

PRZEDMIOT I ZADANIA PSYCHOLOGII

współczesne kierunki psychologii 1

Wykład opracowany przez zespół psychologów CEN UW.

1

RÓŻNE UJĘCIA PRZEDMIOTU PSYCHOLOGII

- Psychologia jako nauka o duszy – ujęcie tradycyjne
- Psychologia jako nauka o świadomości – W. Wundt
- Psychologia jako nauka o zachowaniu – ujęcie behawiorystyczne
- Psychologia jako nauka o zachowaniu i doznawaniu (przeżyciach psychicznych) – ujęcie współczesne

2

CELE PSYCHOLOGII

CELE WEWNĘTRZNE – POZNAWCZE

- opis
- wyjaśnianie

CELE ZEWNĘTRZNE – FUNKCJA SPOŁECZNA NAUKI

- przewidywanie
- kierowanie
- polepszanie jakości życia

3

METODY BADAWCZE W PSYCHOLOGII

- Eksperyment
- *Quasi*-eksperyment
- Metody korelacyjne
- Metody psychometryczne
- Obserwacja
- Wywiad, rozmowa psychologiczna
- Metody projekcyjne

4

KIERUNEK BIOLOGICZNY



**Paul Broca
(1824-1880)**

Koncepcja człowieka	Człowiek – zespół komórek nerwowych podporządkowanych procesom fizjologii
Uwarunkowania zachowania	Bodźce pobudzające układ nerwowy; układ nerwowy pobudzający organy do pracy
Dążenia człowieka	Przekazywanie impulsów nerwowych bezbłędnie i szybko
Natura ludzka	Podporządkowana działaniu fizjologii i biochemii organizmu
Rola wychowania	Tworzenie warunków i stymulowanie układu nerwowego do optymalnego dojrzewania
Metafora człowieka	Człowiek- maszyna
Obszar zainteresowań badaczy	Biochemiczna podstawa zachowania i procesów umysłowych

5

KIERUNEK PSYCHODYNAMICZNY



**Sigmund Freud
(1856-1939)**



**Carl Gustav Jung
(1875-1961)**



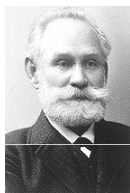
**Erik Erikson
(1902-1994)**

6

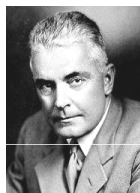
KIERUNEK PSYCHODYNAMICZNY

Koncepcja człowieka	Człowiek – przedmiot kierowany instynktami i ograniczany powinnościami
Uwarunkowania zachowania	Biologicznie zdeterminowane struktury popędowe i instynktowne uruchamiające określone działania
Dążenia człowieka	Niwelowanie wewnętrznych napięć i konfliktów, redukcja popędów
Natura ludzka	Zdeterminowana przez nieświadomione motywy
Rola wychowania	Tworzenie warunków, w których rozwiązanie konfliktu wewnętrzne popędy – wymagania społeczne, realizuje się w sposób korzystny dla jednostki i społeczeństwa
Metafora	<i>Człowiek- maszyna</i>
Obszar zainteresowań badaczy	Wczesne doświadczenia jednostki, nieświadomość, mechanizmy obronne, wewnętrzne konflikty oraz powinności

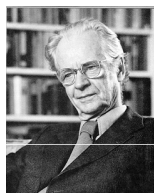
7

KIERUNEK BEHAVIORYSTYCZNY

Iwan Pawiłow
(1849-1936)



John B. Watson
(1878-1958)



Burrhus Frederic Skinner
(1904-1990)

8

KIERUNEK BEHAVIORYSTYCZNY

Koncepcja człowieka	Człowiek – plastyczna masa, którą można dowolnie modelować
Uwarunkowania zachowania	Zachowanie uruchamiane przez popęd i podtrzymywane lub utrwalać przez wzmocnienie
Dążenia człowieka	Redukowanie popędów, uzyskiwanie wzmocnień
Natura ludzka	Zdeterminowana przez środowisko
Rola wychowania	Operowanie wzmocnieniami w celu uzyskania pożądanych zachowań
Metafora człowieka	<i>Człowiek- maszyna</i>
Obszar zainteresowań badaczy	Obiektywnie mierzalne cechy sytuacji modyfikujące zachowanie

9

KIERUNEK HUMANISTYCZNY



Charlotta Buehler
(1893-1974)



Carl Rogers
(1902-1987)



Abraham Maslow
(1908-1970)

10

KIERUNEK HUMANISTYCZNY

Koncepcja człowieka	Człowiek – aktywny podmiot o ogromnym potencjale
Uwarunkowania zachowania	Człowiek sam steruje własnym działaniem podążając za wskazującymi drogę rozwoju wewnętrznymi impulsami
Dążenia człowieka	Samorozwój, samorealizacja
Natura ludzka	Swoboda wyboru działania ograniczana jedynie przez naciski otoczenia
Rola wychowania	Tworzenie środowiska, w którym człowiek może realizować własny potencjał
Metafora człowieka	Człowiek- bóg
Obszar zainteresowań badaczy	Człowiek – jego doświadczenie, cele, wartości, potrzeby, potencjał

11

KIERUNEK POZNAWCZY



Noam Chomsky
(1928-)

Koncepcja człowieka	Człowiek – badacz, aktywnie poszukujący informacji i gromadzący doświadczenie
Uwarunkowania zachowania	Napływające informacje; restrukturyzacja doświadczeń; uczenie się
Dążenia człowieka	Poznanie; przywracanie równowagi poznawczej
Natura ludzka	Człowiek sam decyduje o obszarze poznania
Rola wychowania	Tworzenie warunków do uporządkowanego i systematycznego gromadzenia oraz przekształcania informacji
Metafora człowieka	Człowiek- komputer
Obszar zainteresowań badaczy	Procesy umysłowe: spostrzeganie, uwaga, myślenie, pamięć, język

12

KIERUNEK EWOLUCJONISTYCZNY



David Buss (1953-)

Koncepcja człowieka	Człowiek – przedstawiciel gatunku ludzkiego niosący i przekazujący materiał genetyczny
Uwarunkowania zachowania	Biologiczne wyposażenie w zachowania umożliwiające jak najlepsze przystosowanie
Dążenia człowieka	Przetrwanie, przekazanie własnych genów potomstwu
Natura ludzka	Podporządkowana prawu przetrwania i przekazywania własnych genów
Rola wychowania	Wskazywanie i uczenie zachowań umożliwiających przetrwanie własnego potomstwa, gatunku
Metafora człowieka	Człowiek- maszyna
Obszar zainteresowań badaczy	Przystosowawcze mechanizmy psychiczne ukształtowane w drodze ewolucji

13

LITERATURA:

- Koziński, J. (1996). *Koncepcje psychologiczne człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Żak.
- Mietzel, G. (2001). *Wprowadzenie do psychologii*, Gdańsk: GWP.

Źródła zdjęć:

<http://tu-dresden.de/gardenvisit.com/ejda.fr>
5122psychology.pbworks.com
itfnoroloji.org
wikipedia.pl

14

PROCESY POZNAWCZE:

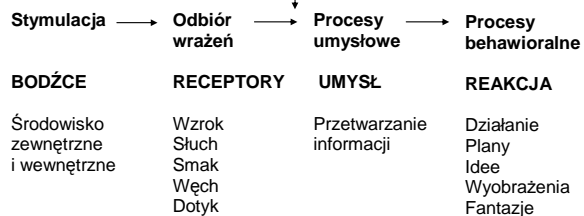
**spostrzeganie,
uwaga,
schematy poznawcze, pamięć**
2

Wykład opracowany przez zespół psychologów CEN UW.

15

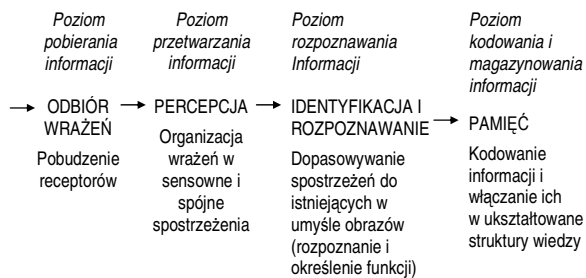
PROCESY POZNAWCZE

PROCESY UWAGI: Selekcja informacji



16

PROCESY SPOSTRZEGANIA



17

SPOSTRZEGANIE

Cel:

- uzyskiwanie trafnego i stabilnego obrazu świata
- tworzenie umysłowych reprezentacji rzeczywistości

Na przebieg procesu spostrzegania wpływa:

- aktywna rola naszego umysłu,
- kontekst spostrzegania,
- wiedza, oczekiwania i własne doświadczenia.

18

PROCESY UWAGI

Definicja:

zdolność do
wybiórczego skupiania
się na części
wejściowego materiału
sensorycznego, by
oddzielić bodźce
znaczące od
nieistotnych

Funkcje:

- selekcja informacji
- czujność
- przeszukiwanie
- kontrola czynności
jednoczesnych

19

PROCESY UWAGI

PROCESY MIMOWOLNE

Automatycznie
przetwarzane są bodźce:

- **mało istotne** dla jednostki,
- **znane** i wielokrotnie już
przetwarzane.

PROCESY DOWOLNE

Uwaga dowolna
kierowana jest na
bodziec ze względu na
świadomy cel.

20

SCHEMATY POZNAWCZE CZYLI STRUKTURY WIEDZY

- Schematy pojęć
- Schematy zdarzeń (skrypty)
- Schematy osób
- Mapy umysłowe
- Wyobrażenia wzrokowa

21

PROCESY PAMIĘCIOWE:

- Kodowanie
- Przechowywanie
- Wydobywanie (przypominanie i rozpoznawanie)

TEORIA BLOKÓW PAMIĘCI:

- Pamięć sensoryczna
- Pamięć krótkotrwała
- Pamięć długotrwała

22

REJESTR SENSORYCZNY:

- **Pojemność:** duża
- **Czas przechowywania:** krótki (0,5s - 2s)
- **Utrata informacji:** upływ czasu, interferencja

PAMIĘĆ KRÓTKOTRWAŁA (OPERACYJNA):

- **Pojemność:** mała (7+/-2 jednostki informacyjne)
- **Czas przechowywania:** do 20 s bez procedury powtarzania
- **Utrata informacji:** upływ czasu, interferencja

23

PAMIĘĆ DŁUGOTRWAŁA

- **Pojemność:** nieograniczona
- **Czas przechowywania:** bardzo długi
- **Utrata informacji spowodowana:** niewłaściwe zakodowanie, upływ czasu, interferencja, nieskuteczne wydobywanie

UWAGA: Informacje w pamięci długotrwałej gromadzone są w sposób uporządkowany – **zasada porządku informacji.**

24

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA SKUTECZNOŚĆ UCZENIA SIĘ I ZAPAMIĘTYWANIA

- Inteligencja
- Styl poznawczy
- Motywacja
- Wiek
- Posiadana wiedza metapamięciowa

25

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA EFEKTYWNOŚĆ PROCESÓW PAMIĘCIOWYCH

- Elaboratywność i głębokość przetwarzania
- Efekty rozłożenia powtórzeń
- Efekt pierwszeństwa i efekt świeżości
- Wpływ kontekstu
- Wskazówki wydobywania
- Emocje i nastrój

26

LITERATURA:

- Anderson, J.R. (1998). *Uczenie się i pamięć. Integracja zagadnień*, Warszawa: WSiP.
- Mietzel, G. (2001). *Wprowadzenie do psychologii*, Gdańsk: GWP.
- Zimbardo, P. (1999). *Psychologia i życie*, Warszawa: PWN.

27

PROCESY POZNAWCZE

**myślenie,
rozwiązywanie problemów,
procesy decyzyjne**
3

Wykład opracowany przez zespół psychologów CEN UW.

28

MYŚLENIE

Definicja: złożony proces umysłowy, polegający na tworzeniu nowych **umysłowych reprezentacji świata** za pomocą przekształcania dostępnych informacji.

Umysłowe reprezentacje rzeczywistości – tzw. **schematy poznawcze** – to nasza wiedza o świecie porządkowana w kategorie.

Każdy schemat ma **strukturę wewnętrzną** – jednocześnie sam wchodzi **hierarchicznie** w skład bardziej złożonych schematów.

29

FORMY MYŚLENIA

Rozumowanie

Rozumowanie dedukcyjne przechodzi od ogółu do szczegółu – cechy danej kategorii przypisuje się obiektom, należącym do tej kategorii.

Rozumowanie indukcyjne przechodzi od szczegółu do ogółu. Indukcja polega na postawieniu hipotezy na podstawie ograniczonych faktów i zweryfikowaniu jej w oparciu o inne dowody.

30

MYŚLENIE TWÓRCZE – E. Nęcka

POZIOMY ROZUMIENIA TWÓRCZOŚCI:

- twórczość **płynna**
- twórczość **skrystalizowana**
- twórczość **dojrzała**
- twórczość **wybitna**

KONCEPCJA INTERAKCJI TWÓRCZEJ:

- **Cel** aktywności twórczej
- **Struktury próbne** (próba osiągnięcia celu)
- Tworzenie - **redukowanie rozbieżności między strukturami** z wykorzystaniem twórczych operacji poznawczych (intelektualnych).

UWAGA: **Inteligencja i twórczość** to cechy, które mogą występować **niezależnie** od siebie.

31

BLOKADY TWÓRCZEGO MYŚLENIA

- **intelektualne** – np. fiksacja funkcjonalna, sztywność myślenia
- **społeczne** – np. autorytety hamujące myślenie twórcze
- **emocjonalne** – np. tendencje rywalizacyjne, agresywne, lęk przed oceną, perfekcjonizm

UWARUNKOWANIA TWÓRCZEGO MYŚLENIA

- **poznawcze** – struktura umysłu; odpowiednie warunki pracy
- **emocjonalne** – brak ocen, samoakceptacja, przyjazna atmosfera, motywacja do pracy
- **społeczne** – pozytywne relacje interpersonalne, wsparcie społeczne, atmosfera współpracy

32

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Myślenie przechodzące od stanu wyjściowego (niepełne informacje, od których zaczynamy) **do stanu docelowego** (zbiór informacji lub stan rzeczy, który mamy nadzieję osiągnąć) **za pośrednictwem pewnego zbioru operacji umysłowych** (kroki, jakie musimy podjąć, aby przejść od stanu wyjściowego do docelowego) (Neweli i Simon, 1972).

33

PROBLEMY: dobrze i źle zdefiniowane
otwarte i zamknięte

STRATEGIE ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW:

HEURYSTYKI

- wyznaczają ogólne zasady postępowania
- słabo określone
- zawodne
- skuteczne w przypadku większości sytuacji niespecyficznych lub konkretnej grupy problemów

ALGORYTMY

- szczegółowe metody postępowania
- precyzyjne
- niezawodne
- przeznaczone dla ograniczonej liczby problemów

34

FAZY ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW:

1. Dostrzeżenie problemu.
2. Analiza sytuacji problemowej.
3. Wytwarzanie pomysłów.
4. Weryfikacja pomysłów.
5. Realizacja rozwiązania i ocena jego skuteczności.

WARUNKI KORZYSTANIA ZE STRATEGII:

- problem istotny
- duża ilość czasu na rozważenie problemu
- sam decydujesz o ilości informacji niezbędnych do rozwiązania problemu

35

**UMYSŁOWE PRZESZKODY
W ROZWIĄZYWANIU PROBLEMÓW**

- uprzednie doświadczenia
- konserwatyzm
- lęk przed oceną
- fiksacja funkcjonalna
- afekt ojcowski
- efekt pierwszeństwa / świeżości

36

STRATEGIE EKONOMII POZNAWCZEJ W ROZWIĄZYWANIU PROBLEMÓW I PODEJMOWANIU DECYZJI

Służą: minimalizowaniu wysiłku i czasu wkładanego w analizowanie informacji, maksymalizowaniu zysków i skutecznemu lokowaniu swoich zasobów.

PROWADZĄ CZĘSTO DO BŁĘDÓW DECYZYJNYCH

WARUNKI KORZYSTANIA ZE STRATEGII:

- problem mało istotny,
- mała ilość czasu na rozważenie problemu,
- przeciążenie informacyjne lub brak informacji niezbędnych do rozwiązania problemu.

37

STRATEGIE EKONOMII POZNAWCZEJ:

zasada dostępności – zdarzenie jest tym bardziej prawdopodobne im łatwiej można je przywołać z pamięci,

zasada reprezentatywności – przynależność do pewnej kategorii pociąga za sobą posiadanie cech typowych dla członków danej kategorii,

uleganie obrazowym przykładom – podejmujemy decyzję chętniej i z większym przekonaniem gdy możemy sobie konkretną sytuację wyobrazić,

zasada zakotwiczenia – kontekst, w którym dana informacja jest osadzona, dostarcza ram odniesienia dla podejmowanych decyzji,

zasada spostrzegania zdarzeń przypadkowych jak związanych ze sobą, nieprzypadkowych,

zasada selektywności – zwykle poszukujemy informacji potwierdzających nasze przekonania nie dostrzegając informacji im zaprzeczających.

38

LITERATURA:

- Zimbardo, P. (1999). *Psychologia i życie*, Warszawa: PWN.

39

UCZENIE SIĘ 4

Wykład opracowany przez zespół psychologów CEN UW.

40

UCZENIE SIĘ definicja

Oparty na doświadczeniu proces prowadzący do względnie trwałej zmiany zachowania lub możliwości ujawnienia zachowania.

41

TYPY UCZENIA:

- **warunkowanie klasyczne** – uczenie przewidywalnych sygnałów
- **warunkowanie sprawcze** – uczenie się konsekwencji własnych zachowań
- **modelowanie** – uczenie się przez naśladownictwo

42

CECHY WARUNKOWANIA KLASYCZNEGO:

- Czas prezentowania bodźców
- Generalizacja bodźca
- Różnicowanie bodźców
- Wygaszanie (po bodźcu warunkowym brak bodźca bezwarunkowego)

**KLASYCZNE WARUNKOWANIE
REAKCJI EMOCJONALNYCH
J. Watson, R. Raynor. (1920)**

43

WARUNKOWANIE KLASYCZNE W SZKOLE

Przed warunkowaniem:

nagana ⇒ reakcja lękowa

nauczyciel ⇒ brak reakcji emocjonalnej

Warunkowanie:

nauczyciel + nagana ⇒ reakcja lękowa

Spojrzenie nauczyciela + nagana ⇒ reakcja lękowa

Po warunkowaniu:

spojrzenie nauczyciela ⇒ reakcja lękowa

44

JAK WYELIMINOWAĆ NIEPOŻĄDANE REAKCJE?

Trening odwrażliwiania (Wolpe)

Wygaszanie lęku przez stopniową konfrontację z wyobrażeniami związanymi z lękiem oraz równoczesne stwarzanie poczucia bezpieczeństwa.

efektywność treningu 60-90%

45

WARUNKOWANIE SPRAWCZE

Zwiększanie częstości pojawiania się reakcji przez:

- **Wzmocnienia pozytywne** - każdy bodziec, który ma zdolność wywoływania danej reakcji.
- **Wzmocnienia negatywne** - każdy bodziec, którego usunięcie spowoduje wywołanie danej reakcji.

Zmniejszanie częstości pojawiania się reakcji przez:

- **Wygaszanie** - brak podania bodźca wzmacniającego po pojawieniu się reakcji.
- **Karanie** - każdy bodziec, który zmniejsza prawdopodobieństwo wystąpienia reakcji.

46

CO ZAMIAST KARANIA?

- Wskazywanie właściwych zachowań
- Nagradzanie alternatywnych zachowań
- Obecność nieagresywnych modeli
- Rozwijanie empatii wobec innych
- Argumentacja rozumowa
- Rozwijanie umiejętności konstruktywnego radzenia sobie ze złością, napięciem, stresem

47

CECHY KONSTRUKTYWNEJ KARY:

- następuje bezpośrednio po zdarzeniu,
- jest nieodwołalna,
- adekwatna,
- krótkotrwała i konsekwentna,
- oparta na sankcjach nie bólu fizycznym,
- osłabia motywację do niepożądanych działań,
- karze zachowanie nie osobę.

48

MODELOWANIE warunki

- Zwrócenie **uwagi obserwatora na modela**
- Obserwator jest **zmotywowany do naśladowania modela**
- Modelowane zachowanie musi być **utrwalone w pamięci** obserwatora
- Model **wzbudza podziw**

49

LITERATURA:

- Zimbardo, P. (1999). *Psychologia i życie*, Warszawa: PWN.

50

EMOCJE 5

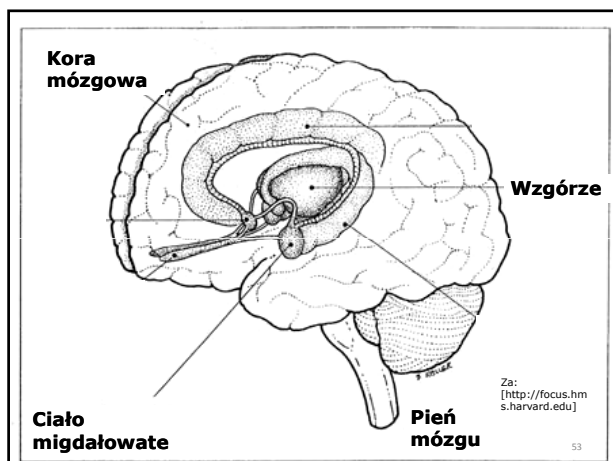
Wykład opracowany przez zespół psychologów CEN UW.

51

EMOCJE

Zespół zmian cielesnych, psychicznych i behawioralnych wywołanych przez wydarzenie ważne dla człowieka.

52



53

FIZJOLOGIA EMOCJI

Ciało migdałowe – część układu limbicznego. Dokonuje oceny sygnałów płynących ze wzgórza i z podwzgórza.

54

Kryterium wyodrębnienia emocji podstawowych

Badania **Ekmana i Friesen** – emocje uniwersalne dla wszystkich ludzi, niezależnie od kultury (strach, złość, smutek, radość, wstręt), wrodzone (nie wymagają uczenia).

55

PODSTAWOWE EMOCJE

WSTYD

funkcja: regulacja przestrzegania norm i zasad
zmiany fizjologiczne: krew napływa do twarzy, przykurczenie mięśni ciała

STRACH

funkcja: gotowość do ucieczki, ukrycia się
zmiany fizjologiczne: krew napływa do nóg, wydzielanie hormonów, wyostrenie zmysłów

56

PODSTAWOWE EMOCJE

SMUTEK

funkcja: opłakanie straty i przewartościowanie celów
zmiany fizjologiczne: obniżenie i energii życiowej oraz metabolizmu organizmu

SZCZĘŚCIE

funkcja: zahamowanie przykrych emocji i wzrost gotowości do dalszej pracy
zmiany fizjologiczne: wydzielanie endorfin, aktywność ośrodków powstrzymujących przykre emocje

57

PODSTAWOWE EMOCJE

ZŁOŚĆ

funkcja: atak lub obrona

zmiany fizjologiczne: krew napływa do rąk, wzmacnia się rytm uderzeń serca, wzmacnia się czynność oddechowa

58

ZACHOWANIA AGRESYWNE

jako behawioralna
konsekwencja złości

Funkcja:

- ochrona siebie, najbliższego otoczenia
- chęć posiadania własności, osiągnięcia celu
- rozładowanie napięcia
- zwrócenie na siebie uwagi
- umocnienie reguł panujących w społeczeństwie

59

CZYNNIKI WYWOŁUJĄCE AGRESJĘ:

1. Czynniki biologiczne:

- Testosteron,
- Alkohol,
- Ból i dyskomfort.

2. Frustracja potrzeb.

3. Mechanizmy społecznego uczenia:

- Przedmiot skojarzony z agresją,
- Przywileje, role związane z agresją.

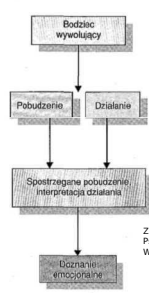
60

CZYNNIKI HAMUJĄCE AGRESJĘ:

- Lęk przed karą
- Obecność pozytywnego autorytetu, modelu
- Znajomość i rozumienie zasad społecznego postępowania
- Utrwalone wzorce pożądanych zachowań
- Własne doświadczenia
- Uwzględnianie intencji innych osób

61

Teoria reakcji organizmu (Teoria Jamesa – Langego)



Za: Zimbardo, P. (1992).
Psychologia i życie.
Warszawa, PWN.

Bodźce wywołują zarówno pobudzenie układu autonomicznego jak i czynności behawioralne, których spostrzeganie prowadzi do specyficznych doznań emocjonalnych.

62

Teoria ośrodkowych procesów nerwowych (Teoria Cannon – Barda)

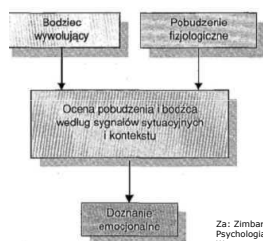


Za: Zimbardo, P. (1992).
Psychologia i życie.
Warszawa, PWN.

Bodźce są najpierw przetwarzane w różnych ośrodkach mózgowych, które następnie kierują trzema równoczesnymi reakcjami - pobudzeniem, zachowaniem i doświadczeniem emocjonalnym.

63

Poznawcza teoria pobudzenia (Teoria Lazarusa i Schachtera)



Zarówno zdarzenia bodźcowe jak i pobudzenie fizjologiczne są oceniane poznawczo w tym samym czasie na podstawie sygnałów sytuacyjnych i czynników kontekstowych - doświadczenie emocjonalne jest wynikiem interakcji poziomu pobudzenia i charakteru oceny.

Za: Zimbardo, P. (1992).
Psychologia i życie.
Warszawa, PWN.

64

Teoria oceny poznawczej (Teoria R. Zajonca)

Cechy afektywne bodźca są przetwarzane szybciej od cech deskryptywnych, bo od nich zależało przeżycie organizmu, emocje są filogenetycznie i ontogenetycznie pierwotne wobec procesów poznawczych.

Zdarzenia i wzorce pobudzenia są oceniane przez jednostkę, emocje zaś są rezultatem tej oceny.

Pozytywne emocje mogą pojawić się, zanim umysł poznawczo przeanalizuje informacje.

65

FUNKCJE EMOCJI:

- informacja o subiektywnej istotności bodźców,
- pobudzanie do działania,
- ukierunkowanie i podtrzymanie aktywności potrzebnych organizmowi,
- regulacja interakcji społecznych,
- pobudzanie do zachowań prospołecznych,
- komunikacja postaw, nastawień i planowanych zachowań.

66

EMOCJE A PROCESY UMYSŁOWE

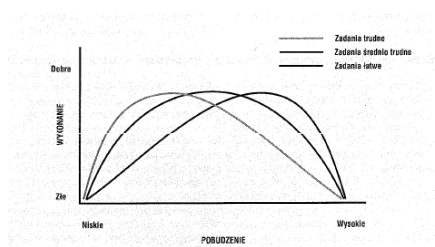
- Aktywizacja umysłu (szybsze, głębsze, szersze przetwarzanie informacji).
- Wybiórcze działanie na treść przetwarzanych informacji.
- Przyjemne emocje – pobieżne przetwarzanie informacji (*stereotypy, schematy*).
- Przykre emocje – systematyczne i racjonalne przetwarzanie informacji.

Emocje działają na umysł najbardziej, gdy:

- Informacje, jakimi dysponuje jednostka są niejasne, niepełne,
- Jednostka posiada słabo ukształtowane struktury poznawcze.

67

Prawo Yerkesa - Dodsona



Za: Łukaszewski, W., Doliński, D.
Mechanizmy leżące u podstaw
motywacji [W:] Strelau, J.
(red.) 2004. Psychologia.
Podręcznik akademicki, Tom 2.
Gdańsk: GWP

68

Prawo Yerkesa - Dodsona

- Poziom wykonania zmienia się wraz z motywacją i trudnością zadania.
- Zadania łatwe – wyższy poziom motywacji podnosi skuteczność wykonania.
- Zadania trudne i złożone – optymalny jest niższy poziom motywacji.
- Zadania o umiarkowanym stopniu trudności – najlepszy jest umiarkowany poziom motywacji.
- Poziom wykonania jest gorszy zarówno przy motywacji skrajnie niskiej, jak i skrajnie wysokiej.

69

LITERATURA:

- Aronson, E. (1997). *Człowiek – istota społeczna*, Warszawa: PWN.
- Eysenck, H i M. (1996). *Podpatrywanie umysłu*, Gdańsk: GWP.
- Mietzel, G. (2001). *Wprowadzenie do psychologii*, Gdańsk: GWP.
- Zimbardo, P. (1999). *Psychologia i życie*, Warszawa: PWN.

70

STRES

6

Wykład opracowany przez zespół psychologów CEN UW.

71

CO TO JEST STRES?

Stres – ogólna reakcja organizmu (**fizjologiczna, psychologiczna, behawioralna i poznawcza**) na zdarzenia, które zakłócają równowagę organizmu lub przekraczają możliwości radzenia sobie.

Stres pojawia się przy dużych wymaganiach (zarówno ze środowiska jak wewnętrznych) przy małej ilości wsparcia, jeśli te wymagania pojawiają się w stosunkowo krótkim czasie.

72

CO WYWOŁUJE STRES?

Stresor – bodziec szkodliwy wymagający reakcji przystosowawczej.

Źródła stresu:

- Zmiany sytuacji życiowej (np. nawet awans, los na loterii)
- Możliwość zmiany życiowej (np. wyprowadzki, zmiany pracy)
- Gromadzenie drobnych stresów życiowych
- Chroniczne sytuacje stresowe (przeludnienie, epidemie, skażenie środowiska)
- Wydarzenia katastroficzne itd.)

73

ROZUMIENIE STRESU PRZEZ LAZARUSA I FOLKMAN

Model poznawczy

Określona relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby (*resources*) i zagrażająca jej dobrostanowi.

74

ZMIENNE MODYFIKUJĄCE STRES

Ocena poznawcza:

- Niektóre stresory są jednoznaczne np. pożar
- Inne są bardzo zależne od interpretacji.

Ocena w kategoriach:

- Zagrożenie – działa jak samospełniające się proroctwo, wywołuje lęk.
- Wyzwanie – okazja do sprawdzenia się, ciekawość, podniecenie.
- Krzywda – strata.

75

TEORIA STRESU WG LAZARUSA

OCENA PIERWOTNA

co się dzieje
czy jest to dla mnie stresujące
jeśli tak czy trzeba coś z tym zrobić.

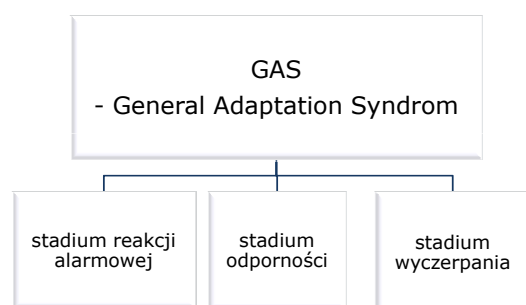


OCENA WTÓRNA

oszacowanie środków osobistych i społecznych
rozważenie, które działania są potrzebne
kilkakrotnie powtarzanie działań
aż do opanowania sytuacji.

76

KONSEKWENCJE REAKCJI STRESOWEJ OGÓLNY ZESPÓŁ ADAPTACYJNY - HANS SELYE



77

Czy istnieje typ osobowości bardziej podatny na stres?

OSOBOWOŚĆ A

- Nadmierne pobudzenie
- Nadpobudliwość emocjonalna
- Niepokój
- Niecierpliwość
- Napięcie
- Wysokie aspiracje
- Szybkie tempo pracy
- Duże poczucie odpowiedzialności
- Wynikające z presji
- Ciągłe bycie w ruchu
- „spalanie się w sytuacji stresowej”

OSOBOWOŚĆ B

- Reakcje adekwatne
- Odpężenie, spokój
- Łatwość w obcowaniu
- Zdolność do intensywnej pracy
- Cierpliwość
- Trudni do wyprowadzenia z równowagi
- Własna satysfakcja – najważniejsza wartość
- Poświęcanie czasu na własne przyjemności

OSOBOWOŚĆ C

- Unikanie
- Wycofywanie się
- Pozorny brak reakcji
- Pasywność
- Uleganie presji
- Niechęć do podejmowania odpowiedzialności za swoje czyny
- Skłonności do depresji
- Załamanie układu odpornościowego
- Poczucie winy
- Niska samoocena

78

Radzenie sobie skoncentrowane na problemie

- Ograniczone, jeśli źródło stresu nie daje się opanować (nieuleczalna choroba).
- Znalezienie sobie obszarów poddających się kontroli – np. ulga w cierpieniu, załatwianie spraw tej osoby (opiekunowie chorych na AIDS). Powoduje to zmianę obiektu uwagi (na celu, nie źródle stresu), aktywizuje poczucie własnej skuteczności i kontroli.
- **Źródło emocji pozytywnych:** zewnętrzne (od tej osoby i od otoczenia) i wewnętrzne (poczucie spełnionego obowiązku).

79

Radzenie sobie skoncentrowane na emocjach

- Kreowanie pozytywnych zdarzeń i nasycanie zwykłych zdarzeń pozytywnym afektem.
- Bezpośrednio ukierunkowane na poprawę stanu emocjonalnego (celowe działania pozwalające na czasowe opuszczenie obszaru objętego stresem): miłe spotkanie, rozrywki, estetyka.

80

Radzenie sobie skoncentrowane na znaczeniu

Znaczenie można rozpatrywać na 2 poziomach:

- globalnym, odnoszącym się do stałych wartości, przekonań, celów wyższego rzędu,
- sytuacyjnym, związanym z oceną konkretnej sytuacji w relacji do bliskich celów i własnego dobrostanu.

Gdy sytuacja stresowa pozostaje w dysonansie do globalnego znaczenia, rozbieżność jest źródłem potężnego stresu.

81

Rola emocji pozytywnych w stresie

- Zmieniają ocenę poznawczą - wskaźniki pozytywnych aspektów sytuacji, odwracają uwagę od długotrwałego stresora;
- Podtrzymują wysiłki zaradcze - podniesienie samooceny, wzrost poczucia efektywności;
- Dostarczają momentów wytchnienia;
- Pomagają w odbudowywaniu zasobów (fizjologia, wzmacniają więzi).

82

Czynniki łagodzące stres

- Kontakt z przyrodą
- Ruch
- Techniki relaksacyjno-wyobrażeniowe
- Techniki poznawcze: praca nad destrukcyjnymi myślami, odnajdowanie sensu

83

Wsparcie społeczne

- Pomoc innych (społeczno-emocjonalna)
- Pomoc finansowa
- Pomoc informacyjna - rada

Bardzo ważne w takich sytuacjach jak:

- Bezrobocie
- Kryzys małżeński
- Kryzys rodzin

84

LITERATURA:

- Merecz, D. (2005). *Jak zwiększyć swój potencjał, by lepiej radzić sobie ze stresem*, Łódź: Instytut Medycyny Pracy.
- Zimbardo, P. (1999). *Psychologia i życie*, Warszawa: PWN.

85

PROCESY MOTYWACYJNE

7

Wykład opracowany przez zespół psychologów CEN UW.

86

MOTYWACJA definicja

Proces związany z rozpoczęciem,
zaangażowaniem, kierowaniem
i podtrzymaniem aktywności organizmu.

87

PROBLEMATYKA MOTYWACJI

- motywy zależności
- motywy utrzymania kontroli
- motywy ochrony „ja”
- motywy rozwojowe

88

MOTYWY ZALEŻNOŚCI

- potrzeby fizjologiczne
- potrzeby bezpieczeństwa
- motyw bliskości i intymności
- motyw afiliacji

89

Osoby o wysokim natężeniu motywu afiliacji:

- są bardziej odporne na choroby,
- mają mniej kłopotów z ciśnieniem krwi,
- mają więcej znajomych,
- są życzliwsze, tolerancyjne,
- podchodzą do innych z większym zaufaniem.

90

MOTYWY UTRZYMANIA KONTROLI

91

POTRZEBA KONTROLI BIEGU ZDARZEŃ

Warunki:

- przekonanie o swobodzie wyboru
- wiara we własne umiejętności

92

MOTYW REAKTANCJI (PRZEKORY)

Warunki:

- Brak możliwości wyboru działań
- Brak swobody

93

Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna

Motywacja wewnętrzna powoduje aktywność dla niej samej.

Motywacja zewnętrzna powoduje aktywność dla zewnętrznych gratyfikacji.

94

CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA POJAWIENIE SIĘ MOTYWACJI ZEWNĘTRZNEJ

- przymus
- narzucone terminy
- rywalizacja
- gratyfikacje zewnętrzne, materialne

95

JAK NAGRADZAĆ BY NIE ZMNIEJSZYĆ MOTYWACJI WEWNĘTRZNEJ?

- po podjęciu czynności,
- adekwatnie do zaangażowania, wyniku i kompetencji osoby,
- nagroda powinna zawierać aspekt informacyjny.

96

**BRAK POCZUCIA
KONTROLI
czyli
EFEKT WYUCZONEJ BEZRADNOŚCI**

97

MOTYWY OCHRONY „JA”

98

**MOTYWY
UTRZYMANIA TOŻSAMOŚCI**

- tożsamość indywidualna
- tożsamość grupowa

99

MOTYWY EGOTYSTYCZNE
ochrona, utrzymanie i ulepszanie
samooceny

U osób o wysokiej samoocenie przeważają
motywy do ulepszania samooceny, u osób
o niskiej – ochrony.

100

MOTYWACJA DO UTRZYMANIA
POZYTYWNEGO NASTROJU

Chętnie pomagamy innym o ile może to
podwyższyć nasz nastrój.

Niechętnie pomagamy innym o ile może to
obniżyć nasz nastrój.

Będąc w dobrym nastroju niechętnie również
podejmujemy ryzyko finansowe.

101

MOTYWY PROSPOŁECZNE
bezinteresowna pomoc bliźniemu

W teoriach wyjaśnia się je działaniem:

- empatii,
- wpojonych norm,
- poczucia winy,
- obawy przed potępieniem społecznym,
- podobieństwa ofiary do pomagającego,
- pułapki wzajemności.

102

MOTYWACJA OSIĄGNIĘĆ

Relatywnie stała tendencja
do osiągnięcia sukcesów lub unikania
porażek.

103

LUDZIE Z MOTYWACJĄ DO OSIĄGANIA SUKCESÓW:

- podejmują działania uporczywiej, wytrwalej, są efektywni w działaniu,
- preferują fachowców nie przyjaciół jako partnerów we współpracy,
- wybierają zawody o znacznym prestiżu,
- umieją odraczać nagrody, w związku z tym są bardziej odporni na pokusy,
- więcej wiedzą o sobie samych.

104

LUDZIE Z MOTYWACJĄ DO UNIKANIA PORAŻEK:

- poddają się łatwiej, są mniej wytrwali,
- są mniej efektywni w działaniu,
- stosują więcej strategii samoutrudniania,
- mają trudności z odraczaniem gratyfikacji,
- są nieodporni na pokusy,
- poszukują informacji o sobie u innych ludzi nie we własnych zdolnościach.

105

JAK WZMACNIAĆ MOTYWACJĘ OSIĄGNIĘĆ?

- stawiać zadania na miarę możliwości jednostki,
- zachęcać do samodzielności,
- chwalić za odnoszone sukcesy.

106

JAK UCZYĆ, BY ZWIĘKSZAĆ WEWNĘTRZNĄ MOTYWACJĘ UCZNIA DO NAUKI ORAZ MOTYWACJĘ OSIĄGNIĘĆ?

- Konkretnie określone wymagania,
- Jasno określone cele nauczania,
- Zachowanie wolności wyboru i metod pracy,
- Udzielanie informacji zwrotnych.

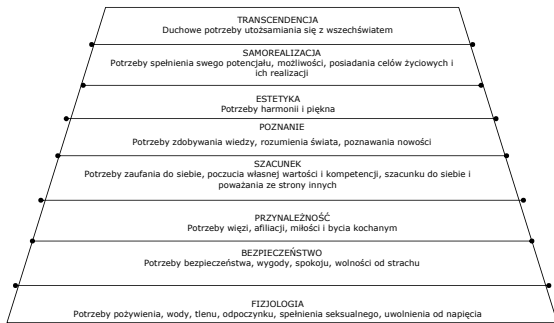
107

MOTYWY ROZWOJOWE

- Motywy prokreacyjne
- Motywy epistemiczne
- Potrzeby samorealizacji i transcendencji

108

HIERARCHIA POTRZEB WG MASŁOWA



Źródło: Zimbardo (1999), s.444.

109

LITERATURA

- Zimbardo, P. (1999). *Psychologia i życie*, Warszawa: PWN.

110

INTELIGENCJA I STYLE POZNAWCZE

8

Wykład opracowany przez zespół psychologów CEN UW.

111

INTELIGENCJA

umiejętność rozumienia świata
i efektywnego radzenia sobie
w otaczającym środowisku

właściwości psychiczne warunkujące
efektywność wykonywania zadań

zdolność uczenia się

zdolność do optymalnego
korzystania z doświadczenia

to, co mierzą testy inteligencji

112

TYPY INTELIGENCJI wg R.Cattella

Możliwości + wiedza i umiejętności



I. PŁYNNĄ
- wrodzona

I. SKRYSTALIZOWANA
- wyczona

113

H. GARDNER

Teoria inteligencji jako strategii
przetwarzania informacji

114

INTELIGENCJA JĘZYKOWA

- zdolność reprodukcji przyswojonej wiedzy,
- umiejętność tworzenia i klasyfikowania pojęć,
- płynność, jakość i bogactwo wypowiedzi.

115

INTELIGENCJA JĘZYKOWA szkoła

- Postępowanie według instrukcji
- Samodzielne poszukiwanie informacji
- Opisywanie ilustracji, przedmiotów z wyglądu lub według pomiarów,
- Opisywanie wydarzeń, problemów
- Przekazywanie wiedzy, poglądów, dyskutowanie
- Układanie i rozwiązywanie krzyżówek i zagadek słownych
- Czytanie i układanie wierszy, opowiadań, historii

116

INTELIGENCJA LOGICZNO-MATEMATYCZNA

- umiejętność posługiwania się symbolami i operacjami matematycznymi
- zdolność logicznego myślenia
- umiejętność rozwiązywania problemów

117

INTELIGENCJA LOGICZNO-MATEMATYCZNA

- rozwiązywanie zagadek i problemów logicznych
- liczenie w pamięci
- określanie prawdopodobieństwa, obliczanie szans
- szacowanie wielkości
- planowanie
- opracowywanie harmonogramów

118

INTELIGENCJA WIZUALNO-PRZESTRZENNA

- umiejętność planowania przestrzennego
- wizualizowania
- przekładania języka werbalnego na język obrazów

119

INTELIGENCJA WIZUALNO-PRZESTRZENNA szkoła

- wizualne przedstawianie treści (diagramy, schematy, mapy, wykresy)
- wykorzystanie filmów wideo, przeźroczy, symbolów graficznych, programów komputerowych
- przekazywanie wiedzy metodą narracyjną wykorzystującą plastyczne opowiadania
- malowanie, rysowanie, kreślenie

120

INTELIGENCJA MOTORYCZNA

- koordynacja wzrokowo-ruchowa
- precyzja manualna
- kontrola ruchów ciała

121

INTELIGENCJA MOTORYCZNA szkoła

- opanowanie wybranej dyscypliny sportowej
- wykonywanie czynności manualnych: malowanie, modelowanie, kreślenie
- rozwiązywanie trójwymiarowych łamigłówek
- majsterkowanie, składanie, czyszczenie i konserwacja urządzeń

122

INTELIGENCJA MUZYCZNA

- umiejętność czystego śpiewania
- rozpoznawania dźwięków, melodii

123

INTELIGENCJA MUZYCZNA szkoła

- uczenie się i śpiewanie piosenek
- rozpoznawanie melodii, rytmu
- gra na dowolnym instrumencie
- ruch w rytmie muzyki (rytmika, taniec)
- dobieranie podkładu muzycznego jako ilustracji do tekstu

124

INTELIGENCJA INTERPERSONALNA

- zdolność rozumienia innych ludzi
- łatwość nawiązywania relacji interpersonalnych

125

INTELIGENCJA INTERPERSONALNA szkoła

- przekazywanie innym historii wczuwając się lub analizując role bohaterów
- pomaganie innym w uczeniu się i rozwiązywaniu problemów
- praca w zespole, dyskutowanie i praca na rzecz wspólnego przedsięwzięcia
- nazywanie i rozpoznawanie różnych stanów emocjonalnych u siebie i innych osób
- przewidywanie konsekwencji własnego zachowania

126

INTELIGENCJA METAPOZNAWCZA

- umiejętność obserwowania własnych procesów myślowych i emocjonalnych
- forma samoświadomości

127

INTELIGENCJA METAPOZNAWCZA szkoła

- pisanie pamiętników
- prowadzenie rozmów z innymi ludźmi nakierowanych na samopoznanie
- określenie siebie na różnych wymiarach – kim jestem, co lubię, co chcę robić, moje zalety, wady, jakich lubię ludzi, jacy są moi przyjaciele...

128

POMIAR INTELIGENCJI

129

Pierwszy test do badania inteligencji - A. Binet

- Zadania dopasowane do różnych grup wiekowych
- Normy porównawcze – przeciętne wyniki dzieci w danej grupie wiekowej
- Umysłowy wiek dziecka – porównanie wyniku dziecka z normami

130

IŁORAZ INTELIGENCJI (IQ - intelligence quotient)

$$\frac{\text{WIEK UMYSŁOWY}}{\text{WIEK ŻYCIA}} \times 100$$

131

Dziedziczenie inteligencji

Regresja do średniej jako prawidłowość dziedziczenia inteligencji.

132

CO BADA SIĘ W TESTACH INTELIGENCJI

- spostrzegawczość
- pamięć i koncentrację uwagi
- zdolności językowe
- zdolności logiczno-matematyczne
- zdolności motoryczne
- zdolność uczenia się
- wiedzę ogólną

133

STYL POZNAWCZY

Preferowany sposób funkcjonowania poznawczego (poznawania świata), odpowiadający indywidualnym potrzebom jednostki.

134

RODZAJE STYLÓW POZNAWCZYCH

- Tempo poznawcze - Kagan: refleksyjność-impulsywność
- Preferencja dotyczące poziomu ogólności stosowanych kategorii poznawczych -Goldstein, Scheerer: abstrakcyjność -konkretność

135

LITERATURA:

- Mietzel, G. (2001). *Wprowadzenie do psychologii*, Gdańsk: GWP.
- Strelau, J., (red.) (2000). *Psychologia. Podręcznik akademicki*, Gdańsk: GWP, tom II, rozdz. 39.

136

RÓŻNICE INDYWIDUALNE W ZAKRESIE OSOBOWOŚCI I TEMPERAMENTU

9

Wykład opracowany przez zespół psychologów CEN UW.

137

OSOBOWOŚĆ definicja

Względnie trwałe właściwości psychiczne
wpływające na zachowanie jednostki.

138

TEORIE OSOBOWOŚCI

- teorie typów i cech
- teorie psychodynamiczne
- teorie humanistyczne
- teorie poznawcze
- teorie uczenia się

139

TRZY WYMIARY OSOBOWOŚCI H. Eysenck

- neurotyzm
- ekstrawersja
- psychotyzm

140

TEORIA WIELKIEJ PIĄTKI

- neurotyzm
- ekstrawersja
- ugodowość
- otwartość na doświadczenie
- sumienność

141

PRAGMATYCZNA vs PRYNCYPIALNA koncepcja własnej osoby – M. Snyder

Pragmatycy:

- Są plastyczni, łatwo dopasowują się do wymagań sytuacji.
- Prezentują innym siebie tak, by wywołać zamierzone wrażenie.
- Sprawnie kontrolują uczucia.
- Szybko uczą się zachowań pożądanym w danej sytuacji.
- Mają bogatą, i zróżnicowaną wiedzę o innych ludziach.

Pryncypialiści:

- Są niezmiennie sobą, niezależnie od sytuacji.
- Trudno jest im ukrywać emocje.
- Cenią sobie zgodność między własnymi przekonaniami i czynami.
- Są często uznawane za wybitne indywidualności lub buntowników.
- Mają bogatą i zróżnicowaną wiedzę o samym sobie.

142

POCZUCIE UMIEJSCOWIENIA KONTROLI – J.B. Rotter

Osoby o poczuciu kontroli zewnętrznej:

- Mają poczucie braku wpływu na własne działania.
- Są wrażliwe na krytykę i oceny ze strony innych osób.
- Są zależne od otoczenia i łatwo ulegają jego presji.
- Cechują się częściej lękiem paraliżującym działanie.
- Szybciej popadają w wyuczoną bezradność.

Osoby o poczuciu kontroli wewnętrznej:

- Mają poczucie wpływu na własne działania.
- Są raczej niezależne i nie poddają się manipulacji.
- Mają wysoki poziom aspiracji.
- Cechują się lekkim wzmagającym aktywność.
- Szybko zapominają o swoich niepowodzeniach.
- Podejmują decyzje rozważnie i powoli.

143

OSOBOWOŚĆ A TEMPERAMENT

OSOBOWOŚĆ

- Zdeterminowana biologicznie i kulturowo.
- Decyduje o treści zachowania.
- Kształtuje się w trakcie życia.

TEMPERAMENT

- Zdeterminowany biologicznie.
- Decyduje o formie zachowania (energii i czasie trwania reakcji).
- Niezmienny w czasie życia.

144

KONCEPCJA TEMPERAMENTU A. Thomas i S. Chess

KATEGORIE TEMPERAMENTU:

- rytmiczność funkcji biologicznych,
- siła reakcji organizmu,
- poziom aktywności,
- wrażliwość – siła bodźca potrzebna do wywołania zauważalnej reakcji,
- zbliżanie się lub unikanie nowych bodźców,
- przystosowania się (reakcja na nowe bodźce),
- dominująca jakość nastrojów,
- roztargnienie,
- zasięg uwagi i wytrwałość.

145

TYPY TEMPERAMENTU wg Thomasa i Chess

- łatwy
- wolno rozgrzewający się
- trudny

146

TEMPERAMENT TRUDNY wg Thomasa i Chess

Cechy:

- nieregularność funkcji biologicznych
- wycofywanie się – unikanie nowości
- powolna adaptacja do nowego
- otoczenia
- duża siła reakcji emocjonalnych
- relatywnie częste negatywne nastroje

Problemy:

- wysoka aktywność
- trudności w dopasowaniu się do nowości
- brak wytrwałości
- roztargnienie

147

REGULACYJNA TEORIA TEMPERAMENTU – J. Strelau

POZIOM REAKTYWNOŚCI (wyznacznik temperamentu):

- stopień wrażliwości na bodźce słabe,
- stopień wytrzymałości organizmu na bodźce silne.

Cechy osób niskoreaktywnych:

- niższa wrażliwość na bodźce,
- poszukiwanie wrażeń,
- wyższa wytrzymałość na długotrwałą stymulację bodźcową.

Cechy osób wysokoreaktywnych:

- wyższa wrażliwość na bodźce,
- unikanie wrażeń,
- niższa wytrzymałość na długotrwałą stymulację bodźcową.

148

PSYCHOLOGIA RÓŻNIC PŁCIOWYCH

Hipotezy pojawiania się różnic płciowych:

1. Wpływ hormonów na rozwój płodowy.
2. Wpływ procesów socjalizacji, czyli kształtowanie wiedzy o stereotypowych rolach kobiecych i męskich.
3. Wpływ uwarunkowań kulturowych (kultury kobiece i męskie).

149

KOBIETY A MĘŻCZYŹNI wyniki badań

Zdolności językowe

- Różnice w płynności słownej na korzyść kobiet występują głównie w wieku młodszym.
- Kobiety rzadziej cierpią na zaburzenia mowy.

Zdolności przestrzenne

- Mężczyźni lepiej radzą sobie z rotacją przestrzenną.
- Obie płcie używają innych punktów odniesienia do orientacji w terenie.

150

KOBIETY A MĘŻCZYŹNI wyniki badań

Zdolności matematyczne

- Dziewczynki lepiej radzą sobie z obliczeniami i pojęciami matematycznymi, a chłopcy (od wieku dorastania) z rozwiązywaniem problemów matematycznych.
- Wśród uzdolnionych matematycznie przeważają mężczyźni.

Emocjonalność

- Kobiety są bardziej ekspresyjne emocjonalnie, zaś wśród mężczyzn obserwuje się wyższy poziom agresji fizycznej.
- Stopień emocjonalności wynika ze stereotypowego rozumienia ról płciowych.

151

LITERATURA:

- Eysenck, H i M. (1996). *Podpatrywanie umysłu*, Gdańsk: GWP.
- Mandal, E. (2003). *Kobiecość i męskość. Popularne opinie a badania naukowe*, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie Żak.
- Zimbardo, P. (1999). *Psychologia i życie*, Warszawa: PWN.

152

TECHNIKI WPŁYWU SPOŁECZNEGO 10

Wykład opracowany przez zespół psychologów CEN UW.

153

WPŁYW SPOŁECZNY

Proces, w wyniku którego dochodzi do zmiany w zachowaniach, emocjach, postawach jednostki wywołany działaniami osób trzecich.

154

Reguły zmiany postaw wg Cialdiniego:

- reguła wzajemności,
- reguła zaangażowania i konsekwencji,
- reguła społecznego dowodu słuszności,
- reguła lubienia i sympatii,
- reguła autorytetu,
- reguła niedostępności.

155

REGUŁA WZAJEMNOŚCI

Prawidłowość głosząca, że człowiek dąży do tego, by odwzajemnić przysługę za przysługę.

Sekwencyjna strategia oparta na **regule wzajemności**: strategia „drzwiami w twarz” - odmowa/wycofanie

156

REGUŁA ZAANGAŻOWANIA I KONSEKWENCJI

Dokonanie wyboru lub zajęcie stanowiska w pewnej sprawie sprawia że człowiek zachowuje się konsekwentnie z raz powziętym zaangażowaniem.

Sekwencyjne strategie oparte na regule **zaangażowania i konsekwencji**:

- strategia „stopa w drzwiach”
- strategia „niskiej piłki”

157

REGUŁA SPOŁECZNEGO DOWODU SŁUSZNOŚCI

Prawidłowość głosząca, że jeśli wszyscy zachowują się (lub myślą) w określony sposób to znaczy, że jest to słuszną, obowiązującą normą, która staje się punktem odniesienia dla jednostki.

158

REGUŁA LUBIENIA I SYMPATII

Osoba, która jest lubiana ma większy wpływ na zachowanie innych.

Osoby atrakcyjne fizycznie są bardziej lubiane, przypisuje się im wiele zalet i chętniej spełnia się ich prośby – tzw. efekt aureoli.

159

REGUŁA AUTORYTETU

Na zachowanie człowieka wpływ mają autorytety: naukowcy, policjanci, księża.

Wywierany przez nich wpływ obejmuje sfery wykraczające poza naturalną sferę kompetencji tych osób.

160

REGUŁA NIEDOSTĘPNOŚCI

To, co niedostępne (rzadkie, posiadane przez niewielką ilość osób) jest się dobrem cennym i pożądanym.

Reguła niedostępności działa znacznie lepiej w sytuacji kiedy niedostępność towaru pojawia się nagle (promocja), a nie wtedy gdy działa od dawna.

Łatwiej skłonić ludzi do wykonania pewnych czynności jeśli pokaże im się co mogą stracić.

161

LITERATURA

- Cialdini, R. (1994). *Wywieranie wpływu na ludzi: teoria i praktyka*, Gdańsk: GWP.
- Eysenck, H i M. (1996). *Podpatrywanie umysłu*, Gdańsk: GWP.

162

NATURA CZY KULTURA

**czynnik biologiczny
i społeczny
w rozwoju człowieka
11**

Wykład opracowany przez zespół psychologów CEN UW

163

OD CZEGO ZALEŻĄ RÓŻNICE INTELEKTUALNE I OSOBOWOŚCIOWE ?



RYS HISTORYCZNY

- Determinizm biologiczny
- Ujęcie środowiskowe
- Interakcja czynników genetycznych i środowiskowych

164

ROLA GENÓW

Badanie inteligencji i cech osobowości osób o różnym stopniu pokrewieństwa

Badania bliźniąt: analiza podobieństwa w zakresie wybranych cech pomiędzy bliźniętami jednojajowymi i dwujajowymi

Badania adopcyjne:

- MZA – bliźnięta jednojajowe wychowywane osobno
- MZT – bliźnięta jednojajowe wychowywane razem
- DZA – bliźnięta dwujajowe wychowywane osobno
- DZT – bliźnięta dwujajowe wychowywane razem

165

PRZYKŁADOWE ŚREDNIE KORELACJE Z WYBRANYCH BADAŃ NAD BLIŹNIĘTAMI

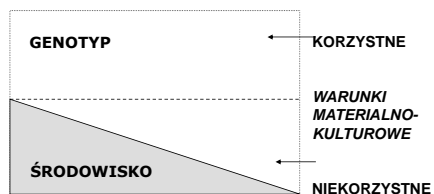
CECHA	LICZBA BADAŃ	ŚREDNIA KORELACJA	
		BLIŹNIĘTA JEDNOJAJOWE	BLIŹNIĘTA DWUJAJOWE
Inteligencja ogólna	30	0,82	0,59
Osiągnięcia językowe	28	0,81	0,58
Płynność słowna	12	0,67	0,52
Rozumowanie werbalne	27	0,78	0,59
Rozumowanie	16	0,74	0,50
Liczby i matematyka	27	0,78	0,59

Wniosek: wyższa korelacja między bliźniętami jednojajowymi niż między dwujajowymi, wskazuje na genetyczne uwarunkowanie danej cechy

Pojęcie odziedziczalności

166

HIPOTEZA PROGU:



Rozwój intelektualny zależy zarówno od genów jak i środowiska w tzw. dolnym przedziale - **niekorzystnych** oddziaływań środowiskowych.

Powyżej pewnego **progu** (gdy warunki materialno-kulturowe kształtują się pomyślnie), rozwój intelektualny ogranicza już wyłącznie **genotyp**.

167

OTOCZENIE RODZINNE:

Stres psychospołeczny
Dochód rodzinny
Status rodzinny
Ilość dzieci w rodzinie
Wiek rodziców
Wykształcenie rodziców
Aspiracje rodziców
Nacisk na osiągnięcia dziecka
Styl wychowania

OTOCZENIE SZKOLNE:

Stopień nacisku na osiągnięcia szkolne
Charakter działań nauczycieli podczas lekcji
Nagradzanie uczniów za osiągnięcia
Zapewnianie dobrych warunków do nauki
Obarczanie osobistą odpowiedzialnością za uzyskiwane wyniki

168

Istnieje **podobieństwo** zachowań i losów życiowych oddzielnie wychowywanych bliźniąt jednojajowych.

HIPOTEZA INTERAKCYJNA

Rozwój jest efektem **dziedziczenia** i wpływów **środowiska**, ale to **GENY** decydują o sposobie poznawania świata przez człowieka oraz organizowania środowiska, w którym człowiek żyje.

„Jest prawdopodobne, że ludzie o **podobnych genotypach** będą wychowywani w **podobny sposób**, będą prowokować określone reakcje ze strony innych i będą wybierać pewne elementy z dostępnego im środowiska - nic nie jest jednak zdeterminowane w sposób sztywny.”

(Scarr, McCartney)

169

SPOSODY WPŁYWU GENOTYPU NA ŚRODOWISKO:

- pasywny
- realizujący się na zasadzie wywołania (evocative)
- aktywny

170

LITERATURA:

- Firkowska-Mankiewicz, A. (1993) *Spór o inteligencję człowieka*, Warszawa: IFiS PAN.
- Seligman, D. (1995). *O inteligencji prawie wszystko*, Warszawa: PWN.
- Zimbardo, P. (1999). *Psychologia i życie*, Warszawa: PWN.

171

PODSTAWY ROZWOJU EMOCJONALNO- SPOŁECZNEGO

rozwój więzi z drugim człowiekiem 12

Wykład opracowany przez zespół psychologów CEN UW.

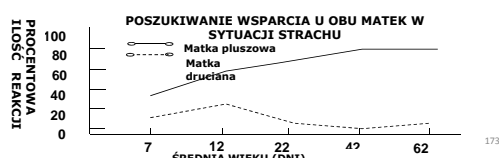
172

PODEJŚCIE BEHAVIORYSTYCZNE

Miłość jest wtórna wobec potrzeb związanych z instynktem i przetrwaniem.

H. HARLOW (1905-1981) badania nad naturą miłości

Oprócz zaspokojenia podstawowych potrzeb biologicznych małe małpy potrzebują bliskości z czymś **miękkim** i przyjemnym w dotyku.



WARUNKI KSZTAŁTOWANIA SIĘ WIĘZI wg J. Bowlby'ego

- Społeczne wyzwalacze: wrodzone zachowania dziecka zachęcające dorosłego do bliskości.
- Odpowiadanie przez opiekuna na sygnały płynące od dziecka.
- Pocieszanie przez dotyk (uspokajanie dziecka).

174

PRZYWIĄZANIE

- Ścisła, intensywna, **trwała relacja** emocjonalna pomiędzy dzieckiem i opiekunem, pojawiająca się w pierwszym roku życia dziecka, jako uogólnienie tzw. społecznych wyzwalaczy.
- Zachowania związane z przywiązaniem ustają po osiągnięciu przez dziecko celu, jakim jest **bliskość lub kontakt z matką**.

175

TYPY WIĘZI wg M. Ainsworth

- **Styl bezpieczny** – zaufanie wobec matki, doświadczenie dostępności i wrażliwości rodzica.
- **Styl unikający** – doświadczenie braku dostępności i wrażliwości matki; rezygnacja o obiekt przywiązania.
- **Styl lękowo-ambiwalentny** – doświadczenie niepewności co do dostępności i wrażliwości matki; silny lęk przed rozstaniem.

PROCEDURA OBCEJ SYTUACJI

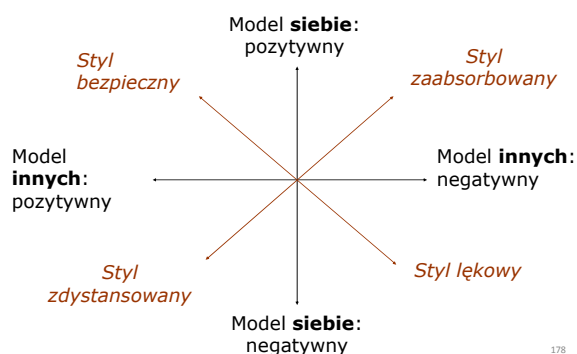
176

OD CZEGO ZALEŻĄ TYPY WIĘZI?

- **Jakość relacji** matki i dziecka.
- Wrażliwość na potrzeby dzieci.
- Przekonanie dziecka, że rodzic jest **dostępny** oraz skłonny do oferowania **wsparcia i ochrony**.
- **Inne czynniki:** temperament dziecka, osobowość rodziców, jakość systemu rodzinnego, rodzinne stresory.

177

KONCEPCJA K.BARTHOLOMEW



KONSEKWENCJE KSZTAŁTOWANIA WIĘZI

- Prawidłowy rozwój fizyczny
- Prawidłowy rozwój emocjonalny
- Prawidłowy rozwój społeczny
- Prawidłowy rozwój poznawczy

KONSEKWENCJE BRAKU WIĘZI

- Zaburzenia rozwoju fizycznego
- Zaburzenia rozwoju emocjonalnego
- Zaburzenia rozwoju społecznego
- Zaburzenia rozwoju poznawczego i zdolności komunikacji
- Choroba sieroca
- Reaktywne zaburzenie przywiązania

179

LITERATURA:

- Dembo, M.H. (1997). *Stosowana psychologia wychowawcza*, wyd. WSiP.
- Vasta, R., Haith, M.M., Miller, S. (2004). *Psychologia dziecka*, Warszawa: PWN.
- Zimbardo, P. (1999). *Psychologia i życie*, Warszawa: PWN.

180

PODSTAWY ROZWOJU EMOCJONALNO- SPOŁECZNEGO

etapy rozwoju moralnego
(koncepcja L. Kohlberga)

12

Wykład opracowany przez zespół psychologów CEN UW.

STADIA ROZUMOWANIA MORALNEGO WEDŁUG KOHLBERGA

- Poziom I – przedkonwencjonalny
- Poziom II- konwencjonalny
- Poziom III- pokonwencjonalna autonomia

POZIOM I przedkonwencjonalny

- Dzieci rozumują w kategoriach własnych potrzeb.
- Opierają się na tym, co mogą zyskać.
- Wartości moralne tkwią w dobrych czy złych działaniach, a nie w ludziach czy standardach.
- Zasady kulturowe, są interpretowane w terminach kary, nagrody, wymiany przysług lub siły fizycznej.
- Dzieci przejmują się zewnętrznymi, konkretnymi konsekwencjami, których same doświadczą.

Stadium 1 - ukierunkowanie na karę i posłuszeństwo

- Dzieci dążą do uniknięcia kary ze strony dorosłych czy osób o większej sile i prestiżu. Są świadome zasad i konsekwencji ich łamania.
- Fizyczne konsekwencje działania określają, czy jest ono dobre, czy złe: „siła daje rację”.

Stadium 2 - ukierunkowanie instrumentalno-relatywistyczne

- Dzieci pragną w miarę możliwości zaspokoić swoje własne potrzeby.
- Są motywowane przez własny interes i świadome tego, że stosunki międzyludzkie są zdominowane przez konkretną wzajemność.
- Zakładają, że każdy musi sam dbać o siebie i ma zobowiązania tylko wobec tych, którzy mu pomagają.

POZIOM II konwencjonalny

- Wartość moralna mieści się w odgrywaniu dobrych i właściwych ról.
- Dzieci dążą do spełnienia zewnętrznych oczekiwań społecznych.
- Przypisują wartość spełnianiu wymagań rodziny, grupy czy narodu poprzez działania zgodne z oczekiwaniami osób znaczących i porządkiem społecznym.
- Aktywnie popierają i uzasadniają konwencjonalne zasady i przepisy ról.

Stadium 3 - ukierunkowanie na konformizm interpersonalny

- Ludzie zdobywają aprobatę dzięki temu, że są „dobrzy”. Uważają, że dobre jest takie zachowanie, które sprawia przyjemność innym lub pomaga im i jest przez nich aprobowane.
- Dzieci są świadome potrzeby uwzględniania intencji i uczuć innych, współpracę postrzegają w kategoriach złotej reguły („Nie czyń drugiemu, co tobie niemiłe”).

Stadium 4 - ukierunkowanie na utrzymanie autorytetu

- Ludzie są motywowani przez poczucie obowiązku zachowywania się zgodnie ze zdefiniowanymi społecznie rolami oraz utrzymania istniejącego porządku społecznego dla wspólnego dobra.
- Porządek społeczny jest źródłem moralności, prawa powinny być respektowane nawet ze szkodą dla jednostki.

POZIOM III pokonwencjonalna autonomia (pryncypializm)

- Ludzie czynią wyraźny wysiłek, aby określić zasady i reguły moralne, które są uprawomocnione i mają zastosowanie niezależnie od autorytetu grup czy jednostek oraz niezależnie od ich własnych identyfikacji.
- Występuje troska o wierność prawdom moralnym wybranym przez samego siebie.
- Wartość moralna tkwi w utrzymywaniu zgodności ze wspólnymi wszystkim standardami, prawami i obowiązkami.

Stadium 5 - ukierunkowanie legalistyczne, na kontrakt społeczny

- Właściwe działania określa się, biorąc pod uwagę ogólne prawa jednostki i standardy, które zostały krytycznie przeanalizowane i zaakceptowane przez całe społeczeństwo.
- Świadomość relatywizmu osobistych wartości i opinii sprawia, że nacisk kładzie się na proceduralne reguły osiągnięcia konsensusu.
- Wiążącymi elementami zobowiązań międzyludzkich są swobodne porozumienie i kontrakt.

Stadium 6 - ukierunkowanie na uniwersalne zasady etyczne

- Jednostka decyduje, co jest dobre, zgodnie z wybranymi przez siebie zasadami etycznymi, które odwołują się do logicznej zrozumiałości, uniwersalności i spójności.
- Orientacja ta oznacza przyzwolecie, by sumienie jednostki było czynnikiem kierującym i aby wzajemny szacunek i zaufanie dominowały w stosunkach międzyludzkich.

LITERATURA:

- Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S.A. (2001). *Psychologia dziecka*, Warszawa: WSiP.
- Turner, J.S., Helms, D. B. (1999). *Rozwój człowieka*, Warszawa: WSiP.

PRZEBIEG ROZWOJU POZNAWCZEGO

koncepcja Jeana Piageta
13

Wykład opracowany przez zespół psychologów CEN UW.

193

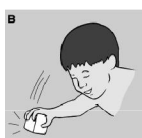
ZAŁOŻENIA TEORII J. PIAGETA

- **Rozwój poznawczy** to nabywanie i doskonalenie umiejętności niezbędnych jednostce w procesie poznawania świata.
- Stanowi on efekt **interakcji** z otoczeniem.
- Bazą rozwoju poznawczego jest **myślenie**.
- Myślenie to tworzenie i nabywanie sprawności w posługiwaniu się **umysłowymi reprezentacjami** świata zewnętrznego (tzw. strukturami poznawczymi) za pomocą przekształcania dostępnych informacji.
- Struktury poznawcze powstają dzięki intelektualnej **adaptacji** jednostki do informacji płynących z otoczenia.

194

PROCESY ADAPTACYJNE

- **Asymilacja** pojawia się gdy nowy obiekt (informacja) **włączany jest** do znanego schematu działania.
- **Akomodacja** pojawia się gdy nowy obiekt (informacja) **nie pasuje** do znanego schematu działania.



195

CZNNIKI WARUNKUJĄCE ROZWÓJ POZNAWCZY

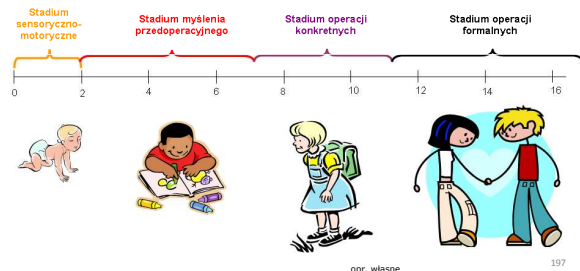
- 1. Dziedziczenie i dojrzewanie** (wyznacznik ogólnych granic rozwoju w czasie).
- 2. Zakłócenia równowagi poznawczej** (akomodacja do nowych informacji poszerza schematy myślenia).
- 3. Aktywne doświadczenie** (manipulacja przedmiotowa lub umysłowa – wiedzą).
- 4. Interakcje społeczne** (umożliwiają rozwój schematów dotyczących pojęć abstrakcyjnych np. uczciwość, szczęście).

196

ETAPY ROZWOJU MYŚLENIA

J. Piaget

Rozwój intelektualny przebiega przez **4 uporządkowane stadia** następujące po sobie w określonej kolejności. Zmiany w rozwoju są **ciągłe i nigdy gwałtowne**.



Inteligencja sensoryczno-motoryczna

(0-2 lata)

struktura poznawcza – **schemat działania**

- Od sztywnych do **elastycznych** wzorców czynności
- Od pojedynczych do **skoordynowanych** czynności
- Od zachowania reaktywnego do **intencjonalnego**
- Od zewnętrznych czynności do **reprezentacji umysłowych**

Głównym osiągnięciem tego stadium jest zdolność do tworzenia **reprezentacji** przedmiotów, osób i zdarzeń poprzez **wyobrażenia - obrazy umysłowe**

198

Stadium myślenia przedoperacyjnego (2 - 7/8 r.ż) struktura poznawcza - **wyobrażenie**

Dziecko w tej fazie:

- jest **egocentryczne i ciekawe świata**,
- operuje **wyobrażeniami**, ale nie rozumie **przekształceń**,
- ważniejsze **jest dla niego to, co widzi** nie co wie,
- nie umie **szeregować**,
- nie umie **klasyfikować**,
- **brak niezmienników** – pojęć stałości (przy zmianie cechy percepcyjnej uznanej przez dziecko za istotną, zmienia się jego pogląd na cechę ukrytą).

199

Stadium myślenia konkretnego (7/8 – 11/12 r.ż)

struktura poznawcza - **operacje**

Dziecko w tym stadium:

- przyjmuje **różne punkty widzenia**,
- rozumie **przekształcenia**,
- jego myślenie cechuje **odwracalność (operacyjność)**,
- umie **szeregować i klasyfikować**,
- stopniowo opanowuje **niezmienniki – pojęcia stałości**,
- pracuje na **konkretach** (rozwija **logiczne rozumowanie** lecz dotyczy ono rozwiązywania **problemów konkretnych**).

200

Stadium operacji formalnych (od 11-12 r.ż. do 17-18 lat)

struktura poznawcza - **operacje**

Cechy myślenia w tym stadium:

- **rozumowanie pozakonkretnie** (abstrakcyjne), hipotetyczno-dedukcyjne (oparte na hipotezach i symbolach),
- **introspekcja** – zdystansowanie się do siebie, analiza własnych zachowań,
- uczeń potrafi wykorzystać teorie, hipotezy do rozwiązania zadania i potrafi wyciągać ogólne wnioski,
- **logika dwuwartościowa** (prawda/fałsz, czarne/białe),
- **egocentryzm młodzieńczy**.

201

**OGÓLNA TEORIA ROZWOJU
POZNAWCZEGO CZŁOWIEKA
rady praktyczne
oprac. dr E.Małkiewicz**

Pamiętaj, że dziecko, nastolatek, dorosły rozumują w inny sposób, chociaż pozornie może się wydawać, że tak samo.

Zanim zaczniesz uczyć dane dziecko (dzieci) sprawdź, w jakiej fazie rozwoju myślenia się znajduje.

Przypomnij sobie cechy charakterystyczne myślenia w danej fazie.

202

RADY PRAKTYCZNE C.D.

Jeśli uczysz dziecko w wieku **przedszkolnym lub w klasach początkowych** pozwól mu poznawać świat poprzez działanie, manipulowanie, eksperymentowanie, popełnianie błędów.

Jeśli uczysz w **szkole podstawowej** pozwól dziecku na manipulowanie, eksperymentowanie, podsuń mu konkretne obiekty do pracy. Rozumie to, co może zobaczyć i sprawdzić w praktyce, może to jednak także uogólnić.

Jeśli uczysz w **gimnazjum lub liceum** pozwól uczniom wyrazić i sprawdzić własny pogląd na sprawę. Myślą oni logicznie i tylko to ich przekona.

203

LITERATURA:

- Gruszczyk-Kolczyńska, E. (1997). *Dzieci ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się matematyki*, Warszawa: WSiP.
- Wadsworth, B.J. (1998). *Teoria Piageta. Poznawczy i emocjonalny rozwój dziecka*, Warszawa: WSiP.
- Schaffer, R.H. (2008). *Psychologia dziecka*, Warszawa: PWN.

204

ROZWÓJ PSYCHOSPOŁECZNY CZŁOWIEKA W CIĄGU ŻYCIA

koncepcja Erika Eriksona
14

Wykład opracowany przez zespół psychologów CEN UW.

205

ZAŁOŻENIA:

Rozwój człowieka jest rezultatem interakcji między trzema **czynniki**:

1. **biologicznym**
2. **psychologicznym**
3. **społeczno-kulturowym**

Istnieje **8 stadiów** rozwoju tożsamości. W każdym ze stadiów na nowo ustala się **równowaga** między 3 wymienionymi czynnikami oraz pojawia się szereg zadań rozwojowych.

Na początku każdego stadium te 3 czynniki są w nierównowadze. Nazywa się to **kryzysem**. W każdym ze stadiów możliwe jest **pozytywne** lub **negatywne rozwiązanie kryzysu**.

206

CHARAKTERYSTYKA 8 STADIÓW ROZWOJU TOŻSAMOŚCI:

- Stadium 1: podstawowa **ufność lub nieufność** (pierwszy rok życia)
- Stadium 2: **autonomia lub wstyd i zwątpienie** (2-3 rok życia)
- Stadium 3: **inicjatywa lub poczucie winy** (4-6 rok życia)
- Stadium 4: **przedsiębiorczość lub poczucie niższości** (7-11 rok życia)
- Stadium 5: **tożsamość lub zagubienie tożsamości** (12-20 rok życia, dorastanie)

207

ROZWÓJ TOŻSAMOŚCI (MARCIA):

- **rozproszenie (dyfuzja) tożsamości** - brak zaangażowania w jakąkolwiek ideologię, aktywność, związek interpersonalny
- **moratorium** - poszukiwanie, wypróbowywanie, bez ostatecznych decyzji)
- **tożsamość tymczasowa** (lustrzana) wybór tożsamości uznanego autorytetu
- **osiągnięcie tożsamości** - dokonanie samodzielnych wyborów po uprzednim rozpatrzeniu różnych możliwości

208

CHARAKTERYSTYKA 8 STADIÓW ROZWOJU TOŻSAMOŚCI:

- Stadium 6: **intymność lub izolacja** (wczesna dorosłość, 20-30/40 roku życia)
- Stadium 7: **produktywność lub stagnacja** (dorosłość, 30/40 do 65 roku życia)
- Po okresie stabilizacji następuje kryzys środka życia, czyli konfrontacja wypracowanej w adolescencji koncepcji własnego życia z realiami, ocena jest zawsze negatywna.
- Stadium 8: **Integralność ego lub rozpacz** (starzenie się, okres po 65 roku życia)

209

LITERATURA:

- Campbell, J., Gardner, L., Hall, C. (2006). *Teorie osobowości*, Warszawa: PWN.
- Dembo, M.H. (1997). *Stosowana psychologia wychowawcza*, Warszawa: WSiP.
- Zimbardo, P. (1999). *Psychologia i życie*, Warszawa: PWN.

210
