

Psicologia B

3.1 Processos Fundamentais de Cognição Social

“A complexidade do mundo e as limitações da nossa capacidade de processar informação levam-nos a utilizar estratégias/esquemas cognitivos que nos permitem simplificar a complexidade.”

O que é a cognição social?

A cognição social é o ramo da psicologia que estuda como as pessoas percebem, interpretam e respondem aos outros e ao mundo social. Envolve processos como a percepção social, a formação de impressões, a atribuição de causas ao comportamento e a utilização de esquemas mentais para compreender o comportamento humano. Estes processos permitem que as pessoas naveguem pelas interações sociais, construam relações e compreendam os outros.

Que papel tem a cognição na construção da realidade?

A cognição social atua como um filtro através do qual interpretamos a realidade. As nossas percepções não são espelhos fiéis da realidade objetiva, mas sim interpretações construídas com base em experiências passadas, valores, expectativas e influências culturais. Dessa forma, a realidade social é subjetiva e varia de pessoa para pessoa, sendo moldada pelas nossas representações mentais.

Quais são os principais processos envolvidos na cognição social?

- **Formação de impressões:** Avaliação inicial que fazemos sobre os outros, frequentemente baseada em poucas pistas.
- **Atitudes:** Tendências duradouras para avaliar pessoas, objetos ou situações de forma positiva ou negativa.
- **Atribuições:** Explicações que damos ao comportamento dos outros e ao nosso próprio.
- **Expectativas:** Antecipamos comportamentos ou resultados com base em experiências anteriores ou informação existente.
- **Estereótipos:** Crenças generalizadas sobre grupos sociais.
- **Preconceitos:** Julgamentos e atitudes negativas baseadas em estereótipos.

- **Representações sociais:** Conhecimento partilhado por um grupo social, que orienta comportamentos e percepções.

A Categorização Social

O que é a categorização social?

É o processo cognitivo através do qual classificamos as pessoas em grupos com base em características comuns (ex: sexo, etnia, idade). Este processo permite simplificar a complexidade do mundo social e orientar comportamentos de forma rápida, mas também pode levar a erros de percepção e discriminação.

Que processos estão envolvidos na categorização?

- **Impressões:** Rapidamente formadas com base em poucos dados.
- **Expectativas:** Antecipamos comportamentos com base na categoria atribuída.
- **Estereótipos:** Atribuímos características comuns a todos os membros de um grupo.

Quais são os principais tipos de categorização avaliativa?

- **Afetiva:** Avaliação com base nas emoções despertadas.
- **Moral:** Julgamentos sobre o caráter ou valores.
- **Instrumental:** Julgamento com base na utilidade da pessoa/grupo.

Que papel desempenha a categorização na vida quotidiana?

A categorização facilita a compreensão e a interação no meio social, mas também pode levar à formação de ideias preconcebidas e discriminação. Influencia decisões em contextos como a educação, o trabalho, a justiça e os meios de comunicação. A consciencialização sobre os seus efeitos pode contribuir para atitudes mais justas e inclusivas.

A) Impressões

O que é uma impressão?

É a imagem mental que formamos de uma pessoa com base na informação que recebemos sobre ela. As primeiras impressões tendem a ser rápidas, automáticas e resistentes à mudança.

Qual foi o contributo de Solomon Asch para o estudo das primeiras impressões?

Solomon Asch demonstrou que formamos impressões globais de uma pessoa com base em traços centrais. A sua experiência mostrou que certos traços, como "amável" ou "frio", influenciam fortemente a avaliação de outros traços.

Como se formam as impressões?

- **Indícios físicos:** aparência, vestuário, expressões faciais.
- **Indícios verbais:** conteúdo da fala, tom de voz, escolha de palavras.
- **Indícios não verbais:** postura corporal, gestos, contacto visual.
- **Indícios comportamentais:** ações observadas, reações em situações específicas.

Que papel desempenham as impressões nas interações sociais?

As impressões influenciam expectativas e comportamentos em relação ao outro. Determinam a forma como nos relacionamos, confiamos ou evitamos pessoas e moldam o desenvolvimento de relações interpessoais.

B) Atribuições

O que é uma atribuição causal?

É a explicação que damos para o comportamento de uma pessoa, incluindo o nosso. Permite compreender as causas dos eventos e prever comportamentos futuros.

Qual é o papel das atribuições na perceção do comportamento humano?

As atribuições ajudam a dar sentido ao comportamento dos outros, contribuindo para a compreensão das suas intenções e emoções. No entanto, podem ser influenciadas por erros e enviesamentos, como o erro fundamental de atribuição (tendência para sobrevalorizar causas internas).

Quais são os principais tipos de atribuições causais?

- **Internas (disposicionais):** explicações baseadas na personalidade.

- **Externas (situacionais):** baseadas no contexto ou ambiente.

O que são os estilos atribucionais?

- **Locus de controlo interno:** a pessoa acredita que controla os eventos.
- **Locus de controlo externo:** acredita que os eventos são controlados por fatores externos.

C) Atitudes

O que são atitudes?

São predisposições duradouras para reagir de forma favorável ou desfavorável a objetos, pessoas, grupos ou ideias. Incluem dimensões cognitivas, afetivas e comportamentais.

Quais são as funções das atitudes?

- Instrumental: facilitam a tomada de decisões.
- Expressiva: permitem expressar valores e identidade.
- Defensiva: protegem a autoestima.
- Conhecimento: organizam a informação social.

Qual é a diferença entre atitude e comportamento?

Embora as atitudes influenciem o comportamento, não o determinam de forma absoluta. O comportamento pode ser condicionado por normas sociais, contexto, pressão de grupo, entre outros fatores.

Quais são os componentes das atitudes?

- **Cognitiva:** crenças e pensamentos.
- **Afetiva:** sentimentos e emoções.
- **Comportamental:** tendências para agir de determinada maneira.

Como se formam as atitudes?

As atitudes formam-se através da socialização, experiências pessoais, influência de grupos de referência, mídia, entre outros.

Que fatores influenciam a mudança de atitudes?

Incluem a persuasão, a experiência direta, a influência social e a dissonância cognitiva.

O que é a dissonância cognitiva segundo Leon Festinger?

Refere-se ao desconforto sentido quando há incoerência entre atitudes e comportamentos. Para reduzir essa tensão, as pessoas tendem a ajustar atitudes ou justificar os comportamentos.

D) Expectativas

O que são expectativas?

Expectativas são crenças ou antecipações que temos sobre o comportamento futuro de pessoas ou acontecimentos. Funcionam como guias nas nossas relações interpessoais, influenciando a forma como percebemos e interagimos com os outros.

Como se constroem e organizam as expectativas?

As expectativas podem ser construídas por:

- Indução: generalização a partir de experiências ou observações anteriores.
- Dedução: aplicação de regras ou esquemas pré-existentes a novas situações.

Que papel têm as expectativas nas relações interpessoais?

As expectativas ajudam a prever comportamentos e a orientar a interação social. No entanto, quando são demasiado rígidas ou baseadas em estereótipos, podem limitar o reconhecimento da individualidade do outro.

Qual é o efeito das expectativas rígidas no comportamento?

Expectativas rígidas podem levar ao fenómeno da profecia autorrealizável — quando as expectativas influenciam o comportamento do outro de modo a confirmá-las. Um exemplo disso é a experiência de Rosenthal, que demonstrou que as expectativas dos professores influenciam o desempenho dos alunos.

E) Estereótipos

O que são estereótipos?

Estereótipos são crenças generalizadas e simplificadas sobre as características, comportamentos ou atributos de membros de um determinado grupo social. São esquemas mentais que economizam esforço cognitivo, mas que frequentemente distorcem a realidade, ao não reconhecerem a individualidade das pessoas.

Como é que se inclui alguém num estereótipo?

A categorização social leva à perceção de semelhanças dentro dos grupos (homogeneidade intragrupal) e diferenças entre grupos (heterogeneidade intergrupala). Ao associarmos alguém a um grupo, aplicamos automaticamente os estereótipos atribuídos a esse grupo.

Que distorções podem surgir nos estereótipos?

- **Efeito de homogeneidade do exogrupo:** tendência para ver os membros de outros grupos como todos iguais.
- **Efeito de confirmação:** tendência para prestar mais atenção à informação que confirma os estereótipos existentes.

Qual é a diferença entre endogrupo e exogrupo?

- **Endogrupo:** grupo ao qual pertencemos e com o qual nos identificamos.
- **Exogrupo:** grupo ao qual não pertencemos.

Quais são as funções dos estereótipos?

- Simplificação da realidade.
- Orientação da perceção social.
- Justificação de atitudes e comportamentos.
- Manutenção da identidade e coesão do grupo.

F) Preconceitos

O que são preconceitos?

Preconceitos são atitudes (geralmente negativas) dirigidas a indivíduos com base na sua pertença a um determinado grupo. São frequentemente baseados em estereótipos e implicam julgamentos prévios e infundados.

Qual é a diferença e relação entre estereótipos e preconceitos?

- **Estereótipos:** crenças cognitivas.

- **Preconceitos:** atitudes afetivas.
- Os estereótipos podem alimentar os preconceitos, sendo que este último acrescenta uma dimensão emocional.

Porque é que certos preconceitos geram discriminação?

Quando os preconceitos se traduzem em comportamentos negativos, ocorrem atos de discriminação. A discriminação pode ser verbal, física, institucional ou simbólica.

Qual é a diferença entre preconceito (atitude) e discriminação (comportamento)?

- **Preconceito:** atitude interna (pensamento/sentimento).
- **Discriminação:** ação externa (comportamento).

O que são e como se manifestam os comportamentos de discriminação? (escala de Allport)

- Antilocução (fala hostil)
- Evitação
- Discriminação ativa
- Ataque físico
- Extermínio

Como podem ser reduzidos os conflitos e preconceitos?

- Cooperação intergrupar
- Contacto direto e prolongado com membros do exogrupo
- Empatia e educação para a diversidade
- Objetivos comuns e interdependência positiva

G) Representações Sociais

O que são representações sociais?

São sistemas de interpretação da realidade social partilhados por grupos, que orientam práticas e discursos. Representam o senso comum e são construídas socialmente através da comunicação e das experiências coletivas.

Que exemplos se podem dar de representações sociais?

- A ideia de "família tradicional"
- A imagem da adolescência como fase de rebeldia

- Representações sobre profissões, gêneros ou nacionalidades

Quais são as funções das representações sociais?

- **Identitária:** reforçam a identidade do grupo
- **Orientadora:** guiam os comportamentos e julgamentos
- **Justificadora:** explicam e legitimam condutas e normas
- **Comunicacional:** facilitam a partilha de significados

3.2. Processos de Influência Social

O que é a influência social?

É o processo pelo qual os comportamentos, crenças ou atitudes de um indivíduo são modificados em função da presença, ações ou expectativas de outros. A influência pode ser explícita (pressão direta) ou implícita (normas e expectativas sociais).

Quais são os principais processos de influência social?

- Normalização
- Conformismo
- Obediência

A) Normalização

O que é o processo de normalização?

É a tendência para ajustar comportamentos ou julgamentos individuais de forma a alcançar um consenso grupal, sobretudo em situações ambíguas.

Em que consistiu a experiência do efeito autocinético de Muzafer Sherif?

Quais foram as suas conclusões?

Sherif pediu a participantes que estimassem o movimento de um ponto de luz estático no escuro (ilusão de movimento). Individualmente, estimativas variavam. Em grupo, as estimativas convergiram. Conclusão: em contextos ambíguos, as pessoas criam normas sociais partilhadas.

Que papel desempenha a normalização na vida social?

Facilita a convivência, reduz conflitos e orienta comportamentos em contextos incertos.

B) Conformismo

O que é o conformismo?

É a mudança de comportamento ou atitude de um indivíduo para se adequar às normas ou expectativas de um grupo, mesmo que isso contrarie as suas crenças pessoais.

Que fatores explicam o conformismo, segundo a experiência de Solomon Asch?

Participantes eram convidados a comparar linhas de diferentes comprimentos. Apesar de a resposta correta ser óbvia, muitos conformavam-se com as respostas erradas do grupo.

Fatores que influenciam o conformismo:

- Tamanho do grupo
- Unanimidade
- Estatuto e atratividade do grupo
- Necessidade de aprovação social

C) Obediência

O que é a obediência?

A obediência é um tipo de influência social em que um indivíduo modifica o seu comportamento em resposta a uma ordem direta emitida por uma figura de autoridade. Diferente do conformismo (que resulta da pressão implícita do grupo), a obediência envolve uma hierarquia clara de poder, onde a pessoa que obedece reconhece a legitimidade da autoridade.

Obedecer pode ser fundamental para o funcionamento da sociedade (como seguir regras de trânsito ou ordens médicas), mas também pode levar a comportamentos prejudiciais quando as ordens contrariam os valores éticos do indivíduo.

Que fatores influenciam a obediência, segundo Stanley Milgram?

Stanley Milgram, psicólogo norte-americano, realizou em 1961 uma das experiências mais famosas sobre obediência à autoridade. O objetivo era compreender até que ponto as pessoas estariam dispostas a obedecer a ordens que poderiam causar sofrimento a outros.

O que nos revela a experiência da Prisão de Stanford de Philip Zimbardo sobre o papel dos contextos sociais?

Estudantes foram divididos em guardas e prisioneiros. Em poucos dias, os guardas começaram a exibir comportamentos abusivos. A experiência mostrou como os contextos sociais e os papéis atribuídos influenciam o comportamento.

D) Inconformismo e Inovação

Qual é a relação entre conformismo e coesão grupal?

O conformismo contribui para a coesão grupal, pois leva os membros de um grupo a adotar normas, valores e comportamentos comuns, promovendo estabilidade e harmonia interna. No entanto, essa uniformidade pode limitar a criatividade e impedir o questionamento de normas injustas ou ineficazes.

Quando todos os membros de um grupo se conformam, há menos espaço para novas ideias ou perspectivas alternativas. Embora o conformismo possa ser necessário para a convivência social, em excesso pode impedir a evolução e o progresso social.

Que papel têm os comportamentos inconformistas na vida social?

O inconformismo é a atitude de resistir à pressão social para se adaptar cegamente às normas, especialmente quando estas são percebidas como injustas, irracionais ou desatualizadas. Indivíduos inconformistas têm a coragem de pensar de forma independente, questionar o status quo e agir de acordo com os seus valores, mesmo quando isso significa ir contra a maioria.

Papel do inconformismo:

- **Impulsiona a mudança social:** Muitos avanços sociais e culturais resultam da ação de minorias inconformistas (por exemplo, movimentos pelos direitos civis, igualdade de género, direitos ambientais).
- **Estimula a criatividade e inovação:** O inconformismo permite propor soluções alternativas e ideias novas que desafiam o pensamento dominante.
- **Promove o pensamento crítico:** Estimula a reflexão sobre normas, tradições e regras sociais, favorecendo sociedades mais conscientes e justas.
- **Dá voz às minorias:** Ao contrariar a maioria, o inconformismo permite que perspectivas diferentes sejam ouvidas e debatidas.

3.3. A Resiliência e os Contextos

O que é a resiliência?

A resiliência é a capacidade que o ser humano tem de enfrentar, superar e adaptar-se positivamente a situações adversas, traumáticas ou desafiantes, como perdas, violência, pobreza, abandono ou fracassos. Não se trata de “não sofrer”, mas sim de conseguir recuperar e crescer apesar da dor e da dificuldade. A resiliência envolve um processo dinâmico que se constrói e reconstrói ao longo do tempo e está ligada ao desenvolvimento emocional, à aprendizagem com a experiência e ao apoio social.

A pessoa resiliente:

- Reconhece e aceita a dificuldade;
- Mantém a esperança e a motivação;
- Aprende com os desafios;
- Constrói estratégias para lidar com o stress e o sofrimento;
- É capaz de ajudar outros, mesmo após experiências negativas.

Qual é a diferença entre resiliência e invulnerabilidade?

Resiliência implica afetabilidade e superação: a pessoa sente dor, lida com ela e, com apoio, consegue recuperar.

Invulnerabilidade é uma concepção errada, pois sugere que algumas pessoas não são afetadas pelas adversidades. Na realidade, todos somos afetados, mas o que diferencia os resilientes é a capacidade de adaptação e transformação.

Quais são os fatores de proteção no contexto pessoal e social?

Os fatores de proteção são condições ou recursos que atenuam o impacto dos riscos e favorecem o desenvolvimento saudável e a resiliência. São como “escudos” psicológicos e sociais.

Individuais:

- Autoconfiança e autoestima
- Otimismo e sentido de humor
- Capacidade de resolver problemas
- Competências de comunicação e regulação emocional

Familiares:

- Vínculos afetivos seguros com adultos (pais, avós, irmãos)
Estabilidade e consistência no cuidado
- Encorajamento e presença de expectativas positivas

Sociais/comunitários:

- Escola como espaço seguro e de valorização
- Relações positivas com professores, vizinhos e amigos
- Participação em grupos ou atividades estruturadas (desporto, associações, voluntariado)
- Acesso a serviços sociais e de saúde

Qual é o papel do tutor de resiliência segundo os estudos de Emmy Werner?

Emmy Werner estudou crianças que cresceram em condições de grande adversidade (pobreza, abuso, problemas familiares). Descobriu que, apesar dos riscos, cerca de um terço delas desenvolveu-se de forma saudável, graças à presença de pelo menos um adulto significativo e estável, a quem chamou "tutor de resiliência".

O tutor de resiliência pode ser um professor, avô, vizinho, treinador, entre outros. O seu papel é:

- Oferecer apoio emocional constante;
- Validar sentimentos e incentivar a autonomia;
- Promover expectativas realistas e positivas;
- Ajudar a criança/jovem a encontrar sentido e valor em si mesma.