

Podstawowe systemowe kategorie psycho-socjologii. Jak wprowadzać do psychologii. - Geneza i status poznawczy psychologii i jej osiągnięcia. Cz. III

M. Zabierowski

I) Zastosowanie psychologii pozytywnej w praktyce

1) Psychologia pozytywna znajduje zastosowanie w różnych dziedzinach życia:

- a) Psychoterapia. - W terapii psychologicznej psychologia pozytywna pomaga pacjentom skupić się na swoich mocnych stronach, pozytywnych doświadczeniach i celach życiowych. Zamiast koncentrować się wyłącznie na problemach, pacjenci są zachęceni do szukania rozwiązań w obszarach, które przynoszą im radość i spełnienie.
- b) Edukacja. - Psychologia pozytywna jest wykorzystywana w edukacji, aby wspierać rozwój emocjonalny uczniów, poprawiać ich poczucie własnej wartości oraz motywację. Przykładem jest nauczanie umiejętności radzenia sobie z trudnościami, koncentracji na celach i budowaniu pozytywnych relacji.
- c) Praca, organizacja pracy i zakłady pracy¹. - W kontekście pracy psychologia pozytywna pomaga budować zdrową atmosferę w organizacjach, promować zaangażowanie pracowników, pozytywne emocje i rozwój zawodowy. Firmy mogą wykorzystywać podejście pozytywne do zarządzania zespołami i zwiększania satysfakcji zawodowej.
- d) Rozwój osobisty, tzw. samorealizacja. - Psychologia pozytywna dostarcza narzędzi do pracy nad sobą, zwiększania poczucia własnej wartości, rozwoju sił charakteru i lepszego radzenia sobie z trudnościami życiowymi.

2) Psychologia pozytywna to podejście, które koncentruje się na badaniu i promowaniu pozytywnych aspektów ludzkiego życia, takich jak szczęście, dobrostan, miłość, sens życia, osiągnięcia, a także zdrowe relacje międzyludzkie. Zamiast koncentrować się wyłącznie na problemach i chorobach psychicznych, psychologia pozytywna dąży do zrozumienia, jak ludzie mogą prowadzić pełne, spełnione życie. Jest to podejście praktyczne, które ma zastosowanie w terapii, edukacji, pracy oraz w rozwoju osobistym.

Psychologia jest dynamicznie rozwijającą się dziedziną, która pozwala lepiej zrozumieć nas samych i świat wokół nas. Kluczową rolą psychologii to poprawa jakości życia.

3) Psychologia jako nauka o zachowaniu i procesach psychicznych to zwykła popularna definicja tej dziedziny wiedzy. Aby ją lepiej zrozumieć, warto rozłożyć ją na kluczowe elementy:

3.1) Psychologia jako nauka. - Psychologia jest dziedziną naukową, co oznacza, że opiera się na metodzie naukowej, empiryzmie, analizie. Kilka słów na ten temat A-B-C.

A) Psychologia bazuje na metodzie naukowej - badania psychologiczne wykorzystują obserwację, eksperymenty i analizę danych. Celem jest obiektywne i systematyczne poznanie zachowań i procesów psychicznych.

B) Psychologia opiera się na empiryzmie. - Psychologia nie polega jedynie na spekulacjach czy intuicjach. Tworzy wiedzę na podstawie badań, dowodów i obserwacji. - Empiryzm w psychologii? - Empiryzm w psychologii oznacza podejście, które opiera się na obserwacji, doświadczeniu i eksperymentach, zamiast na spekulacjach, intuicji czy teoriach nieweryfikowalnych. - Jest to nie tyle filozoficzne, ile przyrodnicze założenie, że wiedza o ludzkim umyśle i zachowaniu powinna

¹ Od r. 1989 nadużywamy terminu „organizacje”.

być zdobywana poprzez systematyczne badania i dowody empiryczne, które można zmierzyć, zaobserwować lub zarejestrować.

W badaniach naukowych mówimy zwykle w języku potocznym, zerowego przybliżenia, że empiryzm zakłada, że najważniejsze źródło wiedzy o ludzkim zachowaniu i procesach psychicznych to bezpośrednia obserwacja i badania naukowe, a nie czysto teoretyczne spekulacje, ale pamiętajmy zdanie Einsteina: nie korzystałem z doświadczeń, z obserwacji Michelsona – Morleya. Musimy o tym pamiętać, ale trzymajmy się języka potocznego:

B1) Na przykład, przedstawiając psychologię, powiemy, że w psychologii, zamiast zgadywać, dlaczego ludzie odczuwają stres, to psycholog przeprowadza eksperymenty i mierzy reakcje fizjologiczne, emocjonalne i behawioralne w określonych warunkach. Teorie i hipotezy psychologiczne muszą być oparte na obiektywnych dowodach, które można powtórzyć i zweryfikować. Na przykład, twierdzenie, że ćwiczenia fizyczne poprawiają nastrój, musi być poparte wynikami badań, które to potwierdzają.

B2) Psychologia – przynajmniej empiryczna - korzysta z metod ilościowych (pomiarów statystycznych, testów psychometrycznych) oraz jakościowych (wywiadów, obserwacji), aby zebrać dane dotyczące ludzkiego zachowania. W psychologii obowiązuje unikanie subiektywizmu. Mówiąc tak, chcemy powiedzieć, że w podejściu empirycznym minimalizuje się wpływ osobistych przekonań czy uprzedzeń badacza na wyniki badań. Liczy się to, co można zweryfikować za pomocą obserwacji i analizy danych. Empiryzm jako filozofia ma swoje początki w myśli filozoficznej XVII i XVIII wieku, szczególnie u takich filozofów jak John Locke. – Locke twierdził, że umysł ludzki to „tabula rasa” (czysta karta), która nabywa wiedzę poprzez doświadczenie. David Hume – podkreślał znaczenie obserwacji i doświadczenia w formułowaniu wiedzy o rzeczywistości. W psychologii empiryzm stał się fundamentem naukowego podejścia do badania umysłu i zachowania. Powstałe pod koniec XIX wieku laboratorium Wilhelma Wundta w Lipsku często uznaje się za początek psychologii naukowej, której celem było badanie procesów psychicznych za pomocą metod empirycznych. Ivan Pawłow i B.F. Skinner zbadali procesy uczenia się za pomocą kontrolowanych eksperymentów, np. warunkowania zachowań psów czy gołębi.² Psychologia rozwojowa: Jean Piaget badał rozwój poznawczy dzieci, opierając swoje teorie na empirycznych obserwacjach ich zachowań i sposobów myślenia.

B3) Empiryzm pozwala psychologii funkcjonować jako nauka ścisła, opierająca się na dowodach i obiektywnej³ analizie. Dzięki empiryzmowi psychologia rozwinęła narzędzia do pomiaru procesów psychicznych (np. skale psychometryczne, neuroobrazowanie). Empiryczne badania umożliwiają tworzenie skutecznych metod terapii, technik edukacyjnych, programów interwencyjnych i innych praktycznych zastosowań. Empiryzm w psychologii to podejście, które kładzie nacisk na zdobywanie wiedzy za pomocą obserwacji, doświadczeń i badań naukowych. Dzięki empiryzmowi psychologia przekształciła się z filozoficznej refleksji nad umysłem w naukę opartą na dowodach, co pozwala na systematyczne badanie i lepsze zrozumienie ludzkiego zachowania i procesów psychicznych.

C) Psychologia opiera się na wieloaspektowym podejściu: integruje różne dziedziny nauki (np. biologię, socjologię, medycynę) i zajmuje się zarówno ogólnymi mechanizmami **zachowań ludzkich jednostkowych, społecznych**, jak i różnicami indywidualnymi. 81

C1) Zachowanie. Powiemy, tak, jak się to mówi w języku powierzchownym, że **zachowanie człowieka** się odnosi się do wszelkich działań jednostki, które mogą być obserwowalne (np. ruch, mowa) lub nieobserwowalne bezpośrednio (np. reakcje fizjologiczne), ale też do działań całych grup, w rodzinie, w pracy, narodów, np. zachowanie Niemców 1 IX 39, czy w całej II W. Św.

2 Tych warunkowań jest 8 typów. „Cybernetyka i charakter”, rozdz. „Psychika”

3 Na temat obiektywizmu, M. Zabierowski „Wszelchświat i wiedza”, Wrocław 1994.

C1a) Zachowanie zewnętrzne to np. spacerowanie, mówienie, gestykulacja, wyraz twarzy⁴.

Wewnętrzne, np. reakcje ciała, takie jak tętno, przewodność, oddech.

C1b) Czynniki wpływające na zachowanie to 1. bodźce zewnętrzne (np. warunki środowiskowe, interakcje społeczne), 2. wewnętrzne potrzeby, motywacje i emocje, wyobrażenia. Potrzebna byłaby tu teoria, co np. znaczą wyobrażenia.⁵

C1c) Pytają a dlaczego psychologia tak czepia się zachowania? - Zachowanie jest widocznym przejawem tego, co dzieje się w naszym umyśle, chociaż ja sam jestem krytykiem tych wszystkich książek typu „Jak przekonująco mówić i przemawiać”. Analizując je, psychologowie mogą lepiej zrozumieć mechanizmy leżące u podstaw procesów psychicznych.

II) Procesy psychiczne

1) Definicja. Procesy psychiczne to wewnętrzne mechanizmy funkcjonowania umysłu, które są niewidoczne (chyba nie tylko dla innych), ale można je badać pośrednio. Z grubsza można wskazać na trzy procesy – na trzy elementy procesu psychicznego:

1.1) - Procesy poznawcze – podajmy możliwą łatwą „definicję”, w języku codziennym⁶: Procesy poznawcze to mechanizmy odpowiedzialne za zdobywanie, przetwarzanie i przechowywanie informacji. Podajmy przykłady:

Przykłady mechanizmów poznawczych odpowiedzialnych za „procesy” poznawcze:

- a) Percepcja - odbiór bodźców z otoczenia za pomocą zmysłów (np. wzrok, słuch).
- b) Myślenie: analizowanie, wnioskowanie, rozwiązywanie problemów.
- c) Pamięć: zapamiętywanie, przechowywanie i odtwarzanie informacji.
- d) Uwaga, uważanie: skupienie na wybranych bodźcach i odrzucanie innych.

1.2) - Procesy emocjonalne – podajmy „definicję”, ponieważ taka zapanowała moda: **Procesy emocjonalne** to mechanizmy⁷ odpowiadające za odczuwanie i wyrażanie emocji, które wpływają na zachowanie i decyzje.

a) Typowe **przykłady** emocji to radość, smutek, złość, strach, setki in.

b) **Rola emocji** - pomagają dostosować się do otoczenia, np. unikać zagrożeń lub budować relacje. Np. matka żywi złe emocje wobec sukcesów baletowych córki sąsiadki i w ten sposób „broni” siebie i swoją córkę, która nie ma sukcesów.

1.3) Procesy motywacyjne - definicja: Procesy motywacyjne to mechanizmy (procesy) odpowiadające za kierowanie zachowaniem w celu zaspokojenia potrzeb i osiągnięcia celów. Przykładem jest głód, potrzeba jedzenia; ciekawość, potrzeba wiedzy; ambicja, realizacja celów zawodowych.

4 Ks. Jania, salezjanin (Wrocław, parafia św. Michała), tłumaczył zmiany soborowe np. tym, że w antropizacji liczy się twarz, wyraz twarzy księdza w modlitwie, dlatego wierny powinien go widzieć. Z kolei inni dowodzą, że to prawda, ale ważniejsze jest to, że na mszę nie przychodzi tylko brzydka połowa populacji i tym samym ulega on rozpraszeniu, więc absolutnie powinien być tyłem zwrócony.

5 Teorie wyobrażeń podał M. Mazur, rozdz. „Psychika”, rys. 10.1, 10.2, 10.4, wzory 10.1 – 10.4. Cała teoria psychiki ludzkiej (rozdz. „Psychika”) bazuje na dwupotencjalności i jest ostrą krytyką tęczowistycznych krytyk Witelona teorii tęczy.

6 Kierownik Zakładu Astrofizyki Jan J. Kubikowski, na moje pytanie „A jak zdefiniować astrofizykę?”, odpowiedział: „Astrofizyk nie definiuje astrofizyki, definiowaniem zajmują się dyletanci, ludzie nietwórcy. Już pomijam, że mój ogląd społeczny też wywodzi się z astrofizyki”. Por. M. Zabierowski, „Wszechświat i metafizyka”, PWN 1998.

7 Mówimy „mechanizmy”, ale psychologia nie jest mechanistyczna.

2) Relacja między zachowaniem a procesami psychicznymi. - Zachowanie i procesy psychiczne są ze sobą nierozdzielnie związane. Dwa przykłady:

- a) Strach – to proces emocjonalny, powoduje reakcję walki lub ucieczki. Tu mamy widoczne zachowanie (walkę, ucieczkę).
- b) Skupienie uwagi (proces poznawczy, na ogół niewidoczny) pozwala efektywnie rozwiązywać problemy. Tu też widzimy pewne zachowania, np. okazane rozwiązanie.

2.1) Dzięki badaniom nad zachowaniem możemy lepiej zrozumieć ukryte procesy psychiczne, a także tworzyć metody ich modyfikacji (np. w terapii).

3) Psychologia wobec codziennego życia? - Tak, psychologia pomaga wyjaśniać codzienne sytuacje i problemy, np.:

- a) Dlaczego ludzie zachowują się różnie w podobnych sytuacjach?
- b) Jak stres wpływa na nasze decyzje?
- c) Dlaczego pewne emocje lub doświadczenia zmieniają nasze zachowanie?

3.1) Wiedza psychologiczna pozwala skuteczniej zarządzać własnym życiem (np. rozwój inteligencji emocjonalnej, radzenie sobie ze stresem) i lepiej rozumieć innych. - Nie wiadomo jednak co znaczy skuteczność... Niezbędna jest tu cała teoria, powiedzmy z grupy „Osoba i czyn”.

Psychologia jako nauka o zachowaniu i procesach psychicznych łączy to, co widoczne, czyli to, co nazywamy zachowaniem, z tym, co ukryte - procesy umysłowe. Dzięki temu możemy nie tylko opisać i wyjaśnić zachowania, ale również przewidywać i modyfikować je w sposób korzystny dla jednostki i społeczeństwa.

III) Rozum, wola, pożądanie

1) Platon i Arystoteles to najważniejsi filozofowie w psychologii, odegrali kluczową rolę w rozwoju myśli dotyczącej duszy i umysłu. Choć ich podejścia różniły się, oba miały ogromny wpływ na późniejszą filozofię, psychologię i nauki o człowieku.

2) Platon (427–347 p.Ch.) widział duszę jako centralny element ludzkiego istnienia. Jego koncepcje opierały się na dualizmie, czyli podziale rzeczywistości na dwa zasadnicze wymiary:

2.1) Dualizm duszy i ciała.

Platon uważał, że człowiek składa się z dwóch odrębnych części: duszy i ciała.

- Ciało było dla niego tymczasowym naczyniem, związanym z materialnym światem i ograniczeniami.

- Dusza była nieśmiertelna, niematerialna i boska, należała do świata idei (rzeczywistości duchowej, a raczej do osobnego świata).

3) Trójpodział duszy. - Platon w swoim dziele „Państwo” opisał duszę jako składającą się z trzech części:

Rozum (logos) – odpowiada za myślenie, poznanie i mądrość. Jest najwyższą częścią duszy.

Wola (thymos) – odpowiada za emocje, odwagę, ambicje i poczucie honoru.

Pożądanie (epithymia) – odpowiada za podstawowe potrzeby i instynkty, takie jak głód, pragnienie czy pęd seksualny.

4) Dusza jako wieczna i niezależna. - Platon nie tyle wierzył, ile wykoncypował, że dusza istnieje przed narodzinami człowieka i pochodzi ze świata idei, gdzie poznaje prawdziwą rzeczywistość. - Po śmierci ciało umiera, ale dusza wraca do świata idei.

5) Wiedza i umysł. - Platon uważał, że prawdziwe poznanie pochodzi z duszy, która "przypomina sobie" (anamneza) wiedzę z poprzedniego życia.

5.1) Zmysły wprowadzały człowieka w błąd, a prawdziwe poznanie możliwe było jedynie poprzez intelekt i rozumowanie.

6) Arystoteles o duszy i umyśle. - Mówi się, że Arystoteles (384–322 p.Ch.) przyjął bardziej praktyczne i empiryczne podejście do tematu duszy i umysłu, ale to nieprawda. Jego koncepcje różniły się znacząco od koncepcji nauczyciela, ale nie są żadnym rzekomym umaterialnieniem.

6.1) Jedność duszy i ciała. - Arystoteles wcale nie odrzucał platońskiego dualizmu – a tak mówimy. Twierdził, że jest dusza i jest ciało, w sensie bytowym, ale tworzą jedną całość – dusza jest formą (kształtem) ciała. Na tym polega też tomizm. A więc i wojtylizm.

Dusza jest elementem bytowym, ale nie istnieje bez ciała; pełni funkcję zasadniczego "organizatora" życia. Tomizm powstał na bazie arystotelizmu, ale tomizm (a więc i np. wojtylizm) uznaje, że dusza wędruje do nieba.

6.2) Funkcje duszy. - Arystoteles ma duszę jako

a) zasadę życia i

b) podzielił jej funkcje na trzy rodzaje:

- Dusza wegetatywna (roślinna) – występuje u roślin i odpowiada za podstawowe procesy życiowe, takie jak odżywianie i wzrost.

- Dusza zmysłowa (zwierzęca) – występuje u zwierząt, pozwala na odczuwanie zmysłów, poruszanie się i reagowanie na bodźce.

- Dusza rozumna (ludzka) – występuje tylko u ludzi, odpowiada za rozumowanie, myślenie abstrakcyjne i refleksję. Za ogólną teorię względności, jako metodę dochodzenia do prawdy, czyli za ogólną kowariancję, zatem za Leibnizańskie *continuum*.

6.3) Rozum (nous). - Arystoteles wyróżniał dwa rodzaje rozumu:

6.3.1) - Rozum czynny – wieczny, uniwersalny, nieśmiertelny, umożliwia abstrakcyjne myślenie. Czyli ta nieśmiertelność jest ponad ciałem – rodzaj platonizmu.

6.3.2) - Rozum bierny – związany z jednostkowym doświadczeniem, odbiera wrażenia zmysłowe.

7) Empiryzm Arystotelesa. - W psychologii się mówi, pod wpływem myślenia humanistycznego, czyli, powiedzmy, braku studiowania teorii względności, że w przeciwieństwie do Platona, Arystoteles uważał, że poznanie zaczyna się od zmysłów. To nieprawda, Arystoteles nie był aż tak „tu i teraz”, aż tak Brizendine’owski -(od nazwiska prof. Brizendine, kierowniczki kliniki ginekologicznej, która uważa, że obaliła Arystotelesa. Zresztą tak jej się tylko zdaje, że obaliła Arystotelesa⁸). Arystoteles był prędyj Einsteinowski, Leibnizański, Kopernikański i dobrze wiedział, że zmysły to nie tyle początek poznania, ile element poznania. Einstein unikał jak ognia takiego sposobu wykładu jego fizyki, który by się zaczynał od empirii, od doświadczenia empirycznego.

Na skutek wadliwych trendów w naszej cywilizacji, a więc i w humanistyce, w psychologii mówimy tak: Wg Arystotelesa umysł przetwarza dane dostarczane przez zmysły, prowadząc do ogólnego rozumienia świata.

8 Pani profesor nie rozumie wojtylizmu, tomizmu, arystotelizmu.

8) Dusza jako zasada życia. - Wszelkie opowiadanie, że tomizm, arystotelizm to empiryzm jest błędem poznawczym. Dusza była dla Arystotelesa czymś, co nadaje materii życie. Bez duszy ciało jest tylko martwą substancją.

W rozumieniu współczesnej humanistyki dusza nie jest odrębną substancją, lecz funkcją organizmu. Funkcja czyli tym, co Leibniz nazywał duszą, a ja nazywam funkcją, aby nie kopiować Leibniza.⁹ Dusza niby nie istnieje bez ciała, ale rozum jest wieczny, to jakiś nowy wspaniały cudowny i wieczny świat¹⁰, istnieje bez ciała, czyli jest też oddzielony, to rodzaj duszy. Jak u Arystotelesa, w wojtylizmie, popiełuszkizmie – mianowicie, że dusza jest wieczna. Czyli istnieje w świecie idei U Platona jest świat idei, ale opowiadanie, że u Arystotelesa wszystko jest w świecie materialnym, rzeczy, prędkości i położenia tych rzeczy jest nonsensem. Dusza u Platona jest ze świata idei, ale to nie oznacza, że u Arystotelesa dusza jest pojmowana materialnie – u Arystotelesa to jest też idea, która (jak i u Platona) nie jest rzeczą. Uproszczone jest opowiadanie, że u Arystotelesa poznanie zaczyna się od zmysłów, a u Platona już nie, tylko od rozumu i przypominania sobie.

To tylko pokazuje jak bardzo opisowo nieoperacyjny jest język codzienny, który wymaga wielu tomów – i ich teorie (filozofie) miały wpływ na język, na psychologię. Ich teorie pobudzały socjologię, antropologię, biologię.¹¹ Platon wpłynął na rozwój myśli dotyczących dualizmu, które kontynuowali m.in. Kartezjusz i inni filozofowie nowożytni. Jego trójpodział duszy inspirował późniejsze teorie osobowości. Arystoteles stworzył podstawy biologicznego i funkcjonalnego podejścia do duszy, co miało wpływ na rozwój współczesnej neuropsychologii i nauk przyrodniczych.

9) Hylemorfizm. - Arystoteles, podobnie jak Platon był dualistą - odróżniał dwa byty: hylē (materia) i morphē (forma). to koncepcja filozoficzna, która tłumaczy strukturę bytu jako połączenie materii i formy. Jest to jedno z centralnych założeń metafizyki Arystotelesa, które – uwaga - nie tyle odrzuca dualizm Platona, ile inaczej dualizm rozpoznaje. Hylemorfizm stanowi fundament chrześcijańskiego rozumienia rzeczywistości.

9 M. Zabierowski, „Status obserwatora w fizyce współczesnej”, Inst. Fiz., ser Mon. 18, Wrocław, 1990. (Właściwie 1989).

10 Ponad Big Bangiem.

11 Np. Louann Brizendine, kierownik kliniki ginekologicznej (USA) uważa, że wreszcie obaliła Arystotelesa. Prace Arystotelesa uznała za seksistowskie. W „Mózg kobiety” (Znak, 2008; oryg.: „The Female Brain”, 2006) dochodzi do wniosku, że istnieją różnice biologiczne. Za Arystotelesa nie było tysięcy tomów o biologii, neuropsychologii czy ewolucji. Badania Brizendine były krytykowane przez feministki za generalizację i za seksistowskie uwypuklenie naukowych dowodów odmienności płci, bardziej niż by to wynikało z nauki. Za nadmierne opisywanie różnic w sposobie myślenia, emocjach i zachowaniach kobiet na etapie dojrzewania, reprodukcji, menopauzy. Za różnice, które są wynikiem zarówno biologii, jak i ewolucji. Za wahania nastroju, motywacji i zdolności poznawczych.