

Definicja psychologii

Z greckiego „psyche” (umysł, dusza) „logos” (poznanie, badanie). Nauka badająca mechanizmy i prawa rządzące psychiką oraz zachowaniami człowieka. Psychologia bada również wpływ zjawisk psychicznych na interakcje międzyludzkie oraz interakcję z otoczeniem. Psychologia zajmuje się m.in.:

- procesami poznawczymi – postrzeganiem, myśleniem, wyobrażaniem, pamięcią (psychologia poznawcza);
- rozwojem i zmianami mechanizmów psychicznych (psychologia rozwoju człowieka);
- emocjami, procesami motywacji, stałymi cechami psychicznymi (psychologia osobowości);
- postrzeganiem osób i psychicznymi aspektami interakcji i komunikacji między ludźmi (psychologia społeczna);
- nabywaniem mowy i powiązaniem jej z pozostałymi procesami psychicznymi (psycholingwistyka);
- związkiem procesów psychicznych i funkcjonowaniem centralnego układu nerwowego (neuropsychologia),
- fizjologicznym podłożem procesów psychicznych (psychofizjologia),
- ewolucyjnymi aspektami mechanizmów psychicznych (psychologia ewolucyjna);
- psychologicznymi aspektami religii, twórczości naukowej i artystycznej oraz innych obszarów funkcjonowania człowieka (psychologia kultury);
- zaburzeniami osobowości (psychopatologia).

Psychologia stosowana

zajmuje się zastosowaniem wiedzy psychologicznej w:

- zaburzeniach procesów psychicznych (**psychopatologia**),
- ich diagnozowaniu i leczeniu (**psychologia kliniczna**),
- diagnozie i rehabilitacji osób z uszkodzeniami centralnego układu nerwowego (**neuropsychologia**),
- analizie funkcjonowania mózgu oraz tym, jak go modelować, łączenie psychologii z neurobiologią (**kognitywistyka**),
- korygowaniu zaburzeń relacji społecznych w związkach i relacjach (**psychoterapia**),
- psychicznych uwarunkowaniach chorób somatycznych, promocji zdrowia i działań praktycznych na terenie medycyny (**psychologia zdrowia**)
- wymiarze sprawiedliwości (**psychologia sądowa**),
- problemach szkolno-wychowawczych, funkcjonowaniu instytucji szkolnych i wychowawczych (**psychologia wychowawcza**),
- organizacjach (**psychologia organizacji**)
- przedsiębiorstwach (**psychologia pracy**),
- zachowaniach ekonomicznych ludzi (**psychologia ekonomiczna**),
- sporcie (**psychologia sportu**),
- zastosowanie statystyki w psychologii do konstrukcji testów psychologicznych (**psychometria**).

Prapoczątki psychologii

Początkowo psychologia była traktowana jako dziedzina filozofii.

Filozofów najbardziej interesowała specyfika procesów psychicznych: czy mają charakter materialny, czy też są funkcją odrębnej substancji (duszy).

Platon jako pierwszy opisał konflikty wewnętrzne

Arystoteles - systematyczna klasyfikacja procesów psychicznych, sformułował prawa kojarzenia

Według Arystotelesa dusza jest energią ciała. Dusza i ciało to nierozłączna całość, nie mogą bez siebie istnieć.

Arystoteles wyodróżniał trzy rodzaje duszy:

Dusza roślinna (odżywianie się i rozmnażanie),

Dusza zwierzęca (posiada uczucia i popędy, funkcje psychiczne).

Dusza ludzka (rozum), jej zdolność jest najwyższą zdolnością duszy, ponieważ poznaje on byt jak i dobro.

Prapoczątki psychologii

- Pierwsze próby zastosowania metody doświadczalnej: Johanna Müllera, Hermanna von Helmholtza i **Gustava Fechnera**.

Badania dotyczyły pogranicza fizjologii z psychologią: percepcji bodźców, powiązań między rodzajami i natężeniem bodźców a ich reprezentacjami poznawczymi w umyśle (próg absolutny, skale wrażeń zmysłowych).

Obecnie uważani są oni za psychofizyków.

- **Wundt Wilhelm (filozof) , Julian Ochorowicz (metodolog)**: 1879, Lipsk, dysertacja doktorska Ochorowicza: „Jak należy badać duszę? Czyli o metodzie badań psychologicznych”,

Twórcy psychologii eksperymentalnej, przeprowadzili pierwsze eksperymenty psychologiczne dotyczące rejestracji subiektywnych doznań (**introspekcja**).

Metoda introspekcyjna: procesy psychiczne możemy badać tylko „od wewnątrz”, rejestrując świadome doznania.

Wady metody: subiektywizm, zniekształcenia w pr. badawczym

Początki szkół psychologicznych (strukturalizm, funkcjonalizm i asocjacionizm)

Strukturalizm (Fechner, Wundt)

Żeby poznać naturę człowieka, jego przeżyć wewnętrznych, **trzeba je rozłożyć na czynniki elementarne**, tak jak chemicy rozkładają wodę lub powietrze.

Podstawowe elementy świadomości to: wrażenia (doznania zmysłowe), uczucia, wyobrażenia (fantazje niepowiązane z aktualną rzeczywistością).

Metoda badawcza to **introspekcja**.

Funkcjonalizm (John Dewey, William James)

Procesy psychiczne należy analizować pod kątem ich celów i funkcji. Pytanie wiodące: dlaczego ludzie postępują tak a nie inaczej? i po co?

Świadomość to zdolność do odnoszenia doświadczenia do bieżących sytuacji życiowych, świadoma analiza co będzie najbardziej przydatne (odniesie pożądany skutek) – umiejętność adaptacji, ułatwia dostosowanie zachowania jednostki do jej środowiska, co jest istotne dla jej przeżycia (wpływ teorii Darwina).

Gdy zachowania przystosowawcze powtarzają się, stają się **nawykami**.

Jeżeli obserwujemy zespół nawyków danej osoby, możemy **przewidzieć jej zachowanie** w różnych sytuacjach, a nawet całych grup społecznych.

Przedmiotem badań są nawyki, a metodą badań **obserwacja**.

Asocjacionizm

- Wszystkie złożone akty psychiczne (spozrzeganie, uczenie się, przypominanie, akty woli, uczucia) tworzą się poprzez **asocjację (kojarzenie) z pojedynczych wrażeń**, podobnie jak cząsteczki z atomów (psychologia atomistyczna).
- **Początki behawioryzmu:** Ebbinghaus, Thorndike, Pawłow - badali rolę skojarzeń w procesie uczenia się, odrzucili metody introspekcyjne
- **Ebbinghaus** przeprowadzał eksperymenty nad zapamiętywaniem bezsensownych sylab w celu poznania mechanizmów pamięci. Analizował wpływ różnych czynników na zapamiętywanie i zapominanie. Badał też pojemność pamięci krótkotrwałej.
- **Thorndike** badał uczenie się zwierząt, czyli reakcje dowolne, intencjonalne. Sformułował **prawo efektu**. Dowiódł, że nauka przebiega stopniowo, uczymy się , które zachowania są skuteczne, nagrodą jest osiągnięcie zamierzonego celu (**warunkowanie instrumentalne**).
- **Pawłow** badał reakcje mimowolne zwierząt (odruchy bezwarunkowe) – warunkowanie klasyczne (skojarzenie między bodźcem neutralnym a tym wywołującym odruch – ślinienie się na widok jedzenia i żarówki). **Warunkowanie klasyczne**

Psychoanaliza

Zygmunt Freud

- Psychoanaliza skupia się na badaniu nieświadomej warstwy psychiki, po to by uwolnić osobę od nerwic, fobii, lęków, kompleksów.
- Topograficzny podział psychiki: świadomość, przedświadomość i nieświadomość (wyparte treści).
- Każdy człowiek kieruje się popędami: libido i tanatos.
- Największy wpływ na osobowość mają przeżycia z wczesnego dzieciństwa. Aby do nich dotrzeć potrzebna jest psychoanaliza (wolne skojarzenia, marzenia senne, przejęzyczenia).
- Wyparte treści prowadzą do nerwicy.
- Struktura osobowości: id, ego, superego. Zasada przyjemności i rzeczywistości.

Behawioryzm

Watson, Skinner

Należy badać zachowania a nie świadomość lub procesy psychiczne, które nie mają wpływu na zachowanie i nie są istotne.

Wg Watsona **psychologia to nauka o zachowaniu.**

Zachowanie jest zależne od doświadczenia, od świata zewnętrznego.

Reakcje wewnętrzne są subiektywne. Są **ZAWSZE** wtórne do zachowania.

Bodziec wywołuje reakcję.

Odwoływali się do dokonań Thorndike'a (warunkowanie instrumentalne) i Pawłowa (warunkowanie klasyczne).

Warunkowanie instrumentalne, sprawcze - nagroda i kara modyfikują zachowanie. Karą może być brak nagrody. Nagrodą może być brak kary.

Podjęcie poznawcze

- Analizuje procesy poznawcze, które modyfikują i emocje i zachowanie. Triada postawy społecznej. Emocje i zachowanie ma też wpływ na procesy poznawcze.
- Jak zapamiętujemy i zapominamy, jakie są mechanizmy, modele procesów pamięciowych.
- Pamięć sensoryczna, Pamięć krótkotrwała, Pamięć długotrwała
- LTM - Zapamiętywanie, Przechowywanie oraz Wydobywanie (Rozpoznawanie, Przypominanie)
- Czy zapominamy?
- Rozwój poznawczy – Piaget
- Badania naukowe nad skutecznością terapii
- **Terapia poznawczo-behawioralna** zakłada zależność między zachowaniem, myślami i emocjami, (modyfikując jedno, wpływamy na pozostałe). Np. systematyczna desensytyzacja, zadania domowe, dialog sokratejski (wgląd, poznanie zaprzeczeń, zniekształceń). Tu i teraz. Krótkoterminowa. Powiązanie myśli, emocji i zachowań.

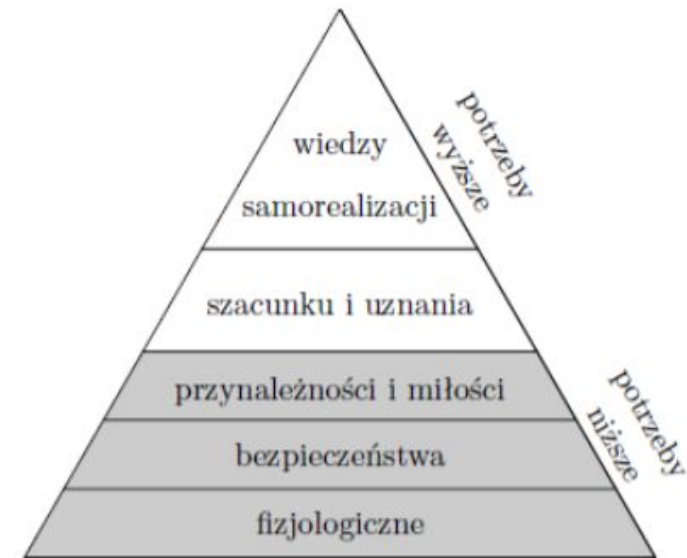
Podójście humanistyczne

Carl Rogers

- Klient a nie pacjent
- Dążenie do wzrostu, rozwoju, aktualizacji
- Terapeuta jest mentorem, tzw „ułatwiający”
- Terapia skoncentrowana na kliencie
- Klient ma w sobie rozwiązanie i musi sam je odkryć

Maslow

- hierarchia potrzeb,
 - potrzeby wzrostu i deficytu
 - Dążenie do samorealizacji
-
- eksp. Króla Fryderyka II na Sycylii
1 eksp deprywacyjny, cel: poznać język Adama i Ewy
 - eksp z małpkami rebusami Harry i Margaret Harlow, 1958
- <https://www.youtube.com/watch?v=1cvDKuna358>
- <https://www.youtube.com/watch?v=hsA5Sec6dAI>



Podójście fenomenologiczne, Gestalt

- Ruch antystrukturalistyczny
- Przeciwny atomizacji przeżyć
- Relatywizm, subiektywizm, indywidualne doświadczenie i interpretacja
- Nadajemy sens temu wszystkiemu, co nas otacza.
- Domykamy kształty, figury, rzeczywistość
- Ludzie postrzegają świat jako całość
- Całość to coś więcej niż suma (podejście holistyczne).
- **Tło i figura** to pojęcia relatywne, odmienne dla każdego