

## 1. Notatki

- Metempsychoza (reinkarnacja) – pogląd, według którego dusza (bądź świadomość) po śmierci ciała może wcielić się w nowy byt fizyczny.
- Hylozoizm – to filozoficzna koncepcja ożywionej materii, pogląd, według którego zasada ruchu jest jej immanentna (nieodłączna). Powstał na tle przekonań przedfilozoficznych typowych dla animizmu. Został sformułowany przez Talesa z Miletu w twierdzeniu: "wszystko jest ożywione, jak to widać w bursztynie i magnesie".
- Natywizm – pogląd dotyczący natury źródeł poznania (genezy poznania), przeciwstawiający się empiryzmowi genetycznemu. Umysł ludzki dzięki samej swojej konstrukcji posiada wiedzę lub uposażenie mentalne, która jest wcześniejsza od doświadczenia (przede wszystkim zmysłowego). Wiedza ta ma charakter pewny i poprzedza wszelkie poznanie nie tylko w sensie czasowym (jako "wiedza wrodzona"), ale przede wszystkim jako warunek wszelkiego poznania.
- Environmentalizm – cała wiedza bierze się z doświadczenia (empiryzm genetyczny).
- Dusza – forma ciała posiadającego w możliwości życie (wegetatywna, animalna, rozumna).
- Kartezjusz – Cogito ergo sum  
Dualizm psychofizyczny – w filozofii umysłu stanowi jedno ze stanowisk w kwestii dylematu psychofizycznego, dotyczącego wzajemnych relacji ciała i umysłu. W przeciwieństwie do monizmu zakłada on istnienie dwóch odrębnych substancji – cielesnej i mentalnej – jako dualizm substancjalny, obecny między innymi w twórczości Kartezjusza – bądź jednego rodzaju substancji, ale o dwojakich rodzajach własności – umysłowych i fizycznych – jest to dualizm własności.
- Empiryzm brytyjski  
David Hume  
Krytyka pojęcia substancji: zastąpienie pojęcia duszy pojęciem umysłu.  
Analiza umysłu: Przedstawienia pierwotne: wrażenia i przedstawienia pochodne: idee.  
Poprzez wrażenia poznajemy rzeczywistości, a przez idee, o ile stanowią one wierną kopię zdarzeń.
- Wilhelm Wundt – 1879 – pierwsze laboratorium psychologii eksperymentalnej w Lipsku.
- Dookreślenie dyscypliny jako nauki:
  - Tematycznej
  - Metodycznej
- Psychologia to naukowe badanie zachowania organizmów (ujęcie behawiorystyczne).  
Psychologia nauka empiryczna zajmująca się badaniem zachowania i warunkujących zachowanie procesów psychicznych.
- Subdyscypliny psychologii:
  - psychologia poznawcza – dziedzina psychologii zajmująca się problematyką poznawania przez człowieka otoczenia – tworzenia wiedzy o otoczeniu, która może być następnie wykorzystana w zachowaniu. Wiedzę przedstawia się jako struktury (reprezentacje umysłowe), a mechanizmy jej tworzenia jako procesy (procesy poznawcze), a całość zagadnienia – jako tworzenie i przekształcanie struktur poprzez procesy. Stąd też można stwierdzić, że psychologia poznawcza zajmuje się badaniem struktur i procesów poznawczych. Aktywność poznawczą opisuje się także jako przetwarzanie informacji przez system poznawczy (umysł) i stąd też można powiedzieć, że psychologia poznawcza zajmuje się badaniem organizacji i funkcjonowania umysłu. Zagadnieniami podstawowymi dla psychologii poznawczej zajmuje się również kognitywistyka (ang. cognitive science).
  - psycholingwistyka – psycholingwistyka lub psychologia języka – dziedzina nauki na pograniczu psychologii i językoznawstwa zajmująca się psychologicznymi podstawami funkcjonowania języka, tzn. tym, jak język jest przyswajany, przetwarzany oraz wykorzystywany przez ludzki umysł. W psycholingwistyce wykorzystywane bywają na przykład testy asocjacyjne, podczas których badane osoby mają podać np. pierwsze skojarzenie z jakimś słowem albo spółgłoskę najbardziej ich zdaniem podobną do innej podanej przez prowadzącego test. Dzięki nim potwierdzono m.in. tabelę spółgłosek. W tym aspekcie psycholingwistyka przenika się wzajemnie z socjolingwistiką. Oprócz tego psycholingwiści sięgają po badania paralingwistyczne oraz prelingwistyczne.
  - psychologia rozwojowa – psychologia rozwoju jest to jedna z subdyscyplin psychologii zajmuje się badaniem wzrostu, rozwoju i zmian w zachowaniach ludzi od poczęcia do śmierci. Na określenie tej nauki używa się także innych nazw: psychologia rozwoju w ciągu życia, psychologia rozwoju człowieka, psychologia rozwojowa biegu życia. Psychologowie rozwojowi w zakresie zainteresowania badawczego wykraczają poza okres dorastania i podejmują zagadnienia związane z dorosłością i wiekiem podeszłym. Psychologia rozwoju posiada dwa zasadnicze cele badawcze: cel opisowy kategoryzowanych etapów rozwoju, cel teleologiczny procesów rozwojowych.

- psychologia emocji i motywacji – z mechanizmami leżącymi u podstaw motywacji, z przebiegiem prawidłowości procesów emocjonalno-motywacyjnych człowieka, formami ekspresji emocjonalnej i z najważniejszymi podejściami teoretycznymi w badaniu motywacji.
  - psychologia osobowości – jest subdziedziną psychologii ogólnej, której przedmiotem badań jest struktura psychiczna człowieka – osobowość, jej rozwój na przestrzeni życia i związek z zachowaniem w szerokim pryzmacie podejść teoretycznych.
- Dziedziny psychologii:
- psychopatologia [ przyczyny chorób psychicznych ] – jej domeną opisywanie, wyjaśnianie i porządkowanie nieprawidłowych, chorobowych zjawisk psychicznych, którym przypisuje się znaczenie kliniczne, czyli objawów psychopatologicznych lub zespołów objawowych, a których rozpoznanie, analiza i ocena są przydatne w postępowaniu terapeutycznym. W szerszym rozumieniu, za przedmiot psychopatologii przyjmuje się opisywanie zaburzeń psychicznych (ten sposób rozumienia pojęcia psychopatologii dominuje w piśmiennictwie anglosaskim). Mianem psychopatologii określa się również zaburzenia psychiczne.
  - psychologia społeczna – dziedzina nauki z pogranicza psychologii i socjologii badająca w jaki sposób obecność innych ludzi i ich działania wpływają na psychikę jednostki. Innymi słowy jest to nauka badająca procesy psychiczne i zachowanie się ludzi znajdujących się w sytuacjach społecznych – takich, w których występują inni ludzie. Jest to stosunkowo młoda gałąź psychologii, która wyodrębniła się dopiero pod koniec lat trzydziestych XX wieku wraz z rozwojem metod eksperymentalnych Kurta Lewina i jego uczniów.
  - neuropsychologia – dziedzina psychologiczna zajmująca się badaniem i opisywaniem związków zachodzących między układem nerwowym a procesami poznawczymi, głównie z perspektywy klinicznej, analizując konsekwencje uszkodzenia mózgu człowieka.
  - biopsychologia – dział psychologii łączący elementy biologii (badanie czynności biologicznych) z elementami psychologii (badanie zachowania) organizmów żywych.
  - psychologia ewolucyjna – jeden z obszarów badań psychologii, szukający wyjaśnień wzorów ludzkich zachowań jako ukształtowanych przez ewolucję biologiczną i kulturową – stopniowego rozwiązywania problemów adaptacyjnych pierwotnych ludzi.
  - psychometria – na pograniczu statystyki i psychologii konstrukcja testów psychologicznych.
- 1. Procesy: uwagowe, pamięciowe, myślenia (przetwarzanie informacji o świecie)
2. Proces mówienia.
6. Zajmuje się cierpieniem fizycznym
- Dziedziny psychologii stosowanej:  
kliniczna, sądowa, sportu, transportu, zarządzania, reklamy, niepełnosprawnych, wychowawcza
- Psychologia stosowana  
Zdaniem psychologii oprócz badania, opisu i wyjaśniania zachowania i sterowanie zachowaniem ludzi i innych organizmów. Tak sformułowane na gruncie psychologii teorie przekładają się na sferę praktyczną – i w tym sensie mówimy o psychologii stosowanej.
- Metody badań w psychologii:  
eksperyment, obserwacja, sondaż, studium przypadku, ustalanie korelacji, badania psychometryczne, neuroobrazowe
- Sigmund FREUD – austriacki lekarz żydowskiego pochodzenia, neurolog, twórca psychoanalizy. Od 1938 mieszkał w Wielkiej Brytanii. Mimo że Freud nie był filozofem w ścisłym tego słowa znaczeniu jego koncepcje funkcjonowania umysłu ludzkiego, odrzucające racjonalność ludzkich wyborów i zachowań na rzecz czynników irracjonalnych i emocjonalnych.  
Zachowanie człowieka jest zdeterminowane przez doświadczenia z wczesnego dzieciństwa.  
Zachowaniem kierują motywy nieświadome.
- Struktura osobowości wg. Freuda:
- id – zdeterminowane biologiczne wrodzone, instynktowne popędy kieruje się zasadą przyjemności
  - ego – jest centralną strukturą osobowości, z reguły ostatecznie decyduje o podejmowanym zachowaniu kieruje się zasadą realizmu
  - superego – obejmuje reprezentacje norm i wartości obowiązujących w środowisku kulturowym, w którym dziecko się wychowuje. Kieruje się zadadzą powinności.
- Podejście psychodynamiczne:  
Według teorii psychodynamicznej, pierwotne motywy ludzkiego działania leżą we wrodzonych, nieświadomych strukturach osobowości (id). Tworzona w nich energia psychiczna (proces pierwotny) usiłuje przedostać się do ego, celem realizacji (zaspokojenia, gratyfikacji - proces wtórny). Jest tak, ponieważ tylko ego ma możliwość kontaktowania się z otoczeniem i decydowania o jakiegokolwiek zewnętrznej aktywności organizmu. Wrodzone popędy napotyka

jednak na drodze do ego cenzurę społeczeństwa, która zatrzymuje niektóre popędy (te, które są niezgodne ze społecznym systemem wartości), inne zaś przepuszcza, po czym doznają one gratyfikacji (jednostka wykonuje określone działania, które zaspokajają potrzebę). Uwewnętrznione zasady postępowania otoczenia tworzą warstwę osobowości zwaną superego. Okazuje się zatem, że osobowość człowieka jest skonfliktowana w sposób nieunikniony: nigdy bowiem nie będzie tak, że społeczeństwo (a więc superego) pozwoli na realizację wszystkich popędów z id. Jednocześnie wszystkie odrzucone przez superego treści, nie są unicestwiane, lecz domagają się gratyfikacji (zaspokojenia) z coraz większą siłą (stąd nazwa: dynamika osobowości). Aparat psychiczny musi więc inwestować coraz większą ilość energii na trzymanie niedozwolonych motywów na uwieczni. Aby nie dopuścić do dezintegracji osobowości, uruchamiane są mechanizmy obronne, które są w stanie zmodyfikować nieodpowiednie treści tak, aby cenzura superego mogła je zaakceptować.

- Osobowość – model topologiczny
- Mechanizmy obronne ego:
  - wyparcie - usunięcie ze świadomości lub utrzymywanie poza świadomością myśli, wyobrażeń i wspomnień, które są bolesne lub budzą lęk
  - projekcja - mechanizm obronny polegający na przypisywaniu innym własnych niepożądanych uczuć, najczęściej negatywnych. Przykład: Matka krzyczy na dziecko. Sądzi, że dziecko jest wyjątkowo agresywne. W rzeczywistości sama jest agresywna
  - reakcja pozorowana (sprzeczne emocje) - Wyrażenie uczuć lub zachowań przeciwnych niż rzeczywiście odczuwane, po to by prawdziwe pozostały wyparte
  - przeniesienie - przeniesienie uczuć, zainteresowań itp., uznanych za nieodpowiednie, z jednej osoby na inną, z jednego przedmiotu na drugi, o mniejszym ryzyku, zagrożeniu, niebezpieczeństwie, lub w większym stopniu akceptowaną społecznie – bardziej "dozwołaną". Przykład: Mąż wszczyna z żoną kłótnię po tym, jak skrytykował go zwierzchnik w pracy
  - przemieszczenie - przemieszczenie celu popędowego na zgodny z akceptacją społeczną. Przykład: Osoba o skłonnościach sadystycznych zostaje pracownikiem ubojni zwierząt
  - identyfikacja z agresorem - przejęcie zachowań lub atrybutów agresora, by zmienić się z odczuwającego strach w tego, kto budzi strach
  - intelektualizacja - polega na unikaniu wnikania we własne uczucia. Przykład: Osoba z lubością rozwodzi się nad wyzwaniem i problemami współczesnego świata, dzięki czemu nie musi myśleć o własnym uzależnieniu od alkoholu i współistnieniu w związku przemocowym
  - racjonalizacja - to mechanizm polegający na tym, że jednostka po fakcie wynajduje pozornie racjonalne (logiczne), samooszukujące, uspokajające ją lub korzystne dla niej uzasadnienia swoich decyzji, niepowodzeń, postaw lub nieakceptowanych zachowań
  - izolacja (poznawcze / intelektualne) - to oddzielenie myśli od związanych z nimi uczuć. Polega na wykluczeniu elementów emocjonalnych ze świadomości w wyniku czego osoba traci kontakt z uczuciami związanymi z danym wydarzeniem, lecz pozostaje świadoma elementów poznawczych (np. pewnych szczegółów sytuacji traumatycznej)
  - regresja - powrót, zwykle pod wpływem stresu, do zachowania charakterystycznego dla wcześniejszego okresu rozwojowego.
- Wilhelm Wundt (1832-1921) Jako pierwszy podjął próbę stworzenia psychologii naukowej. Wundt interesował się związkami między podmiotami a wrażeniami. W dziele Przyczynki do teorii wrażeń zmysłowych zawarł zarys programu eksperymentalnych badań i zaproponował psychologię eksperymentalną (fizjologiczną), która miałaby własny status.

Psychologia fizjologiczna jako główne zadanie stawia sobie badanie procesów świadomości w ich wzajemnych związku. Jedynie w ten sposób analiza procesów świadomości korzysta ze środków pomocniczych, jakie dostarcza fizjologia. Psychologia fizjologiczna nie jest częścią fizjologii, ani też nie zmierza do wyprowadzenia zjawisk psychicznych z fizycznych zjawisk życia lub wyjaśnienie tych pierwszych drugimi. Psychologia jest raczej nauką humanistyczną i zajmuje się bezpośrednim doświadczeniem. Psychologia fizjologiczna opiera się na fizjologii w kształtowaniu swych metod eksperymentalnych, dlatego jest ona zarazem psychologia eksperymentalna.
- Carl Gustav Jung – nieświadomość zbiorowa, w której znajdują się archetypy, psychologia transpersonalna, wykorzystywanie substancji psychotropowych do "otworzenia" podświadomości miały wprowadzić w odmienne stany świadomości), podział na ekstrawertyków i introwertyków, w połowie życia człowiek się zmienia.
- Alfred Adler – poczucie niepełnowartościowości (kompleks niższości) to jest to, co napędza ludzi do działania. Im bardziej środowisko negatywnie reaguje na daną cechę człowieka, tym bardziej rośnie uczucie niepełnowartościowości tego człowieka. Poczucie wspólnoty – odzyskiwanie poczucia własnej wartości poprzez pomaganie innym ludziom, a nie szkodenie (kompensacja). Kompensacja – Jest to wynagradzanie siebie za braki lub defekty

Hiperkompensacja – według Alfreda Adlera skłonność człowieka do "naprawiania" braków danego organu przez intensywny trening. Przykładowo osoba o niskiej sprawności fizycznej czy też wątlwym wyglądzie stara się intensywnie trenować by dorównać innym a następnie ze względu na ciągłe poczucie niższości przewyższyć ich rzeźbiąc swoją sylwetkę i poprawiając sprawność fizyczną. Zachowanie patologiczne.

- Gestalt psychologii:

<————>  
>————<

Gestalt - psychologia postaci. Odrzucono przekonanie innych badaczy, mówiące o tym, że życie psychiczne to zestaw rozmaitych zjawisk. Gestaltizm wyznawał jedną prostą zasadę – ludzkie życie psychiczne ma być traktowane jako pewna określona forma, na którą składa się wiele, rozmaitych elementów. W związku z tym nasze psychiczne funkcjonowanie to nic innego jak forma silnie zróżnicowana. Fundamentalnym założeniem jest traktowanie życia psychicznego, a zwłaszcza poznania, jako nierozdzielnej całości, której wszystkie elementy składowe są współzależne i wzajemnie. uwarunkowane

- Warunkowanie klasyczne (Pawłowskie) – forma uczenia się. Eksperymenty nad warunkowaniem przeprowadził jako pierwszy Iwan Pawłow. Stwierdził on, że podanie psu pokarmu do pyska wywołuje u niego wydzielanie śliny. Reakcję tę Pawłow nazwał odruchem lub reakcją bezwarunkową, ponieważ występuje ona bez uczenia się, w sposób niezmienny, utrwalony dziedzicznie; pokarm zaś jest bezwarunkowym bodźcem dla tej reakcji. Dzięki warunkowaniu klasycznemu można uzyskać reakcję wydzielania śliny na dowolny sygnał obojętny, wystarczy tylko regularnie go powtarzać w towarzystwie bodźca bezwarunkowego.
  - John B. Watson – psychologia behawioralna – rodzaj psychoterapii, metoda leczenia zaburzeń psychicznych opracowana w oparciu o zasady behawioryzmu (uczenie się dzięki warunkowaniu). Psychoterapia behawioralna skupia się wyłącznie na zachowaniu człowieka, jako jego naturalnej reakcji na bodźce z otoczenia (reakcje naturalne uważa się za efekt warunkowania). Ważne jest tu i teraz, natomiast mniej ważne są wydarzenia z przeszłości (przyczyny leczonych zaburzeń).
  - Burrhus Frederic Skinner – przyczyn ludzkiego zachowania nie należy szukać w osobowości człowieka, lecz w środowisku zewnętrznym. Przekonanie to oparte było na przesłance mówiącej, iż nie sposób badać treści umysłu w sposób obiektywny, zgodny ze standardami metodologii naukowych. Warunek obiektywizmu może być spełniony w przypadku, gdy przedmiotem naszych badań będzie nie treść osobowości lecz zachowanie.
  - Kognitywistka – dziedzina nauki zajmująca się obserwacją i analizą działania zmysłów, mózgu i umysłu, w szczególności ich modelowaniem. Na jej określenie używane są też pojęcia: nauki kognitywne bądź nauki o poznaniu. Celem jej jest: wyjaśnienie procesów myślowych i modelowanie inteligencji, ich symulacja komputerowa, rozwój różnych mniej i bardziej „inteligentnych” urządzeń.
  - J. Searle: tworzywo jest ważne (sterta świadomości). Przeciwnik kognitywistyki.
  - Psychologia humanistyczna (wolna wolna) interpretuje człowieka jako podmiot autonomiczny, który przyjmuje postawę badawczą wobec rzeczywistości, który obserwuje, przewiduje, planuje i wnioskuje i który zgodnie z posiadaną wiedzą przystosowuje się do świata i kształtuje go. Podstawą filozoficzną czyni egzystencjalizm, personalizm i fenomenologię. Również pod względem metodologii zajmuje stanowisko odmienne niż behawioryści lub psychoanalizyści. Ci pierwsi, zgodnie z ogólną koncepcją człowieka i nauki, preferowali techniki eksperymentalne (eksperyment laboratoryjny), drudzy wypracowali szereg skomplikowanych technik, pozwalających dotrzeć do sfery nieświadomości. Psychologowie humanistyczni największą wagę przywiązują do badania aktualnego doświadczenia, stosując w tym celu różne odmiany opisu fenomenologicznego, a także introspekcyjnego. Celem psychologii humanistycznej jest koncentracja na opisie niepowtarzalnych właściwości indywiduum. Specjaliści analizujący psychologię humanistyczną wskazują, że można wyodrębnić jej sześć podstawowych postulatów:
    - upodmiotowienie sytuacji badawczej (badacz i badany stanowią my);
    - dialog zamiast manipulacji, ponieważ w każdej sytuacji badawczej ludzie mogą przejawiać odmienne właściwości;
    - komunikacja – niezbędna nie tylko z osobami badanymi, ale także z odbiorcami;
    - łączenie psychologii jako nauki z psychologią jako praktyką, czego przykładem jest psychoterapia;
    - uwzględnianie perspektywy badanego (a nie tylko badacza), jako że zachowanie wyznaczone jest przez aktualny obraz rzeczywistości;
    - odwołanie się do empatii jako najbardziej efektywnego kanału komunikacyjnego.Psychologia humanistyczna odrzuca przekonania o zewnętrznej sterowności człowieka (typowe dla behawioryzmu), a wyraża przeświadczenie o istniejącym w każdym człowieku potencjale wewnątrzsterowności, który realizuje się wtedy, gdy nie ma blokad zewnętrznych wymuszających określone zachowania. Nadrzędnym interesem człowieka jest jego rozwój, a siłą napędową rozwoju jest potrzeba samoaktualizacji. Człowiek dysponuje także intuicją, która jest jego narzędziem rozwoju.
- Najważniejsze założenia koncepcji humanistycznej:
- człowiek to unikatowa całość składająca się z 2 podsystemów: „ja” i „organizmu”, które stanowią jedność i są jak dwie strony jednej monety. Człowiek, który chce żyć zgodnie ze swoją naturą, chce być niezależny, autentyczny, zadowolony, musi stanowić harmonijną całość, której podstawowe składniki (ja i organizm) stworzą spójny system,

zwany osobą.

- podstawową właściwością natury ludzkiej jest rozwój uwarunkowany przez czynniki wewnętrzne, siły decydujące o jego przebiegu tkwią w człowieku, a nie poza nim. Człowiek, którego rozwój został zablokowany, nie jest osobą w pełni zdrową.

- o działaniu człowieka decyduje dążenie do samorealizacji, która jest podstawową skłonnością natury ludzkiej. Jej przejawem może być miłość, twórczość, altruistyczne zachowania, rozwój własnego „ja”. Nie interesuje go produkt pracy, ale same przeżycia, np. twórczość jest ważna dlatego, że kształtuje osobę, a nie towar, który można sprzedać lub kupić. Życie poza obszarem samorealizacji nie jest życiem autentycznym i w pełni ludzkim.

- człowiek z natury jest dobry, a jego dążenia są pozytywne. Oznacza to, że chce dawać i daje innym wyłącznie dobro. Jeżeli dokonuje aktów gwałtu lub przemocy, to dlatego, że działa wbrew naturze, a rzeczywistość, w której żyje, blokuje rozwój jego prawdziwych i pozytywnych zachowań.

- ludzkie zachowanie uwarunkowane jest przez teraźniejszość, aktualne przeżycia, doświadczenia, przez to, co dzieje się tu i teraz. To, co dzieje się aktualnie w świadomości, jak człowiek teraz postrzega siebie, innych i świat, decyduje o przebiegu procesu samorealizacji. Człowiek żyjący przeszłością nie osiągnie pełnego rozwoju.

- **Behawioryzm – sformułowanie praw zachowań ludzkich.**

Założenia behawioryzmu: jakkolwiek kierunek ten nie neguje występowania zjawisk psychicznych, twierdzi, że są one swoistymi, ubocznymi efektami działania mózgu, których nie da się skutecznie badać metodami naukowymi, gdyż są one niedostępne obserwacji, dlatego, jeśli psychologia ma być rzetelną nauką, musi się ograniczyć do mierzalnych, jasno zdefiniowanych eksperymentów, w których ludzi poddaje się działaniu określonych bodźców i obserwuje się ich określone reakcje na te bodźce.

Behawioryzm jest próbą zastosowania ścisłych, znanych z nauk przyrodniczych metod badawczych do badania ludzkiej psychiki. Behawioryzm doprowadził do ulepszenia metodologii nauk psychologicznych, kładąc nacisk na statystyczne zależności między obiektywnie mierzalnymi bodźcami i reakcjami. W swej złagodzonej postaci w dużym stopniu współtworzył współczesną teorię uczenia się, psychologię poznawczą oraz psychologię społeczną.

Model osobowości według behawiorystów składał się z elementów podstawowych jakimi były odruchy. Systemy pewnych odruchów, tworzyły struktury nawyków, zaś grupy nawyków składały się na poszczególne wymiary osobowości. W skrajnej postaci behawioryzm zakładał, że bardziej złożone zjawiska psychiczne, takie jak np. uczucia wyższe, czy struktury wpojone kulturowo, nie mają większego wpływu na działanie ludzi. Ludzie podobnie jak wszystkie inne zwierzęta działają według stosunkowo prostych zasad opierających się na stałych, odruchowych lub wyuczonych reakcjach na bodźce. Według tego skrajnego poglądu, większość zdrowych osobników ludzkich, niezależnie od ich "zawartości mózgu" będzie w tych samych warunkach reagować podobnie na podobne zestawy bodźców. Jedyną zaś rzeczą, która jest u człowieka wrodzona, jest ogólna zdolność uczenia się[1]. Teoria ta jest już jednak w zasadzie porzucona, gdyż stoi w sprzeczności z wieloma eksperymentami psychologicznymi dowodzącymi dużego znaczenia tzw. zmiennych pośredniczących podczas reakcji na konkretne bodźce.

W ramach behawioryzmu rozwinęły się dwa podstawowe paradygmaty: warunkowanie klasyczne (inaczej warunkowanie reaktywne lub warunkowanie pawłowowskie) i warunkowanie instrumentalne nazywane także zamiennie warunkowaniem sprawczym.

- **Przykłady zachowań, których nie można wyjaśnić za pomocą behawioryzmu? Nabywanie języka przez dzieci (hiperregularyzacja). Zachowania kreatywne.**

- **Dysocjacja – rozłączenie funkcji, które normalnie są zintegrowane, czyli świadomości, pamięci, tożsamości czy percepcji.**

- **Determinizm – wszystkie zdarzenia w ramach przyjętych paradygmatów są połączone związkiem przyczynowo-skutkowym, a zatem każde zdarzenie i stan jest zdeterminowane przez swoje uprzednio istniejące przyczyny (również zdarzenia i stany). W wypadku najpowszechniejszego tzw. determinizmu fizycznego (zwanego też nomologicznym lub naukowym) oznacza to powszechne obowiązywanie praw natury w całej przyrodzie bez wyjątku, także w człowieku. Zatem całkowite poznanie stanu Wszechświata w dowolnym momencie, wraz z całością reguł jego działania, gwarantowałoby bezbłędną prognozę jego dalszych losów – zob. demon Laplace’a[1]. Determinizm wyklucza przypadek jako zjawisko obiektywne: poczucie losowości jest wyłącznie stanem subiektywnym wynikającym z niedoboru informacji.**

Modele deterministyczne stosuje się w wielu naukach takich jak prognozowanie pogody i badanie klimatu, fizyka czy ekonomia. Ograniczeniem jest niedobór informacji i złożoność obliczeniowa; co więcej, można pokazać, że w wielu wypadkach prognozowanie zjawiska deterministycznego jest bardzo trudne jeśli nie niemożliwe (np. z uwagi na tzw. chaos deterministyczny). Natomiast możliwość pełnego poznania złożonych układów takich jak wszechświat jest czysto hipotetyczna i dyskusyjna, np. na poziomie kwantowym z uwagi na zasadę nieoznaczoności Heisenberga. Przyjęcie lub odrzucenie determinizmu rzutuje na rozumienie świata czy teorię moralną.

- **Determinizm a wolna wola – związek przyczynowo-skutkowy dotyczy także zjawisk psychicznych i zachowania człowieka. Determinizm neguje więc istnienie klasycznie rozumianej wolnej woli (jak jeszcze u św. Augustyna i Boecjusza). O ile rygorystyczny (twardy) determinizm zupełnie odrzuca to pojęcie, umiarkowani determiniści (tzw. kompatybiści) radykalnie zmieniają jego sens: przyznają człowiekowi "wolną wolę" w decydowaniu o działaniach jednocześnie zastrzegając, że sama "wolna wola" jest zdeterminowana przez przeszłe stany (mając określoną przeszłość nie mogą chcieć czegoś innego). W ten sposób oba nurty zgadzają się, że działanie ludzkie jest determinowane**

przez przeszłe stany, a zatem różnica między oboma nurtami jest czysto semantyczna.  
Przekonanie o determinizmie skłania do oszukiwania

- Julian R. – wewnątrzsterowność cecha osobowości przejawiająca się poleganiem na własnych sądach i samodzielnością w podejmowaniu decyzji (optymista) zewnątrz sterowność.
- Psychologia pozytywna – dziedzina psychologii zajmująca się podłożem dobrego samopoczucia i szczęścia (zob. dobrostan subiektywny), a także męstwem oraz cnotami ludzkimi. Znaczenie jakie człowiek nakłada na swoje życie ma wpływ na jego psychikę. Powinno się mieć swojego terapeutę / couch-a.
- Młyn hedoniczny (kierat) – mózg się adaptuje do danej sytuacji i przestaje odczuwać radość / smutek z przyzwyczajenia
- Co daje szczęście? Dobra moralne, relacje z ludźmi, pasje, odrobina przyjemności.
- Autoterapia – polega na leczeniu się samodzielnie bez pomocy specjalisty lub według jego wskazówek.
- Egzystencjalizm – każdy wybór jest negacją innej decyzji.
- Podejście idiograficzne – każdy człowiek jest inny, skupienie się na przypadku, a nie formułowanie reguł.
- Piramida potrzeb Abrahama Maslova – samotranscendencja. Schemat od dołu: fizjologia, bezpieczeństwo, afiliacja, szacunek / uznanie, samorealizacja.
- Układ nerwowy –
- Mózgowie – część układu nerwowego zawarta w puszcze mózgowej (2-2,5% wagi ciała, 20% zapotrzebowania energetycznego). Mózgowie dzieli się tyłmózgowie, śródmózgowie i przodmózgowie.
- Ośrodek Broki – obszar w mózgu odpowiedzialny za generowanie mowy
- Zasada oszczędności poznawczej; teoria skąpca poznawczego (cognitive misers)(Fiske, Taylor, 1991)  
konstruuując w naszych umysłach wizję otaczającego nas świata kierujemy się przede wszystkim schematami poznawczymi i heurystykami myślenia, które pozwalają nam – zgodnie z prawem „najmniejszego wysiłku” pobrać tylko tyle informacji, ile jest nam niezbędne, by podjąć decyzję czy wybrać właściwą reakcję
- Procesy sensoryczne i percepcyjne; doświadczenie stymulacji:
  - wrażenia – wrażenia (przetwarzanie sensoryczne, procesy sensoryczne)
  - procesy spostrzegania – procesy złożonej charakterystyce bodźcówSpostrzeganie jest doświadczeniem złożonej charakterystyki bodźców, na przykład konkretnych przedmiotów w otaczającym środowisku – sposób postrzegania rzeczywistości związany z posiadanym doświadczeniem.  
Na procesy percepcyjne wpływ mają zarówno czujniki środowiskowe jak i kulturowe (na poziomie jednostki – osobowość i zawartość pamięci).

Rodzaje bodźców:

- bodźce bezwarunkowe - powodują stałą, odziedziczoną specyficzną reakcję bezwarunkową (odruch bezwarunkowy);
- bodźce warunkowe - powodują nabytą, wyuczoną reakcję warunkową;
- bodźce dyskryminacyjne - w paradygmacie warunkowania sprawczego bodźce sygnalizujące dostępność czynnika wzmacniającego, lub będące takim wzmocnieniem;
- bodźce nowe, bodźce konfliktowe, bodźce znaczące - nieznanne jednostce, niejasne lub informujące o znaczeniu sygnału dla jednostki uruchamiają reakcję orientacyjną;
- bodźce wyzwalające - bodźce przyspieszające wystąpienie reakcji emocjonalnej (np. agresji) oraz ukierunkowujące ją na określony przedmiot;
- bodźce społeczne - bodźce pochodzące od innych ludzi, bądź skojarzone z innymi ludźmi..

Podział bodźców ze względu na siłę:

- Podprogowy (Bodziec progowy to taki, który w 50% przypadków jest odbierany, czyli rozpoznawany jako bodziec, a w 50% przypadków nie jest. )
- Progowy
- Maksymalny
- Ponadmaksymalny

- **Prozopagnozja** – zaburzenie percepcji wzrokowej polegające na upośledzonej zdolności rozpoznawania twarzy znajomych lub widzianych już osób, a w niektórych przypadkach także ich wyrazu emocjonalnego, przy niezaburzonej percepcji wzrokowej innych obiektów. Zaburzenie to jest jednym z rodzajów agnozji. Jako pierwszy terminu prozopagnozja użył w 1947 niemiecki neurolog Joachim Bodamer. Prozopagnozję należy różnicować z agnozą twarzy, w której osoby z zaburzeniem nie odróżniają twarzy od innych bodźców percepcyjnych.
- **Zespół Capgrasa** – rzadko występujące zaburzenie psychiczne z grupy DMS polegające na przekonaniu chorego, że jego partner lub inni członkowie rodziny zostali zamienieni na identycznie wyglądające, obce osoby. Zaburzenie to występuje w schizofrenii, otępieniu oraz jako powikłanie po urazach głowy. Może występować w postaci ostrej lub przewlekłej.
- **Bottom-up, top-down**: początkowo w rozwoju psychologii poznawczej sądzono że procesy percepcyjne zachodzą zgodnie z modelem bottom-up; przekonano się że niezbędne jest uwzględnienie kierunku top-down – na percepcję bodźca bezpośredni wpływ wywiera zawartość pamięci długotrwałej.
- **Pandemonium Selfridge’a** – model teoretyczny opracowany w latach 50. XX wieku przez Olivera Selfridge’a, naukowca z MIT. Opisuje on rozpoznawanie obiektów w procesie spostrzegania wzrokowego, jako zhierarchizowany system detekcji i asocjacji (łączenia) poszczególnych cech obiektów, wykorzystując do tego metaforę umysłu jako zbioru demonów (będących odpowiednikami neuronów na poziomie mózgu), pod wpływem zewnętrznych impulsów wysyłających sobie sygnały ("nawołujących się") według wewnętrznej hierarchii. Model ten jest obecnie uznawany za podstawę m.in. teorii percepcji w psychologii poznawczej i kognitywistyce.  
 Demon decyzji — :)  
 ABC — Demon poznawczy — pamięć  
 ()/I — Demon cechy  
 A — bodziec
- **Uwaga** to system odpowiedzialny za selekcję informacji zapobieganie negatywnych skutkom przeładowania systemu poznawczego przez nadmiar danych.
- **Świadomość** to zadawanie sobie pytań przez podmiot sprawy z treści własnych procesów psychicznych np. z tego co jest przedmiotem spostrzegania, myślenie lub doznań emocjonalnych.  
 Świadomość to wynik działania procesów uwagi. Każdy wie czym jest uwaga: posiadanie przez umysł w jasnej i żywej postaci jednego z wielu jednocześnie ujmowanych przedmiotów lub ciągów myśli.
- **7±2** – ustalona została przez George’a Millera w roku 1956 na podstawie badań psychologicznych nad zapamiętywaniem informacji. Liczba ta waha się w zależności od rodzaju informacji do zapamiętania (dźwięk, smak, obraz, liczba), ale zawsze jest to około 7. Liczba Millera znalazła zastosowanie wszędzie tam, gdzie prezentuje się informacje człowiekowi. Gdy mamy do przekazania użytkownikowi wiele pozycji (menu, produkty etc.), lepiej jest podzielić je na kategorie, tak aby miał ich do wyboru 5-9. Jeśli ten podział nie wystarcza, można dokonać kolejnego podziału na podkategorie - zgodnie z badaniami Millera takich podziałów można dokonać do siódmego poziomu "w głąb" – to z kolei jest ograniczenie pamięci krótkotrwałej.
- **Michael Power**: uwaga realizuje funkcje: wzbudzenie aktywacji ośrodków mózgowych w odpowiedzi na pojawiające się stymulacje, orientację w otoczeniu przenoszenie ogniska uwagi między obiektami w polu percepcji, zarządzanie i kontrolę na aktualną i planowaną aktywnością umożliwiającą regulację zachowania myślenia i emocji oraz rozwiązywania sytuacji interferencyjnych.
- Jak wykorzystywać układ warunkowania? Robić coś o ustalonych porach.
- **Uwaga**  
 Podstawową funkcją uwagi jest selektywność – zróżnicowanie przetwarzania informacji pochodzących z wielu różnych źródeł
  1. **Selekcja (wybór) źródła informacji**:  
 Wybór bodźców ważnych – sygnałów, ze względu na przyjętą – zasadę selekcji, przy odrzuceniu informacji nieważnych – szum, zakłócających – dystraktory (np. sytuacja czytania książki przy włączonym telewizorze, rozmowa na przyjęciu towarzyskim).
  2. **Zdolność do przeszukiwania pola percepcyjnego** (drugi ważny aspekt selektywności). Detekcja sygnałów i ignorowanie szumów (wyszukiwanie określonych bodźców w polu percepcyjnym).
  3. **Przedłużona koncentracja na określonym typie obiektów** (monitorowanie otoczenia przez dłuższy czas w poszukiwaniu bodźców określonego typu) – czujność uwagi – gwałtowny spadek po 45 minutach (do tego czasu badani wykonują prawie bezbłędnie zadanie detekcji przy płytkiej zasadzie selekcji – np. sensorycznej).
  4. **Podzielność uwagi** – zdolność do jednoczesnej koncentracji na dwóch lub większej liczbie źródeł (np. jednoczesne słuchanie wykładu i przygotowanie pytania).
  5. **Przerzutność uwagi** – zdolność uwagi do przełączania się między dwoma zadaniami – właściwymi dla dwu niezależnych procesów przetwarzania informacji (udzielanie odpowiedzi na pytanie i powrót do wykładu).
- **Pamięć**  
 Pamięć można rozumieć jako proces bądź jako zdolność.

Pamięć to proces odpowiedzialnych za rejestrowanie, kodowanie przechowywanie i odtwarzanie doświadczenia (kognitywiści powiedzą, że informacji).

Początkowo (pod wpływem badań Hansa Ebbinghausa – 1885) sądzono, że pamięć ma charakter odtwórczy i polega na odszukiwaniu informacji poprzednio wyuczonej i zmagazynowanej w mózgu; szybko jednak okazało się, że pamięć (a szczególnie p. długotrwała) jest procesem wytwórczym i polega raczej na aktywnym rekonstruowaniu zapisanych w niej wydarzeń, a nie wyciąganiu faktów z mózgu, tak jak wywiaga się worki z magazynu, Ujęcie to zostało po raz pierwszy sformułowane w pracach Fredericka Batletta w 1916.

- Model LTM Endela Tulvina  
Pamięć semantyczna – znaczenia, fakty.  
Pamięć epizodyczna – epizody.  
Pamięć proceduralna – czynności.
- Pamięć z uwagi na rodzaj informacji – Taksonomia L. Squire'a.  
Pamięć deklaratywna: fakty, epizody, znaczenia.  
Pamięć niedeklaratywna:  
nieskojarzeniowa – habituacja, sensytyzacja,  
dyspozycje – warunkowanie klasyczne, warunkowanie instrumentalne,  
torowanie – percepcyjne, semantyczne,  
umiejętności – motoryczne, percepcyjne, poznawcze.
- Uczenie się i pamięć  
Uczenie się proces polegający na zachodzeniu względnie trwałych zmian w zachowaniu w wyniku wcześniejszych doświadczeń.  
Warunkowanie klasyczne (B-R).  
Warunkowanie sprawcze (instrumentalne) (R-B).  
Modelowanie (B-B).  
Wyniki procesu uczenia zapisywane są w pamięci.
- Uczenie się i interferencja  
Interferencja retroaktywna: materiał wyuczony później zaburza przypominanie wcześniej wyuczonego materiału.  
Interferencja proaktywna: materiał wyuczony wcześniej zaburza uczenie się nowego materiału.  
INT. Jest tym silniejsza im większe podobieństwo między starym i nowym materiałem,  
i im krótszy czas upłynął między nabywaniem jednego i drugiego materiału.
- Reminiscencja – w psychologii nieświadome wspomnienie, refleksja; paradoksalny efekt poprawy pamięci po upływie pewnego czasu od ostatniej próby zapamiętania.



## 2. Przykładowe pytania

### TEST JEDNOKROTNEGO WYBORU:

1. Psychologia współczesna jest nauką, której przedmiotem jest:  
a) dusza i jej relacje z ciałem b) model umysłu systemu kompetencyjnego c) człowiek jako istota świadoma i dążąca do samorozwoju d) zachowanie i procesy psychiczne, które je warunkują
2. Wilhelm Wundt  
a) opracował pierwsze laboratorium psychologiczne b) opracował model piramidy potrzeb c) stworzył ? teorię emocji d) odpowiedzi a, b, c są błędne
3. Problem psychofizyczny dotyczy a) relacji ...- mózg b) kora ruchowa (...) c) wpływu (...) na zdrowie psychiczne d) odpowiedzi a, b, c są błędne.
4. Wartość bodźca który w 50% przypadków rozpoznawany jest (...) a) buforowej b) semantycznej c) proceduralnej d) epizodycznej
5. Analogia między umysłem i komputerem ma fundamentalne znaczenie na gruncie a) psychoanalizy b) behawioryzmu c) psychologii humanistycznej d) kognitywizmu
6. Wiedza na temat programowania przechowywana jest w pamięci a) epizodycznej b) semantycznej c) proceduralnej d) niedeklaratywnej
7. Gdy wiele osób jest świadkami zdarzenia wymagającego udzielenia komuś pomocy zazwyczaj dochodzi do a) skupienia woliwnego b) rozproszenia odpowiedzialności c) reaktancji d) dezaktywacji proceduralnej
8. Gdy nowe informacje utrudniają przywołanie informacji wcześniej zgromadzonych w pamięci, mówimy o a) interferencji retroaktywnej b) interferencji proaktywnej c) regresji proaktywnej d) regresji retroaktywnej

### PYTANIA OPISOWE:

Proszę zwięźle rozwinąć następujące tematy (za każdą odpowiedź można otrzymać maksymalnie 5 punktów).

1. Higiena psychiczna w zawodzie informatyka – zasady postępowania.
2. Wskaż te aspekty aktywności zawodowej informatyków, które mogą wpłynąć na funkcjonowanie psychiczne innych osób. Dokonaj oceny zakresu tego wpływu (w kategoriach poznawczych, afektywnych i motywacyjnych aspektów funkcjonowania ludzi).
3. Czy informatyk wykonując pracę zawodową może wpłynąć na postawy ludzi? Proszę uzasadnić swoją odpowiedź.
4. Proszę opisać osobę o wysokim poziomie otwartości na doświadczenie neurotyczności i sumienności oraz bardzo niskim poziomie ekstrawersji i ugodowości. Gdyby taka osoba była pracownikiem Pani/Pana firmy informatycznej, na co zdaniem Pani/Pana – należałoby zwrócić uwagę w relacjach z nią (w szczególności w zakresie komunikacji werbalnej i niewerbalnej).