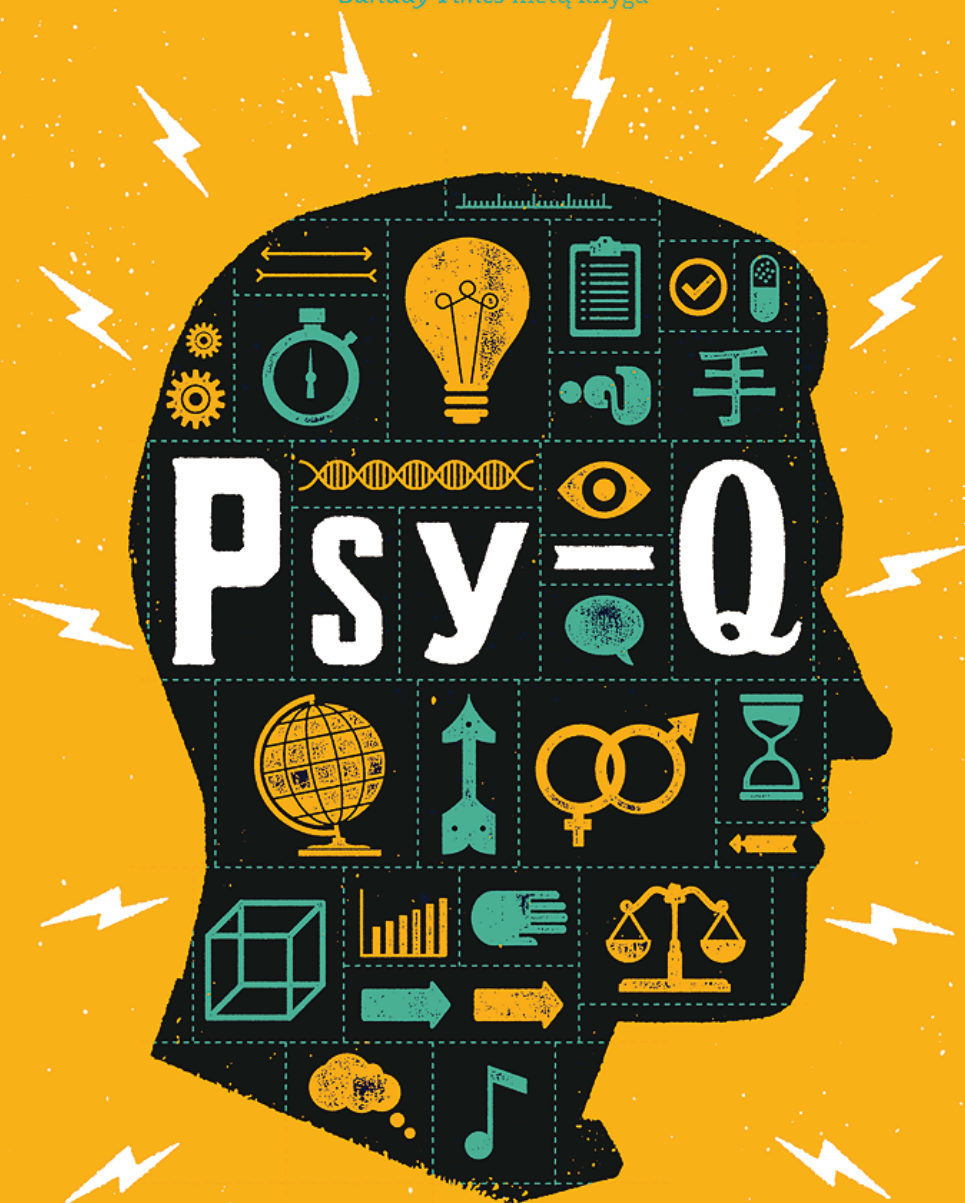


Suteikianti žinių, praplečianti akiratį, parašyta su sąmoju.

Sunday Times metų knyga



Koks jūsų psichologinis intelektas

Vadovas į kasdienio gyvenimo psichologijos paslaptis

BEN AMBRIDGE

Pratarmė: Psichologija – tai viskas

Esate girdėję apie savo IQ – bendrąjį intelektą. O kas yra psichologinis intelektas? Ką žinote ir išmanote apie tai, kuo gyvenate? Kaip jums sekasi numatyti kitų žmonių ar net savo pačių elgesį?

Šios knygos tikslas – pasidalinti psichologijos mokslo atradimais, galinčiais paaiškinti, kaip ir kodėl žmonės daro tai, ką daro. Tačiau čia nėra sausas, dulkių sluoksniu apaugęs psichologijos vadovėlis kaip dauguma tokio pobūdžio knygų, kupinas smulkmeniškų, ilgų, nuobodžių eksperimentų aprašymų ir įmantrių teorijų. Jums rūpi tai, ką psichologija gali papasakoti apie jus ir jūsų gyvenimą. Na, aš nesirengiu jums *pasakoti*. Pasitelkęs galybę susijusių testų, klausymynų, galvosūkių, žaidimų ir iliuzijų, ketinu jums visa tai *parodyti*. Žinoma, mes dar daug ko nežinome. Tačiau, baigę skaityti šią knygą, jūs ne tik būsite gavę geriausius atsakymus, kokius tik gali pasiūlyti mokslas, bet ir įgysite žinių apie savo pačių psichologiją.

Atkreipkite dėmesį į tai, kad pavartoju žodį „mokslas“. Kaip psichologijos tyrėjas, pirmiausia esu mokslininkas. Psichologija vertinama dėl to, kad laikosi mokslinio metodo: mes sukuriame teorijas ir jas išbandome, pasitelkdami kuo labiau kontroliuojamus eksperimentus. Kiekvienas tyrimas, kurį apžvelgsime šioje knygoje, yra ir kitų šios srities mokslininkų pripažintos ir mokslinės literatūros įvertintos. Nors mokslininkai retai kada dėl ko nors sutaria, mano pateikti paaiškinimai ir išvados yra paimti iš geriausių dabar egzistuojančių šaltinių, be nežabotų spėlionių, pseudomokslo ir tikrai be populiariosios psichologijos šlamšto. Nors čia rasite paminėta ir pažangiausių tyrimų, ir klasika tapusių veikalų, keli tyrimai bus iš tų laikų – maždaug praėjusio amžiaus 6-ojo dešimtmečio, – kai psichologija dar nebuvo įsitvirtinusi kaip eksperimentinis mokslas.

Knygoje „Koks jūsų psichologinis intelektas“ ne vien *aprašomi* šie tyrimai – čia ir *yra* šie tyrimai. Galėsite įvertinti savo asmenybę, in-

telektą, moralines vertybes, mąstymo stilių, impulsyvumą, piešimo įgūdžius, gebėjimą logiškai samprotauti, muzikinį skonį, gebėjimą vienu metu atlikti kelis darbus ir jautrumą iliuzijoms (regimosioms ir psichinėms) bei išsiaiškinsite, kam teikiate pirmenybę rinkdamiesi partnerį. Sužinosite, kaip mes, kaip rūšis, mąstome, jaučiame, matome ir reaguojame į kitus. Stebėsitės, būsite sužavėti, priblokšti, patenkinti, nusivilsite, jus apims siaubas ir jausitės visiškai sutrikę. Virsite psichologais ir prašysite draugų bei šeimos narių taip pat atlikti šias užduotis, kad galėtumėte palyginti rezultatus. Pulsite prie kompiuterio, ieškodami tyrimų aprašymų internete, nemažai jų rasite knygos tinklalapyje (www.Psy-Qbook.com). Viliuosi, kad baigiantis šiai kelionei pradėsite suprasti, jog psichologija – tai viskas: iš tiesų nėra tokio žmogaus patyrimo aspekto, kurio nebūtų įmanoma vienu ar kitu būdu ištyrinėti pasitelkus eksperimentinės psichologijos metodus.

Galite patys nuspręsti, kaip skaitysite šią knygą. Nors stengiausi tyrimus pateikti tam tikra logine seka, kad nebūtų nuobodu, sukeisdamas kai kurias skirtingas dalis, jūs galite laisvai savo nuožiūra laviruoti tarp nurodytų šaltinių arba atsitiktinai atsiversti tuos skyrius, kuriuos skaityti bus ūpo; čia jūsų knyga, jūsų smegenys ir atradimų kupina kelionė. Taigi keliam inkarus, metas pradėti asmeninę psichologinę odiseją.

Žalio ryklio testas*

Pradėkime nuo turbūt labiausiai žinomo psichologinio testo – Rorschacho testo. Atliekant jį jums tereikia po paveikslėlių paliktoje vietoje surašyti tai, ką matote, o tuomet atversti kitą puslapį ir išsi-aiškinti, ką jūsų atsakymas sako apie jus.

1.



2.



3.



4.



5.



6.



* Žodžių žaismas – angl. *raw shark* „žalias ryklis“ skamba labai panašiai kaip Rorschacho pavardė (*vert. past.*).

7.



8.



9.



10.



ATSAKYMAI

1. Pirmasis paveikslėlis tebuvo apšilimas ir turi gana akivaizdžius atsakymų variantus, kurie nedaug tepasakys apie jus. Matėte šikšnosparnį, o gal drugelį ar kandį? Nesvarbu.
2. Čia jau artėjame prie esmės. Dauguma žmonių teigia, kad paveikslėlyje mato du žmones arba gyvūnus, pavyzdžiui, lokius arba dramblius. Svarbu tai, ar jūs manote, kad jie grumiasi, laikosi už rankų ar paprasčiausiai sveikinasi. Jei jūsų variantas buvo pirmas, vadinasi, esate linkę pykti ir reaguoti agresyviai.
3. Šis tikrai primena du žmones, tiesa (gal net su širdelėmis ir drugeliais tarp jų)? Jei jų nepastebėjote arba ilgai užtrukote, kol juos išvelgėte, tai gali reikšti, kad galbūt turite sunkumų tarpasmeninių santykių srityje.
4. Šis paveikslėlis dažnai vadinamas „tėvo kortele“, nes bet koks jūsų atsakymas atspindi jūsų santykį su tėvu. Pavyzdžiui, jei čia

- matėte lokį, ketinantį jus praryti, veikiausiai šiek tiek prisibijote savo tėvo (arba visų vyrų, arba autoritetų apskritai).
5. Čia dar vienas „lengvas“ paveikslėlis, skirtas tam, kad atsikvėptumėte arba patikrintumėte, ar esate susitelkę ir jūsų atsakymai nėra neįprasti. Jei nepaminate ko nors panašaus į *kandis*, *drugelis* ar *šikšnosparnis* (arba *kiškis-monstras*, kaip filme „Donis Darko“), turite problemų.
 6. Šeštasis – tai seksualumo paveikslėlis. Nagi, pasitelkite vaizduotę! Jei paminėsite *gyvūno kailis* ar *kilimėlis*, greičiausiai stengiatės nuslopinti savo seksualumą.
 7. Ši kortelė sudaro porą su 4-uju paveikslėliu ir dažnai yra vadinama „motinos kortele“. Ką čia matėte? Du angelus? Gerai. Dvi raganas? Nelabai gerai. Jei apskritai čia neįžiūrėsite moterų, gali būti, kad tai atspindi tam tikrus jūsų sunkumus suartėjant su moterimis.
 8. Paskutinės trys kortelės originaliojoje versijoje yra spalvotos, tad jei nebus lengva atsakyti, labai nesikrimskite. Dauguma žmonių čia išvelgia kokį nors keturkojį gyvūną. Jei jūs to nematėte, tai gali atspindėti sunkumus sprendžiant sudėtingas situacijas ar tvarkantis su sudėtingais jausmais, kai – kaip ir šioje kortelėje – nemažai visko vyksta vienu metu.
 9. Daugumai žmonių šiuo atveju sunku sugalvoti kokį nors atsakymą (gal čia žmogus?), nors jei apskritai nieko nesugalvojote, tai galėtų reikšti, kad jums keblu situacijose, kur reikia mąstyti savarankiškai.
 10. Čia ir vėl nemažai detalių ir jokio vieno „tipiško“ atsakymo nėra. Žmonės čia kartais mato krabus, omarus, vorus, gyvates ar vabzdžius. Jei visus šiuos atsakymus sujungėte į vieną bendrą – pavyzdžiui, pavadinate tai *povandeniniu pasauliu*, – tai byloja apie puikius organizacinius gebėjimus. Tačiau kadangi testą atliekantys žmonės žino, jog ši kortelė yra paskutinė, psichologai dažnai ieško sąmoningų arba nesąmoningų jų pastangų perduoti žinutę apie savo dabartinę situaciją ar psichikos būklę.

Rorschacho testas, vieną iš kurio variantų ką tik atlikote, buvo sukurtas 1912 metais šveicarų psichologo Hermano Rorschacho. Manoma, kad jį įkvėpė „Gobolinks“ – XIX amžiaus vaikų poezijos knyga, kur eiles kurti paskatino dėmėse išvelgiami žmonės, gyvūnai ir pabaisos (žvilgtelėkite toliau į „Nuorodas internete ir papildomus skaitinius“ ir šią knygą galėsite atsisiųsti nemokamai). Šio testo esmė ta, kad, paprašę pacientų apibūdinti paveikslėlius, galime prasisverkbt iki jų pasąmoningų minčių ir emocijų, apie kurias patys pacientai gali nė nežinoti arba jas gali stengtis tyčia nuslėpti (apie tai daugiau sužinosite skyrelyje „Sapnų aiškinimas“).

Jei manote, kad mūsų pateikti „atsakymai“ yra nelabai rimti, tikrai neklystate. Nors šios interpretacijos paremtos bendru testo supratimu, psichologai nesutaria, ar tasai bendras supratimas yra teisingas ir ar apskritai testas suteikia kokios nors vertingos informacijos. Taigi nusprendžiau, kad galiu sakyti, ką tik noriu. Savąją testo versiją ir interpretaciją vadinu „Žalio ryklio testu“.

Negalima teigti, kad šiuolaikiniai klinikiniai psichologai visiškai atsisakė Rorschacho testo. Dauguma vis dar besąlygiškai juo pasitiki, be to, sukurtos išsamios rezultatų vertinimo instrukcijos, siekiant išvengti subjektyvumo, susijusio su tam tikrų atsakymų interpretavimu. Net aršiausi testo kritikai pripažįsta, kad testas naudingas diagnozuojant šizofreniją (nors vieno tyrimo metu paaiškėjo, kad šis sutrikimas Rorschacho testu buvo diagnozuotas ir šeštadaliui iš esmės sveikų tiriamųjų). Žinoma, labai abejotina Rorschacho testo nauda, jei jis naudojamas tokiu tikslu kaip šioje knygoje – norint įvertinti normalių (tikiuosi!) skaitytojų asmenybę.

Tačiau tam tikri atsakymai yra labai informatyvūs.

Nuorodos internete ir papildomi skaitiniai

„Gobolinks, or Shadow-Pictures for Young and Old“ galite atsisiųsti čia: <http://www.read.gov/books/young.html>

Nešvankus juokelis

Pacientas lankosi pas klinikinį psichologą, kuris jam atlieka Rorschacho rašalo dėmių testą.

– Pasakykit, ką čia matote? – sako psichologas, rodydamas pacientui pirmąją kortelę.

– Nuoga moterį, – atsako šis.

– Gerai, – toliau kalba psichologas. – Pažvelkite į šitą.

– Porelė užsiima seksu, – akimirksniu atsako pacientas.

– Hmm, – numykia psichologas ir nustebeš kilsteli antakius. –

O štai šioje kortelėje?

Tas pats nutinka su visomis dešimčia kortelių – pacientas pateikia vis nešvankesnius atsakymus.

– Pone Džonsai, – pareiškia psichologas. – Gaila, bet turiu jums pranešti, kad esate nesveikai susirūpinęs seksu.

Pacientas sukrėstas:

– Aš?! Čia jūs rodote man tuos nešvankius paveikslėlius.