

W PROSTOCIE TKWI SIŁA



wydanie 2

Psychologia

dla
bystrzaków



Interpretuj własne
emocje i zachowania

Zrozum ludzkie działania
i procesy myślowe

Odkryj, o co tak naprawdę
chodzi w psychologii

Dr Adam Cash

psycholog

Tytuł oryginału: Psychology For Dummies, 2nd Edition

Tłumaczenie: Cezar Matkowski

ISBN: 978-83-283-9898-6

Copyright © 2013 by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This translation published by arrangement with Wiley Publishing, Inc.

Copyright © 2013 by John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey.
Wszelkie prawa, włączając prawo do reprodukcji całości lub części w jakiegokolwiek formie,
zarezerwowane. Tłumaczenie opublikowane na mocy porozumienia z Wiley Publishing, Inc.

Translation copyright © 2014, 2019, 2022 by Helion S.A.

Wiley, For Dummies, the Dummies Man logo, Dummies.com, Making Everything Easier,
and related trade dress are trademarks or registered trademarks of John Wiley and Sons,
Inc. and/or its affiliates in the United States and/or other countries. Used under License.

Wiley, For Dummies, Dla Bystrzaków, the Dummies Man logo, Dummies.com, Making Everything
Easier i związana z tym szata graficzna są markami handlowymi John Wiley and Sons, Inc. i/lub firm
stowarzyszonych w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Wykorzystywane na podstawie licencji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi
bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne
i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym
ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej
odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://dlabystrzakow.pl/user/opinie/psb2vv>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 032 231 22 19, 032 230 98 63

e-mail: dlabystrzakow@dlabystrzakow.pl

WWW: <https://dlabystrzakow.pl>

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

O autorze	13
Podziękowania	15
Wstęp	17
O książce	17
Wstępne założenia	18
Ikony wykorzystane w książce	18
To jeszcze nie wszystko	19
Co dalej?	20
<i>Część I: Wstęp do psychologii</i>	21
Rozdział 1: Do czego służy psychologia?	23
Czym jest psychologia?	23
Co, jak i dlaczego?	23
Tworzenie osoby	24
Odkrywanie funkcji	25
Lista części	26
Rozwiązywanie problemów	26
Szukanie fachowej pomocy	27
Działanie praktyczne	27
Rozdział 2: Sens ludzkiego działania — podstawy psychologii	29
Tworzenie ram	30
Biologiczna	31
Psychoanalityczna/psychodynamiczna	31
Behawioralna	31
Poznawcza	32
Humanistyczna i egzystencjalna	32
Socjokulturowa	32
Feminizm	33
Postmodernizm	33
Model biopsychospołeczny	33
Rola ciała	33
Rola umysłu	34
Rola świata zewnętrznego	34

6 Psychologia dla bystrzaków

Odwieczny spór „natura kontra kultura”	35
Rozgałęzienie	36
Poszukiwanie prawdy	36
Stosowanie metody naukowej	38
Tworzenie dobrej teorii	39
Badanie prawdy	39
Zrozumieć badania opisowe	40
Przeprowadzanie eksperymentów	40
Pomiar statystyczny	41
Zmienne relacyjne: korelacja i wynikanie	42
Bezczynność też działa — efekt placebo	43

Część II: Jak działa mózg (i reszta ciała)? **45**

Rozdział 3: Hardware, software i wetware **47**

Wiara w biologię	48
Jak w zegarku — działanie ciała	49
Droga na peryferie	50
Droga do wnętrza	51
Jak w zegarku — układy wewnętrzne	52
Przodomózgowie	52
Śródmózgowie	53
Tylomózgowie	54
Komórki i chemikalia	54
Przez barierę	55
Rozgałęzianie	57
Aktywacja zmian mózgu	57
Przeznaczenie tkwi w DNA	58
Psychofarmakologia	59
Leczenie depresji	60
Wyciszanie głosów	60
Relaks	61
Operacja bez skalpela	61

Rozdział 4: Świadome istoty **63**

Horyzonty uwagi	63
Krótka drzemka	65
Zrozumieć zmęczone umysły	66
Przyjście do pracy nago — sny	67
Zmiana świadomości	68
Myślenie o myśleniu (stany medytacyjne)	69
Odlot na codzienności	70
Twoje oczy stają się ciężkie... ..	71

Rozdział 5: Pora nakarmić zmysły **73**

Cegielki — nasze zmysły	74
Proces czucia	74
Wzrok	76

Słyszenie	78
Dotyk i ból	79
Smak i zapach	80
Ruch i równowaga	80
Ostatni etap — percepcja	81
Organizacja zgodna z zasadami	82

Część III: Myślenie, czucie i działanie 85

Rozdział 6: Myśl i mowa 87

Co masz na myśli?	88
Podłącz się do komputera	88
Przetwarzanie danych	89
Reprezentacja	89
Przetwarzanie informacji	90
Badanie działania umysłu	91
Skupianie uwagi	91
Pamięć — podobno najważniejsza	92
Konceptualizacja	95
Podejmowanie decyzji	97
Myślisz, że jesteś bystrą osobą?	102
Kilka słów o czynnikach inteligencji	103
Przyjrzyjmy się bliżej	104
Odrobina sprytu	104
Inteligencje wielorakie	105
Ocena zgodnie z rozkładem naturalnym	106
O co chodzi w języku?	107
Wieża Babel	108
Dźwięki, słowa i sylaby	109

Rozdział 7: Jak się z tym czujesz? 111

Brak Ci motywacji? Zadzwoń do Tony'ego	112
Wierzyć swoim instyktom	113
Czuć potrzebę	114
Zwiększanie zainteresowania	115
Zmiana usługodawcy jest nagrodą	116
Twarzą w twarz z teorią oporu	116
Kto tu rządzi?	117
Setki złych wierszy — emocje	118
Co było pierwsze: ciało czy umysł?	119
Wyrażanie siebie	121
Bliskie spotkania z miłością	122
Akceptacja gniewu	124
Jak uzyskać szczęście?	125
Mądrość serca, czyli inteligencja emocjonalna i jej style	127

Rozdział 8: Psy Pawłowa i reszta menażerii	129
Nauka zachowania	130
Psia ślina	131
Bodźce i odruchy warunkowe	131
Skazani na wyginięcie	133
Generalizacja i dyskryminacja	134
Zasady warunkowania	135
Konkurencyjne teorie — dlaczego warunkowanie działa?	136
Badanie kotów Thorndike'a	137
Biegające wzmocnione szczury	138
Właściwy wzmacniacz	139
Jak stosować kary?	141
Zarządzanie wzmocnieniem	142
Generalizacja pomaga uniknąć mandatów	144
Dyskryminacja	145

Część IV: Ty, ja i cała reszta 147

Rozdział 9: Rozwijanie pierwszorzędnej osobowości	149
Kto jest kujonem?	150
Freud i dobry nastrój	151
Twoje wyjątkowe wspomnienia	152
Id, ego i superego	152
Pomyślmy o seksie	154
Obrona? Jaka obrona?	160
Nie tylko Freud	162
Heinz Hartmann	162
Robert White	163
Erik Erikson	164
Nawiązywanie relacji z obiektami	166
Psychologia self	166
Relacja z obiektem	167
Uczenie się od innych	169
Reprezentowanie siebie	170
Schematy	170
Skrypty	171
Magiczna piątka	172
Rozdział 10: Ucieczka z Wyspy Izolacji	175
Poczucie samoświadomości	175
Świadomość swojego ciała	177
Utrzymywanie prywatności	177
Działanie na pokaz	177
Zidentyfikuj się	178
Budowanie tożsamości osobistej	178
Budowanie tożsamości społecznej	179
Kształtowanie samooceny	181

Przywiązanie	182
Nawet małpy czują bluesa	183
Przywiązanie stylowe	183
W kręgu rodziny i przyjaciół	185
Rodzic z klasą	186
Pogodzić się z rywalem — rodzeństwo	187
Kumplowanie się	188
Zrozumieć perspektywę innych ludzi	188
Ludzie patrzą	189
Tłumaczenie się	191
Komunikacja — łatwiej powiedzieć, niż zrobić	193
Zadawanie pytań	194
Wyjaśnianie	194
Słuchanie	195
Asertywność	195
Rozdział 11: Przystosowanie na miarę kameleona — psychologia społeczna	199
Granie swojej roli	200
Zbieranie się w grupę	201
Konformizm	201
Skuteczna pomoc zawsze w cenie	203
Działanie wbrew	204
Zachowywanie anonimowości	204
Myśleć tak samo	205
Perswazja	206
Bycie złym	208
Działanie naturalne	209
Frustracja	209
Robimy to, czego zostaliśmy nauczeni	210
Pomocna dłoń	211
Dlaczego pomagamy?	211
Kiedy pomagamy?	213
Kto daje i otrzymuje pomoc?	214
Kiedy wejdiesz między wrony, musisz krakać... albo nie	215
Czym są izmy?	215
Zrozumieć dyskryminację	216
Nawiązywanie kontaktu	217
Rozdział 12: Dorastanie z psychologią	219
Od poczęcia do narodzin	220
Kiedy X poznaje Y	220
Łączenie i dzielenie podczas jednej nocy	221
Od pieluszek do śliniaczka	222
Instynkt przetrwania	222
Zasady ruchu dziecięcego	223
Prężenie mięśni	224
Ujmowanie czasu w schemat	225
Uruchamianie systemu sensomotorycznego	226

Uczenie się przy okazji	226
Mówić to, co się myśli	227
Życie społeczne motyli	229
Droga do szkoły	229
Mistrz kredki	229
Okres przedoperacyjny nie oznacza wizyty u chirurga	230
Otoczenie ma znaczenie	231
Dalszy rozwój społeczny	231
Męki dorastania	232
Problemy z dojrzewaniem	232
Z dala od rodziców	233
Dorosłe życie	233
Spójrz na siebie	233
Kontakty i praca	234
Starzenie się i gerontopsychologia	234

Rozdział 13: Współczesna psychopatologia 237

Kto jest normalny?	238
Taksonomia objawów i zaburzeń	239
Kontakt z rzeczywistością	240
Schizofrenia	241
Inne rodzaje psychoz	244
Dziwny nastrój	245
W sidłach głębokiej depresji	245
Zaburzenia dwubiegunowe	248
W szponach lęku	249
Odkrywanie przyczyn napadów paniki	251
Leczenie napadów paniki	252
Zrozumieć problemy młodych ludzi	252
Poradzić sobie z ADHD	253
Życie we własnym świecie	254

Część V: Twoja nowa, lepsza osobowość 257

Rozdział 14: Ocena problemu i testowanie psychiki 259

W czym problem?	260
Lekcja historii	260
Ocena stanu psychicznego	261
Zestaw narzędzi do testowania umysłu	263
Standaryzacja	264
Polegać na testach	264
Zaufać metodzie	265
Rodzaje testów	266
Testy kliniczne	266
Testy szkolne	266
Testy osobowości	267

Testy inteligencji	268
Testy neuropsychologiczne	268
Kwestia uczciwości	269
Rozdział 15: Proszę się wygodnie położyć	271
Co się dzieje naprawdę?	272
Analiza	273
Praktyczna strona analizy	274
Mieć oczy szeroko otwarte	275
Bycie pacjentem	275
Analiza właściwa	276
Przebieg terapii	278
Przejsie do Nowej Szkoły	280
Rozdział 16: Zmiana zachowania, zmiana myślenia	283
Wylimitowanie złych zachowań na drodze terapii behawioralnej	284
Terapia i teorie uczenia się	284
Ocena problemu	287
Testowanie różnych technik	288
Mydlenie umysłu za pomocą terapii kognitywnej	293
Myślenie wypaczone	294
Zmiana sposobu myślenia	295
Wspólne porozumienie — terapie behawioralne i kognitywne	296
Uwaga i akceptacja — teorie opierające się na uważności	297
Wszystko w porządku, więc zmień się — dialektyczna terapia behawioralna	298
Rozdział 17: Trudno jest być człowiekiem — terapie skoncentrowane na kliencie i terapie egzystencjalne	301
Terapie skupione na kliencie — jak odgrywać główną rolę w terapii	302
Zrozumieć teorię osoby	303
Połączenie przez terapię	305
Osiągnąć wewnętrzny spokój — terapia egzystencjalna	306
Bliskie kontakty z problemami bliskich — śmierć, wina i lęk	307
Być tu i teraz — czas i transcendencja	309
Stawić czoła wolności, izolacji i brakowi znaczenia	310
Porzucić mechanizmy obronne	312
Przyjmowanie odpowiedzialności	312
Rozdział 18: Stres, choroba, rozwój i siła	315
Stres	316
Jak myśleć o stresie?	316
Typy stresu	318
Rozchorować się ze zmartwienia	319
Zmagania ze stresem to nie hazard	321
Jak sobie radzić?	321
Źródła zasobów	322

Nie tylko stres — psychologia zdrowia	323
Profilaktyka	323
Jak zmienić zdrowie na lepsze?	324
Interwencja	326
Korzystanie z pozytywnej strony mocy	326
Mózg bioniczny	328
Stymulanty i inne farmaceutyki	329
Limit sprawności umysłu	330

Część VI: Dekalogi 331

Rozdział 19: Dziesięć wskazówek pomagających zachować zdrowie psychiczne 333

Zaakceptuj siebie	334
Dąż do wolności i determinacji	335
Pozostawaj w kontakcie i dbaj o związki	335
Podawaj pomocną dłoń	336
Znajdź swój cel i pracuj nad osiągnięciem go	336
Znajdź nadzieję i utrzymuj wiarę	336
Odkryj przepływ	336
Ciesz się pięknem	337
Staraj się zwyciężyć, ucz się odpuszczać	337
Nie obawiaj się zmian	338

Rozdział 20: Dziesięć dobrych filmów psychologicznych 339

Lot nad kukulczym gniazdem	339
Mechaniczna pomarańcza	340
12 małp	340
Zwyczajni ludzie	341
Przerwana lekcja muzyki	341
Milczenie owiec	342
Sybil	342
Psychoza	343
Matrix	343
Doładowanie	344

Skorowidz 345

Rozdział 6

Myśl i mowa

W tym rozdziale:

- ▶ Pomyślimy o myśleniu.
- ▶ Włączymy umysłowy komputer.
- ▶ Przetworzymy idee.
- ▶ Zrozumiemy pamięć.
- ▶ Opanujemy proces decyzyjny.
- ▶ Dowiemy się czegoś o inteligencji.
- ▶ Zrozumiemy język.



Zanim opowiem o złożonych psychologicznych kwestiach związanych z myśleniem, pozwól, że przedstawię Ci pewien mały eksperyment. Na początek wyobraź sobie, że leżysz w swoim łóżku, dopiero co wybudziwszy się z dobrego, głębokiego snu. Wyłączasz budzik, wstajesz i idziesz do łazienki. W tym momencie zaczyna robić się dziwnie. Po dotarciu do łazienki zapominasz, co właściwie w niej robisz. Teoretycznie wiadomo, po co ktoś tam idzie zaraz po obudzeniu, ale załóżmy, że Ty o tym zapomniałeś. Stoisz więc w środku i zastanawiasz się, gdzie jesteś. Nic nie wygląda znajomo, a wokół Ciebie znajduje się mnóstwo dziwnych kształtów, rzeczy, światła i dźwięków. Patrzysz na jeden z przedmiotów odbijających widok czegoś, ale nie masz pojęcia, co tak właściwie widzisz. Ogarnia Cię poczucie zagubienia, zmieszania i dezorientacji. Twój umysł wydaje się całkowicie pusty. Nie masz nawet pojęcia, jak wezwać pomoc. Nie umiesz wyjść. Co robisz?

Powyższy przykład może wydawać Ci się nieco dziwaczny albo przynajmniej mocno abstrakcyjny, ale nie jest tak bez przyczyny. Sytuacja, owszem, *byłaby* bardzo dziwna. Co by się stało, gdyby człowiek stracił zdolność myślenia? Sytuacja w łazience dość dobrze oddaje ten problem. Nie można rozpoznać przedmiotów. Nie da się ich w żaden sposób nazwać. Nie można się komunikować. Człowiek jest wtedy w poważnych tarapatkach, ponieważ nie wie nawet, jak skorzystać z łazienki.

W niniejszym rozdziale opiszę koncepcje myślenia (poznania) i języka, a także ich elementów składowych, takich jak uwaga, pamięć, podejmowanie decyzji, inteligencja, język (obejmujący mowę i języki niewerbalne, takie jak na przykład język migowy) oraz rozumienie.

Co masz na myśli?

Czym w zasadzie jest myśl? W dalszej części rozdziału poproszę Cię o przeanalizowanie własnego procesu myślowego, więc dobrze byłoby wcześniej wiedzieć, co się właściwie analizuje. W psychologii myślenie, czy też procesy myślowe, nazywa się *poznaniem* lub *procesami poznawczymi*. Zalicza się do nich umysłowe przetwarzanie informacji, takie jak zapamiętywanie, rozumowanie, rozwiązywanie problemów, konceptualizacja i wyobrażenia.

Studiowanie myślenia jest dość trudne. Dlaczego? Bo ciężko je zobaczyć! Gdybym otworzył Twoją czaszkę i zajrzał do środka, czy ujrzalbym myślenie? Skądże! Jedyne, co bym zobaczył, to pofałdowany, szaroróżowy organ (czyli mózg). We wczesnych latach badań nad myśleniem psychologowie prosili uczestników o *introspekcję*, czyli obserwowanie i opisywanie wewnętrznych doświadczeń. Każdy z badanych dostawał proste zadanie matematyczne. Podczas rozwiązywania go miał głośno opowiadać. Tego typu badania miały na celu uchwycenie poszczególnych kroków procesu myślowego. Nie zapominaj przy tym, że duża część myślenia odbywa się poza kontrolą świadomości. W takim przypadku introspekcja nie zdałaby się na wiele.

Spróbuj zrobić to samodzielnie! Weź kartkę papieru i ołówek. Następnie rozwiąż poniższe zadanie matematyczne. Zapisuj każdy element procesu liczenia:

$$47\ 876 + 23\ 989$$

Prawidłowa odpowiedź to 71 865. Nie przejmuj się, jeżeli wynik, który uzyskałeś, jest inny. Ćwiczenie nie polega bowiem na testowaniu zdolności matematycznych. Prawdę mówiąc, jeżeli rezultat jest nieprawidłowy, introspekcja może pomóc stwierdzić, w którym miejscu wystąpił błąd. Przejrzyj więc wszystkie kroki jeszcze raz, aby rozwiązać problem.

Właśnie zakończyliśmy eksperyment psychologiczny. Nic a nic nie bolało, prawda?

Teraz wyobraź sobie, jak trudno byłoby wykorzystać introspekcję do przeanalizowania wszystkich myśli. Właściwie to niemożliwe. Psychologowie nie korzystają z introspekcji m.in. dlatego, że jest ona narzędziem zbyt prostym i niepozwalającym uchwycić złożonych procesów poznawczych. Obecnie umysł bada się za pomocą modeli komputerowych i innych skomplikowanych metod. Ich głównym zadaniem jest stworzenie systemów, które będą naśladować ludzki sposób myślenia.

Podłącz się do komputera

Badanie mechanizmów ludzkiego rozumowania interesowało uczonych już od starożytności. Zagadnieniem tym zajmowali się m.in. Arystoteles i Kartezjusz. Wielu badaczy próbowało przedstawić myślenie za pomocą różnych metafor. Umysł porównywano zatem do silnika parowego, mechanizmu zegarowego, a nawet do komputera. W niniejszej sekcji przedstawię współczesną koncepcję. Zgodnie z nią umysł i myślenie są traktowane jako przetwarzanie danych, w którym manipulowanie reprezentacji informacji odbywa się tak jak w procesie myślowym.



Przetwarzanie danych

Kiedy na świecie pojawiły się pierwsze komputery, psychologowie i inni badacze zaczęli przyglądać się bliżej metodom działania tych urządzeń w nadziei, że pomoże to poznać sposób funkcjonowania ludzkiego mózgu. Pomysł ten okazał się strzałem w dziesiątkę. Badania pozwoliły na opracowanie tzw. *obliczeniowo-reprezentacyjnego modelu umysłu* (i myślenia), który jest jednocześnie bardzo prosty i niezwykle przydatny. Zgodnie z nim umysł i wszystkie jego złożone procesy, takie jak postrzeganie, myślenie lub rozwiązywanie problemów, są w rzeczywistości elementami składowymi jednej wielkiej „maszyny”. Jej główne zadanie polega na przetwarzaniu informacji.

Proces ten sprowadza się przede wszystkim do manipulowania symbolami zgodnie z pewnymi ustalonymi regułami przekształcania jednych znaków w inne. Za przykład niech posłużą następujące przyporządkowanie liter Ł, W, S, A i O kolejnym cyfrom:

$$\text{Ł} = 1$$

$$\text{W} = 2$$

$$\text{S} = 3$$

$$\text{A} = 4$$

$$\text{O} = 5$$

W takim układzie wyraz „słowa” będzie reprezentowany przez ciąg „31524”, zaś „włosa” — przez ciąg „21534”. Przekształcenie takie jest właśnie przetwarzaniem danych. Mózg, jako „urządzenie” dokonujące tego typu operacji, zamienia jeden rodzaj informacji (na przykład fale świetlne lub poszczególne litery wyrazu „słowa”) na inny rodzaj informacji (jak choćby impulsy nerwowe lub ciągi cyfr, jak w przykładzie powyżej).

Reprezentacja

Przetwarzanie informacji wykonywane jest na *reprezentacjach umysłowych*, które stanowią pojawiający się w mózgu symbol konkretnego bodźca (na przykład drzewa). Na potrzeby niniejszej książki będę stosować słowo „symbol” w bardzo potocznym sensie, a więc jako coś zastępujące inną rzecz. Za przykład weźmy drzewo. Jego widok będzie symbolizowany w mózgu przez aktywację konkretnych neuronów.



Usiądź wygodnie i przywołaj wizję różowej róży. Wyobraź sobie ten obraz jak najdokładniej, spróbuj zwiualizować zieloną łodygę i liście, różowe płatki, kolce i pozostałe części kwiatu. Postaraj się o jak największą liczbę szczegółów. Jeżeli ktoś wszedłby teraz do pokoju i zapytał, czy znajduje się w nim róża, to co byś odpowiedział? Gdyby kwiatu nie było, odparłbyś: „Nie”. Ale mimo to róża tam jest, choć tylko w Twoim umyśle. Gdybym więc rozciął Twój mózg, to czy mógłbym zobaczyć ów kwiat? Oczywiście, że nie! Róża „istnieje” wyłącznie jako symboliczna reprezentacja w umyśle.

Myślenie składa się z symboli reprezentujących informacje o świecie i istniejących w nim rzeczach oraz z przeprowadzanych na nich operacji mentalnych. Działalność umysłowa polega na łączeniu, dzieleniu i zmianie symboli w bardziej złożone szeregi, mające określone znaczenie. Weźmy jako przykład słowo „lampa”. Po przedstawieniu tworzących

Wyzwanie Turinga

Alan Turing (1912 – 1954), brytyjski matematyk i informatyk, który wslawił się m.in. pomocą w łamaniu kodów niemieckiej maszyny szyfrującej Enigma w czasie II wojny światowej, jest pomysłodawcą tzw. *testu Turinga*. W jego czasach popularna była gra salonowa polegająca na umieszczeniu za zasłoną kobiety i mężczyzny. Pozostali uczestnicy zabawy mogli się z nimi komunikować za pomocą napisanych na maszynie kartek. Zadaniem graczy było odgadnięcie, za którą zasłoną znajduje się mężczyzna, a za którą kobieta, wyłącznie na podstawie ich odpowiedzi na zadawane pytania. Turing zmodyfikował zasady gry — zamienił mężczyznę i kobietę na człowieka i komputer.

Omawiany test zakłada, że jeżeli ludzie nie będą w stanie stwierdzić na podstawie odpowiedzi, czy rozmawiają z człowiekiem, czy z maszyną, dany komputer można uznać za inteligentny. Innymi słowy, urządzenie byłoby w stanie dokonać „reprezentacji” ludzkiego umysłu w sposób dla siebie charakterystyczny, na przykład za pośrednictwem architektury sprzętowej bądź języka programowania. Test Turinga obrazuje mechanizm przetwarzania symboli lub reprezentacji i stanowi analogię tego, w jaki sposób mózg człowieka może przetwarzać symbole i tworzyć mentalne reprezentacje otaczającego go świata.

Jeśli liter uzyskamy słowo „palma”, oznaczające inną rzecz, której reprezentacja jest zupełnie odmienną formą myśli. Mam nadzieję, że udało Ci się zauważyć, że nawet tak prosty system jak alfabet może być podstawą niemalże nieskończonej liczby symboli czy reprezentacji o różnorodnych znaczeniach.

Skąd biorą się wszystkie te symbole? Otóż powstają w wyniku obserwacji świata. Kiedy widzę różę i o niej myślę, w moim umyśle pojawia się odpowiednia reprezentacja symboliczna. Na potrzeby niniejszej książki będę definiował myślenie następująco: jest to przetwarzanie informacji rozumianych jako operacje na reprezentacjach pojawiających w mózgu.

Przetwarzanie informacji

Przetwarzanie informacji w umyśle dzieli się na następujące etapy:

1. Informacja o bodźcu płynąca z narządów zmysłu dociera do umysłu (po raz pierwszy widzisz tańczącego Michaela Jacksona).
2. Analizowane jest znaczenie tej informacji (mózg myśli: „Ale odjechany taniec”).
3. Generowane są różne możliwe odpowiedzi (umysł stara się zrozumieć, w jaki sposób Jackson osiąga taki efekt).
4. Odpowiedź zostaje sformułowana i jest testowana na okoliczność sprzężenia zwrotnego (zdejmujesz buty i próbujesz powtórzyć taniec na podłodze w kuchni).

Te podstawowe mechanizmy myślenia nazywane są czasami architekturą myśli. Definiują one też *zasady rozumowania* i wymagają następujących komponentów:

- ✓ **Informacja wejściowa** — dane sensoryczne odbierane ze świata lub pochodzące prosto z umysłu.
- ✓ **Pamięć** — system niezbędny do gromadzenia wiedzy. Informacje na temat świata są zgromadzone w umyśle i pamięci. Znajdują się tam daty urodzin, nazwiska i inne szczegóły.

- ✓ **Operacje** — zasady określające sposób wykorzystywania informacji zgromadzonych w pamięci (na przykład rozumowanie, rozwiązywanie problemów lub analiza logiczna). Dobrym przykładem jest liczenie. Jeżeli mam w pamięci sto liczb i stoję przed problemem matematycznym, operacje pomagają mi go rozwiązać.
- ✓ **Informacje wyjściowe** — „programy” działania. Ich zadaniem jest informowanie pozostałej części umysłu i ciała, co robić po zakończeniu operacji myślowych.

Badanie działania umysłu

Jerry Fodor (ur. 1935), filozof amerykański (jakże to, czyżbym zamierzał uwzględnić tu opinię kogoś, kto nie jest psychologiem? Toż to herezja!), zaproponował koncepcję umysłu rozumianego jako złożony system przetwarzania danych, podzielony na różne moduły, które wykonują ściśle określone operacje. Przykładami mogą być moduł uwagi lub moduł rozwiązywania problemów. W poniższych sekcjach postaram się opisać najważniejsze operacje zachodzące w umyśle. Należą do nich uwaga, pamięć, tworzenie koncepcji i rozwiązywanie problemów.

Skupianie uwagi

Głupi i głupszy (1994) to jeden z moich ulubionych filmów. Szczególnie podoba mi się w nim scena, w której Harry (Jeff Daniels) opowiada Lloydowi (Jim Carrey) o tym, jak w liceum zerwała z nim dziewczyna.

Mówi mianowicie, że rzuciła go dlatego, że chyba nie zwracał uwagi na to, co ona ma mu do powiedzenia, ale nie jest pewien, o co tak naprawdę poszło, bo nie słuchał jej zbyt uważnie.

Uwaga to jeden z najbardziej podstawowych i najważniejszych procesów umysłowych. Świat jest bowiem wielkim kalejdoskopem kolorów, dźwięków, ruchów, błysków, obiektów i innych ustawicznie zmieniających się elementów. Nie da się postrzegać wszystkich naraz, więc musimy w jakiś sposób zawęzić pole percepcji. Jak jednak możemy tego dokonać?

Uwaga, będąca częścią procesu przetwarzania informacji, jest definiowana jako proces poznawczy polegający na wybieraniu z otoczenia bodźców oraz danych do dalszego przetwarzania przy jednoczesnym odrzucaniu innych. W naszym otoczeniu znajduje się bowiem tak wiele informacji, że skuteczne przetwarzanie ich wymaga uprzedniej selekcji.

Psychologowie Daniel Simons i Christopher Chabris przeprowadzili znany eksperyment poświęcony uwadze. Prosimi oni mianowicie badanych, aby obejrzeli krótki film pokazujący ludzi rzucających do siebie piłkę do koszykówki. Mieli przy tym liczyć kolejne podania. W połowie nagrania w kadr wchodził człowiek w stroju goryła, bębnił się pięściami w pierś, po czym wychodził. Kiedy badacze zapytali uczestników eksperymentu o to, czy zauważyli coś nietypowego, 50% z nich nie miało pojęcia o tym, że na filmie pojawił się niespodziewany gość. Jak widać, silne skupienie na jakiejś czynności skutecznie utrudnia dostrzeganie zjawisk niezwiązanych z przedmiotem



koncentracji (zjawisko to czasem nazywa się *ślepotą z nieuwagi*). Zasada ta leży u podstaw skutecznych w większości pokazów prestidigitatorskich. Cóż, nie wierzę w to, że David Copperfield dysponuje mocami magicznymi, ale cenię jego zdolność do manipulowania uwagą widzów!

Istnieją dwa rodzaje procesów uwagi:

- ✓ **uwaga skupiona** – koncentracja na jednym przedmiocie przy całkowitym ignorowaniu innych;
- ✓ **uwaga podzielona** – skupienie na dwóch lub trzech czynnościach jednocześnie.

Psycholog David Broadbent opracował poznawczy model uwagi, w którym scharakteryzował ją jako kanał o ograniczonej przepustowości, przez który przechodzą wszystkie dostarczane informacje. W pierwszej kolejności przetwarzane są dane sensoryczne (z ośrodków zmysłów), następnie zaś semantyczne (określające znaczenie). Podstawą modelu Broadbenta było założenie, że informacje muszą zostać przepuszczone przez filtr uwagi, zanim możliwe będzie ich dalsze przetwarzanie.

Model ten nie daje niestety pełnego wyjaśnienia. Dlatego też opracowano inne koncepcje uwagi. Jedno z badań pozwoliło odkryć tzw. *efekt cocktail party*, stojący w opozycji do teorii Broadbenta. Polega on na tym, że większość osób jest w stanie usłyszeć swoje imię wypowiedane na drugim końcu pokoju, nawet jeżeli w danej chwili zajmuje się rozmową. Obserwacja ta pozwala założyć, że umysł reaguje przede wszystkim na bodźce, jakie uważa za *istotne*.

Eksperymenty psychologów poznawczych pomogły w zdefiniowaniu uwagi jako procesu dynamicznego, w którym podział na elementy zatrzymywane i dopuszczane do dalszego przetwarzania odbywa się jednocześnie. Teoria poszukiwania sterowanego zakłada z kolei dynamiczny model uwagi. A zatem poszukiwanie pożądanego elementu jest kierowane nieuświadomianą informacją pochodzącą z poprzednich wyszukiwań bądź z świadomie przetwarzanych danych. W tym przypadku zakłada się, że proces selekcji ma charakter bardziej aktywny i świadomy niż bierny, jak w teorii Broadbenta.

Pamięć — podobno najważniejsza

Myślenie opiera się na operowaniu symbolami umysłowymi przechowywanymi jako koncepcje, czyli reprezentacje obiektów spotykanych w świecie zewnętrznym. Gdzie są one gromadzone? Oczywiście w pamięci!

Działanie pamięci można dobrze objaśnić na przykładzie banku. Wyobraź sobie zatem swój bank. Większość z nas posiada rachunek rozliczeniowy, ale wiemy też, że istnieją inne rodzaje rachunków, z których każdy działa na nieco innych zasadach. Ogólnie rzecz biorąc, banki przechowują i zabezpieczają nasze pieniądze, jednocześnie używając ich dla swoich celów. Rachunki rozliczeniowe służą do codziennego korzystania z posiadanych środków, zaś rachunki oszczędnościowe są wykorzystywane do oszczędzania przez dłuższy okres. Nasza pamięć również „magazynuje” informacje na wiele różnych sposobów.

Istnieją trzy osobne stadia przechowywania danych w umyśle: *pamięć sensoryczna*, *pamięć krótkotrwała* i *pamięć długotrwała*.

Pamięć sensoryczna

Pamięć sensoryczna przechowuje informacje napływające bezpośrednio z narządów zmysłów. Spróbuj popatrzeć przez chwilę na słońce, a następnie zamknij oczy i odwróć wzrok. Obraz słońca jeszcze przez chwilę istniał w Twoim umyśle. Powidok taki jest wynikiem działania pamięci *ikonicznej* (analogiczne zjawisko w odniesieniu do dźwięku nosi nazwę pamięci *echoicznej*). Fenomen ten zachodzi na tyle szybko, że bywa uznawany za element procesu postrzegania (więcej informacji o postrzeganiu znajdziesz w rozdziale 5.), ale w rzeczywistości stanowi jeden z aspektów działania pamięci.

Pamięć krótkotrwała

Pamięć krótkotrwała (PK) zawiera informacje, które są w danej chwili dostępne świadomości. Przykładami mogą być: światło odbijające się od strony w książce, czytane słowa, burczenie w brzuchu czy odgłosy ulicy za oknem. Informacje niedostępne świadomości mogą być umieszczone w pamięci długotrwałej lub po prostu zostać zapomniane.

Jak wiele danych jest w stanie pomieścić PK? Ogólnie uznaje się, że przeciętnie siedem elementów przy odchyleniu standardowym wynoszącym dwa. Zasada ta zwana jest czasem „zasadą magicznej siódemki” lub pojemnością PK.

Czy to oznacza, że w PK można umieścić wyłącznie siedem słów, siedem liczb czy siedem innych obiektów? Niekoniecznie. Dzięki procesowi zwanemu *porcjowaniem* jesteśmy w stanie zapamiętać znacznie więcej. Klasyczny przykład stanowi wykorzystanie *mnemotechniki*. Polega ono na rozkładaniu dużych porcji informacji na wiele drobnych czynników. Dzięki temu łatwiej je zapamiętać.



Oto proste narzędzie mnemotechniczne. Jeżeli masz listę obiektów do zapamiętania, ułóż łatwe do zapamiętania zdanie z pierwszych liter każdego z nich. Sam ze szkoły pamiętam następujące: „Ostrożnie, Bycie Astronomem Faktycznie Grozi Kalectwem Mózgu”. Wiesz, co oznacza to zdanie? Ci, którzy pamiętają coś z zajęć z astronomii, zapewne zauważyli, że pierwsze litery wyrazów tworzą ciąg zgodny z szeregiem oznaczeń jasności gwiazdowych (OBAFGKM).

Informacje są przechowywane w PK około 18 sekund. Czas ten można wydłużyć wyłącznie poprzez utrwalanie wiadomości, czyli ciągle powtarzanie (w myślach bądź na głos) treści, która nadal znajduje się w pamięci krótkotrwałej. To dość skuteczna metoda, choć nie tak dobra jak wymagające więcej wysiłku stosowanie techniki mnemotechnicznej, na przykład opisanej powyżej.

Pamięć długotrwała

Jeżeli informacje w PK będą powtarzane odpowiednio długo, po pewnym czasie trafią do magazynu *pamięci długotrwałej* (PD). Taki efekt pozwalają osiągnąć:

- ✓ **Okazjonalne powtórki.** Przenoszenie danych z PK poprzez mechaniczne powtarzanie do chwili, aż znajdą się w pamięci długotrwałej.
- ✓ **Szczegółowe powtórki.** Umysłowe przetwarzanie i rozwijanie informacji. W efekcie zostaje ona zintegrowana z danymi przechowywanymi w pamięci. Dużo łatwiej przypomnieć sobie informację, która ma konkretne znaczenie i wiąże się z czymś, co już wiemy.



Im intensywniej przetwarzasz daną informację, wiążąc ją z innymi znanymi sobie faktami, tym lepiej jesteś w stanie ją zapamiętać.

PD dzieli się na trzy podstawowe rodzaje. Oto one:

- ✓ **Pamięć epizodyczna.** Przechowuje informacje o wyjątkowych zjawiskach i sytuacjach dostępnych wyłącznie naszemu doświadczeniu (urodziny, daty ślubu, ukończenie uczelni, wypadki samochodowe itp.).
- ✓ **Pamięć semantyczna.** Zawiera dane dotyczące faktów — daty ważnych świąt, imię i nazwisko obecnego prezydenta czy własny numer PESEL.
- ✓ **Pamięć proceduralna.** Przechowuje takie informacje, jak sposób jeżdżenia na rowerze, rozwiązywania zadań matematycznych czy sznurowania butów.

Teoretycznie rozmiar i trwałość PD są nieograniczone, ponieważ naukowcy nie odkryli jeszcze sposobu, w który mogliby ją zmierzyć. Wystarczy zatem pamiętać, że pojemność jest wystarczająco duża, by zapamiętać wszystko, co trzeba. To dość dziwne, zważywszy na fakt, ile informacji zapominamy. Jeżeli wszystko zostało zachowane, to dlaczego pewnych rzeczy nie jesteśmy w stanie sobie przypomnieć?

Zapominanie informacji przechowywanych w PD polega raczej na niemożności ich przywołania, a nie na faktycznej utracie danych. Istnieją dwa zasadnicze problemy z dostępem do pamięci. W obu przypadkach przyczyną jest oddziaływanie innych danych.

- ✓ **Interferencja retroaktywna.** Polega na kłopotach z przypominaniem sobie starszych informacji, ponieważ wciąż pojawiają się nowe.
- ✓ **Interferencja proaktywna.** Polega na trudności z przypominaniem sobie nowych danych, ponieważ na ich drodze pojawiają się te zapamiętane wcześniej.

Kiedy więc przy najbliższej okazji będziesz oglądać ulubiony serial, postaraj się zapamiętać szczegóły pierwszych 10 – 12 minut, środkowych 10 – 12 minut i końcowych 10 – 12 minut. Albo po najbliższym wykładzie spróbuj przypomnieć sobie, co wykładowca mówił na początku, w środku i pod koniec wystąpienia. Możesz wtedy doświadczyć czegoś, co psychologowie nazywają *efektem pozycyjnym*. Polega ona na tym, że łatwiej jest zapamiętać początek i koniec jakiegoś zdarzenia niż jego środek. Dlaczego tak się dzieje?



Zapomnij!

Czy kiedykolwiek ktoś Ci mówił, żebyś o czymś po prostu zapomnieć? Powiem tak: spróbuj zapomnieć o złotym serze. Podziałało? Czy udało Ci się zapomnieć albo nie myśleć o tym produkcie? Paradoxs porady „zapomnij o...” polega na tym, że dopóki o czymś

myślimy, nie jesteśmy w stanie o tym zapomnieć. Zapomnij więc o tej nieskutecznej radzie. Jeżeli chcesz o czymś zapomnieć, na pewno nie trzeba Ci o tym przypominać!



Efekt pozycyjny spowodowany jest tym, że informacja z początku wykładu na ogół zostaje umieszczona w pamięci długotrwałej z racji mijającego czasu. Dane z końca zajęć przebywają zaś w pamięci krótkotrwałej, ponieważ są nowe. A informacje ze środka? Cóż, po prostu znikły.

Konceptualizacja

Kiedy ostatni raz zdarzyło Ci się wyjść gdzieś z przyjaciółmi, aby po prostu porozmawiać? Czy poszliście do kawiarni? Czy rozmawialiście o ostatnich romansach i Twoich nieudanych związkach? Czy dyskutowaliście o polityce lub pogodzie? W zasadzie temat nie ma znaczenia, ponieważ i tak rozmawialiście o koncepcjach.

Koncepcja to idea lub myśl reprezentująca zespół związanych z nią przemyśleń. „Romans” jest koncepcją. „Związek” jest koncepcją. „Polityka” jest koncepcją. „Pogoda” jest koncepcją. Pamiętaj, że w procesie przetwarzania systemu myśli koncepcje są reprezentowane przez symbole. W jaki sposób się tam dostały? Uczymy się ich. Koncepcje są generowane i formowane. Jeśli pewne obiekty mają wspólne cechy, reprezentują identyczną ideę. Niektóre koncepcje są dobrze zdefiniowane, inne zaś gorzej.



Przyjrzyj się poniższym wyrazom:

ogon, sierść, zęby, cztery nogi.

Co one opisują? Może to być kot, pies, lew lub niedźwiedź. Prawdę mówiąc, nie da się tego określić na podstawie tych czterech słów. Brakuje pewnych kluczowych szczegółów, które jasno i wyraźnie definiowałyby koncepcję i oddzielały ją od innych idei.

Teraz przyjrzyj się następującym słowom:

ogon, sierść, zęby, cztery nogi, szczeka.

Jakie zwierzę zostało opisane? Prawie na pewno chodzi o psa. Czemu? Koty, lwy i niedźwiedzie nie szczekają. Słowo „szczeka” dokładnie identyfikuje koncepcję „psa”, więc stanowi jego *cechę dystynktywną*. Ten element jest niezbędny w zbiorze cech, aby ten mógł zostać rozpoznany jako przykład konkretnej koncepcji. Popatrz teraz na poniższe wyrażenia:

pióra, dziób, jaja, latanie.

Co opisują te słowa? Chwileczkę... Czy nie istnieją dwa gatunki ptaków nietotów, czyli strusie i pingwiny? Co z nimi? Nie latają, ale wciąż są ptakami. Z tego powodu zdolność latania nie stanowi cechy dystynktywnej. Zwierzę nie musi bowiem jej posiadać, aby być zaliczone w poczet ptaków. To cecha, którą posiada większość osobników danej grupy, ale nie wszystkie. Latanie jest zatem dla ptaków *cechą charakterystyczną*. Oznacza to, że posiada ją większość przedstawicieli grupy, lecz nie wszystkie.

Pomyśl teraz o krześle. Spróbuj je sobie wyobrazić, przedstawić. Teraz opis to wymyślone krzesło (najlepiej komuś, bo widok człowieka opowiadającego samemu sobie o wyimaginowanym meblu wydaje się dość niepokojący). Najprawdopodobniej jest

ono drewniane, ma cztery nogi, prostokątne lub kwadratowe siedzisko oraz oparcie zbudowane z dwóch pionowych elementów, pomiędzy którymi umieszczono kilka poziomych. Tak wygląda typowe krzesło. Jest powszechne. Prawdę mówiąc, można uznać je za prototyp krzesła. *Prototyp* to najbardziej typowy przedstawiciel określonej kategorii obiektów bądź zjawisk. Jest kwintesencją koncepcji przedstawianego elementu.



Na wczesnym etapie rozwoju atrybuty kategorii są rozbudowywane poprzez stopniowe dołączanie do nich kolejnych prostych cech, które następnie łączą się w większe jednostki. Dzieje się tak do momentu, aż koncepcyjna sieć informacji o obiektach w Twoim świecie urośnie do gigantycznych rozmiarów. Wszyscy jednak wiemy, że nasze myślenie bywa bardziej złożone niż rozumienie poszczególnych słów. Niedługo później zaczynamy więc łączyć koncepcje oparte na słowie w koncepcje zdaniowe, te zaś razem tworzą koncepcje opisywane przez całe akapity itd. Przyjrzyj się temu procesowi, który nieustannie się rozbudowuje.

Popatrz teraz na poniższy przykład procesu, który nadbudowuje kolejne warstwy przetwarzania:

- ✓ **Propozycja:** „Wojna jest piekłem” to przykład dwóch koncepcji: „wojny” i „piekła” oraz ich związku.
- ✓ **Model umysłowy:** człowiek buduje *modele umysłowe*, unifikując różne propozycje, aby ułatwić sobie zrozumienie, w jaki sposób poszczególne elementy łączą się ze sobą. Oto przykład:
 - Wojna jest piekłem.
 - Druga wojna światowa była wojną.
 - Druga wojna światowa była piekłem.
- ✓ **Schemat:** *Schematy* to podstawowe jednostki zrozumienia reprezentujące świat. Stanowią wynik organizowania modeli umysłowych w większe grupy. Przykład może wyglądać następująco: „Część żołnierzy walczących podczas drugiej wojny światowej doznało urazów psychicznych. Niektórzy ludzie wierzą, że było to wywołane samą naturą wojny. Część mówi nawet, że wojna jest piekłem”.

Innym przykładem niech będzie koncepcja „książki”. Połącz ją teraz z inną ideą, taką jak czytanie. Następnie dodaj do nich jeszcze jedną, na przykład bibliotekę. W ten sposób otrzymujesz trzy związane ze sobą koncepcje: książki, czytania i biblioteki. Mogą one pomóc stworzyć propozycję studiowania (przeciwstawianego czytaniu dla przyjemności). Studiowanie może z kolei zostać włączone w skład większych podziałów czy schematów, takich jak szkoła lub uczęszczanie do szkoły.

Koncepcje są tworzone z cech występujących wspólnie w danym doświadczeniu i reprezentują idee we wzajemnych relacjach. Oznacza to, że aby zrozumieć, pojąć lub opanować znaczenie koncepcji, umysł reprezentatywny musi odwołać się do innych koncepcji.

Każdy, kto często przebywa z dziećmi, wie, jak ciężko jest wyjaśnić pewne koncepcje lub pojęcia maluchom. Nie potrafią one bowiem odnieść zasłyszanych słów do posiadanej już wiedzy.

Dziecko: Co to jest komputer?

Rodzic: Komputer to... eee... hmmm... taki telewizor... ale... hm... można na nim pisać.

Dziecko: Co to znaczy „pisać”?

Teraz rozumiesz?

Niektórzy kognitywiści i psychologowie znaleźli sposób na wydostanie się z tej pułapki. Zasugerowali mianowicie, że wszystkie koncepcje są wrodzone. Jednym z najciekawszych i owocnych podejść do tego problemu okazały się teorie *poznania wrodzonego* (PW) i *symulacji wrodzonej* (SW).

U podstaw PW i SW leży założenie mówiące, że umysł człowieka rozumie lub pojmuje koncepcje za sprawą pewnej symulacji. Wykorzystuje ona motoryczne i percepcyjne elementy mózgu w celu stworzenia reprezentacji doświadczenia. Symulacja taka pozwala pojąć koncepcję, ponieważ ludzie rozumieją idee poprzez odniesienie do związanych z nimi wrażeń cielesnych.

Sięgasz wyżej, niż możesz.

To było jak wymierzenie policzka.

To doświadczenie otworzyło mi oczy.

Powyższe wyrażenia dobrze oddają ideę PW i SW. Ich znaczenie staje się jasne w kontekście tworzących je doświadczeń cielesnych, zmysłowych i motorycznych. Jeżeli zatem chcę pojąć coś nowego, korzystam z wymienionych wyżej doświadczeń. Przykładowo rozumiem znaczenie stwierdzenia „doświadczenie otwierające oczy”, ponieważ nieraz otwierałem oczy i wiem, co się w takiej chwili dzieje.

Co ciekawe, zwolennicy PW/SW twierdzą, że obszary mózgu odpowiedzialne za faktyczne otwieranie oczu, poruszanie rękami bądź postrzeganie wschodu słońca są dokładnie tymi samymi, które pozwalają skonceptualizować sens wyrażen takich jak „doświadczenie otwierające oczy”. Teoria poznania wrodzonego i symulacji wrodzonej jest wciąż młoda, ale wydaje się bardzo obiecująca, dlatego też interesuje wielu współczesnych badaczy.

Podejmowanie decyzji

Skręcić w lewo i spóźnić się pięć minut czy skręcić w prawo i *mieć nadzieję*, że przyjedzie się na czas, chociaż równie dobrze można tam trafić na korek i spóźnić się 20 minut? Wiele osób staje przed takimi dylematami w drodze do pracy. Każdego dnia zastanawiamy się, jak przybyć do niej punktualnie, a jednocześnie skrócić czas podróży do minimum i przeżyć jak najmniej stresu. Jest to zatem problem, który należy rozwiązać. W tym celu trzeba podjąć decyzję. Czasami robimy to w sposób racjonalny, czasami nie.

Każdego dnia rozwiązujemy wiele problemów, podejmując przy tym setki, jeśli nie tysiące decyzji. Istnieje nawet zjawisko noszące nazwę „zmęczenia decyzyjnego”, które polega na wyczerpaniu nadmierną liczbą dokonywanych wyborów w danym czasie. Niekiedy są to decyzje pomiędzy życiem a śmiercią i faktycznie, wiążą się z ogromnym obciążeniem. Jednak nawet małe, codzienne wybory wyczerpują, jeżeli jest ich zbyt wiele.

Podjęcie decyzji to akt wyboru jednej z dostępnych możliwości działania na podstawie danych strategii i kryteriów. Badania poświęcone temu zagadnieniu to szeroka, multidyscyplinarna dziedzina, czerpiąca z ekonomii, politologii, informatyki, zarządzania i marketingu. Oczywiście zawsze można też podejmować decyzje za pomocą rzutu monetą. Ja czasami tak robię.

Pracowałem kiedyś w miejscu, gdzie najważniejszym wyborem dokonywanym przez pracowników było wskazywanie lokalu, do którego mieliśmy pójść na lunch. W tym celu kręciliśmy kołem z wypisanymi nazwami restauracji i szliśmy do lokalu, na jakim się ono zatrzymało. Przynajmniej w teorii. Często bowiem dyskutowaliśmy o wyniku losowania i ostatecznie decydowaliśmy, że pójdziemy w inne miejsce, gdyż w jednym było dla nas za drogo, a w drugim serwowano to, co niektórzy jedli poprzedniego dnia. Historia ta uwydatnia jeden z podstawowych faktów związanych z dokonywaniem wyborów: ludzie mogą to robić na wiele różnych sposobów, prezentując rozmaite podejścia.

Wybór

Rzut monetą stanowi pewny sposób wyboru jednej z możliwości. Nie jest to jednak proces poznawczy. Uzależniając swoją decyzję od rzutu, zdajemy się na los. De facto więc nie dokonujemy wyboru. Ludzie decydują się jednak na różne opcje, korzystając z procesów takich jak *intuicyjne podejmowanie decyzji*. Oznacza ono wybór możliwości najlepiej znanych, najprostszych bądź w inny sposób preferowanych. Jestem pewien, że obserwujesz takie zachowanie także u siebie, chociaż czasami decydowanie się na wspomniane opcje to nie najlepsze rozwiązanie. Przypomnij sobie, kiedy ostatni raz zdarzyło ci się zjeść za dużo, co poskutkowało pewnymi dolegliwościami.

Decyzje można również podejmować na podstawie dowodów *empirycznych*, poprzez metodę prób i błędów, eksperyment, szacowanie, doświadczenie bądź konsultację z ekspertem. Recenzje w pismach fachowych dostarczają danych doświadczalnych, które pomagają w wyborze sprzętu kuchennego bądź kosmetyków.

Jeżeli musisz podjąć wiele decyzji w krótkim czasie, rozważ zastosowanie jednej z *heurystyk*, czyli swego rodzaju skrótu opartego na pewnych zasadach i stwierdzeniach opistujących otoczenie. Działanie etyczne można uznać za heurystykę powstałą na podstawie ściśle zdefiniowanego systemu etycznego bądź religijnego. U mnie proces podejmowania decyzji może zatem uwzględniać moje przekonania religijne.

Amos Tversky i Daniel Kahneman badali heurystyczne dokonywanie wyborów. Określili różne rodzaje takiego modelu decyzyjnego. Poniżej dwa powszechnie stosowane:

- ✓ **Heurystyka reprezentacji** — dokonywanie wyboru na podstawie sytuacji podobnej do tej, w której chcemy dokonać wyboru. Przykładowo kiedy zgubisz się w lesie podczas konnej przejażdżki, możesz zdecydować, że będziesz wracać po własnych śladach. Zaczynasz zatem rozglądać się wokół. Korzystając z heurystyki reprezentacji, decydujesz, że znalezione ślady należą do konia, ponieważ wiesz, jak one wyglądają. Nie jest jednak dobrze, jeżeli nie potrafisz rozpoznać odcisków łap niedźwiedzia!
- ✓ **Heurystyka dostępności** — podejmowanie decyzji na podstawie powszechnie dostępnych lub dobrze znanych informacji. Jest to wybór „pierwszej rzeczy, która przyszła na myśl”. Często podejmujemy decyzję, opierając się na ostatnio

zgromadzonych danych. Kiedy na przykład postanawiamy rozpocząć dietę, wybieramy sposób odżywiania, który jest reklamowany bądź modny i dlatego często powtarzany w środkach przekazu lub między konsumentami. Dlatego też istnieje szansa, że zdecydujemy się na coś popularnego w danej chwili!

Rozumowanie

Aby rozwiązać problem na drodze rozumowania, potrzebne są dwa poniższe elementy:

- ✓ **Przesłanki** — wyrażenia dotyczące pewnych przedmiotów lub zdarzeń, wykorzystywane do poparcia wniosku. Stanowią one opis różnego rodzaju zjawisk, na przykład: „Wszystkie wozy strażackie są czerwone” czy: „Mój tata jeździ w pracy wozem strażackim”.
- ✓ **Wnioski** — stwierdzenia wynikające z przesłanek. Są one słuszne jedynie wtedy, gdy logicznie wynikają z przesłanek. W powyższym przykładzie wnioskiem sformułowanym na podstawie podanych przesłanek może być: „Mój tata jeździ w pracy czerwonym samochodem”.

Rozumowanie można zdefiniować jako proces myślowy polegający na wyciąganiu wniosków na bazie konkretnych przesłanek. Pomaga on określić, czy konstatacja jest słuszna i logiczna. Kiedy argumenty są racjonalne, rozumowanie można nazwać słusznym. Wniosek, że mój tata jeździ w pracy czerwonym wozem strażackim, jest logiczny, ponieważ wynika to z przesłanek.

Co by się jednak stało, gdyby rozumowanie przebiegało następująco: „Wszystkie wozy strażackie są czerwone, a mój tata jeździ w pracy czerwonym samochodem, więc mój tata jeździ w pracy wozem strażackim”? To nie jest logiczne! Pierwsza przesłanka informuje bowiem o tym, że czerwone są wszystkie wozy strażackie, a nie wszystkie ciężarówki w ogóle. Mój tata mógłby zatem równie dobrze jeździć czerwoną toyotą. Logika jest czymś w rodzaju miarki służącej do oceny poprawności rozumowania.

Istnieją dwa podstawowe rodzaje rozumowania:

- ✓ **Indukcyjne**. Rozpoczyna się ono od obserwacji (przesłanek) w celu pozyskania faktów mających potwierdzić lub obalić pewien hipotetycznie założony wynik (wniosek). Na przykład:

W poniedziałek padało.

We wtorek padało.

Wnioskuje więc, że w środę również będzie padać.

To przykład rozumowania indukcyjnego. Obserwacje i stwierdzenia są w tym przykładzie wykorzystywane do wyciągnięcia ostatecznego wniosku. Odnoszę wrażenie, że telewizyjni meteorologowie posługują się raczej rozumowaniem indukcyjnym niż kosztowną aparaturą pomiarową, o której często wspominają.

- ✓ **Dedukcyjne**. Wykorzystuje ono przesłanki teoretycznie stanowiące dowody na potwierdzenie wniosku. Dedukcja jest z definicji słuszna, o ile tylko przesłanki odpowiadają prawdzie. Omawiany typ myślenia często rozpoczyna się na poziomie uogólnienia, a następnie zmierza do konkretów. Poniżej przedstawiam przykład dedukcji:

Każdy człowiek powinien być wolny.

Jestem człowiekiem.

Dlatego powinienem być wolny.

Wniosek wynika logicznie z dwóch przesłanek, co jest oczywiste, zważywszy na ich treść. Poniżej przykład błędnej dedukcji:

Wszystkie kury składają jaja.

Mój ptak złożył jajko.

Dlatego mój ptak jest kurą.

Dlaczego to rozumowanie jest nieprawidłowe? Otóż dlatego, że pierwsza przesłanka odnosi się do konkretnej kategorii ptaków (tj. kur), zaś wykracza poza tę kategorię, obejmując wszystkie ptaki, więc dotyczy także elementów, które nie należą do wspomnianej kategorii (nie każdy ptak to kura). Jeżeli odwrócimy tę zależność, otrzymamy poprawny sylogizm:

Wszystkie ptaki składają jaja.

Moja kura złożyła jajo.

Zatem moja kura musi być ptakiem.

Ludzie czasami podejmują decyzje w bardzo dziwny sposób. Co się stało z *racjonalnym*, przemyślanym dokonywaniem wyborów? Cóż wymaga ono rozważenia zysków i strat, a następnie zdecydowania się na jedną z dostępnych opcji, której korzyści przewyższają koszty. Należy przy tym wziąć pod uwagę takie czynniki, jak przydatność, ryzyko, funkcjonalność i jakość.

Herbert Simon, słynny psycholog, zaproponował koncepcję *ograniczonego rozumowania*, opierającą się na założeniu, że chociaż ludzie często podejmują racjonalne decyzje, to rozsądek (a raczej zastosowanie) ma swoje *granice*. Według badacza otoczenie jest na tyle skomplikowane, że rozważenie *każdej* możliwej opcji okazuje się niewykonalne. Z tego powodu nasze decyzje muszą opierać się na ograniczonej ilości informacji, skrótach myślowych i rozsądnych szacunkach. Simon twierdzi przy tym, że to zupełnie normalne, gdyż tego typu ograniczenia są naturalne i pozwalają dokonywać dobrych, przemyślaných wyborów.

W swojej znanej książce *Predictably Irrational: The Hidden Forces that Shape Our Decisions* (2008) Dan Ariely odnosi się do przywołanej wyżej koncepcji ograniczenia rzeczywistości. W eksperymentach badacz ten przedstawił wiele sytuacji, w których decyzje nie tylko były podejmowane na podstawie niekompletnych informacji, ale czasami wykorzystywały także całkowicie irracjonalne mechanizmy i wątpliwej jakości dane. Wynika z tego, że ludzie czasami dokonują nielogicznych wyborów, co nie powinno nikogo dziwić. Ciekawe jest jednak to, że Ariely'emu udało się wykazać, iż nieracjonalne decyzje są podejmowane w stosunkowo powtarzalny sposób, gdyż opierają się na kilku prostych mechanizmach. Oto one:

- ✓ **Względność.** Wybór pomiędzy dwiema możliwościami bywa czasami oparty na relacji pomiędzy nimi, nie zaś na bezwzględnej jakości każdej z tych opcji. Przykładowo w wyborach prezydenckich głosujący często nie popierają żadnego z kandydatów, lecz wskazują tego, który jest „mniej nieodpowiedni”.

- ✓ **Darmowość.** Darmowe rzeczy są dobre, prawda? Cóż, nie zawsze. Czasami jednak decydujemy się na pewną możliwość, ponieważ wiąże się ona z jakimś gratisem, nawet jeżeli wcale nie będzie dla nas lepsza. Nie zawsze warto czekać w kolejce trzy godziny, aby otrzymać coś za darmo przy zakupie.
- ✓ **Emocje.** Decyzje podejmowane w chwili pobudzenia emocjonalnego znacząco różnią się od wyborów dokonywanych w spokoju. Teoretycznie wszyscy wiemy, że nie powinniśmy niczego postanawiać, gdy jesteśmy silnie wzburzeni lub radosni, ale w praktyce bardzo często o tym zapominamy. Decyzje podejmowane w stanie pobudzenia bardzo często zaś mijają się ze zdrowym rozsądkiem.

Zakłada się, że rozumowanie i zdolność do rozwiązywania problemów to dwie podstawowe umiejętności odróżniające ludzi od zwierząt. Innymi słowy, potrafimy myśleć racjonalnie, zwierzęta — nie. Wiem, że to dyskusyjna kwestia, zwłaszcza że przed chwilą pisałem o nieracjonalności niektórych ludzkich decyzji, ale zwróć uwagę, że pisałem o zdolności, nie o wynikach.

Rozwiązywanie problemów

Rozwiązywanie problemów jest dość proste. Ma się jakiś problem i się go rozwiązuje. Pamiętasz serial *McGyver*? Tytułowy bohater był w stanie rozwiązać dowolny napotkany problem. Z wykałaczki mógł zrobić odrzutowiec albo wyrzutnię rakiet. Zawsze oglądałem ten serial z wielkim podziwem dla McGyvera, a następnie wyjmowałem skrzynkę z narzędziami i próbowałem zmienić toster w odbiornik satelitarny tylko po to, by po czterech godzinach skończyć ze stertą części, za pomocą których nie dałoby się nawet przygotować tosta. Najwyraźniej amerykański majsterkowicz lepiej ode mnie znał się na radzeniu sobie z kłopotami.

Newell i Simon są uważani za ojców psychologii rozwiązywania problemów. Prawie każde prowadzone na ten temat badanie powołuje się na ich eksperymenty. Na podstawie wyników analiz Newella i Simona (1972) można określić podstawowe etapy radzenia sobie z kłopotami:

1. Rozpoznawanie istnienia problemu przypomina założenie, że człowiek nie może wyleczyć się z alkoholizmu, zanim nie przyzna, że faktycznie ma problem z piciem.
2. Tworzenie reprezentacji problemu zawierającej stan początkowy i ewentualny cel.
3. Ustalanie i ocenianie potencjalnych rozwiązań.
4. Wybór możliwej metody.
5. Wprowadzenie rozwiązania w życie i określenie jego skuteczności.

Powyższe kroki skraca się czasem do akronimu IDEAL (Brandsford i Stein, 1993):

- „I” — identyfikacja problemu,
- „D” — zdefiniowanie i przedstawienie go,
- „E” — badanie możliwych strategii,
- „A” — akcja,
- „L” — logiczna implementacja.



Strategii rozwiązywania problemów jest pewnie tyle samo, co samych problemów, chociaż większość z nas wykorzystuje w życiu jedynie kilka z nich. Wiemy, jak stosować *metodę prób i błędów*. Widziałem małe dzieci korzystające z tej techniki, kiedy usiłowały zmieścić klocki w pasujące otwory. Podnosiły element w kształcie koła i próbowały ze wszystkimi szczelinami do momentu osiągnięcia sukcesu. To samo robiły z pozostałymi klockami.

Strategia ta jest mało wydajna, ale czasami okazuje się jedyną dostępną opcją. Metoda prób i błędów znajduje zastosowanie w sytuacji, gdy problem nie został należycie zdefiniowany i trzeba rozpoznać, co w zasadzie wymaga naprawy.

Poniżej przedstawiam kilka popularnych technik radzenia sobie z kłopotami.

- ✓ **Analiza celów i środków.** Ta strategia opiera się na rozkładaniu problemu na mniejsze części i rozwiązywaniu ich po kolei w celu osiągnięcia głównego celu.
- ✓ **Działanie wstecz.** Ten sposób rozwiązywania problemów przypomina rozłożenie czegoś na części i złożenie z powrotem w celu zrozumienia, jak dany obiekt został zbudowany.
- ✓ **Burza mózgow.** Technika polegająca na tworzeniu jak największej liczby rozwiązań bez żadnej ingerencji w ten proces. Niezależnie od przydatności, adekwatności czy sensu pomysłów umieszcza się je w puli i rozważa dopiero po zamknięciu listy propozycji, kiedy nikt nie jest w stanie niczego do niej dodać. Nawet mój pomysł z wezwaniem Supermana, który swoim lodowym oddechem powstrzymałby globalne ocieplenie, nie mógłby zostać zakwestionowany przed analizą.
- ✓ **Analogie i metafory.** Te strategie zakładają wykorzystanie równoległego bądź podobnego problemu, który został już rozwiązany, i znalezienie analogii do istniejącej sytuacji. Kryzys kubański był czymś w rodzaju gry w cykora. Przegrywa w niej ten, kto spuści wzrok albo zrobi unik. Sądząc, że prezydent Kennedy dobrze umiał grać w tę grę.

Myślisz, że jesteś bystrą osobą?

Inteligentne działanie to zwieńczenie procesów poznawczych typowych dla ludzkiego umysłu. Jak by nie patrzeć, dobrze by było, gdyby wszystkie wysiłki polegające na gromadzeniu, zapamiętywaniu i przetwarzaniu informacji dawały wymierne korzyści, prowadzą? Dlatego właśnie inteligencję możemy traktować jako ogólny wynik ludzkiego poznania, który warunkuje zdolność do osiągania celów, adaptowania się do nowych warunków i funkcjonowania w otoczeniu. Innymi słowy, to umiejętność *inteligentnego zachowania*.

Psychologowie od dawna próbują ustalić, czym tak naprawdę jest inteligencja. Istnieje wiele przykładów na jej brak, jak chociażby głupawe programy poświęcone domowym filmom wideo. Wystarczy wspomnieć o człowieku, który zapomina wyłączyć prąd przed wymianą instalacji, albo o kobiecie, która próbowała nakarmić białego niedźwiedzia i o mało sama nie skończyła jako jego danie główne. Być może oglądanie zarejestrowanych nieszczęść innych sprawia nam przyjemność, ponieważ myślimy, że na pewno nie zachowalibyśmy się aż tak głupio jak nieszczęśliwi bohaterowie tych przykładów.



Mniej kontrowersyjnym wytłumaczeniem naszego upodobania do śledzenia ludzkich tragedii jest czerpanie zadowolenia z faktu, że to nie nam przypadł w udziale taki los.

Każdy z nas ma własne sposoby rozwiązywania problemów, uczenia się, logicznego myślenia, wykorzystywania języka, rozumienia i nabywania koncepcji, myślenia abstrakcyjnego, integrowania pomysłów i osiągania celów. Ta imponująca lista umiejętności reprezentuje inteligencję. A ściślej rzecz biorąc, te cechy to właśnie *jest* inteligencja. Spróbuję ująć ją bardziej szczegółowo. Otóż można powiedzieć, że inteligencję da się zdefiniować jako zbiór zdolności poznawczych, które pozwalają danej osobie uczyć się na własnych doświadczeniach, skutecznie adaptować się do otoczenia i wykraczać poza informacje dostępne bezpośrednio.

Kilka słów o czynnikach inteligencji

Jak napisałem wcześniej, inteligencja to zbiór zdolności poznawczych. Powinna jednak istnieć pewna struktura łącząca te wszystkie umiejętności, która byłaby możliwa do zmierzenia. Cóż, psychologowie nie ustają w próbach tworzenia takich konstruktów i metod ich pomiaru. W tym celu opracowują różnego rodzaju testy inteligencji wykorzystywane w szkołach, na uczelniach, w wojsku oraz na rynku pracy, głównie podczas rekrutacji i awansowania personelu. Wyniki tych badań pozwoliły stworzyć koncepcję „czynnika g” (czynnika generalnego), który jest głównym komponentem mierzalnej inteligencji.

Składa się on z wielu składników — *czynników s*. Oba te elementy stanowią zaś podstawę *dwuczynnikowej teorii inteligencji*:

- ✓ **Czynnik g (ogólny)**. Niektórzy psychologowie testują wiele osób jednym narzędziem. Następnie wynik jest obliczany i uśredniany dla każdej umiejętności, co pozwala na ustalenie poziomu inteligencji ogólnej. Ta z kolei to właśnie czynnik g, który składa się na inteligencję zgodnie z teorią dwuczynnikową. Omawiana cecha opisuje ogólną inteligencję, definiowaną jako średni wynik rozwiązywania testów inteligencji.
- ✓ **Czynnik s (specyficzny)**. Jest on reprezentowany przez wyniki poszczególnych podtestów. A zatem to poziom zdolności danej osoby w jednej konkretnej dziedzinie. Po złożeniu wszystkich czynników s otrzymujemy czynnik g. Powszechnie mierzone czynniki s to na przykład: pamięć, skupienie uwagi, koncentracja, rozumienie werbalne, zasób słów, orientacja przestrzenna oraz rozumowanie abstrakcyjne.

Tak więc inteligencja w teorii psychometrycznej jest wynikiem testu inteligencji. Jak to możliwe? Każdy z takich testów składa się z zestawu małych testów (podtestów). Osoby dobrze radzące sobie z jednym z tych podtestów na ogół nie mają problemów z pozostałymi. Innymi słowy, istnieje zależność pomiędzy podtestami mierzącymi poszczególne umiejętności a ogólną koncepcją inteligencji, na której oparto konstrukcję tychże testów.



Louis Thurston (1887 – 1955), psycholog i znany badacz inteligencji, zaproponował teorię *podstawowych zdolności umysłowych*, stanowiących w gruncie rzeczy rozszerzony odpowiednik czynnika s. Według tego naukowca inteligencja przejawia się w wynikach

testów mierzących siedem zdolności: rozumienie werbalne, płynność wysławiania się, liczenie, pamięć, orientację przestrzenną, prędkość postrzegania i rozumowanie. Niestety, koncepcja Thurstona nie została w żaden sposób potwierdzona naukowo.

Przjrzyjmy się bliżej

Psychologowie kontynuują dzielenie inteligencji ogólnej na czynniki specyficzne. *Teoria Zdolności Poznawczych Cattela-Horna-Carrolla* (teoria CHC) sugeruje, że czynnik g to suma składających się na niego zdolności poznawczych. Twórcy tej koncepcji, Raymond Cattell, John Horn i John Carroll, wspólnie wypracowali model inteligencji ogólnej. Ma ona dziesięć warstw, na które składają się poszczególne umiejętności:

- ✓ **inteligencja skrytalizowana** — ogół zgromadzonej wiedzy;
- ✓ **inteligencja płynna** — zdolność rozumowania i rozwiązywania problemów;
- ✓ **rozumowanie ilościowe** — umiejętności związane z liczeniem;
- ✓ **zdolność czytania i pisania** — czytanie i pisanie;
- ✓ **pamięć krótkotrwała** — pamięć ostatnich zdarzeń;
- ✓ **pamięć długoterminowa i przypominanie** — pamięć długoterminowa;
- ✓ **przetwarzanie wzrokowe** — analiza i wykorzystywanie danych wzrokowych;
- ✓ **przetwarzanie słuchowe** — analiza i wykorzystywanie danych słuchowych;
- ✓ **szybkość przetwarzania** — szybkie i automatyczne myślenie;
- ✓ **szybkość decyzji i reakcji** — szybkie podejmowanie decyzji.

Badacze kontynuujący prace nad modelem CHC opracowali programy badawcze służące do analizy opisanych wyżej 10 warstw. Wielu specjalistów wierzy w to, że umiejętności sensoryczne i motoryczne powinny być szerzej reprezentowane w tej teorii, co w szczególności odnosi się do takich „niepewnych” elementów, jak zdolności dotykowe, kinestetyczne (ruch), węchowe oraz psychomotoryczne (koordynacja i szybkość ruchów). Zaraz, zaraz, czy właśnie napisałem, że można być bystrym wężycielem?

Wielu badaczy uznało teorię CHC za triumf wiedzy psychologicznej i modelowe podejście do koncepcji psychometrycznych dotyczących inteligencji. Jest to jednak wciąż model roboczy, który, zdaniem licznej grupy naukowców, stanowi solidne podstawy do dalszych analiz, ale z pewnością nie dostarcza odpowiedzi na wszystkie pytania.

Odrobina sprytu

Robert Sternberg opracował swoją *trójdziałną teorię* inteligencji m.in. po to, by wyjaśnić kontrowersje związane ze sprytem, polegające na tym, że zdarzają się ludzie bardzo uzdolnieni w konkretnych dziedzinach, a jednocześnie często postępujący wbrew doświadczeniu i zdrowemu rozsądkowi. Mówi się, że Albert Einstein był niezwykle utalentowany matematycznie i fizycznie, ale miał problemy z wykonywaniem

najprostszych czynności. Nie wiem, czy to prawda, ale Sternberg zdaje się zgadzać co do tego, że ważnym elementem inteligencji jest posiadanie stosownej ilości zdrowego rozsądku oraz inteligencji praktycznej. Trzy podstawowe składowe tej teorii to:

- ✓ **Inteligencja składnikowa.** Czynnikiem ten to w zasadzie te same cechy, które są mierzone w standardowych testach inteligencji (pamięć, zasób słów itd.), czyli coś w rodzaju inteligencji książkowej. Sternberg podkreślał, że takie umiejętności są zupełnie niezwiązane z życiem codziennym oraz jego problemami. Einstein podobno celował właśnie w tym rodzaju inteligencji.
- ✓ **Inteligencja doświadczeniowa.** Wiąże się ona ze zdolnością rozwiązywania dwóch rodzajów problemów: nowych i rutynowych. Inteligencja doświadczeniowa wymaga umiejętności rozpoznawania nowych kłopotów, poszukiwania i tworzenia metod radzenia sobie z nimi oraz wprowadzania tych sposobów w życie.
- ✓ **Inteligencja kontekstualna.** Ostatnim komponentem teorii Sternberga jest pewien rodzaj inteligencji praktycznej. Pozwala on ludziom nie wchodzić pod koła samochodów, nie mówić policjantom, żeby się odczepili, czy nie doprowadzać do tego, by śmieci piętrzyły pod sam sufit. Ten rodzaj inteligencji jest najbliższy sprytowi, którego według pacjentów często brakuje psychologom.

Inteligencje wielorakie

Czy kiedyś zdarzyło Ci się zastanawiać, czemu Michael Jordan był tak dobrym koszykarzem? A co z Mozartem, który komponował opery za jednym posiedzeniem i bez poprawiania? To dopiero imponujące! Zgodnie z teorią Howarda Gardnera (1983) każdy z tych ludzi posiadał specyficzny rodzaj inteligencji.

Obserwacja wybitnie uzdolnionych osób pozwoliła Gardnerowi stworzyć pogląd znany jako teoria *inteligencji wielorakich*. Opisał siedem rodzajów inteligencji, które na ogół nie mieszczą się w potocznych definicjach tej cechy. Oto one:



- ✓ **Zdolność kinestetyczna.** Michael Jordan miał ją bardzo dobrze rozwiniętą. Ludzie o wysokiej zdolności motorycznej cechują się dobrą koordynacją oko – ręka, wybitnym poczuciem równowagi, a także bardzo dobrze znają swoje ciało i kontrolują je podczas działań fizycznych.
- ✓ **Zdolność muzyczna.** Jeżeli potrafisz wybijać rytm jednocześnie stopami i dłońmi, posiadasz nieco muzycznej inteligencji. Ludzie o wysokim poziomie tej zdolności są w stanie w naturalny sposób czytać nuty, komponować i grać bardzo dobrą muzykę.
- ✓ **Zdolność orientacji przestrzennej.** Czy kiedykolwiek zgubiłeś się we własnym ogrodzie? Jeżeli tak, może to oznaczać deficyt inteligencji przestrzennej, na którą składa się umiejętność poruszania się i znajdowania drogi oraz tworzenia dokładnych trójwymiarowych wyobrażeń wizualnych.
- ✓ **Zdolność językowa.** Jest to klasyczna umiejętność wyjątkowo dobrego pisania, czytania i mówienia. Poeci, pisarze i utalentowani mówcy mają ją wysoko rozwiniętą.
- ✓ **Zdolność matematyczno-logiczna.** Ten typ inteligencji odnosi się do umiejętności rozwiązywania prostych i złożonych zadań matematycznych.

- ✓ **Zdolność interpersonalna.** Opinia „urodzonego mówcy” oraz umiejętności skutecznych sprzedawców to dwa przykłady tego typu zdolności. Osoba obdarzona inteligencją interpersonalną doskonale odnajduje się w konwersacji i wie, w jaki sposób porozumiewać się, prowadzić rozmowę i nawiązywać kontakty z innymi ludźmi.
- ✓ **Zdolność intrapersonalna.** Jak dobrze znasz siebie? Inteligencja intrapersonalna to umiejętność rozumienia własnych motywów, emocji oraz innych aspektów swojej osobowości.

Każdy z nas posiada zdolności wymienione przez Gardnera, tyle że na różnym poziomie. Można być doskonałym koszykarzem, śpiewakiem i matematykiem, a przy tym człowiekiem, który zgubi się na prostej drodze, nie umie nawiązać rozmowy czy potrzebuje sporo czasu, by rozpoznać u siebie najprostsze uczucia.

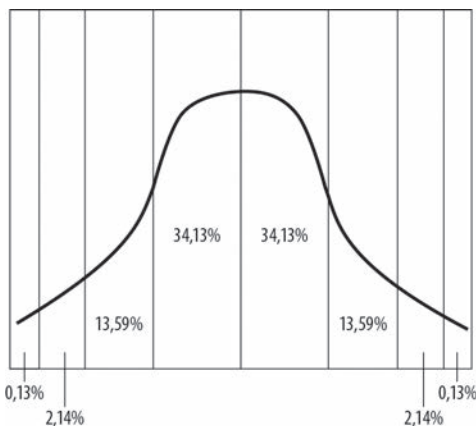
Ocena zgodnie z rozkładem naturalnym

Psychologowie lubią dokonywać pomiarów, zwłaszcza jeżeli wiąże się to z badaniem ludzkiego zachowania i procesów myślowych takich jak zdolności poznawcze. Mierzenie i dokumentowanie poszczególnych różnic leży u podstaw psychologii stosowanej (więcej informacji na jej temat możesz znaleźć w artykule *Applying Psychology For a Better World* na stronie www.dummies.com/extras/psychology).



Niezależnie od tego, czy preferujesz teorię CHC, model Sternberga, czy też ideę inteligencji wielorakich, nie zapominaj o koncepcji średniej. Inteligencja w populacji generalnej podlega bowiem zjawisku noszącemu nazwę *rozkładu normalnego*, który jest ideą statystyczną definiującą zakres dowolnej cechy (na przykład zjawiska psychologicznego) w danej społeczności.

Poszczególni ludzie różnią się poziomem inteligencji. Rozkład normalny (rysunek 6.1) zakłada, że gdyby wszyscy ludzie przeszli test inteligencji, większość uzyskałaby wyniki średnie, z pewnym odchyleniem w górę lub w dół. To tzw. krzywa dzwonowa, mająca formę krzywej wybrzuszonej w środku i opadającej na brzegach. Oznacza to, że większość ludzi jest przeciętnie inteligentna, zaś osoby o inteligencji znacznie wyższej i znacznie niższej niż przeciętna zdarzają się dużo rzadziej.



Rysunek 6.1.
Rozkład normalny

Na jednym końcu spektrum znajdują się ludzie traktowani jako *utalentowani intelektualnie*, zaś na drugim — osoby *upośledzone umysłowo* (więcej informacji na temat upośledzeń znajdziesz w rozdziale 13.).

Błyskotliwy umysł

Einstein był geniuszem, prawda? Co jednak pozwala określić jakąś osobę takim mianem?

Psychologowie zwykle nazywają wyjątkowo inteligentnych ludzi jednostkami utalentowanymi. Unikają używania słowa „geniusz”. Nie istnieje jednak żadna ustalona wartość, po przekroczeniu której można mówić o wyjątkowych zdolnościach. Średni wynik standardowego ilorazu inteligencji wynosi 100, zaś rezultaty powyżej 120 oznaczają inteligencję wyraźnie wyższą niż przeciętna. Za szczególnie utalentowane uważa się 1 – 3% populacji, zatem wśród losowo wybranych 100 ludzi można znaleźć jedynie jedną, dwie lub maksymalnie trzy uzdolnione osoby.



Wielu psychologów stara się unikać definiowania talentu intelektualnego wyłącznie na podstawie danych psychometrycznych. Twierdzą oni, że zawsze należy brać pod uwagę normy społeczne i kulturowe. Czy to oznacza, że osoba uznawana w jednej kulturze za geniusza w innej może uchodzić za szaleńca? Cóż, różnice na ogół nie są aż tak drastyczne, ale warto pamiętać, że wyjątkowy intelekt jest bardzo złożonym konstruktem, który trudno oddać jedną liczbą.

Wielu psychologów próbowało zdefiniować talent intelektualny. Robert Sternberg, znany amerykański badacz, zasugerował, że taki talent przejawia się w czymś więcej niż tylko w wyższych zdolnościach przetwarzania i analizowania informacji, gdyż obejmuje także ponadprzeciętne zdolności czerpania nauki z własnych doświadczeń i wykorzystywania jej do radzenia sobie z kłopotami w przyszłości oraz automatycznego rozwiązywania problemów. Według tego psychologa ludzie o wyjątkowej inteligencji potrafią także adaptować się do otoczenia i wybierać optymalne dla siebie środowiska w sposób wykraczający poza standardowe przetwarzanie informacji.

Badacze od dawna próbują ustalić, czym jest talent intelektualny. Chociaż wyniki ich pracy różnią się, większość psychologów zgodnie twierdzi, że wszyscy ludzie o bardzo wysokiej inteligencji wykazują rozwinięte *zdolności metapoznawcze*, definiowane jako wiedza o własnych procesach myślowych i umiejętność ich regulowania. Do powszechnych strategii metapoznawczych należą:

- ✓ **kodowanie wybiórcze** — dzielenie informacji na istotne i nieistotne;
- ✓ **kombinacja wybiórcza** — łączenie pozornie niezwiązanych ze sobą elementów w celu znalezienia nowego rozwiązania;
- ✓ **porównywanie wybiórcze** — odkrywanie nowych i nieoczywistych powiązań pomiędzy nowymi oraz starymi informacjami.

O co chodzi w języku?

Ludzka inteligencja z pewnością jest ukoronowaniem procesów poznawczych, ponieważ pozwala wykorzystywać poszczególne z nich w celu zdobywania i zapamiętywania informacji. Mimo to ograniczenie tej cechy do samego poznania poważnie zawęży jej

spektrum. Równie skomplikowane procesy towarzyszą bowiem zjawisku znanemu jako język.

Ludzki umysł jest w stanie tworzyć, wykorzystywać i rozumieć język. To jedna z naszych najbardziej złożonych i unikalnych zdolności. Owszem, inne zwierzęta również potrafią się komunikować i posługują się czymś w rodzaju języka (zwłaszcza walenie i ptaki). Czy jednak delfin opowiedział kiedyś jakąś historię, a *Sus scrofa domestica* (świnia domowa) napisała *Romea i Julię*?

Język traktowany jako proces poznawczy był przedmiotem wielu badań naukowych. Wciąż zresztą pozostaje w sferze zainteresowań psychologów poznawczych. Nauka zajmująca się językiem jako takim to *lingwistyka*, zaś psychologiczne badanie języka nazywamy *psycholingwistyką*.

Wieża Babel

Być może jedną z najbardziej niezwykłych rzeczy związanych z językiem jest to, że wszyscy mogliśmy się go nauczyć. Noworodki nie potrafią mówić i nabywają tę zdolność z czasem, przyswajając dźwięki i słowa. Dopiero później zaczynają ich używać do tworzenia zdań, wypowiedzi, opowieści, a nawet książek.

W rozdziale 12. omawiam główne kamienie milowe rozwoju człowieka, aby z grubsza wyjaśnić, w jakim wieku dziecko powinno osiąść określone umiejętności. Znajdziesz tam opis modeli kognitywnych pozwalających na kształtowanie zdolności językowych.

W lingwistyce i psycholingwistyce obowiązuje wiele modeli języka, jednak najpopularniejsze są trzy podejścia: *natywistyczne*, *behawiorystyczne* i *interakcjonistyczne*.

Natywistyczne

Noam Chomsky, filozof, lingwista i teoretyk polityczny, znany jest jako główny zwolennik teorii natywistycznej, która zakłada, że język to zdolność wrodzona, wpisana w DNA i rozwój mózgu, a następnie samorzutnie kształtująca się w miarę wzrastania. Dzieje się to podobnie jak w przypadku wątroby, trzustki czy bliżej nieokreślonych znamion na plecach.

Wrodzone zasady języka są tym, co Chomsky nazywa *gramatyką uniwersalną*. Wiedzą o niej dysponują wszyscy ludzie posługujący się mową. Dzieci potrafią tworzyć własne języki i żargony, korzystając z gramatyki uniwersalnej i tzw. *narzędzia akwizycji języka*, czyli wrodzonego modułu poznawczego, który jest uaktywniany przez język napotkany w otoczeniu. Należy przy tym zauważyć, że zdaniem Chomsky'ego bodziec z zewnątrz służy jedynie do uaktywnienia tego modułu, a więc nie można tu mówić o przyswajaniu informacji pochodzących ze środowiska.

Behawiorystyczna

Model behawiorystyczny zakłada, że język jest w pełni wyuczony. Człowiek może go przyswoić poprzez obserwowanie innych komunikujących się ludzi na drodze warunkowania klasycznego bądź instrumentalnego (więcej informacji na temat warunkowania znajdziesz w rozdziale 8.). Jednym z czynników mogących potwierdzać słuszność tej koncepcji jest fakt, że sprawne przyswojenie języka wymaga wielu miesięcy, a nawet lat ćwiczeń. Według behawiorystów poznawanie mowy to zwykły proces nauki.

Interakcjonistyczne

Natura czy kultura? Jedno i drugie! Język jest systemem wrodzonym i wuczonym jednocześnie, przynajmniej zgodnie z tym modelem. Jedno z bardziej znanych podejść interakcjonistycznych to koncepcja *interakcjonizmu społecznego*. Zakłada ona, że rodzice i inni komunikujący się dorośli pomagają dzieciom stworzyć swego rodzaju „szkielet” języka, który stanowi podstawę dla nauki poprzez dalszą interakcję społeczną.

Dźwięki, słowa i sylaby

Aby zrozumieć, w jaki sposób umysł korzysta z języka, badacze podzielili ten system na mniejsze jednostki. Całkiem słusznie założyli bowiem, że da się go poznać poprzez *gramatykę*, czyli reguły jego stosowania. Samą gramatykę można zaś podzielić na trzy działy:

- ✓ **fonologię**, zajmującą się fonemami, a więc najmniejszymi jednostkami mowy określającymi to, w jaki sposób poszczególne dźwięki są wykorzystywane do tworzenia wyrazów;
- ✓ **składnię**, determinującą sposób łączenia słów w całe zdania;
- ✓ **semantykę**, zajmującą się znaczeniem.

Szacuje się, że we wszystkich ludzkich mowach można wyróżnić około 800 fonemów. Język polski wykorzystuje 39 fonemów, angielski — 52. Istnieją też takie, które używają ponad 100. Zastanów się, jak brzmią inne języki. Niektóre wydają się szybkie. Inne zawierają wiele gardłowych dźwięków. Jeszcze inne brzmią lekko i śpiewnie. Różne języki korzystają bowiem z rozmaitych dźwięków i fonemów.

Popatrz teraz na następujące zdanie: „poszedł sklep Jan do”. Czy wygląda ono sensownie? Raczej nie, ponieważ nie spełnia wymogów składni określającej sposób, w jaki wyrazy są łączone w zdania. Co więcej, nawet subtelne zmiany kolejności słów mogą poważnie wpłynąć na znaczenie całej wypowiedzi. Popatrz na dwa poniższe zdania. Składają się one z identycznych wyrazów („gang”, „okradł” i „bank”), ale odwrócenie ich kolejności spowodowała diametralną zmianę znaczenia:

Gang okradł bank.

Bank okradł gang.

Te same trzy wyrazy, ale dwa zupełnie odmienne znaczenia, wynikłe ze zmiany składni.

Podczas prowadzenia testów słownikowych zauważyłem, że niektóre wyrazy są rozumiane w niewłaściwy sposób, a błędne definicje często bywają bardzo podobne lub wręcz identyczne. Przykładowo kiedy pytałem ludzi, czym jest „wczoraj”, odpowiadali, że oznacza to „wszystko, co robiłem wczoraj”. Nie wiem dlaczego, ale definicja taka, choć błędna, jest bardzo rozpowszechniona. Dla wielu ludzi słowo „wczoraj” oznacza bowiem nie konkretny dzień, lecz zbiór wykonywanych wówczas czynności. Krótko mówiąc, rozumieją oni ten wyraz zupełnie inaczej niż ja.

Kiedy słowa mają dla mnie odmienną definicję niż dla innych, komunikacja staje się słabsza lub w ogóle niemożliwa. Brak spójności oznacza bowiem, że jedna ze stron nie postępuje zgodnie z ogólnie przyjętymi zasadami semantyki, które definiują sens słów (w tym przypadku „wczoraj”), a co za tym idzie, pozwalają na wzajemne zrozumienie.

Kiedy mówisz: „słoń”, wiem, że masz na myśli duże zwierzę z długą trąbą. Tak samo działają języki znaków (w tym na przykład migowy), które mają własną gramatykę i są rozwijane dokładnie tak samo jak języki mówione, rzecz jasna, pod warunkiem że otoczenie niesłyszącego dziecka jest bogate w odpowiednie znaki.

Skorowidz



A

acetylocholina, 56
ACT, acceptance and
commitment therapy, 297
acting-out, 273
adaptacja, 27, 225
ADHD, 253
afekt, 262
ageizm, 216
agresja, 142, 208
gniewna, 209
instrumentalna, 209
akceptacja, 299
akceptacja gniewu, 124
akomodacja, 226
akson, 54
aktywne przywiązanie, 183
aktywność elektryczna
mózgu, 65
altruizm, 211
analiza
własnych działań, 64
właściwa, 276
zachowania, 286
zachowań stosowanych, 256
anhedonia, 245
argument dwustronny, 207
asertywność, 195
asymilacja, 226
atrakcyjność, 207
atrybucja, 190
atrybucja wewnętrzna, 191
autohandicapping, 193
autyzm, 254, 255

B

badania
eksperymentalne, 40
opisowe, 40
prawdy, 39
bezwarunkowa pozytywna
reakcja, 305
biogeniczna hipoteza
aminowa, 246
błędne założenia, 247
błyskotliwy umysł, 107
bodziec
bezwarunkowy, 132
warunkowy, 132
ból, 79
brak uwagi, 253

C

cechy
centralne, 173
dwuoczne, 78
jednooczne, 78
kardynalne, 173
wtórne, 173
cele psychoanalizy, 275
centralny układ nerwowy, 223
choroba
Alzheimera, 235
psychiczna, 239, 240
ciało, 26, 33
czas, 309
czucie, 85
czucie zmysłowe, 74
czynnik
g, 103
s, 103
strachu, 207

D

DBT, dialectic behavioral
therapy, 298
decyzje, 98
deindywidualizacja, 204
dendryt, 54
depresja, 60, 245–248
leczenie, 247
przyczyny, 246
dezorganizacja mowy i myśli,
241
diagnostyka, 27
dialektyczna terapia
behawioralna, 298
DNA, 58
dobroć przystosowania, 229
dojrzewanie, 232
dopamina, 56
dorastanie, 232
dorosłość, 233
doświadczenie
subiektywne, 119
dotyk, 79
DSM-V, 239
DTT, Discrete Trial
Teaching, 256
dychotomia myślenia, 294
dyskryminacja, 145, 215
dysonans poznawczy, 192
dysomnia, 66
działanie, 85
działanie umysłu, 91

E

efekt
fałszywego konsensusu, 192
fałszywej wyjątkowości, 192
placebo, 43

ego, 152
ekspozycja wyobraźniowa, 292
ekstaza, 68
ekstrawersja, 173
element ekspresji, 119
emocja wyrażana, 243
emocje, 120
empatia, 212, 217
epinefryna, 56
Erikson Erik, 164
eskalacja asertywności, 196
etap
 przedoperacyjny, 230
 sensomotoryczny, 226
etyka, 37

F

FAB, Functional Analysis
 of Behavior, 288
facylitacja społeczna, 204
fantazje, 179
fazy snu, 66
filmy psychologiczne, 339–343
formowanie wrażenia, 190
frenologia, 162
frustracja, 209
funkcjonalna analiza
 zachowania, 288

G

gaworzenie, 228
generalizacja, 294
genotyp, 220
gerontopsychologia, 234
glutaminian, 56
gniew, 124
gramatyka, 109
gramatyka uniwersalna, 108
grupa, 201

H

halucynacje, 241
halucynacje słuchowe, 60
Hartmann Heinz, 162
heurystyka
 dostępności, 85, 98
 reprezentacji, 98

hipnoza, 71
hipochondria, 273
hipoteza, 39

I

id, 152
IDEAL, 101
iluzja, 84
iluzja zgodności, 85
impulsywność, 253
indukcja hipnotyczna, 71
informacja
 wejściowa, 90
 zwrotna, 193
instykt, 113
instykt przetrwania, 222
integracja, 166
inteligencja, 103
 doświadczeniowa, 105
 emocjonalna, 127, 327
 kontekstualna, 105
 płynna, 104
 składnikowa, 105
 skrystalizowana, 104
 wieloraka, 105
interferencja
 proaktywna, 94
 retroaktywna, 94
interwencja psychologiczna, 27
intymność, 165

J

jaźń
 prywatna, 179
 publiczna, 178
jądra podstawne, 53

K

kara, 141
katastrofizacja, 294
katoniczne zachowanie, 241
klasyczna psychoanaliza,
 272, 274
kodowanie wybiórcze, 107
kognitywna teoria depresji, 247
kombinacja wybiórcza, 107

kompetencje, 181
kompulsje, 253
komunikacja, 193
koncentracja, 263
konceptualizacja, 95
konformizm, 201, 202
kontekst, 27
kontrola impulsów, 273
kora mózgowa, 52
korelacja, 42
kotwiczenie, 85
kreatywność, 165
kryterium
 normatywności, 238
 przystosowania, 238
 subiektywne, 238
 wyjaśnienia, 239
kształtowanie, 289
przeniesienia, 279
samooceńcy, 181
kultura, 35
kwas gammaaminomasłowy, 56

L

leki
 antydepresyjne, 60
 przeciwpowietrzne, 60
lęk, 142, 217, 249, 308
lęk neurotyczny, 308
liczba neuronów, 57

M

marker genetyczny, 59
marzenia, 179
marzenia na jawie, 68
MBCT, 297
mechanizmy obronne, 272
 intelektualizacja, 161
 projekcja, 161
 racjonalizacja, 161
 reakcja upozorowana, 161
 regresja, 162
 wyparcie, 161
 zaprzeczanie, 161
mechanizmy samoregulacji, 171
mentalizm, 216

metateorie
 behawioralna, 31
 biologiczna, 31
 egzystencjalna, 32
 feminizm, 33
 humanistyczna, 32
 postmodernizm, 33
 poznawcza, 32
 psychoanalityczna, 31
 psychodynamiczna, 31
 socjokulturowa, 32

metoda
 naukowa, 38
 zachowania werbalnego, 256

miłość, 115, 122
 namiętna, 122
 oddana, 123
 przyjacielska, 123
 pusta, 123

MMPI-2, 267

model
 behawiorystyczny, 108
 biopsychospołeczny, 33, 49
 funkcjonowania rodziny, 185
 wczesnego startu, 256

modelowanie, 290

modyfikacja zachowania, 326

moralność, 182

most, 54

motywacje, 117

mówienie, 227

mózg, 45, 51–57

mózg bioniczny, 328

móździek, 54

myślenie, 85, 225, 283
 cykliczne, 247
 grupowe, 205
 wypaczone, 294

myśli, 88, 179
 automatyczne, 247
 depresyjne, 296

N

nacjonalizm, 216

nadzieja, 336

nagrody społeczne, 182

nakrywki, 53

napady paniki, 251

narkotyki, 70

narodowość, 180

nastrój, 262

natężenie głosu, 122

natura, 35

nauka, 27

nauka zachowania, 130

nawiązywanie
 kontaktu, 217
 relacji, 26, 166

negatywny efekt gapia, 214

nerwy
 czaszkowe, 50
 rdzeniowe, 50

neurony, 54, 56

neuroplastyczność, 57

neuroprotetyka, 330

neuroprzekaznik, 56, 246

neurotyczna transgresja, 309

neurotyzm, 173

nieświadomość, 152

norepinefryna, 56

norma społecznej
 odpowiedzialności, 213

normy, 200

O

obiekt przywiązania, 183

objaw, 240

obniżanie stresu, 257

obrażenia
 otwarte mózgu, 52
 wewnątrzczaszkowe, 51

obwodowy układ nerwowy, 50

ocena
 problemu, 287
 własnej skuteczności, 169

odbicie, 305

odporność
 na stres, 322
 psychiczna, 326

odповідь psychologiczna, 119

odruch
 bezwarunkowy, 132
 warunkowy, 131

ogólny zespół adaptacyjny, 316

okazjonalne powtórki, 93

okres
 dojrzewania, 232
 dorosłości, 234
 pokwitania, 232

ontologia, 307

operacje, 91

opinie, 189

organizacja, 225

orientacja, 263

osąd, 189

osobowość, 26, 179

otępienie, 64

otwartość na doświadczenie, 173

P

pamięć, 90, 92, 235, 263
 długoterminowa, 104
 długotrwała, 93
 epizodyczna, 94
 krótkotrwała, 93, 104
 proceduralna, 94
 semantyczna, 94
 sensoryczna, 93

parasomnie, 67

patologia, 238

Pawłow, 131

Paxil, 60

percepcja, 81

personalizacja, 295

perswazja, 206, 208

peryferyczny układ
 nerwowy, 223

placebo, 43

płat
 ciemieniowy, 53
 czołowy, 52
 skroniowy, 53

pleć, 26

pobudzenie ruchowe, 253

po pochodzenie, 180

pożucie
 bezsensu, 336
 dobrostanu, 126
 piękna, 337
 samoświadomości, 175
 swojej osoby, 304
 wartości, 115
 winy, 309

- podejmowanie decyzji, 97
 podejście
 ekologiczne, 81
 emocjonalne, 207
 integracyjne, 322
 konstrukcjonistyczne, 81
 racjonalne, 207
 podstawowe potrzeby
 fizjologiczne, 115
 podwzgórze, 53
 pokrewieństwo, 180
 pokrywy, 53
 pokwitanie, 232
 pomiar statystyczny, 41
 pomoc, 211, 214
 porównywanie wybiórcze, 107
 posłuszeństwo, 202
 potrzeba bezpieczeństwa, 115
 potwierdzenie, 85
 poziom intelektualny, 263
 pozytywne spojrzenie, 336
 prawda, 36
 prędkość mowy, 122
 problemy, 260
 percepcyjne, 262
 żywieniowe, 253
 proces
 adaptacji, 225
 dyferencjacji
 doświadczenia, 304
 organizacji, 225
 procesy
 biologiczne, 48
 myślowe, 262
 unikania, 321
 zblizania, 321
 profilaktyka, 323
 projekcyjne testy
 osobowości, 267
 protetyka poznawcza, 330
 Prozac, 60
 próby dyskretne, 256
 PRT, Pivotal Response
 Treatments, 256
 prywatność, 177
 przebieg terapii, 278
 przeciwdziałanie
 uprzedzeniom, 217
 przedświadomości, 152
 przeniesienie, 279, 280
 przepływ, 336
 przepracowywanie
 problemów, 280
 przesłanki
 dynamiczne, 190
 statyczne, 189
 przestrzeń osobista, 200
 przetwarzanie
 danych, 89
 informacji, 90
 słuchowe, 104
 wzrokowe, 104
 Przechwaszkowa Stymulacja
 Magnetyczna, 62
 przodomózgowie, 52
 przyczyny
 depresji, 246
 napadów paniki, 251
 postępowania, 190
 schizofrenii, 242
 zaburzeń dwubiegunowych,
 249
 zachowania, 191
 przyjaciele, 188
 przynależność, 115
 grupowa, 180
 religijna, 181
 przypuszczenia, 189
 przywiązanie, 182
 bezpieczne, 184
 lękowo-ambiwalentne, 184
 stylowe, 183
 unikające, 184
 przywspółczulny układ
 nerwowy, 51
 pseudodemencja, 329
 psy Pawłowa, 129
 psychika, 259
 psychoanalitik, 276
 psychoanaliza, 272–275, 281
 psychofarmakologia, 59
 psycholingwistyka, 108
 psychologia, 23
 life-span, 219
 pozytywna, 326
 self, 166
 społeczna, 199
 stosowana, 27
 zdrowia, 323
 psychologowie
 eksperymentalni, 36
 kliniczni, 36
 praktyczni, 36
 psychoneuroimmunologia, 320
 psychopatologia, 237
 psychoterapia, 271
 psychoterapia analityczna, 281
 psychotyzm, 173
 pytania
 hipotetyczne, 194
 otwarte, 194
 przywoławcze, 194
 zamknięte, 194
- ## R
- rasizm, 216
 rdzeń
 kręgowy, 51
 przedłużony, 54
 REBT, 296, 297
 regresja, 273
 relacja, 166
 z obiektem, 167
 z rówieśnikami, 233
 relaks, 61
 religie, 181
 rodzaje
 agresji, 209
 dyskryminacji, 217
 fobii, 250
 profilaktyki, 323
 przesłanek, 189
 psychoz, 244
 rozszerzonej świadomości, 69
 schematów, 225
 testów, 266
 uprzedzeń, 216
 rodzeństwo, 187
 rodzice
 autorytarni, 186
 autorytatywni, 187
 permissywni, 187
 rodzina, 185
 rozkład normalny, 106
 rozproszenie
 odpowiedzialności, 214
 rozszerzona świadomość, 69

rozumowanie, 88, 99
 dedukcyjne, 99
 indukcyjne, 99
 rozumowanie ilościowe, 104
 rozwijanie umiejętności
 matematycznych, 230
 rozwój, 186
 rozwój, 303
 mowy, 227
 mózgu, 224
 pisania, 229
 płodowy, 221
 poznawczy, 226
 psychologiczny, 221
 ruchowy, 223
 społeczny, 231
 umiejętności myślenia, 225
 równowaga, 80
 ruch, 80

S

samodoskonalenie, 115
 samoocena, 181
 samopoznanie, 176
 samoświadomość, 176
 samowzmocnienie, 169
 schematy, 225
 miłości, 124
 społeczne, 171
 własne, 170
 schizofrenia, 242, 262
 kryteria diagnostyczne, 241
 leczenie, 243
 przyczyny, 242
 zaburzenia, 242
 seks, 154
 seksizm, 216
 seksualność, 26
 selektywne abstrahowanie, 295
 senność, 64
 serotonina, 56
 siła woli, 118
 skrypty, 171
 słuchanie, 195
 słyszenie, 78
 smak, 80
 smutek, 245
 soma, 54

stan
 maniakalny, 248
 medytacyjny, 69
 psychiczny, 261
 świadomości, 68
 statystyka
 opisowa, 41
 szacunkowa, 41
 strategia
 opóźnienia, 143
 stałej częstotliwości, 143
 zmiennego opóźnienia, 144
 zmiennej częstotliwości, 143
 stres, 243, 257, 273, 316, 321
 stresory
 powszechne, 318
 psychospołeczne, 318
 rozwojowe, 318
 skrajne, 318
 STSD, 319
 styl, 179
 stymulanty, 329
 sugestia, 71
 sumienność, 173
 superego, 152
 sympatia, 123
 symulowanie zachowań, 269
 synapsa, 56
 synestezja, 75
 szczegółowe powtórki, 93
 szczęście, 125
 szybkość
 decyzji i reakcji, 104
 przetwarzania, 104

Ś

ścieżki perswazji, 206
 śpiączka, 64
 środki
 cholinergiczne, 329
 dopaminergiczne, 329
 nootropowe, 329
 przeciwpsychotyczne, 60
 śródmózgowie, 53
 świadome ja, 178
 świadomość, 63, 152
 ciała, 177
 jaźni autobiograficznej, 65

jaźni właściwej, 65
 protojaźni, 65
 zwykła, 64
 świat zewnętrzny, 34

T

taksonomia, 239
 teoria, 39
 Cannona-Barda, 120
 cec, 172
 CHC, 104
 dwuczynnikowa, 121
 egoizmu, 212
 genetyczna, 212
 Jamesa-Langego, 120
 koncepcji osobistych, 178
 procesu przeciwnego, 77
 progowa, 81
 przywiązania, 246
 relacji z obiektem, 246
 rozwoju poznawczego, 224
 skłonności, 116
 społecznego uczenia się, 286
 trójbarwna, 77
 wykrywania sygnałów, 82
 wymiany społecznej, 212
 teorie osobowości, 151
 terapeuci egzystencjalni, 312
 terapeuta, 273
 terapia, 276, 278, 280
 behawioralna, 284–288
 biomedyczna, 27
 egzystencjalna, 306–310
 ekspozycji, 291
 kluczowej reakcji, 256
 kognitywna, 293
 skupiona na kliencie, 302
 spowalniania
 i wygaszania, 290
 stopniowej ekspozycji, 292
 uważności, 297
 wzmocnień, 289
 test ustandaryzowany, 264
 testowanie
 testowanie umysłu, 263
 rzeczywistości, 303
 test-retest, 265
 testy, 264

inteligencji, 268
 kliniczne, 266
 neuropsychologiczne, 268
 osobowości, 267
 szkolne, 266

TMS, Transcranial Magnetic Stimulation, 62

ton głosu, 122

tożsamość, 165
 osobista, 178
 społeczna, 179

trans, 68

trans hipnotyczny, 71

transcendencja, 309, 310

trend sekularny, 232

treść

marzeń sennych, 68
 myśli, 262

Turing Alan, 90

tworzenie osoby, 24

tyłomózgowie, 54

U

uczenie się, 226, 284

uczucia, 120, 179

udzielanie pomocy, 214

ugodowość, 173

układ limbiczny, 53

układ nerwowy, 49

parasympatyczny, 51
 sympatyczny, 51

umiejętności

komunikacyjne, 193
 społeczne, 26

umiejętność

seriacji, 230
 zrozumienia, 230

umysł, 26, 34

upośledzenie

interakcji społecznych, 255
 komunikacji, 255

uprzedzenia, 216

urojenia, 241

uwaga, 91

podzielona, 92
 skupiona, 92

uwaga, 297, 299

V

VB, Verbal Behavior, 256

W

warunkowanie

instrumentalne, 137, 285
 klasyczne, 132, 134, 285

wewnętrzne umiejscowienie kontroli, 324

White Robert, 163

wiara, 336

Wielka Piątka, 173

wina, 308

wina neurotyczna, 308

władza, 181

wnioskowanie arbitralne, 294

współczulny układ nerwowy, 51

współwystępowanie, 135

wybaczenie, 337

wygląd, 178, 181

wyjaśnianie, 194

wymiana dóbr społecznych, 212

wynikanie, 42

wyparcie, 273

wyuczona bezradność, 247

wywiad, 260

wzgórze, 53

wzmocnienia, 138, 289

pierwotne, 140

poznawcze, 328

wtórne, 140

wzorce zachowania, 255

wzrok, 76

Z

zaburzenia, 240

dwubiegunowe, 248, 262

komunikacyjne, 252

lękowe, 250

mózgu, 52

opozycyjno-buntownicze, 253

psychotyczne, 240, 244

rozwojowe chroniczne, 253

umysłowe, 252

uwagi, 253

wypróżniania, 253

zdolności motorycznych, 252

zdolności szkolnych, 252

zachowanie, 283

zadurzenie, 123

zakończenia aksonu, 54

zalewanie, 292, 293

zapach, 80

zarządzanie wzmocnieniem, 142

zasada Yerkesa-Dodsona, 115

zdobywanie wiedzy, 38

zdolności, 181

motoryczne, 224

ruchowe, 224

społeczne, 188

zdolność

czytania i pisania, 104

interpersonalna, 106

intrapersonalna, 106

językowa, 105

kinestetyczna, 105

matematyczno-logiczna, 105

muzyczna, 105

orientacji przestrzennej, 105

zdrowie psychiczne, 327,

332–338

zespół

pobudzenia

psychoruchowego, 253

stresu pourazowego, 319

zewewnętrzne umiejscowienie

kontroli, 324

złudzenia

percepcyjne, 84

gracza, 85

zmiana

kognitywna, 326

myślenia, 283, 295

zachowania, 283

zmieszanie, 64

zmysły, 74

Zołof, 60

zwroty asertywne, 196

Ź

źródła samooceny, 182

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Podróż w głąb ludzkiej psychiki

Psychologia towarzyszy Ci każdego dnia, czy tego chcesz, czy nie. Możesz ją zignorować, żyć dalej i stracić okazję do odkrycia, dlaczego ludzie czasem zachowują się irracjonalnie, dlaczego myślą inaczej niż Ty i czemu nie zawsze potrafią komunikować się w zrozumiały sposób. Możesz też otworzyć tę książkę i wniknąć w zupełnie nowy, fascynujący świat ludzkiego umysłu, poznać kilku intrygujących naukowców i przeprowadzane przez nich eksperymenty, zrozumieć, czym naprawdę są zaburzenia psychiczne i skąd się biorą, a ponadto dowiedzieć się czegoś nowego o sobie lub swoich bliskich.

W książce:

- Jak interpretować własne emocje i zachowania
- Jak zrozumieć ludzkie działania i procesy myślowe
- Jak rozumieć psychologię i czerpać z jej wiedzy

Dr Adam Cash jest dyrektorem ds. medycznych dziecięcej kliniki w Palm Springs, specjalizującej się w zaburzeniach zachowania, uczenia się i rozwoju, a także autyzmie. W przeszłości był również wykładowcą akademickim i pracował jako psycholog sądowy.



dla
bystrzaków

Cena: 49,90 zł

ISBN 978-83-283-9898-6



9 788328 398986