відчуття приналежності, але також можуть викликати напруження у спілкуванні з представниками інших груп.

У 1954 році дослідники у Сполучених Штатах запросили незнайомих між собою хлопців до табору, аби вивчити поведінку в групі.

Протягом першого тижня їх поділили на дві групи й влаштували в окремих таборах.



Хлопці в кожному з таборів потоваришували, у них з'явилися внутрішні жарти, спільні звички й норми.

У кінці тижня дослідники познайомили табори між собою.



Вони влаштували для них ігри й змагання з призами.

Хлопці швидко почали виявляти негатив до групи суперників, придумувати неприємні прізвиська.

Орли пробралися в намети до Гримучок.

Ура, їхній прапор у нас!



Гримучки натомість здійснили набіг на поселення Орлів і вкрали їхні речі.

Тоді дослідники влаштували для обох таборів ситуації, в яких вони *мусли* працювати разом, щоб розв'язати спільну проблему.

Автівка з їжею застрягла!

Ану разом, натискай!



Чи міг би експеримент з дорослими закінчитися інакше?

Коли хлопці діяли разом, стосунки між таборами покращилися. Стратегія спрацювала, бо замість двох конкурентних груп виникло спільне «ми» — більша група з новою ідентичністю.



Хлопці не люблять рожеве.

Італійці — романтики.

Підлітки завжди бунтують.

Стереотипи

Спільна думка про певну групу людей називається **стереотипом**. Стереотипи часто впливають на те, як ми взаємодіємо з окремими людьми.

Стереотип може допомогти зреагувати швидко, з огляду на попередній досвід.

Але так само він може призвести до узагальнення і неправильних припущень.

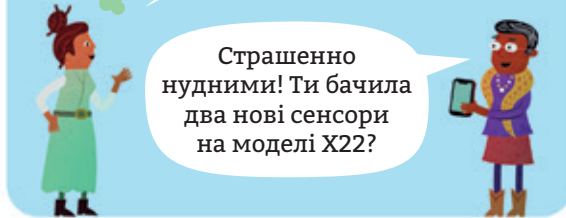
Таксистка має знати місто як свої п'ять пальців.

Літні люди люблять згадувати минуле.

Підкажіть, будь ласка, де вокзал?

Скажи, бабусю, якими були телефони в давнину?

Страшенно нудними! Ти бачила два нові сенсори на моделі X22?



Для демонстрації стереотипів у дії психологи влаштовують експерименти. Наприклад, учасників попросили обрати характеристики зі списку...

Список характеристик:

- ОХАЙНІ
- ГУЧНІ
- ВІДДАНІ
- ПРАЦЬОВИТІ
- ОРГАНІЗОВАНІ
- ПРИСТРАСНІ
- АГРЕСИВНІ
- РЕЛІГІЙНІ
- МУЗИКАЛЬНІ

...й описати людей у двох групах.

Люди з МОЄЇ країни

Люди з іншої країни

Вибрані характеристики:

- ГРУПА 1 (МОЄЇ країни): ГУЧНІ, ВІДДАНІ, РЕЛІГІЙНІ, ПРИСТРАСНІ, АГРЕСИВНІ, МУЗИКАЛЬНІ
- ГРУПА 2 (іншої країни): ОХАЙНІ, ПРАЦЬОВИТІ, ОРГАНІЗОВАНІ

Зазвичай учасники обирають *більше* характеристик для своєї групи, аніж для чужої. Це доводить, що людей в інших групах ми бачимо подібнішими між собою, ніж у власній. Так нам легше узагальнювати й вірити у стереотипи.

Я злюся, бо вважаю, що релігія робить людей жорстокішими...

Упередження

Я лякаюся, коли до мене підходять безхатьки.

Коли негативне враження про групу людей викликає такі емоції, як страх, злість чи неприязнь, воно називається **упередженням**.

Упередження, пов'язані з кольором шкіри, називаються расизмом.

Мені не подобається думка про те, що мій син може одружитися з людиною іншого кольору шкіри.

Я хвилююся, що вона може народити і стане надто неуважною, щоб добре працювати.

Упередження, пов'язані з гендером, називаються сексизмом.

Стереотипи й упередження можуть бути дуже шкідливими й викликати негатив до представників групи.

Пробачте, ми вже найняли людину.



Усі мають упередження — навіть ті, кому платять за справедливість, як от спортивні судді чи поліціанти.

Те, звідки приїхала команда, **НІКОЛИ** не вплине на мої рішення.



Дослідження, проведене у 2015 році серед європейських футбольних команд, виявило, що судді схильні давати більше жовтих карток команді-гостю, аніж місцевій команді.



Та ну!

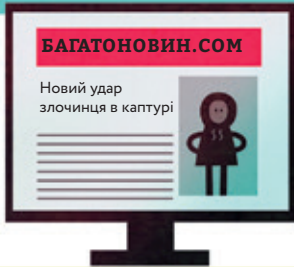
Стереотипні думки та упереджені відчуття часто бувають непомітними, тож із ними важко боротися. Перегорни сторінку й дізнайся більше.

Робота з упередженнями

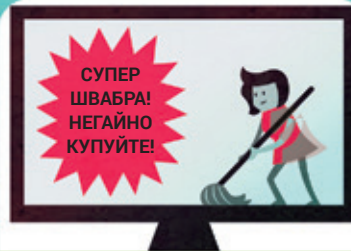
Розуміння того, чому люди мають упередження, допомагає психологам придумати стратегії для боротьби з ними.

КОГНІТИВНІ УПЕРЕДЖЕННЯ

Деякі психологи зосереджені на ролі *індивідуальних* упереджень. Наш мозок схильний спрощувати й узагальнювати, щоб простіше було зрозуміти життя. Це й веде до упереджень.



На ньому був каптур.
Може, чоловіки в каптурах небезпечні?

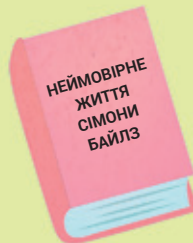


Прибирання —
то жіноча робота.

Іноді телебачення, книги, фільми, реклама та соціальні мережі посилюють упередження, хоча ми цього не усвідомлюємо.

Дослідження показали, що все описане нижче допомагає у боротьбі з когнітивними упередженнями.

Тренування емпатії — уявляй себе на місці іншої людини, уявляй, що вона відчуває.



Привернення уваги людей до прикладу для наслідування з іншої групи.

Просвіта школярів щодо упереджень і конфліктів.

Зауваження тим, хто озвучує упередження.



Ті, хто голосують за цю партію, — ВСІ егоїсти.

Навряд чи це справедливо.



ПОВЕДІНКА В ГРУПІ

Інші психологи зосереджуються на ролі *груп*. Люди схильні приймати поведінку й норми груп, до яких вони належать — чи то йдеться про батьків, друзів або колег.



Наприклад, дослідження 1952 року, проведене у шахтарському містечку на півдні США, виявило, що білі шахтарі по-дружньому ставилися до чорношкірих під землею, де вони були колегами.



Зміна ставлення всієї *групи* може мати потужний вплив на поведінку окремих людей. Уряди можуть створювати закони, що змінюватимуть норми й зменшуватимуть упередження. Інші організації, наприклад благодійні, також здатні допомогти.

Нові закони

АКТ ПРО РІВНІСТЬ

Незаконно ставитися до когось інакше через колір шкіри, вік, гендер, релігійні переконання...

Німецький закон про рівне ставлення, 2006

Позитивний приклад

НОВИНИ

У КОМАНДІ ПРЕМ'ЄР-МІНІСТРА ПОРІВНУ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК



Канада, 2015

Рекламні ролики для обізнаності

ДЕЯКІ ЛЮДИ — ГЕЇ. ЗМИРІТЬСЯ З ЦИМ!

Постер від «Стоунвол», благодійної організації, що відстоює права ЛГБТК+.



Мозок та ментальне здоров'я

Психологи вивчають те, як ми поведимося, мислимо і відчуваємо — усе це контролює мозок. Тож як мозок працює? Спостерігати за ним у дії непросто, тому багато наших знань походить з вивчення людей із хворобами або травмами мозку.

Насправді кожен четвертий з нас щороку має справу з проблемами ментального (або психічного) здоров'я. У цьому розділі ти прочитаєш про поширені психічні захворювання і те, як лікування допомагає людям знову почуватися здоровими.

Познайомся, твій мозок

У тебе в голові є рожевувато-сірий, желеподібний і зморшкуватий згусток, який контролює все, що відбувається в тілі. Він рожевий, бо потребує БАГАТО крові, аби виконувати свою роботу — майже 20 % кровопостачання тіла йде в мозок.

Мозок постійно надсилає тілу повідомлення й отримує відповіді.



Хлюпай у море!

Є! Тут мокро... і лоскотно.



Приємне відчуття. Ще раз!

Йой, я щойно торкнулася чогось слизького.

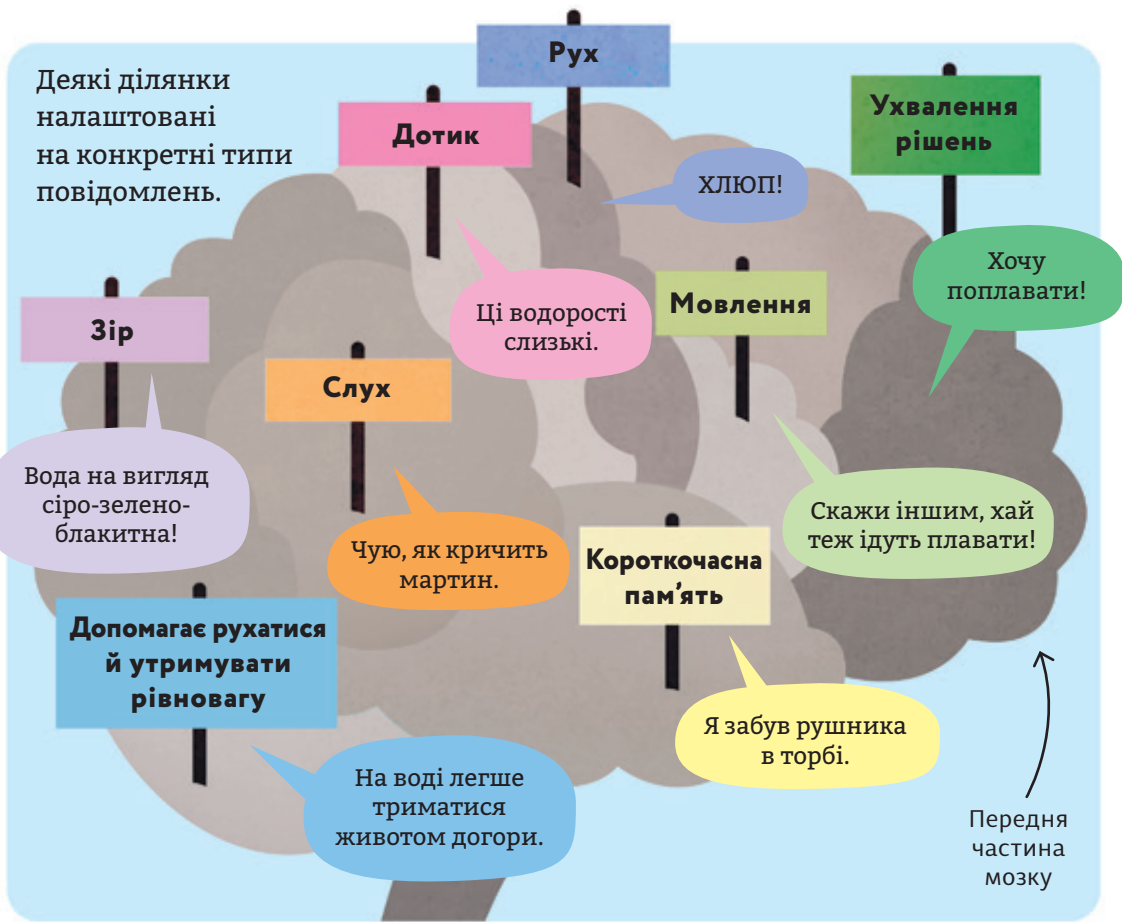


Це мають бути водорості. Нічого страшного, просто відкинь їх.

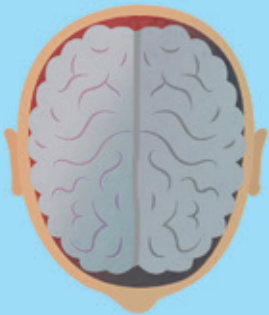
Повідомлення подорожують по дротах, що зветься **нервами**, — вони беруть початок у мозку і ведуть до різних частин тіла.



Коли я був маленьким, невеличку ділянку мого мозку було травмовано, тож його повідомлення до мого лівого боку надходять погано. Тому мені важко рухати лівими рукою й ногою.



Такий вигляд має мозок, якщо дивитися зверху. Він складається з двох половинок, сполучених товстим жмутком нервів.



Якщо деякі частини мозку припинять працювати, за роботу візьмуться інші, може, навіть з іншого боку.

Такий вигляд мав би мозок, якби його розрізали посередині. Тут у деяких частин так само є особливі завдання.



Хімічні речовини й електрика

Повідомлення, якими обмінюються твої тіло й мозок, складаються з електричних та хімічних сигналів. Вони передаються через клітини, що називаються **нейронами** й, об'єднуючись, формують нерви.

1

Нейрон щосекунди отримує сотні тисяч електричних повідомлень від інших нейронів, з якими він сполучений.

2

Електричне повідомлення передається на довжину нейрона.

Нейрон

3

У кінці нейрона хімічна речовина **нейромедіатор** передає повідомлення наступному в ланцюзі нейрону.

У мозку є понад 100 мільярдів нейронів. «Ноги» одного можуть бути сполучені з «головами» тисяч інших. Тобто повідомлення може піти одним з трильйонів маршрутів.

Коли ти робиш щось знайоме, мозок передає інструкції від нейрона до нейрона одним шляхом.

Це так легко. Навіть зосереджуватися не обов'язково.

Я дуже сильно зосереджуюся.

Коли робиш щось уперше, мозок має створити нові зв'язки між нейронами.

$$\frac{3x - 2}{4}$$
$$\frac{2(6x - 5)}{2-6}$$

Коли ти тренуєшся, мозок експериментує з різними зв'язками, аж поки не знайде найкращий шлях. Непотрібні зв'язки тоді відсікаються.

ТВІЙ МОЗОК ЗА РОБОТОЮ

Буденний приклад того, як мозок координує процеси в тілі, — це сон.

Група нейронів-«таймерів» у глибині мозку працює згідно з 24-годинним циклом. Вони кажуть твоєму тілу робити певні речі у певний період дня.

Це автоматичний процес, однак він пристосовується до звісток від зору про те, чи темно навколо.



Увечері нейрони-«таймери» наказують мозкові виробляти гормон (хімічний пересилач) мелатонін.

Він подорожує тілом, сповіщаючи, що час готуватися до відпочинку. Дихання уповільнюється, температура знижується.

Якщо я читатиму далі, мої очі не за...плющать... хрррр

Є речі, які переривають цей процес, і заснути стає важче. Наприклад — блакитне світло від екрану або тривога через щось.



Коли встає сонце, нейрони-«таймери» наказують мозку припинити виробляти мелатонін, і це допомагає тобі прокинутися.

ЗНІМКИ МОЗКУ ТА ПОВЕДІНКА

Знімки мозку допомагають науковцям зрозуміти, які його ділянки наразі активні. Але як це пов'язано зі спогадами, почуттями або думками? В одному експерименті дослідники взялися спостерігати, що відбувається у мозку, коли ми відчуваємося покинутими.

Учасники грали в комп'ютерну гру під назвою «Кіберм'яч», і в цей час їм проводили сканування мозку. Усім учасникам повідомили, що інші гравці — реальні люди, але насправді вони грали з комп'ютером.

У першій грі гравці передавали м'яч справедливо.



У другій грі інші гравці ігнорували учасника й не передавали йому м'яча.



Знімки мозку виключених з гри учасників показали спалах активності в передній частині мозку. Ця зона зазвичай активна, коли люди відчувають фізичний біль.



Це дозволяє припустити, що емоційний біль може за відчуттям бути дуже подібним до фізичного.

Технології сканування мозку покращуються, але наразі вони не дуже точні. Тож ми не можемо бути повністю впевненими в цих результатах.



Вчимося у тварин

У світі повно різних мізків — не лише людських. Ми багато чого дізналися, вивчаючи тварин, зокрема й тих, які дуже відрізняються від нас...

Людина має ОДИН мозок, що контролює її тіло.

У мене ДЕВ'ЯТЬ центрів контролю — мозок та вісім рук, які можуть самостійно ухвалювати рішення.

Мої очі працюють так, як твої. Але мої руки також можуть «бачити». Клітини реагують на світло та змінюють колір відповідно до оточення.



Дослідники виявили, що восьминоги — дуже розумні й непередбачувані.

Восьминоги по-різному реагували на однакові умови експериментів — значно різноманітніше, ніж голуби чи щури. Можна припустити, що вони мають виразніші особистості.



Вони можуть розрізняти людей, навіть якщо ті однаково вдягнуті.



Вони можуть використовувати речі як інструменти і навіть ховатися у них — як-от цей восьминіг у кокосовій шкаралупі.



Вивчаючи мозок восьминогів, ми дізналися, яким різним буває розум.

МОЗОК, СХОЖИЙ НА НАШ

Дослідники можуть вивчати тварин зі схожим на наш мозком, щоб більше дізнатися про людську поведінку. В експерименті 1930-х років пацюків навчили натискати на важелі, даючи винагороду за кожну вдалу спробу.

1

Спочатку пацюки просто роздивлялися, іноді випадково натискали на важіль.

2

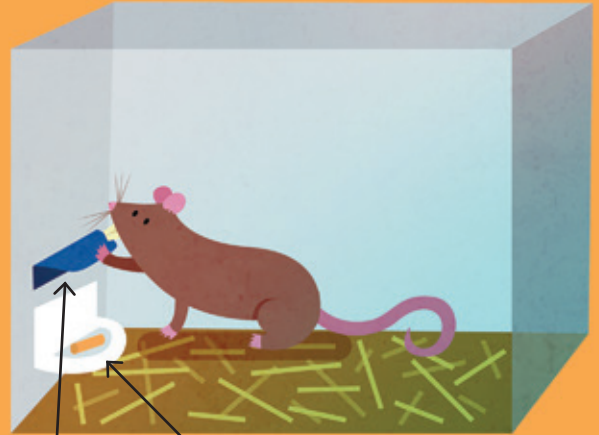
Скоро вони зрозуміли, що їжа з'являється *завдяки* цьому.

3

Вони стали значно частіше натискати на важіль.

4

В одній із варіацій експерименту пацюків почали бити струмом, коли вони тиснули на важіль. Тож тварини навчилися *не* натискати на нього.



Важіль

Віконце для їжі

Після багатьох повторень експерименту дослідники дійшли висновку: смачна винагорода змінювала поведінку пацюків ефективніше, ніж неприємне покарання. Деякі вчителі й батьки також навчилися з цього дослідження: часто винагороджувати дітей за *хорошу* поведінку ефективніше, аніж карати за *погану*.

Чи справедливо досліджувати тварин?

Науковці не можуть експериментувати з тваринами просто коли їм заманеться. Дослідження мають бути схвалені, а це зазвичай вимагає зваженої відповіді на такі запитання:

Чи це вдала ідея?
Наскільки поведінка тварин відображає людську?

Наскільки страждатимуть тварини?

Наскільки корисним буде це дослідження?

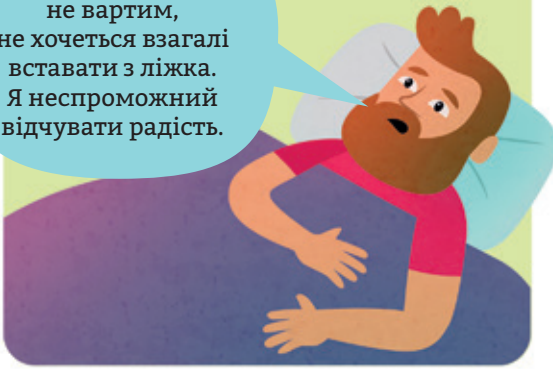
Чи користь виправдовує ці страждання?

Недужий мозок

Мозок може захворіти, як і решта тіла. Але ми досі не до кінця розуміємо, що саме відбувається, коли з ним щось не так. Ось деякі приклади психічних захворювань.

Депресія — це стан сильного пригнічення, що триває довго і може викликати бажання вкоротити собі віку.

Я почуваюся порожнім і нічого не вартим, не хочеться взагалі вставати з ліжка. Я неспроможний відчувати радість.



Пост-травматичний стресовий розлад (ПТСР) може виникати у тих, хто мав болісний чи страшний досвід, відомий також як **травма**.

Я часто згадую, як згорів мій дім, і від цього дуже панікую.



Тривожність — це стан сильного хвилювання, як у небезпеці. **Тривожний розлад** — це коли тривога довго триває або заважає у повсякденному житті.

У мене крутить у животі, серце калатає. Здається, що зараз станеться щось жахливе, і я постійно потребую підтримки.



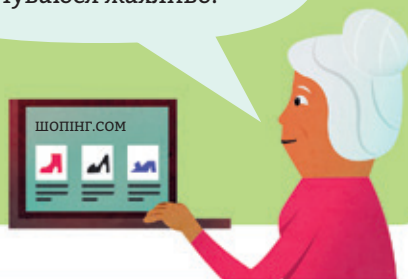
Шизофренія — психотичний розлад. **Психоз** — це бачити, чути або вірити в те, що недоступне іншим. Люди з шизофренією теж можуть не отримувати втіхи від життя й припинити митися чи їсти.

Я переконаний, що хтось намагається мене схопити. Голос у голові каже мені: «Тікай, тікай, тікай».



Люди з **біполярним розладом** в одні періоди почуваються пригніченими, а в інші — дуже енергійними, спраглими до пригод, упевненими, наче вони нездоланні. Такий стан називається **манією**.

У стані манії я не сплю ночами й витрачаю купу грошей. Але коли приходить депресія, почуваюся жакливо.



ЧОМУ ЛЮДИ ЗАХВОРЮЮТЬ?

Ніхто не знає напевне, чому в одних людей виникають психічні захворювання, а в інших — ні. Але ймовірно, що це відбувається через складне поєднання різних причин.

Сімейна історія

Якщо у родичів людини були сильна депресія, шизофренія чи біполярний розлад, то є більша ймовірність того, що вона сама страждатиме на ці хвороби, через успадковані гени або спільне оточення.

Дитяча травма

Досвід дискримінації, як-от **расизму**

Втрата близької людини

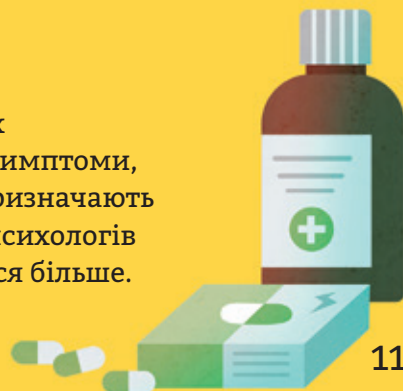
Брак спілкування з іншими, відчуття самотності

Забруднене повітря

Цькування

ЛІКУВАННЯ ПРЕПАРАТАМИ

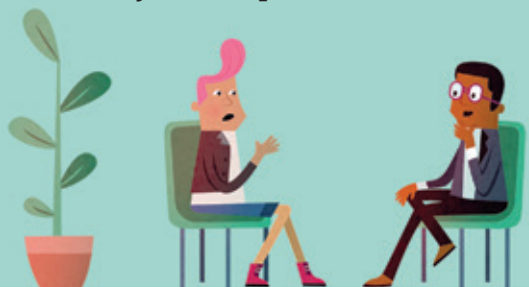
Ми не зовсім розуміємо, що відбувається під час цих захворювань. Але деякі медикаменти прибирають симптоми, перелаштовуючи хімічний склад мозку. Такі ліки призначають лікарі. Паралельно з цим пацієнти часто ходять до психологів на **розмовну терапію**. Перегорни сторінку й дізнайся більше.



Як виговоритися?

Психологи можуть допомогти людям із психічними захворюваннями почуватися краще. Психологічне лікування також називають **розмовною терапією**, бо воно часто полягає у розмовах. У випадку складних станів це найкраще працює у поєднанні з ліками.

Людина, яка проходить терапію (зазвичай називається **клієнтом**), розвиває *теплі й повні довіри* стосунки з терапевтом.

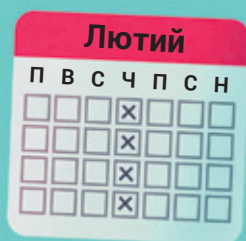


Терапевтична сесія — *безпечне* місце, бо хай що каже клієнт, терапевт не змусить його почуватися погано.

Я хотіла його вдарити!

Я бачу, як це тебе розізлило.

Терапія — *структурована*, наприклад, сесія може відбуватися щотижня в один час. Це підтримує клієнтів, якщо в інших питаннях життя здається їм повним хаосу.



Терапевт нечасто розповідає про власне життя. Цей *чіткий кордон* додає структури.

Про це говоримо

КОРДОН

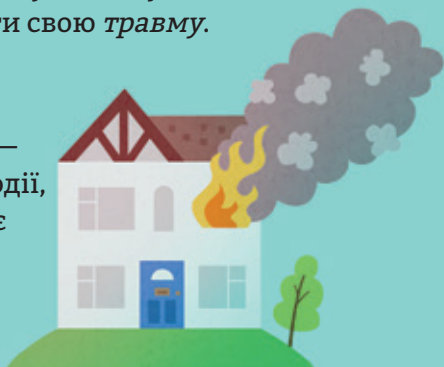
Про це не говоримо

Терапевти допомагають клієнтам подивитися на проблеми *під іншим кутом*.

Нічого собі, ніколи так про це не думала.

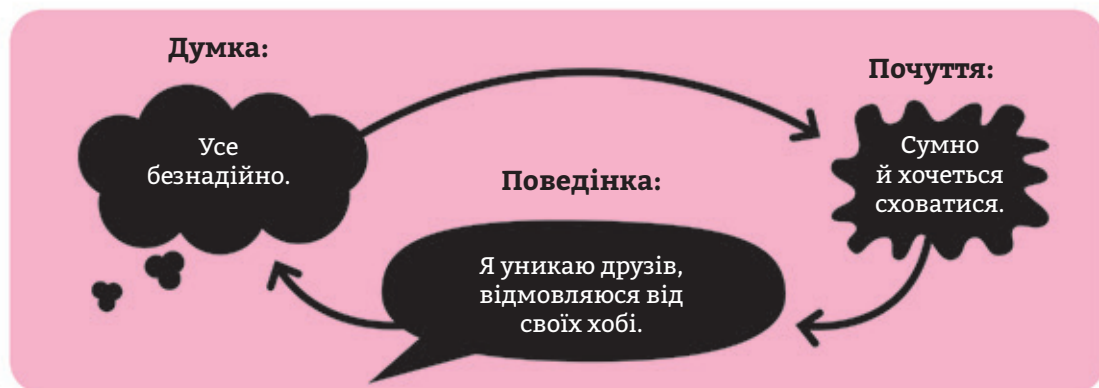
Клієнт отримує нагоду обміркувати свою *травму*.

Пожежа в будинку — приклад події, що травмує психіку.

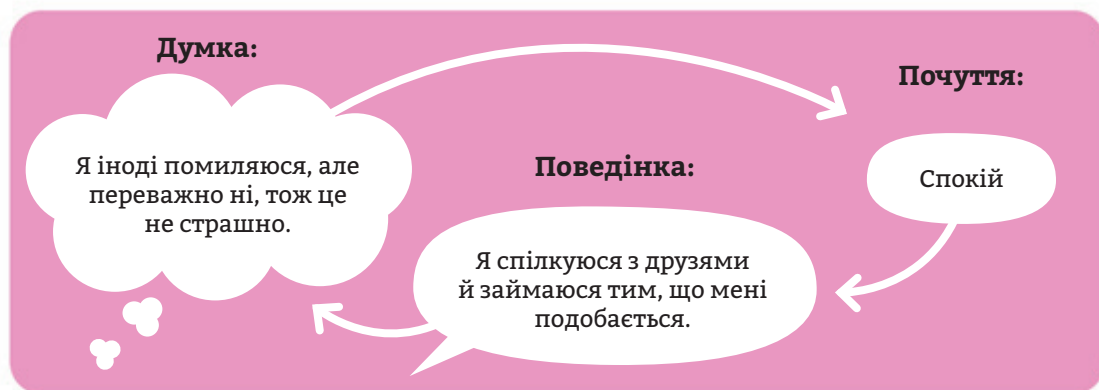


Один із різновидів розмовної терапії називається когнітивно-поведінковою терапією, або **КПТ**. Головна ідея полягає в тому, що наші думки, почуття та поведінка впливають одне на одного, через що доволі просто застрягнути у нездорових схемах.

Ось як може реагувати людина з депресією до КПТ:



КПТ-терапевт допомагає клієнтові замінити негативні думки реалістичнішими й більш збалансованими, а також обрати поведінку, з якою людина почуватиметься краще. Таким чином розривається нездорова схема.



Інші види розмовної терапії



У **консультуванні** терапевт не намагається змінити особливості мислення клієнта, а допомагає йому краще зрозуміти те, як його минуле впливає на поточні відчуття.



В **арт-терапії** клієнт досліджує свої почуття, створюючи творчі образи й обговорюючи їх із терапевтом.



В **ігровій терапії** діти та їхні рідні через гру виражають емоції та покращують спілкування між собою.

Психологічна гігієна

Більшість психологів згодна з тим, що здоровий стиль життя покращує ментальне здоров'я й допомагає впоратися із серйозними психічними проблемами. Це тому, що тіло й мозок тісно пов'язані.

Розслаблення

Для розслаблення я медитую, це допомагає при тривожності.



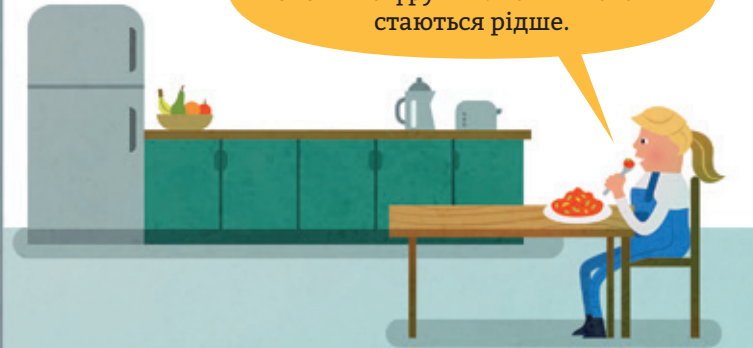
Сон

КПТ допомагає мені краще спати, і тепер я не так часто почуваюся погано.



Їжа

Я стала їсти менше цукру й більше овочів та фруктів. Панічні атаки стаються рідше.



Прогулянка в лісі допомагає почуватися краще при біполярному розладі.



Природа

Спорт

Я страждав на депресію. Але відколи почав щодня бігати, стало краще.



У мене ПТСР, але собака, що завжди поруч, робить мене впевненішою.



Тварини

Зміни стилю життя мають значення, бо вони допомагають зменшити потенційні проблеми.

Стрес

Невеликий стрес іде на користь, бо мотивує тебе. Але надмір стресу впродовж тривалого часу змушує тіло виробляти надлишок гормону **кортизолу**, а це погано для мозку.

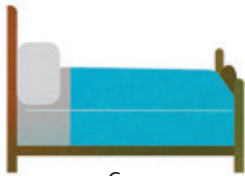
Ось те, що знижує рівень кортизолу:



Спорт



Природа



Сон



Розслаблення



Спілкування з тваринами

Коли робиш вправи чи гладити тварин, тіло також виробляє гормони, завдяки яким ти почуваєшся спокійніше й позитивніше. Один з них — **дофамін**.

Запалення

Запалення — природна реакція тіла для боротьби з мікробами. Але цей процес може бути надмірним і виробляти речовини, що пошкоджують мозок.

Деяка їжа сприяє запаленню...



...а деяка його знижує.



Твій мозок також потребує поживи, щоб створювати речовини, потрібні нейронам для спілкування.

Омега-3 – жирні кислоти, які є в рибі.



Вітаміни та мінерали є у фруктах, овочах, горіхах.

Це все варто робити, навіть якщо ти не маєш проблем з ментальним здоров'ям. Ці речі можуть допомогти *запобігти* їм у майбутньому.

Кінець...

А от і ні! Психологи ще стільки всього не знають про думки й поведінку людей. Може, ТИ одного дня приєднаєшся до них і знайдеш відповіді на якісь із цих питань...



Як робити знімки мозку якіснішими?

Чи можна обирати собі особистість?

Як мозок створює твій психічний досвід?

Чи змінює людей ув'язнення?

Як можна зменшити упередженість людей?

Що робить стосунки вдалимими?

Чи друзі в реальності кращі за друзів онлайн?

Чи можна зробити комп'ютери розумнішими? І чи варто намагатися?

Чи мають тварини свідомість?

Професії у психології

Клінічний психолог

Діагностує розлади психічного здоров'я, як-от депресія чи психоз, лікує терапією.

Нейропсихолог

Проводить дослідження або лікує пацієнтів з хворобами, травмами чи ураженнями мозку.

Освітній психолог

Працює з дітьми, яким важко вчитися, та з учителями, щоб вони могли їх підтримати.

Поведінковий економіст

Аналізує, чому люди витрачають час та гроші певним чином. Деякі працюють на уряди, інші — на приватні компанії.

Політичний психолог

Аналізує, чому люди голосують певним чином. Деякі допомагають політикам переконати людей голосувати за них.

Психолог зайнятості

Знаходить спосіб допомогти людям працювати продуктивніше й почуватися на робочому місці краще.

Психолог здоров'я

Знаходить способи заохотити людей до покращення фізичного й ментального здоров'я, наприклад, через фізичні вправи.

Психолог-дослідник

Проводить експерименти й спостереження, аби дізнаватися щось нове про те, як працює психіка.

Психолог-консультант

Надає терапію людям, які переживають складні обставини в житті.

Рекламний психолог

Дозволяє бізнесу зрозуміти, чого хочуть і потребують споживачі, щоб їм можна було продати більше продукції.

Спортивний психолог

Працює зі спортсменами, допомагаючи їм подолати проблеми й покращити результати.

Судовий психолог

Допомагає людям, які скоїли злочин, подолати проблеми психічного здоров'я, щоб вони не поверталися до злочинності. Також дає експертні свідчення у суді.

Словничок

Цей словничок тлумачить деякі поняття, використані у книжці.

Слова, виділені курсивом пояснюються в інших абзацах.

Гендер — внутрішнє відчуття себе хлопчиком, дівчинкою, ніким з них, обома чи кимось середнім.

Гени — інструкції в клітинах, які вказують тілу, як йому вибудовуватися.

Гіпотеза — передбачений результат експерименту, який психологи беруться перевіряти.

Емоція — реакція тіла й психіки на певні події. Наприклад — щастя.

Змінна — елемент експерименту, який може змінюватися.

Інтелект — сукупність розумових здібностей, включно з навчанням, розв'язуванням проблем і творчістю.

Когнітивне упередження — поширена помилка судження чи рішення.

Комісія з етики — група людей, які перевіряють, чи безпечний експеримент для його учасників.

Ментальне здоров'я — емоційний та психічний добробут.

Мозок — штука у твоїй голові, що контролює все тіло.

Нейрони — клітини, з яких складаються *нерви*.

Нейрорізноманіття — ідея, згідно з якою мозок може працювати по-різному і ці відмінності — нормальні.

Нерв — дріт, за допомогою якого мозок і тіло обмінюються повідомленнями.

Несвідоме — думки, яких ти не усвідомлюєш.

Норми — суспільні правила, яких дотримуються люди, часто несвідомо.

Образ «я» — те, як ми сприймаємо й описуємо себе.

Опитування — дослідження, яке проводять психологи, ставлячи людям запитання.

Особистість — сукупність рис, які роблять тебе саме тобою.

Оточення — усі ті зовнішні речі, які формують тебе, як-от виховання чи те, де ти живеш.

Пам'ять — процес у мозку, який дозволяє пригадувати різні речі.

Прив'язаність — зв'язок, що формується між немовлятами й опікунами.

Психіка — частина тебе, що усвідомлює буття тобою та отриманий досвід.

Розвиток — зміни у психіці й тілі, через які ти проходиш від перебування в утробі до смерті.

Розмовна терапія — розмови з професійним терапевтом заради покращення ментального здоров'я.

Упередження — негативне переконання щодо групи людей, яке веде до страху, гніву чи неприязні.

Усвідомлена думка — думка, про яку ти знаєш.

Показчик

аутизм 76
біполярний розлад 119, 122
винагорода 117
Г. М. 32–35
гендер 72–75
ген 86–87
гіпокамп 11, 32, 33
гіпотеза 16, 18
гормон 72, 113, 123
групова психологія 102–103
двійнята 87
депресія 118, 119, 121
дислексія 76
допомога 100–101
експеримент 9, 13–21, 34, 37, 55, 63, 81, 94, 96, 98–99, 103, 117
експеримент з тваринами 116–117
екстраверт 65
емоція 42–43, 52–53
емпатія 56
етика 20–21, 99, 117

задоволення 70–71
звіт 19
змінна 15, 17, 19
ілюзія 26–27
індивідуальність 84
інтелект 60–63
інтроверт 65
Канеман, Деніел 50–51
Кастелла, Джудіт 13–18
компаративна психологія 6, 116–117
контрольна група 17
КПТ 121
ліки 119
мислення 45–51, 83
Мілгрем, Стенлі 98–99
Мілнер, Бренд 32–35
мова 40–41, 90
модель свідомості 83
мозок 25, 110–117
мозок восьминого 116
належність 102–103
невролог 11
невротичний 65
нейробиологія 6, 11

нейромедіатор 114
нейрон 24–25, 31, 33, 85, 112, 113
нейрорізноманіття 76–77
немовля 80–82
нерв 25, 110
несвідоме 34, 56–57
норма 94–95
образ «я» 68–69
органи чуття 5, 7, 24–27
особистість 64–67
очікування 26–27, 74–75, 92–93
пам'ять 6, 16–19, 31, 32–39, 111
почуття, відчуття 4, 10, 13–18, 42, 43, 52, 53, 56, 64, 65, 67, 70, 71, 90, 100, 118
приспосовання 96–97
психіатр 10, 119
психіка 5, 6
психічне здоров'я 118–123
психолог 6–11, психологія розвитку 7, 79–87

психотерапевт 10, 120–121
РДУГ 76
ризик 13–18, 53
риса 64–66
розлад 67, 76, 118, 119
самооцінка 68
синдром Туретта 76
сканування 114, 115
слухняність 98–99
сон 30–31
соціальна психологія 7, 89–107
стереотип 104
стрес 65, 123
сумлінність 64
терапія 120–121
травма мозку 52
тривожність 118, 122
увага 28–29
упередження 48–49, 105–107
усвідомлене 34, 57
ухвалення
рішень 50–53

УДК 159.9(0.062)

Б87

Науково-популярне видання

Для читачів молодшого і середнього шкільного віку

Серія «Полиця джуніор» заснована 2021 року

Браян, Лара; Голл, Роуз; Рейнольдс, Едді.

Б87 Психологія для початківців / Лара Браян, Роуз Голл, Едді Рейнольдс; пер. з англ. Олени Оксенич. — Київ : Книголав, 2023. — 128 с. — (Серія «Полиця джуніор»).

ISBN 978-617-8012-67-0 (п.в.)

ISBN 978-617-8286-02-6 (е.в.)

Чи спадало тобі на думку, ЧОМУ ти мислиш, відчуваєш і дієш саме так? Ось що вивчає психологія. Ця книжка сповнена дивовижних відкриттів про психіку людини — як працює мозок, як ми ухвалюємо рішення, чому в групі поведомся інакше, ніж на самоті... На цих сторінках ти знайдеш вправи для легкого запам'ятовування, перевіриш силу свого інтелекту за допомогою тесту і дізнаєшся про всі-всі професії у психології — хто знає, можливо, одна з них у майбутньому стане твоєю!

knigolove.ua

facebook.com/knygolove • instagram.com/knygolove

sayhello@knigolove.ua

Подяки

Редактор Алекс Фріт
Дизайнерка Фрея Гаррісон

Редакторка серії Джейн Чізголл
Дизайнер серії Стівен Монкріфф

Експертні поради
Джейка Рейнольдса
та Дженні Тоал

Окрема подяка
Джудіт Кастелла

Перекладачка
Олена Оксеніч
Літературна редакторка
Віталіна Макарик

Наукова редакторка
Оксана Пшегорницька
Консультантка
з гендерних питань
Анна Довгопол

Випускова редакторка
Інна Крелевецька
Верстальниця
Ольга Фесенко

Головна редакторка
Жанна Капшук
Відповідальний за випуск
Дмитро Осколков



Усі права застережено. Жодна частина цього видання не може бути відтворена в будь-якій формі й будь-якими засобами без попереднього письмового дозволу власника авторських прав.

First published in 2022
by Usborne Publishing Ltd.
Lara Bryan, Rose Hall, Eddie Reynolds
Psychology for Beginners

ISBN 978-617-8012-67-0 (п.в.)
ISBN 978-617-8286-02-6 (е.в.)

All rights reserved.
Copyright © 2022 Usborne Publishing Ltd.
© ТОВ «КНИГОЛАВ», 2023