

Gillian Butler dhe Freda McManus

PSIKOLOGJIA

një hyrje e shkurtër

E përktheu nga anglishtja
Sonila Meçe

botimet
ideart 



Titulli i Origjinalit: Gillian Butler & Freda McManus
PSYCHOLOGY A very short introduction
Oxford University Press paperback 1998

Ky përkthim botohet sipas marrëveshjes
me Oxford University Press
© Gillian Butler dhe Freda McManus
© për botimin në shqip IDEART

Redaktoi Erjola Aliaj
Realizimi grafik IDEART

Falënderime

Botimi i këtij libri u mundësua nga Ambasada e Shteteve
të Bashkuara të Amerikës në Tiranë

Në bërjen e këtij libri kanë ndihmuar shumë njerëz që do të donim t'i falenderonim. Kanë qenë bisedat me pacientë, studentë, kolegë, miq dhe familjarë që kanë luajtur rolin e tyre duke na ndihmuar të mendojmë qartë mbi psikologjinë. Shumë pyetje që kanë bërë ata na kanë ndihmuar të përqendrohemi në ato aspekte të psikologjisë që duket të jenë me interes të gjerë. Gjithashtu, ata na kanë nxitur të japim ato përgjigje që zbulojnë natyrën interesante të psikologjisë si një shkencë në zhvillim, të cilat përputhen me një grup faktesh të përhapshme me shpejtësi dhe që mund të shpjegohen e ilustrohen relativisht thjesht. Në mënyrë të pashmangshme, një pjesë e madhe e psikologjisë ka mbetur e paeksploruar ose thjesht sa është përmendur në këtë libër. Ne u jemi mirënjohës të gjithë atyre që me kuriozitetin e tyre na ndihmuan të orientoreshim në ato drejtime që për ta ishin interesante.

Shtëpia Botuese IDEART
Rr. "Frederik Shiroka" Kulla II K. 7
Tirana, Albania
Tel. / Fax: +355 4 233 205
botime@ideartlibri.com
www.ideartlibri.com

Instituti i Dialogut
dhe i Komunikimit
Rr. P. Budi P.Klasik Ap.11
Tirana, Albania
Tel: +355 4 371 865
e-mail: erjola@publish.org.al

Do të donim të falenderonim në veçanti mësuesit tanë të parë të psikologjisë që na kanë ushqyer me një entuziazëm të qëndrueshëm për këtë lëndë dhe ata, librat e të cilëve mbi aspekte të ndryshme të psikologjisë na kanë ndihmuar ta bënim sa më të kapshme atë për të tjerët.

Ky libër nuk do ishte ky që është pa inkurajimin dhe komentet e mençura të George Mille – nga sektori i Botimeve të Universitetit të Oksfordit. Është një kënaqësi ta falenderojmë atë për ndihmën që ka dhënë si dhe për punën e tij në të gjithë projektin.

Përmba

Lista e ilustrimeve

KAPITULLI 1

Çfarë është psikologjia? Si e studiojmë atë?

KAPITULLI 2

Çfarë hyn në mendjen tonë? Perceptimi

KAPITULLI 3

Çfarë qëndron në mendje? Të mësuarit dhe kujtesa

KAPITULLI 4

Si e përdorim atë që kemi në mendje?

Të Menduarit, Arsyetimi dhe Komunikimi

KAPITULLI 5

Pse bëjmë atë që bëjmë? Motivimi dhe Emocioni

KAPITULLI 6

A ka një model zhvillimi? Psikologjia e Zhvillimit 81

KAPITULLI 7

A mund të kategorizohen njerëzit?

Ndryshimet mes Individëve 97

KAPITULLI 8

Çfarë ndodh kur gjërat nuk shkojnë mirë?

Psikologjia Anormale 113

KAPITULLI 9

Si ndikojmë te njëri-tjetri? Psikologjia Sociale 127

KAPITULLI 10

Për çfarë shërben psikologjia? 141

Fjalori 150

Indeksi 165

Lista e ilustrimeve

1. William James
2. Kubi Necker
3. Diapazoni i djallit
4. Vazoja e Rubinit
5. Parimet e Geshtaltit
6. Të shohësh H-në përpara S-së
7. Shembulli i procesimit nga lart poshtë/ nga poshtë lart
8. Cikli perceptues i Neisser
9. 'Djalë, e kemi kushtëzuar këtë tipin...' © Randy Taylor
10. Fotografia e ngjitjes në kodër
11. Fotografia e Ullukut © Biblioteka e Fotografive të Oxfordit/ Chris Andrews
12. Fotografia e atashimit
13. Atashimi te majmunët © Laboratori Harlow i Primatëve, Universiteti i Wisconsin
14. 'Ju s'mund të ndërtoni një kasolle...' © 1999 nga Sideny Harris

15. Tipet e personalitetit të Eysenck
16. 'Na lini të qetë! Jam terapist bihevioral!...' © 1999 nga Sidney Harris
17. 'Çfarë natyre ka shqetësimi...?' © 1999 nga Sidney Harris
18. Rezistenca ndaj mendimit të shumicës. © William Vandivert
19. Eksperimenti i Milgramit
20. Nga fimi „Bindja” i Stanley Milgram dhe shpërndarë nga Penn State Media Sales.

Kapitulli 1

Çfarë është psikologjia?

Si e studiojmë atë?

Në 1890, filozofi dhe mjeku amerikan William James, një prej themeluesve të psikologjisë moderne, e përkufizoi psikologjinë si 'shkenca e jetës mendore'. Ky përkufizim na ofron edhe sot një pikënisje të mirë për ta kuptuar atë. Ne të gjithë kemi një jetë mendore dhe mund ta kuptojmë çfarë do të thotë ky përkufizim. Edhe pse studimi i psikologjisë bëhet si te njeriu ashtu dhe te minjtë apo majmunët, megjithatë, koncepti i saj mbetet i pakapshëm.

Ashtu si shumë psikologë të tjerë, edhe William James ishte veçanërisht i interesuar për psikologjinë e njeriut, për të cilën ai mendonte se përbëhej nga disa elementë bazë si: mendimet dhe ndjenjat, bota fizike që ekziston në kohë dhe hapësirë dhe mënyra e njohjes së këtyre gjërave. Për secilin nga ne kjo njohje është në radhë të parë personale dhe private. Ajo përbëhet nga mendimet, ndjenjat tona dhe përjetimi i botës dhe mund të ndikohet ose jo nga faktet shkencore rreth këtyre gjërave. Prandaj dhe ne e kemit të lehtë të gjykojmë mbi gështje të ndryshme psikologjike duke përdorur përvojën tonë si gur prove. Ne sillemi si psikologë amatorë kur japim mendimin tonë në lidhje me fenomene komplekse psikologjike si për shembull nëse funksionon apo jo shpëlarja e trurit, apo kur mendimet tona i paraqesim si fakte që shpjegojnë sjelljet e njerëzve: i kanë fyer, nuk ndihen të lumtur apo kanë lënë

papritur punën. Mirëpo, kur këto gjëra kuptohen ndryshe nga dy njerëz të ndryshëm lindin probleme. Psikologjia formale synon të sigurojë metoda që të vendosin se cili nga shpjegimet është më i sakti ose për të përcaktuar rrethanat në të cilat secili prej tyre aplikohet. Puna e psikologëve na ndihmon të bëjmë dallimin midis informacionit të brendshëm, që është subjektiv dhe mund të jetë i njëanshëm dhe jo i besueshëm, dhe fakteve, midis paramendimeve tona dhe asaj që është "e vërtetë" në terma shkencorë.

Psikologjia, sipas William James-it, ka të bëjë me mendjen ose trurin, por edhe pse psikologët studiojnë trurin, ne nuk e kuptojmë aq sa duhet funksionimin e tij për të kuptuar rolin që luan në përjetimin dhe shprehjen e shpresës, frikës dhe dëshirave tona, ose në sjelljen tonë gjatë përvojave të ndryshme si lindja e një fëmije apo të parit e një ndeshje futbolli. Vërtet, rrallë është e mundur të studiosh trurin drejtpërdrejtë. Kështu që psikologët kanë zbuluar më tepër duke studiuar sjelljen tonë dhe duke i përdorur vëzhgimet e tyre si burim hipotezash në lidhje me atë që ndodh brenda nesh.

Psikologjia ka të bëjë gjithashtu me mënyrën se si organizmat, zakonisht njerëzit, përdorin aftësitë e tyre mendore ose mendjen për të vepruar në botën përreth tyre. Këto mënyra kanë ndryshuar me kalimin e kohës ashtu siç ka ndryshuar edhe mjedisi. Sipas teorisë së evolucionit, nëse organizmat nuk përshtaten me ndryshimin e mjedisit, ato do të zhduken (prej kësaj vijnë shprehjet "përshtatu ose vdis" dhe "mbijetesa e më të përshtaturit"). Mendja ka qenë dhe vazhdon të formohet nga proceset e përshtatjes. Kjo do të thotë se ka arsye që lidhen me evolucionin, të cilat bëjnë që mendja jonë të punojë në atë mënyrë që punon. Për shembull, arsyeja pse ne dallojmë më mirë objektet në lëvizje sesa ato të qëndrueshme mund të ketë të bëjë me faktin që kjo aftësi u duhej paraardhësve tanë për t'iu shmangur grabitqarëve. Është e rëndësishme që psikologët ashtu si dhe ata që punojnë në disiplina të tjera shkencore si biologjia dhe fiziologjia të jenë të vetëdijshëm për këto arsye.



William James (1842-1912)

Një vështirësi e pashmangshme në studimin e psikologjisë është fakti që funksionet e mendjes nuk mund të vëzhgohen ashtu si ato të një motori, ndërkohë që faktet shkencore duhet të jenë objektive dhe të verifikueshme. Në jetën e përditshme këto funksione mund të perceptohen në mënyrë jo të drejtpërdrejtë dhe përfundimet që nxirren bazohen në atë që mund të vëzhgohet si p.sh. sjellja. Përpjekja e psikologjisë ngjan shumë me atë që bëjmë për zgjidhjen e një fjalëkryqi. Ajo përfshin vlerësimin dhe interpretimin e çelësave që kemi në dorë dhe përdorimin e asaj që dimë për të mbushur boshllëqet. Nga ana tjetër edhe vetë çelësat duhet të rrjedhin nga një vëzhgim i kujdesshëm, të bazohen në matje të përpikta, të analizohen me rigorozitetin më të madh shkencor dhe interpretohen me argumente logjike dhe të arsyetuar, të cilët mund të shqyrtohen nga publiku. Shumë prej asaj që duam të njohim nga psikologjia – si perceptojmë, mësojmë, mbajmë mend, mendojmë, zgjidhim probleme, ndiejmë, zhvillohemi, ndryshojmë nga njëri-tjetri dhe ndërveprojmë me të tjerët – duhet të matet në mënyrë jo të drejtpërdrejtë. Të gjitha këto aktivitete kanë një *përcaktim të shumëfishtë*, që do të thotë se ndikohen nga shumë faktorë dhe jo nga një i vetëm. Për shembull, mendoni se nga se mund të ndikohej reagimi juaj ndaj një situate të caktuar (p.sh. humbisni rrugën në një qytet të panjohur). Për të gjetur se cilët faktorë janë më të rëndësishëm, shumë faktorë të tjerë të pranishëm duhet të lihen mënjanë.

Në psikologji ndërveprimet komplekse janë më tepër një normë sesa një përjashtim dhe të kuptuarit e tyre varet nga zhvillimi i teknikave dhe teorive të sofistikuara. Psikologjia ka të njëjtat qëllime si çdo shkencë tjetër: të përshkruajë, kuptojë parashikojë dhe të mësojë si t'i kontrollojë ose modifikojë proceset që studion. Pasi i arrin këto qëllime, ajo merr dhe vlera praktike duke na ndihmuar të kuptojmë natyrën e përvojave tona. Për shembull, zbulimet psikologjike kanë qenë të dobishme në fusha të ndryshme si ajo e krijimit të metodave më efektive për të mësuar fëmijët të lexojnë, në dizejnimin e paneleve të kontrollit të makinave që ulin rrezikun e aksidenteve dhe në pakësimin e vuajtjes së njerëzve me probleme emocionale.

Sfondi historik

Edhe pse çështjet psikologjike janë diskutuar prej shekujsh, vetëm 150 vitet e fundit ato janë studiuar në mënyrë shkencore. Psikologët e parë mbështeteshin tek *introspektiva* (analiza e vetes), që është reflektimi mbi përvojën e vetëdijshme vetjake për të gjetur përgjigje për pyetjet psikologjike. Shqyrtimet e hershme psikologjike synonin të identifikonin strukturat mendore. Por pas botimit të librit të Charles Darwin "Origjina e Llojeve" në 1895, qëllimi i psikologjisë u zgjerua duke përfshirë edhe *funksionet* po aq sa dhe *strukturat* e vetëdijes. Strukturat dhe funksionet mendore janë ende në qendër të vëmendjes së psikologëve edhe sot, por përdorimi i introspektivës ka kufizime të dukshme. Siç e ka theksuar Sir Francis Galton, ajo e bën njeriun 'një spektator të pashpresë të veçse një minutë pune automatike të trurit'. Të përpiqesh të kuptosh mendjen përmes introspektivës, sipas William James, është njësoj si "të ndezësh dritën sa për të parë si duket errësira". Për këtë arsye psikologët e ditëve të sotme preferojnë t'i bazojnë teoritë e tyre në vëzhgime të kujdesshme të fenomenit për të cilin ata janë të interesuar, si sjellja e të tjerëve, sesa në reflektimet mbi përvojat e tyre personale.

Në 1913, John Watson botoi një manifest të përgjithshëm bihevizist' për psikologjinë, i cili pohonte se nëse psikologjia do të ishte një shkencë, të dhënat mbi të cilat ajo bazohet do të duhej të ishin të disponueshme për shqyrtim. Ky fokus mbi sjelljen e vëzhgueshme më shumë sesa mbi dukuritë e brendshme mendore (të pavëzhgueshme) lidhej me një teori të të mësuarit dhe vënien e theksit në metoda të besueshme vëzhgimi dhe eksperimentimi, që edhe sot kanë ndikim mbi psikologjinë. Sipas orientimit bihevizist çdo sjellje është rezultat i kushtëzimit, e cila mund të studiohet duke specifikuar *stimulin* dhe duke vëzhguar *reagimin* ndaj tij (psikologjia S-R). Ajo çfarë ndodh midis këtyre të dyve, *variablat ndërhyrës*, mendohej

1-) Që mbështetet në shpjegimin dhe kuptimin e sjelljes së njeriut me anë të stimulit dhe reagimit ndaj tij.

të ishte e parëndësishme nga bihevizoristët e parë, por që atëherë është bërë një burim kryesor i hipotezave eksperimentale. Testimi i këtyre hipotezave u ka dhënë mundësinë psikologëve të zhvillojnë teori gjithnjë e më të sofistikuar mbi strukturat, funksionet dhe proceset mendore.

Në fillim të shekullit XX ishin *psikologjia Gestalt* dhe *psikanaliza* që ndikuan mjaft në zhvillimin e psikologjisë. Psikologët gestaltë që punonin në Gjermani bënë disa vëzhgime interesante mbi mënyrën e organizimit të proceseve psikologjike. Ata treguan se përvoja jonë ndryshon nga ajo që pritej nëse do të bazohej vetëm në veçoritë fizike të stimulit të jashtëm dhe arritën në përfundimin se 'e tëra është më e madhe se shumta e pjesëve që e përbëjnë atë'. Për shembull, kur dy drita shumë afër njëra-tjetres vezullojnë njëra pas tjetres, ajo çka ne shohim është një dritë që lëviz nga një pozicion në tjetrin (kështu funksionon filmi). Pranimi i kontributit të proceseve mendore në llojin e përvojës krijoi bazën e zhvillimeve bashkëkohore të *psikologjisë konjitive* (së njohjes), e cila është ajo degë e psikologjisë që studion të tilla procese të brendshme.

Teoritë e Sigmund Freud mbi ndikimin e vazhdueshëm të përvojave të fëmijërisë së hershme dhe mbi strukturat teorike psikologjike që ai i quajti *ego*, *id* dhe *superego*, e drejtuan vëmendjen drejt proceseve të *pandërgjegjshme*. Këto procese ku përfshihen dëshira, kërkesa të pandërgjegjshme dhe të papranueshme zbulohen, për shembull, nëpër ëndrra, në rrëshkitjet e gojës dhe manierizmat, dhe mendohet të ndikojnë në sjelljen tonë. Veçanërisht konfliktet e pandërgjegjshme supozohet të jenë burimi kryesor i vuajtjes psikologjike, të cilën psikanalistët mund ti lehtësojnë duke ndihmuar në shprehjen e tyre dhe duke interpretuar sjelljet e pacientëve me anë të teorive psikodinamike bazuar në punimet e Freud. Natyra e pavëzhgueshme e proceseve mendore, mbi të cilat janë bazuar teoritë e Freud, i bënë këto teori të vështira për t'u provuar shkencërisht. Ndërkohë që degë më shkencore dhe më interpretuese të psikologjisë janë zhvilluar në mënyrë të pavarur nga psikakanaliza dhe të ndara nga njëra-tjetra.

Psikologjia bashkëkohore është aktualisht në një fazë interesante, pjesërisht për shkak të faktit që këto ndarje nuk ruhen gjithmonë. Psikologjia nuk është e vetmja disiplinë që duhet t'u japë përgjigje pyetjeve të tilla: si mund t'i njohim ato gjëra të cilat nuk mund të vëzhghohen drejtpërsëdrejti. Po kështu dhe fizika e biokimia. Arritjet teknologjike dhe teorike e kanë ndihmuar psikologjinë të gjejë përgjigjet e duhura, e kanë ndryshuar dhe vazhdojnë ta ndryshojnë natyrën e saj si shkencë. Psikologët sot mund të përdorin instrumente matës të sofistikuar, pajisje elektronike dhe metoda më të mira statistikore për të analizuar variablat e shumëfishtë dhe sasinë e madhe të të dhënave, duke përdorur kompjuterat dhe gjithçka tjetër ofron teknologjia e kompjuterave. Studimi i mendjes si një *sistem i procesimit të informacionit* i ka ndihmuar psikologët të zbulojnë më tepër rreth gjërave që s'mund të vëzhghohen dhe shumë variabla që ndërhyjnë midis stimulit dhe reagimit si: vëmendja, të menduarit dhe marrja e vendimeve. Ata mundën tani t'i mbështesin hipotezat e tyre jo vetëm në teoritë hipotetike të ngritura mbi bazën e introspektivës, siç bënin analistët e parë, apo vetëm në vëzhgimin e sjelljes, por në kombinimin e këtyre të dyjave, të ndihmuar nga metoda vëzhgimi dhe matjeje më të besueshme dhe të vlefshme. Këto zhvillime kanë sjellë një revolucion në psikologji, në 'shkencën e jetës mendore', dhe fakti që vazhdojnë të bëhen do të thotë që ka akoma shumë për t'u zbuluar.

Psikologjia si shkencë

Psikologjia është shkencë përderisa përdor metoda shkencore sa herë që është e mundur, por nuk duhet harruar që është një shkencë në një fazë të hershme të zhvillimit të saj. Disa nga gjërat për të cilat janë të interesuar psikologët nuk mund të kuptohen plotësisht vetëm me anë të metodave shkencore, dhe disa mund të mos kuptohen kurrë. Për shembull, shkolla *humaniste* e psikologjisë i jep një rëndësi të madhe raportimeve të përvojave subjektive nga individët, të cilat nuk mund të maten apo të vlerësohen lehtësisht

në mënyrë sasiore. Disa nga metodat kryesore tipike të përdorura nga psikologët tregohen në Kutinë 1.1.

Sa më të sakta të jenë të dhënat mbi të cilat bazohet një shkencë aq më e saktë është edhe ajo. Kështu që psikologët duhet të jenë objektivë në përdorimin e metodave të mbledhjes së të dhënave, të analizës dhe interpretimit, në përdorimin e statistikave dhe interpretimin e rezultateve të analizave të tyre. Shembulli i mëposhtëm ilustron se si, edhe kur të dhënat e mbledhura janë të vlefshme dhe të besueshme, mënyra e interpretimit të tyre mund të krijojë lehtësisht hapësira për keqinformim. Nëse raportohet që 90 % e abuzuesve të fëmijëve janë abuzuar vetë në fëmijërinë e tyre, mund të supozohet se shumica e njerëzve që janë abuzuar kur kanë qenë fëmijë do të bëhen më vonë abuzues të fëmijëve – dhe në të vërtetë të tilla komente i gjejmë shpesh në media. Në fakt ky interpretim nuk rrjedh logjikisht nga informacioni i marrë – pjesa më e madhe e njerëzve që janë abuzuar vetë nuk e përsërisin këtë model sjelljeje. Prandaj, psikologët ashtu si dhe kërkuesit duhet të mësojnë si t'i paraqesin të dhënat e tyre në mënyrë të tillë objektive që të mos çorientojnë publikun dhe si të interpretojnë faktet dhe shifrat e raportuara prej të tjerëve. Kjo gjë kërkon një shkallë të lartë kritikizmi dhe mendimi shkencor.

Kutia 1.1 Metodave kryesore të përdorura nga psikologët

Eksperimentet laboratorike: një hipotezë e dalë nga një teori testohet në kushte të kontrolluara, që kanë për qëllim të pakësojnë njëanshmërinë si në zgjedhjen e subjekteve të eksperimentit dhe në matjen e variablave që po studiohen. Përfundimet e eksperimentit duhet të jenë të përsëritshme, por mund të mos kenë vlera përgjithësuese për kontekste që i përkasin më shumë jetës reale.

Eksperimentet në fushë: hipotezat testohen jashtë laboratorit, në kushte më natyrore; por këto eksperimente mund të jenë më pak të mirëkontrolluara, të vështira për t'u përsëritur ose mund të mos kenë vlera përgjithësuese për kontekste të tjera.

Metodat korrelacionale: vlerësohet forca e lidhjes midis dy ose më shumë variablave si për shembull niveli i të lexuarit me shkallën e vëmendjes. Kjo është një metodë që përdoret më tepër për të analizuar të dhënat sesa për mbledhjen e tyre.

Vëzhgimi i sjelljes: sjellja që do të studiohet duhet të përcaktohet qartë dhe metodat e vëzhgimit të saj duhet të jenë të besueshme. Vëzhgimet duhet të përfaqësojnë me vërtetësi sjelljen që është objekt studimi.

Studimet e rasti: janë veçanërisht të dobishme për nxitjen e kërkimeve të reja të ardhshme dhe për të matur të njëjtën sjellje disa herë në kushte të ndryshme.

Vetëraportimet dhe pyetësorët: këto sigurojnë të dhëna subjektive, të bazuara në njohjen e vetes (ose introspektivën). Besueshmëria e tyre mund të sigurohet përmes hartimit të testeve të mira dhe standartizimit të tyre në grupe që e përfaqësojnë gjerësisht popullsinë.

Intervistat dhe studimet: janë gjithashtu të dobishme në mbledhjen e ideve të reja dhe për modelimin e atyre reagimeve të popullsisë për të cilat psikologu është i interesuar.

Degët kryesore të psikologjisë

Thuhet që psikologjia nuk është një shkencë pasi nuk ka një paradigmë që e udhëheq apo një parim teorik mbi të cilin ajo bazohet. Ajo më tepër përbëhet nga shumë shkolla mendimi të lidhura jo ngushtësisht me njëra-tjetrën. Por kjo ndoshta është e pashmangshme për shkak të objektit të saj të studimit. Studimi i fiziologjisë, biologjisë ose kimisë së një organizmi ofron një objekt studimi ekskluziv, gjë që nuk mund ta kenë psikologët, pasi ata janë të interesuar për procese mendore, të cilat nuk mund të veçohen nga gjithë aspektet e tjera të organizmit. Prandaj, siç dhe mund të pritet, ka shumë orientime të ndryshme për mënyrën e studimit të psikologjisë, duke filluar nga ai më artistiku deri tek ai më shkencori, aq sa dhe degët e ndryshme të së njëjtës lëndë mund të duken ndonjëherë si fusha krejtësisht të ndara nga njëra-tjetra. Degët kryesore të psikologjisë janë listuar në Kutinë 1.2.

Në praktikë ka një mbivendosje të konsiderueshme mes degëve të ndryshme të psikologjisë dhe midis psikologjisë dhe fushave të tjera që kanë lidhje me të.

Psikologjia dhe 'të afërmit e saj më të ngushtë'

Shpesh psikologjia ngatërrohet me disa fusha të tjera dhe për këtë ka arsye të mjaftueshme. Së pari, psikologjia duhet dalluar nga psikiatria. Psikiatria është një degë e mjekësisë e specializuar për të ndihmuar njerëzit të kapërcejnë problemet e tyre mendore. Si rrjedhim, ajo përqendrohet në atë që ndodh kur gjërat shkojnë keq, pra në sëmundjet dhe çrregullimet mendore. Edhe psikologët i ushtrojnë aftësitë e tyre në klinika, por ata nuk janë mjekë dhe veprojnë duke kombinuar fokusimin në problemet dhe çrregullimet psikologjike me njohuritë rreth proceseve dhe zhvillimit normal psikologjik. Ata zakonisht nuk mund të japin mjekime. Ata janë më tepër të specializuar për të ndihmuar njerëzit të kuptojnë,

Kutia 1.2 Degët kryesore të psikologjisë

Psikologjia anormale: studion mosfunksionimet psikologjike dhe mënyrat e kapërcimit të tyre.

Psikologjia e sjelljes (bibehaviorale): e vë theksin te sjellja, të mësuarit dhe mbledhja e të dhënave, të cilat mund të vëzhgohen në mënyrë të drejtpërdrejtë.

Psikologjia biologjike (dhe krahasuese): studion psikologjinë e llojeve të ndryshme, modelet e trashëguara të sjelljes dhe përcaktuesit e saj.

Psikologjia e njohjes (konjitive): ka për objekt zbulimin e mënyrave se si merret, procesohet, kuptohet dhe përdoret informacioni.

Psikologjia e zhvillimit: studion ndryshimin e organizmave gjatë jetës së tyre.

Psikologjia e ndryshimeve mes individëve: studion grupe të mëdha njerëzish për të identifikuar dhe kuptuar ndryshimet tipike mes individëve si për shembull në inteligjencë ose personalitet.

Psikologjia fiziologjike: studion ndikimin e gjendjeve fiziologjike mbi psikologjinë e njeriut, funksionimin e shqisave, sistemin nervor dhe trurin.

Psikologjia sociale: studion sjelljen në shoqëri dhe ndërveprimet midis individëve dhe grupeve.

kontrollojnë ose modifikojnë mendimet apo sjelljen me qëllim që të pakësojnë vuajtjen dhe çrregullimet që kanë.

Së dyti, psikologjia ngatërrohet shpesh me psikoterapinë. Psikoterapia është një term që i referohet llojeve të ndryshme të terapive psikologjike dhe asnjërës në veçanti. Edhe pse termi i është referuar shpesh terapive me orientim psikodinamik dhe humanist, ai ka një përdorim më të gjerë dhe të përgjithshëm. Për shembull, kohët e fundit ka një përhapje të madhe të psikoterapisë konjitive-biheviorale (të njohjes dhe sjelljes).

Së treti, ka shumë fusha të afërta me psikologjinë, ku psikologët mund të punojnë ose bashkëpunojnë me të tjerët, si psikometria, psikofiziologjia, psikolinguistika dhe neuropsikologjia. Gjithashtu, psikologët mund të luajnë rol edhe në fusha të tjera të zhvilluara si p.sh shkenca e njohjes (konjitive), teknologjia e kompjuterit apo të kuptuarit e aspekteve psikofiziologjike të fenomeneve të tilla si stresi, lodhja ose pagjumësia. Psikologjia e përdorur në klinika mund të jetë vërtetë mjaft e njohur, por është thjesht një degë e kësaj fushe të gjerë.

Qëllimi dhe struktura e këtij libri

Qëllimi ynë është të shpjegojmë dhe tregojmë pse është interesante, e rëndësishme dhe e dobishme psikologjia në ditët e sotme duke u përqendruar në materiale bashkëkohore. Duke qenë se psikologët janë të interesuar më tepër për njerëzit, shembujt janë marrë kryesisht nga psikologjia njerëzore. Ky libër nis me supozimin se kushti minimal për të patur një psikologji është zotërimi i një sistemi mendor kontrolli (ajo që quhet mendje në terma informale), i cili e mundëson organizmin të veprojë në botën ku jeton, ndryshe nga një bimë apo një amebë. Kur truri dhe sistemi nervor zhvillohen deri në atë masë sa mund të përdoren si qendër kontrolli, organizmi ka mundësi të bëjë disa gjëra: të mbledhë informacion rreth botës

jashtë tij, të ruajë gjurmë të atij informacioni, ta ruaj atë për më vonë dhe ta përdor për të organizuar sjelljen e tij, për shembull, për të marrë më tepër nga ajo që do dhe më pak nga ajo që nuk do. Organizma të ndryshëm i bëjnë këto gjëra në mënyra të ndryshme (për shembull, ato kanë organe të ndryshme shqisore), dhe përsëri ka disa procese që janë të ngjashme në lloje të ndryshme si: disa forma të të mësuarit dhe disa shprehje të emocioneve. Një nga shqetësimet kryesore të psikologëve është të zbulojnë si ndodh një gjë e tillë. Kështu kapitujt 2-5 do të fokusohen në katër nga pyetjet më të rëndësishme që ngrenë psikologët: Çfarë hyn në mendje? Çfarë qëndron aty? Si e përdorim atë që kemi në mendje? dhe Pse bëjmë atë që bëjmë? Ato synojnë të tregojnë se si i zbulojnë psikologët proceset e përfshira të perceptimit dhe vëmendja (Kapitulli 2), të të mësuarit dhe kujtesa (Kapitulli 3), të menduarit, arsyetimi dhe komunikimi (Kapitulli 4) të motivimi dhe emocionet (Kapitulli 5) dhe përpiqen të shpjegojnë se si i vëmë në funksionin tonë. Këta kapituj fokusohen në të përgjithshmen, në atë që është e përbashkët të njerëzimit. Ata synojnë të përshkruajnë 'mobilimin e mendjes sonë' dhe shqyrtojnë disa nga hipotezat që kanë ngritur psikologët dhe ato pak modele që kanë ndërtuar për të shpjeguar vëzhgimet e tyre.

Po kështu psikologët janë të interesuar edhe për ndryshimet midis njerëzve dhe faktorët që përcaktojnë këtë ndryshueshmëri të dukshme. Nëse duam të kuptojmë më mirë njeriun, na duhet të veçojmë ndikimet e përgjithshme nga ato individuale. Nëse do të kishte vetëm modele dhe rregullat e përgjithshme dhe ne do të kishim të njëjtin 'mobilim' të mendjes, atëherë të gjithë njerëzit do të ishin psikologjikisht identikë, gjë që nuk është e vërtetë. Pra, si shpjegohet që ata janë ashtu si janë dhe si i kuptojmë ndryshimet mes tyre, vështirësitë që kanë dhe ndërveprimet mes njëri-tjetrit? Në kapitullin 6 ngrihet pyetja: A ka një model të zhvillimit njerëzor? Kapitulli 7 flet rreth ndryshimeve mes individëve dhe pyet: A mund t'i kategorizojmë njerëzit në tipe? Kapitulli 8 ngre pyetjen: Çfarë ndodh kur gjërat nuk shkojnë mirë? dhe fokusohet

në psikologjinë anormale. Kapitulli 9 pyet: Si ndikojmë te njëri-tjetri? dhe përshkruan psikologjinë sociale. Së fundmi, në kapitullin 10 ne pyesim 'Për çfarë shërben psikologjia?' dhe përshkruajmë përdorimet praktike të saj dhe ofrojmë disa hamendje në lidhje me avantazhet që mund të presim prej saj në të ardhmen.

Kapitulli 2

Çfarë hyn në mendjen tonë?

Perceptimi

Fiksioni shikimin në viztimin e treguar në Figurën 2. Kjo figurë e quajtur *Kubi Necker* është formuar nga disa vija të zeza në një hapësirë dydimensionale, por ajo që ju *perceptoni* është një kub tridimensional. Pas njëfarë kohe pamja që shihni do të ndryshojë. Faqja e parë e kubit bëhet faqja e prapme e një kubi të parë nga një kënd tjetër. Ky alternim i përfaqësimeve ndodh edhe nëse ju përpiqeni të mos e lini të ndodhë, ndërsa truri përpiqet t'i japë kuptim një figure të dykuptimtë kur nuk ka informacionin e mjaftueshëm për të zgjedhur midis dy interpretimeve të mundshme. Pra, perceptimi nuk qenka vetëm një grumbullim pasiv i informacionit të marrë nga shqisat, por fryt i një procesi aktiv konstruktiv.

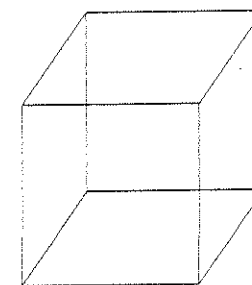


Fig. 2. Kubi Necker

Edhe më çoroditës është vizatimi i diapazonit të djallit (Figura 3), ku mënyrat standarte të paraqitjes së thellësisë mund të na ngatërrojnë. Herë mund të shohim përfaqësimin tridimensional të një sfurku me tri dhëmbë e herë jo. Një fenomen i tillë mund të ndodhë edhe me shqisat e tjera. Nëse ju përsërisni gjatë dhe shpejt fjalën 'jam' do të dëgjoni herë 'jam jam jam...' dhe herë 'mja mja mja...'. Ajo që ndodh në të dy raste është e njëjta gjë: truri punon mbi informacionin e marrë dhe ngre hipoteza në lidhje me realitetin pa vetëdijen tonë, kështu që ajo për të cilën ne bëhemi të vetëdijshëm është një kombinim i *stimulimit shqisor* me *interpretimin*. Nëse jemi duke i dhënë makinës në një ditë me shumë mjegull, apo duke lexuar në errësirë fillojnë të shfaqen hamendësime të tilla: 'A është kjo kthesa e duhur apo...?', 'Është shkruar "koka" apo "toka"?'. Proceset shqisore përcaktojnë pjesërisht atë çfarë hyn në mendje, por dihet tashmë që ka procese të tjera më komplekse dhe të fshehura që kontribuojnë në atë që ne perceptojmë.

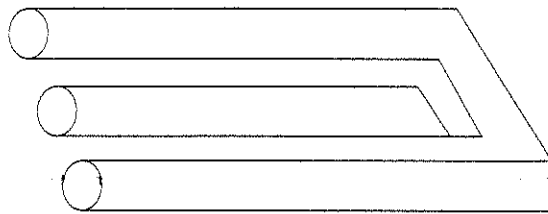


Fig. 3. Diapazoni i djallit

Në përgjithësi ne supozojmë se bota është ashtu si e shohim ne dhe se të tjerët e shohin po njësoj – që shqisat tona pasqyrojnë një realitet objektiv dhe të njëjtë për të gjithë. Ne supozojmë që shqisat tona e përfaqësojnë botën në të cilën jetojmë po aq saktë sa një pasqyrë pasqyron fytyrën e një njeriu që shihet në të, apo një aparat fotografik fotografon një moment të caktuar të ngrirë në kohë. Sigurisht që nëse shqisat nuk do të na siguronin një informacion disi të saktë nuk do të mund të bazoheshim te ato,

por gjithsesi psikologët kanë zbuluar se këto supozime në lidhje me perceptimin nuk janë shumë të sakta. Mbledhja e informacionit rreth botës nuk është një proces pasiv, pasqyruar, por një proces aktiv, kompleks ku mendja dhe shqisat punojnë së bashku duke na ndihmuar të ndërtojmë një *perceptim* të realitetit. Ne jo vetëm shohim modelet e dritës, errësirës, ngjyrës, por dhe i organizojmë këto modele stimulues në mënyrë të tillë që të shohim objekte me kuptim për ne. Ne mund t'i emërtojmë, t'i njohim dhe t'i identifikojmë ato si objekte krejtësisht të rinj ose të ngjashëm me të tjerë. Ashtu si do ta shohim në këtë libër përmbajtja e psikologjisë nuk është aspak e thjeshtë dhe disa nga problemet më të zakonshme që has ajo lidhen me perceptimin. Fillimisht ne duhet të përcaktojmë faktorët që lidhen me perceptimin (në këtë rast janë ndjesia, interpretimi dhe vëmendja) dhe pastaj të përpiqemi të kuptojmë dhe të ngremë teori për të shpjeguar mënyrën e ndërveprimit mes tyre.

Shumica e kërkimeve psikologjike mbi perceptimin janë përqendruar te perceptimi pamor, pasi të parit është shqisa jonë më e zhvilluar: rreth gjysma e *korteksit* (pjesa gri, e rrudhur e trurit) lidhet me të. Gjithashtu shembujt e të parit mund të ilustrohen me lehtësi, kështu që do të zenë një vend të madh në këtë kapitull.

Perceptimi i botës reale

Faza e parë e perceptimit ka të bëjë me kapjen e sinjalit që ka diçka diku jashtë nesh. Syri i njeriut mund të dallojë vetëm një fraksion minute nga 1% e gjithë energjisë elektromagnetike – pra nga spektri i dukshëm. Bletët dhe fluturat mund t'i shohin rrezet ultravjollcë, lakuriqët e natës dhe delfinët mund të dëgjojnë tinguj dy oktavë më lart se ne. Kështu që njohja jonë e realitetit kufizohet nga kapaciteti i organeve tona shqisore. Megjithatë këto kufizime ndjeshmëria jonë është e jashtëzakonshme: teorikisht ne mund të shohim një flakë qiri 48 km larg, në errësirë të plotë. Kur dallojmë një sinjal si drita, receptorët e shqisave kthejnë një formë të energjisë në një

formë tjetër, kështu që informacioni rreth dritës transmetohet si një model impulsesh nervore. Lënda e parë e perceptimit për të gjitha shqisat përbëhet nga impulse nervore të cilat kanalizohen në pjesë të ndryshme të trurit. Që impulset të interpretohen si të parit e një flake qiriu duhet që ato të arrijnë korteksin e të parit, të bëhet dallimi midis mënyrës dhe shkallës së nxitjes së qelizave të aktivizuara dhe mosnxitjes së qelizave të frenuara nga niveli i aktivitetit qelizor në sfond (*zhurma e neuroneve*) dhe të dekodohen. Është interesante se si aftësia për të kapur një sinjal ndryshon mjaft nga çka mund të pritej vetëm nga sistemi shqisor. Ajo ndikohet nga shumë faktorë të tjerë, disa prej të cilëve janë të dukshëm si vëmendja, dhe disa më pak të dukshëm si pritshmëritë, motivimi ose prirjet tona, p.sh. prirja për të thënë 'po' ose 'jo' kur jemi të pavendosur. Nëse jeni duke dëgjuar radion ndërsa prisni një telefonatë të rëndësishme, mund t'ju duket sikur dëgjoni zilen e telefonit kur ai s'bie, ndërkohë që nëse jeni zhytur në programin që po jep radioja dhe nuk prisni ndonjë telefonatë ju mund të mos e dëgjoni zilen e telefonit. Këto ndryshime në kapjen e sinjaleve janë shfrytëzuar mjaft në praktikë, për shembull në dizenjimin e sistemeve efektive të alarmit në qendrat e kujdesit intensiv ose të paneleve të kontrollit për makinat komplekse.

Teoritë e ngritura për të shpjeguar këto gjetje u japin mundësi psikologëve të bëjnë parashikime dhe t'i provojnë ato. Sipas *teorisë së dallimit të sinjalit* perceptimi i saktë përcaktohet jo vetëm nga kapaciteti i shqisave por edhe nga kombinimi i proceseve shqisore me ato të marrjes së vendimeve. Vendimet varen nga niveli i maturisë që kërkohet (ose *prirja për reagim*) në momentin që duhet të merret vendimi. Një mjek laborant që bën analizat për zbulimin e qelizave kanceroze reagon ndaj çdo lloj anomalie dhe mënjanon 'alarmet fallco', ndërsa një shoferi i duhet të vendosë menjëherë nëse duhet të parakalojë apo jo, përndryshe rrezikon të përplasët. Shkalla e ndjeshmërisë dhe maturisë mund të llogaritet duke numëruar 'goditjet në shenjë' dhe 'alarmet fallco', dhe me anë të disa procedurave të thjeshta statistikore mund të parashikohet kur

mund të kapet saktë një sinjal (një qelizë kanceroze apo një makinë që po vjen). Këto matje janë të besueshme dhe kanë mjaft përdorime praktike, për shembull në trajnimin e kontrollorëve të trafikut ajror, vendimet e të cilëve në lidhje me praninë ose mungesën e një sinjali të radarit përcaktojnë një zbritje të sigurt ose një katastrofë.

Të gjitha shqisat reagojnë më tepër ndaj ndryshimeve në mjedis sesa ndaj gjendjeve të qëndrueshme. Kur nuk ka asnjë ndryshim të gjithë receptorët ndalin së reaguari ose, ashtu si quhet ndryshe, *përshtaten*. Kështu ju mund të ndjeni zhurmën e frigoriferit menjëherë pasi është ndezur dhe jo më vonë. Në jetën tonë të zhurmshme mund të mendohet se mungesa e stimuljeve për shqisat do të ishte një fat i madh, por *privimi shqisor* ose mungesa e stimulimit të të gjithë shqisave mund të shkaktojë frikë ose gjendje të çuditshme, përfshirë këtu edhe halucinacionet të disa njerëz. Shkalla e çrregullimit të përjetuar varet nga ajo çfarë njerëzit presin. E njëjta gjë ndodh edhe kur ka mbistimulim për një farë kohe. Ashtu si dëshmojnë njerëzit që kanë qenë në koncerte, ndeshje futbolli ose në supermarkete mjaft të zhurmshme, këto përvoja mund të jenë stimuluese, të lodhshme ose çoroditëse.

Organizimi perceptues

Perceptimi i organizuar, i cili na ndihmon të shquajmë modelët e njohura në atë që perceptojmë për t'i dhënë kuptim asaj, ndodh kaq natyrshëm dhe pa përpjekje nga ana jonë sa është e vështirë të besohet se është një arritje thelbësore. Kompjuterat mund të programohen që të luajnë shah, por akoma nuk mund të programohen në mënyrë të tillë që të kenë disa aftësi pamore qoftë edhe rudimentare. Parimet kryesore të organizimit perceptues u zbuluan nga psikologët Geshtaltistë në 1930.

Shikoni Vazon e Rubinit (Figura 4). Aty do të shihni ose një vazo ose dy profile njerëzish, por jo të dyja në të njëjtën kohë. Nëse shihni vazon, profilet do të zhduken duke u bërë sfondi ku qëndron vazoja, ndersa nëse shihni profilet, 'vazoja' kthehet në sfond.

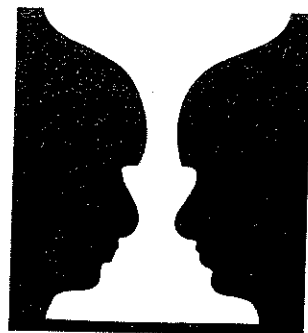
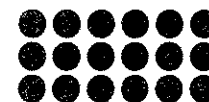


Fig. 4 Vazonja e Rubinit

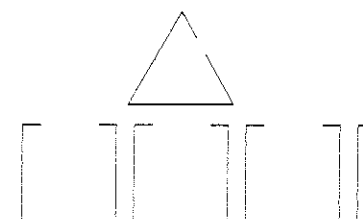
Perceptimi figurë-sfond është i rëndësishëm pasi ai përbën bazën për shumë prej mënyrave se si i shohim gjërat. Tre prej parimeve të tjera të teorisë Geshtalte, ai i ngjashmërisë, afërsisë dhe mbylljes ilustrohen në Figurën 5. Gjatë perceptimit ne i grupojmë së bashku objektet e ngjashme ose që ndodhen afër njëri-tjetrit (a dhe b) dhe e përfundojmë një figurë të papërfunduar duke mbushur me mend hapësirat boshe të saj (c). Këto parime organizuese na ndihmojnë t'i identifikojmë objektet dhe t'i veçojmë ato nga çka i rrethon. Zakonisht ne identifikojmë në fillim figurat më të rëndësishme ndërsa detajet i eksplorojmë më vonë, kështu në Figurën 6 ne shohim shkronjën H përpara se të shohim shkronjën S. Por nuk është e sigurt nëse procesi i perceptimit ndjek gjithmonë këtë rregull. Ajo që dihet është se një nga mënyrat se si kontribuojmë në ndërtimin e realitetit është organizimi sistematik i informacionit të marrë.



a Ngjashmëria



b Afërsia



c Mbyllja

Fig. 5. Parimet geshtalte të ngjashmërisë, afërsisë dhe mbylljes

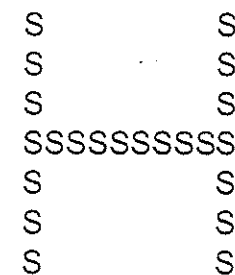


Fig. 6 Të shohësh H-në përpara S-së

Psikologët geshtaltistë besojnë se aftësia jonë për t'i identifikuar objektet nëpërmjet të parit dhe për t'i dalluar ato nga sfondi i tyre është më tepër e lindur sesa e mësuar. Nga regjistrimet e qelizave njëshe në tru del se disa qeliza reagojnë më tepër ndaj vizave me një gjatësi dhe drejtim të caktuar, ndërsa disa të tjera dallojnë më mirë forma ose sipërfaqe të thjeshta. A kemi lindur me zbulues të tillë të specializuar apo ata zhvillohen më vonë? Njerëzit që kanë lindur të verbër, por që e kanë fituar më vonë shikimin nëpërmjet ndërhyrjeve kirurgjikale, kanë patur mjaft vështirësi me perceptimin pamor dhe vazhdojnë të bëjnë gabime në lidhje me të. Megjithëse mund të ketë mjaft arsye që shpjegojnë këtë gjë, duket se aftësitë pamore janë të mësuara. Për shembull, kafshët që rriten në dritë të shpërndarë, e cila mbron nervin optik por i pengon ato të dallojnë një model stimuluesh nga një tjetër, përplasen vazhdimisht me objektet.

Masa në të cilën perceptimi ndikohet nga njohuritë që kemi dhe pritshmëritë e krijuara nga këto njohuri është mjaft e madhe (shih Kutinë 2.1). Duke patur një *skemë perceptuese* (një pritshmëri që drejton

Kutia 2.1 Skema perceptuese: ajo që dimë ndikon në atë që shohim

Subjekteve u tregohen disa grupe shkronjash ose numrash, të cilat duhet t'i lexojnë me zë sapo të shfaqen. Më pas atyre u tregohet figura e mëposhtme e dykuptimtë:

13

Kjo mund të lexohet si B ose si 13. Kur vjen pas shkronjave, ajo emërtohet nga subjektet si B, nëse pason numrat emërtohet si 13.

Bruner dhe Minturn, 1955

perceptimin) e kemi më të lehtë të perceptojmë diçka që i përket asaj skeme – gjë që shpjegon pse artikujt e së njëjtës 'markë' gjenden më lehtë në supermarket nëse ngjajnë me njëra-tjetrën dhe ndryshojnë nga ato të markave të tjera.

Vëmendja: shfrytëzimi i një sistemi me kapacitet të kufizuar

Perceptimi ka të bëjë jo vetëm me përvetësimin e aftësive dalluese. Ai përfshin edhe ngritjen e hipotezave, marrjen e vendimeve dhe zbatimin e parimeve organizuese. Pjesën më të madhe të kohës këto ndodhin pa vetëdijen tonë, dhe ndonjëherë ne perceptojmë ose zgjedhim të perceptojmë pa qenë aspak të vetëdijshëm për këtë gjë. Kjo ndodh pasi ajo çfarë hyn në mendje përcaktohet nga mënyra se si punon sistemi ynë i perceptimit si dhe mënyra e përzgjedhjes së gjërave që kërkojnë vëmendjen tonë. Truri ynë është një sistem me kapacitet të kufizuar dhe për ta shfrytëzuar sa më shumë atë duhet ta drejtojmë vëmendjen atje ku duhet. Nëse hapni magnetofonin në një festë të zhurmshme ka shumë të ngjarë të dëgjoni diçka të ngjashme me një murmurimë të paqartë. Por, nëse filloni të bisedoni ose t'i kushtoni vëmendje dikujt në këtë festë, biseda juaj do të ngrihet mbi zhurmën përreth dhe ju mund të mos e kuptoni nëse personi prapa jush po flet anglisht apo frëngjisht. Po kështu nëse dikush përmend emrin tuaj, madje me zë jo të lartë, ka shumë të ngjarë që ju ta dëgjoni atë. Normalisht ne përqendrohemi ku të duam duke filtruar gjërat që nuk kanë rëndësi për ne në atë moment, në bazë të *informacionit të nivelit të ulët*, siç është zëri i atij që flet apo drejtimi nga vjen zëri.

Të dëgjuarit e emrit tonë është një përjashtim i çuditshëm nga rregulli. Disa shpjegime janë propozuar për mënyrën si punon sistemi filtrues. Ne duhet të dimë diçka rreth atyre gjërave që injorojmë përndryshe nuk do ta dinim që duam t'i injorojmë. Të

perceptuarit e diçkaje pa e kuptuar as vetë është quajtur *perceptimi i nëndërgjegjes* (Kutia 2.2). Studimet laboratorike kanë treguar se proceset e vëmendjes mund të punojnë aq shpejt dhe mirë sa mund të na mbrojnë nga dallimi i ndërgjegjshëm i gjërave që mund të na mërzisin, siç janë fjalët fyese ose shqetësuese.

Kutia 2.2 Perceptimi i nëndërgjegjes: një mjet për t'u vetëmbrojtur?

Në një ekran shfaqen dy pika drite dhe në njërin prej tyre është shkruar një fjalë aq zbehtë sa nuk mund të perceptohet në mënyrë të vetëdijshme. Subjekteve i'u duket më e turbullt drita kur në të fshihet një fjalë me ngarkesë emocionale për ta sesa kur fjala është e këndshme ose asnjansë. Ky është quajtur *perceptim mbrojtës* pasi ai mund të na mbrojë nga stimuj potencialisht të pakëndshëm.

Të kushtuarit e vëmendjes është një mënyrë me anë të së cilës përzgjedhim atë çka hyn në mendje, por ne nuk duhet ti kushtojmë vëmendje vetëm një gjëje. Në fakt, vëmendja e shpërndarë është diçka normale. Ne mund ta shpërndajmë më lehtë vëmendjen nëse informacionet vijnë nga kanale të ndryshme, gjë që shpjegon pse mund ta kontrollojmë mishin në zjarr ndërkohë që qërojmë patatet dhe dëgjojmë fëmijët. Ne mund të mendojmë edhe për letrën që ka ardhur nga menaxheri i bankës në të njëjtën kohë, por në këtë rast mendja punon disi ngathët. Kontrollorët e trafikut ajror dikur trajnoheshin për të bërë shumë gjëra njëkohësisht: të shohin në ekran radarin, të flasin me pilotët, të ndjekin itinerarin e avionëve të ndryshëm dhe të lexojnë mesazhet që ua japin në letër. Ata mund ta shpërndanin vëmendjen në të gjitha këto drejtime njëkohësisht duke siguruar një menaxhim të mirë të trafikut ajror. Megjithatë, gjatë zhvillimit të sistemeve të sigurisë u simuluan disa teste për matjen e kapaciteteve të pilotëve, të cilat treguan se nëse prurja e informacionit ishte shumë e madhe, ose nëse ata ishin të lodhur, reagimet e tyre

qorganizoheshin madje bëheshin pothuasje të çuditshme: ngriheshin në këmbë dhe u jepnin udhëzime pilotëve me mijëra metra lart dhe shumë kilometra larg, ose kërkonin duke bërë titur informacion.

Nuk është e habitshme të themi se vëmendja është një proces ndjesor. Është parë se shumë faktorë ndërhyjnë tek ajo, si për shembull ngjashmëria midis stimujve, vështirësia e detyrës, mungesa e aftësive ose përvojës, dhimbjet apo shqetësimet, të qenët i merakosur për diçka apo i hutuar, drogat, mërzia dhe përshtatja e shqisave. Një arsye që shpjegon pse është më e sigurt të udhëtosh me tren në një tunel të gjatë nën tokë, siç është ai poshtë kanalit që lidh Francën me Anglinë, është se udhëtimi me makinë do të ishte mjaft i rrezikshëm. Pa një ndryshueshmëri të mjaftueshme të ndijimeve, sistemi ynë i perceptimit do të përshtatet dhe vëmendja do të endet sa andej këtej. Në përshtatemi me stimujt që nuk ndryshojnë dhe jemi të orientuar ndaj diçkaje të re. Kështu, nëse qëndron gjatë i shtrirë në vaskë nuk e vë re ndryshimin gradual të temperaturës derisa ndërron papritur pozicion.

Ajo që ne perceptojmë duke kombinuar perceptimin me vëmendjen ndikohet nga faktorë të brendshëm siç janë emocionet dhe gjendjet e trupit po aq sa edhe nga faktorë të jashtëm. Njerëzit që kanë frikë mos refuzohen në shoqëri janë gati të vënë re më tepër shenjat e jo dashamirësisë sesa ato të dashamirësisë, si për shembull shprehjet negative të fytyrës, njerëzve të uritur i'u duken me ngjyra më të ndezura pikturat që kanë ushqime në to sesa diçka tjetër. Këto zbulime vërtetojnë që pjesa më e madhe e perceptimit ndodh pa vetëdijen tonë dhe që ne nuk mund të jemi të sigurt nëse ajo që perceptojmë përputhet plotësisht me realitetin apo me atë që të tjerët perceptojnë. Sipas psikologëve perceptimi përfshin dy mënyra të procesimit të informacionit:

- *Procesimi nga poshtë lart* fillon kur shohim diçka në botën reale që bëhet shkak për një varg procesesh të brendshme konjitive. Ky procesim 'i udhëhequr nga stimujt' pasqyron gatishmërinë tonë për të reaguar ndaj botës së jashtme dhe

- tenton të mbizotërojë kur kushtet e të parit janë të mira.
- *Procesimi nga lart poshtë* pasqyron kontributin e proceseve të brendshme të udhëhequra nga konceptet në perceptimin e botës. Edhe kur reagojmë ndaj valëve të dritës ose të tingullit, secili prej nesh sjell diçka nga përvoja (dhe vëmendja) e kaluar, dhe nëse kushtet e të parit nuk janë të mira ose pritshmëritë tonë janë të forta, ne do të mbështetemi më tepër në informacionin e brendshëm sesa atë të jashtëm.

Hidhini një sy trekëndëshit në Figurën 7 për të lexuar atë që shkruhet aty. E vutë re gabimin? Shumica e njerëzve nuk e vënë re që në fillim duke qenë se pritshmëritë e tyre në lidhje me frazën mëse të njohur (*procesimi nga lart poshtë*) ndërhyjnë te perceptimi i saktë (*procesimi nga poshtë lart*).

Teoritë bashkëkohore të perceptimit kanë ndryshuar duke marrë në konsideratë edhe të tilla vëzhgime. Për shembull, Ulric Neisser sugjeron se ne përdorim 'skema' të ndërtuara gjatë përvojave të kaluara për t'i dhënë kuptim botës: përvojat e kaluara na ndihmojnë të formojmë pritshmëri të caktuara në lidhje me objektet ose ngjarjet (skema), të cilat i përdorim për të parashikuar çka mund të na dalë përpara. Skemat tona, të cilat fillojnë të krijohen që në fëmijëri, na udhëheqin në eksplorimin e botës së perceptimit. Kështu informacionin e marrë e futim në një skemë ose i modifikojmë skemat me qëllim që t'i përshtasim me këtë informacion. Sipas këtij këndvështrimi, perceptimi është një cikël i vazhdueshëm aktiv dhe jo një proces linear apo një fotografim pasiv i asaj që ndodhet jashtë nesh (Figura 8). Parashikimet ose pritshmëritë tona ndikojnë mbi atë që ne perceptojmë dhe anasjelltas. Imagjinoni sikur po prisni të takoheni me një mikun tuaj në një vend me shumë njerëz. Ju prisni që ai të jetë ashtu siç është zakonisht, prandaj kërkonit me sy një burrë të gjatë me mjekër dhe nuk u kushtoni vëmendje njerëzve të shkurtër dhe të rrujtur. Papritur miku juaj ju shfaqet nga prapa shpinës. Ju nuk e keni vënë re atë pasi ai e ka hequr mjekrën. Herën tjetër ju do

ta vini re nëse e ndryshoni skemën tuaj për të. Pra, pritshmëritë tona ndryshojnë vazhdimisht në varësi të informacionit të ri që marrim dhe sistemi ynë i perceptimit na ndihmon të përshtatemi në atë mënyrë që kafshët e tjera nuk mundin. Një bretkocë e kap mizën duke perceptuar lëvizjen e saj dhe do të vdiste urie nëse do të rrethohej nga miza të ngordhura të palëvizshme (edhe pse të ngrënshme).

Të mësuarit nga dëmtimet e perceptimit: burri që e mori gruan për një kapele

Fakti që perceptimi është kompleks nënkupton që ai mund të pësojë dëmtime të ndryshme. Te "*Burri që e mori gruan për një kapele*" Oliver Sacks përshkruan çfarë ndodh kur dëmtohen seriozisht aftësitë më komplekse, interpretuese të perceptimit. Pacienti i tij ishte një muzikant i talentuar pa asnjë problem në lidhje me aftësitë e tij muzikore apo aftësi të tjera mendore. Ai ishte i ndërgjegjshëm që gabonte, sidomos në njohjen e njerëzve, por jo për faktin se diçka më tepër se kaq nuk ishte në rregull. Ai mund të bisedonte normalisht me studentët e tij, por nuk i njohte më vonë ata dhe ngatërronte sendet me objektet e gjalla (këpucën me këmbën). Pas bisedës me Dr. Sack ai po kërkonte kapelen e tij, por në vend të saj ai kap dhe përpiqet të heq kokën e gruas së tij. Ai nuk mund të dallonte shprehjet emocionale apo seksin e njerëzve që shihte në TV dhe nuk mund t'i identifikonte familjarët e tij në fotografi, por mund ti njohte ata nga zëri. Sacks tregon se 'nga ana pamore ai kishte humbur në një botë abstraksionesh të pajeta' duke qenë se kishte humbur një parim të rëndësishëm organizues. Ai e shihte botën si një kompjuter dhe e shpjegonte atë përmes tipareve kyçe dhe marrëdhënieve skematike. Kështu ai e përshkruante një dorashkë si 'mbajtëse të diçkaje' dhe si 'një sipërfaqe të vazhdueshme të kthyer në vetvete që formon pesë qese të varura jashtë ...' (p.13) Ky dëmtim i rëndë në perceptim ndikonte më tepër se çdo gjë tjetër në njohjen e tij me anë të të parit. Është njësoj sikur ai të shihte pa kuptuar ose interpretuar atë që shihte. Pa këtë aspekt interpretues

të perceptimit, ai nuk mund t'i zinte besë informacionit pamor, por mundej të vazhdonte të gjallonte në botën e tij muzikore në të cilën ishte mjaft i aftë. Megjithëse mund të ngrinte hipoteza (në lidhje me kokën e gruas apo dorashkën) ashtu si bëjmë ne me Kubin Necker (Figura 2), ai nuk mund të gjykonte në lidhje me to. Studimi i kujdesshëm i dëmtimit të disa funksioneve të larta perceptuese na jep çelësin për të kuptuar shumë gjëra: rolin e këtyre funksioneve jo vetëm në perceptim, por edhe në ndihmesën që na japin për të jetuar në botën reale; cilat funksione janë të koduara ndarazi në tru dhe në ç'vend ndodh organizimi i tyre. Pra, perceptimi është fryti përfundimtar i disa proceseve komplekse, shumë prej të cilave ndodhin pa vetëdijen tonë. Psikologët dinë qaq shumë tani rreth perceptimit sa mund të krijojnë me shumë saktësi një mjedis pamor artificial ku kirurgët mund të ushtrohen në bërjen e operacioneve të vështira në një 'realitet virtual'. Realiteti virtual krijon iluzionin e hapësirës tridimensionale duke bërë të mundur ta shohësh nga të gjitha anët një objekt ose të kalosh përmes tij vetëm duke shtypur një buton. Sistemet perceptuese janë në gjendje të mësojnë dhe përshtaten shumë shpejt, e megjithatë kjo ka anën e mirë dhe të keqe. Kirurgët e ushtruar për një kohë të gjatë në këtë mënyrë arrijnë t'i përshtasin mënyrat të tyre standarte të perceptimit me hapësirën tridimensionale dhe të lëvizin të sigurt në të, duke u bërë veçanërisht pre e aksidenteve automobilistike më pas.

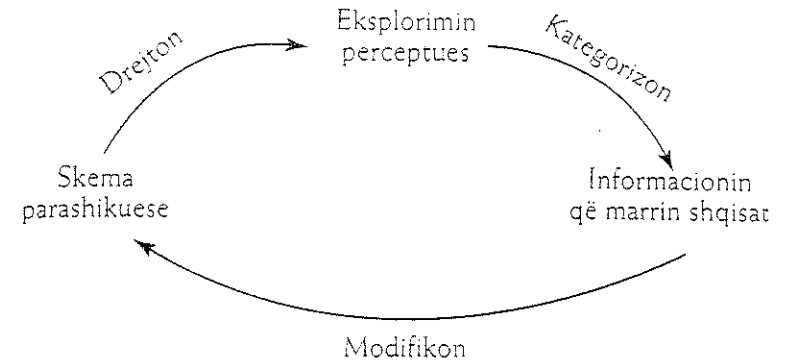
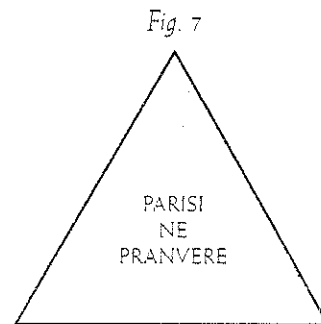


Fig. 8 Cikli perceptues i Neisser

Ky kapitull mbi fushën e perceptimit vetëm sa nis t'u përgjigjet pyetjeve në lidhje me atë që hyn në mendje. Kjo temë përfshin shumë çështje të tjera më interesante duke filluar që nga idetë mbi zhvillimin perceptues deri te debatet mbi shkallën në të cilën proceset që marrin pjesë në perceptim janë automatike apo mund të kontrollohen. Qëllimi i këtij kapitulli ishte të tregonte se realiteti që ne njohim është pjesërisht krijimi individual i njeriut. Secili prej nesh e formon atë vazhdimisht dhe psikologët na ndihmojnë të kuptojmë shumë prej kushteve që e përcaktojnë këtë proces. Tani që dimë diçka rreth asaj që hyn në mendjen tonë mund të vazhdojmë me pyetjen: sa prej saj qëndron aty për t'u bërë më pas baza e të mësuarit dhe të kujtuarit.

Kapitulli 3

Çfarë qëndron në mendje? Të mësuarit dhe Kujtesa

Kur mëson diçka të re ndodh një ndryshim. Diçka që nuk mund ta bënit më parë tani mund ta bëni si p.sh t'i bini pianos, diçka që nuk e dinit më parë, tani e dini si p.sh ç'do të thotë fjala 'empirike'. Kur diçka qëndron në mendje ne e supozojmë të ruajtur diku dhe këtë sistem magazinimi e quajmë 'kujtesë'. Ky sistem nuk punon në mënyrë të përsosur. Ndonjëherë na duhet të 'shtrydhim trutë' apo 'të kërkojmë nëpër kujtime' për të kujtuar diçka. Paragjykimi më i përhapur në lidhje me atë që kemi në mendje është se ka një vend ku ruhet gjithçka. Edhe kur ndonjëherë nuk mund ta gjejmë atë që duam, kjo ndodh ndoshta sepse nuk dimë ku ta kërkojmë. Por zbulimet e psikologëve në lidhje me të mësuarin dhe kujtesën tregojnë se krahasimi i kujtesës me magazinën nuk na ndihmon dhe aq për të kuptuar atë që ruhet në mendje.

William James në 1890 pyeste: 'pse duhet që kjo Aftësi absolute e dhënë nga Zoti të ruajë më mirë ngjarjet e ditës së djeshme sesa ato të një viti më parë dhe akoma më mirë ato të një ore më parë? Pse kujtimet e fëmijërisë bëhen më të qëndrueshme në moshë të madhe? Pse përsëritja e një përjetimi e bën më të fortë rikujtimin e tij? Pse drogat, temperatura e lartë, asfiksia dhe eksitimi nxjerrin në dritë gjëra të harruara prej kohësh? ... një veti e tillë duket fantastike, por a priori mund të themi edhe të kundërtën. Me sa duket kjo aftësi nuk ekziston

në mënyrë absolute, por kërkon kushte të caktuara, dhe njohja e këtyre kushteve përbën detyrën më interesante të psikologëve'. (Parimet e Psikologjisë).

Të kuptuarit e asaj që qëndron në mendje përbën ende një sfidë për psikologët. Studimet e tyre kanë zbuluar shumë fakte të çuditshme. Për shembull, si eksperimentet dhe vëzhgimet klinike tregojnë që kujtimet e ngjarjeve të largëta kanë karakteristika të ndryshme nga kujtimet e ngjarjeve të kohëve të fundit. Njerëzit që vuajnë nga amnezia mund të ruajnë kujtime nga fëmijëria, por e kanë të pamundur të krijojnë kujtime të reja si p.sh të mbajnë mend emrin e njerëzve që sapo takojnë. Ose mund të mbajnë mend me çfarë e masim kohën, por nuk kujtojnë dot në çfarë viti janë apo të mësojnë planimetrinë e një shtëpie të re. Për disa, të mësuarit e gjërave të reja duket e pamundur, edhe pse mund të përshkruajnë me saktësi fëmijërinë e tyre dhe të përsëritin një varg nga një poezi që sapo e dëgjojnë. Ata mund të mësojnë me lehtësi shprehje të reja motorike si të shtypin në kompjuter pa parë kurrë më parë një të tillë. Edhe pse burimi i këtij dëmtimi duket të jetë i vendosur në një zonë specifike të trurit (hipokampusi), nuk është gjetur ndonjë 'depo' ku të përfundojnë lidhjet nervore ose rrjetet e 'fijeve' të ndërlidhura mes tyre. Proceset e të mësuarit dhe kujtesës, të cilat ne i përdorim çdo ditë pa u menduar, janë kaq të lidhura me njëra-tjetrën dhe komplekse sa që nuk duket ende i mundur krijimi i një kompjuteri që t'i imitojë me saktësi ato.

Do të fillojmë me të mësuarin për të treguar se si psikologët kuptojnë mënyrat e ndryshme me anë të të cilave të mësuarit 'krijon ndryshimin'.

Të mësuarit: krijimi i lidhjeve që zgjasin

Ne priremi të mendojmë se aftësia për të mësuar përcaktohet nga fakti se sa të zgjuar jemi, sa të vëmendshëm dhe sa këmbëngulës kur gjërat bëhen të vështira. Por del se ka disa lloje të mësuarit, shumë prej

të cilave nuk përfshijnë përpjekje të ndërgjegjshme apo udhëzime formale. Ne mësojmë gjatë gjithë kohës, edhe kur nuk përpiqemi të bëjmë një gjë të tillë. Disa nga mënyrat me të cilat mësojmë janë të ngjashme me ato të kafshëve, përveç kapacitetit që e kemi më të madh. Të mësuarit të njeriut nxitet në shumë mënyra. Mjedisi në të cilin rriten bebe të ndryshme është i ndryshëm madje përsa i takon aspekteve më elementare: mënyra si mbahen, si ushqehen, si vishen, sa që përshtatja e fëmijës me të është thelbësore. Bebet përshtaten shpejt dhe mirë pasi ato janë të predispozuar për të mësuar dhe reagojnë, veçanërisht me forcë ndaj disa lloj fenomenesh si: kontigjenca – kur një gjë ndodh në të njëjtën kohë me një gjë tjetër, mospërputhjet – ndryshimet nga e zakonshmja dhe transaksionet – ndërveprimet me të tjerët.

Të mësuarit e kontigjencës na lejon t'i bëjmë gjërat të ndodhin: hapja e rubinetit dhe dalja e ujit (zakonisht) ndodhin bashkë. Duke mësuar si të hapim dhe mbyllim rubinetin e çezmës ne mësojmë të kontrollojmë rrjedhën e ujit. Bebet e vogla eksplorojnë në mënyrë të përsëritur kontigjenca të tilla. Duke i ngritur duart në ajër, gjuajnë diçka që bën zhurmë dhe këtë veprim e përsërisin disa herë me rradhë deri sa të mund të kontrollojnë zhurmën që shkaktojnë. Kjo tërheqje e dukshme ndaj kontigjencave është një bazë e rëndësishme për lloje të tjera të të mësuarit siç është zotërimi i shprehive të ndryshme. Kur e zotërojmë mirë një aftësi, mund ta ushtrojmë pa u menduar, madje dhe duke e patur vëmendjen te diçka tjetër: kur mësojmë të lexojmë pa vështirësi mund të mendojmë për kuptimin e fjalëve. Nëse e luajmë një melodi në mënyrë automatike, mund të mendojmë si ta interpretojmë më mirë atë.

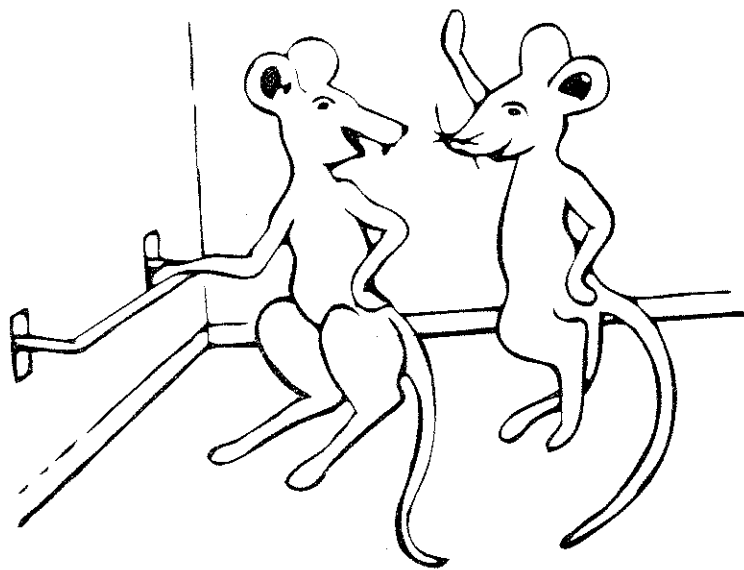
Kur e dimë çfarë po presim, ndryshimet nga e zakonshmja bëhen tërheqëse – nëse ato nuk janë shumë radikale. Ndryshimet e vogla në botën e një fëmije (një lloj i ri ushqimi, ndryshimi i vendit ku fle) e ftojnë atë të eksplorojë dhe e ndihmojnë të mësojë, por nëse gjithçka ndryshon papritur fëmija vuan shumë. Në të njëjtën mënyrë bëhet interesante edhe të kënduarit e një kënge (ose luajtja e një

loje) në mënyra të ndryshme pasi e kemi mësuar mirë variantin bazë. Kjo aftësi për të mësuar nëpërmjet ndryshimeve është themelore dhe e qëndrueshme. Njerëzit në moshë të rritur mund të mësojnë gjëra të reja, për të cilat i kanë tashmë njohuritë bazë, të dallojnë mospërputhjet dhe të përshtaten me to, por nuk mund të mësojnë gjëra krejtësisht të reja.

Ndërveprimet me të tjerët janë të domosdoshme për mbijetesën e foshnjës dhe mënyra se si bebet marrin pjesë në këto ndërveprime, fillimisht duke qarë dhe parë e më pas duke qeshur dhe me mënyra të tjera më komplekse, i ndihmon ato të mësojnë mbi botën që i rrethon dhe ta kontrollojnë atë. Një bebe që qan kur ka nevojë për diçka është e përfshirë (edhe pse pa e ditur) në një veprim që ndikon te të tjerët. Ajo nuk është e përfshirë në një luftë pushtetesh duke kërkuar vëmendjen e njerëzve, por po fillon një ndërveprim që do ta ndihmojë atë të mbijetojë. Nëse askush nuk i përgjigjet, bebja dorëzohet dhe bëhet apatike sikur ta kuptonte që nuk i'a vlen të vazhdojë. Bebet (në fakt edhe të rriturit) janë veçanërisht reagues ndaj kontigjencave, mospërputhjeve dhe transaksioneve dhe janë këto që nxisin disa prej proceseve bazë të të mësuarit.

Ndoshta lloji më bazik i të mësuarit është të mësuarit me anë të asosacioneve (shoqërizimeve) ose kushtëzimi. Kushtëzimi klasik është studiuar dhe kuptuar fillimisht te qentë nga Pavlov. Pasi gjeti një mënyrë për të matur jargëzimin e qenve kur shihnin ushqimin, ai vuri re që ata jargëzoheshin edhe përpara se t'u jepej ushqimi. Reagimi i pakushtëzuar ose refleksi i jargëzimit ngacmohej nga gjëra që shoqëronin ushqimin si tasi, personi që sjell ushqimin, ose tingulli i ziles që kishte shoqëruar ardhjen e ushqimit. Pavlov mendoi se çdo stimul mund të kthehej në stimul të kushtëzuar për jargëzimin – tingulli i një metronomi, një trekëndësh i vizatuar në një tabelë të madhe, madje dhe shoku elektrik - dhe arriti në përfundimin se të mësuarit fillon të ndodhë kur një stimul asnjans më parë (si zilja) shoqëron një stimul të pakushtëzuar (diçka ndaj së cilës ne reagojmë natyrshëm si p.sh ushqimi). Variantet e ndryshme të kushtëzimit

klasik, faktorët përcaktues dhe kufizimet e tij janë studiuar aq imtësisht sa sot ne dimë si të shuajmë reagimet e kushtëzuara ose ta përdorim kushtëzimin edhe në situata të tjera të ngjashme: si mund të kushtëzojmë emocionet (frika e një fëmije nga dallgët) dhe t'i kundërkushtëzojmë ato (të vozisë kapur prej dore me prindin) dhe se si asosacionet që krijohen mund të bëhen dramatike në 'të mësuarin nga një përvojë e vetme' si p.sh kur sëmuresh nga një ushqim dhe nuk do ta shohësh më kurrë me sy.



'Djalë, e kemi kushtëzuar këtë tipin. Sa herë që e ul poshtë këtë bekurin ai hedh një copë bukë.'

Fig. 9. Kushtëzimi veprues nga një tjetër këndvështrim

Kushtëzimi veprues i studiuar fillimisht nga B.F.Skinner shpjegon rolin që luan përforcimin tek i mësuar. Kushtëzimi veprues ofron një mjet të fuqishëm për të kontrolluar atë që njerëzit (dhe kafshët) mësojnë dhe bëjnë. Ideja kryesore në kushtëzimin veprues është që një veprim i kryer nga njeriu apo miu, i cili ndiqet nga pasoja të këndshme do të përsëritet. Nëse shtypja e një leve sjell me vete një copë ushqim, miu do të mësojë ta shtypë atë. Sa më i uritur të jetë aq më shpejt do ta mësojë dhe forca e reagimit të tij do të varet nga ritmi me të cilin jepen copat e ushqimit. Miu do të 'përpiqet' shumë nëse ato vijnë papritur dhe me ndërprerje (ashtu si na mban varur ne makina e frutave), dhe më pak nëse ato vijnë në periudha të njëjta kohore pavarësisht nga përpjekjet e miut. Kështu dhe njerëzit që paguhën me një rrogë fikse për një punë të mërzitshme dhe monotone e humbasin shpejt motivimin në krahasim me ata që paguhën me përqindje. Duke përdorur parimet e përforcimit, janë arritur rezultate të jashtëzakonshme si p.sh. të mësuarit e pëllumbave të 'luajnë' ping-pong me sqep duke e fornësuar sjelljen e tyre gradualisht.

Kushtëzimi veprues ka mjaft përdorime praktike. Nëse duam ta bëjmë një fëmijë ta mbajë pastër dhe rregullt dhomën e tij, duhet ta shpërblejmë atë herë pas here por jo vazhdimisht. Nëse e shpërbleni rastësisht një sjellje që doni ta zbehni dhe jo ta përforconi (si p.sh me shpërthime dhe shfrime zemërimi) ju e përforconi atë gabimisht. Nëse shpërblimi vjen shumë vonë pas sjelljes, ai do të jetë shumë pak efektiv (p.sh ta falënderosh punonjës në një javë pasi ta ka dorëzuar raportin dhe jo menjëherë). Pra, përforcimi është si karburant për makinën e të mësuarit, e cila punon njësoj mirë si kur përforcuesi është pozitiv ashtu dhe kur është negativ, respektivisht kur shkakton diçka të këndshme ose largon diçka të pakëndshme. Nëse humbni njëherë shfaqjen mësoni të bëni plane herë tjetër.

Skinner kishte pikëpamje të forta për ndëshkimin, i cili mund të ngatërrohet lehtë me përforcimin negativ, por që në fakt është mjaft i ndryshëm nga ai. Ai besonte se ndëshkimi është një mënyrë jo efektive për t'i ndihmuar njerëzit në procesin e të mësuarit pasi

është i dhimbshëm dhe jo informues. Ai funksionon duke mos e inkurajuar një lloj sjelljeje pa sugjeruar diçka tjetër në vend të saj. Në fakt, ndëshkimi ngre mjaft probleme komplekse. Ai mund të jetë efektiv kur duam të pakësojmë sjelljen vetëdëmtuese të disa fëmijëve me probleme, dhe mund të përdoret në forma të buta (duke i hedhur pak ujë në fytyrë ose duke e larguar fëmijën nga situata). Por efektet e tij mund të jenë të përkohshme ose të vlejshme vetëm në disa rrethana (adoleshentët nuk pijnë duhan në sy të prindërve, por mund ta pijnë me shokët). Shpesh nuk është e lehtë ta japësh menjëherë ndëshkimin, ai mbart pak informacion dhe mund të jetë pa dashje përforcues – qortimi që i bën mësuesja një nxënës të prapë mund të tërheqë vëmendjen e nxënësve të tjerë në klasë, gjë që mund ta përforcojë sjelljen që ajo kërkon të ndëshkojë.

Parimet vepruese janë kthyer në teknika efektive të modifikimit të sjelljes në shkollë, spitale dhe burgje. Teorikisht ato ofrojnë mundësinë për të parashikuar dhe kontrolluar sjelljen e të tjerëve. Por kjo mundësi mund të shfrytëzohet si për të mësuar fëmijët të përdorin tualetin ashtu dhe për qëllime politike. Një arsye pse ky lloj abuzimi nuk rrezikon të ndodhë ashtu siç mendohej më parë është se psikologjikisht në rendin e ngjarjeve që drejtojnë veprimet e njeriut ka vend si për një element determinizmi ashtu dhe për një element të vullnetit të lirë. Të mësuarit me anë të asosacioneve nuk është mundësia e vetme. Edhe nëse reklama e një makine të re bëhet duke e shoqëruar atë me potencën seksuale, ju do të vendosnit ta blinit ose jo mbi baza shumë më racionale. Nëse dikush është i mirë me ju për arsye jo të sinqerta, kontakti me të mund t'ju duket jo shpërblyes, kështu që kontingjenca mund të mos funksionojë. Duket qartë se ne mund të mësojmë edhe në forma të tjera apo të përdorim aftësi të tjera konjitive.

⑤ Të mësuarit me anë të vëzhgimit. Të mësuarit duke imituar apo parë të tjerët e shkurton mjaft punën pasi shmang nevojën për të provuar dhe gabuar dhe për përforcimin e menjëhershëm, nga i cili varet i mësuarit me anë të asosacioneve. Pjesa më e madhe e të mësuarit në

shkollë është i këtij lloji dhe me anë të tij ne marrim informacionin dhe fitojmë qëndrimet në lidhje me konvencionet sociale të komunitetit ku jetojmë (shihni Kutinë 3.1).

⑥ Të mësuarit latent është ajo formë e të mësuarit që nuk shfaqet menjëherë në momentin që ndodh. Nëse keni parë hartën e një qyteti ose keni kaluar andej më parë, do t'i mësoni më shpejt rrugët e tij se dikush për të cilin qyteti është krejtësisht i panjohur. Përparësia që ju jep ky i mësuar është mëse i matshëm.

⑦ Të mësuarit "insight" ndodh kur ju gjeni papritur zgjidhjen e një problemi, p.sh. si të ndërrosh llampën e thyer. Ndonjëherë ne i kuptojmë gjërat menjëherë, pa qenë shumë të qartë nëse ky është rezultat i pastër i të mësuarit të mëparshëm apo një kombinim i rimendor i reagimeve të vjetra, ashtu si përdorim kombinime të reja fjalësh për të shprehur mendimet.

Teoritë konjitive të të mësuarit janë larguar mjaft nga pikëpamjet e teorisë së asosacioneve dhe përpiqen të shpjegojnë ndikimin e proceseve të tjera si vëmendja, imagjinata, të menduarit dhe ndjenjat. Kur fillojmë të shohim mënyrat e ndërveprimit të të mësuarit të gjërave të reja me atë që ndodhet tashmë në mendje, dallimi midis të mësuarit dhe kujtesës megjulohet. Kujtesa ashtu si perceptimi është një proces aktiv dhe jo thjesht një regjistruese e asaj që mësohet. Sa më shumë ta përdorim atë që mësojmë, p.sh. gjuhën frënge, (të lexojmë gazetatat franceze, të flasim dhe t'i shkruajmë një miku francez, të shohim filma në frëngjisht, të rishikojmë gramatikën) aq më shumë do ta mbajmë mend atë. Materiali që gëlltitet pa u përtypur harrohet lehtësisht dhe ndryshimet që i shkakton të mësuarit asaj që kemi në mendje mund të kuptohen më mirë duke studiuar faktorët që përcaktojnë çfarë mund të mbajmë mend, pra duke zbuluar si funksionon kujtesa jonë.

Kutia 3.1 Të mësuarit me anë të vëzhgimit : kur të tjerët japin një shembull të keq

Disa fëmijë të vegjël u vunë të shihnin dikë që po luante me lodra, në jetën reale, në film dhe film vizatimor. Ndonjëherë personi gjuante një prej kukullave me të cilat po luante. Më pas fëmijët u çuan të luanin me kukulla në të njëjtën dhomë ku kishte qenë ky person. Disa prej tyre u zhgënjyen kur eksperimentuesi i mori lodrën një fëmije që po luante me të. Fëmijët e zhgënjyer tentonin të imitonin sjelljen agresive që kishin vëzhguar dhe imitonin më mirë modelet e para në skenën reale sesa ato të filmave. Studime të mëtejshme tregojnë se fëmijët janë më të prirur të imitojnë modele të ngjashme me veten (fëmijë të së njëjtës moshë dhe gjini) dhe njerëzit që adhurojnë.

Bandura dhe Walter, 1963

Kujtesa: hije, pasqyrime apo rindërtime?

Pyetja kryesore në lidhje me kujtesën mbetet 'si funksionon ajo?'. Të dhënat e mëposhtme ilustrojnë disa nga vështirësitë që lidhen me këtë çështje. Që në 1932 Sir Frederic Bartlett tregoi se të mbajturit mend nuk është thjesht çështje e një regjistrimi të saktë të informacionit që marrim, por edhe përshtatje e informacionit të ri me atë ekzistues dhe renditja e tij në mënyrë të kuptimit (shihni Kutinë 3.2).

Bartlett argumentonte se procesi i korigjimit përfshin në vetëvete rindërtimin, i cili ndikohet nga skemat që janë krijuar tashmë në mendje. Kështu që kujtesa ashtu si dhe perceptimi është sa përzgjedhëse dhe interpretuese. Ajo përfshin ndërtimin po aq sa dhe rindërtimin.

Kutia 3.2. 'Lufta e Fantazmave'

Bartlett u lexoi disa njerëzve një legjendë të indianëve të Amerikës. Për ta ndjekur atë, njerëzit duhej të kuptonin në fillim disa besime të panjohura për ta. Ai zbuloi se gabimet që bënin ata kur e kujtonin legjendën nuk ishin të rastësishme por sistematike. Në legjendë dikush sheh një betejë midis fantazmave dhe ia tregon atë që ka parë një tjetri dhe më pas papritur plagoset nga një fantazmë. Njerëzit i jepnin kuptim materialit të panjohur duke e përshtatur me idetë e tyre ekzistuese dhe pritshmëritë kulturore. Për shembull, 'diçka e zezë që del nga goja' riprodhohej si 'ikja e frymës' ose 'dalja e shkurës nga goja', dhe njerëzit në këtë histori mendoheshin si anëtarë të një klani të quajtur 'Fantazmat'. Gjithashtu, ndryshimet që ata i bënin historisë kur e riprodhonin përputheshin me reagimet dhe emocionet e përjetuara gjatë dëgjimit për herë të parë të saj. Një prej subjekteve të këtij studimi tha: E shkruajta historinë kryesisht mbi bazën e imazheve që krijoja teksa e dëgjoja'.

Bartlett, 1932

Ne jemi të aftë të kujtojmë kuptimin e ndodhive shumë më mirë sesa detajet e tyre, dhe kuptimi që u japim atyre ndikon në llojin e detajeve që mbajmë mend. Në kohën e gjyqit të Watergate, psikologu Ulric Neisser krahasoi regjistrimin e bisedimeve të bëra në Shtëpinë e Bardhë me raportimet e një prej dëshmitarëve në këto bisedime John Deane, i cili kishte një kujtesë të mirë. Ai pa se kuptimi i kujtimeve të Deane ishte i saktë por detajet jo, përfshirë edhe disa shprehje veçanërisht 'të paharrueshme'. Deane ishte i saktë në atë që kishte ndodhur, por i gabuar në lidhje me fjalët e përdorura dhe rendin e çështjeve të diskutuara.

Ne kemi prirjen të 'fiksojmë' më mirë në kujtesë detajet e momenteve veçanërisht të rëndësishme ose emocionale. Megjithatë, edhe atëherë, detajet që kujtojnë dy njerëz që kanë qenë të pranishëm në të njëjtën ngjarje mund të jenë në mënyrë të habitshme të ndryshme. Nëse unë shihja detin e kaltër dhe burri im pyllin e errët në momentin kur vendosëm të martoheshim, njëzet vjet më vonë do të zihemi për vendin ku kemi qenë atëherë dhe do të akuzojmë njëri-tjetrin për harresë të një momenti kaq të rëndësishëm për ne, pasi njëri kujton errësirën dhe tjetri dritën. 'E kaluara ... është gjithmonë një argument për debat' (Cormac McCarthy, *Udhëkryqi*, fq.411).

Se si vendosim midis dy kujtimeve të kundërta mbetet një çështje e rëndësishme. Mundet që njerëzit e rritur në rrethana të dhimbshme dhe stresuese, ku janë ndjerë të lënë pas dore ose të viktimizuar, më vonë të kujtojnë saktë kuptimin që ngjarjet kanë patur për ta, por të gabojnë përse u përket detajeve. Kjo mund të shpjegojë disa raste të sindromës së kujtesës falco, ku kujtimet e njerëzve në lidhje me abuzimin gjatë fëmijërisë nuk janë të sakta. Gjithashtu ka mundësi që detajet e përvojave të forta dhe të pazakonta të mbahen mend saktë. Është gabim të besojmë se kur mbajmë mend detajet dhe kur ato janë të sakta kujtesa jonë është në rregull.

Edhe kur i kujtojmë detajet me saktësi, kjo s'do të thotë që ato nuk mund të ndryshojnë me kalimin e kohës. Nëse kam qenë dëshmitar i një aksident në një kryqëzim dhe pyetem më vonë për detajet e asaj që ka ndodhur, si për shembull nëse makina ndaloj para apo pas pemës, ka të ngjarë që unë ta fus pemën në kujtesë edhe pse nuk kishte asnjë pemë në vendin e ngjarjes. Pasi ajo futet në kujtesë bëhet pjesë e kujtesës origjinale aq sa unë nuk mund të dalloj më kujtesën time 'të vërtetë' nga ajo çka mbaj mend nga të kujtuarit më pas të ngjarjes. Kështu që kujtimet që tregohen njëherë mund të ndryshojnë gjatë tregimit. Edhe pyetjet që i bëhen dëshmitarit në gjyq ndikojnë në atë që kujton ai, pa e kuptuar as vetë (a patë të kishte një fener të thyer makine ose a e patë fenerin e thyer të makinës).

Shpeshherë njerëzit dëshirojnë të kenë një kujtesë të përsosur ose fotografike. Megjithatë, paaftësia për të harruar mund të ketë disfavoret e saj (Kutia 3.3). Sistemi i të mbajturit mend dhe të harruarit, që është më tepër krijues sesa i pasaktë, mund të përshtatet shumë mirë me qëllimet tona.

Si i shpjegojnë modelat e kujtesës të dhëna të tilla kaq të kundërta? Çfarë na tregojnë ato rreth funksioneve të kujtesës? Ato propozojnë që vëzhgimet e bëra mbi kujtesën mund të shpjegohen me ekzistencën e tre lloj kujtesave pothuajse të ndryshme, të cilat i ruajnë dhe humbasin gjurmët e informacionit në mënyra të ndryshme. Kujtesa shqisore e merr informacionin nga shqisat (pamje ose tinguj) dhe i mban ato në kujtesë për rreth një sekondë ndërsa vendosim se cilit stimul t'i kushtojmë vëmendje. Ajo ç'ka

Kutia 3.3 Mendja e një mnemonisti

Një njeri ishte i aftë të kujtonte një numër shumë të madh fjalësh dhe numrash që i shihte vetëm për pak sekonda – ai mund t'i përsëriste ato edhe pas pesëmbëdhjetë vjetësh nga i pari tek i fundit ose anasjelltas. Kujtesa e këtij njeriu dukej se punonte duke e bërë të kuptimtë informacionin që merrte. Ai shoqëronte çdo pjesë të tij me imazhe të tjera jo vetëm pamore, duke i bërë kështu elementet unikë dhe 'të paharrueshëm'. Por këto imazhe ndërhyjnë kaq shumë te përqendrimi sa ai nuk mund të kryente më aktivitete të thjeshta si për shembull të ndiqte një bisedë dhe nuk ishte më i aftë të ushtronte profesionin e tij si gazetar. Problemi ishte se informacioni i ri, siç ishin fjalët që ai dëgjonte nga të tjerët, ngacmonin një varg të pakontrollueshëm asosacionesh çoroditëse.

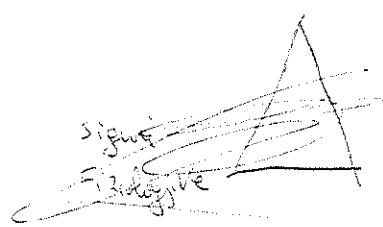
Alexander Luria, 1968

inorohet nga ne humbet shpejt dhe nuk mund të gjendet më, pasi shkatërrohet ashtu si zbehët drita dhe shuhet tingulli. Dikush mund të kapë thjesht një jehonë të asaj që tjetri po thotë kur nuk e ka vëmendjen atje, por edhe ajo zhduket një sekondë më vonë. Ajo çka merr vëmendjen tonë transferohet në kujtesën afatshkurtër, e cila mund të mbajë rreth shtatë gjëra në të. Kështu ne mund ta mbajmë mend një numër telefoni derisa ta formojmë atë. Kujtesa afatshkurtër ka një kapacitet të kufizuar dhe kur mbushet plot informacioni i vjetër zëvendësohet nga i ri. Megjithatë, nëse vazhdojmë t'i kushtojmë vëmendje, i kthehemi herë pas here ose e përsërisim informacionin, ai transferohet në kujtesën afatgjatë, e cila supozohet të ketë kapacitet të pakufizuar. Kjo duket sikur do të thotë se informacioni në kujtesën afatgjatë nuk ka pse të humbasë asnjëherë, mjafton të dish ta gesh atë. Harresa do të ndodhte për shkak të ngjashmërisë së kujtimeve të cilat ngatërrohen dhe ndërhyjnë te njëra-tjetra kur ne përpiqemi t'i kujtojmë ato. Kështu që, nëse nuk kemi një mendje mnemonisti, festa e një ditëlindjeje ngatërrohet me një tjetër dhe ajo që mbajmë mend në fund është diçka rreth kuptimit të ditëlindjeve sesa çfarë ka ndodhur saktësisht kur ishim 5 apo 10 apo 15 vjeç. Kuptimi i përgjithshëm është më i rëndësishëm se detajet për atë kohë sa ato nuk shënohen nga diçka e veçantë (si p.sh. ditëlindja kur ishe 21 vjeç apo një festë surprizë).

Si mund ta vërtetojmë atë që ndodh në të vërtetë? A duhet ta bëjmë një gjë të tillë? Teoria e evolucionit mund të na ndihmojë për të shpjeguar funksionimin e kujtesës. Sistemi ynë i kujtesës nuk u zhvillua sepse ne kishim nevojë të katalogonim gjërat dhe ngjarjet në botë, por sepse kishim nevojë të përshtasnim sjelljen tonë. Duket se mendja përfshirë dhe kujtesën përshtatën në mënyrë të tillë që të përputhen me ndryshimet e situatave. Ka gjëra që na duhet t'i mbajmë mend: si të lexojmë, si janë miqtë tanë apo çfarë duhet të bëjmë më pas, dhe gjëra që nuk na duhet t'i kujtojmë si disa detaje të caktuara të së kaluarës. Kur jemi të uritur ne mund të kujtohem të blejmë diçka për të ngrënë, kjo lidhet me përshtatjen. Kur jemi të trishtuar, kujtimet e trishta vijnë me lehtësi në mendje, kjo mund

të jetë ose jo e lidhur me përshtatjen. Duket se mjafton të kemi kujtime fragmentare, të cilat mund t'i zgjedhim sipas interesit tonë dhe mund t'i organizojmë në mënyrë krijuese dhe të dobishme. Me pak sinjale, shenja që na kujtojnë diçka, ose fragmente të pjesshme në mendje ne mund të zgjedhim, interpretojmë dhe integrojmë informacionet me njëri-tjetrin në mënyrë që ta përdorim atë që mësojmë dhe mbajmë mend.

Të menduarit në këto linja i ka bërë psikologët e ditëve të sotme ta shohin kujtesën si një aktivitet ose një grup aktiviteteesh ku përfshihen sisteme komplekse kodimi dhe rigjetjeje, disa prej të cilave janë objekte të studimeve të veçanta. Këto sisteme si p.sh. ai perceptues i përshkruar në Kapitullin 2 përdorin parime organizuese. Informacioni qëndron më lehtë nëse është i rëndësishëm, i dallueshëm nga të tjerët në një farë mënyre, është përpunuar ose punuar me të, ka një domethënie në vend që të jetë sipërfaqësor. Organizimi i informacionit që duam të mbajmë mend përbën një avantazh në momentin kur duam ta kujtojmë atë (të menduarit për 'ushqimin e piknikut' ose 'drekën e fëmijëve në shkollë' kur jemi në supermarket). Ka disa parime organizuese që janë zbuluar, por në të njëjtën kohë secili prej nesh ka sistemin e vet personal të bazuar në përvojën e kaluar. Kështu ne e kodojmë ose organizojmë ndryshe informacionin e marrë dhe kemi prioritete dhe interesa të ndryshme kur e rikërkojmë atë. Kjo na ndihmon të përshtatemi me të tashmen: të shmangim njerëzit e mërzitshëm dhe të gjejmë llojin e punës që na kënaq. Por kjo do të thotë që kujtesa jonë nuk është thjesht një 'fotografim' i së kaluarës. Ashtu siç e pamë, perceptimi dhe të kushtuarit e vëmendjes ndaj botës së jashtme na ndihmon të ndërtojmë një pamje të realitetit, kështu që tani e dimë që edhe të mësuarit e kujtesa janë procese aktive dhe konstruktive. Po kështu saktësia e kujtesës mund të jetë e parëndësishme në shumë raste. Me qëllim që ta shfrytëzojmë sa më mirë atë që kemi në mendje mund të jetë më e rëndësishme të mbajmë mend kuptimin e asaj që ka ndodhur dhe të mësojmë si të gjejmë detajet sesa të mbajmë mend me saktësi gjithçka.



Kapitulli 4

Si e përdorim atë që kemi në mendje? Të menduarit, Arsyetimi dhe Komunikimi

Secilit prej nesh mund t'i ndodhë të sillet pa u menduar, të mos ndalojë për një moment dhe të mendojë, të jetë i paarsyeshëm ose i palogjikshëm dhe të ndihet i paafte për t'u shprehur. Në të tilla raste mendohet se aftësitë tona konjitive dështojnë: ne duhet të mendojmë përpara se të veprojmë, të jemi të arsyeshëm dhe të matur si dhe të jemi në gjendje t'i kthejmë menjëherë mendimet në fjalë. Aftësitë që duhen për të menduar, arsyetuar dhe komunikuar kanë prodhuar letërsinë, mjekësinë, microchip-in, ushqimet për familjen dhe pa to nuk do të ishim në gjendje të funksiononim kështu si funksionojmë. Por mendja, siç e pamë, është një instrument krijues dhe jo thjesht një marrës pasiv i informacionit nga jashtë, të cilin e regjistron me besnikëri, e ruan dhe analizon dhe që jo gjithmonë vepron sipas rregullave të ngurta të logjikës. Kërkimet e psikologëve na tregojnë se aftësitë konjitive si të menduarit, arsyetimi dhe komunikimi nuk janë thjesht produkte të racionalitetit. Vlera e tyre dhe efienca me të cilën ato punojnë nuk maten vetëm sipas standarteve të racionalitetit.

Me kalimin e objektivit të psikologjisë nga studimi i sjelljes te proceset e brendshme, studimi i konjicionit (fusha e njohjes) është bërë nga tre drejtime: 1. psikologët konjitivë kanë zhvilluar metoda eksperimentale, në kushte laboratorike gjithnjë e më të ndërlikuara, 2. shkencëtarët e konjicionit kanë prodhuar programe kompjuterike

për të krijuar dhe testuar artificialisht makinat "inteligjente" dhe 3. neuropsikologët kanë studiuar proceset konjitive te pacientët e dëmtuar në tru. Të tre këto drejtime e kanë çuar përpara të kuptuarin e konjicionit të njeriut.

Që të mendojmë duhet që të kemi diçka me anë të së cilës të mendojmë. Në Kapitullin 2 dhe 3 u argumentua se "lënda bazë", ajo që hyn në mendjen tonë dhe ajo që qëndron aty më pas nuk përcaktohet vetëm nga natyra e realitetit objektiv, por edhe nga organizimi i aftësive tona perceptuese, të vëmendjes dhe nga proceset e të mësuarit dhe të mbajturit mend. Nëse mund t'i organizojmë perceptimet tona duke u dhënë kuptim atyre, ta kujtojmë informacionin kur na duhet, ta përdorim atë për të menduar, arsyetuar dhe komunikuar, mund të bëjmë plane, të kemi ide, të zgjidhim probleme, të imagjinojmë mundësi pak a shumë fantastike dhe t'ua tregojmë të gjitha këto të tjerëve. Psikologët janë akoma duke zbuluar mënyrën se si ne i bëjmë të gjitha këto.

Të menduarit: blloqet e ndërtimit

Të kuptuarit e koncepteve, këtyre blloqeve që ndërtojnë mendimin tonë dhe na ndihmojnë të organizojmë të menduarin dhe të reagojmë në mënyrë të përshtatshme ndaj përvojave tona, vjen nga puna e filozofëve, linguistëve dhe e psikologëve. Konceptet janë abstraksione që thjeshtojnë dhe përmbledhin dijen tonë; ato përmbajnë informacion të përgjithshëm dhe të veçantë. Për shembull patatet, karrotat dhe prasi janë perime që mund të gatuhen dhe të hahen. Nëse na thonë që edhe selinoja është perime, koncepti na tregon se çfarë mund të bëjmë me të. Konceptet krijohen përmes kontaktit të drejtpërdrejtë me objektet dhe situatat, përmes kontaktit me simbolet ose shenjat e atyre objekteve dhe situatave, si p.sh. shkronjat dhe fjalët. Unë mund të mësoj për një lloj bime duke e ngrënë, duke e kultivuar ose lexuar për të.



Përdorimi i koncepteve na ndihmon të përfaqësojmë atë që dimë me simbole – ta përdorim një gjë në vend të një tjetre – p.sh një 'T' mund të përfaqësojë një tingull, por shenja 'T' mund të përdoret për të përfaqësuar edhe diçka që ka të njëjtë formë me të si T-shirt (bluzë me mëngë të shkurtra). Disa koncepte janë më të përdorshme sesa të tjerët në jetën e përditshme (patate dhe jo perime) dhe këto 'koncepte bazë' mësohen më shpejt se ato prej të cilave rrjedhin ose ato që formohen prej tyre. Por edhe konceptet konkrete janë në mënyrë të habitshme të pasakta ose 'si në ajër'. Karrotat janë pa diskutim perime, ndërsa domatet ose kungujt mund të mos jenë. Sipas një teorie ne i organizojmë konceptet rreth një prototipi ose grupi tiparësh karakteristike. Psikologët kanë zbuluar se sa më i ndryshëm të jetë një objekt nga një prototip aq më e vështirë është ta mësosh, ta mbash mend dhe ta njohësh atë. Teoria e prototipit ka shërbyer mjaft për të zbuluar disa nga mënyrat më anë të të cilave konceptet konkrete ndikojnë mbi aspektet e të menduarit, por ajo vlen më pak në rastin e koncepteve abstrakte si p.sh 'talenti', për të cilin mund të mos ketë një prototip të dukshëm.

Ne priremi të mendojmë se mendja jonë e ndërgjegjshme është në kontroll pjesën më të madhe të kohës. Ne mendojmë në lidhje me atë që bëjmë, zgjidhim probleme, zgjedhim me paramendim çfarë të veshim, të hamë ose të themi. Gjithashtu ne mund të përshkruajmë atë që kemi bërë dhe të reflektojmë mbi aktivitetet tona, shpresat dhe frikërat. Ne mendojmë se ndryshe nga ketri që kërkon 'pa u menduar' ushqimim që ka ruajtur sapo zgjohej nga i ngrohti i pranverës, ne jemi të ndërgjegjshëm për sjelljen tonë, e kontrollojmë dhe e vëzhgojmë atë, dhe është ky dallim që na bën qenitë të matura ose racionale. Studimi i bërë nga psikologët konjitivë gjatë njëzetë e pesë viteve të fundit ka treguar se, gjatë kohës që ne mendojmë, shumë procese të ndryshme ndodhin prapa asaj që duket në sipërfaqe. Kjo gjetje ka ndryshuar supozimet tona në lidhje me natyrën logjike dhe të ndërgjegjshme të të menduarit.

Jo gjithmonë është e dobishme të mendosh. Pas një praktike të gjatë në kryerjen e disa aktiviteteve, që në fillim kërkojnë një të

menduar të kujdesshëm si për shembull të shtypësh në kompjuter apo të ngasësh makinën, ato bëhen automatike dhe mund të kryhen në të njëjtën kohë me veprime të tjera si të bisedosh me dikë apo të planifikosh pushimet. Ne mund t'i bëjmë këto veprime 'pa menduar' dhe nëse e pyesim një ekspert në shtypjen në kompjuter se ku ndodhet një shkronjë në tastierë, atij i duhet të bëjë një përpjekje të ndërgjegjshme dhe të imitojë disa lëvizje për t'u përgjigjur. Aktivitetet mendore të pandërgjegjshme mund të sillen ndonjëherë në të ndërgjegjshmen nëse është e nevojshme. Por të mendosh me ndërgjegje rreth aktiviteteve që janë bërë automatike (si ndryshimi i marsheve, zbritja e shkallëve) nuk ndihmon, përkundrazi prish punë. Dërgimi i tyre në të pandërgjegjshmen rrit efektshmërinë duke na lejuar të veprojmë pa menduar, edhe pse ndonjëherë ndodh që hutohemi krejt – p.sh. i fusim bizelet e ngrira në vendin e bukës, ose harrojmë të kthehemi te kutia e postës para se të shkojmë në shtëpi. Kjo gjë na jep mundësinë të mendojmë për çështje të tjera më të rëndësishme. Studimi i dështimeve të tilla konjitive tregon se ato shtohen në kushte stresi, lodhjeje, konfuzioni dhe mund të pakësohen duke 'ndaluar së menduari'.

Aktivitetet mendore të pandërgjegjshme ndikojnë dukshëm te ne edhe atëherë kur mbeten jashtë vetëdijes. Zgjidhjet e problemeve ose idetë krijuese mund të na vijnë në mendje pa ndonjë mendim paraprak, si pasojë e aktivizimit të disa kujtimeve ose njohurive të caktuara me mjete për të cilat ne s'jemi të vetëdijshëm, duke na ndihmuar të shohim alternativa të reja: si të bëjmë një marrëveshje ose si të mbyllim një dritare të prishur. Jo vetëm kaq, por ne edhe mund të vendosim të veprojmë pa qenë të vetëdijshëm për këtë gjë. Vrapuesit e shpejtësisë mund të nisen në më pak se një të dhjetën e sekondës para perceptimit të ndërgjegjshëm të tingullit që sinjalizon nisjen, dhe ndryshimet në aktivitetin e trurit vihen re përpara se njerëzit të bëhen të vetëdijshëm për qëllimin e tyre për të lëvizur.

Ndoshta dhe më dramatike janë zbulimet rreth 'të verbërve'. Një pacient që mbeti pjesërisht i verbër pas një operacioni pretendonte

se nuk mund të shihet asgjë në një pjesë të caktuar të fushës së tij pamore. Megjithatë, ai ishte në gjendje të tregonte nëse kishte dritë ose jo në këtë pjesë të fushës së tij pamore dhe mund të dallonte jo thjesht rastësisht objektet në lëvizje nga ato të qëndrueshmet. Edhe pse ai mendonte që i merrte me mend këto dallime, 'hamendjet' e tij tregonin për perceptim, për të cilin ai mbetej i pandërgjegjshëm. Kështu pra, nga pikëpamja psikologjike, të menduarit nuk është sinonim i një shqyrtimi të ndërgjegjshëm. Për ne mund të jetë e dobishme të ndërgjegjësohemi për të menduarin vetëm atëherë kur na duhet të bëjmë një zgjedhje të vështirë (të ndryshojmë punën), kur ngjarjet që ndodhin nuk mund të përballohen në mënyrë automatike (kur ngecim me makinë) ose kur lindin ndjenja të papritura (dikush na zemëron për vdekje).

Konceptet me të cilat ne mendojmë janë struktura që nuk duhet të jenë dhe aq të sakta e të qëndrueshme sesa efektive kur jemi duke menduar, arsyetuar dhe komunikuar. Shpesh supozohet se këto aktivitete janë më të suksesshme kur ndjekin rregullat që kemi mësuar siç janë ato gramatikore dhe të logjikës. Megjithatë, në praktikë suksesi i tyre përcaktohet nga shumë faktorë të tjerë.

Arsyetimi: të përdorësh kokën

Arsyetimi përfshin përdorimin e informacionit që kemi për të nxjerrë përfundime, zgjidhur problemet, gjykuar e kështu me radhë. Filozofët dhe logjicienët dallojnë tre lloje arsyetimi që përdoren për të zgjidhur probleme të llojeve të ndryshme: arsyetimi deduktiv, induktiv dhe dialektik. Edhe pse ai përbën bazën e racionalitetit tonë, arsyetimi ndikohet dukshëm nga procese sa psikologjike dhe logjike.

- ① Arsyetimi deduktiv ndjek rregulla formale duke na ndihmuar të nxjerrim përfundime që rrjedhin detyrimisht nga premiset ku këto përfundime bazohen. Nisur nga dy premiset 'nëse mendoj do të thotë që po përdor me vetëdije trurin tim' dhe 'po mendoj' ne

mund të nxjerrim përfundimin e vlefshëm që 'po përdor me vetëdije trurin'. Përfundimi mund të jetë i pavërtetë nëse një prej premisave ku bazohet ai është i pavërtetë, por arsyetimi mbetet i saktë.

Psikologët që kanë studiuar arsyetimin deduktiv kanë zbuluar disa gabime tipike që ndodhin me të, siç është vështirësia për të pranuar përfundimet e padëshiruara, p.sh që duhani shkakton kancer, apo ndryshimi i disa bindjeve të çmuara, p.sh që të gjitha nënat janë të mira. Ne e kemi veçanërisht të vështirë të mendojmë në kushtet e treguara në Kutinë 4.1.

Gabimet që bëjmë gjatë arsyetimit deduktiv shpesh ndodhin kur e vërteta dhe e pavërteta e premisave nuk dihet dhe për shkak se të menduarit priret më tepër të përforcojë besimet tona aktuale sesa të pranojë informacionin që i kundërshton ato.

Kutia 4.1. Të menduarit gabim

Subjektet e studimit pyeten nëse është i saktë përfundimi i mëposhtëm:

Premisat: Nëse bie shi, Fredi do të laget.
Nuk po bie shi.

Përfundimi: Fredi nuk do të laget.

Më shumë se 30% e subjekteve gabuan. Nuk mund të nxjerrim një përfundim logjik nëse premiset nuk na tregojnë se çfarë ndodh me Fredin nëse nuk bie shi.

Kur shtohet një premisë e tretë: 'Nëse bie borë, Fredi do të laget', atëherë përqindja e gabimeve bie dukshëm.

Evans, 1989

Në fakt i menduari është objekt i shumë prirjeve jo logjike por të dobishme. Një miku juaj po sheh në shtëpi një ndeshje futbolli. Ai ju thotë se nëse ekipi i tij fiton, do të shkojë në pub. Ekipi i tij humbet dhe ju 'duke arsyetuar', por jo 'me logjikë', mendoni se ai do të jetë në shtëpi dhe shkoni ta takoni atje (edhe pse ai nuk ju tha gjë se ku do të ishte në këtë rast). Vetëm arsyetimi deduktiv nuk do t'ju ndihmonte të dilnit në këtë përfundim, por është 'iracionaliteti' që ju bën të takoheni me mikun tuaj.

nga veprimi nxjerr një përfundim
 1) **Arsyetimi induktiv** është lloji i arsyetimit tek i cili mbështetet më së shumti shkenca. Studiuesit bëjnë shumë vëzhgime të kujdesshme dhe më pas nxjerrin përfundime që mendojnë se janë të vërteta, edhe pse një informacion i pazbuluar ende mund të tregojë të kundërtën. Zakonisht në jetën e përditshme përdorim një arsyetim të tillë: 'Meri më kritikoi për atë që thashë dhe nuk i konsideroi aspak argumentet e mia'. 'Prandaj Meri është kritike'. Arsyetimi induktiv na ndihmon të arrijmë në përfundime që duket se bazohen në përvojën tonë dhe zakonisht funksionon mirë. Megjithatë, një i menduar i tillë probabilistik mund të jetë i gabuar jo vetëm se ndodhin ngjarje të pazakonta ose të rralla, por edhe për shumë arsye të tjera. Një prej më kryesoreve është se ne kërkojmë një informacion që të miratojë përfundimet (ose dyshimet) tona kur nuk jemi shumë të bindur në vend që të kërkojmë në mënyrë më logjike dhe informuese një informacion që do të na tregonte se jemi gabim: për shembull në rastin e mësipërm mund të mendohej që unë kam bërë shumë gabime dhe jo që Meri është gjithmonë kritike. Kjo përmbledhet më së miri në atë që thotë William James: ' shumica e njerëzve mendojnë se janë duke menduar kur janë thjesht duke rindërtuar paragjykimet e tyre'. Një problem tjetër është se ne kërkojmë atë që presim dhe pritshmëritë tona ndikohen nga ndjenjat.

Arsyetimi është një punë e vështirë dhe shpesh zë një vend të madh në kujtesë. Praktikisht ne përdorim shumë heuristikën ose rregullat e bazuara në përvojë dhe praktikë, gjatë të menduarit tonë. Heuristika na ndihmon të zgjidhim probleme komplekse. Për

shembull, përdorimi i heuristikës përfshin vlerësimin e probabilitetit që ka një ngjarje e caktuar të ndodhë, nisur nga fakti se sa të lehtë e kemi të sjellim në mendje shembuj të ngjashëm me të. Sa më pak vështirësi të vijë në mendje ato, aq më shumë e mundshme do të na duket që ajo të ndodhë. Kështu, gjëja e parë që bëj kur nuk punon printeri është të kontrolloj nëse e kam ndezur apo jo. Gabimi që bëj zakonisht vjen menjëherë në mendje dhe ky veprim i thjeshtë zgjidh shpejt problemin. Kështu heuristika mbart me vete avantazhet e zgjidhjes së problemeve duke i tejkaluar disavantazhet që ka. Disavantazhi kryesor që ajo ka është numri i madh i faktorëve që përcaktojnë mundësinë e përdorimit të saj – atë që vjen lehtësisht në mendje – nëse është diçka që është menduar kohët e fundit, është një informacion i gjallë apo i ngarkuar emocionalisht, etj. Të gjithë këta faktorë mund të jenë të parëndësishëm nga ana logjike. Kështu, njerëzit që kanë frikë nga udhëtimi me avion kanë prirjen të mbivlerësojnë mundësinë e përplasjes ajrore dhe ta bëjnë më dramatik një lajm që mund të kenë dëgjuar së fundi për një përplasje të tillë.

2) **Arsyetimi dialektik** ka të bëjë me aftësinë për të vlerësuar këndvështrimet e kundërta dhe për të menduar në mënyrë kritike si për të përcaktuar çfarë është e vërtetë dhe e pavërtetë apo për të arritur në një përfundim. Ai ka të bëjë më tepër me aftësinë për të përdorur një sërë zotësish arsyetuese gjatë të menduarit sesa me një metodë logjike ose shkencore. Vështirësitë psikologjike të arsyetimit dialektik lindin, për shembull, kur për dikë ka mjaft rëndësi të jetë i saktë ose t'ia pranojnë bindjet. Vetëvlerësimi i njerëzve mund të përmirësohet kur ata janë të saktë (ose në anën e fituesve) dhe bie kur janë gabim (ose në anën e të humburve). Përvoja, ndjenjat dhe preferencat janë disa nga shumë faktorë psikologjikë që ndërhyjnë në aftësinë tonë për të patur një mendje të hapur. Që të arsyetojmë në mënyrë dialektike na duhet të thithim mirë e të mbajmë mend informacione shumë komplekse dhe t'i analizojmë çështjet pa pasion e në mënyrë kritike. Ndjenjat dhe kujtimet tona e kufizojnë pushtetin e arsyes. Këtë gjë bën 'paketimi' i mesazhit që ne marrim. Për shembull, paraqitja e informacionit politik në TV në mënyrë të

shkurtuar për t'u kapur dhe mbajtur mend lehtë, ndërhyr dukshëm te i menduari kritik. Idetë e thjeshtësuara, të cilat na paraqiten në mënyrë të tillë që të na argëtojnë dhe zbavitin, mund të kapen lehtë nga TV edhe pa e patur mendjen aty dhe duke bërë diçka tjetër. Pra, të menduarit mund të ndikohet nga mënyra se si na vjen informacioni dhe faktorët psikologjikë e bëjnë atë dhe arsyetimin mjaft kompleks.

Ajo që na nevojitet tani është një teori e mirë për të shpjeguar dhe parashikuar funksionimin e arsyetimit të njeriut dhe pse është kaq e vështirë të krijojmë një variant artificial të tij. Një nga shpjegimet më premtuese teorike është ai sipas të cilit ne i formojmë *modelet mendore* duke përfaqësuar ato çka dimë dhe vlefshmëria e përfundimeve të bazuara në premisat që ne marrim në konsideratë vlerësohet mbi bazën e këtyre modeleve. Për pasojë, procesi i të menduarit dhe arsyetuarit varen nga mënyra se si i ndërtojmë përfaqësimet e brendshme të koncepteve dhe mjetet e tjera të të menduarit si imazhet dhe skemat. Ajo që i bën këto procese të suksesshme është fakti nëse na ndihmojnë të veprojmë në botën ku jetojmë dhe jo baza e tyre logjike.

Një tjetër përjasje drejt të kuptuarit se si e përdorim atë që hyn në mendje është të mendojmë në lidhje me problemet që kemi për të zgjidhur. Pjesën më të madhe të kohës ne japim gjykime dhe marrim vendime në shumë fusha të jetës në kushte paqartësie. Ne mendojmë se çfarë do të bëjmë dhe çfarë do të ndodhë pa e ditur përgjigjen. Do të bjerë shi? Më dalin paratë për fundjavën? A do të duan fëmijët të shkojnë të notojnë? Si po shkoj me punën? Ne kemi në dispozicion aftësinë për të arsyetuar logjikisht dhe për të vënë re ose shmangur disa nga burimet më të dukshme të iracionalitetit. Ne mund të sillemi po aq pa arsye si dhe kafshët dhe po kështu mund të veprojmë në mënyrë automatike, pa përdorur mendjen dhe pa e vënë jetën në rrezik (p.sh. t'i japim makinës në autostradë duke bërë në të njëjtën kohë një bisedë interesante). Për të zgjidhur problemet ne përdorim përfaqësimet tona të brendshme, arsyetimin, kujtesën dhe të gjithë ato aftësi konjitive 'të arsyeshme', nëse jo plotësisht racionale, të cilat na ndihmojnë të marrim vendime në kushte paqartësie.

Zgjidhja e problemeve është studiuar nga psikologët për rreth 100 vjet dhe një nga çështjet për të cilën kanë qenë të interesuar është mënyra se si ndikon tek ajo përvoja e kaluar, informacioni i ruajtur në kujtesë. Në përgjithësi ne i zgjidhim problemet më lehtë kur kemi më shumë përvojë. Kjo gjë njihet si *efekti pozitiv i transferimit* dhe na ndihmon të kuptojmë pse të rriturit i zgjidhin problemet më lehtë se fëmijët dhe ekspertët më lehtë se fillestarët. Për shembull, ekspertët janë më të mirë se fillestarët në krijimin e një strategjie për të zgjidhur një problem në lojën e shahut, por që të dy përfitojnë nga një periudhë *inkubacioni* gjatë së cilës ata nuk mendojnë fare (me verëdiye) për problemin. Edhe kur e ke një strategji për zgjidhjen e problemit, mund të nevojiten aftësi për ta përdorur atë (p.sh. të arrish që majoneza të mos pritët gjatë përgatitjes). Po kështu nevojiten aftësitë arsyetuese për të vlerësuar progresin e bërë. Ekspertët i dallojnë shumë më lehtë modelet, kujtojnë lehtë rregullat që u hyjnë në punë dhe eliminojnë ato strategji që nuk të çojnë gjëkund. Por ata mund të mos arrijnë të zgjidhin problemet

Kutia 4.2 Të verbër nga dijet: skema mendore fikse

Studentëve të një universiteti i'u paraqit një problem: ata duhet të shihnin një seri letrash ku ishin shkruar shkronjat A dhe B dhe të zgjidhnin përkimin 'e saktë' (p.sh. shkronja në të majtë duhej të zgjidhej në letrën e parë kurse në të djathtë në letrën e dytë). Pasi problemi i 'përkimeve të pozicioneve' u zgjidh disa herë, problemi u ndryshua në mënyrë të tillë që zgjedhja e shkronjës A të ishte gjithmonë e saktë ndërsa e shkronjës B e pasaktë. 80 % e studentëve nuk arritën ta zgjidhnin këtë problem me 100 prova dhe asnjë prej atyre që s'e kishin zgjidhur nuk zgjodhi zgjidhjen e duhur midis gjashtë mundësive.

Levine, 1971

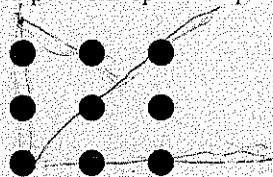
pikërisht sepse përdorin të njëjtat strategji dhe rregulla që kanë përdorur për të zgjidhur problemet e mëparshme. Krijimi i skemave fikse mendore na pengon të shpikim rrotën sa herë që përballemi me një problem dhe na frenon përballë një vështirësie të një lloji të ri. Është mjaft interesante se si dijet mund të verbojnë ekspertët.

Fiksimi funksional ose të menduarit për objektet bazuar vetëm në funksionet e tyre është një tjetër skemë mendore fikse që pengon zgjidhjen e problemeve. Dihet që zarfi është një send që përdoret për të futur letrat dhe jo për të mbajtur sheqerin kur bëhesh gati për piknik. Për të zgjidhur problemin e sheqerit nevojitet të mendojmë në mënyrë krijuese dhe të re për zarfin. Krijueshmëria është matur në mënyra të ndryshme: për shembull duke testuar shkallën në të cilën njerëzit mendojnë në mënyrë divergjente dhe i shqyrtojnë idetë lirshëm duke gjetur shumë zgjidhje, ose në mënyrë konvergjente duke ndjekur një grup hapash që duket se të çojnë në një zgjidhje të saktë të problemit. Sa më shumë përdorime të gjejnë për objektet e zakonshme aq më të ndryshëm apo krijues janë.

Dihet që krijueshmëria është e pranishme te njeriu që në moshë të vogël: fëmijët e vegjël mund t'i përdorin konceptet e njohura në mënyra të reja dhe imagjinative. Mjedisi që e përforcon mendimin

Kutia 4.3 Problemi i 9 pikave

Detyra: Bashkoni të gjitha pikat në figurën e mëposhtme me katër vija të drejta pa e shkëputur lapsin nga letra.



Shih faqen 65 për zgjidhjen

e pavarur në mënyrë të sigurt prodhon njerëz krijues. Krijueshmëria nuk është e rëndësishme vetëm në art, por edhe në shkencë, në shtëpi (sidomos në kuzhinë) dhe në zyrë. Madje ajo mund të ofrojë avantazhe në përshtatje duke e përforcuar shpirtin krijues, i cili mund të jetë i nevojshëm në kushte që ndryshojnë vazhdimisht. Krijueshmëria kërkon fleksibilitet të të menduarit dhe një aftësi për të kapërcyer kufijtë (shih Kutinë 4.2), dhe te disa njerëz, ajo çuditërisht lidhet pak me inteligjencën. Karakteristika të tilla si të qenët jo konformist, besimi në vetvete, kurioziteti dhe këmbëngulja janë të paktën aq të rëndësishëm sa inteligjenca për krijueshmërinë.

Komunikimi: të kuptohesh për ato që thua

Sa herë që kombinojmë përfaqësimet tona të brendshme për të bërë diçka të re, për të zgjidhur një problem, për t'u shprehur, ne jemi krijues dhe një prej mënyrave më të dukshme të të qenët krijues është përdorimi i gjuhës. Por sa e lidhur është gjuha me mendimin tonë?

Sipas teorisë së relativitetit lingistik gjuha nxit zakonet e të menduarit dhe perceptimit dhe gjuhë të ndryshme u japin folësve të tyre këndvështrime të ndryshme të të parit të realitetit. Të dhënat lingvistike janë mjaft interesante. Për shembull, ato na tregojnë se eskimezët kanë shumë fjalë për të përshkruar dëborën, kinezët nuk kanë një fjalë për orgazmën dhe se gjuha franceze është e pasur me metafora për ushqimin. Dhe ne e dimë që dëbora është shumë e rëndësishme për eskimezët, kinezët janë të rezervuar në diskutimin e çështjeve seksuale dhe që francezët janë të famshëm për kuzhinën e tyre. Po kështu dimë se jo vetëm që mund të mësojmë gjuhët e njëri-tjetrit, por edhe të perceptojmë ose kuptojmë dallimet e gjuhëve të tjera nga gjuha jonë. Por, informacioni lingistik dhe kulturor nuk mjafton për të provuar se gjuha ndikon te mendimet. Eksperimenti në Kutinë 4.4 tregon se si kombinimi i të menduarit të qartë me vëzhgimet e sakta na ndihmon t'i japim një përgjigje kësaj pyetjeje. Edhe pse të dhënat në lidhje me ndikimin e gjuhës në aftësitë

mendore janë duke u mbledhur, akoma nuk mund të thuhet diçka e prerë për marrëdhënien midis tyre. Për t'iu përgjigjur pyetjes nëse gjuha ndikon tek i menduari duhen si njohuri psikologjike ashtu dhe linguistike, por ende nuk janë krijuar metodat e përkryera shkencore për ta studiuar këtë çështje.

Puna në lidhje me aftësitë konjitive që marrin pjesë te i menduari, arsyetimi dhe komunikimi është ende në zhvillim e sipër. Ajo mbulon përvetësimin dhe zhvillimin e këtyre aftësive, problemet që

Kutia 4.4 A ndikon gjuha në përvetësimin e aftësive mendore?

Fëmijët aziatikë janë gjithmonë më të mirë në matematikë se ata anglishtfolës. Në gjuhën e tyre emërtimi i numrave bëhet sipas një sistemi me bazë numrin 10, për shembull, numri 12 lexohet 'dhjetë-dy' e kështu me rradhë. Disa fëmijëve nga tre vende të Azisë dhe tre perëndimore në klasën e parë iu kërkua t'i gruponin kubat blu që përfaqësonin 10 njësi dhe kubat e bardhë që përfaqësonin 1 njësi në mënyrë të tillë që të formonin numra të ndryshëm. Fëmijët aziatikë ishin më të aftë se ata perëndimorë të bënin dy grupime të sakta për çdo numër. Ata përdornin dy kuba që përfaqësonin 10 njësi më shumë se perëndimorët, të cilët përdornin më tepër kubat që përfaqësonin një njësi.

Përfundimi. Ndryshimet në gjuhë mund të ndikojnë te aftësitë matematikore.

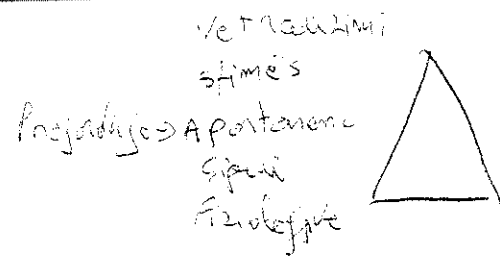
Kjo e dhënë përforcohet nga zbulimi se fëmijët aziatiko-amerikanë që flasin dy gjuhë kanë rezultate më të mira në testet e matematikës sesa ata që flasin vetëm anglisht.

Miura dhe kolegët në 1994

kanë ato, ndërveprimet mes tyre dhe shumë gjëra të tjera. Ndoshta ajo që duhet theksuar është se për të funksionuar mirë dhe për t'iu përshtatur na nevojitet të arrijmë një ekuilibër midis të vepruarit pa mend dhe të qenët i kujdesshëm – për të ditur kur të hidhemi në veprim ose kur të ndalojmë dhe të mendojmë. Nëse do të vepronim duke u bazuar plotësisht te logjika si një robot, do të ishim të paaftë të përshtateshim në mënyrë të ndryshueshme me kompleksitetin dhe pasiguritë e jetës së përditshme. Kështu që mund të themi se akoma në disa aspekte aftësitë tona duken më superiore se ato të makinave inteligjente artificiale, edhe pse këto të fundit mund të kenë kujtesë më të madhe dhe janë në gjendje t'i testojnë hipotezat më shpejt se ne. Sigurisht që ne kemi edhe ndjenja edhe mendime, të cilat na ndihmojnë të kuptojmë pse bëjmë ato gjëra që bëjmë.

Zgjidhja e problemit të 9 pikave, Kutia 4.3

Ky problem mund të zgjidhet duke i nxjerrë disa nga vijat jashtë kufijve të katrorit që formojnë pikat ose duke i prishur 'kufijtë' në ndonjë mënyrë tjetër: p.sh duke i ndarë pikat në tre rreshta dhe duke i rivendosur ato në një linjë të vazhdueshme.



- çifte të fortë siç janë
- ches
- shtetë me me
- me shpimës
- single

Kapitulli 5

Përse bëjmë atë që bëjmë? Motivimi dhe Emocioni

Ndjenjat jo vetëm që i japin ngjyrë përvojave tona dhe krijojnë klimën emocionale ku ne jetojmë, por edhe i shërbejnë një qëllimi. Ato i japin një shtysë veprimit dhe shpesh ne i shpjegojmë veprimet tona me atë çka kemi ndjerë në ato çaste: godita tavolinën sepse isha i zemëruar, zgjodha të mos flisja se isha nervoz, ose gjeta një pije se kisha shumë etje. Motivët (uria, etja, dëshira për të bërë seks) përcaktojnë qëllimet drejt të cilave ne shkojmë dhe emocionet (lumturia, zhgënjimi, dëshpërimi) reflektojnë ndjenjat që kemi përjetuar gjatë rrugës. Megjithatë, në tekstet e psikologjisë shpesh motivët dhe emocionet futen në një grup, gjë që i mistifikon disi ato kur nuk shpjegohen arsyet. Çfarë kanë të përbashkët zemërimi me etjen përveç faktit që të dyja mund të 'ndihen'? Arsyeja kryesore që ato trajtohen së bashku është se ato na nxisin për të vepruar. Ne flasim për to sikur të ishin forca brenda nesh që na shtynjë sa andej këtej, forca që ndihen në trup, të cilat ndryshojnë vazhdimisht dhe që jo gjithmonë mund të kuptohen apo të jenë logjike. Por ato nuk janë të pavarura nga faktorët e tjerë psikologjikë. Që të dyja ato ndikohen nga proceset e përshkruara deri tani: perceptimi, vëmendja, të mësuarit, kujtesa, të menduarit, arsyetimi dhe komunikimi, dhe një nga problemet e psikologëve është të gjejnë si ndërveprojnë këto procese me ndjenjat në mënyrë që të shpjegojnë përse ne bëjmë atë që bëjmë.

Emocionet organizojnë aktivitetet tona. Ato na tregojnë çfarë duam: të shkojmë mirë në punë, një ushqim të mirë, t'i largohemi një shërri, si dhe çfarë nuk duam: rritjen e taksave ose një grindje. Ato mbartin me vete një prije për të vepruar në një mënyrë të caktuar. Emocionet mund të veprojnë si motive, një fëmijë i frikësuar apo i stresuar do të kërkojë rehati dhe siguri ose do të bërtasë për të kërkuar ndihmë. Kryesisht njerëzit kërkojnë të jenë afër njerëzve që duan. Pra logjika nuk është e mjaftueshme. Imagjinoni sikur po përpiqeni të vendosni çfarë pune të bëni, kujt t'i zini besë apo të martoheni me dikë që nuk e doni. Të gjitha pajisjet e sofistikuara mendore të njeriut janë zhvilluar deri në atë masë sa kur janë në rregull na ndihmojnë të marrim atë që duam dhe të shmangim atë që s'duam. Motivimi dhe emocionet janë ato që vënë në lëvizje makinën mendore, karburanti në serbator, dhe mënyra si sillemi qoftë duke vepruar qoftë duke mos vepruar varet nga mënyra në të cilën ndjenjat ndërveprojnë me pjesën tjetër të kësaj pajisjeje.

Motivimi: shtysat dhe nxitjet

Sipas Fjalorit të Gjithë Angleze, Oksford motivimi është 'stimuli i ndërgjegjshëm dhe i pandërgjegjshëm i veprimeve tona drejt një qëllimi të dëshiruar, i krijuar nga faktorë psikologjikë dhe socialë, është ai që i jep qëllim ose drejtim sjelljes'. Ose në terma psikologjikë, sipas George Miller, motivimi përbëhet nga 'të gjitha shtysat dhe nxitjet – biologjike, sociale dhe psikologjike – që mundin përtacinë tonë dhe na vënë në veprim qoftë me ngurrim qoftë me shumë dëshirë'. Motivët që qëndrojnë pas veprimeve tona udhëhiqen nga shumë forca: uria është një motiv biologjik, pranimi është social, kurioziteti psikologjik. Pra, motivimi është kompleks. Për shembull, uria përcaktohet si nga faktorë të brendshëm dhe të jashtëm – nga era e bukës të sapopjekur si dhe nga boshllëku në stomak. Nëse jam i uritur kërkoj ushqim dhe sa më i uritur të jem aq më shumë dhe gjatë kërkoj për ushqim. Uria përcakton drejtimin, forcën dhe këmbënguljen e sjelljes sime, por nuk përcakton të gjitha aspektet

e sjelljes sime të të ngrënit. Unë mund të ha diçka edhe kur më dhemb zemra dhe jo stomaku, ose thjesht sepse e kam zakon të ha sapo hyj në shtëpi.

Psikologët i kanë kategorizuar motivet për t'i bërë më të qarta ato. *Motivet parësore* na ndihmojnë të plotësojmë nevojat bazë si ato për të ngrënë, për të pirë, për ngrohtësi dhe strehim. Këto nevoja duhet të plotësohen për të na siguruar mbijetesën dhe janë të vështira për t'u kontrolluar në mënyrë të vullnetshme – ja një arsye përse është kaq e vështirë të mbahet dietë. Disa nga këto nevoja janë ciklike (të ngrënit dhe gjumi) dhe forca me të cilën i ndjejmë rritet dhe pakësohet në një mënyrë pak a shumë të rregullt. Megjithatë, edhe natyra ciklike e disa nevojave është fryt i ndërveprimeve komplekse – njerëzit që hanë në orare fikse ndjejnë uri kur nuk kanë ngrënë një vakt ndryshe nga ata që cimbin gjatë gjithë kohës ose hanë në orare të parregullta, të cilët i ndjejnë më pak brejtjet e stomakut.

Motivet dytësore (si ato për miqësi, liri apo nder, pushtet, mirëqenie, famë dhe dashuri gruaje` sipas Freud) fitohen ose mësohen gjatë jetës, dhe nevojat që ato plotësojnë mund të jenë ose jo të lidhura indirekt me motivet parësore. Fitimi i parave mundëson të plotësoj nevojën parësore për të ngrënë dhe për të pirë, por të merresh me diçka krijuese si të shkruarit tregime nuk duket të jetë e lidhur me

Kutia 5.1 Hierarkia e nevojave

Nevoja për rritje personale dhe vetë-aktualizim

Nevoja për përvoja estetike

Nevoja për aktivitet konjitiv

Nevoja për vetëvlerësim

Nevoja për dashuri dhe përkatësi

Nevoja për siguri

Nevoja për mbijetesë (fiziologjike)

Maslow, 1954

një nevojë parësore. Disa motive dytësore mund t'i njohim lehtë te vetja: nevoja për miqësi, për pavarësi ose për të qenë i mirë me dikë. Të tjerat mund të jenë të pavetëdijshme si p.sh ato gjëra që bëjmë për të rritur ose ruajtur vetëvlerësimin ose që mund të përdoren për të racionalizuar sjelljen: shmangia e konflikteve për të mos i mërzhitur të tjerët. Në 1954 Maslow paraqiti një hierarki nevojash duke nisur nga nevojat e nivelit më të ulët, plotësimi i të cilave pakëson mungesat në sistemin fiziologjik (nevoja për ushqim dhe ujë), deri tek ato të nivelit më të lartë personal ose abstrakt (Kutia 5.1).

Maslow besonte se nevojat e niveleve më të larta lindin vetëm pasi të jenë plotësuar ato të nivelit më të ulët. Vlera e kësaj teorie qëndron kryesisht në nxitjen që i dha ajo zhvillimit të llojeve të ndryshme të terapive humaniste. Njerëzit e shoqërive moderne ndihen jo të lumtur edhe pse i kanë të plotësuara nevojat e tyre fiziologjike bazë, gjë që tregon se rritja personale dhe nevoja për të përmbushur potencialin e vetes janë forca motivuese të rëndësishme. Ato janë më domethënëse dhe të thella, nga pikëpamja humaniste, sesa forcat e nivelit më të ulët fiziologjik: njeriu nuk mund të jetojë vetëm me bukë. Megjithatë, teoria ka pak mbështetje empirike dhe vetë-aktualizimi, që nuk është shumë i qartë si përkufizim, mund të varet nga faktorë të jashtëm si mundësitë ekonomike, kulturore dhe për shkollim të paktën po aq sa varet nga motivimi.

Nuk ka ende një teori të përshtatshme për motivimin që të shpjegojë gjithçka që dihet rreth motiveve të nivelit më të ulët (si nevojat fiziologjike) dhe atyre të nivelit më të lartë, në të cilat faktorët konjitivë janë të rëndësishëm (si dëshira për t'u pëlqyer dhe pranuar). Megjithatë, është e qartë se kur vjen puna për të kuptuar pse ne bëjmë atë që bëjmë duhet të merremi me të dy llojet e nevojave. Ka dy teori të kundërta që tregojnë mënyrën se si psikologët kanë menduar në lidhje me motivimin: *teoria e ruajtjes së homeostazës* dhe *teoria e qëllimit*.

Teoria e ruajtjes së homeostazës bazohet në idenë që për ne është e rëndësishme të ruajmë një mjedis të brendshëm mjaft

të qëndrueshëm. Çdo ndryshim apo mungesë ekuilibri nxit veprime që synojnë rivendosjen e gjendjes së ekuilibrit. Veprimi 'drejtohet' nga ndjesia e jo ekuilibrit dhe vazhdon derisa ekuilibri të jetë vendosur përsëri: efekti fiziologjik i urisë na çon drejt e në kuzhinë dhe të ngrënit çfarë gjejmë atje e pakëson gëkuilibrin ose parehatinë e krijuar nga uria. *Teoria e pakësimit të impulsit* futi disa ide të reja, të lidhura me përforcimin e sjelljes në këtë teori bazike homeostatike, duke sugjeruar se sjelljet që arrijnë të zvogëlojnë një impuls, si p.sh. ngrënia e një çokollate kur jemi të uritur, shihen si të kënaqshme dhe për pasojë ato përforcohen. Motivimi për ta vazhduar këtë sjellje bie me plotësimin e nevojës. Prandaj ne e ngadalësojmë ose e ndërpesim të ngrënin kur s'kemi më uri. Ajo që bëjmë do të varet nga një kombinim i motivimit (impulsi i urisë ose ndoshta thjesht nevoja për kënaqësi) me të mësuarin (ku t'i gjejmë çokollatat, sa mund të hamë pa u sëmurur). Teoria shpjegon mjaft mirë disa aspekte të sjelljeve komplekse (p.sh. refuzimi i të ngrënit për të tërhequr vëmendjen e të tjerëve). Plotësimi i nevojës për vëmendje mund të ndihmojë në rivendosjen e një modeli normal të të ngrënit. Megjithatë, nocioni i impulsit nuk shpjegon aspekte të tjera të sjelljes si p.sh. kur provojmë një salcë të re meksikane apo pranojmë të hamë pastinak vetëm për të mos fyer të tjerët. Janë faktorët socialë, konjitivë dhe estetikë që motivojnë një pjesë të madhe të sjelljes sonë. Kjo e fundit mund të shpjegohet me teorinë e pakësimit të impulsit vetëm nëse pranojmë se kemi një impuls për çdo kontigjencë: një impuls për të dëgjuar Schubert-in, një për të dëgjuar Miles Davis dhe një për t'u ngjitur në majë të kodrës.

Në të kundërt, *teoria e qëllimit* përpiqet të shpjegojë pse ne bëjmë atë që bëjmë me anë të faktorëve konjitivë, duke sugjeruar që çelësi i motivimit të dikujt është ajo çka ai është duke u përpjekur me vetëdije të bëjë: qëllimi i tij. Kjo teori sugjeron që njerëzit do të punojnë më shumë dhe do të përdorin më shumë burime kur qëllimi është i vështirë për t'u arritur, dhe sa më i vështirë është qëllimi aq më i lartë është niveli i sjelljes së kryer. Në Kutinë 5.2 në vendin e punës përshkruhet një eksperiment, që provon këtë teori.

Në 90% të studimeve më të rëndësishme është parë se vënia e qëllimeve e përmirëson performancën e njerëzve dhe kjo gjë ndodh sidomos në kushtet e mëposhtme: kur njerëzit e pranojnë vënien e qëllimeve, informohen për përmirësimin e tyre, shpërblehen për arritjen e qëllimeve, kanë aftësinë t'i arrijnë ato, mbështeten dhe inkurajohen ashtu si duhet nga eprorët e tyre. Këto gjetje janë përdorur në mënyrë të dobishme në vendet e punës, edhe pse ne ende kemi nevojë të dimë pse disa punonjës vendosin qëllime më të larta se disa të tjerë dhe si ndërveprojnë forcat motivuese të mobilizuara nga vënia e një qëllimi me forca të tjera (fiziologjike ose sociale).



Fig. 10 Të ngjitesh në kodër: impuls apo qëllim?

Motive të ndryshme ndërveprojnë ndryshe me sistemin fiziologjik, konjitiv dhe sjellor, kështu që ruajtja e homeostazës luan një rol

kryesor në përcaktimin e motiveve parësore dhe faktorëve konjitivë, ndërsa qëllimet kanë më tepër ndikim te motivet dytësore. Për shumicën e gjërave që bëjmë ka një grup motivesh komplekse që marrin pjesë. Të dhënat e marra nga studimet në këtë fushë përdoren mjaft në praktikë, për shembull, për të na ndihmuar të motivojmë njerëzit në punë dhe shkollë, të kuptojmë dhe luftojmë vështirësitë në sistemin e motivimit siç janë ato që na çojnë në obezitet apo vështirësi për të mbajtur dietë.

Kutia 5.2 Të japësh maksimumin

Hipoteza: Njerëzit, të cilëve i'u jepet qëllimi më i vështirë, do ta kryejnë më mirë detyrën.

Metoda: Tre grupeve punëtorësh i'u dha detyra të prisnin dhe transportonin dru duke punuar në grupe të vogla. Grupit që nuk i'u dha asnjë qëllim i'u tha 'jepni maksimumin e mundur', grupit tjetër i'u paracaktua një qëllim i vështirë dhe grupit të tretë i'u kërkua të vendoste vetë një qëllim të vështirë.

Rezultati: Grupi 'jepni maksimumin e mundur' transportoi 46 metra kubik dru në orë, krahasuar me 53 metra kubik të grupit me qëllim të përcaktuar dhe 56 metra kubik të grupit të tretë.

Latham dhe Yukl, 1975

Emocioni

Psikologët e kanë patur të vështirë të japin një përkufizim të përshtatshëm për emocionin, pjesërisht për shkak të faktit se elementet përbërës të tij nuk lidhen në mënyrë të qëndrueshme me njëri-tjetrin. Psikologët kanë dalluar pesë përbërës të emocionit:

elementi fiziologjik (ndryshimet në rrahjet e zemrës dhe presionin e gjakut), shprehja (e qeshura, fytyra e vrenjtur, lëshimi në karrige), sjellja (mbledhja e dorës grusht, të ikurit me vrap), elementi konjitiv (perceptimi i kërcënimit, rrezikut, humbjes apo kënaqësisë) dhe përjetimi (tërësia e ndjenjave të përjetuara). Ne mund të qeshim kur jemi të mërzhitur dhe mund të ndihemi të frikësuar pa na rrahur zemra fort. Kjo mungesë lidhjeje midis këtyre elementeve përbërës e bën të vështirë studimin dhe të kuptuarin e emocionit nëpërmjet matjes së tyre.

A ka emocione parësore ashtu si ka ngjyra bazë? Kjo çështje është e pazgjidhur pavarësisht disa studimeve ndërkulturore dhe midis llojeve të ndryshme të nisura nga Charles Darwin. Shprehja e fytyrës për disa emocione: frika, inati, trishtimi, habia, neveria dhe lumturia janë aq të ngjashme sa mund të dallohen te njerëzit që u përkasin grupeve të ndryshme etnike dhe po kështu te shumë kafshë. Ndoshta për shkak të mospërputhjes mes elementëve përbërës të emocionit mund të identifikohen shumë më tepër emocione në nivelin e përjetimit sesa në atë të shprehjes apo në nivelin fiziologjik. Dhe pa dyshim që ka aq lloje të qeshurash apo vrenjtjesh të fytyrës sa ka dhe njerëz apo situata që i provokojnë ato. Emocionet komplekse si faji dhe turpi, të cilat përcakohen nga faktorë konjitivë si p.sh çfarë mendojmë për veten apo ajo që mendojmë se të tjerët mendojnë për ne, me aq sa dimë nuk ndryshojnë në aspektin fiziologjik dhe mund të ngatërrohen lehtë nëse bazohemi vetëm në shprehjet e vëzhgueshme.

Pjesën më të madhe të kohës ne përjetojmë më tepër emocione të përziera ose nuanca të ndjenjave, që janë aq të ndryshme sa dhe ngjyrat që perceptojmë, sesa gjendje të pastra emocionale. Edhe pse ndjenjat kanë aspekte të përbashkëta që do të thotë se dy njerëz mund të ndihen të trishtuar, ta dallojnë trishtimin te njëri-tjetri, ta kuptojnë njëri-tjetrin kur flasin për të, por përjetimi i trishtimit i njërit ndryshon nga ai i tjetrit. Kuptimi që ka për njërin dhe mënyra si e shpreh përcaktohet nga domethënia që ka ky trishtim për botën

e tij në atë moment, nga përvoja e kaluar e tij, kujtimet, mendimet, reagimet dhe mënyrat e reagimit të të tjerëve ndaj trishtimit të tij më parë. Nëse ata i kanë thënë të largohet dhe të mos i mërzisë, ai mund ta fshehë ose mund ta ketë të vështirë të flasë për të. Pra, si përjetimi ashtu dhe shprehja e emocioneve janë rezultat i proceseve komplekse që psikologët tani kanë filluar t'i kuptojnë.

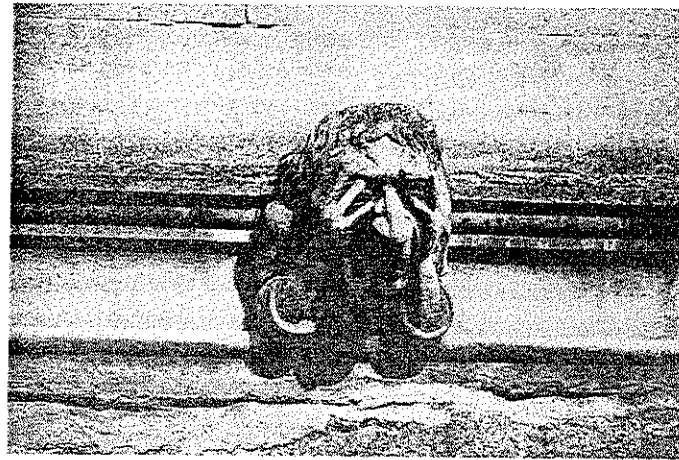


Fig. 11. Një emocion parësor i dallueshëm në një prej kokë-ulluqeve të një koleggi në Oksford

Emocione të ndryshme duket se komandohen nga pjesë të ndryshme të trurit. Për zemërimin dhe trishtimin është përgjegjëse hemisfera e majtë, ndërsa për emocione të tilla si lumturia është kryesisht hemisfera e djathtë. Edhe të foshnjat disa javëshe dy lobet frontale (pjesa e trurit që ka një rëndësi specifike për emocionin) reagojnë ndryshe ndaj emocioneve të ndryshme. Kjo mund të ndodhë për shkak se dy hemisferat janë të specializuara për kontrollin e muskujve të ndryshëm, p.sh. hemisfera e djathtë ka kontroll më të madh mbi muskujt e mëdhenj që veprojnë kur ia mbathim me vrap ose zihemi me dikë. Nëse ky specializim krijon avantazhe të tjera apo jo nuk dihet, por dihet që pjesa e trurit e quajtur *sistem*

limbik funksionon si një qendër emocionale dhe që shtresat e zonës së rrudhur, gri (*korteksi* dhe *neokorteksi*) janë zhvilluar më vonë gjatë evolucionit të njeriut duke i shtuar kështu, ndër të tjera, aftësinë për të menduar rreth ndjenjave.

Informacioni udhëton shpejt dhe drejtpërsëdrejti në sistemin limbik dhe del nga ai për të arritur më pas në qendrat e konjicionit duke na bërë kështu pre të 'rrembimeve emocionale': shpërthimet e zemërimit ose krizat e frikës që na pushtojnë, edhe pse mund të kemi vendosur të ruajmë qetësinë apo kontrollin mbi veten. Në rastin e frikës ekstreme mund të reagojmë në mënyrë primitive, duke kërcyer jashtë rrugës për të shpëtuar jetën nga kamioni që na vjen përballë, ose me më shumë maturi kur telefonojmë shërbimin e duhur të urgjencës. Një reagim primitiv ndaj urisë mund të jetë të ngrënit e gjithë çokollatave që kemi përpara si ariu që fryhet me frutat e vjeshtës përpara se të fillojë i ftohti i dimrit, ndërsa një reagim më i arsyeshëm është 'të përmbahemi' apo 'të mos jepemi pa fre' pas të ngrënit. Pra, sjelljet strategjike janë të nevojshme për të luftuar presionin që ushtrojnë sisteme më primitive dhe nga këtej lindin format e ndryshme të emocioneve komplekse duke filluar nga vetëkënaqia deri te dëshirimet e paplotësuara.

Aspekti primitiv i emocionit nga pikëpamja e evolucionit na ndihmon të shpjegojmë fuqinë që ai ka për të trazuar të menduarin (shih Kutinë 5.3). Kur ne jemi të mërziur dhe ankohemi se nuk mundemi më të mendojmë, në fakt kemi të drejtë. Lobet frontale luajnë një rol të rëndësishëm në kujtesën e punës dhe ato nuk mund të funksionojnë mirë nëse sistemi limbik (që lidhet me emocionin) është dominant dhe kërkon të gjithë vëmendjen. Ky vëzhgim bën që psikologët ta përqendrojnë vëmendjen te zbulimi i mënyrës si e fitojmë kontrollin mbi emocionet tona. Ai gjithashtu ndihmon në disa situata praktike si për shembull, për të ndryshuar qëndrimet ndaj fëmijëve që janë të ngadaltë në procesin e të mësuarit. Fëmijët e shqetësuar dhe që kanë probleme e kanë të vështirë të mësojnë për shkak të nivelit të lartë të eksitimit emocional. Potenciali i tyre

i të mësuarit mund të rritet duke zbutur problemin si dhe me një punë më të madhe të mësuesve me ta.

Kutia 5.3 Boshti i vetes së brendshme

...boshti i vetes së brendshme është emocioni. Ky tru dominant, 'egoist' gjendet në lobin frontal dhe në bashkimet e sistemit limbik, të cilat vlerësojnë rrezikun e jashtëm dhe organizojnë veprimet e shpejta. Qeniet njerëzore mund ta refuzojnë këtë mënyrë të zakonshme veprimi: ato mund t'i rikonsiderojnë veprimet, mund të mësojnë dhe rriten nga përvojat e kaluara, kontrolli i vetëdijshëm mund t'i ndryshojë tendencat e pasuksesshme. Por kanë qenë ndjenjat tona mbi atë çka ndodh, sidomos në epokat e kaluara, që na kanë ndihmuar më shpesh dhe më mirë.

Marrë nga *Evolucioni i së ndërgjegjshmes*, Ornstein, 1991:153

Një prej problemeve më interesante të pazgjidhura në këtë fushë të psikologjisë ka të bëjë me natyrën e marrëdhënieve midis ndjenjave dhe mendimeve. Teoritë e para të emocionit përqendroheshin kryesisht në marrëdhënien midis përjetimit të emocionit e ndryshimeve trupore dhe në përpjekjet për t'iu përgjigjur pyetjes se kush është e para veza apo pula: zemra që dridhet apo përjetimi i frikës. Këto teori nuk arrijnë të shpjegojnë se si e interpreton sistemi konjitiv një perceptim të caktuar: si e kuptojmë që situata në të cilën ndodhemi është e rrezikshme, ngacmuese apo e sigurt.

Teoria e emërimit konjitiv (ose *teoria e dy faktorëve*) e zhvilluar në fillim të viteve '60 nxiti një frymë të re për studimin e emocionit. Sipas kësaj teorie përvoja emocionale përcaktohet nga një kombinim i eksitimit fiziologjik me emërtimin ose interpretimin e ndjesive që përjetojmë gjatë këtij eksitimi. Për të testuar këtë teori u krijuan disa eksperimente të reja, në të cilat ndryshoheshin disa përbërës

Kutia 5.4 A e dimë se ç'ndjejmë?

Qëllimi: Të shihet çfarë ndodh kur njerëzit kanë simptoma të ngjashme fiziologjike të eksitimit, por përjetime të ndryshme emocionale të së njëjtës situatë.

Metoda: Pjesëmarrësve në studim i'u tha se po merrnin pjesë në një testim të efekteve të një vitamine të re në aftësitë e të parit. Disave prej tyre i'u injektua adrenalinë (që ka efekt eksitant në organizëm), ndërsa të tjerëve i'u injektua solucion fiziologjik. Vetëm pak prej grupit të parë kishin marrë informacion të saktë mbi efektet e adrenalines. Ndërsa prisnin që droga e injektuar të jepte efekt, subjektet e eksperimentit u vunë në situata që shkaktonin eufori ose zemërim (duke përdorur një bufon).

Rezultati: Pas kësaj periudhe pritjeje, emocioni që raportonin subjektet, reflektonte gjendjen e shprehur nga bufoni dhe ishte i ndikuar nga faktorët socialë dhe konjitivë. Ata që kishin marrë adrenalinë, por që nuk ishin të informuar saktë në lidhje me efektet e saj, ishin shumë emocionalë. Ata kishin prirje të raportonin se ishin ndjerë relativisht të lumtur ose të acaruar si pasojë e sjelljes së bufonit. Subjektet që ishin informuar saktë reagonin më pak ndaj sjelljes së bufonit dhe dukej se i'a atribuonin përjetimet e tyre pjesërisht adrenalines.

Përfundimi: Të qenët i vetëdijshëm për situatën në të cilën ndodhemi ndikon në llojin e emocionit që ndjejmë, por gjendja fiziologjike përcakton forcën me të cilën e ndjejmë atë.

Schachter dhe Singer, 1962

të emocionit ndërkohë që të tjerët mbeteshin të pandryshueshëm siç përshkruhet në Kutinë 5.4. Të dhënat që dolën nga këto eksperimente janë përdorur për të treguar rolin e konjicionit në përjetimin e emocionit. Ajo çka ne përjetojmë ndikohet në një masë të madhe nga faktorët konjitivë, nga ajo që dimë rreth situatës, nga mënyra si e interpretojmë atë që na ndodh së brendshmi dhe së jashtmi dhe sigurisht nga ajo që kemi mësuar dhe mbajmë mend nga situata të tilla në të kaluarën.

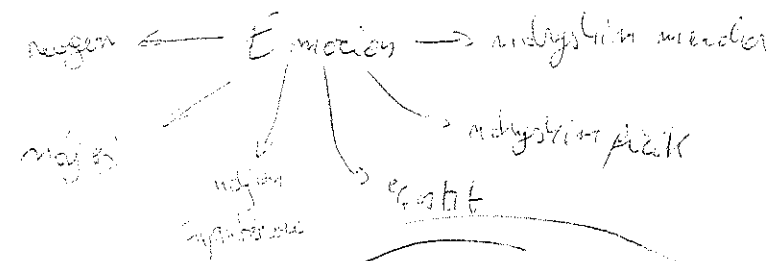
Pavarësisht disa gabimeve në eksperimentet e bëra në këtë kohë, teoria e emërimit konjitiv pati një ndikim të madh, dhe kërkime të tjera që u bënë më pas mbi aspektet konjitive të emocionit kanë kontribuar mjaft në kuptimin e problemeve emocionale dhe zhvillimin e trajtimeve psikologjike. Terapitë konjitive, veçanërisht në trajtimin e depresionit dhe ankthit, bazohen në idenë se mendimet dhe ndjenjat janë të lidhura kaq ngushtë me njëra-tjetrën sa duke ndryshuar njërin mund të ndryshojmë dhe tjetrën. Meqënëse është e vështirë të ndryshohen ndjenjat në mënyrë të drejtpërdrejtë, terapitë konjitive përpiqen t'i ndryshojnë ato nëpërmjet punës terapeutike me mënyrën e të menduarit, duke gjetur mënyra të reja të të parit të gjërave ose duke zhvilluar perspektiva të reja. Për shembull, fakti që ndahem me dikë që kisha një lidhje, mund të interpretohet sikur nuk mund të gjej më kurrë një partner tjetër (një mendim i cili më trishton dhe ma bën të vështirë të dal jashtë e të takohem me njerëz të tjerë). Por mund të interpretohet edhe sikur, edhe pse jam i mërzhitur, unë përsëri i kam ato karakteristika që ish partneri im pëlqeu tek unë dhe mund të zë miq të rinj. Me pak fjalë, duke i kuptuar më shumë aspektet konjitive të emocionit mund të kuptojmë më mirë marrëdhëniet e ngatërruara midis mendimeve, ndjenjave dhe sjelljes në përgjithësi. Nga ana tjetër, kuptimi i këtyre të fundit ka udhëhequr zhvillimin e terapive konjitive, të cilat janë mjaft efektive për njerëzit që përjetojnë vështirësi nga më të ndryshmet emocionale.

Për një kohë të gjatë psikologët që merren me eksperimente nuk i kanë kushtuar shumë vëmendje ndjenjave duke hamendësuar se shpjegimi i sjelljes njerëzore gjendej diku tjetër. Në fakt, ne kemi prirjen të hamendësojmë se ato ndërhyjnë në sjelljet racionale dhe duket se disa psikologë kanë menduar se ndjenjat ishin më shumë fusha e psikologëve klinikë, të cilët mund t'i kuptojnë ato për shkak të disa cilësive personale, si ndjeshmëria dhe aftësia për të qenë empatikë, dhe të njohurive mbi disa aspekte më shkencore të psikologjisë. Kjo pikëpamje i jep më pak peshe funksioneve të emocionit dhe motivimit në zhvillimin e njeriut.

Frika na bën të ikim me vrap, zemërimi të sulmojmë. Sigurisht që ndjenja të tilla si zemërimi mund të na fusin në telashe ashtu si dhe të na nxjerrin prej tyre, por pa to mund ta vemë veten në rrezik. Gjithashtu, ne varem prej tyre kur përcaktojmë qëllimet dhe organizojmë veten për t'i arritur këto qëllime. Madje është folur edhe për ekzistencën e një inteligjence emocionale – një cilësi e ndryshme në njerëz të ndryshëm, e cila mund të na ndihmojë pak a shumë me sukses në arritjen e qëllimeve tona. Psikologët duhet ta studiojnë me kujdes këtë inteligjencë në mënyrë që të zbulojnë si të na ndihmojnë në përvetësimin, zhvillimin ose sofistikimin e saj.

Studimi i motivimit dhe emocionit ka kontribuar në zhvillimin e fushave klinike mjaft të ndryshme si psikanaliza, terapitë konjitive, humaniste dhe të programeve të ndihmës për njerëzit me nevoja parësore (për të ngrënë, për të pirë dhe për të bërë seks) dhe me nevoja dytësore (si pirja e duhanit dhe të luajturit kumar). Ky kontribut ka ndodhur sepse, që të studiohen ndjenjat dhe të gjejmë pse bëjmë atë që bëjmë, është e nevojshme të mbajmë parasysh shumë sisteme që ndërvepojnë mes tyre: sistemi fizik, konjitiv, afektiv, bihevioral dhe social-kulturor. Ky ndërveprim është mjaft kompleks, gjë që do të thotë se ka akoma shumë për të mësuar. Të kuptuarit gjithnjë e më mirë të ndërveprimit mes eksitimit emocional dhe kapacitetit për të treguar vëmendje, për të mësuar dhe mbajtur mend është shfrytëzuar mjaft në praktikë. Për shembull,

tani nuk përdoren më makinat e së vërtetës sepse ato masin vetëm një përbërës të emocionit dhe për këtë arsye nuk mund të jenë të besueshme. Komplexiteti i kësaj fushe mund të shpjegojë pse ka akoma debate lidhur me çështje të rëndësishme si pasojat e skenave të dhunshme të shfaqura në televizor, apo nëse është më mirë ta përmbajmë zemërimin apo ta shprehim atë.



Kapitulli 1 A ka një model zhvillimi? Psikologjia e Zhvillimit

Zhvillimi më i dukshëm te njeriu është zhvillimi fizik: transformimi nga një bebe e vogël dhe e pafuqishme në një të rritur pak a shumë të aftë për veten. Megjithatë, zhvillimi i njeriut dhe sidomos ai psikologjik nuk përfundon me arritjen e pjekurisë fizike, ai vazhdon gjatë gjithë moshës së rritur. Të dhënat që vijnë nga psikologët e zhvillimit tregojnë atë që është tipike për zhvillimin e njeriut, duke gjetur kështu përdorimin praktik: këshillimi i prindërve në lidhje me çfarë ndodh në moshë të ndryshme, planifikimi i programeve të edukimit, përcaktimi nëse një fëmijë ka zhvillim normal ose jo, parashikimi i pasojave të përvojave të hershme në sjelljen e mëvonshme dhe krijimi i disa mundësive për të cilat kanë nevojë të moshuarit.

Psikologjia e zhvillimit merrret si me përshkrimin e ndryshimeve që ndodhin në moshë të caktuar dhe me të kuptuarin e mënyrës si ndodhin këto ndryshime, atë që quhet *proces* i zhvillimit. Kur shqyrtohet procesi, dy pyetje janë veçanërisht të rëndësishme. E para, zhvillimi ndjek disa faza apo është një proces i vazhdueshëm? E dyta, a është zhvillimi i përcaktuar biologjikisht nga 'natyra' (proces i pjekurisë fizike, i programuar gjenetikisht) apo i ndikuar nga rrethanat e mjedisit (nga 'edukimi')? Koncepti i fazave sugjeron që secili nga ne kalon nëpër të njëjtat faza, sipas së njëjtës rradhe dhe për të kaluar në fazën e mëvonshme duhet të kalojë përmes fazës

së mëparshme. Është pa dyshim e nevojshme që të fitojmë njëherë aftësitë elementare përpara atyre më të ndërlikuarave: mësojmë të numërojmë përpara se të bëjmë mbledhjen ose t'i kapim me dorë gjërat përpara se t'i ngrejme ato. Fazat e zhvillimit përshkruhen, në vija të trasha, me termat 'bebe', 'fëmijë', dhe 'i rritur'. Por, a ka dhe faza të tjera më të stërholluara? Dhe nëse po, sa të lëkundshme janë ato? Vëzhgimet tregojnë se zhvillimi nuk është aq i ngurtë sa të krijon përshtypjen ideja e fazave: shumica e fëmijëve ecin këmbadoras përpara se të ecin, por disa prej tyre fillojnë menjëherë të ecin.

Përfundime të tilla nga rregulli i kanë bërë psikologët të propozojnë disa *periudha kritike* në zhvillimin e njeriut – që janë periudhat gjatë të cilave duhet të ndodhin patjetër disa dukuri në mënyrë që zhvillimi të jetë normal. Për shembull, nëse fetusi nuk merr hormonet e duhura para javës së shtatë ai nuk do të zhvillojë organet seksuale mashkullore deri në kohën e pubertetit ku fillon edhe njëherë një aktivitet i shkurtër hormonal. Ka të dhëna që edhe zhvillimi psikologjik ka periudha kritike ose të paktën më të ndjeshme.

Kutia 6.1 Një rast privimi ekstrem: Xheni

Xheni ishte një vajzë që tërhoqi vëmendjen e autoriteteve kur ishte 13 vjeç. Ajo ishte trajtuar jashtëzakonisht vrazhdë nga prindërit – rrinte gjithë kohës vetëm dhe e lidhur. Me të nuk flisnin kurrë dhe nëse nxirrte ndonjë tingull nga goja e rrihnin. Kur u zbulua, Xheni as nuk mund të përtypte as nuk mund të ecte me trupin drejt, ishte e papërmbajtur dhe kuptonte shumë pak gjuhë. Xheni u vendos në një shtëpi kujdesi ku i'u nënshtrua një rehabilitimi intensiv. Ajo bëri një progres të habitshëm në lidhje me zhvillimin e aftësive fizike dhe sociale. Megjithatë, edhe pse mësoi të fliste dhe të kuptonte pak, gramatika dhe shqiptimi i saj mbetën jo normal.

Studimet e rastit si ai që paraqitet në Kutinë 6.1 tregojnë që fëmijët, të cilët nuk kanë mësuar të flasin deri në moshën 7 vjeç, e kanë shumë të vështirë të mësojnë më vonë.

Rasti i Xhenit është një shembull ekstrem i ndikimit të rrethanave të mjedisit të zhvillimi i njeriut. Rëndësia relative që kanë faktorët gjenetikë dhe mjedisorë – natyra apo edukimi – diskutohet në lidhje me shumë tema psikologjike, por është e një rëndësie të veçantë kur bëhet fjalë për zhvillimin. Vëzhgimet mbi ngjashmëritë e jashtëzakonshme midis binjakëve të rritur jo bashkë, për shembull, në lidhje me preferencat për stilin e veshjes ose muzikën, tregojnë që rruga e paracaktuar mund të mos ndryshohet gjatë ecurisë së zhvillimit. Megjithatë, një punë më e plotë ka bindur tani shumicën e psikologëve që për një zhvillim të shëndetshëm nevojiten si natyra dhe edukimi. Për shembull, potenciali për të mësuar gjuhën e folur është i lindur (përbërësi natyror), por mënyra se si mësohet dhe shpejtësia, forma e gjuhës, theksi, fjalori dhe aftësia për ta përdorur atë për të shprehur mendime ose ndjenja komplekse përcaktohet nga 'edukimi', ku përfshihen ndikimet kulturore si p.sh ato që e bëjnë të ndryshme mënyrën se si e përdorin gjuhën burrat dhe gratë e një kulture.

Çfarë është e lindur?

Ashtu siç e përmendëm në Kapitullin 3, bebet lindin me predispozitën për të mësuar. Ato lindin me refleksat që i'u nevojiten si thithja dhe kapja dhe që kur janë pakditëshe mund të dallojnë zërat dhe të shohin në fytyrë. Kur janë njëmuajshe bebet mund të dallojnë tingujt me qëllim që të fitojnë një shije të ëmbël. Te të gjitha llojet, të sapolindurit duket se e kanë parësore të mësuarit e aftësive që i'u nevojiten – te njeriu, bebet mund të jenë 'të pajisura' me aftësitë që i nxisin të rriturit të kujdesen për ta. Për shembull, bebet e sapolindura nuk mund ta përshtatin përqendrimin e syve kur objektet largohen dhe afrohen, por mund të përqendrohen mirë

në distancën e përafërt me atë në të cilën i mbajnë. Në mënyrë të ngjashme, aftësia e veçantë e bebeve të sapolindura për të dalluar tingujt e të folurës bën që ato ta njohin dhe preferojnë zërin e nënës së tyre që ditën e tretë. Madje ka mundësi që një pjesë e të mësuarit të fillojë që në mitër – bebet e sapolindura reagojnë ndryshe ndaj gjuhës së nënës dhe ndryshe ndaj gjuhëve të tjera. Megjithatë, potenciali (ose aftësia) 'e lindur' i jep drejtim dhe e lehtëson të mësuarin e mëtejshëm. Eksperimenti në Kutinë 6.2 tregon që bebet lindin të afta për të organizuar dhe interpretuar rrëkenë e stimujve që kapin shqisat, sikur t'i kishin përdorur edhe më parë disa parime elementare të perceptimit (të përshkruara në Kapitullin 2).

Kutia 6.2. Çfarë dinë bebet në lidhje me numrat?

Përpara bebeve 6-8 muajshe u shfaqën dy nga dy diapozitivë, ku njëri tregonte tre objekte dhe tjetri dy. Në të njëjtën kohë që shihnin çiftin e diapozitivëve bebja dëgjonte ose dy ose tre të rëna daulleje që vinin nga një altoparlant. Bebet prireshin të shihnin më gjatë diapozitivin me numër objektësh të njëjtë me numrin e të rënave të daulles. Kështu kur të rënat e daulles ishin dy bebja shpenzonte më shumë kohë duke parë diapozitivin me dy objekte. Këto rezultate hedhin idenë se bebet mund ta abstragojnë informacionin numerik aq mirë sa të dallojnë ngjashmëritë ose të 'çiftojnë' dy të ngjashme me njëra-tjetrën. Nuk thuhet se ato kanë njohuri të veçanta rreth numrave, por që mund të kenë ndonjë aftësi të lindur që i ndihmon të mësojnë rreth tyre.

Zhvillimi i fëmijës

Gjatë viteve të para të jetës ndodhin më tepër ndryshime se në çdo periudhë tjetër. Për shembull, që në moshën 2 vjeç ne arrijmë gjysmën e gjatësisë së trupit dhe mësojmë të flasim aq sa mund të komunikojmë për nevojat tona elementare. Edhe pse fëmijët nuk kanë nevojë për ndonjë trajnim formal për të mësuar, aftësitë bazë si të ecurit dhe të folurit, shpejtësia me të cilën ato i mësojnë këto afësi ndryshon mjaft. Psikologët e zhvillimit janë përpjekur të zbulojnë faktorët që ndikojnë në këtë proces. Fëmijët e rritur në institucione, ku u kushtohet pak vëmendje ose kanë pak mundësi të luajnë, zhvillohen më ngadalë se fëmijët e rritur në mjedise më stimuluese. Megjithatë, efektet dëmuese të stimulimit të pakët mund të riparohen duke u dhënë mundësinë të luajnë të paktën një orë në ditë.

Vëzhgimet mbi fëmijët e rritur në mjedise ku i'u janë privuar shumë gjëra hedhin idenë që kur mundësitë për lëvizje dhe ushtrim janë të pakta, zhvillimi konjitiv dhe motor pëson vonesë sikur loja ta ndihmonte fëmijën të mendonte. Të tilla zbulime i çuan psikologët e zhvillimit të pyetja: nëse stimulimi ose të ushtruarit e tepërt e përshpejton zhvillimin e fëmijëve që nuk janë privuar. Kjo ide u vu në provë nga eksperimente si ai në Kutinë 6.3.

Kutia 6.3. A i ndihmon praktika e tepërt bebet të zhvillohen?

Njëri prej dy binjakëve identikë u ushtrua që herët për të zhvilluar aftësinë e të ecurit këmbadoras. Binjaku tjetër u ushtrua më vonë për një periudhë më të shkurtër. Më pas aftësitë e tyre për të ecur këmbadoras u krahasuan. Në përgjithësi të dy binjakët e kishin njësoj këtë aftësi, edhe pse i dyti ishte ushtruar më pak. Për aftësitë bazë, pak praktikë më vonë (kur fëmija është më i pjekur fizikisht) mund të jetë po aq e mirë sa dhe shumë praktikë më herët.

Zhvillimi social dhe i personalitetit

Nëse zhvillimi fizik drejtohet si nga procesi i pjekurisë fizike ashtu dhe nga përvoja, a mund të thuhet kjo edhe për zhvillimin e personalitetit dhe atë social? Në të vërtetë bebet reagojnë ndaj mjedisit social që shumë herët: foshnjat dymuajshe të kulturave të ndryshme, edhe ato që nuk shohin, i buzëqeshin nënës së tyre – një veprim ky që ka mundësi të forcojë lidhjen nënë-fëmijë. Universaliteti i kësaj buzëqeshjeje të bën të mendosh se procesi i pjekurisë përcakton në një masë të madhe kohën e fillimit të saj. Nga mosha 3-4 muajshe, bebet njohin dhe preferojnë më tepër fytyrat e njohura për to, edhe pse deri në muajt e tetë-dymbëdhjetë ato janë miqësore me të huajt, më pas fillojnë të kenë frikë nga ata. Ankthi i ndarjes dhe frika nga të huajt zvogëlohen në moshën 2-3 vjeçare kur fëmijët janë më të aftë të kujdesen për disa nga nevojat e tyre. Këto ndryshime kanë një kuptim nga këndvështrimi i teorisë së evolucionit: frika nga të huajt rritet me rritjen e lëvizshmërisë së bebes dhe zvogëlohet me rritjen e aftësive që zotëron ajo.

Ekziston mendimi që lidhja e fëmijës me *personin kryesor që kujdeset për të* (personi që kujdeset më tepër, pjesën më të madhe të kohës, për fëmijën) është vendimtare në zhvillimin e mëvonshëm psikologjik. Për shembull, në 1951 John Bowlby pohonte se ‘dashuria e nënës në foshnjëri dhe fëmijëri është aq e rëndësishme për shëndetin mendor sa janë vitaminat dhe proteinat për shëndetin fizik’. Më vonë ai hedh idenë se njerëzit me çrregullime psikiatrike kanë prirjen të shfaqin një lloj problemi në marrëdhëniet e tyre sociale, që mund të vijë si pasojë e marrëdhënieve jo të mira në fëmijëri. Psikologët e zhvillimit kanë studiuar faktin nëse cilësia dhe/ose sasia e marrëdhënieve të hershme përcaktojnë vërtetë funksionimin e mëvonshëm dhe cilët janë faktorët që ndikojnë në këto marrëdhënie.



Fig. 12. Një fëmijë duke shfaqur atashim me babain e tij.

Shpesh marrëdhëniet e hershme të fëmijës njihen me termin *atashim* (lidhje shumë e ngushtë), që do të thotë një lidhje e fortë dhe e qëndrueshme emocionale me një person të caktuar - *figurën e atashimit*. Atashimi mund të vlerësohet nisur nga fakti sa shumë kërkojnë fëmijët e vegjël të rrinë pranë figurave të atashimit dhe sa janë të orientuar drejt tyre, sa mërziten kur ata largohen dhe lumturohen kur kthehen. Atashimi i ndihmon fëmijët të ndihen të sigurtë në mjedise të reja duke i'u mundësuar kështu eksplorimin fizik dhe

psikologjik. Në këtë mënyrë ata bëhen përherë e më të pavarur dhe *detashohen* nga figura e atashimit. Atashimi normalisht arrin kulmin nga muaji i dymbëdhjetë deri në të tetëmbëdhjetin dhe më pas bie gradualisht, por efektet e tij mund të vazhdojnë gjatë.

Tabela 6.1 përshkruan klasifikimin që i kanë bërë psikologët e zhvillimit cilësisë së atashimit të fëmijëve duke vëzhguar sjelljen e tyre në një situatë të strukturuar, të quajtur *situatë e huaj*, në të cilën fëmija ndodhet me nënën e tij në një dhomë mbushur me lodra. Pas një farë kohe dikush, që është i panjohur për fëmijën, hyn në dhomë dhe nëna largohet për t'u kthyer pak më vonë. Sjellja e fëmijës vëzhgohet në të gjitha fazat e saj në mënyrë të tillë që fëmija nuk e di që po vëzhgohet

Edhe pse në fillim mendohej se bebet shfaqin një 'dashuri për dollapin e ushqimeve', që do të thotë se ato atashohen me nënat e tyre kryesisht sepse ato janë burimi kryesor i ushqimit, eksperimentet me majmunët si ai që tregohet në Kutinë 6.4 flasin për të kundërtën.

Te njerëzit duket se faktorët më të rëndësishëm që ndikojnë tek atashimi janë temperamenti i fëmijës ('natyra' e tij) dhe shpejtësia dhe cilësia e reagimit të figurës së atashimit ndaj fëmijës – të kuptuarit e nevojave të tij dhe ndjeshmëria ndaj tyre. Figurat e atashimit të fëmijëve që zhvillojnë një atashim jo të sigurt prirën të reagojnë më tepër në bazë të nevojave të tyre sesa të sinjaleve që jep fëmija. Për shembull, luajnë me bebin kur është më e përshtatshme për ta dhe jo kur bebi jep shenja se dëshiron të luajë. Kjo mund të shpjegojë faktin pse fëmija mund të mos jetë më shumë i atashuar me personin që kujdeset më tepër për nevojat e tij fizike. Duket se atashimi përcaktohet më shumë nga cilësia e kujdesit sesa sasia e tij.

Tabela 6.1. Llojet e atashimit

Përshkrimi i përgjithshëm i atashimit	Reagimi ndaj largimit të nënës	Reagimi ndaj kthimit të nënës	Reagimi ndaj të panjohurit
Atashimi shmangës	Të pandikuara nga prania e nënës - i kushtojnë pak vëmendje asaj dhe nuk duken të shqetësuar nga largimi i saj.	Zakonisht këto bebe përpiqen pak të afrohen me nënën kur ajo kthehet përsëri.	Zakonisht nuk shqetësohen nga prania e të panjohurit. Përgjithësisht e trajtojnë njësoj dhe nënën dhe të panjohurin, p.sh qetësohen lehtë si nga i panjohuri dhe nga nëna.
Atashimi i sigurt	Ato luajnë të lumtura për aq kohë sa nëna është aty. Duket qartë që mërzhiten kur ajo largohet.	Kërkojnë menjëherë të qetësohen nga nëna dhe pastaj rifillojnë të luajnë.	Miqësore me të panjohurin kur është nëna e pranishme, por shqetësohen kur ajo ikën. Janë dukshëm më të atashuara me nënën se me të panjohurin.
Atashimi ambivalent	Kanë vështirësi në përdorimin e nënës si një bazë të sigurt për eksplorim, mërzhiten kur nuk e kanë afër dhe mërzhiten më shumë kur ajo largohet.	Duken ambivalente ndaj saj kur ajo kthehet, p.sh qajnë që t'i marrin në krahë dhe kur i marrin duan t'i lënë.	Janë rezistente ndaj përpjekjeve të të panjohurit për t'u afruar me to.

Pasojat e përvojës së hershme

Një angazhim i rëndësishëm i psikologjisë së zhvillimit ka qenë përpjekja për të përcaktuar nëse përvojat e hershme, si p.sh edukim prindëror jo i mirë, ndikojnë në zhvillimin e mëvonshëm

Kutia 6.4. Atashimi te majmunët



Fig.13

Majmunët e vegjël u ndanë nga nënat e tyre dhe u lanë me dy 'nëna' zëvendësuese, pak kohë pas lindjes. Të dy nënat zëvendësuese trupin e kishin të bërë me rrjetë teli ndërsa kokën prej druri. Njëra prej tyre ishte mbuluar me një peshqir tip sfungjeri që e bënte kontaktin me të më të butë dhe 'të ngrohtë'. Tjetra e kishte të zbuluar telin por kishte një shishe me qumësht të ngjitur te gjoksi. Majmunët shfaqën më shumë atashim ndaj nënës 'së ngrohtë' pavarësisht se ushqimin i'ua jepte nëna tjetër.

dhe nëse mund të përmirësohen pasojat e një fëmijërie me privime. Eksperimentet në Kutinë 6.5 studiojnë pikërisht këtë çështje.

Kutia 6.5. Studimi i pasojave të privimeve të hershme

Rritja e majmunëve në kushte të një izolimi të plotë ose të pjesshëm (ku ata mund të shihnin majmunë të tjerë, por jo t'i preknin ata) tregoi se ky izolim çonte në një sjellje mjaft të keqpërshtatur – këta majmunë tërhiqeshin nga shoqëria dhe ishin agresivë me shokët e tyre, kishin vështirësi për të gjetur një partner dhe shpesh bëheshin nëna abuzive. Megjithatë, nëse pas tre muajsh majmunët riintegroheshin në shoqëri ose u jepej qoftë edhe një shok për të luajtur, ata zhvilloheshin normalisht. Një eksperiment tjetër kishte të bënte me rritjen e majmunëve nga 'nëna abuzive', të cilat ishin majmunë prej lecke që i'u frynin majmunëve-fëmijë ajër të ftohtë. Këto studime zbuluan se majmunët 'e abuzuar' shfaqnin atashim më të madh ndaj 'nënave' të tyre.

Megjithëse nuk do të ishte etike të kryheshin të tilla eksperimente me njeriun, studimet e rastit si ai i Xhenit (përshkruar në Kutinë 6.1) japin një farë informacioni në lidhje me pasojat e privimeve të hershme, dhe në Kutinë 6.6 përshkruhet një studim mbi pasojat e ndarjes së hershme në zhvillimin e mëvonshëm.

Në përgjithësi nga këto studime del se fëmijët që zhvillojnë një atashim të sigurt janë më të aftë për t'u përballur me përvojat dhe marrëdhëniet e reja, dhe po grumbullohen të dhëna që sugjerojnë se atashimi jo i mirë në fëmijëri mund të jetë një paralajmërues i një psikopatologjie të mëvonshme. Të dhënat e kërkimeve të tilla mund të ofrojnë një bazë shkencore për teoritë klinike dhe të kontribuojnë në zhvillimin e mënyrave më të mira për zbutjen e disa problemeve klinike, si dhe të ndihmojnë prindërit për t'u kujdesur

Kutia 6.6. Pasojat e ndarjes së bebeve nga prindërit e tyre

Në një studim me fëmijët e lënë nga prindërit në qendra kujdesi në moshën 4-muajshe, u pa se ata që ishin adoptuar në moshën 4-vjeçare kishin një zhvillim më të mirë sesa ata që ishin kthyer te prindërit e tyre të vërtetë ose që kishin mbetur në institucion. Kjo mund të ketë të bëjë me klasën e lartë sociale të prindërve adoptues ose me faktin që fëmijët 'e kthyer' ktheheshin në familje që vazhdonin të kishin probleme. Këto rezultate tregojnë që pasojat e dëmshme të ndarjes në moshë të vogël mund të përmirësohen dhe se atashimi i krijuar disi vonë (p.sh. në moshën 4- vjeçare) mund të sigurojë bazën për një zhvillim të shëndetshëm. Po kështu, zbulimi se disa nga fëmijët e mbetur në institucion zhvilloheshin më mirë se ata që ktheheshin te prindërit e tyre bie në kundërshtim me pikëpamjen e Bowlby se 'dashuria e nënës' është gjithmonë më e mira.

më mirë për fëmijët e tyre. Veç kësaj, shumë studime tregojnë se pasojat e dëmshme të përvojave të hershme mund të përmirësohen nëse fëmija është akoma i vogël kur situata ndryshon për mirë. Në fakt shumë studiues janë goditur nga aftësia ripërtëritëse që kanë fëmijët, e cila i bën ata të prirën drejt një zhvillimi normal edhe në kushtet më të pafavorshme.

Zhvillimi gjatë gjithë jetës

Njerëzit vazhdojnë të zhvillohen si fizikisht dhe psikologjikisht gjatë gjithë jetës së tyre. Ndërsa ndryshimet si puberteti i detyrohen pjesërisht pjekurisë fizike, ndryshimet e tjera pasqyrojnë ndikimin e mjedisit në një shkallë të madhe. Për shembull, njerëzit prirën të bëjnë një jetë më sedentare në një moshë më të madhe, por kjo

mund të jetë thjesht një reagim ndaj ndryshimeve të mjedisit siç është dalja në pension, përfshirja më e pakët në shoqëri dhe rënia e shëndetit fizik. Në 1968, Erikson propozoi një teori të fazave të zhvillimit gjatë gjithë jetës, sipas së cilës zhvillimi i njeriut ndjek modelin e dhënë në Tabelën 6.2.

Tabela 6.2. Fazat e zhvillimit

Fazat	Kriza psiko-sociale	Aktiviteti kryesor	Marrëdhëniet e rëndësishme	Rezultatet e favorshme
Viti i parë	Besimi kundrejt Moshësimi	Kujdesi i vazhdueshëm dhe i qëndrueshëm i prindërve	Me personin që kujdeset më tepër për të	Besimi dhe optimizmi
2-3 vjeç	Autonomia kundrejt Dyshimit		Me prindërit	Ndjenja e autonomisë dhe vetëvlerësimi
4-5 vjeç	Initiativa kundrejt Ndjenjës së faturit	Eksplorimi i mjedisit	Me familjen	Drejtimi i vetes dhe të paturit e qëllimeve
6 vjeç deri në pubertet	Zell për të mësuar kundrejt Inferioritetit	Përvetësimi i njohurive	Me familjen, fqinjët dhe shkollën	Ndjenja e kompetencës dhe arritjes
Adole-shenca	Identiteti kundrejt Konfuzionit	Zhvillimi i prirejeve dhe personalitetit coherent	Me bashkëmoshatarët, brenda dhe jashtë grupit.	Imazhi i vetes së integruar
Mosha e rritur e hershme	Intimiteti kundrejt Izolimit	Marrëdhënie që zgjasin dhe jo sipërfaqësore	Me miqtë dhe të dashurit, konkurrencë dhe bashkëpunim	Aftësia për të dashuruar dhe për t'u angazhuar në lidhje serioze
Mosha e rritur e mesme	Të qenët prodhues kundrejt vetëm përvetësimi	Të qenët prodhues dhe krijues për shoqërinë	Të ndarë në punë dhe së bashku në mbajtjen e shtëpisë	Shqetësimi për familjen, shoqërinë dhe brezat e ardhshëm
Mosha e rritur e vonë	Integriteti kundrejt Dëshpërimit	Rishikimi dhe vlerësimi i jetës së kaluar	Me fisin, familjen e zgjeruar	Ndjenja e kënaqësisë, pranimi i vdekjes

Sipas kësaj teorie secili nga ne gjatë jetës kalon nëpër disa faza të përcaktuara saktë, ku secila prej tyre përmban një detyrë ose *krizë psikologjike*. Për shembull, detyra kryesore e adoleshencës është kërkimi i identitetit. Fillimisht, bazuar kryesisht te vëzhgimet e adoleshentëve të rekomanduar për trajtim, adoleshenca shihej si një periudhë e turbulluar, e karakterizuar nga rebelimi dhe kundërshtimi i autoritetit. Megjithatë, studimi i një popullsie më të madhe adoleshentësh zbuloi se shumë prej tyre nuk rebelojnë kundër autoritetit, por ruajnë marrëdhënie të mira me prindërit dhe mësuesit. Ky është një shembull i gabimeve që mund të bëhen kur vëzhgimet bazohen vetëm te një grup i vogël dhe jo përfaqësues i një popullsie të madhe. Studimet e mëvonshme të bëra me adoleshentë nga kultura të ndryshme treguan se sa shumë *role ndryshon* adoleshenti në këtë periudhë. Gjatë adoleshencës mësohen shumë role të reja si ai i punëtorit, i të dashurit/të dashurës si dhe modelet e ndërveprimit mes dy të rriturve. Për Erikson detyra më e vështirë gjatë adoleshencës është procesi i njësimi me këto role të reja: gjetja e një identiteti të vetëm dhe të integruar në vend që të sillen ndryshe në role të ndryshme. Duke qenë se çdo fazë krijon bazën për fazën tjetër, kjo koherencë e identitetit mendohet të përbëjë bazën për marrëdhëniet e mëvonshme dhe të qenët prodhues në moshën e rritur. Erikson mendonte se pa një identitet të integruar njeriu do të përjetonte një *difuzion identiteti* dhe do të kishte vështirësi në krijimin e marrëdhënieve, planifikimin e së ardhmes dhe arritjen e qëllimeve. Pa një ndjenjë të qartë se kush jemi është e vështirë të vendosim çfarë duam nga e ardhmja.

Edhe studimet mbi dobësimin e funksioneve konjitive me kalimin e moshës tregojnë për gabimin që bëhet kur studiohen nëngrupe të popullsisë. Studimet që krahasuan rezultatet e marra nga më të rinjtë dhe më të moshuarit në testet e inteligjencës treguan se më të rinjtë kishin një KI (koeficient inteligjence) më të lartë duke sugjeruar se inteligjenca bie me kalimin e moshës. Megjithatë këto studime nuk morën parasysh *efektin e grupit* – faktorët socialë që përcaktojnë mënyrën e kryerjes së testeve të inteligjencës dhe faktin që inteligjenca e popullsisë rritet me përmirësimin e shkollimit dhe ushqimit.

Kur inteligjenca merr kohë pas kohe të njëjtë njerëz nuk kishte të dhëna që të tregonin se ajo bie me kalimin e moshës; përkundrazi ajo rritet disi te njerëzit që vazhdojnë ta përdorin mendjen. Në mënyrë të ngjashme, edhe supozimi se kujtesa dëmtohet me kalimin e moshës nuk mbështetet nga studimet shkencore, por jep idenë që ky sistem punon në varësi të nevojave që kemi për të. Krahasimi i kujtesës së më të moshuarve me atë të më të rinjve në lidhje me ngjarjet e jetës së përditshme tregon se më të moshuarit e kanë pak më të mirë se më të rinjtë, ndoshta për shkak se ata janë më të shqetësuar për kujtesën e tyre dhe më të vëmendshëm dhe të motivuar gjatë testimit. Miti i dobësimit të kujtesës me kalimin e moshës duket të jetë pjesërisht i lidhur me përmbushjen e profecisë vetjake: duke qenë se njerëzit presin që të harrojnë më shumë, ata përpiqen më pak dhe vënë re më tepër harresat sesa kujtesat. Pra, duket se për aq kohë sa njerëzit vazhdojnë ta mbajnë në punë mendjen, nuk kanë pse të presin që aftësitë e tyre mendore të bien deri në një moshë shumë të madhe (kur nuk kanë ndonjë problem mjekësor si p.sh. demenca).

Edhe pse ka pak baza shkencore që mbështesin mitin e rënies së inteligjencës me kalimin e moshës, ka disa ndryshime të sjelljes që lidhen në mënyrë tipike me moshën. Për shembull, në shoqëritë perëndimore njerëzit më të mëdhenj në moshë janë më pak të spikatur se grupmoshat e reja. *Teoria e mosangazhimit* propozon që kur njerëzit plaken, tek ata aktivizohet një mekanizëm biologjik që i bën të tërhiqen gradualisht nga shoqëria, tamam si një kafshë që tërhiqet menjëherë për të vdekur pasi ka përmbushur funksionin e saj të evolucionit (ka siguruar mbijetesën e pasardhësve). Megjithatë, analogjia nuk është shumë e përshtatshme sepse te njerëzit ky proces i mosangazhimit nuk lidhet me fundin e rritjes së fëmijëve apo me një shëndet jo të mirë fizik. Në të kundërt, *teoria e aktivitetit* e shpjegon mosangazhimin e njerëzve të moshuar me procesin që ndodh në shoqëri: ka më pak role që mund t'i luajnë ata dhe dalja në pension mund t'i pakësojë mundësitë për të luajtur një rol me vlerë në jetën e përditshme. Disa mund t'i zëvendësojnë rolet që kishin kur punonin me të tjera role të vlefshme, por disa jo, dhe për

pasojë mund të ndihen të padobishëm dhe të vetmuar. Pasojat e moshës së madhe, të lidhura me ndryshimet në aktivitetin e njeriut, mund të përkeqësohen nga fenomeni i 'paragjykit moshor', mjaft i përhapur në shoqëritë perëndimore. Stereotipet e njerëzve të moshuar janë përgjithësisht negative – që ata janë më pak inteligjentë, shëndetligë, dembelë, të ngurtë në pikëpamjet e tyre, qejfprishur. Ashtu si dhe format e tjera të paragjykitimeve, stereotipe të tilla janë mjaft të gabuara – për shembull, të moshuarit konfuzë janë një përjashtim dhe jo një rregull. Si çdo paragjykim tjetër edhe paragjykimi moshor mund të ushqehet nga fakti që kontributet pozitive të këtyre njerëzve nuk vihen re ndërsa faktorët negativë mbahen mend më shumë (shih Kapitullin 9 për një përshkrim më të plotë të paragjykitimeve dhe se si mund të kapërcehen ato).

Ne pamë se proceset e zhvillimit ndikohen nga shumë faktorë biologjikë, socialë dhe mjedisorë. Edhe pse ka një model të përgjithshëm zhvillimi dhe prirjet për rregullim të vetes nxisin përshtatjen e vazhdueshme, përsëri gjatë studimit të zhvillimit mund të biem në gracka të shumta. Duke qenë se zhvillimi është një proces kaq kompleks duhet të jemi të kujdesshëm në interpretimin e dallimeve midis grupmoshave të ndryshme përderisa ato mund të vijnë si pasojë e ndryshimeve nga një brez te tjetri dhe jo e moshës në vetvete. Gjithsesi psikologjia e zhvillimit mund të na tregojë cilët faktorë ndikojnë për keq dhe cilët jo në zhvillimin e njeriut në fusha mjaft të ndryshme si zhvillimi moral, përvetësimi i gjuhës, zhvillimi i të menduarit dhe identitetit gjinor. Sfidat e ardhshme për psikologët e zhvillimit përqendrohen në gjetjen e mënyrave për përmirësimin e pasojave negative të përvojave të hershme, të formave të kompensimit kur zhvillimi nuk ndodh normalisht dhe në shqyrtimin e mënyrave për të arritur një përmirësim sa më të madh të njeriut gjatë jetës së tij.

Kapitulli 7

A mund të kategorizohen njerëzit?

Ndryshimet mes individëve

Ndërsa kapitulli i mëparshëm shqyrtonte proceset dhe modelet tipike të zhvillimit duke theksuar ngjashmëritë midis njerëzve, ky kapitull merret me ndryshimet mes tyre. Shumë prej nesh preferojnë ta mendojnë veten si njerëz unikë, por a mund të kategorizohen këto dallime dhe të identifikohen faktorët që i përcaktojnë ato? Psikologët kanë krijuar mjete për vlerësimin e njerëzve në praktikën e tyre të punës në mënyrë që të njohin më tepër ngjashmëritë dhe dallimet mes tyre. Këto vlerësime psikologjike shpesh bëhen thjesht me laps e letër siç janë testet për matjen e kapacitetit ose arritjeve, të cilat matin aftësitë e individit dhe sa mund të përdoren këto aftësi, ose vlerësojnë se çfarë shkollimi apo profesioni është më i përshtatshëm për të.

Matjet psikologjike

Testet psikologjike ose *instrumentat psikometrikë* duhet të jenë si të *besueshme* dhe të *vlefshme* – që do të thotë se duhet të jenë në gjendje të masin në mënyrë të qëndrueshme variablin që pretendojnë të masin. Për shembull, një test i aftësisë për të lexuar nuk do të konsiderohej një test i mirë nëse pikët e marra nga dikush do të ishin mjaft të

ndryshme nga ato të marra disa ditë më parë (besueshmëri e ulët). Në mënyrë të ngjashme, këtij testi do t'i mungonte vlefshmëria nëse dikush që nuk mund të lexojë mirë do të merrte shumë pikë në të. Në mënyrë që testet të jenë të përdorshëm, testet duhet të jenë të standartizuar, që do të thotë se duhet të krijohen disa 'norma' me të cilat të krahasohen pikët e individëve të ndryshëm.

Standartizimi i testeve ka të bëjë me kryerjen e testit nga një grup i madh njerëzish, të zgjedhur nga popullsia për të cilën është përgatitur ai, dhe përdorimin e statistikave të marra për nxjerrjen e *normave* – për të gjetur pikët mesatare dhe përqindjen e popullsisë që marrin pikë më shumë ose më pak se kjo mesatare. Këto norma mund të përdoren më vonë për të interpretuar pikët që marrin individët në këto teste. Për shembull, testet që masin KI janë shembulli më i njohur i testeve psikometrike dhe mesatarja e pikëve të marra në to është 100, dhe 95% e popullsisë marrin pikët nga 70 në 130, që do të thotë se ai që merr 132 është mjaft mbi mesataren (bën pjesë në 2.5% të popullsisë). Psikologët kanë zbuluar se edhe mënyra e administrimit të testit dhe kushtet e testimit ndikojnë në rezultatet e tij. Nëse ndriçimi është i ulët ose personi nuk i dëgjon mirë udhëzimet, mund të marrë më pak pikë, duke mos qenë ky rezultati i vërtetë. Prandaj që edhe kushtet në të cilat administrohet testi duhet të standartizohen – testi duhet të kryhet saktësisht në të njëjtën mënyrë dhe në kushte të ngjashme për çdo person në mënyrë që rezultatet të jenë të vlefshme.

Testet psikometrike përdoren për të matur një shumëllojshmëri aftësish dhe cilësish. Ky kapitull përqendrohet në dy aspektet që janë matur dhe studiuar më shumë përsa i takon ndryshimeve mes individëve – inteligjenca dhe personaliteti. Ashtu si dhe në fusha të tjera të psikologjisë, ka patur mjaft debate në lidhje me faktin nëse ndryshimet mes individëve në inteligjencë dhe personalitet janë të trashëguara apo ndikohen nga mjedisi (natyra apo edukimi).

Inteligjenca

Përveçse është një nga konceptet më të rëndësishme në psikologji, inteligjenca është dhe një ndër më abstraktet për tu përkufizuar. Inteligjenca mund të shihet thjesht si aftësia për të reaguar në mënyrë të përshtatshme ndaj mjedisit, por kjo aftësi mund të përmbajë shumë aspekte të tjera në vetvete, si aftësinë për të menduar në mënyrë logjike, racionale dhe abstrakte ashtu dhe aftësinë për të mësuar dhe për ta përdorur atë që mësohet në situata të reja.

Psikologët kanë ngritur pyetje në lidhje me faktin nëse inteligjenca është një fill që përshkon të gjitha proceset mendore apo ka të bëjë me faktorë ose lloje të ndryshme të inteligjencës. Aftësitë e *idiotit të ditur* – njeriu me KI të ulët, por me një aftësi të jashtëzakonshme si p.sh ajo për të gjetur çfarë dite i korrespondon çdo datë të dhjetë viteve të fundit – tregojnë që një individ mund të ketë aftësi mjaft të ndryshme në fusha të ndryshme.

Po kështu një çështje me mjaft interes praktik ka qenë ajo në lidhje me faktin nëse inteligjenca është e paracaktuar (e lindur) apo mund të fitohet apo përmirësohet në ndonjë mënyrë.

Testet e inteligjencës

Një nga përkufizimet më të thjeshta të inteligjencës është ai që bazohet në 'atë që masin testet e inteligjencës' - një përkufizim rrethor që ngre problemin e marrëdhënieve mes këtyre testeve dhe përkufizimit të inteligjencës. Përkufizimi i inteligjencës ndikon te testet që hartohen për ta matur atë. Për shembull, *modeli dyfaktorësh* supozon që inteligjenca përbëhet nga faktorë të përgjithshëm dhe faktorë të veçantë, ndërsa modele të tjera sugjerojnë që ka një sërë faktorësh të pavarur të veçantë si arsyetimi numerik, kujtesa, aftësitë muzikore, rrjedhshmëria e fjalëve, aftësitë pamore-hapësinore, shpejtësia e perceptimit, të parit brenda vetes dhe të kuptuarit e

të tjerëve, por jo një faktor të vetëm të përgjithshëm. Një mënyrë tjetër për të kuptuar inteligjencën ka qenë duke studiuar proceset e përfshira të inteligjencës, si shpejtësia e përpunimit të informacionit, përfaqësimi i brendshëm i tij apo strategjitë e përdorura për të zgjidhur problemet.

Mosmarrëveshjet në lidhje me përkufizimin e inteligjencës e bëjnë të vështirë krijimin e mjeteve për matjen e saj: çdo test inteligjence bazohet në një përkufizim ose konceptim të caktuar të inteligjencës dhe kështu që mund të reflektojë prirjet e studiuesit. Për shembull, testet kohore e vënë më shumë theksin në shpejtësinë e përpunimit,

Kutia 7.1 Çfarë pyetjesh përmbajnë testet e inteligjencës

Shumë prej testeve të inteligjencës përmbajnë disa nënkategori me lloje të ndryshme pyetjesh. Disa mund të kërkojnë thjesht informacion si p.sh. 'sa muaj ka viti?' ose 'cili është kryeqyteti i Australisë?'. Nënkategori të tjera mund të vlerësojnë nxënësinë e personit duke i kërkuar të përsërisë vargje të gjatë numrash nga më i vogli të më i madhi dhe anasjelltas ose vlerësojnë aftësitë e tyre në aritmetikë me anë të pyetjeve të tilla si 'një biletë llotarie kushton 76 peni. Nëse blej gjashtë bileta sa më mbeten nga 10 £?'. Fjalori ose të kuptuarit e gjuhës vlerësohet duke pyetur për përkufizimet e fjalëve të zakonshme ose për ngjashmërinë midis çiftit të fjalëve 'portokalle-banane' dhe 'shpërblim-ndëshkim' (përgjigja e saktë, që do të merrte maksimumin e pikëve, do të ishte 'të dy janë një mjet për të ndikuar sjelljen e të tjerëve'). Një nënkategori tjetër mund të kërkojë rregullimin e figurave në mënyrë të tillë që të krijohet një histori, ose mund të jetë më praktike duke kërkuar vendosjen e kubave sipas një figure të dhënë ose bashkimin e pjesëve të një figure.

ndërsatëstet të tjera mund të hartohen për të matur 'faktorë të veçantë' të ndarë nga njëri-tjetri ose një aftësi të përgjithshme të lindur. Kutia 7.1 jep disa shembuj të artikujve që përmbajnë testet e inteligjencës.

Në testet e inteligjencës zakonisht rezultati shprehet me anë të një koeficienti inteligjence (KI). Duke qenë se aftësia mendore rritet gjatë tetëmbëdhjetë viteve të para të jetës, rezultatet 'bruto' të testit duhet të rregullohen në varësi të moshës kronologjike të personit. Kjo bëhet duke i'u referuar normave përkatëse të grupmoshës ku bën pjesë personi. Për fëmijët, pikët e testit përcaktojnë moshën e tyre mendore. Kështu për një fëmijë të shkëlqyer 7-vjeçar, që e kryen testin si një fëmijë 10 vjeç, do të thuhet se mosha e tij kronologjike është 7 ndërsa ajo mendore 10.



Fig. 14.

'Ti nuk mund ta ndërtosh kasollen, ti nuk di të kërkosësh ushqim dhe nuk e ke aspak idenë si të parashikosh motin. Me fjalë të tjera je shumë dobët në testin e inteligjencës.'

Edhe pse të përdorur në masë testet e inteligjencës janë kritikuar në shumë drejtime. Një vështirësi thelbësore ka të bëjë me faktin se ato nuk masin inteligjencën në vetvete, por përpqen të masin cilësitë që mendohet se e reflektojnë atë. Vlefshmëria e tyre është provuar kryesisht nëpërmjet arritjeve në shkollë, të cilat mund të mos jenë dhe aq një fryt i inteligjencës sesa një fryt i faktorëve të tjerë si klasa shoqërore, mundësitë dhe motivimi. Po kështu, testet e inteligjencës bazohen në idenë se inteligjenca është një sasi e matshme me saktësi, e pandikueshme nga faktorët e përkohshëm si situata, gjendja mendore e personit, motivimi ose përvojat e kohëve të fundit. Në fakt pikët që përcaktojnë KI-në ndikohen nga faktorët e përkohshëm situacionalë dhe për më tepër ato mund të rriten duke u ushtruar në bërjen e testeve të inteligjencës.

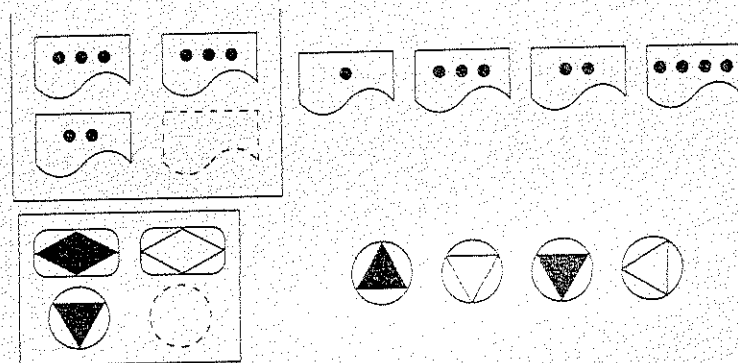
Një rezultat veçanërisht i diskutueshëm i matjes së inteligjencës ka qenë ai sipas të cilit zezakët e Amerikës marrin shumë më pak pikë se të bardhët në teste standarte të inteligjencës. Në fakt shumë prej grupeve etnike marrin më pak pikë se grupet e popullsisë së bardhë të klasës së mesme në testet e inteligjencës. Këto gjetje janë interpretuar nga disa si 'dëshmi' të faktit që disa raca janë inferiore në aspektin intelektual. Të dhëna të tjera, si ajo që fëmijët e ushtarëve amerikanë si zezakë dhe të bardhë me nëna gjermane kanë KI të njëjtë, tregojnë që ndryshimi në pikët që marrin zezakët dhe të bardhët në testet e inteligjencës nuk vjen prej inferioritetit gjenetik të zezakëve. Ka më shumë të ngjarë që ky ndryshim të tregojë një mangësi të standartizimit të testeve të inteligjencës – ato janë të prirura të favorizojnë popullsinë e bardhë të klasës së mesme. Pyetje të tilla si kush e ka drejtuar vendin gjatë një lufte të caktuar mund të favorizojnë njerëzit e edukuar në shoqëritë perëndimore, që kanë patur të afërmit që kanë jetuar në kohën e luftës dhe që kanë një zotërim të mirë të gjuhës angleze. Ka patur përpjekje për të krijuar teste 'të paanshme kulturalisht', të cilat nuk kërkojnë informacion të njëanshëm kulturor dhe që mund të mos e përdorin aspak gjuhën (shih Kutinë 7.2). Megjithatë, është provuar se është pothuajse e pamundur të sigurohet një paanshmëri ndaj më

shumë se një kulture njëkohësisht. Për më tepër, nëse inteligjenca përkufizohet si aftësia për të reaguar në mënyrë të përshtatshme ndaj mjedisit, mund të argumentohet se njëanshmëria ndaj kulturave të të bardhëve të klasës së mesme është realiste duke patur parasysh mbizotërimin e këtyre kulturave në shumë shoqëri.

Një propozim që pajton disa nga mosmarrëveshjet në lidhje me përkufizimin e inteligjencës dhe me faktin nëse është e lindur apo jo, është pikëpamja sipas së cilës ka dy lloje inteligjence: njëra që reflekton potencialin gjenetik ose aftësinë bazë të lindur dhe një tjetër që fitohet ose mësohet nga ndërveprimi i përvojës me potencialin. Në 1963 Catell quajti inteligjencë 'fluide' aftësinë e lindur për të zgjidhur probleme abstrakte, ndërsa inteligjencë 'të kristalizuar' atë që vjen nga përvoja dhe që përbëhet nga njohuri dhe zgjidhje praktike të problemeve.

Kutia 7.2. Pyetjet e testeve 'të paanshme kulturalisht'

Subjektit i kërkohet të gjejë se cila nga katër figurat e anës së djathtë shkon më tepër me modelin e treguar në anën e majtë.



A ndikohet inteligjenca nga mjedisi?

Shpeshherë psikologët studiojnë binjakët identikë (gjenetikisht identikë), të rritur në mjedise të ndryshme, kur duan të zbulojnë nëse diçka përcaktohet nga mjedisi apo nga faktorët gjenetikë ose shqyrtojnë ngjashmëritë në inteligjencën e anëtarëve të një familjeje (ku anëtarët janë relativisht të lidhur ngushtë mes tyre). Të dhënat nga këto studime mbështesin si mjedisin dhe faktorët gjenetikë. Për shembull, ngjashmëria në inteligjencën e binjakëve identikë të rritur bashkë është mjaft më e madhe se e atyre që janë ndarë nga njëri-tjetri që në fëmijëri, duke folur kështu për një rol të mjedisit në zhvillimin e inteligjencës. Po kështu, studimet me fëmijët e adoptur tregojnë se KI e tyre përafron më tepër me atë të prindërve adoptues sesa atyre biologjikë. Megjithatë, ngjashmëria mes inteligjencës së binjakëve identikë është më e madhe se midis atyre jo identikë, duke folur kështu për rolin e gjenetikës. Pra, si faktorët gjenetikë dhe ata mjedisorë ushtrojnë ndikim tek inteligjenca dhe ndoshta nuk është e mundur ose nuk i'a vlen të përpiqemi të gjejmë se cilët janë më të rëndësishëm. Veç kësaj, jo gjithmonë është e mundur të ndahet ndikimi gjenetik nga ai mjedisor. Për shembull, një binjak që ndahet nga binjaku tjetër apo një fëmijë i adoptuar mund të vendosen qëllimisht në mjedise të ngjashme me familjen e tyre të vërtetë. Ose vetë mjedisi mund të ndikojë në mënyrën se si realizohet potenciali gjenetik, për shembull, nënat me një status të ulët social-ekonomik marrin një kujdes më të pakët para lindjes dhe si rrjedhim lindin bebe më të vogla.

A mund të rritet Koeficienti i Inteligjencës?

Një pyetje e një rëndësie të madhe praktike është ajo nëse njerëzit mund të bëhen më inteligjentë nën ndikimin e mjedisit. Është parë se edhe ndërhyrjet minimale si dieta ose marrja e vitaminave shtesë e rrisin KI e fëmijëve me 7 pikë, ndoshta duke ndikuar te shëndeti në përgjithësi dhe rrjedhimisht në aspekte të tilla si energjia,

përqendrimi dhe vëmendja. Gjithashtu ka të dhëna që tregojnë se vëmendja që i kushtojnë prindërit fëmijës ndikon në KI e tij – kjo mund të shpjegojë korrelacionin midis KI dhe rradhës së lindjes, pasi fëmijës së parë zakonisht i kushtohet më shumë vëmendje, e cila mund ta rrisë KI. Studime si ai që përshkruhet në Kutinë 7.3 tregojnë se edhe shkollimi mund të ndikojë në arritjet e mëvonshme.

Në mënyrë të ngjashme, studime të tjera kanë zbuluar se kujdesi ditor dhe lloji i shkollës mund ta rrisin KI. Në një studim fëmijët që shkonin në shkolla më akademike kishin një rritje mesatare të KI me 5 pikë, ndërsa ata që shkonin në shkolla më pak akademike kishin një rënie mesatarisht prej 1.9 pikësh.

Çfarë përfundimi mund të nxirret nga këto studime mbi inteligjencën dhe KI? Së pari, duhet gjetur një marrëveshje në lidhje me përkufizimin ose modelin e inteligjencës. Ndonëse të gjithë e kemi një ide të përgjithshme se çfarë është inteligjenca, e përdorim këtë term për të përshkruar shumë gjëra të ndryshme dhe kjo ndoshta pasi ajo vërtetë përbëhet nga shumë aspekte të lidhura pak a shumë ngushtë me njëra-tjetrën. Vështirësitë e hasura për gjetjen e një përkufizimi të inteligjencës pasqyrohen edhe në testet që përdoren për ta matur atë dhe për pasojë ato jo gjithmonë janë matës të drejtë (p.sh. anojnë nga kulturat e klasës së mesme të bardhë). Duket se inteligjenca është shumë komplekse dhe pak e përkufizuar për t'u pasqyruar nga një numër i vetëm siç është KI. Nga ana praktike studimet kanë treguar se, duke qenë se inteligjenca është e ndikueshme si nga mjedisi dhe gjenetika, ka mundësi që rrethanat e mjedisit të manipulohen në mënyrë të tillë që të shkaktojnë përfitime të qëndrueshme si përsa i përket inteligjencës ashtu edhe arritjeve të individit.

Kutia 7.3. Projekti i më të përparuarve

Projekti i më të përparuarve kishte për qëllim të kompensonte pasojat e mjedisit jo favorizues për fëmijët amerikanë të moshës parashkollore. U ngritën qendra të kujdesit ditor për t'iu ofruar këtyre fëmijëve stimulim dhe edukim shtesë. Funksionimi konjitiv dhe social i fëmijëve që kishin qenë në këto qendra u krahasua, për disa vite, me ato të fëmijëve që nuk kishin qenë atje. Edhe pse rezultatet fillimisht nuk ishin inkurajuese, pasi çdo përparësi e grupit më të përparuar ishte jo e qëndrueshme, më vonë u gjet një "efekt i vonuar" në bazë të të cilit ky grup merrte më shumë pikë në testet e aftësisë dhe kjo përparësi rritej me rritjen e moshës. Në aspektin praktik, fëmijët e grupit më të përparuar kishin më pak gjasa për përsëritje të vitit shkollor dhe kishin më shumë gjasa të dëshironin të ishin të suksesshëm në fushën akademike. Gjithashtu ky projekt pati efekte edhe te prindërit e fëmijëve "më të përparuar" – nënat e tyre ishin më të kënaqura nga puna e fëmijëve në shkollë dhe kishin pritshmëri më të larta për zgjedhjet e tyre profesionale.

Personaliteti

Si koncept, personaliteti ka mundësi të jetë më kryesor në psikologji dhe më i vështirë për t'iu përkufizuar se inteligjenca. Në vija të përgjithshme, personaliteti pasqyron një grup karakteristik sjelljesh, qëndrimesh, interesash, motivesh dhe ndjenjash në lidhje me botën. Ai përfshin mënyrën se si njerëzit krijojnë marrëdhënie me të tjerët dhe mendohet se është relativisht i qëndrueshëm gjatë gjithë jetës. Një nga motivet që i shtyn psikologët të përpiqen të identifikojnë dhe vlerësojnë mënyrat se si ndryshon personaliteti i njerëzve është mundësia për të parashikuar sjelljen e tyre të

ardhshme, për t'i paraprirë asaj, për ta modifikuar ose kontrolluar atë. Megjithatë, vlerësimi i personalitetit vuan të njëjtat vështirësi si ato që karakterizojnë matjen e inteligjencës pasi edhe personaliteti ashtu si inteligjenca nuk mund të matet drejtpësdrejt – për të mund të gjykohej vetëm duke u nisur nga sjelljet që mendohet se pasqyrojnë atë.

Ka shumë teori që shpjegojnë personalitetin dhe përjasjet më kryesore në lidhje me të janë përmbledhur në Tabelën 7.1.

Secila nga përjasjet e përmendura në Tabelën 7.1 pasqyron një teori më vete, por që në këtë kapitull nuk mund të përshkruhen hollësisht. Në vend të kësaj ne do të ndriçojmë disa nga ndryshimet kryesore midis tyre dhe do të përdorim si shembull teorinë e Eysenck (1965), e cila kombinon elemente të përjasjes së tipit dhe asaj të tiparit.

Teoritë e ndryshme të personalitetit ndryshojnë për nga shkalla në të cilën sipas tyre sjelljet përcaktohen nga njerëzit dhe situata në të cilën ndodhen ata. Kur duam të shpjegojmë sjelljen e tjetrit ne kemi prirjen të mbivlerësojmë rëndësinë e personalitetit të tij (*gabimi themelor i atribuimit* – shih Kapitullin 9). Megjithatë, përjasjet situacionale dhe biheviorale mund të shkojnë më larg duke propozuar se të gjitha variacionet e sjelljes përcaktohen nga faktorët situacionalë ose kushtëzohen nga modelet e përforcimit. Nëse do të ishte kështu, nuk do të mund të kishte gjithë ato raste kur dikush reagon ndryshe nga ne në të njëjtën situatë.

Tabela 7.1.

Përqasja	Mënyra si e sheh personalitetin
E tipit kategorik	Njerëzit futen në kategori të mëdha duke i përkthyer (përkasur) një tipi që ndryshon cilësisht nga një tip tjetër, p.sh. tipi A ose B, introvert ose ekstrovert.
E tiparit	Një përqasje përshkruese në të cilën njerëzit përkufizohen në varësi të faktit se sa shumë tipare nga secila listë kanë, p.sh. ndërgjegjshmëri e lartë, introversion i ulët.
Biheviore	E sheh personalitetin thjesht si një pasqyrim të asaj që ka mësuar personi – njeriu përsërit ato reagime që janë përforcuar në të kaluarën.
Konjitive	I sheh besimet, mendimet dhe proceset mendore si parësore në përcaktimin e sjelljes në situata të ndryshme.
Psikodinamike	Bazohet në punën e Freud dhe e sheh personalitetin si të përcaktuar nga strukturat e brendshme psikike (p.sh. idi, egoja dhe superegoja) dhe nga motivet ose konfliktet e pandërgjegjshme që mbarten që nga fëmijëria e hershme.
Individuale	E vë theksin te motivet më të larta njerëzore dhe e sheh personalitetin si një përvojë tërësore të individit dhe jo të ndarë në pjesë.
Situacionale	Propozon që personaliteti nuk është i qëndrueshëm, por është thjesht një reagim ndaj situatës. Në mësojmë të sillemi në atë mënyrë që është e përshtatshme me situatën me anë të përforsimit.
Ndërvepruese	Kombinon përqasjen situacionale me atë të tiparit duke propozuar që njerëzit janë të prirur të sillen në disa mënyra të caktuara, por këto mund të ndryshohen në varësi të kërkesave të situatave të ndryshme.

Teoritë e personalitetit ndryshojnë gjithashtu edhe për nga shkalla në të cilën ato e shohin njeriun si tip ose si dikush që ka pak a shumë disa tipare të caktuara. Teoritë e tipit priren të theksojnë ngjashmëritë midis njerëzve, ndërsa ato të tiparit theksojnë ndryshimet mes individëve dhe unicitetin e tyre të qenësishëm. Përqasja e Eysenck i kombinon të dyja këto: ai përdori teknika të ndërlikuara statistikore për të analizuar dhe grupuar së bashku qindra tipare të hasura te një numër i madh njerëzish (p.sh. optimizmi, agresiviteti, përtacia, etj.). Fillimisht ai krijoi dy grupe në formën e dimensioneve të quajtura introversion-ekstroversion dhe qëndrueshmëri-neurotizëm dhe më pas shtoi edhe një të tretë inteligjencë-psikotizëm, që nuk lidhet me dy dimensionet e tjera. Çdo dimension përbëhet nga një grup tiparesh dhe nëse dikush ka një nga këto tipare mendohet se ka gjasa t'i ketë edhe tiparet e tjera të një dimensionit – duke formuar një tip të përgjithshëm. Teoria e personalitetit e Eysenck ilustron në Figurën 15.

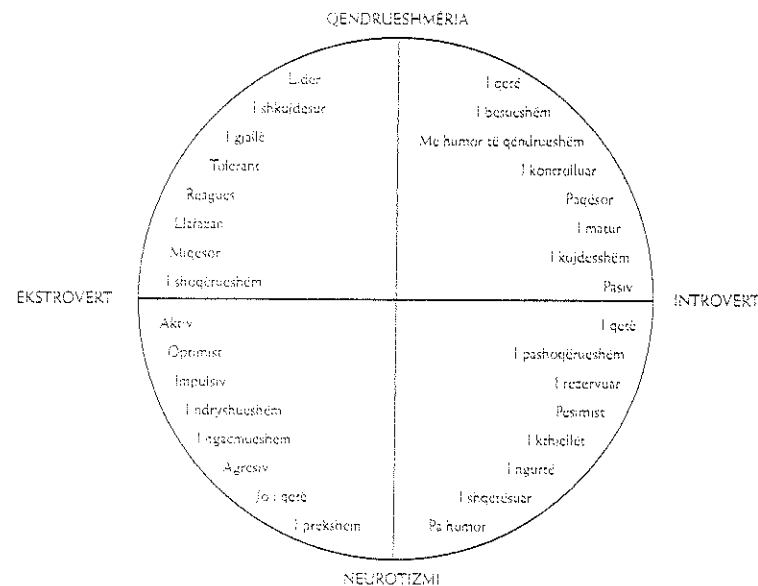


Fig. 15. Tipat e personalitetit sipas Eysenck

Pjesa më e madhe e njerëzve janë diku në mes të dimensioneve introversion-ekstroversion dhe neurotizëm-qëndrueshmëri, dhe shumica shënon pak pikë në drejtim të psikotizmit. Sipas Eysenck teoria e tij ka një bazë biologjike, që do të thotë se këto dimensione të personalitetit janë të lidhura me ndryshimet biologjike në funksionimin e trurit. Për shembull, ai propozoi që ekstrovertët kanë një *nxitshmëri kortikale* më të ulët (niveli i aktivitetit në atë zonë të trurit që mendohet të jetë përgjegjëse për moderimin e niveleve të nxitshmërisë) dhe për këtë arsye ata kërkojnë më shumë stimulim dhe ngacmim se introvertët. Në të kundërt, introvertët mendohet të jenë më konformistë ndaj shoqërisë, më të ndjeshëm ndaj përforsimeve, të kenë prag më të ulët ndjeshmërie dhe për pasojë ndjejnë dhimbje më shpejt. Megjithatë, mbështetja e idesë së ndryshimeve biologjike midis njerëzve me tipa të ndryshme personaliteti është e kufizuar. Për të matur këto dimensione të teorisë së Eysenck është krijuar një test në të cilin përdoren pyetje të tilla si: 'të pëlqen të flasësh me njerëzit aq shumë sa nuk humb asnjëherë mundësinë për të folur me një të panjohur?' dhe 'mund të gjeni kollaj diçka për të shijuar në një festë të mërzitshme?', të cilat tregojnë introversion. Përgjigjet pozitive ndaj pyetjeve të tilla si 'shqetësoheni shpesh për gjërat që s'duhet t'i kishit bërë ose thënë?' apo 'a ju shqetësojnë ndjenjat e inferioritetit?' merren si tregues të një neurotizmi më të madh.

Për çfarë përdoren testet e psikologjike?

Një nga shkaqet kryesore të zhvillimit të testeve psikologjike për matjen e cilësive të tilla si personaliteti dhe inteligjenca ka qenë dëshira për të qenë në gjendje të parashikojmë sjelljen. Megjithatë, nga të dhënat del se personaliteti dhe inteligjenca mund të mos jenë aq fikse sa sugjeron koncepti i testimit psikometrik. Ndërsa ka të dhëna që disa tipare të personalitetit mbeten relativisht të pandryshueshme sidomos pas adoleshencës dhe rinisë. Përsa i përket faktit nëse këto tipare parashikojnë sjelljen e individit në

një situatë të caktuar ose jo, të dhënat janë të paqarta. Ky *paradoks qëndrueshmërie* pasqyron faktin që ne priremi t'i shohim të tjerët si relativisht të qëndrueshëm dhe themi p.sh. 'Xhoni është tip miqësor', edhe pse studimet thonë se tiparet e personalitetit nuk parashikojnë plotësisht sjelljen aktuale të personit në një situatë të caktuar. Ekzaminimi i sjelljes në shumë situata të ndryshme tregon që këto tipare mund të parashikojnë më mirë sjelljen në një nivel të përgjithshëm (p.sh. Xhoni është treguar miqësor në shumicën e situatave). Në mënyrë të ngjashme, ne mund të parashikojmë njësoj numrin e kokave dhe pilave kur hedhim një monedhë vazhdimisht pa mundur të parashikojmë se çfarë do të bjerë në hedhjen e radhës. Në këtë rast sjellja ndikohet nga shumë variabla – jo vetëm nga të jashtëm, por edhe nga të brendshëm siç janë humori dhe lodhja.

Gjithashtu ka patur mjaft interes të mësohet nëse KI e parashikon sjelljen. Edhe pse ka një marrëdhënie midis KI dhe sjelljes inteligjente siç është paraqitja në punë, ajo nuk është e fortë dhe KI që vihen re te shumica e profesioneve janë të një game të gjerë. Në fakt disa studime tregojnë që mjedisi social-ekonomik i personit parashikon më mirë suksesin e ardhshëm akademik dhe profesional sesa KI. Një studim afatgjatë me fëmijë me KI të lartë gjeti se disa prej tyre kur u rritën u bënë shumë të suksesshëm, por të tjerët jo dhe midis këtyre dy grupeve nuk kishte ndryshime në KI. Megjithatë, kishte ndryshime të mëdha në motivimin e tyre: ata më të suksesshmit kishin shumë më tepër ambicie dhe shtysa për t'ia dalë mbanë.

Megjithëse psikologët kanë bërë mjaft përparime të rëndësishme për t'i bërë të matshme ndryshimet mes njerëzve dhe në matjen e tyre, është e nevojshme që përdorimi i këtij informacioni të bëhet me kujdes. Kur interpretojmë rezultatet e një testi të vetëm duhet patjetër të kujtojmë që ka shumë faktorë të cilët mund të kenë ndikuar në këto rezultate si potenciali gjenetik, përvoja, motivimi dhe kushtet e testimit. Prandaj rezultatet si ato që marrim nga një test intelligence nuk mund të shihen si përcaktues të kufizimeve të aftësisë së një personi, më tepër ato duhet të shihen si një tregues i

nivelit aktual ose i kufijve të përafërt minimalë dhe maksimalë brenda të cilëve mund të lëvizë ai. Një tjetër rrezik që shoqëron testimin psikometrik vjen nga gjykimi i vlerës së rezultateve – për shembull mund të lihet të kuptohet se rezultatet më të larta janë më të mira dhe se njerëzit që i marrin ato janë 'superiorë' ndaj të tjerëve. Ky argument mund të përdoret në formën më ekstreme për qëllime shoqërore dhe politike për të mbështetur ide të tilla si eugenika² apo për t'iu hequr njerëzve me KI të ulët mundësinë e riprodhimit. Por në përgjithësi, duke ditur më shumë si të masim mënyrat e ndryshimit të njerëzve nga njëri-tjetri në dimensione të tilla si inteligjenca dhe personaliteti ne mund të kuptojmë më tepër mbi numrin e variablave që kontribuojnë në këto dimensione, mundësinë e ndryshimit të tyre dhe marrëdhënien që kanë me arritjet në jetë.

2-) Studimi i përmirësimit të njeriut përmes kontrollit të trashëgimisë gjentike.

Kapitulli 8

Çfarë ndodh kur gjërat nuk shkojnë mirë? Psikologjia anormale

Kapitulli i mëparshëm lidhej me sjelljen njerëzore tipike dhe me variacionet individuale brenda asaj që konsiderohet normale. Në të kundërt, psikologjia anormale merret me sjelljen atipike dhe me çrregullimet apo paafërsitë mendore. Pavarësisht këtij dallimi, informacioni që vjen nga studimi i sjelljes normale na ka ndihmuar të kuptojmë sjellje jo normale. Vetëm duke kuptuar punën e proceseve të përfshira në funksionimin normal (konjicioni, perceptimi, kujtesa, emocioni, të mësuarit, personaliteti, zhvillimi dhe marrëdhëniet sociale) mund të fillojmë të kuptojmë çfarë ndodh kur gjërat nuk funksionojnë mirë. Ky kapitull do të sqarojë si e përkufizojmë sjelljen 'anormale', si e kategorizojmë dhe e kuptojmë atë.

Çfarë është sjellja 'anormale'?

Format ekstreme të sjelljes anormale janë të lehta për t'u dalluar, por vija e saktë e ndarjes midis asaj që është normale dhe asaj që nuk është mbetet shumë më pak e qartë. Për shembull, është normale të ndihesh i trishtuar kur ke humbur një të afërm, por sa shumë i trishtuar dhe për sa kohë? Ku mbaron dhimbja normale e humbjes dhe ku fillon ajo anormale apo depresioni klinik? Mund të konsiderohet anormale të mbash të gjitha faturat e marra në jetë

kur nuk ke shumë vend në shtëpi, por a do të ishte anormale të mbash shumicën e faturave të një ose dy viteve të fundit, pasi 'ku i dihet'? Shumë prej nesh e konsiderojnë normale të pasurit frikë jo racionale si p.sh. nga merimangat apo të folurit në publik, por a janë ato normale kur bëhen aq të mëdha sa të pengojnë në punë apo në të jetuarin e jetës? Po kështu një sjellje që është normale në një situatë mund të konsiderohet anormale në një tjetër: të qenët i pushtuar nga 'Zoti' ose shpirtit dhe të folurit me vete konsiderohet normale në disa besime fetare, por në rrethana të tjera mund të interpretohet si shenjë e një sëmundjeje të rëndë mendore. Në mënyrë të ngjashme edhe ideja jonë për atë që është normale ndikohet nga faktorët historikë dhe kulturorë, siç e tregon edhe ndryshimi i opinionit në lidhje me homoseksualitetin.

Ka disa mënyra të ndryshme për të përkufizuar sjelljen anormale. *Përkufizimet psikologjike* të sjelljes anormale e vënë theksin te dobria aktuale e sjelljes – nëse një sjellje ju shkakton vuajtje të konsiderueshme ose ju pengon të arrini disa qëllime të rëndësishme apo të krijoni marrëdhënie të rëndësishme për ju, atëherë ajo shihet si mosfunksionale dhe që duhet trajtuar. Kjo mënyrë e të parit të sjelljes anormale has vështirësi kur vjen puna për ata njerëz që nuk e kanë vetëdijen për vështirësitë e tyre si p.sh. ata që janë shumë në depresion dhe që e shohin vetëvrasjen si zgjidhjen më të mirë, ose ata që besojnë se halucinacionet dëgjimore janë zëri i Zotit, që i lajmëron ata se komshiu është vërtetë djalli. Në mënyrë të ngjashme, përkufizimi i sjelljes si anormale duke u bazuar vetëm te vuajtja e madhe që shkakton ka vështirësitë e saj pasi sjellja mund të jetë krejtësisht normale dhe vetëm shkalla e vuajtjes mund të jetë anormale.

Përkufizimet mjekësore të sjelljes anormale e shohin atë si simptomë të një sëmundjeje, shkak i së cilës mund të njihet ose jo. Kjo do të thotë që sjellja shihet si anormale nëse mendohet të vijë si pasojë e një sëmundjeje mendore si skizofrenia, depresioni ose ankthi. Sipas këtij këndvështrimi theksi i vihet diagnostikimit të saktë të sëmundjes me qëllim që të përcaktohet trajtimi i përshtatshëm i

saj, zakonisht farmakologjik. Megjithatë, mungesa e marrëveshjes ose të dhënave në lidhje me trajtimet efektive tregon që edhe diagnostikimi i saktë mund të mos japë një ide të qartë për trajtimin. Modeli mjekësor është kritikur për injorimin e ndikimit të mjedisit dhe për rëndësinë e pakët që i jep përgjegjësisë së vetë personit. Gjithashtu, ai has në vështirësi kur njerëzit nuk kanë aq simptoma sa duhen për të thënë që kanë një sëmundje të caktuar, por kanë një ose dy mjaft të theksuara si p.sh. të qenët dyshues ose të tërhequr nga shoqëria. Teknikisht ata nuk kanë një sëmundje, edhe pse sjellja e tyre mund të duket habitshëm anormale.

Anormaliteti është përkufizuar edhe mbi bazën e *normave sociale dhe statistikore*, që do të thotë se sjellja e pazakontë sipas statistikave shihet si anormale. Kjo përqasje ka gjetur vend në rastin e paaftësive të të mësuarit (handikapi mendor), ku është gjykuar që njerëzit që bëjnë pjesë në 2.5% e popullsisë me KI më të ulët janë të paafte për të mësuar. Megjithatë, problemi me përqasjen statistikore qëndron në faktin se shumë sjellje ose cilësi, që nga pikëpamja statistikore mund të jenë të pazakonta, nuk shihen si anormale p.sh. të bësh pjesë në 2.5% e popullsisë me KI më të lartë. Po kështu, disa sjellje mosfunksionale si depresioni ose ankthi janë kaq të zakonshme sa nga ana statistikore janë normale, dhe ajo që është normale në një kontekst mund të mos jetë në një tjetër: depresioni në njëfarë mase është një reagim normal ndaj humbjes së një njeriu të dashur, por jo ndaj fitores së llotarisë. Në mënyrë të ngjashme, sjellja që devijon nga ajo që është tipike në kontekstin social mund të shihet si anormale. Meqë kjo përqasje e merr në konsideratë mjedisin, ajo varet nga qëndrimet morale dhe sociale të momentit. Për shembull, në Anglinë e kohës viktoriane njerëzit mund të shtroheshin në spital po të putheshin në publik, ose më vonë disa qeveri e quanin sjellje anormale disidencën politike.

Përqasjet ekzistenciale e shohin sjelljen anormale si një reagim të pashmangshëm të individit ndaj një bote anormale, si ajo me të cilën ka kontaktin e parë (familja) apo shoqëria ku bën pjesë. Për

shembull, një reagim për t'i dhënë fund mizorisë dhe lëndimit mund të jetë duke treguar respekt dhe dashuri. Kjo shpjegon faktin që sjellja anormale e njerëzve mund të mos jetë aq problem për ta sesa për të tjerët rreth tyre. Deluzioni i të qenit shumë i rëndësishëm ose i famshëm mund t'i japë personit që e beson këtë gjë një përkrahje të nevojshme, por mund t'u shkaktojë probleme të tjerëve.

Përqasjet normalizuese ose të bazuara te shëndeti përpiqen të specifikojnë njëherë sjelljen normale ose funksionimin e shëndetshëm psikologjik që pastaj ta përkufizojnë sjelljen anormale si të kundërtën e saj. Shëndeti mendor mendohet të ketë të bëjë me karakteristika të tilla si perceptimi i saktë i realitetit nga personi (si të aftësive të veta ashtu dhe të botës së jashtme), një shkallë vetënjohjeje dhe vetëdijeje për ndjenjat dhe motivet e veta, autonomia dhe besimi te aftësia për të patur kontroll mbi veten, ndjenja e të qenit i vlefshëm dhe pranimi i vetes, aftësia për të krijuar marrëdhënie të ngushta dhe të kënaqshme pa dëmtuar personin tjetër dhe të qenit pak a shumë i aftë në mjedisin ku jeton.

Asnjë nga këto mënyra të përkufizimit të sjelljes anormale nuk është plotësisht e kënaqshme dhe ndoshta do të ishte më mirë të kombinoheshin elemente të përkufizimeve të ndryshme. Një përqasje që kombinon elemente të mirëqenies sociale dhe asaj psikologjike propozon që kur asnjë nga cilësitë e mëposhtme nuk është e domosdoshme ose e mjaftueshme që sjellja të quhet anormale, atëherë ato mund të tregojnë anormalitetin:

Të qenët jo racional dhe jo të kuptueshëm; të qenët të paparashikueshëm dhe mungesa e kontrollit; keqpërshtatja me veten dhe shoqërinë; vuajtja; të qenët jo konvencional; dhunimi i standarteve morale dhe ideale; u shkakton probleme atyre që vëzhgojnë sjelljen.

Kjo përqasje ka avantazhin e të qenit më fleksibël, por një disavantazh i mundshëm i saj ka të bëjë me faktin që lë vend për

subjektivizëm të një shkalle të lartë. Psikologët kanë pranuar që një pjesë e vështirësisë në lidhje me përkufizimin e sjelljes anormale vjen nga fakti që një sjellje e tillë mund të jetë pasqyrim i një reagimi krejtësisht të përshatshëm në një mjedis të mëparshëm. Për shembull, një fëmijë që mëson ta shmangë ndëshkimin ose kritikën duke ndenjur urtë (pa bërë zhurmë) mund të shfaqë sjellje që janë në funksion të atyre rrethanave. Megjithatë, nëse kjo heshtje vazhdon edhe në moshë të rritur, kjo sjellje mund të bëhet jo funksionale duke e penguar personin të krijojë marrëdhënie me të tjerët.

Klasifikimi i anormalitetit

Përpjekja për t'i klasifikuar format nga më të ndryshmet të sjelljes anormale në kategori mbart me vete avantazhe dhe disavantazhe. Një avantazh i mundshëm është që nëse lloje të ndryshme të sjelljes anormale kanë shkaqe të ndryshme, atëherë mund t'i kuptojmë më mirë ato duke i futur në një grup njerëzit me sjellje të një lloji të caktuar dhe duke kërkuar ngjashmëri të tjera në sjelljen ose historinë e tyre. Për shembull, nga studimi i njerëzve që kanë pësuar atak paniku u vunë re ngjashmëri në mënyrën e tyre të të menduarit – ata kishin prirjen t'i interpretonin shqetësimet trupore si shenja të fillimit të një katastrofe. Këta njerëz kanë shumë më tepër prirjen ta interpretojnë shtrëgimin në gjoks (një simptomë e zakonshme e ankthit) si shenjë e sëmundjes së zemrës ose sikur do të mbyten. Të dhënat e tanishme tregojnë se këto interpretime katastrofike të shqetësimeve trupore luajnë rolin e shkaktarit të atakut të panikut.

Klasifikimi dhe emërtimi i llojeve të ndryshme të sjelljes anormale si *diagnoza*, që është emri mjekësor i një çrregullimi (p.sh. termi *bulimia nervore* ose *fobia sociale*), vepron si një lloj stenografie mjekësore duke qenë se mbart shumë informacion në pak fjalë. Për shembull, ne e dimë që njerëzit me fobi sociale janë së tepërmi të shqetësuar se mos bëjnë ose thonë diçka që do t'i vërë në siklet ose do t'i lëndojë në sy të të tjerëve prandaj përpiqen t'i shmangin disa situata ose

ndërveprime. Gjithashtu, nga trajtimi i pacientëve të tjerë me fobi sociale ne mund të marrim informacion në lidhje me trajtimin që mund të jetë më efektiv. Por, kur përdoren emërtimet diagnostike është e rëndësishme të shmangen stereotipet, pasi ekziston rreziku që kur njerëzit diagnostikohen si 'fobikë' mund të shihen si identikë me pacientë të tjerë fobikë dhe mund të injorohen detaje të rëndësishme të fobisë së tyre apo reagime personale ndaj fobisë. Gjithashtu, këto emërtime shpesh i bëhen personit dhe jo sëmundjes duke patur një efekt çnjerëzor si p.sh. 'ai është skizofren' dhe jo 'ai vuan nga skizofrenia' sikur të gjithë njerëzit me skizofreni të kishin personalitete identike.

Shumë profesionistë të shëndetit mendor përdorin një metodë standarte të klasifikimit të sjelljes së pacientëve si për qëllime studimore ashtu dhe në praktikën klinike, në mënyrë që njerëzit që punojnë në vende ose struktura të ndryshme ta dinë që bëhet fjalë për të njëjtën gjë. Aktualisht, sistemi klasifikues më i përdorur është botimi i katërt i *Manualit Diagnostikues dhe Statistikor i Çrregullimeve Mendore* (shkurtimisht DSM-IV) bërë nga Shoqata e Psikiatërve Amerikanë. Disa shembuj të llojeve të sjelljes anormale që gjenden në DSM-IV tregohen në Tabelën 8.1.

Që të plotësohen kriteret për t'u diagnostikuar sipas DSM-IV, personi duhet t'i ketë përjetuar simptomat për një periudhë kohore të caktuar dhe si pasojë e tyre të ketë vuajtur ose të ketë dëmtime të rëndësishme në funksionim. Pra, përkufizimet e çrregullimeve nuk janë të tipit 'o të gjitha o asnjë' simptomë, prandaj nuk është aq e çuditshme pse njerëzit jo profesionistë, kur lexojnë për herë të parë listën e diagnozave, dyshojnë se i kanë të gjitha ato.

Tabela 8.1. Llojet e ndryshme të sjelljes anormale

Kategoria	Shembuj të çrregullimeve të veçanta
Skizofrenia dhe çrregullime të tjera psikotike	Një grup çrregullimesh që karakterizohen nga simptoma psikotike si humbja e kontaktit me realitetin në formën e halucinacioneve ose deluzioneve, çrregullime të dukshme të të menduarit dhe perceptimit dhe sjellje e çuditshme.
Çrregullimet e ankthit	Disa çrregullime, simptomat kryesore të të cilave janë ato të ankthit qoftë ndaj një ngacmuesi të caktuar si në rastin e fobisë qoftë të një ankthi të përhapur si në rastin e ankthit të përgjithësuar. Në shumë prej këtyre çrregullimeve përfshihet edhe ataku i panikut që përkufizohet si fillim i menjëhershëm dhe i fortë i një sërë simptomash të ankthit.
Çrregullimet e humorit	Shqetësime të humorit normal që variojnë nga depresioni ekstrem te ngazëllimi anormal (<i>mania</i>) ose që alternohen me njëra-tjetrën (<i>depression mania</i>).
Çrregullimet somatoforme	Simptoma fizike si dhimbje ose paraliza për të cilat nuk ka bazë fizike dhe ku faktorët psikologjikë luajnë një rol të madh, si p.sh. një nënë që nuk përliq dot krahun e djathtë kur djali i saj shkon në ushtri dhe e përdor sënsh kur ai është në shtëpi me leje. Në këtë kategori përfshihet edhe hipokondriaza, që është një shqetësim i tepruar për shëndetin dhe sëmundjet aq sa shpesh personi me këtë çrregullim ka bindjen e gabuar se vuan nga një sëmundje fatale.
Çrregullimet e ndara	Çrregullime që përfshijnë një çarje mes funksioneve zakonisht të integruara të ndërgjegjes, kujtesës, identitetit ose perceptimit, për shkakë emocionale. Në këtë kategori bëjnë pjesë çrregullimi i personalitetit të shumëfishtë dhe amnezia si p.sh. të haruarit e përvojave traumatike.
Çrregullimet seksuale dhe të identitetit gjinor	Përfshin probleme me preferencat seksuale si interesi seksual ndaj fëmijëve (<i>pedofili</i>) ose ndaj objekteve (<i>fetishizmi</i>), probleme me identitetin gjinor si <i>transseksualizmi</i> (besimi se trupi i përket gjinisë së gabuar) dhe mosfunksionet seksuale (si impotencia).
Çrregullimet e të ngrënit	Çrregullime që karakterizohen nga problemet në sjelljen e të ngrënit si p.sh. anoreksia dhe bulimia nervore.
Çrregullimet e gjumit	Çrregullime që përfshijnë anormalitet në sasinë, cilësinë ose kohën e gjumit (p.sh. <i>insomnia</i>) ose sjellje anormale apo ngjarje psikologjike që ndodhin gjatë gjumit (p.sh. ëndrra të frikshme, tmerr nga nata, të ecuarit në gjumë).

Çrregullimet e kontrollit të impulseve	Çrregullime që përfshijnë pamundësinë për t'i rezistuar një impulsi, instikti ose tundimi si p.sh. <i>kleptomania</i> që ka të bëjë me vjedhjen impulsive pa ndonjë përfitim personal ose <i>trikotilomania</i> që ka të bëjë me zakonin e shkuljes së fijeve të flokut për kënaqësi ose për të shkarkuar tensionin.
Çrregullimet e personalitetit	Modele të qëndrueshme të përvojave të brendshme dhe sjelljeve, që janë jo fleksibël dhe kudo të pranishme te personi, duke shkaktuar vuajtje ose dëme dhe shmangie nga normat sociale, p.sh. <i>çrregullimi i personalitetit narcistik</i> që ka të bëjë me ndjenjën e madhështisë, nevojën për t'u admiruar dhe mungesën e identifikimit me veten; <i>personaliteti obsesiv-kompulsiv</i> karakterizohet nga shqetësimi për rregullsi përsosmëri, dhe kontroll.
Çrregullimet e lidhura me substancat	Përdorimi i tepërt ose varësia nga alkooli apo drogat.
Çrregullimet artificiale	Simptoma fizike ose psikologjike që personi i krijon qëllimisht ose shtirët sikur i ka për të marrë 'rolin e të sëmurit' ose për të pasur disa përfitime, p.sh. përfitime financiare ose më pak përgjegjësi.

Shpjegimi i sjelljes anormale

Përgjatë kohërave, sjellja anormale i është atribuar një larmishmërie të madhe shkaqesh që nga mungesat në ushqyerje deri te fazat e hënës apo shpirtrat e djallit. Së fundmi, studiuesit kanë përdorur metoda shkencore si vëzhgimet e kujdesshme dhe testimi i hipotezave për të propozuar disa teori të ndryshme që shpjegojnë sjelljen anormale. Jo ratësisht këto shpjegime lidhen ngushtë me këndvështrimet e ndryshme mbi personalitetin, të përmbledhura në Tabelën 7.1. Shpjegimet e sjelljes anormale ndryshojnë për nga shkalla e përqendrimit në të kaluarën ose të tashmen e individit, nga fakti nëse bazohen në teori psikologjike apo modele mjekësore, nëse u japin të njëjtën peshë mendimeve të terapistit dhe pacientit dhe nga trajtimi që mbështesin.

Në psikiatri është i zakonshëm përdorimi i një *modeli mjekësor*, i cili e sheh sjelljen anormale si pasojë të sëmundjeve fizike ose mendore

të shkaktuara nga keqfunksionime biokimike ose fizike në tru ose trup, disa prej të cilave mund të jenë të trashëgueshme. Një nga sukseset e hershme të modelit mjekësor të shpjegimit të sjelljes anormale ishte zbulimi se *pareza e përgjithshme*, një formë e demencës e përhapur në fillim të shekullit të kaluar, ishte një pasojë afatgjatë e infeksionit të sifilizit. Detyra kryesore e trajtimit sipas modelit mjekësor është vënia e një diagnoze të saktë dhe administrimi i trajtimit të përshtatshëm për të, si për shembull mjekimi me antidepressantë ose antipsikotikë, psikokirurgjia (teknika kirurgjikale për të shkatërruar ose prishur lidhjet e disa zonave të trurit, ose terapia elektrokonvulsive (elektroshoku). Përparimet e kohëve të fundit në fushën e terapi së farmakologjike kanë bërë që mjekimi me ilaçet moderne të mos ketë më efektet anësore paaftësuese të ilageve të mëparshme. Edhe pse këto ilaçe janë efektive për shumë njerëz, jemi akoma larg të paturit të mjekimeve që janë të mira dhe pa efekte anësore për të gjithë. Si psikokirurgjia dhe elektroshoku përdorëshin në masë përpara se të fillonte terapia me ilaçe dhe përdorimi i tyre pa asnjë dallim i'u dha një nam të keq. Në psikiatrinë moderne këto të dyja përdoren në një mënyrë shumë më të përmirësuar dhe selektive. Psikokirurgjia përdoret me më shumë saktësi dhe vetëm si mjet i fundit kur format e tjera kanë dështuar në trajtimin e dhimbjeve të forta kronike, depresionit ose çrregullimit obsesiv-kompulsiv. Në mënyrë të ngjashme elektroshoku përdoret për të shkaktuar konvulsione që ndikojnë në ekuilibrat kimikë të trurit. Edhe pse praktika e elektroshokut është përshkruar si barbare dhe çnjerëzore, përdorimi i qetësuesve të muskujve dhe anestezisë do të thotë që ai mund të bëhet me minimumin e shqetësimeve dhe studimet tregojnë që mund ai të jetë efektiv në zbutjen e depresionit te ata pacientë që nuk reagojnë mirë ndaj asnjë forme tjetër trajtimi dhe që rrezikojnë të bëjnë vetëvrasje.

Përjasjet psikodinamike për shpjegimin e anormalitetit bazohen në punën e Sigmund Freud, e cila është zgjeruar më pas nga shumë të tjerë. Shkurtimisht, sipas këtyre përjasjeve sjellja anormale lind si pasojë e konflikteve midis impulseve instiktive, të cilat shkaktojnë

ankth. Ky i fundit përballohet me anë të *mekanizmave mbrojtës* ose strategjive të tjera që shmangin ose pakësojnë ankthin dhe mbrojnë egon e personit. Shpesh trajtimi përqendrohet në përvojat e fëmijërisë së hershme dhe ka të bëjë me ndihmën që jep terapisti për të zbuluar motivet e pandërgjegjshme të pacientit dhe për të zgjidhur konfliktet fillestare. Terapistët psikodinamikë krijuan teknika si *asosacionet e lira*, ku pacienti inkurajohet të thotë çdogjë që i vjen në mendje dhe terapisti më pas i interpreton ato. Ata i bazojnë interpretimet e tyre në vuajtjen e pacientit dhe shenjat e saj (si ëndrrat dhe ndjenjat ndaj terapistit - *transferenca*) duke u bazuar në teoritë dhe modelet e sjelljes psikodinamike.

Ndryshe nga përqasja psikodinamike, psikoterapia humaniste përqendrohet në të tashmen e pacientit dhe e sheh atë në pozicionin më të mirë për të kuptuar problemet e veta. Përqasjet humaniste e konsiderojnë ndjenjën për veten si kryesore për rritjen e personale dhe mirëqenien e individit. Qëllimi i terapisë është të nxisë vetëvlerësimin dhe pranimin e vetes, që mund të kenë rënë si pasojë e ngjarjeve të hidhura ose marrëdhënieve të vështira. Terapia është një proces aftësues gjatë të cilit terapisti e aftëson pacientin të zbulojë problemet e tij në një atmosferë "qëndrimi të pakushtëzuar pozitiv", që do të thotë se terapisti është sinqerisht jo gjykues ndaj pacientit dhe shfaqet i ngrohtë dhe emfatik me të.

Një grup i dytë përqasjesh për të kuptuar anormalitetin, që përqendrohen në të tashmen, janë ato biheviorale të ndjekura së fundmi nga përqasja konjitive-biheviorale. Fillimisht përqasja biheviorale pohonte që nuk është e nevojshme të kuptojmë origjinën e sjelljes anormale për ta trajtuar atë – simptomat psikologjike shiheshin si modele të mësuara të sjelljes së keqpërshtatur, të cilat mund të çmësohen. Përqasje të tilla radikale biheviorale përqendroheshin vetëm te sjellja e vëzhguar. Ngjarjet dhe domethëniet e tyre të brendshme si dhe historia e pacientit nuk merreshin aspak në konsideratë. Teknikat e terapisë përfshinin rikushtëzimin përmes *desensibilizimit sistematik*, ku pacientit i mësohen teknikat e relaksimit

dhe përdorimi i tyre për pakësimin e ankthit gjatë ekspozimit ndaj një hierarchie situatash kërcënuese nga më e lehta te më e vështira. Në këtë mënyrë situatat, që më parë shoqëroheshin me ankth, shoqërohen me relaksim dhe nuk janë më të frikshme. Në ditët e sotme, përqasjet biheviorale kombinohen shpesh me përqasjet konjitive.



"Na lini rehat! Jam terapist bihevioral!
Po ndihmoj pacientin tim të kapërcejë frikën nga lartësiti!"

Fig. 16.

Përqasjet konjitive-biheviorale bazohen si të sjellja e vëzhgueshme e pacientit si dhe tek interpretimet e brendshme të situatës (konjicioni). Ato marrin parasysh si historinë e individit ashtu dhe modelet aktuale të sjelljes, dhe mbështeten gjithashtu mbi të dhënat e studimeve eksperimentale të psikologjisë konjitive. Është vënë re se shtimi i elementeve konjitive ka rritur efektivitetin e trajtimeve biheviorale dhe bindjen ndaj tyre. Për shembull, një paciente me agorafobi, që po e qujamë Sara, e kishte aq tmerr të dilte nga shtëpia sa nuk mund ta shkonte as nëpër mend të trajtohej në një mënyrë që përfshinte *ekspozimin* (përballjen me stimulën frikësues – në këtë rast dalja jashtë). Terapisti përdori teknikat konjitive për të zbuluar që Sara besonte se po të dilte jashtë do të pushtohej kaq shumë nga ankthi sa do të kishte rrahje të shpeshta të zemrës, që mund të shkaktonin një krizë zemre. Terapisti e ndihmoi Sarën të mendonte për simptomat e saj duke i ofruar të dhëna mjekësore që tregojnë se ka shumë pak gjasa që simptomat e Sarës të lidhen me pushimin e zemrës dhe duke shqyrtuar çfarë i ndodh Sarës gjatë një ataku. Në këtë mënyrë doli që rrahjet e shpeshta të zemrës janë më tepër një simptomë e ankthit sesa e sëmundjes së zemrës. Sara u sigurua mjaftueshëm nga ky informacion për të nisur kështu një program ekspozimi. Më vonë në terapi u përdor një *eksperiment bihevioral* për të testuar parashikimin e Sarës se rrahjet e shpeshta të zemrës të shkaktuara nga ankthi mund të shkaktonin pushimin e zemrës. Sara bëri gjithçka që mund ta çonte në një krizë zemre për të provuar nëse rrahjet e shpeshta të zemrës do të shkaktonin pushim zemre apo jo (p.sh. qëndroi në një dhomë të nxehtë, bëri ushtrime që kërkonin shumë energji). Kur kjo gjë nuk çoi në krizë zemre, atëherë Sara u bind përfundimisht se rrahjet e shpeshta të zemrës vinin prej ankthit dhe nuk do të shkaktonin asnjë dëm të përhershëm.

Është e qartë që përpjekja për të bërë dallimin midis sjelljes normale dhe asaj anormale nuk është e ndershme: ajo çka konsiderohet anormale është disi subjektive dhe varet nga konteksti, vlerat dhe normat aktuale, nga mënyra e konceptimit të sjelljes normale dhe anormale. Po kështu, mënyrat e ndryshme të të kuptuarit të

personalitetit normal dhe sjelljes normale ndikojnë në mënyrën si kuptohet dhe trajtohet sjellja anormale. Sjellja anormale shkaktohet nga shumë faktorë ku përfshihen faktorët gjenetikë, përvojat e hershme, historia e të mësuarit, ndryshimet biokimike në tru, konfliktet e pavetëdijshme, ngjarjet stresuese ose traumatike të kohëve të fundit dhe stili i të menduarit.



Fig.17.

Sistemet e klasifikimit të sjelljes anormale sipas llojeve të ndryshme janë krijuar për të ndihmuar komunikimin dhe kuptimin e saj, por vlefshmëria e tyre është vënë shpesh në pikëpyetje.

Pavarësisht këtyre vështirësive, psikologjia anormale ka arritur të kuptojë disi sjelljen anormale dhe në ç'mënyrë mund t'i ndihmojmë njerëzit në vështirësi. Edhe pse trajtimet e ndryshme ndihmojnë për ta përmirësuar çrregullimin, ato nuk na japin sekretin e lumturisë, por përqendrohen te rikthimi i personit në një gjendje 'normale'. Kur duam të dimë se cili trajtim është më i miri duhet të mos harrojmë sa e vështirë është të krahasohet me saktësi efikasiteti i përqasjeve

të ndryshme, veçanërisht kur disa përjasje nuk mund të testohen fare. Si mund të masësh shkallën e konfliktit të pavetëdijshëm apo të vetë-aktualizimit? Trajtimet me efektivitet më të dukshëm janë ato që bazohen në teori të testueshme dhe që janë vlerësuar me të gjitha mjetet shkencore: vlerësime të pavarura, eksperimente të krijuara për të testuar hipoteza të caktuara, matës të shumëfishtë të standartizuar, matje të përsëritura dhe grupe të përshtatshme krahasimi. Aktualisht, ka të dhëna që edhe trajtimet farmakologjike dhe ato psikologjike mund të jenë efektive në përmirësimin e simptomave të një çrregullimi, dhe që trajtimet psikologjike si terapia konjitive-biheviorale mund të kenë një përparësi ndaj trajtimeve farmakologjike përsa i përket *përqindjes së rikeqësimit* (përqindja e njerëzve që përkeqësohen ose rikthehen pas mbarimit të trajtimit).

Psikologjia anormale ka mundur të ketë këtë zhvillim që ka falë edhe përparimeve të bëra në fusha të tjera të psikologjisë. Shembuj që flasin për këtë janë të kuptuarit si ndikohet perceptimi dhe vëmendja nga gjendja e humorit (frika e bën njeriun të ruhet nga rreziku ose të jetë *hipervigjilent*); se si mund të dallojmë një sinjal pa qenë të ndërgjegjshëm dhe të vuajmë pa kuptuar arsyen; si mund të jetë kujtesa sa e saktë dhe e pasaktë; dhe sa e vështirë mund të jetë t'i bësh ballë presionit të grupit ku bën pjesë. Kështu që dhe zhvillimet e ardhshme në psikologjinë anormale, qoftë në lidhje me përmirësimin e trajtimeve, qoftë në lidhje me parandalimin e problemeve që dalin nuk do ndodhin të veçuara nga ato të fushave të tjera. Gjithashtu mënyra si do të zhvillohen do t'i nënshtrohet standarteve të rrepta shkencore dhe etike. Psikologët anormale përpiqen të sigurohen që faktet mbi të cilat bazohen teoritë dhe praktika e tyre të jenë njaft të sakta dhe të zbatuara dukshëm në mënyrë të paanshme, pa detyrime dhe që nuk ushqejnë qëllimisht varësinë ose krijojnë probleme varësie. Për këtë arsye janë krijuar standartet etike në lidhje me trajtimet e ndryshme në psikologjinë anormale dhe janë rishikuar në dritën e zhvillimeve të reja si shkencore dhe kulturore.

Kapitulli 9

Si ndikojmë te njëri-tjetri?

Psikologjia Sociale

Kapitujt e kaluar përqendroheshin tek individ. Megjithatë, sjellja njerëzore mund të kuptohet ashtu si duhet vetëm nëse mendohet si sjellje me natyrë sociale: që ndikohet drejtpërdrejt ose jo drejtpërdrejt nga sjellja e të tjerëve. Normalisht, thjesht prania e të tjerëve ndikon mbi sjelljen tonë: ne mund të bëjmë gjëra, kur jemi vetëm në shtëpi, që as nëpër mend nuk do ta çonim t'i bënim në publik. Psikologët e quajnë këtë proces të ndryshimit të sjelljes si pasojë e pranisë së të tjerëve *ndikim social*. Një formë e dukshme e ndikimit social është konkurenca. Në përgjithësi performanca e njerëzve rritet nëse ata besojnë se janë në garë me dikë tjetër – edhe kur s'ka çmime. Duket se thjesht prania e të tjerëve më shumë sesa atmosfera e konkurrencës është elementi kryesor. Edhe kur njerëzve nuk u kërkohet të vihen në garë me njëri-tjetrin, ata punojnë më shpejt kur shohin që edhe të tjerët po punojnë (*efekti i veprimnit të njëkohshëm*) ose kur janë duke u vëzhguar nga të tjerët (*efekti i auditorit*).

Eksperimentet kanë treguar se ndikimi social mund të ndodhë thjesht duke i'u thënë subjekteve që e njëjta detyrë po kryhet edhe nga të tjerë diku tjetër. Prandaj motivimi juaj për të studiuar për provimin mund të rritet nëse i telefononi një shoku klase dhe merrni vesh se ai ka studiuar shumë deri në ato momente. Rritja e performacës nën ndikimin e pranisë së të tjerëve varet nga natyra e

detyrës. Nëse ajo është e thjeshtë dhe e mësuar mirë, performanca do të rritet, por nëse detyra është e ndërlikuar, e re ose e vështirë, ajo mund të përkeqësohet. Ndikimi social është vënë re edhe te kafshët — kacabujtë vrapojnë më shpejt kur shihen nga shokët e tyre.

Një formë më e drejtpërdrejtë e ndikimit social përfshin jo thjesht praninë e të tjerëve por edhe ndërveprimin me ta dhe përpjekjet për të ndryshuar sjelljen e tyre. Kjo mund të ndodhë kur dikush përpiket të ndikojë mbi të gjithë grupin (*leadershipi*), kur disa anëtarë të grupit nxisin të tjerët të mbajnë një qëndrim të caktuar (*konformizimi*), kur një figurë autoritase përpiket ta bëjë dikë të pajtohet me kërkesat e tij (*bindja*) ose kur qëndrimet e një grupi ndaj një grupi tjetër ndikojnë të sjellja ndaj këtij të fundit (*paragjykimi*). Ky kapitull do të përqendrohet në këto katër çështje si shembuj të psikologjisë sociale.

Një lider i lindur?

Në fillim mendohej se *leadershipi* (aftësia për të drejtuar) është një tipar që disa njerëz e kanë dhe disa të tjerë jo. Prej këtej vijnë edhe komente të tilla si 'ai ka lindur për të qenë lider'. Është propozuar se disa veti si gjatësia, pesha, inteligjenca, besimi në vete dhe një paraqitje tërheqëse lidhen me *leadershipin*, të paktën të meshkujt. Përsa i përket inteligjencës, disa studime kanë treguar se lideri tipik është paksa më inteligjent se mesatarja e grupit ku bën pjesë, por në përgjithësi psikologët nuk kanë mundur të gjejnë shumë veti që dallojnë liderët nga jo-liderët. Kjo mund të shpjegojë pse ne të gjithë kemi në mendje liderë që nuk janë vecanërisht tërheqës.

Duke qenë se tiparet e *leadershipit* nuk janë të provueshme, psikologët kanë shfrytëzuar mundësi të tjera. Së pari është vënë re që stili i drejtimit të grupit ndikon mbi sjelljen dhe produktivitetin e anëtarëve të tij. Në përgjithësi, një stil demokratik nxit produktivitetin e mirë duke bërë të mundur që anëtarët e grupit të kenë marrëdhënie më të mira. Një stil autokratik që është më

autoritar dhe diktues, që i lë anëtarëve të grupit pak vend në marrjen e vendimeve jep po aq produktivitet (kur lideri është i pranishëm), por marrëdhëniet dhe bashkëpunimi mes anëtarëve të tij janë më të pakta. Stili i drejtimit 'laissez-faire' që e lë grupin të veprojë sipas planeve të veta rezultojnë më pak produktiv se stili demokratik dhe autokratik. Rezultatet e këtij studimi kanë ndikuar në zhvillimin e strategjive menaxhuese në shumë organizata duke nxitur heqjen dorë nga modelet autoritare të menaxhimit drejt procesve më demokratike, që i'u lejojnë punonjësve të kenë fjalën e tyre në lidhje me funksionimin e organizatës.

Gjithashtu psikologët kanë studiuar edhe aspektet situacionale të *leadershipit*, duke propozuar që kjo e fundit përcaktohet kryesisht nga nevojat që ka grupi dhe që kërkon t'ia plotësojë lideri. Kështu që përputhja e cilësive personale të liderit ose stilit të drejtimit me kërkesat e situatës është mjaft vendimtare, gjë që mbështetet nga disa të dhëna. Për shembull, lideri që është i orientuar ndaj marrëdhënieve të grupit është më produktiv kur kushtet e grupit nuk janë as shumë të mira as shumë të këqia. Në të kundërt, udhëheqja që është e orientuar te detyra, e cila është diktuese dhe kontrolluese, jep më tepër përfitime kur kushtet e grupit janë më ekstreme (qoftë të favorshme ose të pafavorshme). Kjo mund të shpjegojë popullaritetin e madh që gëzojnë diktatorët që drejtojnë vendin në kohë jashtëzakonisht të vështira. Për shembull, Hitleri u bë popullor kur Gjermania po përpigjej të rimëkëmbej pas humbjes në Luftën e Parë Botërore.

Për të mësuar më shumë në lidhje me ndikimin e situatave në aftësinë drejtuese disa studiues kanë studiuar pasojat që ka vënia e një njeriu të zakonshëm në një pozicion qendror. Eksperimentet kanë treguar se nëse anëtarët e grupit janë të detyruar të komunikojnë mes tyre vetëm nëpërmjet këtij personi, ky i fundit do të fillojë të sillët si lider. Në krahasim me njerëzit që zënë pozicione më periferike, ata që ndodhen në pozicion qendror marrin më shumë mesazhe, zgjidhin problemet më lehtë, bëjnë më pak gabime dhe janë më të kënaqur me punën e tyre dhe atë të grupit. Njerëzit e vendosur në

pozicione drejtuese priren ta pranojnë sfidën, të sillen si lider dhe të njihen nga të tjerët si të tillë. Kjo mund të shpjegojë pse disa njerëz që nuk duken si liderë të lindur mund të bëhen kur u vjen rasti: "disa njerëz lindin të mëdhenj, disa e fitojnë madhështinë dhe disave madhështia i'u rri mbi kokë" (*Nata e dymbëdhjetë*, Akti 2). Pra, cilësitë që e bëjnë një lider të mirë ndryshojnë në varësi të situatës dhe natyrës së problemit me të cilin përballen anëtarët e grupit në fjalë.

Konformizmi

Kuptimi i lidërshipt ndihmon për të shpjeguar ndikimin e një individi te grupi, por edhe efektet që mund të ketë grupi mbi individin janë më shumë komplekse nga ç'mund të mendohen. Mund të jeni ndodhur në një situatë grupi kur opinioni juaj ndryshon nga ai i shumicës. Në rrethana të tilla mund të ndodhë ta ndryshoni mendimin tuaj për të qenë në përputhje me grupin – veçanërisht nëse nuk jeni dhe aq të sigurt për të ose keni arsye të besoni se shumica ka një burim më të besueshëm informacioni. Gjithsesi, çfarë do të ndodhte nëse ju jeni të sigurt që keni të drejtë dhe grupi e ka gabim? Do të dorëzoheshit përpara presionit të grupit dhe do të pajtoheshit me të? Ndryshimi i sjelljes ose qëndrimeve si pasojë e perceptimit të presionit nga një njeri ose grup njerëzish quhet *konformizëm*. Mund të keni vënë re se nëse disa njerëz i janë përgjigjur njësoj një pyetjeje, i fundit ka pak gjasa të mos jetë dakord me ta. Prandaj dhe ndodh rrallë që juritë të mos marrin dot një vendim. Konformizmi është studiuar nga eksperimente në të cilat një person duhet t'i përgjigjet një pyetjeje të thjeshtë pasi ka dëgjuar disa të tjerë që janë përgjigjur njësoj gabim. Është e rëndësishme që subjekti i eksperimentit të besojë se të tjerët po përgjigjen sinqerisht. Rezultatet tregojnë që njerëzit konformohen, domethënë japin të njëjtën përgjigje të gabuar 30 % të kohës.

Pse e bëjnë njerëzit një gjë të tillë? Duket se ka disa arsye që njerëzit ndryshojnë mendimet ose sjelljen e tyre si pasojë e presionit të grupit.



A



B



C

Fig.18. Rezistenca ndaj mendimit të shumicës

A. Të gjithë anëtarët e grupit me përjashtim të njërit, i gjashti nga e majta, janë udhëzuar më parë që të përgjigjen njësoj gabim në 12 nga 18 herët që bëhet eksperimenti. Numri 6, të cilit i është thënë që po merr pjesë në një eksperiment në lidhje me gjykimin pamor e gjen veten në opozitë kur jep përgjigjet e sakta.

B. Subjekti që përsërit me forcë mosaprovimin ndaj shumicës tenton me ankth të shohë giftin e letrave që duhet të vlerësojë.

C. Në mënyrë të guditshme ky subjekt këmbëngul në mendimin e tij duke thënë që "ai duhet të thotë atë që shih".

Disa nga njerëzit që u konformuan në këtë eksperiment pranuan se ata e dinin që kishin dhënë përgjigje të gabuar, por e bënë këtë që të mos dukeshin si njerëz që vegohen nga të tjerët, sepse kishin frikë që të tjerët do të qeshnin me ta ose do ta ndërprisnin eksperimentin nëse ata nuk konformoheshin. Disa të tjerë e kishin përvetësuar mendimin e grupit dhe kështu që nuk e kishin kuptuar që ishin ndikuar nga grupi. Ky lloj konformizmi ku ndikimi nga të tjerët mbetet i pakuptuar është më i shpeshtë kur detyra është e vështirë ose kur të tjerët perceptohen si më kompetentë. Për shembull, mendimi juaj në lidhje me datën e zgjedhjeve të ardhshme ka të ngjarë të ndikohet më tepër kur dëgjoni një grup politikanësh që thonë se do të jenë në Prill sesa kur dëgjoni një grup tregtarësh.

Bindja

Konformizmi ndodh kur dikush i nënshtrohet presionit të grupit. Një dukuri të ngjashme mund ta shkaktojë edhe një figurë autoritare. Pajtimi me kërkesat e një figure autoritare quhet *bindje*. Kërkimet shkencore në lidhje me bindjen u nxitën nga mizoritë e luftës siç ishte Holokausti apo vrasja e civilëve vietnamezë në My Lai. Pas këtyre luftërave u vu re që shumë ushtarë, që kishin qenë njerëz të thjeshtë dhe të ndershëm, kishin kryer akte barbare. Kur pyeteshin se pse i kishin bërë këto gjëra mbrojtja e tyre e përbashkët ishte 'po zbatoja urdhrat'. Kështu psikologët u interesuan të mësonin se sa larg do të shkonte mesatarja e njerëzve për hir të urdhrave që i'u jepeshin. Kutia 9.1 dhe Figura 19 përshkruajnë një eksperiment që studion bindjen te publiku i gjerë.

Çfarë shkakton një bindje e tillë? Një sugjerim është që bindja ndaj autoritetit është e rëndësishme për jetën në komunitet dhe mund të jetë formuar në përbërjen tonë gjenetike gjatë evolucionit. Në fakt shumë aspekte të jetës qytetare si sistemi ligjor, ushtarak dhe arsimor mbështeten në bindjen e njerëzve ndaj udhëzimeve të figurës autoritare. Megjithatë, te bindja mund të ndikojnë edhe faktorët

psikologjik. Normat sociale, si mirësjellja, mund t'jua bëj të vështirë subjekteve të refuzojnë vazhdimin e eksperimentit sidomos pasi

Kutia 9.1. Bindja ekstreme

Njerëz të ndryshëm u ftuan të merrnin pjesë në një 'studim për kujtesën' nëpërmjet një njoftimi në gazetë. Subjekteve i'u tha që do të luanin rolin e 'mësuesit' dhe do t'i mësonin një 'nxënës' një seri me gifte fjalësh. Ata u udhëzuan të shtypnin një buton që shkaktonte goditje elektrike te nxënësi për çdo gabim që bënte ai. Mësuesit e shihnin nxënësin të lidhur në një karrige me rrymë elektrike dhe me një elektrodë në krcin e dorës. Ata ishin të bindur për vërtetësinë e gjeneratorit duke qenë se kishin marrë vetë një goditje prej 45 voltësh. Më pas, të ulur përpara një gjeneratori me 30 çelësa dhe me voltazh nga 15 volt – goditje e lehtë – në 450 volt – goditje e fortë: Rrezik', mësuesve i'u tha që të lëviznin nga një çelës për çdo gabim të bërë. Për çdo rast eksperimentuesi qëndroi në dhomë. Nxënësi ishte një aktor në të vërtetë që nuk merrte goditje elektrike por ishte trajnuar të sillej sikur kjo të ishte e vërtetë dhe të bënte shumë gabime. Kur goditjet bëheshin më të forta aktori bërtiste dhe shante. Kur përdorej çelësi i 'goditjes me intensitet ekstrem' binte në qetësi dhe nuk i'u përgjigjej më pyetjeve. Ashtu siç mund të pritej, shumë prej subjekteve kundërshtuan dhe kërkuan ta ndërprisnin eksperimentin. Ekperimentuesi i udhëzoi ata të vazhdonin. 65 % e subjekteve e vazhduan të lëkundur eksperimentin deri në fund me goditjen 450 volt dhe asnjë nuk e ndërpreu përpara goditjes 300 volt (kur aktori filloi t'i gjuante murit). Rezultatet e këtij eksperimenti japin idenë që, në të vërtetë, njerëzit e zakonshëm mund të bëjnë shumë gjëra kur i'ua kërkon dikush në pozicion autoritar.

Milgram, 1974

kanë pranuar ta bëjnë atë. Refuzimi për të vazhduar do të thoshte të pranonin që ajo që kanë bërë deri në atë moment është gabim dhe që ndoshta mendojnë keq për eksperimentuesin. Kështu mund ta kuptojmë më lehtë pse vetëm pak njerëz nuk i'u bindën urdhreve gjatë luftës, ku ndëshkimet ndaj mosbindjes janë shumë më serioze sesa thjesht të fyesh dikë. Edhe prania e eksperimentuesit e rrit bindshmërinë: kur udhëzimet jepeshin me telefon bindshmëria bie nga 65% në 21%. Për më tepër, disa njerëz gënjenin duke dhënë goditje më të lehta nga ato që i'u kërkoheshin. Pra, bindja varet të paktën pjesërisht nga mbikëqyrja e vazhdueshme.

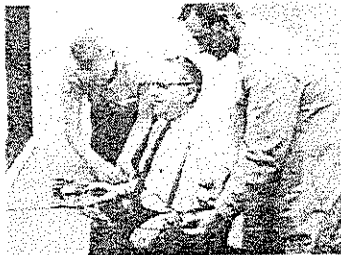
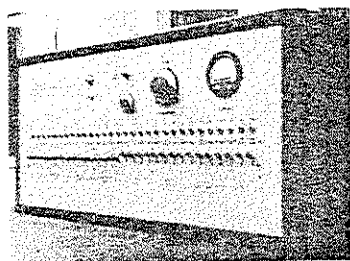


Fig. 19. Eksperimenti i Milgramit

(Lart majtas) 'Gjeneratori i goditjes elektrike' i përdorur në eksperimentin e Milgramit në lidhje me bindjen. (Lart djathtas) Viktima e lidhur në 'karrigen elektrike'. (Poshtë majtas) Një subjekt që po merr një goditje elektrike si shembull përpara se të fillojë 'seanca e mësimit'. (Poshtë djathtas) Ky subjekt nuk pranon të vazhdojë eksperimentin.

Bindja në këtë eksperiment ndikohet edhe nga dy faktorë të tjerë që lidhen edhe me bindjen e vënë re gjatë luftërave. I pari, njerëzit janë më të përgatitur për t'u shkaktuar dhimbje të tjerëve nëse mund ta distancojnë veten nga viktimat. Nëse mësuesit do t'i duhej të reagonte ndaj gabimeve të nxënësit duke i'a vënë me forcë dorën poshtë elektrodës, bindja do të ishte shumë më e ulët sesa kur ai nuk e sheh ose prek nxënësin. Kjo është e ngjashme me luftën moderne ku mund të vrasësh me një të shtypur të butonit pa i parë viktimat të vuajnë. Në fakt, nga ana psikologjike është më e lehtë të vrasësh miliona njerëz me anë të një bombe nukleare sesa të vrasësh një njeri ballë për ballë. Së dyti, besimi se dhuna është një mjet për të arritur qëllimin në një gësitje që i'a vlen, ose *justifikimi ideologjik*, ndikon të bindja. Në ky eksperiment, njerëzit besonin se po vepronin në interes të kërkimit shkencor. Kur eksperimenti u përsërit pa qenë i lidhur me emrin e një universiteti prestigjioz, njerëzit që u përgatitën t'u bindeshin udhëzimeve ishin më pak. Po kështu, në luftë, shumë ushtarë besojnë se zbatimi i urdhreve nga ana e tyre i shërben të mirës së vendit dhe trajnimi që ata marrin përfshin kultivimin e qëndrimeve që lehtësojnë veprimet agresive, shpesh duke e parë armikun jo si qenie njerëzore.

Të pyetur më përpara, shumica e njerëzve që marrin pjesë në eksperiment shprehen me forcë se nuk do të konformoheshin apo do t'u bindeshin urdhreve për të lëshuar goditje elektrike. Fakti që shumica e njerëzve në fakt konformohen ose binden tregon që ne nuk mund ta parashikojmë mirë sjelljen tonë. Kjo mospërputhje midis asaj që mendojmë se do të bënim dhe asaj që bëjmë në të vërtetë është një shembull i mirë i prirjes sonë për të mbivlerësuar rëndësinë e faktorëve të personalitetit dhe nënvlerësuar rëndësinë e faktorëve situacionalë (*gabimi themelor i atribuimit*). Edhe pse konformizmi dhe bindja nuk shihen si shumë të dëshirueshme, ato kontribuojnë dukshëm në kohezionin social që na bën të jetojmë në një shoqëri të qytetëruar. Për shembull, nuk do të kishte zbatim të ligjit pa bindjen dhe nuk do të kishte demokraci pa një farë konformizmi.

Paragjykimi

Në vazhden e studimit të ndikimit të grupeve të individët, psikologjia sociale është e interesuar edhe për ndikimin e një grupi të një tjetër. Eksperimenti i syve blu dhe syve kafë (Kutia 9.2) tregon se si përkatësia në një grup të caktuar mund ta ndryshojë sjelljen e njeriut.

Kutia 9.2. Sytë blu apo kafë janë më të mirë?

Nxënësve i'u tha nga mësuesi se ata me sy kafë ishin më inteligjentë dhe njerëz 'më të mirë'. Më pas mësuesi filloi t'i favorizonte nxënësit me sy kafë duke i ulur në rresht të parë. Sjellja e nxënësve të dy grupeve ndryshoi: fëmijët me sy blu shfaqën shenja të një vetëvlerësimit më të ulët dhe të një humori depresiv dhe e bënë punën jo aq mirë, ndërsa fëmijët me sy kafë u bënë kritikë dhe shtypës ndaj 'inferiorëve' të tyre. Pas pak ditësh, kur mësuesi i'u tha se kishte gabuar dhe se fëmijët me sy blu ishin superiorë, modelet e sjelljes ndryshuan shumë shpejt, kur fëmijët me sy kafë u bënë më depresivë. Sigurisht që, arsyet e studimit i'u shpjeguan fëmijëve pas mbarimit të tij.

Aronson dhe Osherow, 1980

Edhe pse në kushte artificiale, ky eksperiment flet shumë për paragjykimin në jetën reale. Paragjykimet janë qëndrime relativisht të qëndrueshme (zakonisht negative) ndaj një grupi, të cilat përhapen mbi të gjithë anëtarët e grupit. Paragjykimi përfshin shpesh *stereotipizimin*. Stereotipizimi është prirja për t'i kategorizuar njerëzit sipas disa karakteristikave lehtësisht të identifikueshme si mosha, raca, seksi ose profesioni dhe veshja e individit me ato karakteristika që mendohet se janë tipike për anëtarët e atij grupi. Për shembull, dikush që paragjykon gratë beson se ato janë budallaqe

dhe të dobëta dhe e ka këtë bindje për çdo grua që takon. Edhe pse stereotipet e përfshira të paragjykimit mund të përmbajnë një grimë të vërtetë (p.sh. mesatarja e grave janë të dobëta fizikisht), ato janë shpesh shumë të përgjithshme – disa gra janë më të forta se disa burra, shumë të ngurta – jo të gjitha gratë janë budallaqe ose të dobëta, ose thjesht të pasakta – nuk ka të dhëna që gratë janë më pak inteligjente se burrat.

Në grupe të ndryshme, në gjithë botën, vihen re shumë forma paragjykimi dhe psikologët socialë kanë marrë në shqyrtim faktorët psikologjikë që qëndrojnë pas tyre. Përsëri, duket se në krijimin e paragjykimeve ndikojnë si faktorët e personalitetit dhe ata situacionalë. Eksperimenti i syve blu dhe kafë sugjeron se paragjykimet mund të krijohen thjesht duke e favorizuar një grup më shumë se tjetrin. Në mënyrë të ngjashme, krijohen me lehtësi paragjykimet kur dy grupe vihen në garë mes tyre për pasuri si në Eksperimentin e 'Shpellës së Hajdutëve'. (Kutia 9.3).

Disa burime të dhënash tregojnë se konkurrenca për të ardhura mund të shkaktojë paragjykime. Për shembull, thuhet se numri i vrasjeve me bazë raciale në vendet e jugut të SHBA-s u rrit në kohën e vështirësive financiare dhe u ul gjatë viteve të begata. Paragjykimi mund të lindë edhe si pasojë e një nevojë të përgjithshme për ta parë veten pozitivisht: njerëzit e shohin çdo grup të cilit i përkasin më pozitivisht sesa grupet e tjera. Në këtë mënyrë ata krijojnë paragjykime pozitive ndaj grupeve të tyre dhe negative ndaj grupeve të tjera (*etnocentrizimi*). Gjithashtu thuhet se paragjykimi është një formë e *bërjes kokë turku* ku agresioni drejtohet ndaj një *koke turku* (një shënjestër zakonisht e miratuar me ligj ose nga shoqëria), pasi nuk mund të drejtohet ndaj shënjestrës së vërtetë për shkak të frikës nga pasojat ose sepse nuk arrihet dot.

Faktorët situacionalë ndikojnë qartazi në krijimin e paragjykimeve. Megjithatë, disa studime kanë gjetur se njerëzit me paragjykime kanë disa tipare të caktuara të personalitetit si të qenët më pak

Kutia 9.3. Eksperimenti i 'Shpellës së Hajdutëve'

Në këtë studim të sjelljes bashkëpunuese morën pjesë 22 djem të moshës 11-vjeçare në një kamp veror të quajtur 'Shpella e Hajdutit'.

Faza 1: Djemtë u ndanë në dy grupe pa qenë në dijeni të ekzistencës së njëri-tjetrit. Secili grup zgjodhi një emër (Gjarpërinjtë dhe Shqiponjat) dhe anëtarët e tyre formuan një identitet të grupit duke veshur bluza dhe kapele me këto emra. Çdo grup u përfshi në aktivitete bashkëpunuese dhe krijoi disa standarte të sjelljes (anëtarët e grupit bënë not të zhveshur ose nuk duhej ta zinin në gojë mallin për shtëpinë).

Faza 2: Djemtë u vunë përpara një elementi konkurrues. Grupet u bënë të vetëdijshme për njëri-tjetrin dhe konkuruan për çmim në një dyluftim të ashpër. Shpejt u krijuan konflikte ku njëri grup sulmonte tjetrin pasi humbte një raund të garës.

Faza 3: Zgjidhja e konfliktit me anë të aktiviteteve bashkëpunuese. Këto aktivitete kanë të bëjnë me qëllime që të dy grupet duan t'i arrijnë, për shembull, mbledhja e parave për të marrë me qira një autobus, por që mund t'i arrijnë vetëm nëse bashkëpunojnë me njëri-tjetrin. Kjo gjë çoi në eliminimin e paragjyimeve ndaj anëtarëve të grupit tjetër dhe atyre të grupit të vet.

Sherif, Harvey, White, Hood dhe Sherif, 1961

flexibël dhe më shumë autoritarë. Kjo lidhje midis karakteristikave të personalitetit dhe prirjes për të krijuar paragjykime mund të

shpjegojë pse dy njerëz që kanë patur përvoja të ngjashme mund të kenë nivele të ndryshme paragjykimi.

Psikologët i kanë përdorur njohuritë që kanë në lidhje me faktorët psikologjikë që ndërhyjnë te paragjykimi për të shqyrtuar metodat që mund të përdoren për ta pakësuar atë. Fillimisht, mendohej se rritja e kontakteve dhe pakësimi i izolimit do të ndihmonte në këtë drejtim. Mungesa e kontakteve të drejtpërdrejta me grupin tjetër çon në *armiqësi autistike* – padituria në lidhje me grupin tjetër shkakton paafësi për të kuptuar arsyet e veprimeve që bëjnë anëtarët e tij dhe nuk jep shanse për të marrë vesh nëse interpretimet negative të sjelljes së tyre janë të sakta apo të pasakta. Prandaj, nevojitet që grupet kundërshtarë të kenë kontakte mes tyre në mënyrë që të pakësohen paragjykimet. Megjithatë, kontaktet e bazuara në pabarazi mund të shërbejnë për t'i përforcuar stereotipet si p.sh. shefat meshkuj që marrin në punë sekretare ose pastruese femra. Pra, duke qenë se pabarazia dhe konkurrenca për të ardhura të pamjaftueshme ndihmojnë në krijimin e paragjyimeve, kontakti për të pakësuar paragjykimin duhet të bazohet në barazi dhe duhet të nxitet më tepër ndjekja e qëllimeve të përbashkëta sesa shpirti i garës.

Në studium ndikimin social, lidhshimin, konformizmin, bindjen, paragjykimin dhe pamë se mendimet, ndjenjat dhe sjelljet tona ndikohen nga të tjerët. Çfarë mund të nxjerrim nga këto studime dhe për çfarë mund t'i përdorim këto përfundime? Për shembull, studimet e ndikimit social dhe lidhshimit sugjerojnë se disa kushte pune mund të rrisin prodhimtarinë dhe kënaqësinë e punonjësve dhe ky informacion u ka hyrë në punë punëmarrësve. Studimet mbi bindjen dhe konformizmin tregojnë se ne mund të ndikohemi nga presioni i të tjerëve shumë më tepër nga ç'kujtojmë, dhe na ndihmojnë me një strukturë për të kuptuar pse ndodh kjo gjë. Njohja më e mirë e faktorëve që kontribuojnë te bindja dhe konformizmi ka shërbyer si në situata kur bindja dhe konformizmi dëshirohet, p.sh. në ushtri, ashtu dhe në situata kur është e rëndësishme që njerëzit t'u qëndrojnë besnikë mendimeve të tyre. Për shembull,

në disa shtete të Amerikës tani përdoren juritë me gjashtë anëtarë dhe jo dymbëdhjetë duke qenë se gjetjet e psikologëve socialë sugjerojnë se grupet më të vogla mund të shkaktojnë më pak presion të panevojshëm tek anëtarët e grupit. Studimi psikologjik i paragjykitimit ka identifikuar disa nga faktorët që qëndrojnë pas tij dhe ka ndihmuar në krijimin e programeve më efektive për pakësimin e paragjykitimeve dhe konflikteve midis grupeve të ndryshme.

Ky kapitull paraqiti disa prej çështjeve për të cilat psikologët socialë janë të interesuar dhe disa metoda që ata përdorin për studimin e tyre. Shumë fusha interesante të psikologjisë socialë nuk u përmendën si p.sh. dinamikat e grupit, ndërhyrja e spektatorit, sjellja e turmës, formimi i përshtypjeve dhe tërheqja ndërpersonale. Po kështu psikologjia sociale është e interesuar si për sjelljen antisociale, siç është huliganizmi, ashtu dhe për atë prosociale, siç janë veprimet altruiste. Sfida më e madhe për të ardhmen e kësaj psikologjie është njohja e më shumë faktorëve që ndihmojnë në parashikimin, kontrollin dhe modifikimin (rritjen ose zvogëlimin) e këtyre dy lloj sjelljesh.

Kapitulli 10

Për çfarë shërben psikologjia

Psikologjia është disiplinë sa akademike aq edhe praktike. Psikologët akademikë prirën të specializohen në një fushë të caktuar dhe të bëjnë kërkime me qëllim çuarjen përpara të kësaj 'shkence të jetës mendore'. Gjetjet e tyre na ndihmojnë të kuptojmë, shpjegojmë, parashikojmë ose modifikojmë atë që ndodh në mendjen tonë duke qenë qendra e kontrollit të konjicionit, ndjenjave dhe sjelljes (çka mendojmë, ndiejmë dhe bëjmë). Gjithashtu, ata mund të krijojnë teori dhe hipoteza që duhen vërtetuar dhe të bëjnë kërkime origjinale në vendin ku ato zbatohen kështu që zhvillimet në fushën akademike dhe profesionale mund të ndikojnë te njëri-tjetri. Dhe rezultatet e këtij ndikimi janë veçanërisht produktive kur komunikimi mes tyre është i mirë. Për shembull, eksperimentet laboratorike që treguan se kafshët kryenin detyra mjaft të ndërlikuara ose një sërë detyrash për të fituar një shpërblim, bashkë me kërkimin mbi zbatimin e metodave të tilla te njerëzit nxiti zhvillimin e programeve të ekonomisë me tallon. Këto programe shpërblejnë sjelljen që duan ta përforcojnë me tallona që mund të shkëmbehen më vonë me 'të mira materiale' ose privilegje. Këto programe janë përdorur me sukses në rehabilitimin e kriminelëve dhe për të ndihmuar njerëzit që kanë kaluar vite në spital që të bëhen më të pavarur. Nga ana tjetër, vëzhgimet e psikologëve profesionistë mund të nxisin interesin akademik. Për shembull, psikologët që punojnë në spital vunë re se disa pacientë me haluçinacione dëgjimore kishin

më pak halucinacione kur u vinin tapa veshëve. Ky vëzhgim u bë shkak për një kërkim të vlefshëm mbi lidhjet mes të dëgjuarit dhe halucinacioneve dëgjimore.

Ku punojnë psikologët?

Psikologët janë të interesuar për shumë aspekte të funksionimit njerëzor dhe për disa mënyra të funksionimit të kafshëve. Për këtë arsye, ka shumë fusha në të cilat psikologët mund të ushtrojnë profesionin e tyre. Psikologët klinikë ose të shëndetit punojnë në struktura të kujdesit shëndetësor si spitalet, klinikat, pranë mjekëve ose në struktura komunitare. Psikologët klinikë përdorin kryesisht teknika psikologjike për të ndihmuar njerëzit të kapërcejnë vështirësitë dhe çrregullimet që kanë. Trajnimi pasuniversitar i'u jep mundësinë të ofrojnë terapi ose këshillim, të vlerësojnë ndërhyrjet psikologjike dhe ndërhyrje të tjera, të përdorin aftësitë e tyre kërkimore për të zhvilluar kërkime të reja, të mësojnë dhe supervizojnë të tjerët dhe të kontribuojnë në planifikimin, zhvillimin dhe menaxhimin e shërbimeve në përgjithësi. Psikologët e shëndetit janë të përqendruar më tepër në aspektet psikologjike të shëndetit fizik të pacientit dhe ata i zbatojnë njohuritë e tyre për të ndihmuar në trajtimin ose parandalimin e sëmundjes apo paaftësisë, për shembull, krijimi i programeve të edukimit për Sidën ose dieta të ndryshme, për të gjetur rrugët për një komunikimin më të mirë me pacientin, për të ndihmuar njerëzit të menaxhojnë problemet që lidhen me shëndetin si pas një operacioni apo si të jetojnë me një sëmundje kronike (p.sh. diabeti).

Psikologët e ushtrojnë profesionin e tyre edhe jashtë kontekstit të kujdesit shëndetësor. Për shembull, psikologët ligjorë punojnë në shërbimet e burgut, të lirit me kusht ose ato policore dhe i përdorin njohuritë e tyre për të ndihmuar në zgjidhjen e krimeve, për të parashikuar sjelljen e kriminelëve ose të dyshuarve dhe në rehabilitimin e tyre. Psikologët shkollorë specializohen në të gjitha

aspektet e shkollimit, si studimi i faktorëve përcaktues të të mësuarit dhe përshtatjes ose zgjidhja e problemeve që lidhen me shkollën. Psikologët e mjedisit janë të interesuar për ndërveprimin midis njeriut dhe mjedisit të tij dhe punojnë në fusha të tilla si planifikimi i qytetit, ergonomia³ dhe projektimi i strehimit në mënyrë që të pakësohet krimi. Psikologët e sportit përpiqen të ndihmojnë atletët të përmirësojnë maksimalisht paraqitjen e tyre në gara dhe krijojnë skema dhe mënyra trajnimi për përballjen me stresin dhe konkurrencën.

Shumë fusha të biznesit dhe tregtisë përdorin profesionin e psikologjisë. Psikologët e punës marrin në konsideratë të gjithë aspektet e punës duke përfshirë përzgjedhjen, trajnimin e stafit, moralin e tij, ergonominë, çështjet e menaxhimit, kënaqësinë e punës, motivimin dhe lejet në rast sëmundjesh. Zakonisht ata punësohen nga kompanitë për të rritur kënaqësinë dhe/ose efektshmërinë e punonjësve. Psikologët e konsumatorit përqendrohen në çështje të marketingut si reklama, shitja, kërkimi i tregut dhe krijimi i produkteve të reja për të ndryshuar tregun e shitjes.

Njerëzit që kanë studiuar psikologji në shkollë ose universitet por që nuk kanë marrë një trajnim profesional në lidhje me të, mund t'i përdorin këto njohuri në jetën dhe punën e tyre të përditshme. Pa dyshim që është një avantazh të dish si punon mendja dhe të përcaktosh nëse intuista dhe hamendjet në lidhje me punën e saj, të bazuara kryesisht në introspektivë, justifikohen ose jo. Si gjetjet e psikologëve dhe metodat që përdorin ata për zbulimin e tyre janë potencialisht të përdorshme nga një sërë profesioneesh si mësimdhënia, puna sociale, policia, infermiera dhe mjekësia, në kërkimet për programet e radios dhe TV, analizat dhe këshillat politike, gazetari dhe shkrimtari, menaxhim dhe organizim stafi, në zhvillimin e metodave të komunikimit dhe teknologjisë së kompjuterit, në trajnimin ose kujdesin për kafshët, shëndetin e tyre

3-) Studimi i mjedisit të punës dhe dizajni i tij në mënyrë të tillë që të shmanget lodhja dhe pabarazitia e punëtorëve.

dhe mjedisin e duhur për të mbijetuar. Disiplina e psikologjisë na mëson shprehje që janë gjerësisht të përdorshme si dhe na trajnon si të mendojmë në mënyrë shkencore në lidhje me jetën mendore – mendimet, ndjenjat dhe sjelljen.

Përdorimi i psikologjisë dhe abuzimi me të

Shpeshherë njerëzit supozojnë se psikologët janë në gjendje të gjejnë çfarë ka në mendje dikush ose të lexojnë mendjen nisur nga gjuha e trupit. Edhe pse të kuptueshme, këto supozime nuk janë të sakta. Psikologët mund të studiojnë aspekte të të menduarit, të përdorin shpërblimet për të ndryshuar sjelljen, të japin këshilla për njerëzit që vuajnë dhe të parashikojnë sjelljen e ardhshme me një farë saktësie. Gjithsesi ata nuk mund të lexojnë mendjet e njerëzve ose t'i manipulojnë ata kundër vullnetit të tyre dhe nuk kanë arritur akoma të bëjnë një projekt të lumturisë.

Psikologjia mund edhe të keqpërdoret ashtu si çdo organizëm ose informacion tjetër shkencor. Disa nga keqpërdorimet e saj janë relativisht të parëndësishme si p.sh. kur jepen përgjigje sipërfaqësore për pyetje të vështira: 'si të bëhemi prindër të mirë', por disa nuk janë aspak të parëndësishme: për shembull trajtimi i njerëzve me pikëpamje të caktuara politike si të sëmurë mendorë. Gjithashtu, psikologët janë akuzuar për nxitje të 'dërdëllitjeve psikologjike' ose deklarimet dhe këshillat pseudoshkencore apo në zhargon dhe se krijojnë skema të ndërtuara jo mirë, që gjoja bazohen në parime të forta psikologjike. Një kritik i psikologjisë, që komenton shtimin e madh të psikologëve kohët e fundit nëpërmjet kurseve aventureske, thotë se 'psikologët dikur mjeshtra të konferencave me qëllim të vinin veten në dukje, i kanë kthyer sytë së fundmi ndaj manifestimit më të çuditshëm të sadizmit të përbashkët të fundshekullit të njëzetë'. Studiuesit kanë 'zbuluar' se ata që 'nuk shkëlqejnë dot në frontin e më të mirëve kthehen në zyrat e tyre me besimin në vete copë-copë'. Sigurisht, që arsyeja e rritjes së numrit

të këtyre kurseve mund të ketë të bëjë më shumë me përfitimet financiare sesa me çështje psikologjike.

Fakti që psikologjia ashtu si çdo disiplinë tjetër mund të keqkuptohet dhe keqpërdoret nuk i heq vlerat asaj. Megjithatë psikologjia është në një pozicion të veçantë pasi është një subjekt për të cilin çdokush ka një informacion të brendshëm dhe mund të shprehë një mendim nisur nga informacioni personal dhe përvoja subjektive. Kjo mund të ilustruhet me një shembull. Pasi kanë shpenzuar mjaft vite me kërkime mbi llojet e ndryshme të vuajtjes, tani psikologët e kanë kthyer vëmendjen ndaj emocioneve më pozitive. Ata kanë bërë studime në lidhje me lumturinë e grave nga martesja e tyre. Një studim përfaqësues i grave amerikane tregoi se gjysma e atyre që kishin pesë vjet ose më shumë martuar thonin se ishin 'shumë të lumtura' ose 'plotësisht të kënaqura' nga martesja dhe 10% raportonin se kishin patur një lidhje jashtë martesore. Ndryshe nga këto të dhëna, Shere Hite në raportin e saj mbi *Gratë dhe Dashurinë* pohon se 70% e grave të martuara prej pesë vjetësh ose më shumë kishin patur marrëdhënie jashtëmartesore dhe 95% ndiheshin të lodhura nga burri që donin. Ndryshe nga të dhënat e studimit të parë, këto u përhapën gjerësisht në media dhe vetë Shere Hite i kushtoi rëndësi rezultateve duke qenë se në këtë studim kishin marrë pjesë 4500 gra. Megjithatë, puna e saj ka dy probleme kryesore. Së pari, më pak se 5% e grave të përzgjedhura u përgjigjën në këtë studim (pra nuk dihet se ç'mendojnë më shumë se 95% e tyre) dhe së dyti, ato i përkisnin të gjitha organizatave të grave. Kështu që edhe ato që u përgjigjën (një përqindje e vogël e grave që i përkisnin organizatave të grave) nuk ishin përfaqësuese të popullsisë së grave. Edhe mënyra e raportimit ka problemet e veta pasi dihet që njerëzit kanë prirjen të pranojnë atë informacion që përputhet më tepër me hamendësimet ose parashikimet e tyre dhe që vëmendja tërhiqet shumë më lehtë nga informacioni befasues, i ri ose alarmues.

Çështja është se psikologjia nuk udhëhiqet nga paramendimet dhe nuk është një mendim praktik. Njerëzit duhet të dinë të vlerësojnë

disi statusin dhe natyrën e informacionit që i'u jepet në mënyrë që të kuptojnë si duhet gjetjet psikologjike. Psikologët mund të kontribuojnë në debatet mbi martesën dhe lumturinë e saj dhe mund të na ndihmojnë të bëjmë ato lloj pyetjesh që mund të marrin përgjigje duke përdorur metoda shkencore. P.sh. jo duke pyetur 'a ka martesë të lumtura?', por 'çfarë thonë gratë e martuara prej pesë vjetësh për lumturinë e martesës së tyre?'. Natyra shkencore metodologjike e psikologjisë përcakton se për çfarë shërben ajo, që nga vjen edhe rëndësia e zhvillimit të metodave të përshtatshme të kërkimit, të cilat e bëjnë raportimin e rezultateve në mënyrë të dukshme objektiv dhe i edukojnë të tjerët në lidhje me disiplinën e psikologjisë.

Si çdo shkencë, natyra e psikologjisë ka qenë dhe përcaktohet nga metodat shkencore dhe teknologjia që ka në dispozicion. Në të njëjtën mënyrë, projektimi i urave dhe ndërtesave që ndërtohen dhe shpejtësia me të cilën përhapet informacioni përcaktohen nga zhvillimet teknologjike. Për shembull, programet statistikore dhe të ndërlikuara të kompjuterit i ndihmojnë psikologët të sigurohen që studimet e tyre pasqyrojnë saktësisht faktet. Studimet e bëra me grupe të mëdha njerëzish mund të na tregojnë shumë në lidhje me disa aspekte specifike të lumturisë, nëse është siguruar përfaqësimi i mirë, zhvillimi i duhur i studimit, interpretimi i kujdesshëm dhe raportimi i paanshëm. Që një studim të jetë përfaqësues duhet që të gjitha grupet e popullsisë – të zonave urbane dhe qytetare, të bardhë dhe të zinj, të pasur dhe të varfër, etj. duhet të kenë mundësi të barabarta për t'u përzgjedhur në të dhe grupi duhet të ruajë të njëjtat përqindje si dhe në popullsinë nga është marrë. Zhvillimet në teknologjinë e kompjuterit i ndihmojnë psikologët të kryejnë procedura të zgjedhjes së rastësishme të grupit dhe të verifikojnë nëse ky lloj grupi është vërtetë përfaqësues i popullsisë. Një grup me numër të barabartë zezakësh dhe të bardhësh do të ishte jo përfaqësues si në Zambia dhe në Francë. Sipas statistikave, që një grup i zgjedhur në mënyrë rastësore prej 1500 njerëzish të jetë përfaqësues duhet të sigurojë një vlerësim mjaftueshëm të saktë të mendimeve të 100 milion njerëzve. Pjesëmarrja e 4500

njerëzve në studim nuk e bën atë më të saktë se një grup prej 1500 njerëzish nëse përbërja e këtij grupi me 4500 njerëz ndryshon në shumë aspekte nga ajo e popullsisë prej nga është marrë. Pra, dhe një herë themi se psikologjia është në një pozicion veçanërisht të vështirë, pasi disa aspekte të teknologjisë së saj janë gjerësisht të përdorshme. Çdokush mund të bëjë një studim. Jo të gjithë mund të ndërtojnë një urë. Të dish si ta bësh ashtu si duhet është në të dyja rastet e rëndësishme.

Progresi dhe kompleksiteti

Njëqind vjet më parë psikologjia nuk ekzistonte ashtu si e njohim ne sot. Në të gjitha aspektet e kësaj lënde janë bërë përparime të mëdha dhe ka akoma për t'u bërë. Për shembull, ne tani e dimë që botën dhe atë që ndodh në të më tepër e ndërtojmë vetë sesa thjesht përdorim aftësitë tona si perceptimi, vëmendja, të mësuarit, kujtesa për të marrë një pasqyrim pasiv të realitetit të jashtëm. Jeta jonë mendore del që është shumë më tepër aktive nga ç'pandehnin psikologët e parë, që filluan të dokumentonin strukturat dhe funksionet e saj, dhe ka ardhur në këtë formë si pasojë e forcave evolucionare të përshtatjes përgjatë mijëra viteve. Psikologët na kanë mundësuar të kuptojmë bazat e punës së proceseve mendore dhe disa nga arsytet bazë pse punojnë në atë mënyrë. Por, po aq sa ofrojnë përgjigje gjetjet e psikologëve ngrejnë aq edhe shumë pyetje. Nëse kujtesa është një aktivitet dhe jo një depozitë, si i kuptojmë ne dinamikat e saj? Përse qeniet inteligjente përdorin kaq shumë mënyra të palogjikshme të të menduarit dhe arsyetuarit? A mund t'i imitojmë të gjitha këto për të krijuar artificialisht makina 'inteligjente', që jo vetëm të përpunojnë informacion të stërmadh, por edhe të na ndihmojnë të kuptojmë aspekte të tjera më njerëzore të jetës mendore? Si mund t'i kuptojmë proceset që përfshihen te mendimi dhe komunikimi krijues dhe joverbal? Cila është natyra e saktë e marrëdhënies midis gjuhës dhe mendimit, midis mendimeve dhe ndjenjave? Si e ndryshojnë mendjen njerëzit? Ose si i ndryshojnë

modelet e papërshtatshme dhe të padobishme të të menduarit. Ne e dimë që përgjigjet e këtyre pyetjeve janë komplekse për aq kohë sa ka shumë faktorë që ndikojnë mbi aspektet psikologjike të funksionimit, por me zhvillimin e teknikave gjithnjë e më të fuqishme të kërkimit dhe analizës dhe veçimin e variablave të rëndësishëm nga ata të parëndësishëm përgjigjet bëhen gjithnjë e më të mundshme.

Një pjesë e madhe e punës së psikologëve është nxitur nga problemet sociale dhe politike të shekullit të njëzetë. Për shembull, gjatë Luftës së Dytë Botërore u bënë hapa të mëdhenj në drejtim të kuptimit dhe matjes së inteligjencës dhe personalitetit kur forcat e armatosura kishin nevojë për mjete më të mira rekrutimi dhe përzgjedhjeje. Sjellja e njerëzve në kohë lufte provokoi studimet e famshme të Milgramit mbi bindjen. Privimi social në qytetet e mëdha krijoi kontekstin e projektit të 'më të përparuarve', nga i cili ne mësuam mbi kompensimin e disavantazheve të mjedisit gjatë fëmijërisë së hershme. Zhvillimi i kulturave të biznesit dhe të politikës përbën kontekstin e studimeve mbi leadershipin, punën në grup dhe vendosjen e qëllimeve. Probleme të dukshme sociale kanë shkaktuar një nevojë urgjente për të kuptuar më mirë paragjykimet dhe si të përballojmë stresin dhe tensionet e jetës moderne. Ka të ngjarë që zhvillimi i psikologjisë në shekullin që jemi të vazhdojë të ndikohet nga problemet sociale dhe mjedisore me të cilat përballemi. Aktualisht, psikologët po punojnë të kuptojnë më shumë pasojat e përvojave traumatike në kujtesë, në përcaktuesit e formave të ndryshme të harresës dhe 'rikthimit' të kujtimeve. Në fusha të tilla, përgjigjet e pjesshme janë më të shpeshta sesa ato të plota. Zakonisht fryti i një kërkimi është ripërpunimi i pyetjeve në mënyrë të tillë që mund të ngrihen hipotezat të tjera të ardhshme.

Sot psikologjia është shumë më e ndryshme dhe më shkencore sesa pesëdhjetë vjet më parë. Kompleksiteti i saj ka të bëjë me faktin që ajo nuk mund të zhvillohet kurrë si një shkencë me një paradigmë të vetme, por do të vazhdojë të ofrojë një kuptim të jetës mendore nga shumë prespektiva të ndryshme – konjitive dhe biheviore,

psikofiziologjike, biologjike dhe sociale. Si çdo disiplinë tjetër ajo është vendi i kundërshtimit të teorive po aq sa dhe i marrëveshjeve, gjë që e bën atë një disiplinë interesante për të punuar. Për shembull, degët e psikologjisë më eksperimentale dhe ato më njerëzore u ndanë vite më parë dhe janë zhvilluar mjaft kështu të ndara. Ndoshta një nga sfidat më interesante për psikologët e sotëm është bashkimi në një i fryteve të disa prej specialiteteve të ndryshme të psikologjisë. Kjo lloj përpjekje ka ndihmuar në zhvillimin e 'shkencës konjitive' për të cilën janë duke punuar bashkë shkencëtarë nga fusha të ndryshme, jo vetëm psikologjia, për të çuar më tej kuptimin e funksioneve mendore të trurit dhe sjelljes. Gjithashtu psikologët kanë qenë të interesuar në lidhje me bazat biologjike të sjelljes njerëzore dhe po ndihmojnë për të kuptuar më mirë ndërveprimin e gjeneve dhe mjedisit – natyrës dhe edukimit.

Po kështu, bashkëpunimi i ngushtë mes psikologëve të kërkimit dhe kolegëve të tyre klinikë krijon mundësi interesante. Le të përmendim vetëm dy prej tyre: përparimet në kuptimin shkencor të zhvillimit të marrëdhënies mes fëmijës dhe personit që kujdeset për të mund të shpjegojnë se si modelet e atashimit mund t'i japin një drejtim të caktuar (të vlerësueshëm) zhvillimit drejt një psikopatologjie të mëvonshme. Pretedimet që dikur nuk mund të provoheshin, tani mund të provohen duke qenë se degë të ndryshme të psikologjisë bëhen bashkë dhe njerëzit që punojnë në to mësojnë nga njëri-tjetri. Shembulli i dytë: modelet teorike që ndriçojnë marrëdhëniet midis katër aspekteve kryesore të funksionimit njerëzor (mendimeve, ndjenjave, ndjesive fizike dhe sjelljes) janë ngritur duke marrë në konsideratë vëzhgimet e bëra në klinikë. Këto modele të ndërlikuara përdoren jo vetëm për të kuptuar proceset mendore dhe faktorët përcaktues të sjelljes së tashme, por edhe për të shpjeguar ndikimin e përvojave të shkuara dhe përmirësuar trajtimet psikologjike. Pa dyshim që kërkimet e ardhshme do të ngrenë aq pyetje sa mund t'ju kthejnë përgjigje dhe që psikologjia do të vazhdojë t'i mahnisë njerëzit - si ata e që njohin atë nga përvojat e tyre subjektive ashtu dhe ata të cilët e kanë profesion.

Fjalori

Ky fjalor jep përkufizimin e fjalëve teknike që hasen në këtë libër dhe disa fjalëve të zakonshme, që kur përdoren në psikologji marrin një kuptim tjetër.

Adoleshenca: Periudha e jetës së njeriut nga puberteti deri në moshën e rritur.

Aftësia: Njohuri ose zotësi e dukshme dhe e qartë. Aftësia përfshin kapacitetin për të arritur diçka dhe vetë arritjen.

Agorafobia: Frika nga të qenit vetëm ose në vende publike nga ku mund të jetë e vështirë ose e sikletshme të largohesh, ose ku nuk mund të marrësh ndihmë dhe mund të të kapë një krizë paniku.

Agresioni: Sjellje që ka për qëllim të frikësojë ose të dëmtojë dikë tjetër.

Amnezia: Humbje e plotë ose e pjesshme e kujtesës, e cila mund të jetë e përkohshme ose e përhershme.

Ankthi: Emocioni që përshkruhet si shqetësim, frikë ose nervozizëm.

Armiqësia autistike: Armiqësia që vjen nga mungesa e kontakteve me grupin tjetër dhe moskuptimi i shkaqeve të veprimeve të tyre

dhe për rrjedhojë pamundësia për të vlerësuar nëse interpretimet negative të sjelljes së këtij grupi janë të sakta apo jo.

Arritja: Përvetësimi i një aftësie si p.sh. të mësuarit e orarit.

Arsyetimi: Procesi i të menduarit me logjikë në formën e një argumenti.

Arsyetimi deduktiv: Një formë logjike e të arsyetuarit që bazohet në rregulla ose premisa për të arritur në një përfundim të vlefshëm.

Arsyetimi induktiv: Arsyetimi rreth argumenteve që çon patjetër në përfundime të sakta nëse premiset janë të vërteta.

Asosacionet e lira: Një teknikë psikoanalitike në të cilën pacienti udhëzohet të thotë çdo gjë që i vjen në mendje, pa e censuruar, pavarësisht se mund të jetë qesharake ose e sikletshme, dhe terapisti e interpreton atë.

Atashimi: Prirja e të vegjëlve të njeriu dhe kafshët për të kërkuar afërsinë me një person të caktuar dhe të ndjerit më të sigurt me të.

Atributimi: Procesi me anë të të cilit ne përpiqemi të shpjegojmë sjelljen e të tjerëve.

Besueshmëria: Përputhshmëria e brendshme e një testi si instrument matës.

Bindja: Prirja për t'u pajtuar me dëshirat e një figure autoritare.

Çrregullimet e ankthit: Një grup çrregullimesh mendore të karakterizuara nga një ankth i tepruar ose i papërshtatshëm që ndërhyr në aftësinë e individit për të bërë një jetë produktive dhe të kënaqshme, p.sh. çrregullimi i panikut ose agorafobia.

Çrregullimet e personalitetit: Modele sjelljeje të rrënjësura, të ngurta dhe të bërazakonqë kufizojnë rëndë potencialin e individit për t'upërshtatur.

Çrregullimet somatoforme: Çrregullime që karakterizohen nga simptoma fizike si dhimbja, por të cilat nuk kanë bazë fizike dhe duket se ndikohen nga faktorë psikologjikë.

Çrregullimi i panikut: Një çrregullim ankthi në të cilin individit përjeton një episod të papritur dhe të paparashikuar frike të madhe shoqëruar me një eksitim fiziologjik (p.sh. djersitje, rrahje të shpejta zemre, të fikët).

Debati natyrë-edukim: Vështirësia për të përcaktuar rëndësinë relative të natyrës (trashëgimia) dhe edukimit (ndikimit të rritjes në një mjedis të caktuar) tek individ.

Depresioni: Një grup simptomash karakteristike në qendër të të cilave është të ndërjet pa humor dhe humbja e interesit apo kënaqësisë për aktivitete që normalisht sjellin kënaqësi.

Desensibilizimi sistematik: Një teknikë e terapisë së sjelljes me anë të së cilës personi përballët me një hierarki situatash të frikshme me imagjinatë ose vërtetësisht kur është në një gjendje të relaksuar.

Detashimi: Procesi gjatë të cilit fëmija fiton gradualisht pavarësinë nga figura e atashimit.

Diagnoza: Një emër mjekësor për një çrregullim mendor si p.sh. skizofrenia apo çrregullimi i panikut.

Efëkti i auditorit: Fenomeni në të cilin njerëzit, madje dhe kafshët, punojnë më shpejt kur janë nën vëzhgimin e të tjerëve.

Efëkti i veprimit të njëkohshëm: Fenomeni gjatë të cilit njerëzit punojnë më shpejt kur shohin të tjerët që punojnë në të njëjtën kohë edhe pse nuk janë në garë me njëri-tjetrin.

Ego: Një koncept psikanalitik që i referohet vetes dhe arsyes, arsyes së shëndoshë, kontrollit racional.

Ekspozimi: Përballimi me stimujt frikësues.

Ekstroversioni: Ka të bëjë me një grup tiparësh të një personaliteti që priret jashtë vetes.

Emocioni: Një gjendje afektive që përfshin një model karakteristik ndryshimesh trupore dhe në fytyrë, vlerësimin konjitiv, ndjenjat subjektive dhe prirjet për veprim.

Etnocentrizmi: Besimi që grupi të cilit i përkasim (etnik, fetar) është superior ndaj të grupeve të tjera.

Fazat e zhvillimit: Faza të caktuara të zhvillimit nëpër të cilat duhet kaluar sipas një rendi të caktuar.

Fobia e thjeshtë: Frikë shumë e madhe nga një kafshë, objekt ose situatë e caktuar pa patur ndonjë rrezik real dhe shmangia prej tyre.

Fobia sociale: Frikë e madhe dhe shmangie nga situatat sociale ku personi ndihet në siklet.

Formimi i sjelljes: Ndryshimi i sjelljes përmes dhënies së shpërblimit menjëherë pas sjelljes që duam të ndryshojmë.

Gabimi themelor i atribuimit: Prirja për t'i parë të tjerët më shumë përgjegjës për sjelljen e tyre ndërkohë që sjelljen tonë i'a atribuojmë rrethanave.

Halucinacioni: Një perceptim që ndodh në mungesë të një stimuli të identifikueshëm si p.sh. të dëgjosh një zë që askush tjetër nuk e dëgjon.

Homeostaza: Prirja që ka trupi për të ruajtur një gjendje të qëndrueshme të proceseve të tilla si temperatura, ekuilibri i ujit, sheqeri në gjak dhe oksigjeni.

Idi: Në teorinë psikanalitike është ajo pjesë e personalitetit që përmban energjinë psikike të trashëguar dhe konkretisht impulset seksuale dhe agresive.

Inkubacioni: Periudha në të cilën personi mendon pa qenë i vetëdijshëm për një problem, por që gjatë së cilës mund të gjendet zgjidhja.

Insight-i: Gjetja e papritur e zgjidhjes së problemit, shpesh, duke kuptuar marrëdhënien mes aspekteve të ndryshme të problemit.

Inteligjenca: Ajo çka masin testet e inteligjencës – aftësia për të mësuar nga përvoja, për të menduar në mënyrë abstrakte, për të përpunuar shpejt informacionin dhe për t'u përballur me sukses me mjedisin e jashtëm.

Inteligjenca e kristalizuar: Një term i përdorur për atë lloj inteligjence që përfshin njohuri praktike dhe zgjidhje praktike të problemit, që vijnë nga përvoja.

Inteligjenca fluide: Lloji i inteligjencës që lidhet me aftësinë e lindur për të zgjidhur probleme abstrakte dhe që nuk varet nga përvoja ose njohuritë.

Introspektiva: Përdorimi i vëzhgimit të vetes për të njohur dhe kuptuar ngjarjet dhe përvojat e brendshme (të ndërgjegjshme).

Introversioni: Ka të bëjë me një grup tiparesh të personalitetit të karakterizuar nga prirja për t'u mbyllur në vete dhe për të shmangur të tjerët, sidomos në kohën e problemeve psikologjike.

Kapaciteti: Mundësia për të nxënë një informacion të ri – testet e

kapacitetit hartohen për të parashikuar aftësinë e personit për të mësuar një shprehje të caktuar.

Koeficienti i inteligjencës (KI): Një njësi që përdoret për të shprehur rezultatet e testit të inteligjencës bazuar në raportin e moshës mendore me moshën kronologjike. KI mesatare është 100.

Koka e turkut: Një formë e zhvendosjes së agresivitetit mbi një viktimë të pafajshme dhe e pandihmë, e cila fajësohet ose ndëshkohet për të shfryrë zhgënjimin.

Kompulsioni: Një veprim i përsëritur, stereotip dhe i padëshiruar të cilit mezi mund t'i rezistosh. Shoqërohet zakonisht me obsesione.

Konceptet: Kategori abstrakte që na ndihmojnë të thjeshtojmë, përmbledhim dhe organizojmë atë çka dimë.

Konformizimi: Procesi në të cilin personi ndihet i detyruar të ndryshojë mendimin e tij për t'u përputhur me këndvështrimin e shumicës.

Kontigjenca: Një marrëdhënie e kushtëzuar midis dy objekteve ose ngjarjeve, ku ngjarja B ka probabilitet të ndodhë nëse ndodh ngjarja A dhe ngjarja A mund të ndodhë edhe në mungesë të ngjarjes B.

Konjicioni: Besime, mendime, qëndrime, pritshmëri dhe procese të tjera mendore.

Korteksi: Pjesa e rrudhur në ngjyrë gri e trurit.

Korteksi i të parit: Zona e trurit në lobin e parapëm që është përgjegjëse për interpretimin e informacionit pamor.

Kujtesa: Aftësia e trurit për të depozituar dhe për të rinxjerrë informacionin.

Kujtesa afatgjatë: Përbërësi relativisht i përhershëm i sistemit të kujtesës.

Kujtesa afatshkurtër: Ajo pjesë e kujtesës me kapacitet të kufizuar dhe që mund ta mbajë informacionin vetëm për një kohë të shkurtër.

Kushtëzimi klasik: Proces i të mësuarit, në të cilin një stimul neutral (stimul i pakushtëzuar) shoqërohet nga një stimul (i pakushtëzuar), që natyrshëm shkakton një reagim të caktuar (reagim i pakushtëzuar), në mënyrë që stimuli më parë neutral të shkaktojë të njëjtin reagim.

Kushtëzimi veprues: Përforcimi i një reagimi veprues duke paraqitur një stimul përforcues në kohën që bëhet ky reagim.

Mekanizmat mbrojtës: Në teorinë psikanalitike janë strategji që përdoren për të shmangur ose pakësuar përvojën e ankthit dhe për të mbrojtur egon e personit.

Mendimi i pandërgjegjshëm: Të menduarit që ndodh pa vetëdijen tonë.

Modeli injektësor: Këndvështrimi sipas të cilit sjellja anormale është gjithmonë simptomë e një sëmundjeje.

Mosha mendore: Njësi që përdoret në testimin e inteligjencës. Për një test të standartizuar mirë një grup përfaqësues i fëmijëve të moshës 7-vjeçare do të shfaqte një moshë mendore mesatare 7. Një fëmijë, mosha mendore e të cilit është më e madhe se mosha e tij/e saj kronologjike është i përparuar dhe anasjelltas.

Motivet dytësore: Motive që fitohen ose mësohen. Nevojat që ato plotësojnë mund të jenë ose jo të lidhura me motivet parësore. Për shembull, motivet dytësore për para mund të jenë fituar për të përmbushur motivin parësor për ushqim.

Motivimi: Një term i përgjithshëm që i referohet rregullimit të sjelljes drejt plotësimit të nevojave dhe arritjes së qëllimit.

Ndëshkimi: Një procedurë që përdoret për të zvogëluar shpeshtësinë ose intensitetin e një sjelljeje duke paraqitur një stimul të papëlqyeshëm sa herë që kryhet ajo sjellje.

Ndikimi social: Fenomeni në të cilin një organizëm ose person paraqitet më mirë kur anëtarë të tjerë të llojit janë të pranishëm.

Ndryshimet mes individëve: Ndryshime relativisht të qëndrueshme në strukturën ose sjelljen e njerëzve ose anëtarëve të të njëjtit lloj.

Neuroni: Një njësi e sistemit nervor.

Neuroticizmi: Një nga dimensionet e personalitetit sipas teorisë së Eysenck që shoqërohet me disa tipare të personalitetit (p.sh. i zymtë, i shqetësuar, nervoz).

Normat sociale: Rregulla të pashkruara që qëndrojnë në bazë të qëndrimeve dhe sjelljeve të një grupi ose komuniteti.

Mani: Një mendim i padëshiruar, i vazhdueshëm dhe ndërhyrës shpesh i lidhur me një veprim të dhunshëm ose seksual.

Paragjykim: Një gjykim i parakohshëm se diçka ose dikush është i mirë ose i keq në mungesë të fakteve ose bazuar në pak fakte: një qëndrim që i reziston ndryshimeve.

Perceptimi: Një term i përdorur për të përshkruar gjithë proceset që na bëjnë të njohim atë që ndodh përreth nesh që nga prania e një stimuli fizik deri në përjetimin fenomenologjik të tij.

Periudhat kritike: Janë disa mosha ose periudha kohore të caktuara në zhvillimi e njeriut ku duhet të fitohet patjetër një aftësi se përndryshe është shumë e vështirë të fitohet më vonë në jetë. Për shembull, thuhet se nëse gjuha nuk mësohet deri në moshën shtatë vjeç, do të jetë shumë e vështirë të mësohet në vonë.

Personaliteti: Modelet karakteristike të sjelljes, mendimit, emocionit që përbëjnë karakterin individual të personit.

Përdorimi i heuristikës: Vlerësimi i probabilitetit që ka një ngjarje e caktuar për të ndodhur nisur nga fakti se sa të lehtë e kemi të kujtojmë shembuj të ngjashëm me të.

Përforcimi: Ndryshimi i shpeshtësisë së një sjelljeje duke e shoqëruar me një stimul të këndshëm (përforcimi pozitiv) ose një stimul të pakëndshëm (përforcimi negativ).

Përfaqja biologjike: Studimi i psikologjisë së llojeve të ndryshme, i modeleve të trashëguara dhe faktorëve që përcaktojnë sjelljen.

Përfaqja ekzistenciale: Pikëpamja sipas së cilës sjellja është një reagim racional ndaj një bote iracionale.

Përshtatja: Aftësia për të ndryshuar në përputhje me një mjedis të ri – kjo mund të ndodhë në nivel qelizash (p.sh. sytë përshtaten ndaj errësirës) ose në nivel organizmi.

Përshtatja shqisore: Procesi me anë të cilit receptorët nuk reagojnë më (ose përshtaten) ndaj një gjendjeje të qëndrueshme (p.sh. kur nuk ndodhin ndryshime në mjedisin e jashtëm).

Privimi: Një gjendje në të cilën një organizëm ose një person privohet nga ajo për të cilën ka nevojë. Ky term përdoret shpesh për t'iu referuar fëmijëve që nuk i'u janë plotësuar nevojat bazë për dashuri dhe dhembshuri.

Privimi shqisor: Një gjendje në të cilën stimulimi i shqisave është jashtëzakonisht i pakët dhe shpesh me pasoja shkatërruese për zhvillimin e individit.

Proceset e nëndërgjegjshme: Ka të bëjë me funksionet e mendjes për të cilat ne nuk jemi të vetëdijshëm.

Proceset e pandërgjegjshme: Kujtimet, impulsset dhe dëshirat që nuk ndodhen në ndërgjegje. Sipas disa teorive (p.sh. psikanaliza) procese të tilla të pandërgjegjshme përmbajnë kujtime dhe dëshira që janë shtypur në të pandërgjegjshmen, nga ku vazhdojnë të ndikojnë në sjelljen tonë edhe pse pa vetëdijen tonë.

Proceset shqisore: Nënprocese të sistemit të perceptimit të lidhura ngushtë me organet e shqisave. Këto procese sigurojnë një informacion të filtruar dhe përzgjedhur në lidhje me stimulin që marrim. Procese të tjera të nivelit më të lartë e përdorin këtë informacion për të formuar përfaqësimin mendor të stimullit.

Procesimi nga lart poshtë: Procesimi që mbështetet më tepër në proceset e brendshme si p.sh. në atë që presim të shohim ose dëgjojmë në një situatë të caktuar.

Procesimi nga poshtë lart: Procesimi që shkaktohet nga kapja e një stimuli në botën e jashtme, i cili nxit një sërë procesesh të brendshme konjitive.

Psikanaliza: Metoda e zhvilluar nga Freud dhe e zgjeruar nga pasuesit e tij për trajtimin e neurozave.

Psikiatria: Dega e mjekësisë që merret me shëndetin mendor dhe sëmundjet mendore.

Psikologjia anormale: Dega e psikologjisë që merret me sjelljen anormale dhe çrregullimet klinike.

Psikologjia e krimit: Dega e psikologjisë që merret me parashikimin, vlerësimin dhe trajtimin e sjelljes kriminale.

Psikologjia e punës: Dega e psikologjisë që merret me mënyrën si ndërveprojnë njerëzit me njëri-tjetrin dhe si paraqiten në vendin e tyre të punës.

Psikologjia e shëndetit: Dega e psikologjisë që merret me çrregullime që i përkasin kufirit midis psikologjisë dhe mjekësisë.

Psikologjia fiziologjike: Përqendrohet në ndikimin e gjendjeve fiziologjike të psikologjia dhe në punën e shqisave, sistemit nervor dhe trurit.

Psikologjia gestaltiste: Një orientim në psikologji që e vë theksin te perceptimi, të mësuarit dhe manipulimi mendor i objektit në tërësi dhe jo në analizimin e pjesëve të tij.

Psikologjia humaniste: Një drejtim i psikologjisë që e vë theksin te rritja personale dhe përmbushja e potencialit të njeriut.

Psikologjia klinike: Dega e psikologjisë që merret me sëmundjet mendore dhe çrregullimet psikologjike

Psikologjia sociale: Dega e psikologjisë që studion ndërveprimin social dhe mënyrat se si individët dhe grupet ndikojnë te njëri-tjetri.

Psikologjia shkollë: Dega e psikologjisë që merret me paraqitjen dhe përvojën e njerëzve (zakonisht të fëmijëve) në sistemin arsimor.

Psikoterapia: Trajtimi i çrregullimeve psikologjike ose sëmundjeve mendore me mjete psikologjike, që zakonisht nënkupton terapitë e të folurit.

Psikoterapia psikanalitike: Një metodë trajtimi për sëmundjet mendore që bazohet në teoritë e Freud por më e shkurtër dhe më pak intensive se psikanaliza.

Psikoza: Një sëmundje mendore ku të menduarit dhe emocioni dëmtohen aq shumë sa individit e humbet mjaft kontaktin me realitetin.

Reagimi i pakushtëzuar: Reagimi fillestar ndaj stimullit të pakushtëzuar në kushtëzimin klasik, i përdorur për të krijuar një reagim të kushtëzuar ndaj stimullit neutral më parë.

Sindroma e kujtesës fulco: Ka të bëjë me idenë që në kushte të caktuara mund të krijohen kujtime të pasakta ndërkohë që personi nuk është i vetëdijshëm që ato janë të pasakta.

Sistemi limbik: Një sërë strukturash të trurit të mesëm që formojnë një njësi funksionale që rregullon llojet e sjelljes motivacionale-emocionale si të ngrënies dhe fjetjes.

Skema mendore: Ide të krijuara nga përvoja të mëparshme me një problem ose situatë që e pengon njeriun të mendojë në mënyrë krijuese rreth një problemi të ri.

Skizofrenia: Një grup çrregullimesh mendore të karakterizuara nga shqetësime të mëdha në mendime, perceptim, emocion dhe sjellje. Të menduarit është jo logjik dhe mund të përmbajë besime iluzionuese ose halucinacione.

Stereotipi: Një grup idesh në lidhje me tiparet e personalitetit ose cilësitë fizike të një grupi ose klase njerëzish.

Stimuli: Një lloj energjie e veçantë (p.sh. drita) që godet një receptor të ndjeshëm ndaj asaj energjie. Ose çdo situatë apo ngjarje e përshkrueshme objektivisht që bëhet shkak për një reagim të organizmit.

Stimuli i pakushtëzuar: Stimuli që në kushtëzimin klasik shkakton automatikisht një reagim nëpërmjet refleksëve, pa një kushtëzim të mëparshëm.

Superego: Ajo pjesë e personalitetit në teorinë e Freud-it që është më afër mendjes së ndërgjegjshme, që kontrollon sjelljen me skrupuj

moralë. Superegoja mendohet si një ndërgjegje ndëshkuese dhe e pakompromentueshme.

Shpërblimi: Sinonim i përforcimit pozitiv.

Teoria: Një grup supozimesh të përparuara që shpjegojnë vëzhgimet ekzistuese dhe parashikojnë ngjarje të reja.

Teoria e aktivitetit: Një teori e moshës sipas së cilës ndryshimet në sjellje me kalimin e moshës kanë të bëjnë në një masë të madhe me pakësimin e aktiviteteve që kryen njeriu.

Teoria e dallimit të sinjalit: Teoria e proceseve shqisore dhe të vendimmarrjes që përfshihen në gjykimin psikologjik si p.sh. dallimi i një sinjali të dobët në një sfond të zhurmshëm.

Teoria e emërimit konjitiv: Teoria sipas së cilës përvoja emocionale i detyrohet kombinimit të eksitimit fiziologjik me emërtimin ose interpretimin e ndjesive fiziologjike që ndihen gjatë këtij eksitimi.

Teoria e mosangazhimit: Teoria sipas së cilës kur njerëzit plaken, tek ata aktivizohet një mekanizëm biologjik që i shtyn të tërhiqen gradualisht nga jeta në shoqëri.

Teoria e pakësimit të impulsit: Një teori motivimi sipas së cilës ato sjellje që arrijnë me sukses të pakësojnë një impuls (si pakësimi i urisë përmes të ngrënit) përjetohen si të kënaqshme dhe për pasojë do të përforcohen.

Teoria e qëllimit: Teori e motivimit që përpqet ta shpjegojë sjelljen me anë punës së madhe që bëjnë njerëzit për të arritur qëllime të caktuara.

Teoritë e tiparit: Teori të personalitetit që përpqen ta karakterizojnë atë me anë të pikëve që merr individi në shkallët e ndryshme të një testi, të cilat përfaqësojnë një tipar ose dimension të personalitetit.

Teoria e tipit: Ideja që subjektet njerëzore mund të klasifikohen në një numër të vogël klasash ose tipash, që kanë karakteristika të përbashkëta, të cilat i dallojnë anëtarët e një tipi nga ata të një tipi tjetër.

Terapia konjitive-biheviorale: Një shkollë terapie sipas së cilës përgjegjëse për vuajtjen psikologjike janë mendimet dhe sjelljet e papërshtatshme. Në këtë terapi pacienti dhe terapisti punojnë së bashku për të ndryshuar besimet e papërshtatshme dhe për të mësuar modele të reja të sjelljes.

Terapia (modifikimi) e sjelljes: Terapia që bazohet në mendimin se vuajtja psikologjike është pasojë e sjelljes, e cila mund të ç'mësohet. Terapia kërkon të zëvendësojë sjelljen jo funksionale ose që shkakton vuajtje me një sjellje që i shërben më tepër situatës në të cilën ndodhet personi.

Testet e paanshme kulturalisht: Teste që përpqen të jenë njësoj të drejta me të gjitha kulturat – teste të tilla kërkojnë që të mos kesh njohuri të mëparshme në lidhje me kultura të ndryshme.

Të menduarit: Aftësia për të formuar përfaqësime të objekteve ose ngjarjeve në kujtesë dhe për të vepruar me këto përfaqësime.

Të menduarit divergjent: Eksplorimi i lirë i ideve dhe gjetja e shumë zgjidhjeve të mundshme njësoj efektive.

Të menduarit konvergjent: Një mënyrë e zgjidhjes së problemit duke ndjekur një sërë hapash ose rregullash që duket se puqen në një zgjidhje të vetme të saktë të problemit.

Të mësuarit me anë të asosacioneve: Të mësuarit që midis ngjarjeve ka disa kontigjenca të caktuara – të mësuarit se një ndodhi shoqërohet me një tjetër.

Të mësuarit me anë të vëzhgimit: Të mësuarit duke parë të tjerët.

Të mësuarit latent: Të mësuarit që nuk pasqyrohet nga sjellja në kohën që ndodh por që duket nga përforsimi i asaj sjelljeje.

Transferenca: Kthimi i pandërgjegjshëm i terapistit në objekt të reagimeve emocionale nga pacienti në psikanalizë duke transferuar tek ai reagime që i takojnë personave të tjerë të rëndësishëm në të kaluarën e pacientit.

Vetë-aktualizimi: Një koncept bazë në teoritë humaniste të personalitetit, që i referohet prirjes thelbësore të individit për të realizuar maksimalisht potencialin e tyre.

Vetëvlerësimi: Vlerësimi që dikush ka për veten e tij.

Vëmendja: Përqendrimi i perceptimit që çon në një vetëdijësim më të madh për një numër të kufizuar stimuljsh.

Vlefshmëria: Sa e mat një test atë për të cilën është krijuar.

Zgjidhja e problemit: Strategjitë që mund të përdoren për të gjetur zgjidhjen e një problemi, p.sh. vendosja e nënqëllimeve për të arritur të zgjidhja përfundimtare.

Indeksi

A

Adoleshenca
afërsia
Aftësia
Agorafobia
Agresioni
Amnezia
Ankthi
Armiqësia autistike
Arritja
Arsyetimi
Arsyetimi dialektik
Arsyetimi deduktiv
Arsyetimi induktiv
Asosacionet e lira
Atashimi
Atribuimi

B

Bandura, A
Bartlett, F.C
Besueshmëria
Bindja
Bowby, J

C

Cattell, R.B
Çiklli perceptues i Neisser

Ç

Çrregullimet artificiale
Çrregullimet e ndara
Çrregullimet e ankthit
Çrregullimet e humorit
Çrregullimet e kontrollit të impulsit
Çrregullimet e personalitetit
Çrregullimet seksuale dhe të identitetit gjinor
Çrregullimet e të ngrënit
Çrregullimet somatoforme
Çrregullimi i panikut

D

Dallimi i sinjalit
Darwin, C
Dashuria për dollapin e ushqimeve
Debat i natyrë-edukim
Depresioni
Desensibilizimi sistematik
Detashimi
Diagnoza
Diapazoni i djallit
Difuzioni i identitetit

E

Efekti i auditorit
Efekti i veprimit të njëkohshëm
Efekti i grupit
Efekti pozitiv i transferimit

Ego

Eksperimenti bihevioral
Eksperimenti i syve blu dhe syve kafë
Ekspozimi
Ekstroversioni
Emocioni
Emocionet parësore
Erikson, E.H
Etnocentrizmi
Eugjeneka
Evans, J

Ë

Ëndrrat

F

Fazat e zhvillimit
Fiksimi funksional
Fobia e thjeshtë
Fobia sociale
Formimi i sjelljes
Freud, Sigmund

G

Gabimi themelor i atribuimit

Gj

Gjuha

H

Haluçinacioni
Heuristika

Hipervigilent
Hite, S
Homeostaza

I

Idi
Idioti i ditur
Impulset nervore
Informacioni i nivelit të ulët
Inkubacioni
Insight
Inteligjenca
Inteligjenca emocionale
Inteligjenca e kristalizuar
Inteligjenca fluide
Intervistat dhe studimet
Introspektiva
Introversioni

J

James, W

K

Kapaciteti
Koeficienti i inteligjencës (KI)
Koka e turkut
Kompulsioni
Komunikimi
Komjuteri
Konceptet
Konformizmi
Kontigjenca
Konjicioni

Korteksi
Korteksi i të parit
Krijueshmëria
Kriza psikosociale
Kujtesa
Kujtesa afatgjatë
Kujtesa afatshkurtër
Kujtesa fotografike
Kujtesa shqisore
Kushtëzimi klasik
Kushtëzimi veprues

L

Latham, G.P
Levine, M
Lidershipi
Lobet frontale
Lufta e fantazmave
Luria, A.R

M

Makina e të vërtetës
Mani
Maslow, A.H
Matjet psikologjike
Mbistimulim i shqisave
Mbyllja
McCarthy, C
Mekanizmat mbrojtës
Mendimi i pandërgjegjshëm
Metodat korrelacionale
Metodat eksperimentale
Milgram, S
Miura, I.T

Modeli dyfaktorësh i inteligjencës
 Modeli mjekësor
 Modelet mendore
 Modifikimi i sjelljes
 Mospërputhjet
 Moshë mendore
 Motivet dytësore
 Motivet parësore
 Motivimi

N

Ndarja, pasojat
 Ndëshkimi
 Ndikimi social
 Ndryshimet mes individëve
 Neokorteksi
 Neisser, U
 Neuron
 Neuroticizmi
 Ngjashmëria
 Normat sociale
 Normat statistikore
 Normalizuese
 Nxitshmëri kortikale

O

Orientimi biheviрист
 Organizimi perceptues
 Ornstein, R

P

Paradoks qëndrueshmërie
 Paragjykimi

Pareza e përgjithshme
 Parimet geshtaltë
 Pavlov, I.P
 Perceptimi
 Perceptimi figurë-sfond
 Perceptim i nënndërgjegjshëm
 Perceptim mbrojtës
 Periudhat kritike
 Personaliteti
 Përdorimi i heuristikës
 Përforcimi
 Përqsja biologjike
 Përqsja ekzistenciale
 Përqindja e relapsit
 Përshtatja
 Përshtatja shqisore
 Prirja për reagim
 Privimi
 Privimi shqisor
 Proceset e marrjes së vendimeve
 Proceset e nënndërgjegjshme
 Proceset e pandërgjegjshme
 Proceset shqisore
 Procesimi i informacionit
 Procesimi nga lart poshtë
 Procesimi nga poshtë lart
 Programet e ekonomisë me tallon
 Projekti i më të përparuarve
 Psikanaliza
 Psikiatria
 Psikokirurgjia
 Psikologjia anormale
 Psikologjia e krimit
 Psikologjia e konsumatorit
 Psikologjia e punës

Psikologjia e sportit
 Psikologjia e shëndetit
 Psikologjia fiziologjike
 Psikologjia geshtaltiste
 Psikologjia humaniste
 Psikologjia klinike
 Psikologjia sociale
 Psikologjia shkollore
 Psikoterapia
 Psikoterapia psikanalitike
 Psikotizëm
 Psikoza
 Pyetësorët

R

Reagimi i pakushtëzuar
 Realitet virtual
 Receptorët e shqisave
 Relativiteti linguistik, teoria

S

Sacks, O
 Schachter, S
 Sfondi historik
 Sindroma e kujtesës fallco
 Sistemi limbik
 Situatë e huaj
 Sjellja anormale

- Klasifikimi
- Përkufizimi
- Shpjegimi

 Skema mendore
 Skema perceptuese
 Skinner, B.F

Skizofrenia
 Standartizimi
 Stereotipi
 Stimuli
 Stimuli i pakushtëzuar
 Stimul-reagim
 Studim rasti
 Superego

Sh

Shkenca konjitive
 Shpërblimi

T

Teoria
 Teoria e aktivitetit
 Teoria e dallimit të sinjalit
 Teoria e emërimit konjitiv
 Teoria e evolucionit
 Teoria e mosangazhimit
 Teoria e pakësimit të impulsit
 Teoria e prototipit
 Teoria e ruajtjes së homeostazës
 Teoria e qëllimit
 Teoritë e tiparit
 Teoria e tipit
 Terapia elektrokonvulsive
 Terapia konjitive-biheviorale
 Terapia (modifikimi) e sjelljes
 Testet e inteligjencës
 Testet e paanshme kulturalisht
 Testet psikologjike
 Të menduarit
 Të menduarit divergjent.

Të menduarit konvergjent
 Të mësuarit
 Të mësuarit me anë të asosacioneve
 Të mësuarit me anë të insightit
 Të mësuarit me anë të vëzhgimit
 Të mësuarit latent
 Transaksionet
 Transferenca

V

Vazoja e Rubinit
 Vetë-aktualizimi
 Vetëvlerësimi
 Vendosja e qëllimeve
 Vëmendja
 Vlefshmëria

Z

Zgjidhja e problemit

Zh

Zhvillimi gjatë gjithë jetës
 Zhvillimi social

Një Hyrje e Shkurtër në Psikologji ofron një vështrim të ri mbi fushat kryesore të psikologjisë duke i kthyer çështjet e ndërlikuara në tema të lexueshme dhe duke e bërë kështu psikologjinë të kapshme edhe për ata që nuk e njohin këtë fushë. Autorët e këtij libri përdorin sa shembuj nga jeta e përditshme aq dhe të dhëna studimore për të shuar kuriozitetin e njerëzve në lidhje me punën e mendjes, pse ajo punon në atë mënyrë që punon dhe pse ne sillemi ashtu si sillemi. Ky libër shpjegon pse është e rëndësishme dhe e përshtatshme në botën moderne ku jetojmë të dimë sa më shumë rreth psikologjisë.

‘Një ide shumë e mirë këto Hyrje të Shkurtra, një koncept i ri futur nga Botimet e Universitetit të Oksford-it’

Nicholas Lezard, Guardian

‘një libër mjaft i lexueshëm, ngacmues dhe i shkruar bukur, që kombinon informacionin faktik me një ndershmëri, për t’u vlerësuar, në lidhje me kufizimet aktuale të njohurive. Ai na sjell të gjallë atë që e bën tërheqëse psikologjinë, kuptimin, rëndësinë dhe sfidat e saj tipike.

Anthony Clare