

PSYCHOLOGIA

Jakub Guzek¹

¹Część treści została opracowana na podstawie notatek, autorem których jest Michał Balcerak

Uwaga!

Poniższe opracowanie jest oparte głównie na podstawie wykładów z przedmiotu **Psychologia** prowadzonych na kierunku **Biotechnologia** w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie. Jest ono autorstwa studentów toteż może zawierać błędy i do zawartych w nim informacji należy poodchodzić z głową.

Prowadzący: dr Waldemar Kozłowski

Podstawowe koncepcje człowieka

1. Behawioryzm (behavioryzm/behaviouryzm)
2. Psychoanalityczna/Freudowska wizja człowieka
3. Humanistyczna wizja człowieka
4. Wizja człowieka psychologii poznawczej

1 BEHAVIORYZM

Behawioryzm ma swój początek w XIXw. Jest to postawa wzorująca się na naukach przyrodniczych i analizującą zachowanie człowieka, czyli coś co można obiektywnie obserwować i badać, a nie jego myśli.

Behawioryzm patrzy na człowieka jako obiekt fizyczny istniejący w przestrzeni. Zachowanie człowieka jest odpowiedzią na to co się wokół niego dzieje (m. in. zachowania innych ludzi) – człowiek jest istotą reaktywną.

Zachowanie człowieka jest funkcją dwóch rzeczy

- biologii
- bodźców

$$Z = f(\text{Biologia}, \text{Bodźce})$$

Podstawowy schemat działania człowieka

$$\text{Bodziec} \longrightarrow \text{Reakcja}$$

Człowiek jest poddany działaniu wielu bodźców, tylko na niektóre z nich wykształcają się u niego reakcje. Behawioryści uważali, że utrwalane są tylko te reakcje, które są powtarzane i wzmacniane (przy czym wzmocnienie oznacza tutaj konsekwencję reakcji).

Rodzaje konsekwencji reakcji

- pozytywne
- negatywne
- neutralne (zerowe)

Utrwalane są reakcje o konsekwencjach pozytywnych. Reakcje, które wywołują negatywne konsekwencje będą unikane, a reakcje z konsekwencjami zerowymi nie ulegają utrwaleniu.

Konsekwencje pozytywne (W+)

- Zaspokojenie potrzeby (fizjologicznej, psychicznej)
- Poprawa nastroju

Konsekwencje negatywne (W-)

- Uniemożliwienie zaspokajania potrzeb
- Ból
- Pogorszenie nastroju

Wzmocnienia są konsekwencjami zachowań a nie karami (K) czy nagrodami (N) – nie są nakładane przez żadne instytucje. Wzmocnienie może być karą lub nagrodą pod warunkiem, że kara taka sprawia przykrość a nagroda przyjemność. Kary lub nagrody, które nie sprawiają przykrości lub przyjemności nie są wzmocnieniami.

W+	W-
N	K
~K	~N

1.1 Karanie i nagradzanie wg. behawiorystów

Behawiorysty skupiali się przede wszystkim na sposobach wzmacniania. Ich zdaniem stosowane metody wzmacniania były wadliwe.

Negatywne konsekwencje karania

Kara ma dwa główne aspekty. Emocjonalny – ma sprawiać ból lub niezadowolenie. Informacyjny – ma pokazywać, że dane zachowanie jest złe.

Argumenty świadczące o nieskuteczności karania

- Kara tłumi dane zachowanie ale go nie eliminuje
- Różni ludzie mają różną wrażliwość na kary (jest to wrodzone) Osoby wrażliwe na kary mogą z ich powodu zapaść na choroby psychiczne, a na osoby mało wrażliwe kary mogą nie działać w ogóle.
- Kary powodują agresję, która się przenosi
- Kary powodują niechęć karanego do karzącego

Pozytywne konsekwencje karania

- Pozwala szybko wyeliminować dane zachowanie
- Kary podkreślają znaczenie reguł

Zasady skutecznego karania

- Kary skuteczne są rzadkie i słabe
 - Zbyt duża kara wzbudza silne emocje co prowadzi do zagłuszenia powodu ukarania
 - Zbyt częste kary powodują przyzwyczajenie do karania i nie działają, gdyż nie wywołują szoku
- Kara powinna następować natychmiast po tym za co jest nakładana, gdyż osoba karana musi odczuwać związek kary z danym zachowaniem.
 - Kara musi dotyczyć samego czynu a nie osoby karanej
- Karząc należy podsuwać alternatywę dla złego zachowania, za które nałożono karę
- Kary są skuteczne gdy istnieje pozytywny stosunek osoby karanej do karzącego
 - Jeżeli relacji nie ma to występuje reakcja emocjonalna i kara nie jest skuteczna
- Kara aby była skuteczna musi być sprawiedliwa w oczach karanego
- Kara może być zaakceptowana jako słuszna przez karanego tylko jeżeli jest on świadom, że przekroczył pewne normy (które sam akceptuje i uważa za słuszne)

Normy takie muszą być także uzasadnione w oczach osoby karanej

1. Znajomość normy/zasady
2. Uniwersalne uzasadnienie zasady
3. Osobiste i uwewnętrznione zrozumienie zasady

Trudność wprowadzenia w życie dobrej kary zdaniem behawiorystów jest głównym powodem czynienia zła przez ludzi.

Dzieci są amoralne (nie mają świadomości norm moralnych). Aby mogły być ukarane muszą

- Mieć świadomość jak powinny postępować
- Muszą znać powód dla, którego mają danej normy przestrzegać (uzasadnienie)
- Muszą mieć świadomość dlaczego konkretnie one muszą danej normy przestrzegać (normy osobiste)
- Starać się postępować zgodnie z daną zasadą

Zdaniem behawiorystów nie tylko kary były w stosowane w sposób niepoprawny ale także nagrody. Nagrody mogą być skuteczne gdyż w ich wypadku przekaz informacyjny jest jasny („to jest dobre”) i mogą utrwaląć pożądane zachowania, ale ludzie nieumiejętnie się nimi posługują, dlatego przestają one działać.

Problemy związane z nagradzaniem

- Nagradzanie jest trudniejsze niż karanie, gdyż łatwiej jest przewidzieć co danej jednostce sprawia przykrość, niż co sprawia jej radość
- Nagrody są bardziej zindywidualizowane
- Ludzie bardzo szybko przyzwyczajają się do nagród (stosunek kary do jej skuteczności rośnie w tempie arytmetycznym, a nagrody do jej skuteczności w geometrycznym – aby nagroda była dwa razy bardziej skuteczna musi być osiem razy większa)

Zasady skutecznego nagradzania

- Nagrody nieregularne są skuteczniejsze niż regularne (włącza się czynnik nadziei – człowiek oczekuje nagrody, lecz nie wie kiedy ją dostanie)
- Nagroda powinna następować natychmiast po tym za co jest przyznawana, gdyż osoba nagradzana musi odczuwać związek nagrody z danym zachowaniem.
- Należy zmieniać rodzaj i sposób nagradzania
- Narody, których osoba nagradzana się nie spodziewa są skuteczniejsze.

Praktyczny aspekt nagradzania

- U małych dzieci najlepsze efekty przynosi nagradzanie każdorazowe
- U starszych ludzi skuteczniejsze jest nagradzanie nieregularne

Behawiorysty zakładali, że zachowania negatywne nie leżą w naturze człowieka, tylko że są one wyuczone. Wskazywane przez nich powody utrwalania się zachowań negatywnych u dzieci.

- Dzieci uczą się na własnych doświadczeniach (np. tego, że mogą uzyskać korzyści z agresji)
- Uczą się przez modelowanie (obserwując swoje otoczenie i odbierając media)

Proponowane przez behawiorystów sposoby oduczania zachowań negatywnych

- Zamienienie dobrego skojarzenia z danym negatywnym zachowaniem na inne (terapia awersyjna)
- Wyeliminowanie przyjemności z danego negatywnego zachowania

1.2 Sposoby terapii proponowane przez behawiorystów

Desensytyzacja – uniewrażliwienie, metoda leczenia fobii, polegająca na nauczaniu technik relaksacyjnych

1.3 Wkład behawioryzmu w wiedzę o człowieku

Zalety behawiorystycznego spojrzenia na człowieka

- Wskazanie jak pomagać ludziom
- Wskazanie na sposoby kształtowania się zachowań
- Powstanie możliwości leczenia zaburzeń lękowych

Wady behawiorystycznego spojrzenia na człowieka

- Ignorowanie życia emocjonalnego i wewnętrznego człowieka (nie da się wyjaśnić zachowań ludzkich bez analizy jego psychiki)
- Skupienie tylko na przeszłości jednostki

2 PSYCHOANALITYCZNA WIZJA CZŁOWIEKA

2.1 Trzy warstwy psychiki

2.1.1 I Warstwa psychiki (*id*) – Popędy

Zasada przyjemności – człowiek dąży w swoich zachowaniach do odczuwania przyjemności.

- *Eros* – popęd życia np. popęd seksualny
- *Thanatos* – popęd śmierci np. agresja

W pierwszym roku życia dzieci dążą tylko i wyłącznie do przyjemności i zaspakajania popędów

2.1.2 II Warstwa Psychiki (*superego/NadJa*) – Powinności

W drugim roku życia dzieci zaczynają rozumieć istnienie zakazów dotyczących zaspakajania popędów. Nakazy i zakazy dotyczące tego są zewnętrzne i są nieświadomie przekazywanym elementem kultury. Mają one oparcie w autorytecie rodzicielskim. Dodatkowo do przyjęcia tych norm zmusza dziecko jego brak umiejętności intelektualnych do polemiki z nimi.

Pomiędzy powinnościami a popędami występuje konflikt, który dziecko odczuwa już bardzo wcześnie ale nie jest w stanie go rozwiązać

2.1.3 III Warstwa psychiki (*ego/Ja*) – Wiedza

Wiedza o świecie i tym co realistyczne umożliwia rozwiązanie konfliktu pomiędzy *id* a *superego*. Problem polega na tym, że III Warstwa psychiki rozwija się najpóźniej – znacznie później niż powstają konflikty między pozostałymi warstwami. Wiedza umożliwia więc pogodzenie popędów i powinności, lecz rozwija się z czasem.

Zdaniem Freuda problemy psychiczne wynikają z konfliktów wewnętrznych z dzieciństwa, które nie zostały rozwiązane.

Sposoby rozwiązywanie konfliktów¹

- Obrona przed złymi doświadczeniami z przeszłości
 - Obrona przed naruszeniem poczucia własnej wartości
1. WYPARCIE – dziecko nie pamięta negatywnego doświadczenia². Doświadczenia negatywne są wypchane do nieświadomości. Rozwiązuje to problem tylko doraźnie. Problemy takie mogą wracać w przyszłości.
 2. STŁUMIENIE – trauma nie jest wypchnięta z pamięci, wypchnięte są tylko emocje i ból z nią związane.
 3. PROJEKCJA – pozwala radzić sobie z popędami realizowanymi negatywnie, które stoją w sprzeczności z pozytywnym obrazem jaki człowiek ma o sobie. Polega to na tym, że negatywne, wypchane popędy i pragnienia, których człowiek nie akceptuje w sobie, przypisuje innym ludziom.
 4. RACJONALIZACJA – sprzeczności i problemy wewnętrzne człowiek przedstawia innym i samemu sobie w pozytywny sposób
 - „kwaśne winogrona” – w sytuacji porażki człowiek aby nie stracić we własnych oczach i zachować równowagę psychiczną rozważa okoliczności negatywne porażki i dewaluje cel, do którego dążył
 - „słodkie cytryny” – człowiek znajdujący się w niezadowolającej go sytuacji życiowej, aby nie stracić równowagi psychicznej i dobrego mniemania o sobie szuka zalet tej sytuacji.
 5. SUBLIMACJA – człowiek nie mogąc osiągnąć tego na czym mu zależy zmienia cel na analogiczny, ale bardziej możliwy do osiągnięcia, aby uzyskać zadowolenie i spełnienie. Pomaga to pogodzić się z niezadowolającą sytuacją.

¹Są one aktywowane niezależnie od woli i chronią przed tym by na codzień nie rozpamiętywać złych wspomnień. Jednym z podstawowych mechanizmów ochrony jest dobre mniemanie o sobie

²Traumy

2.2 Trwały wkład psychoanalizy do wiedzy o człowieku

- Mechanizmy obronne osobowości
- Nieświadoma warstwa psychiki – Freud nie wymyślił konstruktu nieświadomości ale opisał go i jego implikacje.

Trzy warstwy świadomości

1. Świadomość – rzeczy, z których człowiek zdaje sobie sprawę, i o których wie
 - bodźce fizyczne
 - emocje
 - myśli
 - wola
2. Przedświadomość – treści, do których człowiek nie ma wolnego dostępu, ale może do nich dotrzeć przy odrobinie wysiłku – pamięć trwała
3. Nieświadomość – elementy, do których człowiek nie ma dostępu, takie jak przykre doświadczenia z dzieciństwa, lub doświadczenia z późniejszego życia, które mogą negatywnie wpływać na mniemanie człowieka o sobie.

Nieświadomość jest zawsze pełna i nie da się pozbyć zachowanych w niej doświadczeń.

- Psychoanaliza umożliwiła wytłumaczenie wielu zjawisk. Zdaniem psychoanalityków każde zaburzenie ma swoje podstawy związane z tym co wydarzyło się w przeszłości. Jednym z takich zjawisk są fobie. Obiekt fobii symbolizuje zdaniem psychoanalityków doświadczenia z nieświadomości, których negatywny wpływ przenika do świadomości.
- Analiza marzeń sennych – Teza, że doświadczenia z przeszłości wychodzą (często symbolicznie) w snach

Ludzie nie kontrolują się:

- w czasie snu – analiza marzeń sennych
- w czasie rozmarzenia – analiza marzeń dziennych
- przy skojarzeniach – analiza skojarzeń
- przy pomyłkach – sytuacje pomyłkowe

Terapia psychoanalityczna i jej cele³

- Dotarcie do przyczyn zaburzenia – np. pokazanie pacjentowi realnej przyczyny zaburzenia, by złagodzić jego stan.
- Uwolnienie emocji⁴, co wiąże się z uwolnieniem od ich ciężaru.

Bariery pomiędzy warstwami świadomości nie są szczelne – dane bodźce mogą wyciągać z nieświadomości przeżycia i emocje, co często jest bolesne, dlatego pacjent może chcieć zarzucić terapię (która polega właśnie na wyciąganiu doświadczeń i emocji z nieświadomości)

Metoda przeniesienia – pacjent przenosi swoje emocje⁵ na terapeutę.

Zarzuty wobec terapii psychoanalitycznej

- Terapia psychoanalityczna jest bardzo długa
- Uzależnienie pacjenta od terapeuty
- Terapia psychoanalityczna jest terapią drogą

³Celem psychoanalizy było głównie leczenie zaburzeń

⁴Doświadczenia związane są zawsze z emocjami, które zapisane są w nieświadomości

⁵Emocje niewyrażone, związane np. z traumą z dzieciństwa

Psychoanaliza, mimo że nie wyjaśnia trafnie wielu zjawisk zainspirowała wiele badań, które doprowadziły do rozwoju psychologii.

Psychoanaliza zakładała, że w każdym człowieku występuje agresja, która stale narasta. Narastanie to jest nieuniknione i wymaga rozładowywania.

W kulturze istnieje nacisk na tłumienie agresji i zamykanie jej w sobie. Psychoanaliza sugeruje, że tłumienie takie kumuluje w człowieku negatywną energię, co może doprowadzić do „wybuchu” agresji, w sposób bardzo niekontrolowany. Zdaniem Freuda kumulowanie w sobie agresji jest bardziej destrukcyjnym sposobem radzenia sobie z nią, niż regularne wyładowywanie jej. Z tego wywodzi się metoda bezstresowego wychowania (popularna przez długi czas zwłaszcza w Ameryce). Skutkiem tej metody nie był jednak zanik agresji u dzieci, lecz jej wzrost.

Wynika to z faktu, że założenie o kumulowaniu się w człowieku negatywnej energii było błędne, oraz dlatego że rozładowywanie agresji nie zawsze prowadzi do uspokojenia. Według tezy Freuda po wojnie powinien panować spokój, tymczasem po wojnach obserwuje się wzrost przestępczości i zachowań agresywnych.

Nie sprawdziła się także teza o twórczości. Freud zakładał, że twórcy są to osoby, którym nie udało się życie rodzinne, czy też nie spełniły się inne ich ambicje. Jako przykład podawał Dantego Alighieri, autora „*Boskiej komedii*”. To założenie, stanowiące, że twórcy mają życie nieszczęśliwe i tworzą na skutek sublimacji, nie jest trafne – istnieje wielu twórców, którzy mieli udane i szczęśliwe życie.

Ostatecznie pozytywnym wkładem psychoanalizy w psychologię są koncepcje świadomości i lęku. Prócz tego wskazanie na emocje jako element tworzący życie psychiczne, a także na ludzką potrzebę wysokiego poczucia własnej wartości. Psychoanaliza miała wpływ nie tylko na psychologię, ale także na kulturę oraz sztukę XXw. (np. nadrealizm, surrealizm).

3 PSYCHOLOGIA HUMANISTYCZNA I JEJ WIZJA CZŁOWIEKA

Kierunek ten powstał w opozycji do behawioryzmu i psychoanalizy. Jego punktem wyjścia były zarzuty wobec tych nurtów.

- Wizja tych kierunków jest pesymistyczna i nie daje człowiekowi szans na szczęście. Człowiek w tych nurtach jest przedstawiony jako niewolnik
 - Behawioryzm – człowiek jest niewolnikiem przeszłości i nie ma wpływu na własne życie – jest spętany przez wyuczone nawyki.
 - Psychoanaliza – człowiek jest spętany brzemieniem konfliktów wewnętrznych z dzieciństwa między *id* a *superego*.
- Nurty te są deterministyczne

Podstawowym punktem nurtu psychologii humanistycznej jest koncepcja rozwoju – każdy człowiek rodzi się z możliwością rozwoju, lecz to czy się rozwinie zależy od środowiska. Przyjmowano tutaj założenie, że praktycznie każdy ma potencjał do rozwoju i osiągnięcia spełnienia.

Psychologia ta zakładała, że niepowodzenia i niespełnienie zależy tylko od warunków rozwoju jednostki. Stawia ona tezę, że największą odpowiedzialność za niespełnienie człowieka w życiu ponoszą zawsze rodzice m. in. przez to, że zwykle zbyt dbają o dziecko. Wynika to z faktu, że rodzice nie patrzą na to czego chce dziecko tylko na to czego sami chcą. Jest to negatywne gdyż każdy ma własne predyspozycje i osiąga spełnienie tylko gdy sam wytyczy sobie ścieżkę życia.

Paradoks Eastermana – wzrost standardu życia nie pociąga za sobą wzrostu zadowolenia z życia.

Psychologia humanistyczna wyjaśnia ten paradoks⁶ tłumacząc to tym, że rodzice nie dają dzieciom szans na spełnienie własnych marzeń tylko chcą poprzez nie realizować się sami.

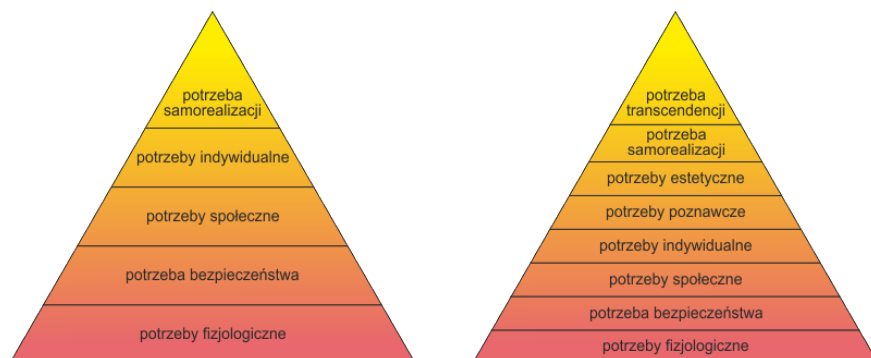
Nurt ten krytykuje także szkołę za ujednolicanie i zabijanie jednostkowości u dzieci. Stawia tezę, że szkoła odpowiada też za zanik kreatywności i entuzjazmu poznawczego i twórczego.

Rodzina i szkoła blokują jednostkowe talenty i tendencje. Negatywne zachowania nie są według psychologii humanistycznej naturalne i pojawiają się u dzieci tylko na skutek wychowania.

⁶psychologia humanistyczna powstała zanim paradoks ten został oficjalnie opisany i zbadany

3.1 Koncepcja potrzeb

Autorem koncepcji potrzeb był amerykański psycholog Abraham Maslow.



Rysunek 1: Piramida potrzeb. Po lewej tradycyjna, po prawej rozwinięta

Ta hierarchia mówi o tym, że potrzeby, które dla człowieka są najważniejsze są wyżej, ale tylko jeżeli potrzeby niższe są zaspokojone człowiek czuje potrzebę zaspakajania potrzeb wyższych. Założenie to jest ogólne i nie zawsze prawdziwe. W piramidzie zawarte są tylko potrzeby uniwersalne.

Samorealizacja jest zdaniem Maslowa potrzebą, której zaspakajanie prowadzi do spełnienia⁷. Dziedzina, samorealizacji jest inna dla każdego człowieka i każdy musi ją sam odkryć i podporządkować jej swoje życie oraz aktywność. Samorealizacja jest skomplikowana i trudna do odkrycia. Polega na odkryciu własnej drogi, a droga ta nie zawsze prowadzi do sukcesów finansowych i społecznych. Idea ta trudna jest do wprowadzenia w życie.

Głównym zarzutem wobec psychologii humanistycznej jest zarzut wobec jej egocentryczności i nadmiernego skupienia na jednostce. Jednak według tego nurtu, gdyby każdy miał możliwości samorealizacji to społeczeństwo funkcjonowałoby idealnie.

3.2 Koncepcja samoaktualizacji

Autorem tej koncepcji był amerykański psycholog Carl Rogers.

Postulaty koncepcji samoaktualizacji

- Człowiek w każdym momencie życia może się zmieniać i powinien to robić cały czas – jego wrogiem jest stagnacja.
- Człowiek powinien się rozwijać całe swoje życie
- Ludzie poznają sami siebie i własne dążenia poprzez szczere kontakty z innymi. Inni ludzie są dla jednostki źródłem poznania siebie.

Carl Rogers zakładał, że ludzie nie znają sami siebie i swojego ciała oraz, że nie wiedzą jacy są. Jego zdaniem po spotkaniach z innymi człowiek powinien wychodzić z większą wiedzą o sobie.

Trzy podstawowe zasady poznania siebie

1. Autentyczność w kontaktach z innymi – człowiek powinien być otwarty w reakcjach w czasie kontaktu z innymi ludźmi.
 - Nie można oceniać siebie i innych. Można mówić im co nie podoba się w ich zachowaniu, pozwala to dowiedzieć się więcej o sobie.

⁷In his later years, Abraham Maslow explored a further dimension of motivation, while criticising his original vision of self-actualisation. By this later theory, one finds the fullest realisation in giving oneself to something beyond oneself—for example, in altruism or spirituality. He equated this with the desire to reach the infinite. "Transcendence refers to the very highest and most inclusive or holistic levels of human consciousness, behaving and relating, as ends rather than means, to oneself, to significant others, to human beings in general, to other species, to nature, and to the cosmos" (Farther Reaches of Human Nature, New York 1971, p. 269). (Maslow's hierarchy of needs, https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Maslow%27s_hierarchy_of_needs&oldid=898396133 (last visited 23 May 2019 22:21 CEST).)

2. Ludzie powinni okazywać sobie bezwzględną akceptację – nie należy wartościować innych – trzeba mieć świadomość ich i własnych wad i akceptować je nawet jeżeli chce się je zmienić.
 - akceptacja bezwarunkowa („matczyna”)
 - akceptacja warunkowa („ojcowska”)
3. Jak rozumieć ludzi – wczuwanie się w emocje innych (empatia emocjonalna) pozwala także lepiej poznać samego siebie

Postulaty Rogersa były traktowane jako idealistyczne oraz trudne do realizacji.

3.3 Wkład psychologii humanistycznej w wiedzę o człowieku

- Antypedagogika – odrzucenie postulatów wychowania narzucanych przez szkoły i społeczeństwo. System szkolny nie okazuje dziecku szacunku i narzuca mu obraz człowieka i świata nie pozwalając na własny rozwój według własnych zdolności.

Rodzice powinni według antypedagogiki towarzyszyć dziecku przy poznawaniu świata, ale nie narzucać mu swojego obrazu tego świata. Powinni także wystawiać dziecko na bodźce sprzyjające jego osobistemu rozwojowi. W kontaktach z dzieckiem należy stosować postulaty Rogersa – akceptować je, być autentycznym i empatycznym.

Zrzut wobec rodziców stawiany przez antypedagogikę jest taki, że grają oni rolę rodziców a nie próbują wychowywać dziecko. Grają rolę rodziców a nie są rodzicami. Zachowują się zgodnie z kulturowo uwarunkowanymi schematami ojca i matki – przestają być autentyczni przez co nieumyślnie tworzą dziecku fałsz i nie uczą go rzeczywistego kontaktu z ludźmi.

- Psychologia pozytywna – nurt skupiający się na pomocy ludziom, którzy nie mają poważnych problemów psychicznych tylko chcą czerpać więcej szczęścia z życia.

Psychologia nie definiuje czym jest szczęście – jest to kwestia indywidualna. Zamiast tego wprowadza pojęcie dobrostanu, czyli zadowolenia z życia, subiektywnie oszacowanego przez jednostkę.

Badania psychologii pozytywnej skupiają się na określeniu co wpływa na zadowolenie z życia.

Teorie o zadowoleniu z życia

- Poziom zadowolenia z życia zależy od stopnia zaspokojenia potrzeb – to do czego ludzie dążą to pieniądze; pieniądze pomagają w zaspokajaniu potrzeb. Średnio w krajach zamożnych poziom zadowolenia z życia jest wyższy niż w krajach ubogich. Pytanie jednak, czy decydującym czynnikiem jest tutaj sama zamożność.

Na poziomie jednostkowym tendencja ta nie jest tak jednoznaczna. Do pewnego momentu wraz ze wzrostem zamożności rośnie zadowolenie z życia, lecz powyżej pewnego poziomu bogactwa korelacja ta zanika. Wpływ na zadowolenia ma także to czy ludzie zarabiają więcej od innych i czy zarabiają więcej niż zarabiali w przeszłości.

Prócz tego średni wzrost zamożności kraju nie zawsze pociąga za sobą wzrosty średniego zadowolenia z życia.

Niespełnione potrzeby obniżają zadowolenie, po ich zaspokojeniu jednak szczęście nie zawsze bardziej wzrasta.

- Koncepcja porównań – zadowolenia zależy od tego jak bardzo ludzie porównują swoje życie ze swoimi pragnieniami, życiem innych oraz swoim życiem w przeszłości.

Na poczucie szczęścia niewielki wpływ mają; nagły przypływ pieniędzy, czy nagła ciężka choroba lub wypadek. Zadowolenia z życia po nagłym przyroście lub spadku wraca do poprzedniego poziomu.

- Teoria adaptacji – szczęście jest częściowo uwarunkowane genetycznie. Zdarzenia zewnętrzne nie mają specjalnego, długotrwałego wpływu na poczucie zadowolenia z życia. Ludzie po nagłych sukcesach lub porażkach wracają do poprzedniego właściwego sobie poziomu szczęścia.

Hedonistyczny młyn – wszelkie sukcesy dają szczęście tylko chwilowo i następnie ludzie szukają nowych rzeczy, które mogłyby ich zadowolić

Teoria ta (i nie tylko ta) sugeruje, że materialści nie czerpią większego szczęścia z życia niż inni.

- Koncepcje zakładające, że szczęście z życia zależy od cnót – wartości i cech, które dają zadowolenia

Cnoty

- * człowieczeństwo – pozytywny stosunek do świata, pełen dobroci
- * powściągliwość
- * mądrość – ciekawość świata i innych ludzi, racjonalne podejście do życia
- * odwaga – witalność, zaradność
- * sprawiedliwość – lojalność i uczciwość
- * transcendencja – wychodzenie poza własne życie, pomoc innym, duchowość

3.4 Psychologia poznawcza i jej wizja człowieka

Koncepcja ta mówi o tym, że kluczem do poznania człowieka jest zrozumienie jego procesów poznawczych. Procesy te są bowiem odpowiedzialne za gromadzenie wiedzy, która jest u człowieka subiektywna i jest podstawą jego działania.

Dwie metafory człowieka proponowane przez psychologię poznawczą

1. Człowiek-komputer – człowiek poznaje i analizuje świat w sposób podobny do komputera. Zapisuje wszelkie bodźce w swojej pamięci, analizuje je, utrwała i reaguje zgodnie z uprzednio pobranymi i utrwalonymi informacjami.
2. Człowiek-naukowiec – ludzie dążą do tego aby mieć widzę o świecie i by przetrwać oraz zaspakajając swoje potrzeby. Gromadzona przez nich wiedza powinna zgadzać się z rzeczywistością jeżeli ma być użyteczna oraz powinna być możliwa do zastosowania w praktyce. Człowiek postępuje przy zdobywaniu tej wiedzy jak naukowiec.

Przypuszczenie (Hipoteza) → eksperyment → potwierdzenie lub odrzucenie hipotezy

Imperializm poznawczy – dominacją poglądu w psychologii, że procesy poznawcze definiują człowieka.

Metafory proponowane przez psychologię poznawczą do opisu człowieka nie są jednak w pełni trafne. Pamięć człowieka różni się od pamięci komputera – pamięć komputerowa jest stabilna i nieselektywna, informacje w niej zawarte nie ulegają przekształceniu, lub utracie jak w pamięci człowieka. Prócz tego ludzie poznając rzeczywistość często nie dążą jak naukowcy do prawdy tylko są tendencyjni i mają skłonność do potwierdzania tego czego się spodziewali nawet jeżeli nie jest to zgodne z prawdą.⁸

Psychologia poznawcza zakładała, że emocje wynikają tylko i wyłącznie z procesów poznawczych – najpierw informacje muszą dotrzeć do mózgu, być poddane analizie, by dopiero powstały emocje.

Emocje powstają jednak niezależnie od procesów poznawczych. Prócz tego emocje są szybsze od myśli. Informacje najpierw docierają do struktur w mózgu odpowiedzialnych za emocje, a dopiero później do struktur odpowiedzialnych za myślenie. Prócz tego kora mózgowa nowa, jest „wolniejsza” niż odpowiedzialna za powstawanie emocji, starsze ewolucyjnie struktury mózgu.

Człowiek jest istotą quasi-racjonalną. Innymi słowy człowiek chciałby być w pełni racjonalny, lecz bardzo często nie jest.

Psychologia poznawcza głosi tezę, że wszystkie zachowania człowieka wynikają z namysłu i wszystkie jego decyzje są na pewnym poziomie przemyślane.

Działania ludzkie są ukierunkowane przez wartości i cele. Poznanie tych wartości i celów jest kluczem do zrozumienia danej jednostki. Analiza zachowania człowieka opiera się tutaj na analizie świadomych decyzji przez niego podejmowanych i wyznawanych przez niego wartości.

Człowiek stara się zdobyć wiedzę potrzebną mu do realizacji swoich celów, ceni sobie jednak także siedzę niepotrzebną mu do tego.

Ludzie mają ograniczenia poznawcze – są w stanie przyjąć ograniczoną ilość informacji naraz. Mózg źle funkcjonuje zarówno przy niedoborze jak i przy nadmiarze informacji. Pamięć jest selektywna – człowiek przyjmuje wiedzę w sposób selektywny – inne informacje niż te, w danej chwili wybrane nie są zapamiętywane.

W danym momencie człowiek jest w stanie zapamiętać od 5 do 9 porcji informacji. Tylko część z tych porcji zostanie zapamiętana trwale. Ma to charakter przystosowawszy, chroni bowiem człowieka przed nadmiarem niepotrzebnych informacji.

⁸Confirmation bias

Podstawową jednostką wiedzy u człowieka jest struktura/schemat poznawczy, czyli subiektywna reprezentacja rzeczywistości w mózgu. Wokół takiego schematu gromadzi się wiedza. Schemat poznawczy nie jest tylko wiedzą ale też wartościującym zapisem emocji i doświadczeń związanych z danym obiektem stanowiącym schemat. Informacje zawarte w strukturze poznawczej znajdują się w różnych miejscach mózgu. Struktury poznawcze mogą dotyczyć też poszczególnych osób i pojęć abstrakcyjnych, a nie tylko przedmiotów. Jedną z głównych cech charakteryzujących schemat poznawczy jest to, że zawarte są w nim tylko informacje potrzebne i uniwersalne.

Struktury poznawcze dotyczące działań noszą nazwę *skryptów*. Opierają się na powtarzanych doświadczeniach dotyczących danego działania/czynności. Działania, dla których człowiek nie ma wykształconych skryptów sprawiają mu trudności i wymagają od niego wysiłku umysłowego.

Podział treści przechowywanych w pamięci trwałej

- wiedza proceduralna
- wiedza deklaratywna

Problemem przy opisie wiedzy jest to, że ludzie błędnie uważają za widzę tylko rzeczy łatwe do ujęcia w słowa, czyli możliwe do zwerbalizowania. Tymczasem wiedza proceduralna jest rodzajem wiedzy niemożliwym do werbalizacji. Wiedza ta jest związana z czynnościami i zachowaniami, więc kształtuje się pod wpływem powtarzanych doświadczeń w postaci procedur.

Zaletą tego typu wiedzy jest to, że jest to wiedza niezwykle trwała.

Wiedza deklaratywna to wiedza w potocznym tego słowa znaczeniu, czyli wiedza możliwa do werbalizacji.

Jednostka może posiadać na dany temat zarówno obydwa typy wiedzy jak i tylko jeden z nich. Większość wiedzy szkolnej jest wiedzą deklaratywną.

Istnieje również rodzaj wiedzy zwany wiedzą autobiograficzną. Dla każdego człowieka największe znaczenie mają schematy poznawcze dotyczące jego samego.

- Wiedza autobiograficzna deklaratywna
- Wiedza autobiograficzna epizodyczna – jest to wiedza będąca podstawą jednostkowości człowieka, dotyczy bowiem zdarzeń z jego życia, subiektywnie przez niego zapamiętanych.

Ludzie nie lubią na dużo wysiłku poświęcać myśleniu, dlatego mają skłonność do stosowania skrótów myślenia.

- Algorytmy
- Heurystyki – zbiór ogólnych wskazówek, podążanie za którymi zwiększa szansę osiągnięcia sukcesu. Aby coś można było nazwać heurystyką musi być to sprawdzone i działać.

(Twerski, Kanemann)

- Heurystyka zakotwiczenia – ludzie myśląc o czymś potrzebują punktu odniesienia („zakotwiczenia”)
- Heurystyka dostępności – ludzie analizując świat stosują odniesienia, do schematów łatwo dostępnych. w ich pamięci.

Skróty myślenia zmniejszają związany z myśleniem wysiłek, ale mogą prowadzić do błędów.

Z psychologii poznawczej wynikają postulaty dotyczące kształcenia.

Błędy psychologii poznawczej wynikają głównie z niepoprawnych założeń dotyczących funkcjonowania mózgu i procesów poznawczych. Prócz tego psychologia ta pomija życie emocjonalne człowieka. Niepoprawne było także założenie, że ludzie zawsze kierują się zdobywaniem wiedzy i faktami.