

mgr Agata Zapala

WSTĘP DO PSYCHOLOGII

DEFINIOWANIE PSYCHOLOGII

- ✘ **Psychologia**- nauka zajmująca się powstawaniem i przebiegiem procesów psychicznych, cechami psychicznymi człowieka i regulacją jego stosunków z otoczeniem.
- ✘ Psyche- dusza, logos- nauka
- ✘ **Psychologia** – próbuje pomóc zrozumieć umysł i zachowanie różnych organizmów. Jako nauka samodzielna od ponad 100 lat, nawiązuje do medycyny oraz filozofii.
- ✘ Dlaczego???





DZIAŁY PSYCHOLOGII

- × psychologia teoretyczna,
- × psychologia praktyczna (stosowana)
- × → podział umowny

PROSZĘ PRZYPORZĄDKOWAĆ DZIAŁY DO ODPOWIEDNIICH OPISÓW:

psychologia teoretyczna

ogólna

bada wpływ spostrzegania siebie na tle grupy, zachowanie w grupie społecznej, postawy człowieka jako członka grupy

rozwojowa

bada różnice pomiędzy jednostkami ze względu na procesy poznawcze, motyw działania, potrzeby, temperament,

społeczna

bada przemiany psychiczne człowieka, w różnych okresach jego życia,

różnic indywidualnych

nauka o zachowaniu człowieka, zajmuje się, z różnych punktów widzenia, jednostką ludzką w powiązaniu z jej środowiskiem

PROSZĘ OPISAĆ:

psychologia praktyczna

kliniczna

wychowawcza

pracy

sądowa

zdrowia

sportu

CELE PSYCHOLOGII

- × opisywanie,
- × wyjaśnianie,
- × przewidywanie,
- × kierowanie (control),

ZACHOWANIEM



OPIS

- ✘ Opis- dokładna obserwacja, poziom analizy, można opisywać różnice kulturowe w zakresie stosowania przemocy (ogólny), lub umiejscowienie w mózgu gromadzenia się określonych informacji (szczegółowy),
- ✘ → obiektywizm

WYJAŚNIANIE

- ✘ Wyjaśnianie – znajdowanie prawidłowości w pewnych zachowaniach czy procesach psychicznych. Dlaczego ten człowiek popełnił samobójstwo?

PRZEWIDYWANIE

- ✘ Przewidywanie – twierdzenie dotyczące prawdopodobieństwa, że wystąpi dane zachowanie
- ✘ → mój mąż jest nieśmiały, więc przewiduje, że będzie czuł się nieswojo w nowym towarzystwie

KIEROWANIE

- ✘ Kierowanie – zapoczątkowanie, podtrzymanie, zahamowanie zachowania. Daje psychologowi możliwość pomagania. W jaki sposób?

METODY BADAŃ W PSYCHOLOGII

- ✘ obserwacyjna,
- ✘ korelacyjna,
- ✘ eksperymentalna



OBSERWACJA

- ✘ obserwacja- jaka jest natura zjawiska X- ważny jest obiektywizm, opis zachowania w taki sposób, w jaki opisałby je inny badacz.



KORELACJA

- ✘ Korelacja – czy na podstawie znanego X możemy przewidzieć Y, korelacja – współwystępowanie, związek a nie przyczyna.
- ✘ np. czy uczniowie, którzy dostają dobre oceny z prac semestralnych, dobrze zdają egzaminy maturalne?
- ✘ poziom zadowolenia z pracy opiekunów osób starszych a głębokość schorzenia podopiecznego? Im osoba starsza bardziej chora, tym mniejsza satysfakcja z pracy opiekuna?

KORELACJA – „JEDNO IDZIE W PARZE Z DRUGIM” ☺



EKSPERYMENT

- ✘ Eksperyment – czy zmienna X jest przyczyną zmiennej Y
- ✘ znane eksperymenty:
- ✘ Eksperyment więzienny Zimbardo:
- ✘ <https://www.youtube.com/watch?v=7R7nKdDmQJk>



PROCESY PSYCHICZNE CZŁOWIEKA

- ✘ Procesy psychiczne – to ogół stanów świadomych i nieświadomych, które mają wpływ na powstawanie myśli, przekonań, marzeń, pragnień, motywów, również świadomych i nieświadomych. Są to stany, które wywierają wpływ na zachowanie się człowieka.

PROCESY PSYCHICZNE

- ✘ procesy poznawcze,
- ✘ procesy emocjonalne,
- ✘ procesy wykonawcze.

PROCESY POZNAWCZE

- ✘ procesy, dzięki którym człowiek uzyskuje określoną wiedzę o otaczającym go świecie, w sposób pośredni i bezpośredni,
- ✘ wrażenia, spostrzeżenia, pamięć uwaga, mowa, myślenie,



WRAŻENIA

- × **Wrażenia** – elementarny (podstawowy) i jednorodny proces poznawczy, powstający pod wpływem jednego bodźca, jednego rodzaju, np. barwa, dźwięk, smak.
- × **Rodzaje wrażeń:**
- × - odzwierciedlające cechy przedmiotów znajdujących się poza nimi (smakowe, węchowe),
- × - odzwierciedlające ruchy poszczególnych części i stan poszczególnych narządów wewnętrznych (mięśniowo- ruchowe, równowagi, ustrojowe)

WRAŻENIA

- ✘ Wrażenia zależą od:
- ✘ - sytuacji zewnętrznej: jakości, siły, ilości bodźców, czasu trwania,
- ✘ - stanu psychofizycznego organizmu,
- ✘ - poziomu inteligencji i wiedzy o danej dziedzinie,
- ✘ - nastawienia na odbiór,

SPOSTRZEŻENIA

- ✘ Spostrzeżenia – odbiór powiązanych ze sobą cech, szczegółów przedmiotów oddziałujących na nasze zmysły.
- ✘ Etap wyższy od wrażenia. Proces bezpośredniego poznawania otaczającej rzeczywistości. Mamy zawsze do czynienia z kompleksami pobudzeń jednego lub kilku ośrodków zmysłowych. Żeby zinterpretować spostrzeżenie trzeba umieć odbierać wrażenia.

PAMIĘĆ

- ✘ Pamięć – zdolność do przechowywania i nabywania informacji.
- ✘ Pamięć jako proces przetwarzania informacji (nabywanie i wydobywanie informacji).
- ✘ Rodzaje pamięci: np. pamięć krótkotrwała, długotrwała, autobiograficzna, epizodyczna, semantyczna, operacyjna...
- ✘ interakcja między kodowaniem (spontaniczne, celowe), przechowywaniem i wydobywaniem (w obie strony).

PAMIĘĆ

- ✘ Kiedy lepiej zapamiętujemy?
- ✘ odtwarzanie? Po odroczeniu, krótkim, długim, swobodne, z pomocą, rozpoznawanie



PAMIĘĆ

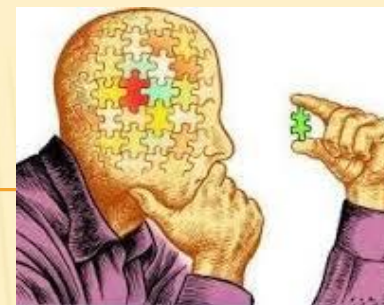
- ✘ Pamięć charakteryzuje się:
- ✘ trwałością,
- ✘ szybkością,
- ✘ wiernością,
- ✘ gotowością,
- ✘ zakresem.

-
- ✘ **Trwałość** - czas przechowywania informacji w pamięci.
 - ✘ **Szybkość** - w różnym stopniu jest wyrażona i tak jedni szybciej drudzy wolniej zapamiętują. Ile trzeba powtórzeń by materiał został odtworzony?
 - ✘ **Wierność** - jak wiernie odtwarzasz informację
 - ✘ **Gotowość** - łatwość odtwarzania, szybkie rozpoznanie i posługiwanie się wiedzą.
 - ✘ **Zakres** - (pojemność), ile potrafimy zapamiętać. Ilość zapamiętanych treści w danym czasie.

SPRAWDŹMY SWOJĄ PAMIĘĆ!

- ✘ CVLT
- ✘ Figura Ray'a – pamięć mimowolna materiału przestrzennego.
- ✘ Badanie zaburzeń pamięci: badania przesiewowe, badanie neuropsychologiczne.
- ✘ Terapia zaburzeń pamięci.
- ✘ Przypadki i rodzaje zaburzeń funkcji poznawczych.

MYŚLENIE



- ✘ MYŚLENIE - odzwierciedlenie istoty cech przedmiotów i zjawisk oraz stosunków między nimi zachodzących, nie działających bezpośrednio na nasze zmysły.

Proces poznawczy, w którym odzwierciedlane są struktury i funkcjonalne stosunki różnych elementów rzeczywistości.

Dzięki myśleniu możemy przekształcać informacje które przechowujemy.

- ✘ Na proces myślenia składają się:
- ✘ a) informacje,
- ✘ b) operacje,
- ✘ c) reguły.

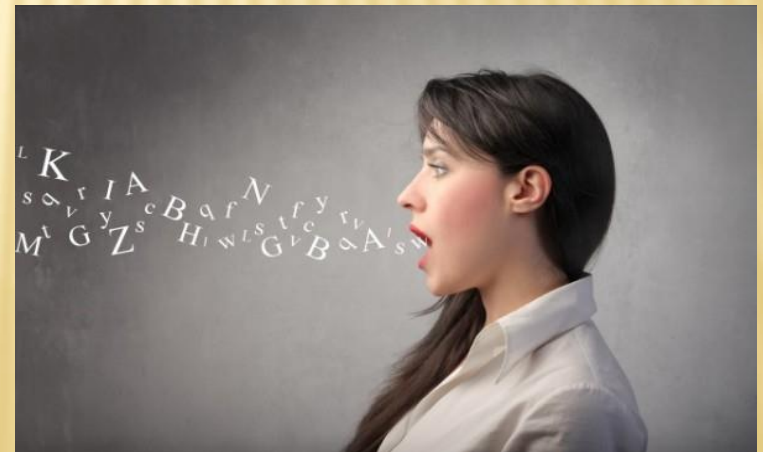


-
- ✘ Informacje: pochodzą z pamięci, pojęcia, wrażenia, spostrzeżenia...
 - ✘ Operacje: podstawowe transformacje, dzięki którym zmieniamy materiał myślenia: analiza, synteza, porównanie, abstrahowanie, uogólnianie.
 - ✘ Reguły: mogą być zawodne i niezawodne; strategie, metody, które porządkują nasze operacje myślenia. Niezawodne reguły myślenia to algorytmy, zawodne reguły myślenia to heurystyki.
 - ✘ Reguła myślenia - ciąg operacji, cykl operacji.

✘ Poziom myślenia:

1. Myślenie sensoryczno - motoryczne -- do 2 roku życia
2. Konkretno - obrazowo - ruchowe -- przedszkole
3. Wyobrażeniowe -- szkoła
4. Abstrakcyjno - teoretyczno - pojęciowe -- dorośli

- ✘ **MOWA** - myślenie ściśle związane jest z mową, która odgrywa ważną rolę w procesach myślenia. Dzięki mowie przedmioty i zjawiska otrzymują nazwy. Można więc operować symbolami przedmiotów i zjawisk.
- ✘ Funkcje?



PROCESY EMOCJONALNE

- ✘ EMOCJE - to zjawiska psychiczne wyrażające nasz stosunek do otoczenia. Człowiek w swoich działaniach odnosi się do ludzi, rzeczy, zjawisk, działań innych ludzi i ten stosunek może być mniej lub więcej uświadomiony. Emocje to przeżycia proste przebiegające gwałtownie i trwające względnie krótko.

✘ Posiadają 3 cechy:



Znak - „+” i „-”

Intensywność - siła z jaką przeżywamy, stopień pobudzenia układu nerwowego.

Treść - strach, obrzydzenie, radość

-
- ✘ Ekspresja emocji – wyrażanie ich, (nie) możemy nad nią panować 😊,
 - ✘ spór: co jest pierwsze emocja czy ocena,
 - ✘ wpływ emocji na procesy poznawcze



ZASADY POMAGAJĄCO - PRZESZKADZAJĄCE

- ✘ **brak emocji (obojętność)** – z bodźca czerpiemy tylko informację, zorganizowanie ślubu obcej osobie,
- ✘ **minimalny stan natężenia emocji** – sprzyja procesom umysłowym (bez względu na znak), organizujemy swój ślub, do którego jest jeszcze rok,
- ✘ **emocje o średniej sile** – wyraźny wpływ na przebieg czynności poznawczych i korespondują wprost z treścią emocji, nasz ślub- za miesiąc,
- ✘ **emocje o silnym natężeniu** – wyłącza mechanizmy regulacji zachowania, wszystkie czynności podporządkowujemy procesom emocjonalnym, osoba ślepa na to co się dzieje wokół niej, realizuje tylko swój stan emocjonalny (szał, furia), partner uciekł sprzed ołtarza.

-
- ✘ w powstawaniu emocji bierze udział biologia, powstają pod wpływem układu nerwowego i gruczołów wydzielania wewnętrznego,
 - ✘ „cielesne” przejawy emocji: gęsia skórka....co jeszcze?
 - ✘ identyfikowanie własnych emocji...

PROCESY WYKONAWCZE

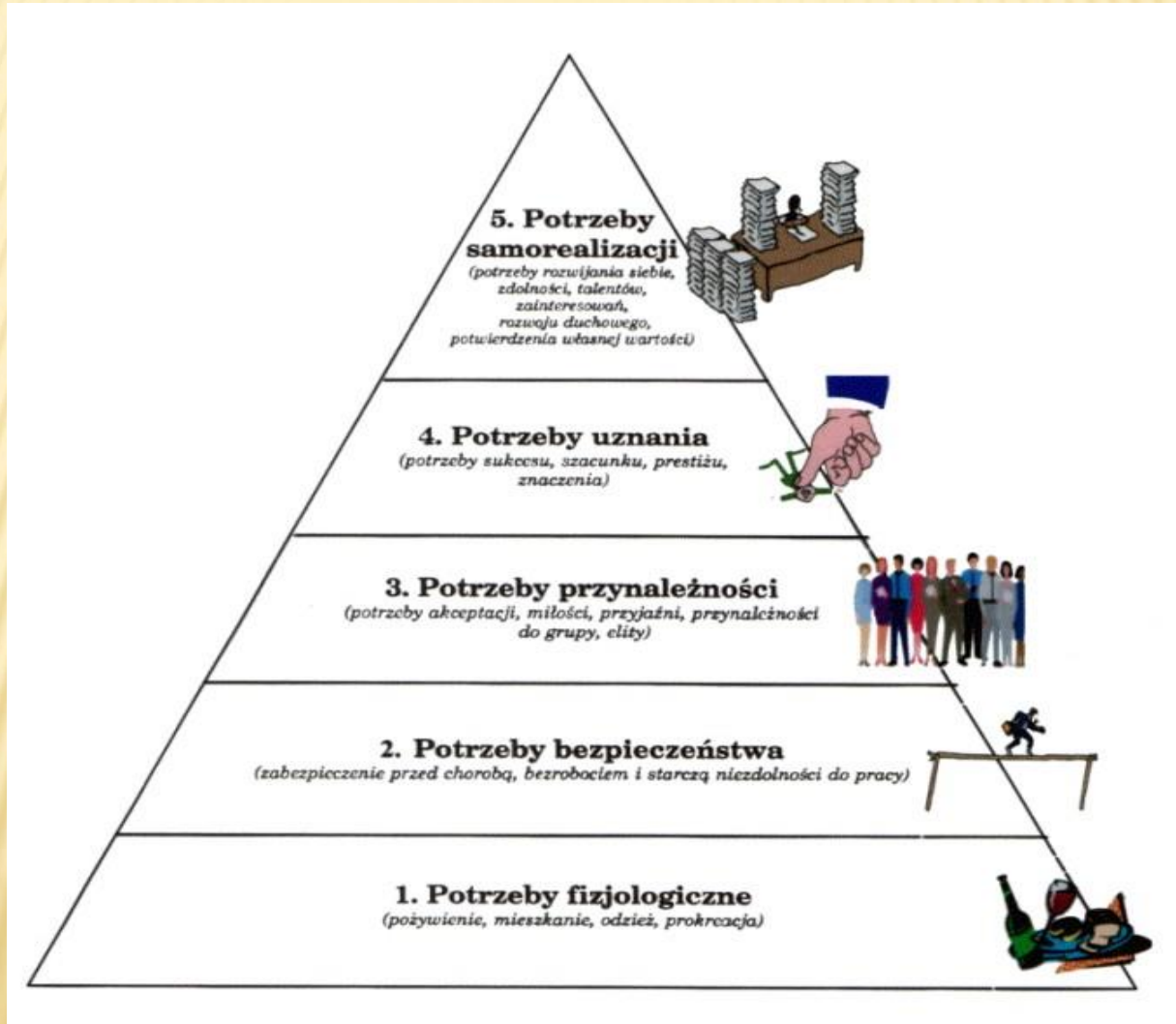
- ✘ **PROCESY WYKONAWCZE** - wpływają na organizowanie działań jednostki - sterują działaniem, dzięki nim tworzą się ciągi uporządkowanych czynności, kształcą one nawyki, umiejętności i sprawności. Czynnikiem aktywizującym człowieka do działania są **potrzeby, zadania i cele**. Czynnikiem ukierunkowującym są **motywy (dlaczego to zrobiłeś?)** Motywy = niezaspokojone (jeszcze) potrzeby.

POTRZEBY

- ✗ **POTRZEBA** - to **brak** w organizmie czegoś, co jest niezbędne do utrzymania równowagi organizmu i dobrego funkcjonowania.



PIRAMIDA POTRZEB WG MASLOWA



-
- ✘ identyfikowanie własnych potrzeb,
 - ✘ potrzeby osób starszych,

-
- ✘ Frustracja – pojawia się, gdy na drodze do zaspokojenia potrzeby, napotykamy na przeszkody, im później pojawi się przeszkoda (w procesie realizacji zadania), tym większa frustracja. Przykład!

-
- ✘ Przeszkody:
 - ✘ zewnętrzne: czynne (zależne od człowieka) i bierne (naturalne)
 - ✘ wewnętrzne: konflikt motywacyjny (ukierunkowujący działanie):
 - ✘ + i + obie możliwości są dobre,
 - ✘ + i – aby uzyskać coś dobrego, trzeba coś poświęcić,
 - ✘ - i – co zrobić, żeby ponieść jak najmniejsze straty

-
- ✘ Przy frustracji występują:
 - ✘ - regresja – powrót do prymitywnych form zachowania, cofnięcie się, obniżenie poziomu funkcjonowania,
 - ✘ - fiksacja – zatrzymanie się, zamknięcie się w kręgu zachowań, nie przynoszących rezultatu,
 - ✘ - rezygnacja.

× Stres

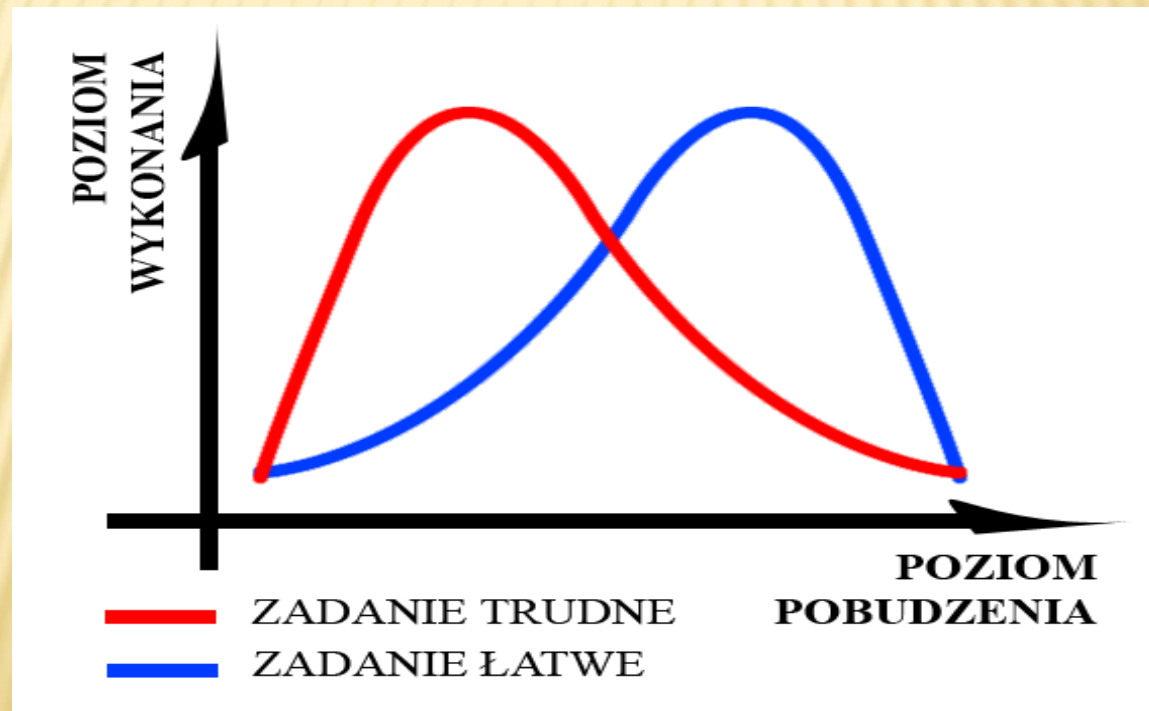
× Wpływ procesów motywacyjnych na procesy poznawcze i działanie człowieka – podsumowanie.

ZNACZENIE PROCESÓW MOTYWACYJNYCH DLA SPRAWNOŚCI DZIAŁANIA

- ✘ Prawa Yerkesa – Dodsona
- ✘ badania na myszach, późniejsi badacze generalizowali ich wyniki na szerszy kontekst.

-
- ✘ Teoria ta sprowadza się do dwóch stwierdzeń:
 - ✘ 1) w miarę jak rośnie pobudzenie fizjologiczne (regulowane przez twór siatkowaty), to coraz łatwiej jest wykonywać daną czynność, ale tylko do pewnego poziomu. Później następuje już tylko spadek efektywności, prowadzący w skrajnej sytuacji do całkowitej dezintegracji zachowania.

- ✘ 2) Dla zadań trudnych optymalny poziom pobudzenia jest niższy, niż dla zadań łatwych.





DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

agatazapala.poczta@gmail.com

DYSKUSJA

Dyskusja: jak diagnozować potrzeby i motywy działania podopiecznego?