

Розділ 21	Емоції та стрес. «Бийся або тікай», стрес і психоімуннологія	136
Розділ 22	Розвиток стосунків. Імпринтинг, формування стосунків і дискусія про материнську депривацію	142
Розділ 23	Соціальне навчання. Груповий конфлікт, норми та стилі лідерства	149
Розділ 24	Зміна атитюдів. Когнітивний дисонанс, вимірювання атитюдів і теорії упередження	156
Розділ 25	Психологія і Холодна війна. Міннесотський голодний експеримент та експерименти ЦРУ з контролю розуму	163
Розділ 26	Виклик традиційній психіатрії. Критика медичної моделі та антипсихіатрія	170
Розділ 27	Соціальна психологія у США. Особистий простір, вимірювання привабливості, ефект свідка та індивідуалістичний підхід	177
Розділ 28	Соціальна психологія в Європі. Вплив групової належності на розуміння та поведінку, співконструювання сенсу	183
Розділ 29	Світова психологія. Від Японії та Китаю до Росії, Індії та Південної Америки	190
Розділ 30	Культура і самість. Франц Фанон і колоніальний погляд на ідентичність	197
Розділ 31	Розвиток нейропсихології. Нейромедіатори, препарати, депривація сну та хірургічна ідентифікація мозкових структур	204
Розділ 32	Початок ери комп'ютерів. Моделі обробки інформації про увагу, когніції та пам'ять	210
Розділ 33	Розуміння сприйняття. Теорії про те, як ми надаємо сенсу сприйнятому	217
Розділ 34	Контроль та агентивність. Набута безпорадність, локус контролю і теорія атрибуції	224
Розділ 35	Соціальна дитина. Перегляд теорії Піаже та соціально свідомо дитина	231
Розділ 36	Продовження дискусії «природа проти виховання». Типи тестів інтелекту та їх неоднозначність	238
Розділ 37	Від безпорадності до оптимізму. Селіґман і становлення позитивної психології	245
Розділ 38	Ухвалення рішень. Щоденні судження і евристики — системи мислення за Канеманом	251
Розділ 39	Вузли, мережі та нейропластичність. Класичне дослідження таксистів, реабілітація після інсульту, нейромережі та соціальні емоції	258
Розділ 40	Револуція в методології. Деконструкціонізм і деколонізація, проблеми традиційної дослідницької методології та криза репрезентативності	265

## РОЗДІЛ 1



### ДО ДЖЕРЕЛ

Греки, Гален і вплив Сходу

**П**сихологія — наука надзвичайно цікава, у певному сенсі вона лежить в основі людського ества. Зрештою, усі ми щодня займаємося психологією: розуміємо — або намагаємося зрозуміти — думки і поведінку інших. Так ми ладнаємо в родині, у соціальних групах та суспільстві.

І досить часто ми помиляємося. Думаємо, що знаємо інших, а потім щиро дивуємося, коли вони бачать усе не так, як ми, або поведуться дивно (на наш погляд). Формуємо уявлення про людську природу з прочитаного та побаченого, але це навряд чи хороша ідея. Часто не усвідомлюємо, що наше розуміння людей нерозривно пов'язане з конкретним часом, місцем і культурою, у яких ми живемо, і для інших воно може бути неактуальним. Або ж беремо на віру переконання, якими людство жило тисячоліттями, навіть не замислюючись, звідки ці переконання пішли.

Зазвичай поширені в суспільстві уявлення про людську природу — це здебільшого суміш здогадок, небилиць, а часом і цілковитої нісенітниці. Та це все не психологія.

Психологія — це наука, що займається дослідженням людей: як і чому ми поводимося саме так, а не по-іншому; чому сприймаємо все так, а по-іншому; як взаємодіємо одне з одним. Головне слово тут — «наука». Психологи не покладаються на припущення і чутки, на загальноприйняті уявлення суспільства в певний період чи навіть на глибокі, виражені судження філософів. Натомість ми шукаємо докази, щоб упевнитися, що ідеї психології мають міцне підґрунтя, а не просто основані на загальноприйнятих уявленнях чи припущеннях. Хоча всі люди різні, існують як спільні для всіх процеси й принципи, так і такі, що зумовлюють дивовижні культурні й соціальні відмінності. Саме це й вивчає сучасна психологія.

Психологія — наука багатогранна, як і люди, яких вона вивчає. Немає єдиної психології, що підходить для всіх і вся, почасти тому, що як індивіди ми всі дуже складні; почасти тому, що люди формуються в різних культурах, а почасти тому, що у психології дуже розгалужене коріння, що має багато джерел. До того ж немає якогось одного типу психолога. Одні психологи займаються академічною діяльністю, але аж ніяк не всі. Від самого початку психологія знайшла практичне застосування в багатьох сферах. Наприклад, клінічні психологи працюють із людьми, які мають проблеми з психічним здоров'ям або труднощі адаптації до життя; організаційні психологи допомагають керівникам компаній знайти найефективніші методи управління персоналом; юридичні психологи допомагають у кримінальних розслідуваннях; педагогічні психологи працюють у школах і забезпечують відповідну освіту для дітей із різними потребами. Від коучингу та медичних консультацій до підготовки пілотів та ШІ — сучасні психологи застосовують свої знання і навички, щоб допомогти людям.

То з чого ж усе почалося?

Протягом багатьох століть неабиякий вплив на європейську думку мали давньогрецькі й давньоримські письменники. Аж до Відродження вважалося, що античні мислителі охоплюють увесь спектр наукових знань, а їхні ідеї так міцно вросли

в релігійну традицію, що коли ранні науковці на кшталт Галілео Галілея (1564–1642) заперечували ці ідеї, то їх таврували як еретиків і нещадно переслідували. Дехто вбачає початки психології у працях давньогрецьких філософів, як-от Платона (427 — близько 347 до н. е.) та Арістотеля (384–322 до н. е.), або ж пізніших мислителів, наприклад, грека Клавдія Галена (129 — близько 200 до н. е.), який жив і працював у Римі доби Імперії. Їхні уявлення про людину впливали на західну науку і після Відродження.

Давньогрецьких філософів шанували як глибоких мислителів, які сформуvalи уявлення про навколишній світ, космос і людську природу. Однак науковцями вони не були, а деякі їхні ідеї були відверто примітивними. Наприклад, Платон у своєму діалозі «Держава» описав три різні типи людей у суспільстві: правителі (лідери, які завдяки своїм інтелекту і природним здібностям керують цим ідеальним суспільством); воїни (дбають про безпеку держави); робітники (селяни, ремісники, торгівці — не надто розумні й неграмотні, займаються суспільно корисною фізичною працею). Платон припускав, що ці три типи завжди народжуватимуть собі подібних: думку про те, що в родині робітників може народитися дитина зі здібностями правителя, він навіть не розглядав.

Хоча Платон писав про ідеальне суспільство (принаймні у його уявленні), ці ідеї мали вплив. Протягом століть у Європі панував феодалізм, де на верхівці була аристократія, лицарство охороняло панівний лад, а ремісники й селяни жили у злиднях і майже нічого не мали. Нічого не нагадує? Платон описав жорстку соціальну структуру, що стала основою ідеології та переконань феодального устрою: люди вже народжуються у відповідній для себе соціальній верстві. Навіть після того як феодалізм поступово відійшов у минуле, однаково вважалося, що людина має посідати те місце в суспільстві, що і її батьки. Промислова революція стала викликом для такої системи: підприємливі самоуки порушили статус-кво, й у звичайних людей з'явилася можливість здобувати освіту. Проте, як дізнаємося з розділу 6,

загалом західне суспільство міцно трималося за думку про те, що здібності та інтелект успадковуються. І це мало далекосяжні й часто трагічні наслідки.

На спосіб нашого мислення вплинули не лише ідеї Платона. Наприклад, Арістотель стверджував, що в людей є тільки п'ять чуттів: зір, слух, дотик, смак і нюх. Ця думка набула широкої популярності на віки: дітей досі навчають цього в початковій школі. Однак Арістотель помилявся. Його підхід цілковито ігнорував усі наші внутрішні чуття і деякі менш помітні зовнішні. Наприклад, у нас є кінестезія — вона керує нашими рухами; пропріоцепція — вона надає нам інформацію про розташування наших кінцівок; терморцепція — інформує нас про тепло й температуру. І це невичерпний перелік. Я підрахувала, що неврологи ідентифікували понад сорок різних способів, якими ми отримуємо інформацію — як безпосередньо від тіла, так і від навколишнього середовища.

Чи це щось змінює? Власне, так. Через ігнорування цих чуттів ми утвердилися в думці, що відособлені від решти світу: ми отримуємо з нього інформацію, але не залежимо від нього і він на нас не впливає. Проте навіть найбазовіші знання психології показують, що це зовсім не так: ми не сприймаємо події об'єктивно; ми активно обираємо, що сприймати, і помічаємо тільки релевантне для себе. Наші спогади — це не фактичні записи подій, їх формують наші знання, очікування і подальший досвід. А наші судження — це не логічна оцінка фактів, їх формують наша культура, соціальна група й особистий досвід. Ми не існуємо окремо від світу, ми беремо в ньому активну участь.

Давні греки вважали логіку найвищим досягненням людської думки. Через Арістотеля, Платона та інших у нас стала домінувати думка про вищість логічного мислення і про те, що люди припускаються «помилки», тому що мислять необ'єктивно й упереджено. Насправді ми ухвалюємо не логічні рішення, а людські. І в нас немає об'єктивних спогадів чи сприйняття, ми інтерпретуємо і пригадуємо досвід із погляду його людського значення. Психологам знадобилося чимало часу, щоб зрозуміти, що це не помилки, а частина людського ества, і що

в реальному світі вони іноді працюють краще, ніж формальна логіка. Ще більше часу для цього знадобилося нашим соціальним інститутам.

Ще одна давня ідея, яка і сьогодні впливає на наші думки, належить грецькому лікареві Клавдію Галену, який удосконалив Гіппократові уявлення про фізичні хвороби. Гіппократ (близько 460 — близько 370 до н. е.) вважав, що хвороби виникають через дисбаланс чотирьох «життєвих соків» організму: флегми, крові, світлої та чорної жовчі. Надлишок тієї чи іншої рідини в організмі спричиняє хворобу, а лікування має на меті відновити цей баланс. Наприклад, практика кровопускання століттями була стандартним методом лікувати лихоманку, адже вважалося, що почервоніле обличчя і жар спричинені надлишком крові в організмі.

Гален пішов далі: він стверджував, що ці «життєві соки» також впливають на особистість. Він вважав, що є чотири різних типи особистості, які залежать від балансу цих рідин у тілі людини. Люди з надлишком флегми, стверджував він, спокійні й надійні; ті, у кого переважає кров, веселі, активні й відкриті; люди з надлишком світлої жовчі («холе») енергійні й пристрасні, часом нестримані, а люди з надлишком чорної жовчі («меланхоле») уважні й добрі, проте часто похмурі й схильні до депресії.

Ми й зараз можемо простежити вплив Галена в нашій мові. Ось, наприклад, чотири речення, кожне з яких відображає один тип особистості за моделлю Галена.

*Вона явно сангвінік. Не думаю, що вона буде проти.*

*Гамлет — класичний меланхолік.*

*Знаючи його холеричну вдачу, колеги завжди з острахом чекали поганих новин.*

*Вона сприйняла новину флегматично, просто відкинувшись на спинку стільця.*

Та не мовою єдиною. Навіть сьогодні є освітні й психологічні теорії, в основі яких лежить цей підхід. Відома психометрична

теорія особистості, яку розробив Ганс Юрген Айзенк у 1950-х роках, безпосередньо відображає теорію Галена про чотири основні тілесні рідини, і на ці ідеї досі можна натрапити в популярній літературі. Нещодавно я побачила версію цієї теорії зразка 2023 року в новій книжці на стенді в аеропорту. І, звісно, ми досі використовуємо слово «гумор»\*, щоб описати настрій людини.

У нас є багато інших слів з давнім походженням, які змінили своє значення і тепер описують психологічні процеси. Наприклад, словом «установка», або «атитюд» (attitude), колись описували пози тіла, якими давньогрецькі актори передавали певні емоції чи душевний стан. Ми машинально наділяємо значенням людські пози. Наприклад, якщо хтось згорбився і дивиться вниз, інтерпретуємо його психологічний стан як заклопотаний і, можливо, засмучений. Тобто тепер термін «атитюд» використовується переважно на позначення емоційного або ментального стану, а не фізичної пози.

Європейську культуру часто розглядають як прямого нащадка давніх греків і римлян, проте на її розвиток впливали й культури інших частин світу, хоча цей вплив не такий очевидний. Ми легко потрапляємо в пастку занадто спрощеного уявлення про античність і середньовіччя, адже тоді не було технологій такого рівня, які є тепер. Проте брак технологій означав лише те, що ідеї поширювалися довше, але вони поширювалися. Арабська культура, наприклад, мала добре розвинену систему наукових знань включно з математичними теоріями й складними уявленнями про людську природу, що знайшли своє відображення в поезії та мистецтві. Це саме можна сказати й про багато інших стародавніх культур. На Заході вони стали відомі завдяки торговцям і мандрівникам. Наприклад, ще у XIII столітті Марко Поло (1254–1324) описав

високорозвинену китайську культуру, а також предмети розкоші, які потрапляли у Європу шовковими шляхами.

Вплив східних культур на європейців відображався не лише в мистецтві та кераміці, а й у повсякденному житті. Наприклад, вважають, що психологічне тестування започаткували китайці: вони практикували тести і співбесіди для відбору службовців на державні посади за часів династії Хань (206 рік до н. е. — 220 рік н. е.). Їхні ідеї поширилися на Захід під час географічних відкриттів та експансій XIX століття, коли Європа захопилася «східними» філософією, мистецтвом та культурою. У 1832 році Ост-Індська компанія успішно застосувала китайську систему оцінювання потенційних працівників, а тоді цю практику перейняли й інші західні організації. З розвитком психології психологічні критерії відбору викликали дедалі більший інтерес, і тепер вони вже становлять окрему галузь.

Отже, людей тисячоліттями цікавило, як влаштована людська природа. Але чи можна назвати ці ідеї психологією? Ні, не можна. Вони, безумовно, стосуються людей, але насправді це просто думки і враження. Психологія — це наука, і вивчення людей стає психологією лише тоді, коли воно підкріплене науковими даними. Безумовно, ранні теорії вплинули на психологію, але для того, щоб справді розуміти людей, потрібен науковий підхід. Саме завдяки появі науки і наукових методів психологія постала в тій формі, у якій ми її знаємо.

\* Англійською «життєві соки» звучать як humours в історичному, застарілому значенні. Сьогодні humour частіше вживається для позначення настрою або почуття гумору. — Прим. кор.