Wyższa Szkoła Bankowa
we Wrocławiu

KURS UZUPEŁNIAJĄCY
na studiach II stopnia
dla studentów będących absolwentami
kierunków niepokrewnych dla kierunku
Pedagogika

Moduł: Psychologia
Część pierwsza: Psychologia ogólna
Rozdział 1

Autor: dr Justyna Kuświk

Rozdział 1. Przedmiot i metody badawcze psychologii. Miejsce psychologii wśród innych dyscyplin naukowych. Główne problemy psychologii. Rola wiedzy z zakresu psychologii dla funkcjonowania współczesnego człowieka. Historia psychologii. Procesy emocjonalno – motywacyjne.

Przedmiot i metody badawcze psychologii. Miejsce psychologii wśród innych dyscyplin naukowych. Główne problemy psychologii. Rola wiedzy z zakresu psychologii dla funkcjonowania współczesnego człowieka.

Psychologia uznana została za niezależną dziedzinę nauki pod koniec XIX wieku, aktualnie zaliczana jest do nauk społecznych. Swoje źródła ma zarówno w dziedzinie nauk medycznych (anatomia i fizjologia człowieka), przyrodniczych (biologia) jak i humanistycznych, przede wszystkim filozofii. Pierwsze uniwersyteckie laboratorium psychologiczne powstało w Lipsku w roku 1879, prowadzone było przez Wilhelma Maximiliana Wundta. Głównymi zadaniami psychologii jest opisywanie, wyjaśnianie i przewidywanie zachowań człowieka. Współczesna psychologia w zakresie swoich celów mieści również poprawę jakości ludzkiego życia. Ważna dla psychologów jest umiejętność krytycznego myślenia, umiejętność naukowej weryfikacji faktów i odróżniania ich od przekonań, mitów, tak zwanej „psychologii potocznej" oraz „fake news". Psychologia pozwala zrozumieć złożoność przyczyn ludzkiego zachowania, ale także i to, jak będąc, jako ludzie do siebie podobnymi, tak bardzo się różnimy. Wszystko to powoduje, że psychologia jest w powiązana z wieloma innymi dziedzinami nauk, można ją odnaleźć wszędzie, gdzie przedmiotem badań i analiz jest człowiek[1].

Psychologia jest nauką. Badacze tej dyscypliny posługują się w budowaniu wiedzy metodami badawczymi. Podstawowe metody badawcze wykorzystywane w psychologii to: obserwacja naturalna, ankiety, badania archiwalne, studia przypadków i badania kliniczne, badania podłużne (prowadzone na przestrzeni wielu lat) lub przekrojowe (analiza tego samego zjawiska w różnych populacjach). Jeśli badania te mają charakter ilościowy, analiza wyników dokonywana jest przy użyciu technik statystycznych. Popularne w psychologii są również badania eksperymentalne (laboratoryjne lub w środowisku naturalnym), które pozwalają na dokonywanie wnioskowania przyczynowo skutkowego. Metodologia przeprowadzania

[1] R. M. Spielman et al., Psychologia., OpenStax Poland, 2020: https://openstax.pl/podreczniki?q=psychologia

eksperymentów, powiązane z nimi kwestie etyczne oraz warunki dotyczące ich realizacji są szczegółowo określone a psychologowie - badacze zobowiązani do ich ścisłego przestrzegania.

Warto zobaczyć

„Cicha furia - Stanfordzki eksperyment więzienny”

https://www.youtube.com/watch?v=L0AwTFJQb3s

Historia psychologii

Inspiracją dla powstania dyscypliny jaką jest psychologia była filozofia. Wilhelm Wundt oraz William James swoją pracą przyczynili się do wyodrębnienia psychologii jako osobnej dyscypliny naukowej. Wundt w prowadzonym przez siebie laboratorium w Lipsku prowadził badania metodą samoobserwacji, introspekcji. Jego zdaniem celem psychologii było rozpoznanie, co się składa na świadomość człowieka, w jaki sposób składniki te łączą się i stają się świadomie przeżywane przez daną osobę. William James był amerykańskim psychologiem będącym twórcą **funkcjonalizmu**. Przedmiotem jego analiz była aktywność umysłu, która co do zasady miała charakter adaptacyjny, przystosowawczy. Zgodnie z ideą funkcjonalizmu, człowiek może dostosować się do zmieniającego się środowiska. Poza introspekcją James praktykował badania również metodami uznawanymi za bardziej obiektywne (urządzenia monitorujące aktywność umysłową i fizjologiczną człowieka)[2].

Przełomem w prowadzeniu badań psychologicznych był wygłoszony w 1913 roku podczas posiedzenia Nowojorskiego Oddziału Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, a później opublikowany, wykład Johna Watsona (1878-1958) nazwany „manifestem behawiorystycznym”. Głównym postulatem manifestu było założenie, iż psychologia powinna badać przede wszystkim obiektywne zachowanie człowieka, a nie świadomość.

Przedstawicielem **behawioryzmu** był również Iwan Pawłow (1849–1936). Prowadził on badania na temat fizjologii wydzielania śliny u psów. Jego obserwacje dotyczyły odruchów

[2] Strelau J., Doliński D. (2021). Psychologia akademicka. Podręcznik, T. 1. Gdańsk: GWP.

bezwarunkowych, na przykład wydzielania śliny w trakcie posiłku. Udowodnił on, iż wywołanie tego odruchu możliwe jest również w wyniku reakcji na bodziec pierwotnie obojętny, który posiłek poprzedzał (dzwonek, lampkę). Tym samym opisał mechanizm uczenia się zwany warunkowaniem klasycznym. Z kolei badania nad mechanizmem warunkowania sprawczego prowadził Burrhus Skinner (1904–1990). Zgodnie z założeniami Skinnera, podstawowymi czynnikami wpływającymi na zachowanie człowieka, a tym samym narzędziami jego modyfikacji są wzmocnienie (nagroda) i kara.

Nurtem w psychologii, który w sposób holistyczny obejmował człowieka i jego doświadczenia jest **psychologia Gestalt.** Głównymi przedstawicielami tego nurtu byli Max Wertheimer (1880–1943), Kurt Koffka (1886–1941) i Wolfgang Köhler (1887–1967). Zakładali oni, iż nie sposób rozdzielić psychiki od funkcjonowania człowieka[3].

Jednym z najbardziej znanych i rozpoznawanych twórców psychologii jest Zygmunt Freud (1856-1939). Zygmunt Freud uważany jest za twórcę teorii **psychoanalitycznych**, których podstawą jest założenie istnienia nieświadomości, która ma znaczenie dla zrozumienia działań świadomych. Freud uważał, iż przy pomocy analizy marzeń sennych, obserwacji przejęzyczeń i wolnych skojarzeń możliwe jest uzyskanie wglądu do nieświadomości człowieka. Współczesna psychologia nie podważa istnienia nieświadomości, odnajduje jej elementy w schematach, przekazach rodzinnych, zasadach życia[4].

Alternatywą dla psychoanalizy, która jednocześnie nawiązywała i wpisywał się w ten nurt była **psychologia analityczna** Carla Gustava Junga (1875-1961). Jest on twórcą pojęcia nieświadomości zbiorowej, na którą składają się indywidualne i zbiorowe archetypy, przekazywane wraz z narodzinami człowieka, jako cechy nabyte - nieuświadomione motywy ludzkich zachowań[5].

W drugiej połowie XX wieku wyłonił się kolejny, dający nowe spojrzenie na człowieka, nurt w psychologii, czyli **humanizm**. Podstawowym jego założeniem jest, iż wszyscy ludzie mają wrodzony potencjał dobra[6]. Największy wpływ na rozwój psychologii humanistycznej mieli Abraham Maslow (1908–1970) i Carl Rogers (1902–1987). Maslow jest autorem piramidy

[3] Strelau J., Doliński D. (2021). Psychologia akademicka. Podręcznik, T. 1. Gdańsk: GWP.
[4] R. M. Spielman et al., Psychologia., OpenStax Poland, 2020: https://openstax.pl/podreczniki?q=psychologia
[5] Strelau J., Doliński D. (2021). Psychologia akademicka. Podręcznik, T. 1. Gdańsk: GWP.
[6] R. M. Spielman et al., Psychologia., OpenStax Poland, 2020: https://openstax.pl/podreczniki?q=psychologia

potrzeb, która powala zrozumieć ich hierarchię. Rogers jest prekursorem terapii skoncentrowanej na pacjencie, opartej na zasadach bezwarunkowego, pozytywnego stosunku do pacjenta, autentyczności oraz empatii.

Warto zobaczyć

Carl Rogers on Person-Centered Therapy Video

https://www.youtube.com/watch?v=o0neRQzudzw&ab_channel=PsychotherapyNet

Procesy emocjonalno-motywacyjne

Nastrój – stan afektywny o zwykle niewielkiej intensywności, charakteryzuje się niewielkim znakiem pozytywnym lub negatywnym i ma znaczenie dla wystąpienia w przyszłości stanów zgodnych z tym znakiem[7].

Emocja – subiektywny stan psychiczny, uruchamiający priorytet dla związanego z nią działania. Odczuwaniu emocji towarzyszą zmiany somatyczne, określona mimika i pantomimika oraz specyficzne dla niej zachowania (np. płacz)[8]. Doświadczenie emocji może być podtrzymywane lub modyfikowane, odpowiada za to regulacja emocji.

Warto zobaczyć

You aren't at the mercy of your emotions -- your brain creates them

https://www.ted.com/talks/lisa_feldman_barrett_you_aren_t_at_the_mercy_of_your_emotions_your_brain_creates_them?language=en

Emocje, których doświadczamy składają się z dwóch elementów: pobudzenia fizjologicznego oraz oceny poznawczej. Emocje, które odczuwany są zwykle związane bezpośrednio z sytuacją, w której jesteśmy, niedawno byliśmy albo spodziewamy się że

[7] Strelau J., Doliński D. (2021). Psychologia akademicka. Podręcznik, T. 1. Gdańsk: GWP.
[8] Strelau J., Doliński D. (2021). Psychologia akademicka. Podręcznik, T. 1. Gdańsk: GWP.

będziemy. Dla naszego samopoczucia ogromne znaczenie ma sposób interpretacji tych zdarzeń. Możemy, śladem teorii poznawczo-relacyjna Lazarusa, przyjąć, że doświadczanie emocji wywołuje proces oceny, który składa się z dwóch etapów: oceny pierwotnej i oceny wtórnej.

Ocena pierwotna składa się z analizy związku zdarzenia z celami i interesami jednostki. Jeśli go nie ma, emocja się nie pojawia. Jeśli związek istnieje, może zostać określony w kategorii wyzwania lub zagrożenia. Wyzwanie ma charakter mobilizujący, niesie nadzieję na potencjalnie korzystne dla nas rozwiązanie. Zagrożenie ma charakter negatywny.

Ocena wtórna to konfrontacja rzeczywistości w własnymi zasobami, które możemy uruchomić w trudnej dla nas sytuacji. Przez zasoby rozumiemy na przykład wiedzę, kompetencje, środki finansowe, znajomości, czas.

Po przeczytaniu zastanów się

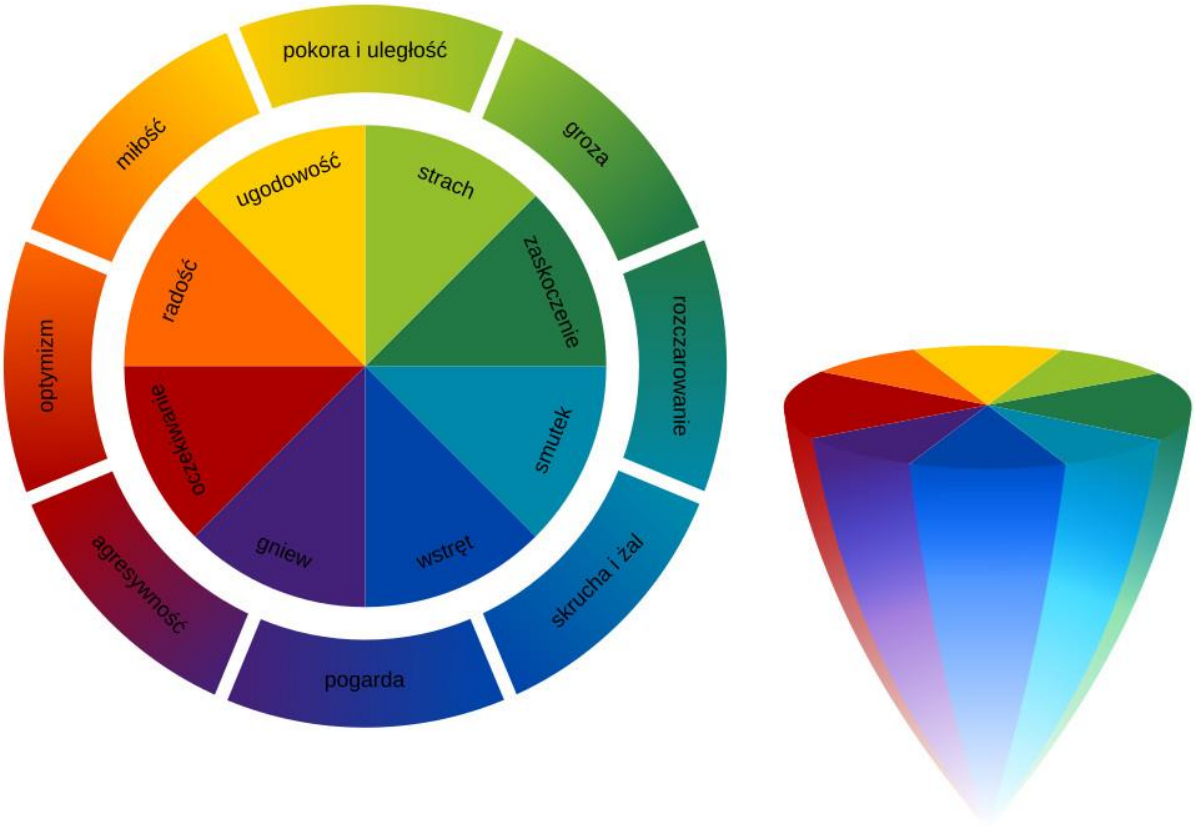
W jaki sposób przy pomocy swoich myśli możemy modyfikować swoje emocje?

Struktury mózgu odpowiadające za emocje, za prawidłowe ich przetwarzanie znajdują się w układzie limbicznym i są to: ciało migdałowate, podwzgórze, wzgórze i hipokamp. Zaburzenia w obszarze ich funkcjonowania zaburzają nastrój i mogą wywołać również zaburzenia lękowe.

Zaburzenia emocjonalne – subiektywnie nieprzyjemne odczucia, które mogą trwać tygodniami a nawet latami i uniemożliwiać prawidłowe funkcjonowanie emocjonalne. Współczesne podręczniki psychiatryczne klasyfikują zaburzenia emocjonalne na zaburzenia nastroju (depresja i mania) oraz zaburzenia lękowe. Depresja występuje u około 10% mężczyzn i 20% kobiet, dotyka coraz młodsze osoby, w tym dzieci. Może skutkować podjęciem próby samobójczej[9].

[9] Strelau J., Doliński D. (2021). Psychologia akademicka. Podręcznik, T. 1. Gdańsk: GWP.

Robert Plutchik (1927-2006) zauważył, iż opis stanu emocjonalnego przez badanych może się więc składać z takich elementów jak: zmiany fizjologiczne, postawy wobec siebie oraz impuls do działania Innym przykładem trudności z pozyskiwaniem informacji na temat emocji jest celowe błędne podanie przez uczestnika badania opisu doświadczanej przez niego emocji. Umiejętność celnego opisu emocji jest między innymi zależna od zakresu słownictwa badanego. Emocje często występują w postaci zmieszanej, niejednorodnej i trudno je opisać w sposób prosty i jednoznaczny. Na podstawie prowadzonych przez siebie badań Plutchnik zauważył również, że emocja może mieć różny stopień natężenia (strach, przerażenie), niektóre emocje mogą być do siebie podobne (wstyd, poczucie winy) albo bardzo od siebie różne (radość i obrzydzenie). Ponadto jego zdaniem emocje mają charakter polarny, np. radość jest przeciwstawna do smutku. Na bazie wyróżnionych przez siebie przeciwieństw: gniew-strach, wstręt-akceptacja, smutek-radość, zaskoczenie-oczekiwanie, zbudował tzw. koło emocji[10].

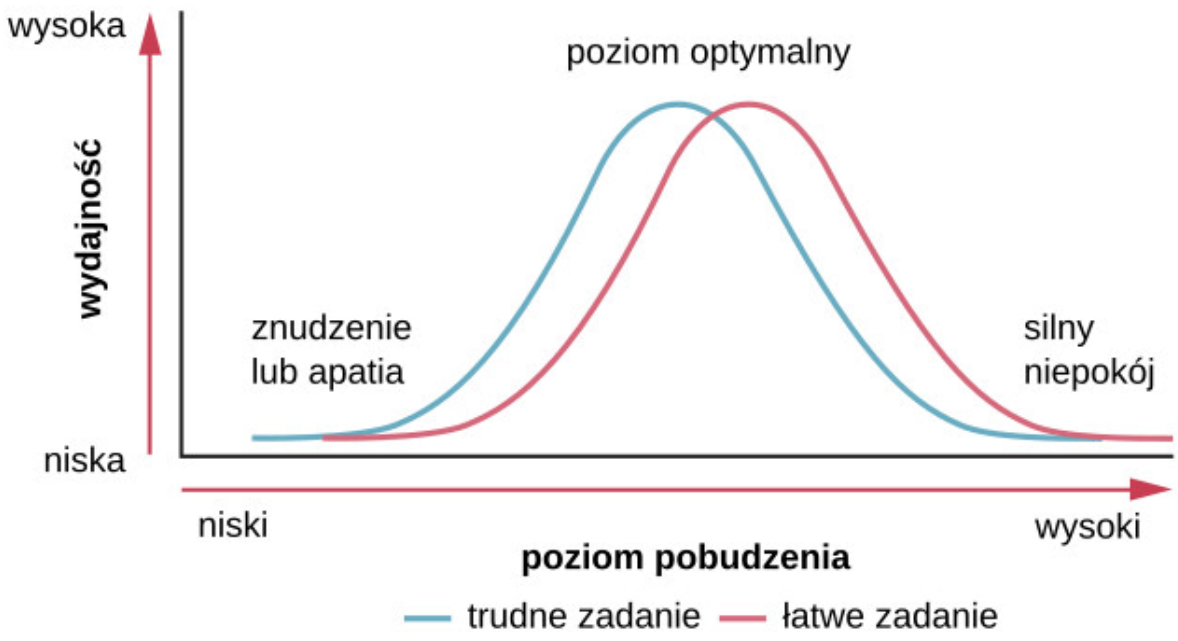


Rysunek 1. Koło emocji wg Plutchnika. Źródło: R. M. Spielman et al., Psychologia., OpenStax Poland, 2020, s. 353: https://openstax.pl/podreczniki?q=psychologia

[10] R. M. Spielman et al., Psychologia., OpenStax Poland, 2020: https://openstax.pl/podreczniki?q=psychologia

Motywacja (ang. motivation) to pragnienia i potrzeby, które kierują naszym zachowaniem tak, abyśmy osiągnęli zamierzony cel[11].

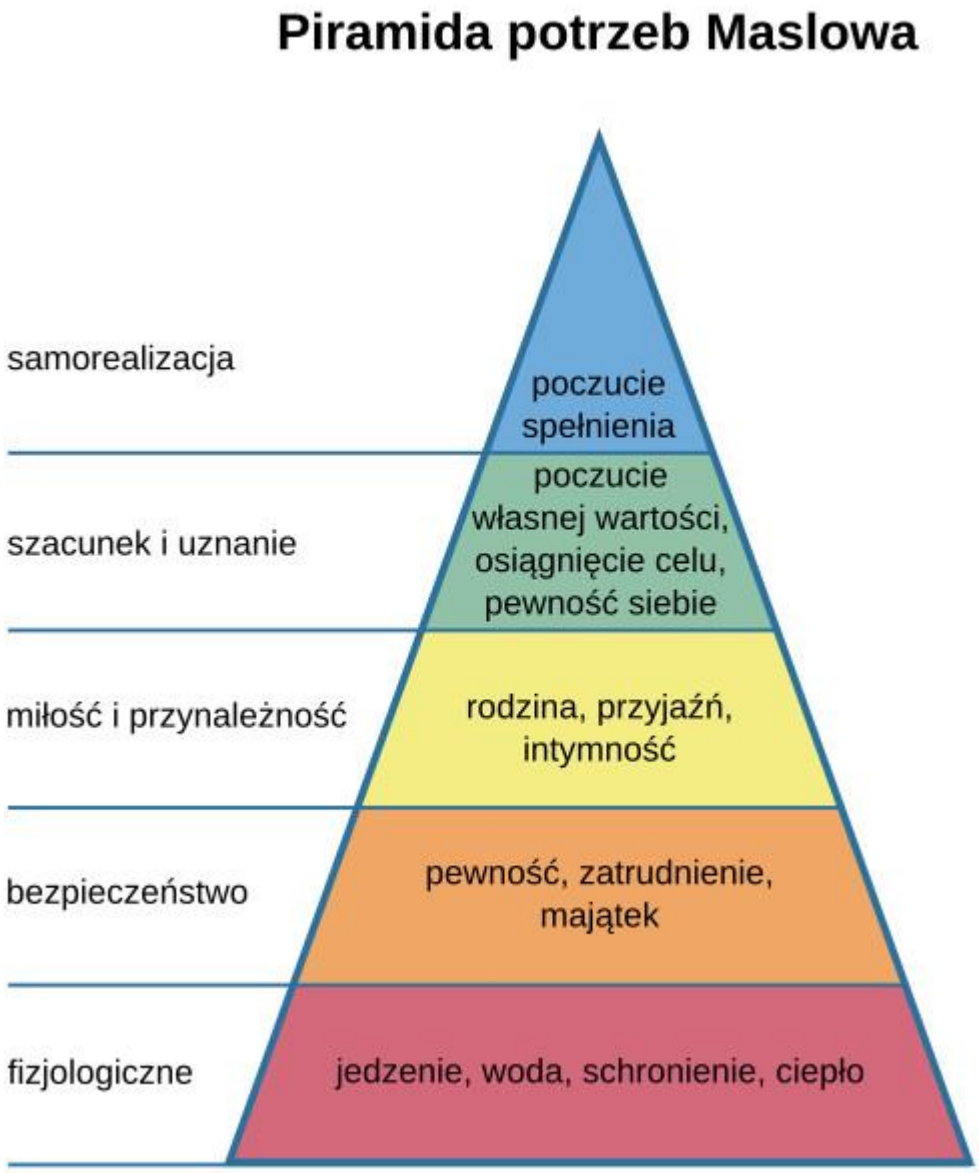
Pobudzenie emocjonalne, które pojawia się i pomaga nam osiągać zamierzony cel powinno mieć określoną siłę. Doskonale wiemy, że zbyt słabe jak i zbyt silne nie będzie skuteczne. Wydawać by się mogło, że najlepszy będzie średni jego poziom. Okazało się jednak, że nie do końca jest to prawdą, bowiem skuteczności najbardziej sprzyja poziom optymalny pobudzenia. Jaki poziom można uznać za optymalny, to zależy od złożoności i trudności zadania, które ma zostać wykonane oraz od indywidualnych uwarunkować człowieka. Zależność ta nosi nazwę prawa Yerkesa-Dodsona (ang. Yerkes-Dodson law). Zgodnie z nim proste zadanie wykonuje się najlepiej, gdy poziom pobudzenia jest stosunkowo wysoki, natomiast zadania złożone są najlepiej i najskuteczniej przy niskim poziomie pobudzenia.



Rysunek 2. Wykonanie zadania jest najlepsze przy średnim poziomie pobudzenia, przy czym trudne zadania najlepiej wykonywać przy niższym poziomie pobudzenia, a proste – przy wyższym. Źródło: R. M. Spielman et al., psychologia., openstax poland, 2020, s. 359: https://openstax.pl/podreczniki?q=psychologia

[11] R. M. Spielman et al., Psychologia., OpenStax Poland, 2020: https://openstax.pl/podreczniki?q=psychologia

Teorią motywacji, która wyrosła na gruncie psychologii humanistycznej i odnosi się do potrzeb ludzkich od biologicznych po potrzeby indywidualne i społeczne, jest Teoria potrzeb Maslowa. Zilustrowana została ona na rysunku nr 3.



Rysunek 3 . Piramida potrzeb Maslowa. Źródło: R. M. Spielman et al., Psychologia., OpenStax Poland, 2020, s. 359: https://openstax.pl/podreczniki?q=psychologia

Podstawa piramidy, czyli najbardziej bazowe potrzeby człowieka to po prostu potrzeby fizjologiczne, które są niezbędne do przeżycia. Ponad nimi znajdują się potrzeba bezpieczeństwa, bycia kochanym i poczucia przynależności, a także poczucia własnej wartości i pewności siebie. Wierzchołek piramidy symbolizuje samorealizację, stanowiącą zasadniczo potrzebę osiągnięcia pełnego potencjału człowieka. Maslow przyjął założenie, że potrzeby

wyższego rzędu mogą zostać zaspokojone tylko pod warunkiem, że zaspokojone są również te, które znajdują się poniżej.

Poczucie własnej skuteczności stanowi jeden z podstawowych mechanizmów determinujących funkcjonowanie człowieka. Bierze duży udział w procesach motywacyjnych, współdeterminując podejmowane przez jednostkę decyzje, zarówno w skali makro jak i w przypadku codziennych drobnych decyzji. Robert Bandura, autor koncepcji przekonań o własnej skuteczności wskazuje na jego regulacyjną funkcję wobec realnie posiadanych umiejętności i rzeczywistych dokonań. To poczucie własnej skuteczności odpowiada za przekonania jednostki o możliwości wykonania danego zadania, poradzenia sobie z konkretną sytuacją. Przekonanie o własnej skuteczności wpływa również na podjęcie przez jednostkę konkretnego działania, wkładany w nie wysiłek, uczucia, jakiemu towarzyszą, wytrwałość w dążeniu do celu, radzenie sobie z porażkami, poziom stresu, jaki osoba jest w stanie wytrzymać[12]. W przypadku niepewności oraz sytuacji stresu obejmuje ono przekonania o stopniu organizacji i posiadanych zasobach, które są niezbędne do podjęcia i realizacji procesu radzenie sobie[13].

Poczucie własnej skuteczności jest dyspozycją nabytą, ukształtowaną przez człowieka w toku życia. Przekonanie to wykształca się poprzez doświadczenie, poprzez podejmowanie się realizacji zadań, konsekwentne ich realizowanie i pozytywne rezultaty. Wzmacniane jest także poprzez porównywanie swoich działań z działaniami innych osób (pośrednie lub zastępcze doświadczenie). Środowisko społeczne również może wspomóc proces kształtowania poczucia własnej skuteczności poprzez perswazję. Ponadto stany fizjologiczne wpływają na poczucie własnej skuteczności: z jednej strony brak pobudzenia i nadmierne pobudzenie obniżają ją, z drugiej emocje związane z zaangażowaniem, pobudzają motywację[14].

---

[12] Bandura A. (2001).Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology 52*, 1-26.

[13] Bandura A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist, 37*, 122-147.

Sęk H. (2000).Uwarunkowania i mechanizmy wypalenia zawodowego w modelu społecznej psychologii poznawczej. W: H. Sęk (red.), *Wypalenie zawodowe. Przyczyny, mechanizmy, zapobieganie* (s. 83-112). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

[14] Bandura A. (1997). *Self-efficacy: The exercise control.* New York: W.H. Freeman

Uzasadnione wydaje się być wprowadzenie podziału na ogólne i specyficzne poczucie własnej skuteczności[15]. **Ogólne poczucie** odnosi się do zgeneralizowanego przekonania o posiadaniu zasobów umożliwiających poradzenie sobie w trudnych sytuacjach. Natomiast **specyficzne poczucie własnej skuteczności** odnosi się do poczucia sprawstwa w konkretnych sytuacjach[16].

Myśląc o źródłach motywacji możemy wyróżnić motywację wewnętrzną oraz motywację zewnętrzną. Rozróżnienie to ma kluczowe znaczenie dla skuteczności różnych czynników motywacyjnych.

Motywacja wewnętrzna zdeterminowana jest czynnikami wewnętrznymi, takimi jak: autonomia, mistrzostwo czy cel, u jej podłoża leży poczucie własnej satysfakcji. Motywacja zewnętrzna oparta jest na potrzebie uzyskania zewnętrznej korzyści takiej jak choćby chęć otrzymania nagrody, uniknięcia kary.

Bardzo często motywy naszych zachowań nie są jednorodne, kierują nami różne czynniki. Dużo skuteczniejsze w procesie realizacji podjętych przez nas zamierzeń są motywatory mające charakter wewnętrzny. Im bardziej cel jest „mój", tym skuteczniej będę dążyć do jego realizacji. Istnieje ryzyko, że kiedy zastąpimy motywację wewnętrzną motywacją zewnętrzną, wygasimy pożądane zachowanie (na przykład nagradzając dziecko za coś co i tak lubi robić). Pojawi się wtedy zjawisko zwane efektem nadmiernego uzasadnienia.

Literatura podstawowa:

1. R. M. Spielman et al., Psychologia., OpenStax Poland, 2020, rozdział 1,2,10: https://openstax.pl/podreczniki?q=psychologia
2. Strelau J., Doliński D. (2021). Psychologia akademicka. Podręcznik, T. 1. Gdańsk: GWP, rozdziały: 2, 7.

[15] Baka Ł. (2013). Wymagania i zasoby w pracy a wypalenie zawodowe i zaangażowanie w pracy nauczycieli. Empiryczna weryfikacja modelu Wymagania w Pracy – Zasoby. Częstochowa: Akademia im. Jana Długosza.

[16] Oleś P. (2003). *Wprowadzenie do psychologii osobowości*. Warszawa: Wydawnictwo Scholar.