



PSYCHOLOGIA

WIEDZA • ROZWÓJ • LEPSZE JUTRO

Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Kompletny pakiet materiałów z psychologii dla szkół[®]



Aktualizacja
2025/2026

Wizualne notatki, schematy i przewodniki,
które pomagają zrozumieć psychologię
szybciej, łatwiej i bez chaosu.



**PRZYSTĘPNA
WIEDZA**

jasno i zrozumiale



**WIZUALNE
SCHEMATY**

łatwiejsze zapamiętywanie



**PRAKTYCZNE
PRZEWODNIKI**

od teorii do przykładów



IDEALNE

DO NAUKI I POWTÓREK

oszczędzasz czas

MYŚLENIE

EMOCJE

ZACHOWANIE

ROZWÓJ

RELACJE

CZŁOWIEK

SPOŁECZEŃSTWO

ŚWIADOMOŚĆ

MOTYWACJA

ZDROWIE

PSYCHICZNE

Zrozum
Człowieka.
Zrozum Świat.

"Małe kroki
wielką zmianą."



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO



Ponad
250 stron
materiałów do nauki i powtórek.



Wersja do druku i nauki cyfrowej.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

PSYCHOLOGIA KLINICZNA

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



Psychologia
to klucz
do lepszego życia.



WIEDZA



PRAKTYKA



ROZWÓJ



CEL



MOŻLIWOŚCI

LEPSZA NAUKA

LEPSZY TY

JAŚNIEJSZA PRZYSZŁOŚĆ

☒ Uczę się
☒ Rozumiem
☒ Rozwijam się
☒ Osiągam więcej





PSYCHOLOGIA

WIEDZA • ROZWÓJ • LEPSZE JUTRO

Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Informacje o materiale



© 2026 Kompletny pakiet
materiałów z psychologii dla szkół®.
Wszelkie prawa zastrzeżone.



Materiał edukacyjny przeznaczony
do nauki, powtórek i przygotowania
do egzaminów. Nie stanowi porady
medycznej, psychologicznej ani
diagnostycznej.

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

WIEDZA
ROZWÓJ
LEPSZE
JUTRO





Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Spis treści



01

MODUŁ 01 – Statystyka i analiza danych



02

MODUŁ 02 – Psychometria i diagnoza
psychologiczna



03

MODUŁ 03 – Metodologia badań
psychologicznych



04

MODUŁ 04 – Biologiczne podstawy
zachowania



05

MODUŁ 05 – Psychologia poznawcza



06

MODUŁ 06 – Psychologia społeczna



07

MODUŁ 07 – Psychologia osobowości
i różnic indywidualnych



08

MODUŁ 08 – Psychologia rozwojowa:
cykl życia człowieka



09

MODUŁ 09 – Psychopatologia i podstawy
psychologii klinicznej



10

MODUŁ 10 – Powtórka końcowa i strategie
egzaminacyjne



Wiedza
Rozwój
Lepsze jutro





*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

Jak korzystać z pakietu?

Nie próbuj zapamiętać wszystkiego przy pierwszym czytaniu. Najpierw zbuduj **mapę pojęć**, potem **ćwicz rozpoznawanie różnic i aktywne przypominanie**.

1



Najpierw **przeczytaj stronę** i **nazwij główną ideę**.

2



Następnie zamknij materiał i **odtwórz definicję własnymi słowami**.

3



Porównuj pojęcia, które łatwo pomylić.

4



Wracaj do trudnych stron **w odstępach czasu**.

5

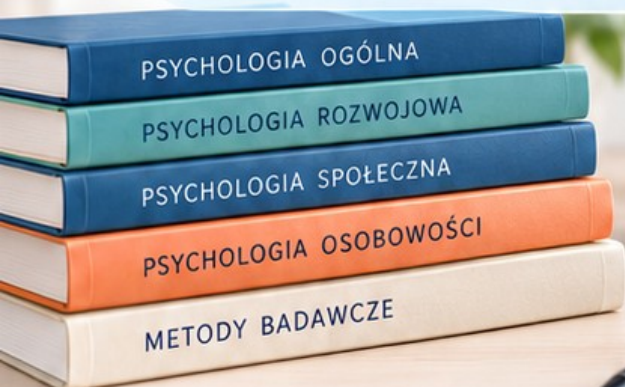


Przed egzaminem **używaj map, tabel porównawczych i pytań kontrolnych**.



*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

*Zrozum.
Zapamiętaj.
Zastosuj.*
♡



*Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.*



PSYCHOLOGIA

WIEDZA • ROZWÓJ • LEPSZE JUTRO

Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

MODUŁ 01

Statystyka i analiza danych

Jak **czytać** dane, **wybierać** testy
i **rozumieć** wyniki bez mechanicznego
zapamiętywania wzorów.



DANE W PRAKTYCE

od pytań do wniosków



ODPOWIEDNIE TESTY STATYSTYCZNE

świadome wybory



INTERPRETACJA WYNIKÓW

zrozumienie zamiast schematów



ZASTOSOWANIE W PSYCHOLOGII

realne przykłady



ANALIZA
WIEDZA
WNIOSKI
LEPSZE
JUTRO

Dane
też opowiadają
historie. ♥

Wiedza
zmienia
perspektywę.
♥

LEPSZE
DANE
LEPSZE
DECYZJE
♥

- ✓ Dane
- ✓ Analiza
- ✓ Wnioskowanie
- ✓ Lepsza psychologia ♥





Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Statystyka opisowa

Statystyka opisowa służy do porządkowania i podsumowywania danych. Opisuje to, co zaobserwowano w konkretnej próbie.



Średnia, mediana i dominanta opisują tendencję centralną.

Średnia

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

Mediana



środkowa wartość

Dominanta



najczęściej
występująca wartość



Rozstęp, wariancja i odchylenie standardowe opisują zróżnicowanie.

Rozstęp

$$R = x_{\max} - x_{\min}$$



zakres wartości

Wariancja

$$s^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1}$$

średni kwadrat odchyłań

Odchylenie standardowe

$$s = \sqrt{s^2}$$

przeciętne odchylenie
od średniej



Wykresy pomagają zobaczyć kształt rozkładu.



Histogram
rozkład częstości



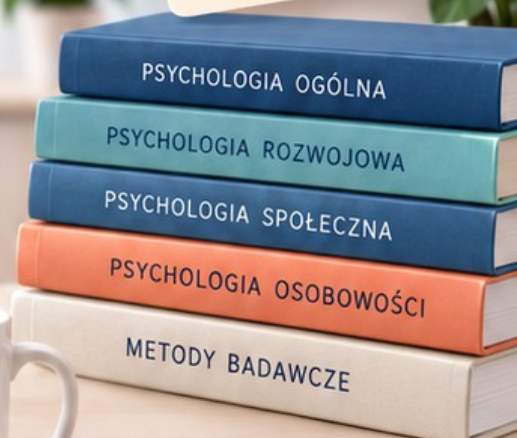
Wykres liniowy
zmiany w czasie



Wykres rozrzutu
zależności między zmiennymi

WIEDZA
ROZWÓJ
LEPSZE
JUTRO

Dane
to historie.
Liczby
pomagają je
zrozumieć.

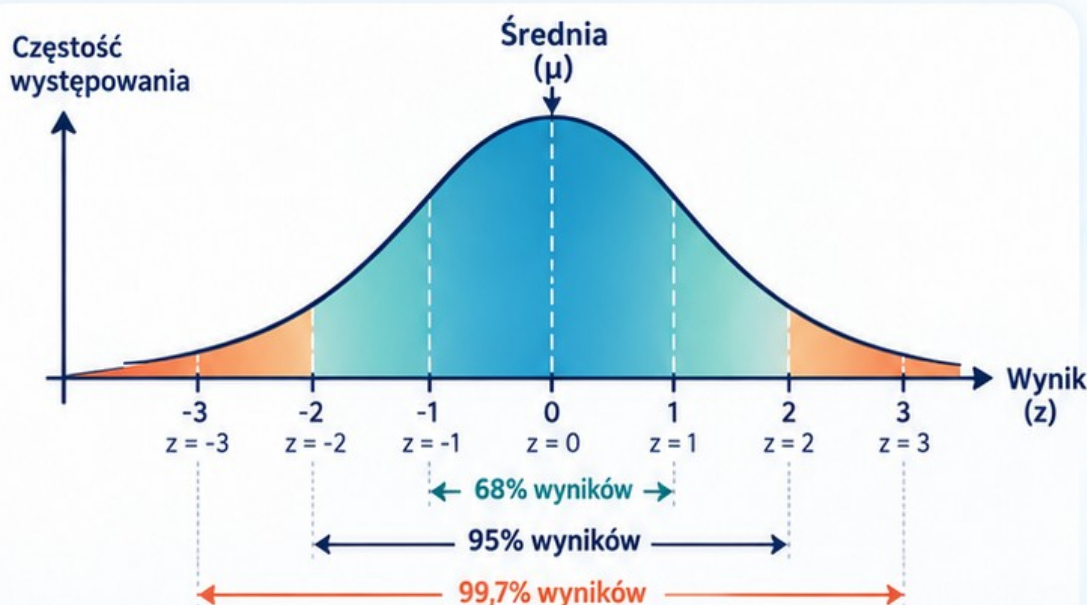




Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Rozkład normalny i standaryzacja

Rozkład normalny ma kształt zbliżony do dzwonu. Standaryzacja pozwala opisywać wynik względem **średniej** i **odchylenia standardowego**.



WIEDZA
ROZWÓJ
LEPSZE
JUTRO

"Małe kroki
wielkie zmiany."



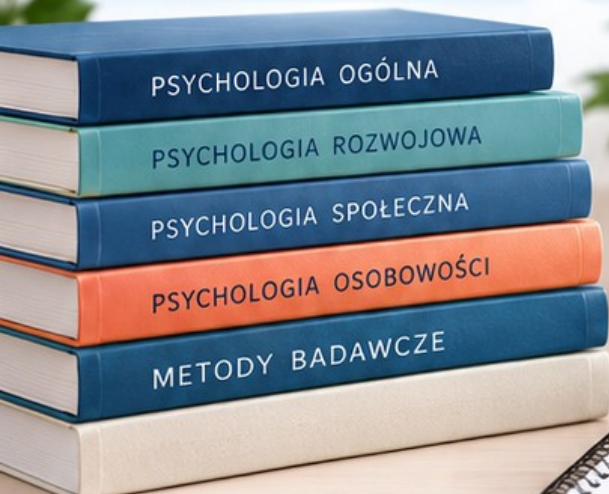
Wynik $z = 0$
oznacza wynik
równy średniej.



Dodatni z
oznacza wynik
powyżej średniej.



Ujemny z
oznacza wynik
poniżej średniej.





Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Testowanie hipotez

Testowanie hipotez porównuje dane z tym, czego oczekivalibyśmy, gdyby hipoteza zerowa była prawdziwa.



H₀ zwykle zakłada brak efektu lub różnicy.



H₁ zakłada efekt, różnicę albo związek.

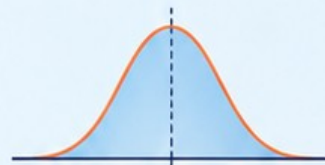


Wynik statystyczny ocenia się razem z **p**, wielkością efektu i kontekstem badania.

Dobre pytania
zmieniają świat. ♥

H₀

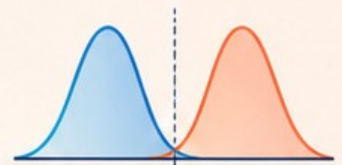
Brak efektu
(różnicy)



Grupy nie różnią się
(tylko przypadkowe różnice).

H₁

Występuje efekt
(różnica)



Grupy różnią się
(wynik nie jest przypadkowy).

p

Wartość p

Pokazuje, jak mało prawdopodobny jest wynik, jeśli H₀ jest prawdziwa.



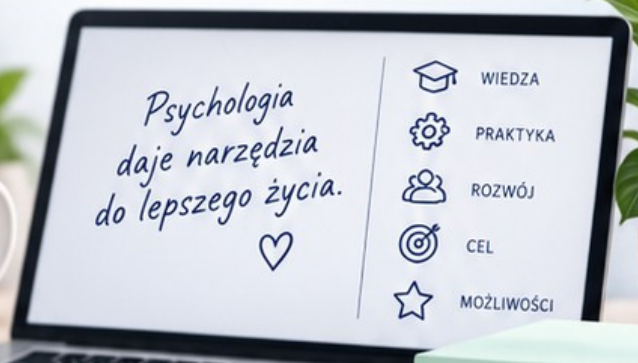
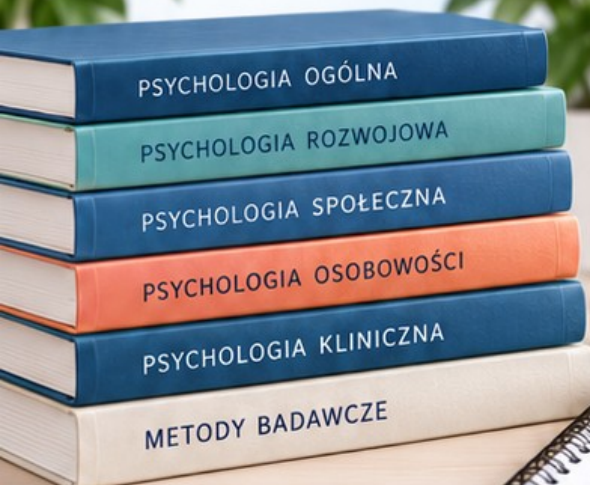
Wielkość efektu

Informuje, jak duży jest efekt w praktyce (np. d Cohena, r).



Kontekst

Uwzględnij cel badania, jakość danych, ograniczenia i znaczenie wyników.





PSYCHOLOGIA

WIEDZA • ROZWÓJ • LEPSZE JUTRO

Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Błąd I i II rodzaju, alfa i moc

Lepsze
zrozumienie.
Lepsze decyzje.

Błąd I rodzaju polega na odrzuceniu prawdziwej H_0 .

Błąd II rodzaju polega na nieodrzućeniu H_0 , mimo że realny efekt istnieje.

Błąd I rodzaju

(błąd fałszywego alarmu)

Odrzucamy H_0 , mimo że jest prawdziwa (stwierdzamy efekt, którego w rzeczywistości nie ma).



Mówimy, że efekt istnieje, choć w rzeczywistości go nie ma.

Rzeczywistość:
 H_0 prawdziwa

Decyzja testu:
Odrzucamy H_0

To jest błąd I rodzaju.

Błąd II rodzaju

(błąd przeoczenia)

Nie odrzucamy H_0 , mimo że realny efekt istnieje (nie wykrywamy efektu, który w rzeczywistości jest).



Mówimy, że efekt nie istnieje, choć w rzeczywistości istnieje.

Rzeczywistość:
 H_0 fałszywa

Decyzja testu:
Nie odrzucamy H_0

To jest błąd II rodzaju.



Poziom alfa (α)

Poziom alfa określa akceptowane ryzyko błędu I rodzaju.



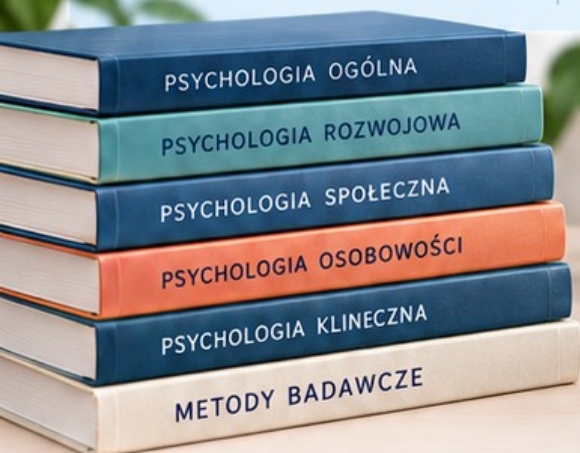
Moc testu

Moc testu to prawdopodobieństwo wykrycia efektu, jeśli efekt rzeczywiście istnieje.



Większa próba

Większa próba często zwiększa moc.



WIEDZA
ROZWÓJ
LEPSZE
JUTRO



PSYCHOLOGIA

WIEDZA • ROZWÓJ • LEPSZE JUTRO

Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Test t

Test t służy do **porównywania średnich**, gdy założenia testu są spełnione.



Test t dla **prób niezależnych** porównuje dwie różne grupy.



Test t dla **prób zależnych** porównuje wyniki powiązane, np. przed i po interwencji.



Sam wynik p nie mówi o **wielkości efektu**.



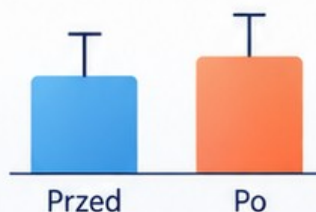
WIEDZA
ROZWÓJ
LEPSZE
JUTRO

Test t dla prób niezależnych



Porównuje
dwie różne
grupy.

Test t dla prób zależnych



Porównuje
wyniki
powiązane,
np. przed i po
interwencji.



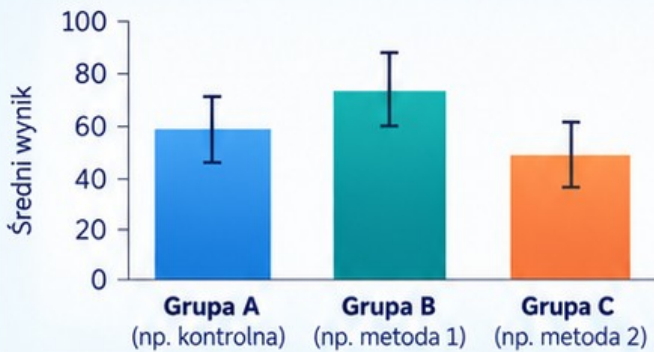


Małe kroki
wielkie zmiany.
♡

ANOVA – porównanie trzech i więcej grup

Analiza wariancji sprawdza, czy średnie kilku grup różnią się bardziej, niż oczekivalibyśmy na podstawie losowej zmienności.

Przykład: średnie wyniki w trzech grupach



Czy te różnice
są istotne
statystycznie?

Na to pytanie
odpowiada
ANOVA.



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

1



Istotny wynik ANOVA mówi, że **co najmniej dwie średnie się różnią**.

2



Nie wskazuje od razu, **które grupy różnią się między sobą**.

3



Do dokładnych porównań służą **testy post hoc**.

Jak to działa?

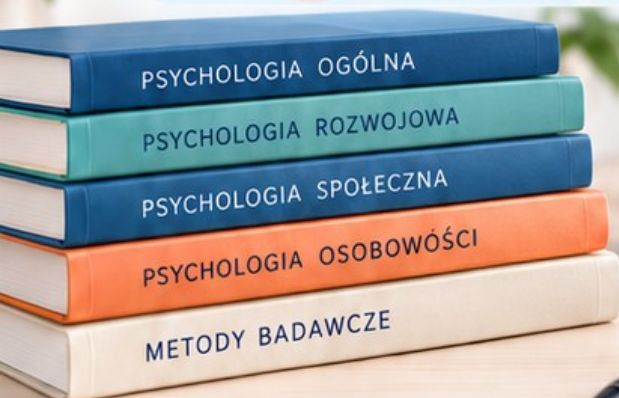
ANOVA

→ wynik ogólny
(czy istnieją różnice?)



testy post hoc

→ które grupy
różnią się między sobą?



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡

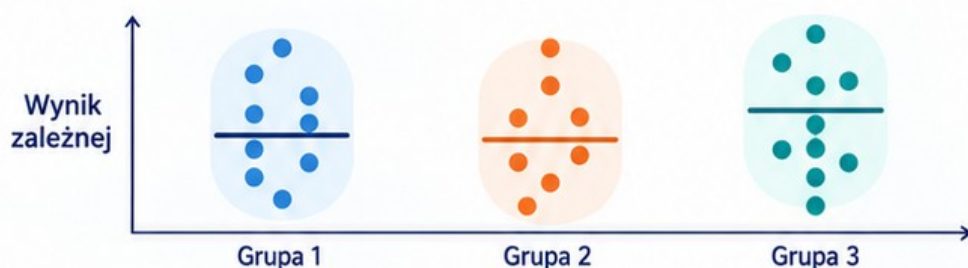


Małe kroki
wielkie zmiany.

Jednoczynnikowa ANOVA – logika testu F

ANOVA porównuje zmienność między grupami ze zmiennością wewnątrz grup.

$$F = \frac{\text{zmienność między grupami}}{\text{zmienność wewnątrz grup}}$$



Duża zmienność między grupami względem zmienności wewnątrz grup daje **większe F**.



Jeśli różnice między grupami są podobne do przypadkowej zmienności, F będzie **mniejsze**.

Między grupami

Mierzy, jak bardzo średnie grup różnią się od siebie.



Duże różnice między średnimi → większa zmienność między grupami.

Wewnątrz grup

Mierzy, jak bardzo wyniki w obrębie każdej grupy różnią się od swojej średniej.



Duże rozproszenie w grupach → większa zmienność wewnątrz grup.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Dane
mówią więcej,
gdy rozumiemy
kontekst.



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.



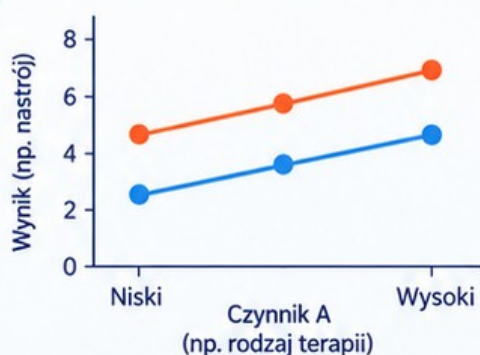
Małe kroki
wielkie zmiany.
♡

Efekt główny vs interakcja

Efekt główny opisuje wpływ jednego czynnika uśredniony po poziomach drugiego. **Interakcja** oznacza, że wpływ jednego czynnika zależy od poziomu drugiego.

Efekt główny

jedna zmienna
ma ogólny wpływ



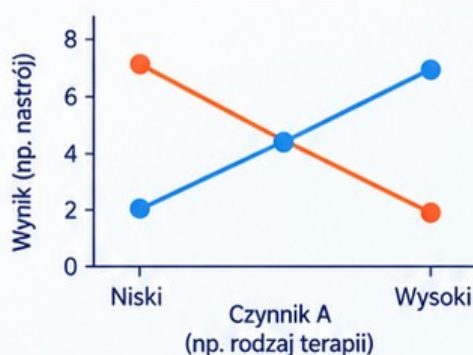
- Czynnik B – poziom 1 (np. niskie wsparcie)
- Czynnik B – poziom 2 (np. wysokie wsparcie)



Efekt główny: jedna zmienna ma ogólny wpływ.

Interakcja

to zależy od drugiej
zmiennej



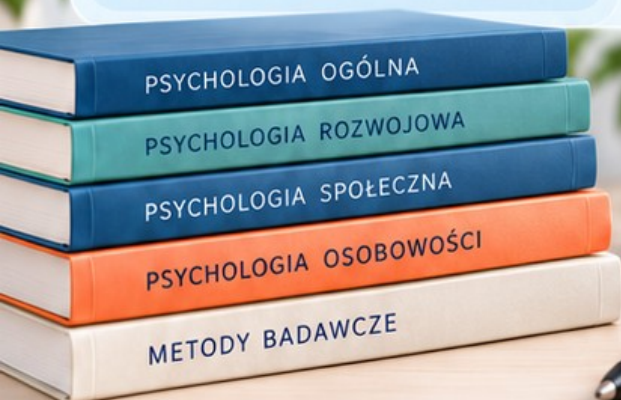
- Czynnik B – poziom 1 (np. niskie wsparcie)
- Czynnik B – poziom 2 (np. wysokie wsparcie)



Interakcja: odpowiedź brzmi „to zależy od drugiej zmiennej”.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Zrozum.
Zastosuj.
Zapamiętaj.
♡



Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.



Małe kroki
wielkie zmiany.



Korelacja – kierunek i siła związku

Korelacja opisuje współzmiennność dwóch zmiennych.



Korelacja dodatnia

Wraz ze wzrostem jednej zmiennej rośnie druga.

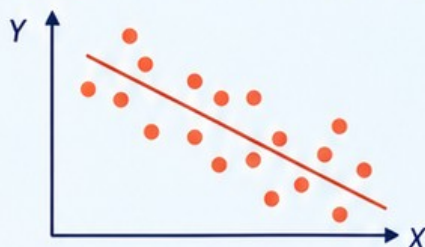


$r > 0$: związek dodatni.



Korelacja ujemna

Wraz ze wzrostem jednej zmiennej maleje druga.

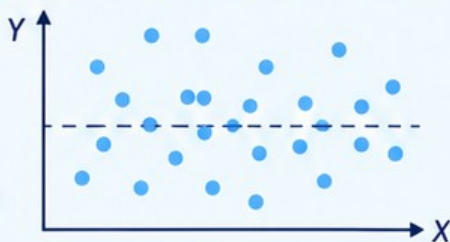


$r < 0$: związek ujemny.



Brak silnego związku

Zmienne nie wykazują wyraźnej współzmienności.

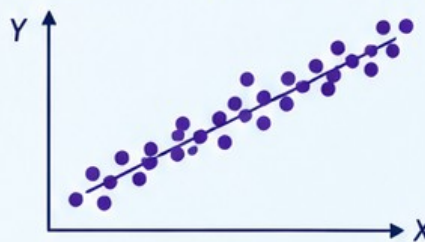


r bliskie 0: brak silnego związku liniowego.



Silniejszy związek

Punkty leżą bliżej prostej – związek jest silniejszy.



Im bliżej $|1|$, tym silniejszy związek liniowy.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Korelacje
to wskazówki,
nie dowody
przyczynowości.



PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ✓ Zrozumieć korelację
- ✓ Przeciwieć wykresy
- ✓ Wyciągnąć wnioski
- ✓ Jestem bliżej celu!



Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.



Małe kroki
wielkie zmiany.



Korelacja $\neq$ przyczynowość

Sam związek między dwiema zmiennymi
nie dowodzi, że jedna powoduje drugą.



Korelacja

współwystępowanie
zmiennych



Przyczynowość



jedna zmienna
powoduje drugą



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

1

Możliwa jest odwrotna przyczynowość.

To, co wydaje się przyczyną,
może być skutkiem.

Stres



Problemy
ze snem

Stres może powodować problemy ze snem,
a problemy ze snem mogą zwiększać poziom stresu.

2

Możliwa jest trzecia zmienna.

Obie zmienne mogą być skutkiem
innego, ukrytego czynnika.

Styl życia

(np. aktywność fizyczna)

Lepszy
nastrój

Wyższa
samoocena

To nie nastrój powoduje samoocenę,
ani odwrotnie – obie zmienne mogą wynikać
ze stylu życia.

3

Możliwy jest przypadkowy związek.

Czasem zmienne są ze sobą powiązane
zupełnie przypadkiem.



Zauważony związek
może być wynikiem
przypadku, zwłaszcza
w małych próbach
i przy wielu porównaniach.

4

Do wnioskowania przyczynowego potrzebujemy odpowiedniego projektu badania.

Aby stwierdzić związek przyczynowy,
potrzebne są m.in.:

- ✓ manipulacja zmienną (np. w eksperymencie)
- ✓ kontrola zmiennych zakłócających
- ✓ słusna kolejność czasowa (od przyczyny do skutku)

Dane
to historie.
Liczby
pomagają je
zrozumieć.



PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

LEPSZE
PYTANIA
LEPSZE
ODPOWIEDZI



Plan na dziś:

- ✓ Uczę się
- ✓ Rozumiem
- ✓ Wyciągam wnioski
- ✓ Jestem bliżej celu! ♥

ANALIZUJ

MYŚL KRYTYCZNIE

WYCIĄGAJ WNIOSKI

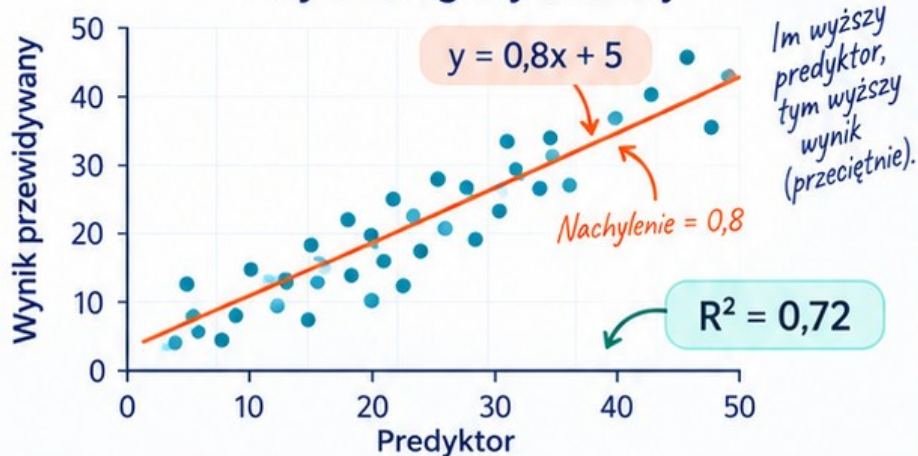
ROZWIJAJ SIĘ



Regresja liniowa

Regresja liniowa opisuje, **jak zmienia się przewidywana wartość jednej zmiennej wraz ze zmianą predyktora.**

Przykład regresji liniowej



1



Predyktor służy do przewidywania.

2



Współczynnik nachylenia pokazuje kierunek i wielkość zmiany.

3

 R^2

R^2 opisuje część zmienności wyjaśnianą przez model.

Małe kroki
wielkie zmiany.



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Dane
to historie.
Liczby
pomagają je
zrozumieć.



Wiedza
zmienia
perspektywę.



PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

LEPSZE
PYTANIA
LEPSZE
ODPOWIEDZI



Plan na dziś:

- ☒ Uczę się
- ☒ Analizuję dane
- ☒ Wyciągam wnioski
- ☒ Jestem bliżej celu! ♥

ANALIZUJ

ROZUMIEJ

WYCIĄGAJ WNIOSKI

ROZWIJAJ SIĘ



Małe kroki
wielkie zmiany.
♥

Testy nieparametryczne

Testy nieparametryczne są użyteczne, **gdy dane lub założenia nie pasują do klasycznych testów parametrycznych.**

**Nazwa testu****Kiedy użyć?****Co zastępuje?****1****Mann-Whitney**

- Gdy porównujemy dwie niezależne grupy.
- Gdy dane nie spełniają założeń normalności rozkładu.
- Dla danych porządkowych lub z odstępami.

Może zastępować **test t** dla dwóch niezależnych grup.

**2****Wilcoxon**

- Gdy porównujemy dwie próby zależne (pomiar przed i po).
- Gdy dane nie spełniają założeń normalności rozkładu.
- Dla danych porządkowych lub z odstępami.

Może zastępować **test t** dla prób **zależnych**.

**3****Kruskal-Wallis**

- Gdy porównujemy więcej niż dwie grupy niezależne.
- Gdy dane nie spełniają założeń normalności rozkładu.
- Dla danych porządkowych lub z odstępami.

Może służyć do porównania **kilku grup**.



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Inne
dane.
Te same
możliwości.



PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

LEPSZE
PYTANIA
LEPSZE
ODPOWIEDZINAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Uczę się
- ☒ Analizuję
- ☒ Zrozumię
- ☒ Idę naprzód



Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.



Małe kroki
wielkie zmiany.
♡

Test chi-kwadrat

Test chi-kwadrat bada związek między zmiennymi kategorialnymi poprzez porównanie liczebności obserwowanych i oczekiwanych.

1



Przykład: płeć × wybór kategorii odpowiedzi.

Sprawdzamy, czy rozkład odpowiedzi różni się między kobietami i mężczyznami.

płeć × wybór kategorii odpowiedzi

Płeć	Zgadzam się	Nie mam zdania	Nie zgadzam się	Razem
Kobiety (obserwowane)	30	20	10	60
Mężczyźni (obserwowane)	20	10	30	60
Kobiety (oczekiwane)	25	15	20	60
Mężczyźni (oczekiwane)	25	15	20	60

2



Im większa **rozbieżność obserwowane–oczekiwane**, tym większa statystyka chi-kwadrat.

3



Statystyka testowa:

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

O – liczebność obserwowana

E – liczebność oczekiwana

Oblicz χ^2

Porównaj z rozkładem χ^2 dla df

Wyciągnij wniosek o istnieniu związku między zmiennymi.

Dane to historie.
Liczby pomagają je zrozumieć.
♡

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.



Wielkość efektu

Małe kroki
wielkie zmiany.
♥

Istotność statystyczna nie mówi, jak duży jest efekt. **Wielkość efektu** opisuje jego **praktyczne nasilenie**.

istotne $\neq$ **duże**

Wynik może być statystycznie istotny, ale efekt bardzo mały (przy dużej próbie).

Efekt może być duży, nawet jeśli nie jest statystycznie istotny (przy małej próbie).



1



Cohen d służy często do różnicy średnich.

Przykładowe wartości d:

- 0,2 – mały efekt
- 0,5 – średni efekt
- 0,8 – duży efekt

2



Eta kwadrat może opisywać udział wariacji związany z czynnikiem.

Przykładowe wartości η^2 :

- 0,01 – mały efekt
- 0,06 – średni efekt
- 0,14 – duży efekt

3



Wielkość efektu interpretuj razem z **przedziałem ufności** i **kontekstem**.

Mała próba – duży efekt
(nieistotny)

Grupa A



Grupa B

Duża różnica, ale szerokie przedziały ufności. Wynik może nie być istotny.

Duża próba – mały efekt
(istotny)

Grupa A

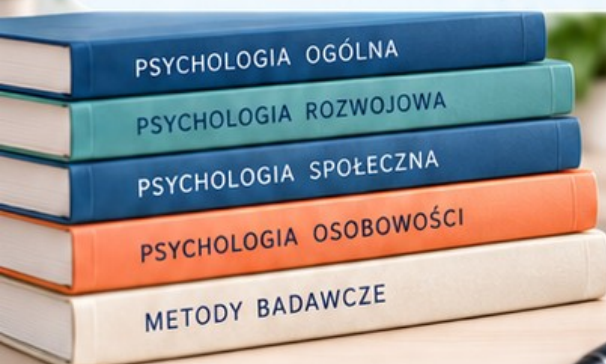


Grupa B

Niewielka różnica, ale wąskie przedziały ufności. Wynik może być istotny.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Statystyka
to nie tylko
 $p < 0,05$,
ale też
znaczenie
w praktyce.
♥



LEPSZE
DANE
LEPSZE
DECYZJE
♥

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☒ Zrozumieć
☒ Przetestować
☒ Zastosować
☒ Jestem bliżej celu! ♥

Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.



Małe kroki
wielkie zmiany.



Jak czytać wynik statystyczny?

Przykład: $t(58)=2,47$, $p=.016$, $d=.64$

1



$t(58)$ — wartość statystyki i stopnie swobody.

Wartość t informuje, jak duża jest różnica w stosunku do zmienności danych, a liczba w nawiasie (58) to stopnie swobody.

2



$p=.016$ — zgodność danych z H_0 jest mała przy przyjętych założeniach.

Wartość p informuje, jak prawdopodobne jest uzyskanie takiego lub bardziej skrajnego wyniku, jeśli H_0 jest prawdziwa. Im mniejsza wartość p , tym mniejsza zgodność danych z H_0 .

3



$d=.64$ — informacja o wielkości różnicy.

Wskaźnik d (np. Cohena) określa, jak duży jest efekt, czyli jak duża jest różnica między grupami lub warunkami w jednostkach odchylenia standardowego.



Nie sprowadzaj wyniku tylko do „istotne/nieistotne”.

Na pełną interpretację składają się: wartość statystyki, poziom istotności i wielkość efektu.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
PYTANIA
LEPSZE
ODPOWIEDZI



Plan na dziś:

- ☒ Czytam
- ☒ Rozumiem
- ☒ Ćwiczę
- ☒ Jestem bliżej celu!



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Więcej
niż liczby.
Większe
zrozumienie.





Małe kroki
wielkie zmiany.



Jak wybrać test statystyczny?

Najpierw ustal **typ pytania**, **liczbę grup**, **zależność obserwacji** i **skalę pomiaru**.

1



Dwie niezależne średnie



test t niezależny

2



Dwa pomiary tych samych osób



test t zależny.

3



Trzy lub więcej średnich



ANOVA.

4



Dwie zmienne ilościowe



korelacja / regresja.

5



Zmienne kategoryjne



chi-kwadrat.

Jak myśleć krok po kroku?

1.

Jakie masz zmienne?

2.

Ile grup / pomiarów porównujesz?

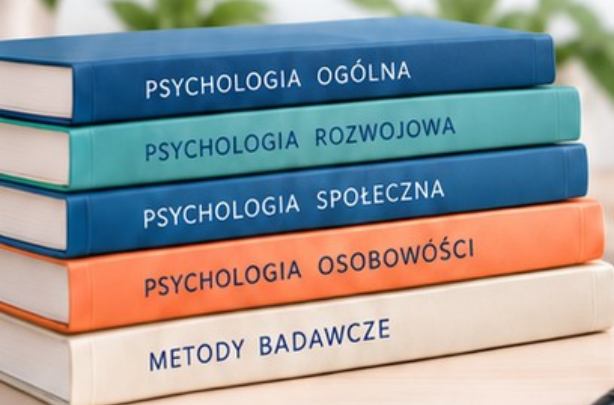
3.

Czy obserwacje są zależne?

4.

Jaki jest typ danych?

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.



Małe kroki
wielkie zmiany.
♡

Zmienna niezależna, zależna i predyktor

Zmienna niezależna to czynnik manipulowany lub porównywany. Zmienna zależna to wynik. Predyktor to zmienna używana do przewidywania.



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

1

Zmienna niezależna

czynnik manipulowany lub porównywany



To, co zmieniamy lub porównujemy.

Przykład:

rodzaj metody nauki (tradycyjna vs. interaktywna).

2

Zmienna zależna

wynik



To, co mierzymy. Zależy od zmiennej niezależnej.

Przykład:

wynik w teście (liczba punktów).

3

Predyktor

zmienna używana do przewidywania



To, omienna, która pomaga przewidzieć inną zmienną.

Przykład:

liczba godzin nauki jako predyktor wyniku w teście.

Zastosowanie w badaniach:



Eksperyment:

warunek badania → wynik.

Zmienna niezależna
(warunek badania)



Zmienna zależna
(wynik)

Np. metoda nauki → wynik w teście.



Regresja:

predyktor → przewidywana zmienna.

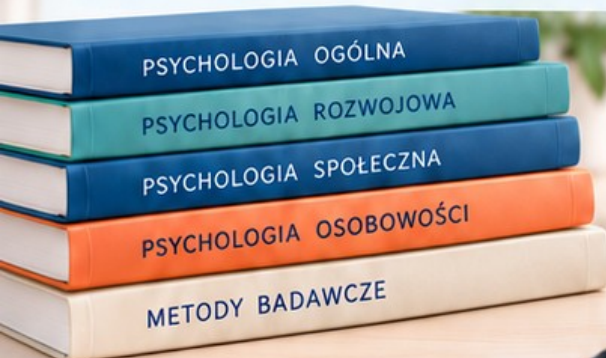
Predyktor
(np. godziny nauki)



Przewidywana zmienna
(np. wynik w teście)

Np. więcej godzin nauki → wyższy przewidywany wynik.

Różne role.
Ten sam cel:
lepsze
rozumienie.
♡



Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.
♡



Małe kroki
wielkie zmiany.
♡

Co naprawdę oznacza p-value?

p-value opisuje prawdopodobieństwo uzyskania danych tak samo lub bardziej skrajnych przy założeniu prawdziwości H_0 .



Czym jest p-value?

p-value (p) to prawdopodobieństwo uzyskania danych tak samo lub bardziej skrajnych niż zaobserwowane, jeśli H_0 jest prawdziwa. Im mniejsze p, tym mniej prawdopodobne, że takie dane pojawiłyby się przy założeniu H_0 .

Jeśli H_0
jest prawdziwa



**jak niezwykle
są dane?**

p odpowiada na pytanie o „niezwykłość” danych w świetle H_0 , a nie o to, czy H_0 jest prawdziwa.



Jak czytać p-value?

1. Załóż, że H_0 jest prawdziwa.
2. Sprawdź, jak małe jest p.
3. Im mniejsze p, tym dane są bardziej niezwykle przy H_0 .
4. Podejmij decyzję w kontekście hipotezy, wielkości efektu i innych informacji.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Najczęstsze nieporozumienia

1



p nie jest prawdopodobieństwem, że H_0 jest prawdziwa.

$p = 0.05$ nie oznacza, że H_0 jest prawdziwa z prawdopodobieństwem 5%.

2



p nie mówi o wielkości efektu.

Małe p może wystąpić nawet przy bardzo małym efekcie, jeśli próba jest duża. p nie informuje, jak duży jest efekt.

3



p zależy m.in. od wielkości próby.

Przy dużych próbach nawet niewielkie różnice mogą dać małe p, a przy małych próbach duże efekty mogą nie osiągnąć istotności.

Statystyka
to narzędzie
do myślenia,
nie magiczna
odpowiedź. ♡

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLE
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Zrozumieć
☑ Wybrać test
☑ Przetestować przykłady
☑ Jestem bliżej celu! ♡

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



Ten sam zestaw
danych – trzy
różne spojrzenia. ♥

Średnia vs mediana vs dominanta

Średnia wykorzystuje wszystkie wartości,
mediana wskazuje środkowy wynik,
a dominanta najczęściej występującą wartość.



Średnia

wykorzystuje
wszystkie wartości

Przykład danych:

2 4 6 8 10

$$\bar{x} = \frac{2+4+6+8+10}{5} = 6$$



Średnia uwzględnia każdy wynik, dlatego dobrze opisuje ogólny poziom, ale może być zniekształcona przez skrajne wartości.

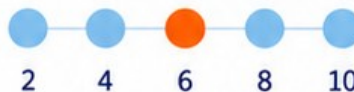


Mediana

wskazuje
środkowy wynik

Przykład danych:

2 4 6 8 10



Mediana = 6

Mediana to wartość środkowa po uporządkowaniu danych. Dzieli zbiór na dwie równe części – 50% wyników jest mniejszych, a 50% większych.



Dominanta

najczęściej
występująca wartość

Przykład danych:

2 4 4 6 8 10



Dominanta = 4

Dominanta to wartość najczęściej występująca w zbiorze. Może być jedna, kilka lub nie występować. Jest szczególnie przydatna dla danych jakościowych (np. kategorie).

1



Średnia jest
wrażliwa na
wartości odstające.

2



Mediana jest
odporna na
skrajne obserwacje.

3



Dominanta może
być użyteczna
także dla kategorii.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Wnioski na dziś:

- ✓ Średnia – cały obraz
- ✓ Mediana – środek danych
- ✓ Dominanta – co występuje najczęściej



Małe dane.
Wielkie wnioski. ♥



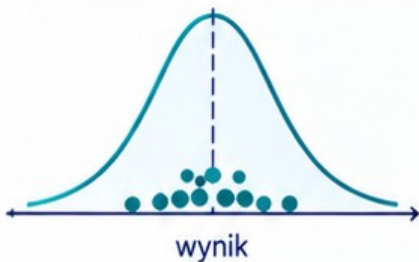
Małe kroki
wielkie zmiany.
♡

Odchylenie standardowe

Odchylenie standardowe opisuje **typowe rozproszenie wyników** wokół średniej.

Małe SD

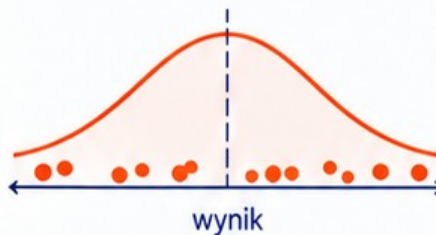
→ wyniki skupione.



Większość wyników jest **blisko średniej**.

Duże SD

→ większe zróżnicowanie.



Wyniki są **bardziej rozproszone** wokół średniej.

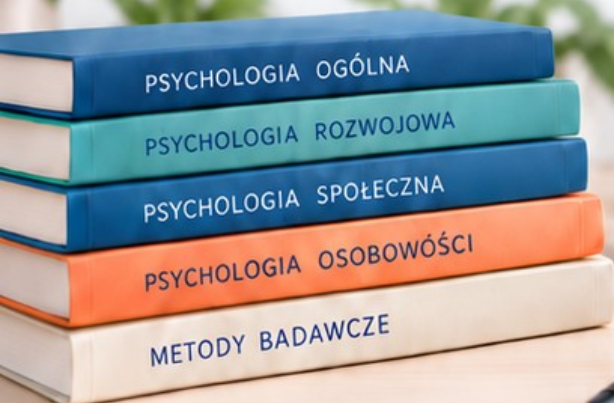


SD ma tę samą jednostkę co badana zmienna.

Jeśli badamy wzrost w centymetrach, SD również wyrażamy w centymetrach.

Co warto zapamiętać?

- 1.** Małe SD to wyniki bardziej podobne do siebie.
- 2.** Duże SD to większe zróżnicowanie.
- 3.** SD ma tę samą jednostkę co badana zmienna.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



Małe kroki
wielkie zmiany.
♡

Wartości odstające

Wartość odstająca **znacznie różni się od większości obserwacji** i może wpływać na średnią, korelację lub regresję.

Przykład wartości odstającej



Ta osoba
ma znacznie
wyższy wynik
niż pozostali.

1



Nie usuwaj jej
automatycznie.

2



Sprawdź błąd pomiaru
lub wprowadzania
danych.

3

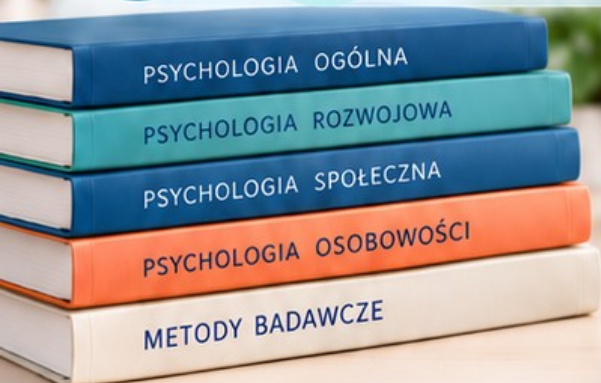


Rozważ analizę z i bez
obserwacji odstającej.



Wartość
odstająca może
zmienić średnią
lub nachylenie
regresji, nawet
jeśli jest tylko
jedna. ♡

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



DOBRE
DANE
LEPSZE
WNIOSKI



Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Przeanalizować dane
- ☒ Wyciągnąć wyniki
- ☒ Jestem bliżej celu! ♡



ANALIZUJ

PORÓWNUJ

WNIOSKUJ

ROZWIJAJ SIĘ



Małe kroki
wielkie zmiany.
♥

Próba vs populacja

Populacja to zbiorowość, o której chcemy wnioskować. **Próba** to część populacji, którą faktycznie badamy.

Populacja

cała interesująca nas grupa osób



np. wszyscy uczniowie w szkole,
wszyscy dorośli mieszkańcy miasta

Z populacji
wybieramy
próbę

Próba

część populacji
badana w badaniu



np. 100 uczniów
wylosowanych do ankiety



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

1



Dobra próba powinna być możliwie **reprezentatywna**.

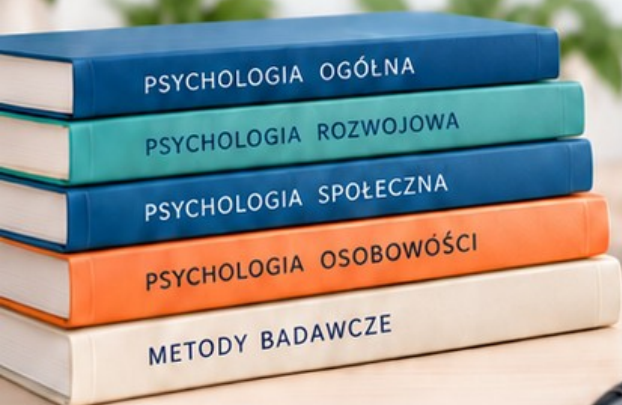
Oznacza to, że jej skład odzwierciedla najważniejsze cechy populacji.

2



Błąd doboru może **ograniczać możliwość generalizacji**.

Jeśli próba nie jest reprezentatywna, wyniki nie muszą dobrze opisywać całej populacji.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♥



Małe kroki
wielkie zmiany.

Wielkość próby i moc

Większa próba zwykle zwiększa precyzję oszacowań i moc testu.

1

Mała próba może nie wykryć realnego efektu.

Przy małej liczbie osób nawet istniejący efekt może pozostać niewykryty (niska moc testu).



Mała próba
= niska moc

2

Bardzo duża próba może wykryć bardzo małe efekty.

Im więcej osób, tym większa szansa na wykrycie nawet niewielkich efektów (wysoka moc testu).



Duża próba
= wysoka moc

3

Planowanie próby powinno uwzględniać spodziewaną wielkość efektu.

Aby zapewnić odpowiednią moc, warto oszacować, jak duży efekt chcemy wykryć i dobrać wielkość próby z wyprzedzeniem.



Dobra organizacja
= wiarygodne wyniki

Co warto zapamiętać?

1.

Większa próba zwiększa precyzję oszacowań.

2.

Większa próba zwiększa moc testu.

3.

Bardzo duże próby mogą wykryć bardzo małe efekty.

4.

Planuj wielkość próby z myślą o spodziewanym efekcie.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

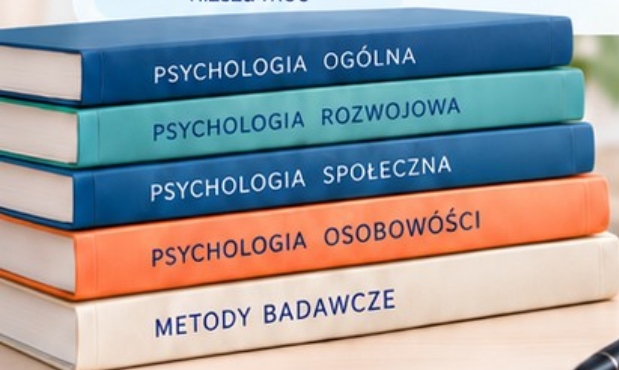


Mała próba
niższa precyzja
niższa moc

Większa próba
→ większa moc i precyzja



Duża próba
wyższa precyzja
wyższa moc



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Zrozumieć
☑ Wybrać test
☑ Przeanalizować przykłady
☑ Jestem bliżej celu! ♥

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♥



Małe kroki
wielkie zmiany.
♡

Jak czytać wykresy krytycznie?

Wykres może informować albo wprowadzać w błąd. Zawsze sprawdzaj osie, skalę, jednostki i sposób prezentacji.



1



Czy oś zaczyna się od zera?

Brak zera może zniekształcać różnice.

2



Czy zakres osi wyolbrzymia różnicę?

Zbyt wąski zakres może sprawić, że małe różnice wydają się duże.

3



Czy pokazano liczebność próby?

Bez informacji o N trudno ocenić, na ile wyniki są wiarygodne.

4



Czy wykres nie ukrywa zmienności?

Same średnie mogą być mylące. Sprawdź słupki błędów, odchylenia lub rozstęp danych.

Ten sam wynik – dwa różne wnioski?

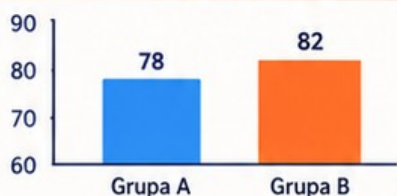
1. Sprawdź oś i skalę.
2. Zwróć uwagę na liczebność próby.
3. Szukaj informacji o zmienności.
4. Nie daj się zwieść prostym obrazkom.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Ten sam zestaw danych – różne wykresy, różne wrażenie

Wykres mylący

Oś nie zaczyna się od zera.

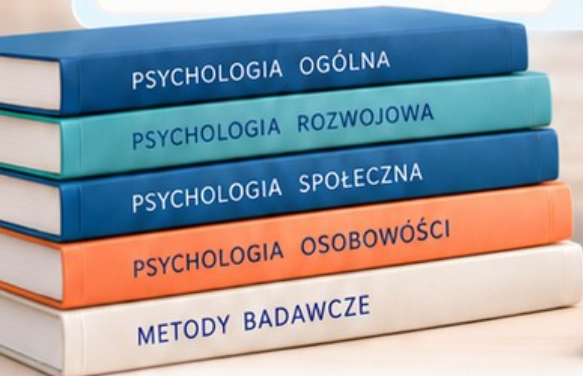


Wykres rzetelny

Oś zaczyna się od zera.



Krytyczne
myślenie
to supermoc!
♡





Małe kroki
wielkie zmiany.



Najczęstsze błędy interpretacji statystyki

Najczęstsze błędy wynikają z mylenia istotności z ważnością, korelacji z przyczynowością i wyniku próby z pewnikiem dotyczącym populacji.

1



$p < .05$ nie oznacza „95% pewności, że hipoteza jest prawdziwa”.

$p < .05$ oznacza, że gdy hipoteza zerowa jest prawdziwa, prawdopodobieństwo uzyskania takiego lub bardziej skrajnego wyniku wynosi mniej niż 5%. To nie jest 95% pewności, że hipoteza badawcza jest prawdziwa.

2



Brak istotności nie dowodzi braku efektu.

Nieistotny wynik może wynikać z małej próby, dużego zróżnicowania lub zbyt małej mocy testu. Brak dowodów na efekt to nie to samo, co dowód braku efektu.

3



Korelacja nie dowodzi przyczynowości.

Związek między zmiennymi nie oznacza, że jedna zmienna powoduje drugą. Na korelację mogą wpływać zmienne trzecie, kierunek związku lub przypadek.

4



Zawsze interpretuj wynik w kontekście projektu badania.

Znaczenie wyniku zależy od sposobu doboru próby, zastosowanych narzędzi, operacjonalizacji zmiennych i ograniczeń badania. Ten sam wynik może oznaczać co innego w różnych kontekstach.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Statystyka
to narzędzie,
a nie wyrocznia.
Myśl krytycznie!



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
PYTANIA
LEPSZE
ODPOWIEDZI



Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Rozważyć
- ☒ Wyciągnąć wnioski
- ☒ Stosować z głową!





Małe kroki
wielkie zmiany.
♡

Statystyka – mapa szybkiej powtórki

Opis danych → wybór testu → wynik →
wielkość efektu → interpretacja.



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

1**Opis
danych**

Średnia /
mediana /
SD.

2**Wybór
testu**

t, ANOVA,
chi-kwadrat,
korelacja.

3**Wynik**

p-value.

4**Wielkość
efektu**

Wielkość
efektu.

5**Interpretacja**

Ograniczenia
i kontekst.



Pamiętaj!

Statystyka to nie tylko liczby, ale sposób
na lepsze rozumienie ludzi i świata.
Analizuj, myśl krytycznie, wyciągaj wnioski!

Powtórka
dzisiaj.
Większa pewność
jutro.
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.



Statystyka – sprawdź się

Odpowiedz **bez zaglądania** do poprzednich stron.

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡



1



Kiedy użyjesz testu t zależnego?

2



Co oznacza korelacja ujemna?

3



Dlaczego p nie mówi o wielkości efektu?

4



Co to jest błąd II rodzaju?

5



Czym różni się mediana od średniej?

**Jak pracować
z tą stroną?**



1.

Odpowiedz
własnymi
słowami.

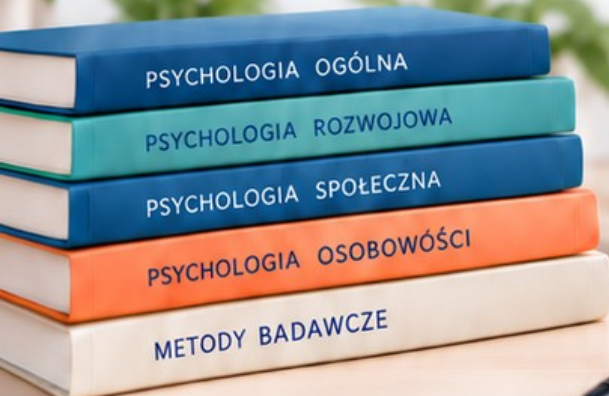
2.

Sprawdź
po chwili.

3.

Zaznacz,
co umiesz
najlepiej.

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*



*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*
♡



PSYCHOLOGIA

WIEDZA · ROZWÓJ · LEPSZE JUTRO

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

MODUŁ 02

Psychometria i diagnoza psychologiczna

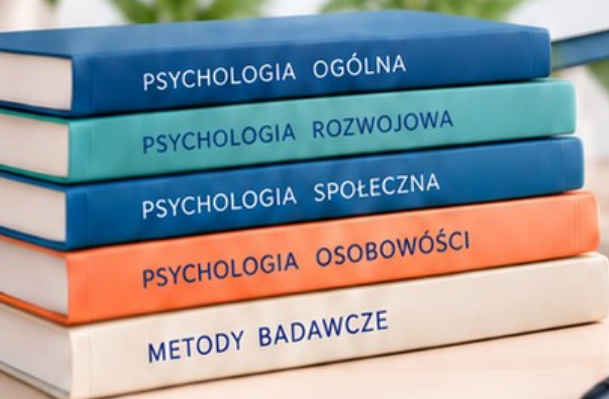
Jak **mierzyć** konstrukty
psychologiczne i jak **oceniać**
jakość testu.



*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*



Ψ



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO



*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*
♡



Małe kroki
wielkie zmiany.



Czym jest psychometria?

Psychometria zajmuje się teorią i praktyką pomiaru cech, zdolności i innych konstruktów psychologicznych.

1



Test jest narzędziem pomiarowym.

Test to standaryzowany zestaw zadań, który pozwala uzyskać mierzalny wynik w odniesieniu do określonej cechy, zdolności lub innego konstruktów psychologicznego.

2



Wynik wymaga interpretacji względem norm i jakości pomiaru.

Sam wynik liczbowy niewiele mówi. Interpretujemy go, porównując z normami i biorąc pod uwagę jakość pomiaru (np. rzetelność i trafność testu).

3



Dobry test potrzebuje danych o rzetelności i trafności.

Rzetelność oznacza powtarzalność wyników, a trafność – że test rzeczywiście mierzy to, co ma mierzyć. To kluczowe informacje o jakości narzędzia.

Od cechy do interpretacji



cecha /
konstrukt



pomiar



wynik



interpretacja

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Poznać pojęcia
- ☒ Zobaczyć przykład
- ☒ Zrobić kolejny krok!



Wiedza
dzisiaj.
Lepsze jutro.





Małe kroki
wielkie zmiany.



Klasyczna teoria testu: $X = T + E$

Wynik obserwowany X jest traktowany jako suma wyniku prawdziwego T i błędu pomiaru E .

$$X = T + E$$



X — wynik,
który widzimy.

To wynik uzyskany w teście (wynik obserwowany), dostępny w naszych danych.



T — teoretyczny
wynik prawdziwy.

To rzeczywisty poziom badanej cechy (np. inteligencji, uzdolnień), którego nie obserwujemy bezpośrednio.



E — wpływ
błędu.

To wszystkie czynniki losowe i systematyczne, które powodują, że wynik obserwowany różni się od wyniku prawdziwego.



Celem pomiaru jest ograniczanie błędu.

Dążymy do jak największej rzetelności i trafności testu, aby E było możliwie małe, a X jak najbliżej T .

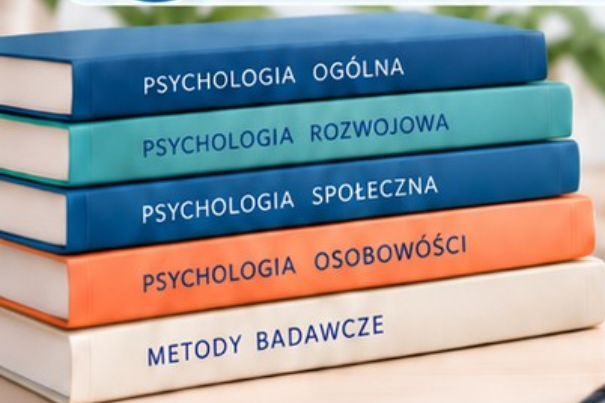
Warto zapamiętać:

1. X to wynik obserwowany.
2. T to wynik prawdziwy (nieobserwowalny).
3. E to błąd pomiaru.
4. Lepszy pomiar to mniejszy błąd.



Im mniejszy błąd pomiaru E , tym wynik obserwowany X lepiej odzwierciedla wynik prawdziwy T .

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.



Błąd pomiaru

Każdy pomiar psychologiczny zawiera pewien **poziom niepewności**.

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

**1**

Błąd może wynikać z warunków badania.

Np. hałas, temperatura, zmęczenie, brak prywatności czy presja czasu.

2

Może wynikać z chwilowego stanu osoby.

Np. stres, zmęczenie, choroba, nastrój czy motywacja w dniu badania.

3

Może wynikać z niedoskonałości narzędzia.

Każdy test ma ograniczoną dokładność i mierzy tylko wybrany aspekt.

4

Pojedynczy wynik nie powinien być interpretowany jak absolutna prawda.

Wynik to oszacowanie, a nie niezmienny fakt. Najlepiej analizować go w szerszym kontekście.

Wynik pomiaru
68
± błąd pomiaru

To warto zapamiętać:

1.

Błąd pomiaru jest naturalny i dotyczy każdego testu.

2.

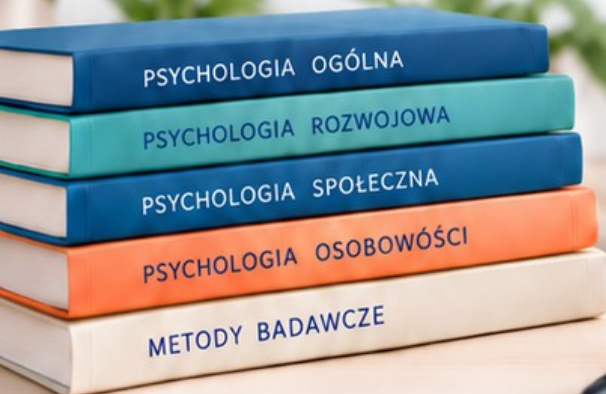
Wynik to przybliżenie rzeczywistej wartości.

3.

Im więcej pomiarów i źródeł informacji, tym większa trafność wniosków.

4.

Błąd pomiaru nie umniejsza wartości badań – pokazuje, jak mądrze z nich korzystać.



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO



*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*
♡



Małe kroki
wielkie zmiany.



Rzetelność

Rzetelność opisuje **spójność** i **precyzję** pomiaru.

1



Czy wynik jest względnie stabilny?

Rzetelny pomiar daje podobne wyniki w powtórzonych pomiarach, gdy badana cecha nie zmienia się.

2



Czy pozycje testu są **spójne**?

Pozycje mierzą ten sam konstrukt – osoby, które uzyskują wysokie wyniki w jednej pozycji, uzyskują wysokie wyniki również w innych.

3



Czy błąd pomiaru jest wystarczająco mały?

Wyniki powinny zawierać jak najmniej losowego błędu, aby dokładnie odzwierciedlały badaną cechę.

Co to oznacza w praktyce?

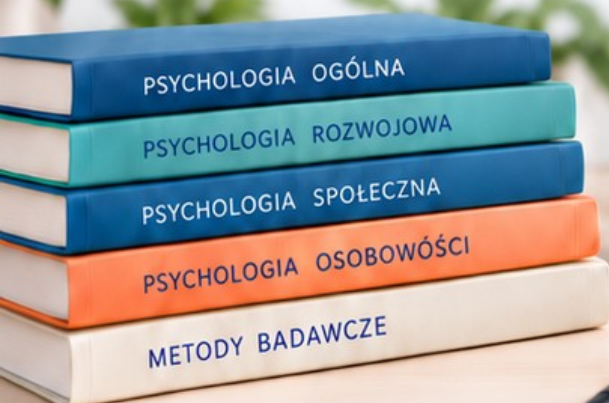
Im wyższa rzetelność, tym większa spójność wyników i mniejszy wpływ losowego błędu pomiaru.



Niższa rzetelność
wyniki bardziej rozproszone



Wyższa rzetelność
wyniki bardziej spójne



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Wybrać test
- ☒ Przetestować przykłady
- ☒ Jestem bliżej celu!



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





Małe kroki
wielkie zmiany.



Spójność wewnętrzna i alfa Cronbacha

Spójność wewnętrzna ocenia, czy pozycje skali mierzą **zbliżony konstrukt**.

1



Alfa Cronbacha jest jednym z popularnych wskaźników.

Przyjmuje wartości od 0 do 1. Im wyższa wartość, tym większa spójność odpowiedzi między pozycjami skali.

2



Wysoka alfa nie gwarantuje trafności.

Skala może być spójna wewnętrznie, ale niekoniecznie mierzyć to, co powinna. Spójność wewnętrzna nie mówi nic o trafności ani o jednowymiarowości.

3



Bardzo wysoka alfa może czasem sugerować nadmierną redundancję pozycji.

Gdy alfa jest np. $> .95$, część pozycji może być zbyt podobna i nie wносить nowej informacji do skali.

Pozycja 1

Pozycja 2

Pozycja 3

Pozycja 4

Pozycja 5

Wspólny konstrukt

(np. lęk, satysfakcja, poczucie własnej wartości)

Ważne



- ✓ Spójność wewnętrzna dotyczy zgodności pozycji skali, a nie ogólnej jakości testu.
- ✓ Alfa Cronbacha to tylko jeden ze wskaźników spójności wewnętrznej.
- ✓ Warto interpretować alfa w kontekście teorii, celu badania i innych dowodów na rzetelność i trafność.

Dobre narzędzia dają lepsze odpowiedzi.

Wiedza dziś.
Lepsze jutro.



Małe kroki
wielkie zmiary.
♡

Test-retest

Rzetelność test-retest ocenia
stabilność wyniku w czasie.

1



Ten sam test
wykonuje się ponownie.

Pomiar 1



ten sam test

czas



np. kilka dni,
tygodni lub miesięcy

Pomiar 2



ten sam test

2



Wysoka korelacja między
pomiarami sugeruje
stabilność.



wysoka korelacja
= stabilny wynik

3



Nie każdy konstrukt powinien
być idealnie stabilny,
np. chwilowy nastrój.

Niektóre cechy naturalnie zmieniają się
w czasie, więc niższa stabilność może być
oczekiwana i nie oznacza błędu testu.

Co warto zapamiętać?

1.

Ten **sam** test
wykonuje się
ponownie.

2.

Wysoka korelacja
między pomiarami
sugeruje
stabilność.

3.

Nie każdy
konstrukt powinien
być idealnie stabilny,
np. chwilowy
nastrój.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Zrozumieć
☑ Wybrać test
☑ Przeanalizować wyniki
☑ Zapamiętać wnioski! ♡

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



Małe kroki
wielkie zmiany.

Trafność – czy test mierzy to, co powinien?

Trafność dotyczy **jakości wniosków** wyciąganych na podstawie wyników testu.

1



Trafność treściowa.

Czy test obejmuje wszystkie ważne aspekty badanego zjawiska? Pytania powinny być reprezentatywne dla całej dziedziny, którą test ma mierzyć.

2



Trafność kryterialna.

Czy wyniki testu wiążą się z rzeczywistymi kryteriami na zewnątrz? Sprawdzamy, czy test przewiduje np. przyszłe osiągnięcia lub jest zgodny z innymi miarami tego samego zjawiska.

3



Trafność konstruktu.

Czy test rzeczywiście mierzy zamierzony konstrukt psychologiczny? Weryfikujemy, czy wyniki zachowują się zgodnie z teorią – np. wiążą się z innymi zmiennymi tak, jak przewiduje teoria.

4



Rzetelny,
ale nietrafny



Rzetelny
i trafny

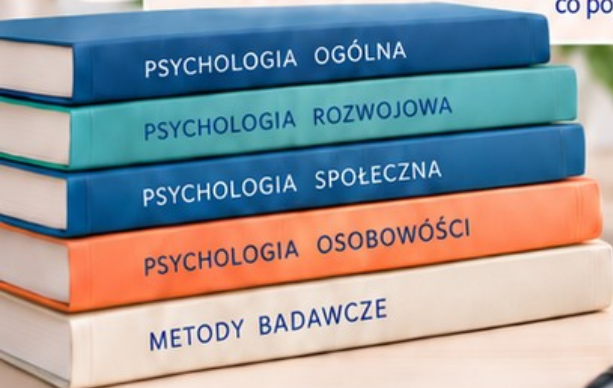
Rzetelność jest ważna, ale sama nie wystarcza.

Test może być rzetelny (dawać powtarzalne wyniki), ale jednocześnie nietrafny. Rzetelność odpowiada na pytanie „czy wynik jest stabilny?”, a trafność – „czy mierzy to, co powinien?”.

Pamiętaj!

1. Trafność mówi, czy mierzymy to, co zamierzamy.
2. Istnieją różne rodzaje trafności.
3. Rzetelność jest potrzebna, ale nie gwarantuje trafności.
4. Dobry test jest zarówno rzetelny, jak i trafny.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☒ Zrozumieć
☒ Wybrać test
☒ Przetestować przykłady
☒ Jestem bliżej celu! ♥

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♥



Trafność treściowa

Trafność treściowa pyta, czy pozycje testu odpowiednio reprezentują zakres badanego konstrukt.

1



Czy test obejmuje cały zakres treści?

Egzamin z psychologii nie powinien mierzyć wyłącznie jednego małego działu. Dobra trafność treściowa oznacza, że pytania obejmują reprezentatywny zakres treści.

2



Ocena ekspercka

Trafność treściowa jest często oceniana przez ekspertów, którzy sprawdzają, czy zawartość testu pasuje do celu pomiaru.

3



Reprezentatywność pozycji

Pozycje testu powinny odzwierciedlać różne ważne aspekty badanego obszaru, a nie tylko jego wąski fragment.

Różne obszary tematyczne tworzą pełny obraz konstrukt

Teoria i pojęcia

Procesy poznawcze

Zastosowania praktyczne

Różne perspektywy



Test obejmuje cały zakres treści

Małe kroki
wielkie zmiany.



Pamiętaj!

1.

Treść testu musi pasować do celu pomiaru.

2.

Za wąski zakres obniża trafność treściową.

3.

Ocena często wymaga analizy eksperckiej.

4.

Dobry test reprezentuje cały ważny obszar treści.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKINAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Wybrać test
- ☒ Przeciwizżyć przykłady
- ☒ Jestem bliżej celu!



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





Małe kroki
wielkie zmiany.



Trafność kryterialna

Trafność kryterialna ocenia związek wyniku testu z ważnym zewnętrznym kryterium.

1



Na czym polega?

Sprawdzamy, czy wynik testu wiąże się z istotnym wskaźnikiem zewnętrznym, który ma znaczenie praktyczne.

2



Trafność równoczesna

Kryterium jest mierzone w podobnym czasie. Sprawdzamy, czy wynik testu odpowiada aktualnemu stanowi lub innemu równoczesnemu wskaźnikowi.

3



Trafność prognostyczna

Test przewiduje przyszły wynik, np. późniejsze osiągnięcia, zachowanie albo funkcjonowanie.

Równoczesna = teraz



Wynik testu jest porównywany z kryterium mierzonym w tym samym lub bardzo zbliżonym czasie.

Np. wynik testu inteligencji i aktualne oceny szkolne.

Prognostyczna = przyszłość



Wynik testu jest wykorzystywany do przewidywania przyszłego rezultatu lub zachowania.

Np. wyniki testu predyspozycji i późniejsze osiągnięcia zawodowe lub akademickie.

Co warto zapamiętać?

1.

Potrzebne jest ważne kryterium zewnętrzne.

2.

Równoczesna dotyczy podobnego czasu pomiaru.

3.

Prognostyczna dotyczy przewidywania przyszłych wyników.

4.

Im lepszy związek z kryterium, tym mocniejsza trafność kryterialna.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Wybrać test
- ☒ Przećwiczyć przykłady
- ☒ Jestem bliżej celu!



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





Trafność konstruktu

Trafność konstruktu dotyczy tego, czy wynik zachowuje się zgodnie z teorią badanego konstruktu.

1



Zgodność z teorią

Jeśli test mierzy dany konstrukt, jego wyniki powinny zachowywać się tak, jak przewiduje teoria psychologiczna.

2



Trafność zbieżna

Wynik powinien korelować z podobnymi miarami, które dotyczą tego samego lub bliskiego konstruktu.

3



Trafność różnicowa

Wynik powinien mieć słabszy związek z miarami odmiennych konstruktywów.

Podobne miary

Test A
Test B
Skala C

Silniejszy związek
(korelacja wyższa)

Konstrukt

Odmienne miary

Test X
Skala Y
Miara Z

Słabszy związek
(korelacja niższa)

Pamiętaj!

1.

Trafność konstruktu sprawdza zgodność z teorią.

2.

Zbieżna = silniejszy związek z podobnymi miarami.

3.

Różnicowa = słabszy związek z innymi konstruktywami.

4.

To ważny dowód, że test mierzy to, co deklaruje.

Małe kroki
wielkie zmiany.



Wiedza
dzisiaj.
Lepsze
jutro.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Wybrać test
- ☒ Przetestować przykłady
- ☒ Jestem bliżej celu!



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





Małe kroki
wielkie zmiany.
♡

Rzetelność vs trafność

Rzetelność pyta o precyzję i spójność.

Trafność pyta, czy interpretacja wyniku jest właściwa.



Rzetelność

Czy wynik jest stabilny, spójny i względnie precyzyjny?



Trafność

Czy wynik pozwala wyciągać właściwe wnioski o tym, co naprawdę mierzymy?



1

Test może być rzetelny, ale nietrafny.

Może dawać powtarzalne wyniki, a jednocześnie mierzyć coś innego niż zakładano.

2

Trafność bez rzetelności jest trudna.

Jeśli wynik jest niestabilny i pełen błędów, trudno interpretować go trafnie.

3

Najlepszy test jest jednocześnie rzetelny i trafny.

Daje spójne wyniki i pozwala na sensowne wnioski.

W skrócie

1. Rzetelność = spójność i precyzja.
2. Trafność = właściwa interpretacja i zgodność z celem.
3. Rzetelność pomaga, ale sama nie wystarcza.
4. Dobry pomiar potrzebuje obu cech.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Rozproszone,
ale wyśrodkowane



Nietrafny,
ale w miarę rzetelny

Skupione,
ale nie w celu

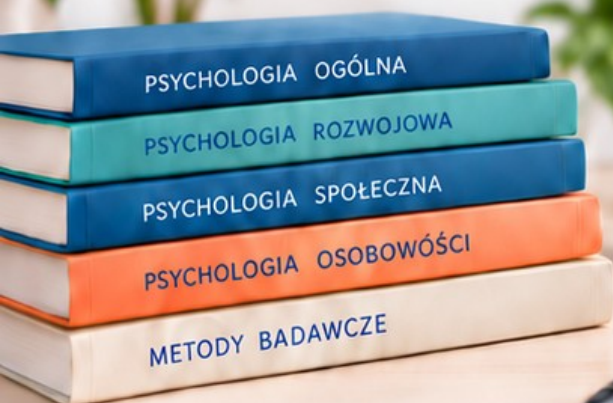


Rzetelny,
ale nietrafny

Skupione w celu



Rzetelny i trafny



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Zrozumieć
☑ Wybrać test
☑ Przetestować przykłady
☑ Jestem bliżej celu! ♡

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



Małe kroki
wielkie zmiany.
♡

Standaryzacja

Standaryzacja oznacza **jednolite zasady** przeprowadzania, obliczania i interpretowania testu.

1



Ta sama instrukcja.

Każda osoba powinna otrzymać porównywalne polecenia.

2



Podobne warunki.

Ważne są zbliżone warunki badania, aby wynik nie zależał nadmiernie od otoczenia.

3



Jednakowe reguły punktacji.

Wyniki powinny być obliczane według tych samych zasad.

4



Mniejsze ryzyko błędu proceduralnego.

Dzięki standaryzacji różnice między osobami rzadziej wynikają z samej procedury.

Dlaczego to ważne?

1.

Standaryzacja zwiększa porównywalność wyników.

2.

Ogranicza wpływ przypadku i chaosu proceduralnego.

3.

Pomaga w rzetelnej interpretacji testu.

4.

To ważny element jakości narzędzia.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Zrozumieć
☑ Wybrać test
☑ Przedebrać przykłady
☑ Jestem bliżej celu! ♡

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



Normalizacja i grupa odniesienia

Normy pozwalają porównać wynik osoby z odpowiednią grupą odniesienia.

1

Z kim porównujemy wynik?

Znaczenie wyniku zależy od tego, do jakiej grupy odniesienia go porównamy.

2

Dopasowanie grupy normatywnej

Grupa normatywna powinna być możliwie podobna do osoby badanej pod ważnymi względami.

3

Ryzyko nieadekwatnych norm

Stare albo źle dobrane normy mogą prowadzić do zniekształconej interpretacji.

Ten sam wynik – różne znaczenie

Ta sama osoba może uzyskać inny poziom w zależności od grupy odniesienia.



Osoba badana
Wynik surowy:
25



Grupa rówieśnicza
(ten sam wiek)
Percentyl: **60**



Najbardziej
odpowiednia
grupa



Osoby starsze
Percentyl: **90**



Może zawyżać
wynik



Młodsze dzieci
Percentyl: **30**



Może zaniżać
wynik

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡



Pamiętaj!

1.

Normy nadają
wynikowi znaczenie.

2.

Grupa odniesienia
musi pasować
do osoby badanej.

3.

Nieadekwatne normy
mogą wprowadzać
w błąd.

4.

Interpretacja zawsze
zależy od kontekstu
porównania.

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Wybrać test
- ☒ Przetestować przykłady
- ☒ Jestem bliżej celu! ♡

*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*
♡



Małe kroki
wielkie zmiany.



Wynik surowy vs wynik przeliczony

Wynik surowy to bezpośrednia liczba punktów.
Wynik przeliczony nadaje wynikowi znaczenie
względem norm.

Wynik surowy



To bezpośredni rezultat,
np. liczba punktów
uzyskanych w teście.
Sam w sobie może
niewiele mówić.

Wynik przeliczony



To wynik odniesiony
do norm, np. centyl,
sten albo z-score,
który pokazuje pozycję
względem grupy.



Przykład – ten sam wynik, różne interpretacje

42
punkty



centyl



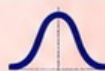
np. 75. centyl
(wynik lepszy niż u 75% osób)

sten



np. sten 7
(wynik wysoki)

z-score



np. $z = +1,2$
(wynik powyżej średniej)

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

3 najważniejsze informacje

1

Surowy wynik mówi,
ile uzyskano punktów.

2

Przeliczenie pokazuje
znaczenie wyniku.

3

Dopiero normy pozwalają sensownie
porównać osobę z grupą odniesienia.

W skrócie



Surowy = liczba punktów.



Przeliczony = znaczenie
względem norm.



Ten sam wynik surowy
może oznaczać coś innego
w różnych grupach.

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





Małe kroki
wielkie zmiany.

Centyle

Centyl pokazuje, jaki odsetek grupy normatywnej uzyskał wynik równy lub niższy.

1



Co pokazuje centyl?

Pozycję osoby względem grupy normatywnej.

2



Jak interpretować?

Wyższy centyl oznacza wyższą pozycję względem grupy.

3



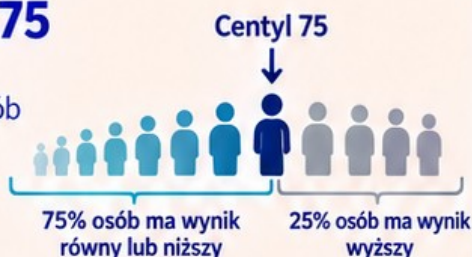
Czego nie oznacza?

Nie mówi bezpośrednio o procencie poprawnych odpowiedzi ani o wartości surowego wyniku.

4

Przykład: centyl 75

Centyl 75 oznacza, że 75% osób w grupie odniesienia uzyskało wynik równy lub niższy.



Centyl 75 nie oznacza 75% poprawnych odpowiedzi.

Zapamiętaj

1.

Centyl pokazuje pozycję względem grupy odniesienia.

2.

To miara porównawcza, nie procent poprawnych odpowiedzi.

3.

Interpretacja zależy od grupy normatywnej.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Wybrać test
- ☒ Przetestować przykłady
- ☒ Jestem bliżej celu! ♥

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





Małe kroki
wielkie zmiany.



Steny i wyniki z

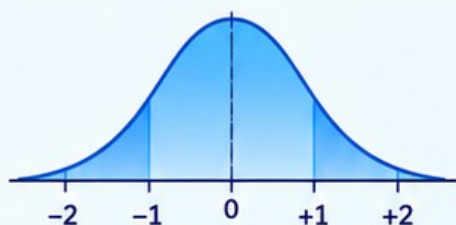
Wynik z opisuje odległość od średniej w jednostkach odchylenia standardowego. **Sten** to inna skala standaryzowana używana w psychometrii.

1 Wynik z

$z = 0$ → wynik równy średniej

$z = +1$ → jedno SD powyżej średniej

$z = -1$ → jedno SD poniżej średniej



Wynik z (odchylenia standardowe)

2 Sten



Skala standaryzowana 1-10



Niższe steny = niższa pozycja względem norm



Wyższe steny = wyższa pozycja względem norm



Niższe wyniki

Średnia (5-6)

Wyższe wyniki

Skala stenowa (1-10)

3 Co łączy oba wyniki?

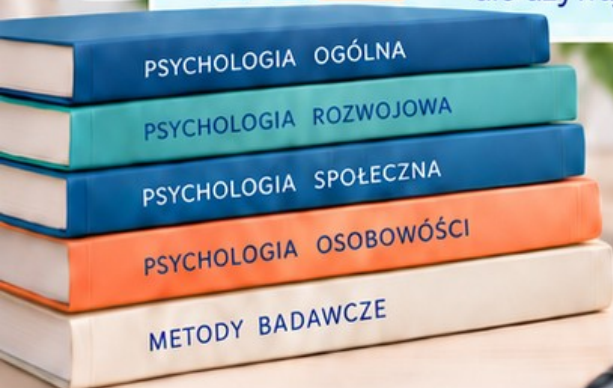


Oba sposoby służą do interpretacji wyniku względem grupy odniesienia, ale używają innej skali.

Pamiętaj:

1. Wynik z pokazuje odległość od średniej.
2. Sten jest uproszczoną skalą standaryzowaną.
3. Oba pomagają interpretować wynik względem norm.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☒ Zrozumieć
☒ Wybrać test
☒ Przetestować przykłady
☒ Jestem bliżej celu! ♥

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♥



Małe kroki
wielkie zmiany.

Normy i właściwa grupa porównawcza

Ten sam wynik może znaczyć coś innego w różnych grupach odniesienia.

1



Dlaczego grupa ma znaczenie?

Wynik powinien być porównywany z odpowiednią grupą, ponieważ jego znaczenie zależy od kontekstu odniesienia.

2



Co może wpływać na dobór norm?

Wiek, język, edukacja i kontekst kulturowy mogą mieć znaczenie przy interpretacji wyniku.

3



Zawsze sprawdź, dla kogo opracowano normy

To kluczowy krok, aby uniknąć błędnych wniosków.

Najważniejsze

1.

Ten sam wynik nie zawsze znaczy to samo.

2.

Znaczenie zależy od grupy odniesienia.

3.

Dobre dopasowanie norm zwiększa trafność interpretacji.

4.

Wiek, język, edukacja i kultura mogą mieć znaczenie.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Ten sam wynik – różne interpretacje

Przykład: ta sama liczba punktów (np. 45) może oznaczać coś innego w zależności od grupy odniesienia.

Dzieci
(8–10 lat)



Wynik: 45

poniżej średniej
(np. 16. percentyl)

Młodzież
(14–16 lat)



Wynik: 45

w normie
(np. 50. percentyl)

Dorośli
(18–30 lat)



Wynik: 45

powyżej średniej
(np. 84. percentyl)

Wniosek: interpretacja wyniku zawsze zależy od właściwej grupy porównawczej.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Zrozumieć
☑ Wybrać test
☑ Przeanalizować przykłady
☑ Jestem bliżej celu!



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





Analiza pozycji testowej

Analiza pozycji sprawdza, jak zachowują się poszczególne pytania lub zadania.

1 Trudność pozycji

Pokazuje, jaki odsetek osób odpowiada na pozycję poprawnie.



Bardzo łatwe lub bardzo trudne pozycje mogą dostarczać mniej informacji niż pozycje o umiarkowanej trudności.

2 Moc różnicująca

Sprawdza, czy pozycja odróżnia osoby z wyższym i niższym poziomem badanego konstrukt.



Dobra pozycja częściej jest rozwiązywana poprawnie przez osoby z wyższym wynikiem, a rzadziej przez osoby z niższym wynikiem.

3 Związek z wynikiem całkowitym

Sprawdza, czy odpowiedź na pozycję jest zgodna z ogólnym wynikiem testu.



Pozycja powinna być pozytywnie powiązana z wynikiem całkowitym – osoby z wyższym wynikiem częściej udzielają poprawnej odpowiedzi.

4 Wzorce odpowiedzi

Pozwala wykryć nietypowe schematy w odpowiedziach, np. zgadywanie, brak zaangażowania lub systematyczne błędy.

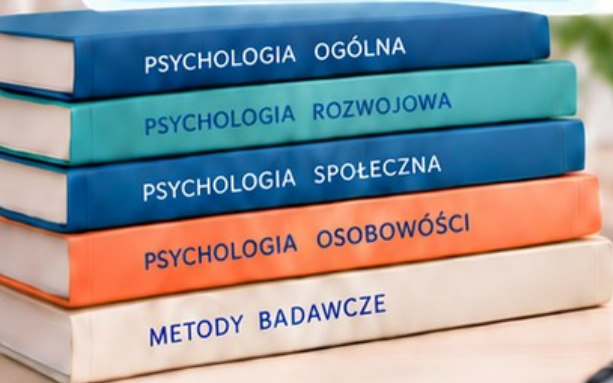


Analiza wzorców pomaga zidentyfikować problemy z treścią pozycji lub zrozumieniem pytania przez badanych.

Co warto sprawdzić?

1. Jaki odsetek osób odpowiada poprawnie (trudność pozycji).
2. Czy pozycja odróżnia osoby z wyższym i niższym poziomem (moc różnicująca).
3. Czy odpowiedź jest zgodna z wynikiem całkowitym testu.
4. Czy w odpowiedziach widać nietypowe schematy lub problemy (wzorce odpowiedzi).

Wiedza dziś.
Lepsze jutro.



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Zrozumieć
☑ Wybrać test
☑ Przetestować przykłady
☑ Jestem bliżej celu! ♥

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♥



Moc różnicująca pozycji

Dobra pozycja odróżnia osoby o wyższym i niższym poziomie mierzonego konstruktu.

1

Co to znaczy?

Pozycja jest częściej rozwiązywana poprawnie przez osoby z wyższym wynikiem ogólnym.

2

Kiedy pozycja wnosi mało informacji?

Jeśli prawie wszyscy odpowiadają identycznie – albo prawie wszyscy poprawnie, albo prawie wszyscy błędnie.

3

Na co uważać?

Pozycja nie powinna różnicować według czegoś nieistotnego dla mierzonego konstruktu (np. płci, warunków technicznych, niejasnej treści).

Najważniejsze

1.

Dobra pozycja jest częściej rozwiązywana poprawnie przez osoby z wyższym wynikiem.

2.

Pozycja wnosi mało informacji, gdy prawie wszyscy odpowiadają identycznie.

3.

Pozycja nie powinna różnicować ze względu na czynniki nieistotne dla konstruktu.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Przykład: odsetek poprawnych odpowiedzi

Dobra pozycja

Wyraźnie różnicuje osoby o różnym poziomie.



Osoby z wyższym wynikiem częściej odpowiadają poprawnie.

Słaba pozycja

Nie różnicuje – prawie wszyscy odpowiadają podobnie.



Podobny odsetek poprawnych odpowiedzi w obu grupach.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKINAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Wybrać test
- ☒ Przećwiczyć przykłady
- ☒ Jestem bliżej celu!

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.



Małe kroki
wielkie zmiany.

Analiza czynnikowa – intuicyjnie

Analiza czynnikowa szuka ukrytych wymiarów, które mogą wyjaśniać współzmiennność wielu pozycji.



1



Pozycje dotyczące podobnego obszaru mogą tworzyć jeden czynnik.

Jeśli pozycje mierzą podobne treści lub zachowania, często są ze sobą powiązane i mogą ładować się na wspólny czynnik.

2



Czynnik jest konstruktem statystycznym, który pomaga organizować dane.

Nie obserwujemy go bezpośrednio, ale wnioskujemy o nim na podstawie wzorów odpowiedzi na pozycje.

3



Analiza czynnikowa upraszcza obraz.

Wiele pozycji można opisać za pomocą kilku czynników, które wyjaśniają większość współzmienności między nimi.

Przykład: pozycje grupują się wokół wspólnych czynników

Pozycje związane z uwagą

Skupiam się łatwo.
Trudno mi się rozprościć.
Utrzymuję uwagę.
Szybko wracam do zadania.

Czynnik 1
Uwaga

Pozycje związane z pamięcią

Łatwo zapamiętuję informacje.
Dobrze pamiętam szczegóły.
Szybko przypominam sobie fakty.
Mam dobrą pamięć krótkotrwałą.

Czynnik 2
Pamięć

Pozycje związane z lękiem

Często się martwię.
Łatwo odczuwam niepokój.
Czuję napięcie w trudnych sytuacjach.
Obawiam się przyszłości.

Czynnik 3
Lęk

Wiele pozycji → kilka czynników → prostszy opis danych.

Jak o tym myśleć?

1.

Wspólny wzór odpowiedzi.

Jeśli osoby odpowiadają podobnie na pewne pozycje, może to oznaczać, że mierzą one ten sam wymiar.

2.

Ukryty wymiar.

Czynnik to niewidoczny wprost konstrukt, który wyjaśnia, dlaczego pozycje są ze sobą powiązane.

3.

Porządkowanie danych.

Analiza czynnikowa pomaga uporządkować dużą liczbę pozycji i zredukować je do kilku czytelnych wymiarów.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Wybrać test
- ☒ Przetestować przykłady
- ☒ Jestem bliżej celu!



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





Małe kroki
wielkie zmiany.

EFA vs CFA

Eksploracyjna analiza czynnikowa szuka możliwej struktury. **Konfirmacyjna analiza czynnikowa** sprawdza wcześniej założony model.

EFA

co może tu być?



1



Szukanie możliwej struktury

EFA identyfikuje, ile czynników może kryć się w danych i które pozycje je tworzą.

2



Przydatna, gdy nie znamy układu czynników

Stosowana, gdy nie mamy wcześniejszych założeń dotyczących struktury.

3



Dane pomagają odkryć wzór

To dane wskazują, jak grupują się pozycje i jaka struktura najlepiej opisuje zjawisko.

CFA

czy mój model pasuje do danych?



1



Sprawdzanie założonego modelu

CFA testuje, czy wcześniej określona struktura czynnikowa pasuje do danych.

2



Testowanie dopasowania

Ocenia dopasowanie modelu za pomocą różnych wskaźników dopasowania (np. CFI, TLI, RMSEA).

3



Teoria jest punktem wyjścia

CFA bazuje na teorii lub wcześniejszych badaniach, które określają, jak powinien wyglądać model.

W skrócie

1.

EFA = odkrywanie. Szuka możliwej struktury w danych.

2.

CFA = sprawdzanie. Testuje, czy założony model pasuje do danych.

3.

EFA jest użyteczna, gdy nie znamy struktury.

4.

CFA jest użyteczna, gdy mamy hipotezę opartą na teorii.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Dwie drogi – wspólny cel

EFA
odkrywanie



Zrozumienie
struktury
konstruktu



CFA
sprawdzanie



PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Wybrać test
- ☒ Przetestować przykłady
- ☒ Jestem bliżej celu!



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





Mate kroki
wielkie zmiany.



Testy inteligencji — przegląd

Testy inteligencji próbują mierzyć wybrane zdolności poznawcze za pomocą standaryzowanych zadań.

1



Co mierzą?

Testy inteligencji obejmują różne zdolności poznawcze, m.in.:



Rozumowanie
logiczne
i niewerbalne



Pamięć robocza
utrzymywanie
i przetwarzanie
informacji



Słownictwo
wiedza ogólna
i rozumienie
pojęć



**Szybkość
przetwarzania**
tempo pracy
poznawczej

2



WAIS-R (PL)

Skala inteligencji Wechslera dla dorosłych w wersji zrewidowanej (WAIS-R) to jeden z najczęściej stosowanych testów inteligencji dla osób dorosłych w Polsce. Dostarcza wyniku ogólnego (IQ) oraz wyników w skalach podstawowych (np. rozumowanie, pamięć).

3



Stanford-Binet

Klasyczna rodzina testów inteligencji, rozwijana od początku XX wieku. Stosowana głównie u dzieci i młodzieży, pozwala ocenić ogólny poziom funkcjonowania poznawczego oraz mocne i słabsze strony.

4



Jak interpretować?

Najważniejszy jest profil wyników, a nie tylko jeden numer. Wyniki należy analizować w kontekście wieku, wykształcenia, sytuacji życiowej i celu badania. Testy inteligencji nie mierzą całej wartości człowieka ani wszystkich jego możliwości.

Pamiętaj!

1.

Testy inteligencji mierzą wybrane zdolności poznawcze.

2.

Wynik IQ to tylko jedna z informacji – ważny jest cały profil.

3.

Wyniki zależą od wielu czynników, np. wieku, edukacji i kontekstu.

4.

Test nie określa wartości człowieka ani jego potencjału życiowego.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Wybrać test
- ☒ Przetestować przykłady
- ☒ Jestem bliżej celu! ♥

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





Małe kroki
wielkie zmiany.
♡

Kwestionariusze osobowości – przykłady

Kwestionariusze osobowości mierzą deklarowane wzorce cech, zachowań lub objawów.



1



NEO-FFI – Big Five

Krótka wersja kwestionariusza NEO-PI-R. Mierzy pięć głównych wymiarów osobowości: neurotyczność, ekstrawersję, otwartość na doświadczenie, ugodowość i sumienność.

2



EPQ-R – tradycja Eysencka

Mierzy trzy główne wymiary osobowości: psychotyzm, ekstrawersję i neurotyczność oraz skalę kłamstwa (L). Ma długą tradycję badań i zastosowań.

3



MMPI-2 – szeroka ocena kliniczna

Rozbudowany kwestionariusz do oceny osobowości i potencjalnych trudności emocjonalnych. Często stosowany w diagnostyce klinicznej (u dorosłych).



Kwestionariusz nie zastępuje pełnej diagnozy.

Wyniki należy zawsze interpretować w szerszym kontekście – z uwzględnieniem wywiadu, obserwacji i innych źródeł informacji.

Najważniejsze

1.

Kwestionariusze mierzą deklarowane wzorce, a nie „prawdę o człowieku”.

2.

Wyniki zależą od kontekstu, szczerości i aktualnego stanu osoby.

3.

Każdy kwestionariusz ma określony cel i ograniczenia.

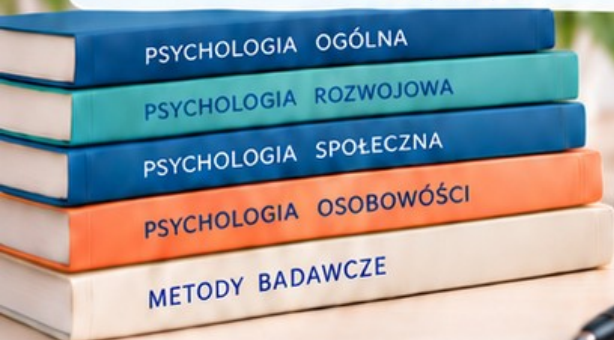
4.

Interpretację warto powierzyć specjalście.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Przykłady popularnych kwestionariuszy

Nazwa	Ogólny cel	Przykład zastosowania
NEO-FFI (Big Five)	Ocena pięciu głównych cech osobowości.	Badania, doradztwo zawodowe, rozwój osobisty.
EPQ-R	Pomiar psychotyzmu, ekstrawersji i neurotyczności (+ skala L).	Badania naukowe, selekcja, poradnictwo psychologiczne.
MMPI-2	Szeroka ocena cech osobowości i trudności emocjonalnych.	Diagnoza kliniczna, planowanie interwencji.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



Diagnoza to więcej niż test

Diagnoza psychologiczna integruje wiele źródeł informacji.



Wywiad

Rozmowa z osobą badaną i/lub jej otoczeniem.



Obserwacja

Spostrzeżenia z zachowania w różnych sytuacjach.



Testy

Wyniki standaryzowanych i niestandaryzowanych narzędzi.



Dokumentacja

Opinie, orzeczenia, wyniki wcześniejszych badań, historia rozwoju.



Kontekst życiowy

Sytuacja rodzinna, szkolna, społeczna, kulturowa i inne istotne czynniki.



Informacje z innych źródeł,

gdy są odpowiednie i zgodne z zasadami.

Diagnoza psychologiczna



Żadne pojedyncze źródło zwykle nie wystarcza.
Sensowna interpretacja wymaga łączenia danych.

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡



Co to oznacza w praktyce?

1. Diagnoza opiera się na wielu źródłach informacji.
2. Łączenie danych pozwala uzyskać pełniejszy i bardziej wiarygodny obraz.
3. Interpretacja wymaga ostrożności, wiedzy i uwzględnienia kontekstu.

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Zrozumieć
☑ Wybrać test
☑ Przetestować przykłady
☑ Jestem bliżej celu! ♡

*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*
♡



Małe kroki
wielkie zmiany.



Etyka diagnozy + powtórka modułu

Diagnoza wymaga kompetencji, poufności, świadomej zgody, odpowiednich narzędzi i ostrożnej interpretacji.

1



Nie używaj testu poza zakresem kompetencji.

Stosuj tylko te narzędzia, do których masz odpowiednie przygotowanie.

2



Nie ujawniaj wyników bez podstawy.

Wyniki są poufne. Udostępniaj je tylko osobie badanej (lub opiekunom) i innym za zgodą oraz w uzasadnionych sytuacjach.

3



Nie sprowadzaj osoby do wyniku.

Wynik testu to tylko jeden z elementów poznania człowieka. Traktuj osobę całościowo i z szacunkiem.

4



Rzetelność ≠ trafność.

Stabilny i spójny wynik nie zawsze oznacza, że test mierzy to, co powinien. Uwzględniaj obie cechy.

5



Normy muszą pasować do osoby badanej.

Korzystaj z aktualnych, odpowiednich norm, uwzględniających wiek, język, kulturę i grupę odniesienia.

Najważniejsze zasady

1.

Działaj kompetentnie i odpowiedzialnie.

2.

Chroń poufność i uzyskaj świadomą zgodę.

3.

Interpretuj wyniki ostrożnie i w kontekście.

4.

Pamiętaj, że człowiek to więcej niż wynik.

5.

Stosuj właściwe normy i łącz różne źródła informacji.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Powtórka modułu 02



Rzetelność

To stabilność, spójność i precyzja wyniku.



Trafność

To właściwa interpretacja wyniku.



Normy

Pozwalają porównywać wyniki z odpowiednią grupą.



Standaryzacja

Zapewnia jednolite warunki badania i interpretacji.



Diagnoza wieloźródłowa

Najlepsze wnioski daje łączenie różnych metod i informacji.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☒ Zrozumieć
☒ Wybrać test
☒ Przeciwiczyć przykłady
☒ Jestem bliżej celu!



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





Małe kroki
wielkie zmiany.
♡

MODUŁ 03

Metodologia badań psychologicznych

Jak projektować badanie, aby odpowiedź była wiarygodna i możliwa do interpretacji.



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Wybrać test
- ☒ Przetestować przykłady
- ☒ Jestem bliżej celu! ♡

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



Zmienne w badaniu

Zmienna to właściwość, która może przyjmować różne wartości.

1



Zmienna niezależna

Czynnik, który wprowadzamy (manipulujemy nim) lub porównujemy jego poziomy.

2



Zmienna zależna

Wynik, który mierzymy. To on zmienia się w odpowiedzi na zmienną niezależną.

3



Zmienna kontrolowana

Element, który utrzymujemy możliwie stały, aby mieć pewność, że nie wpływa na wynik.

4



Zmienna zakłócająca

Czynnik uboczny, który może niezamierzenie wpływać na wynik i zniekształcać wnioski.

Przykład badania

Czy rodzaj instrukcji wpływa na wynik testu pamięci?



Zmienna niezależna

Rodzaj instrukcji (np. neutralna vs motywująca)



Zmienna zależna

Wynik testu pamięci (np. liczba poprawnych odpowiedzi)



Zmienna kontrolowana

Te same warunki badania, np. cisza (brak hałasu), ten sam czas na wykonanie zadania, to samo pomieszczenie.



Zmienna zakłócająca

Np. wcześniejsze doświadczenie z podobnymi zadaniami, zmęczenie lub poziom stresu.

W skrócie

1.

Zmienna niezależna = to, co wprowadzamy lub porównujemy.

2.

Zmienna zależna = wynik, który mierzymy.

3.

Zmienna kontrolowana = element utrzymywany możliwie stały.

4.

Zmienna zakłócająca = czynnik, który może zniekształcać wynik.

Małe kroki
wielkie zmiany.



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ✓ Zrozumieć
- ✓ Wybrać test
- ✓ Przetestować przykłady
- ✓ Jestem bliżej celu!



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





Mate kroki
wielkie zmiany.
♡

Operacjonalizacja

Operacjonalizacja zamienia abstrakcyjny konstrukt w konkretny sposób pomiaru.

1



Od pojęcia do pomiaru

Operacjonalizacja określa, jak będziemy obserwować lub mierzyć dane zjawisko.

2



Przykłady

- „Lęk” → wynik w skali.
- „Pamięć” → liczba poprawnie odtworzonych słów.

3



Zgodność z teorią

Dobra operacjonalizacja powinna odpowiadać teorii.

W skrócie

1. Konstrukt jest pojęciem abstrakcyjnym.
2. Operacjonalizacja nadaje mu mierzalną formę.
3. Dobór wskaźnika wpływa na jakość badania.
4. Pomiar musi pasować do teorii.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Jak to działa?

Konstrukt



Pojęcie abstrakcyjne (np. lęk).



Wskaźnik



Konkretny, obserwowalny wskaźnik (np. wynik w skali lęku).



Pomiar



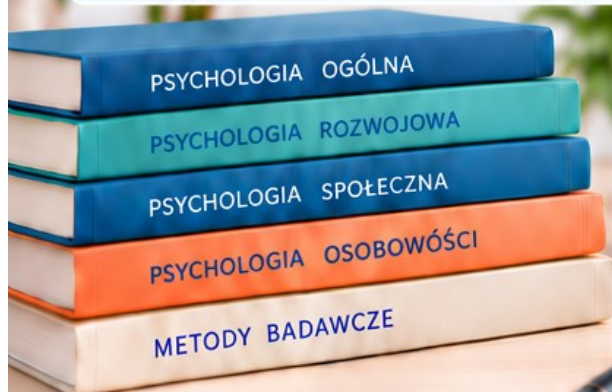
Zastosowanie narzędzia badawczego (np. kwestionariusz).



Wynik



Wartość liczbową (np. 37 punktów).



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



Mate kroki
wielkie zmiany.
♡

Wskaźniki

Wskaźnik to obserwowalna informacja używana do wnioskowania o konstrukcie.

1



Wynik kwestionariusza

Odpowiedzi w skali mogą wskazywać poziom cechy.

2



Czas reakcji

Szybkość odpowiedzi może być wskaźnikiem przetwarzania lub uwagi.

3



Liczba zachowań

Częstotliwość określonych działań może odzwierciedlać konstrukt.

4



Pomiar fizjologiczny

Np. tętno, przewodnictwo skórne lub aktywność mózgu mogą być wskaźnikami.

Zapamiętaj

1.

Wskaźnik jest obserwowalny.

2.

Służy do wnioskowania o konstrukcie.

3.

Różne wskaźniki mogą mierzyć ten sam konstrukt.

4.

Dobry wskaźnik powinien być trafny i użyteczny.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Jeden konstrukt – wiele wskaźników

Ten sam konstrukt może być mierzony za pomocą różnych, obserwowalnych wskaźników.



Konstrukt
(np. lęk)



Wynik kwestionariusza
(np. poziom lęku w skali)



Czas reakcji
(np. na bodźce zagrażające)



Liczba zachowań
(np. unikanie sytuacji)



Pomiar fizjologiczny
(np. tętno, przewodnictwo skórne)

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Zrozumieć
☑ Wybrać test
☑ Przetestować przykłady
☑ Jestem bliżej celu! ♡

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



Mate kroki
wielkie zmiany.



Pytanie badawcze vs hipoteza

Pytanie badawcze określa, czego chcemy się dowiedzieć. **Hipoteza** formułuje przewidywaną odpowiedź.



Pytanie badawcze

To pytanie, które określa, czego chcemy się dowiedzieć w badaniu.

Przykład:

„Czy sen wiąże się z pamięcią?”



Hipoteza

To przewidywana odpowiedź na pytanie badawcze, oparta na wiedzy teoretycznej i wcześniejszych badaniach.

Przykład:

„Dłuższy sen będzie związany z lepszym wynikiem pamięciowym.”



W skrócie

1. Pytanie mówi, czego szukamy.
2. Hipoteza mówi, czego się spodziewamy.
3. Nie każde badanie musi zaczynać się od silnej hipotezy.
4. Dobra hipoteza powinna być sprawdzalna.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

1

Rola

Pytanie badawcze otwiera poszukiwanie – wskazuje obszar, który chcemy zbadać.

Hipoteza przewiduje wynik – wskazuje, jakiego rezultatu spodziewamy się uzyskać.

2

Forma

Pytanie badawcze ma formę pytającą.

Hipoteza ma formę twierdzenia.

3

Znaczenie dla badania

Pytanie badawcze określa kierunek badania i pomaga zawęzić temat.

Hipoteza pomaga wybrać odpowiedni projekt badawczy, metody oraz sposób analizy danych.

Od ciekawości do sprawdzenia



Pytanie
badawcze



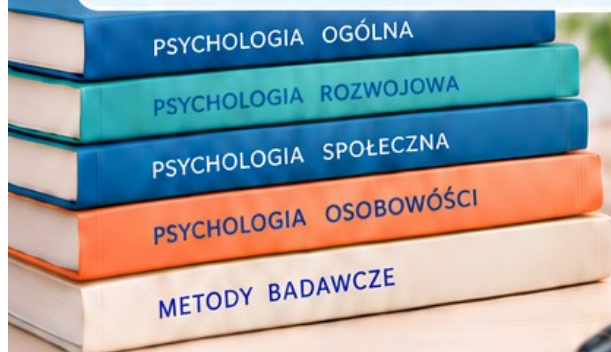
Hipoteza



Badanie



Wniosek



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.



Mate kroki
wielkie zmiany.
♡

Eksperyment

Eksperyment manipuluje zmienną niezależną i obserwuje wpływ na zmienną zależną, przy kontroli alternatywnych wyjaśnień.

1



Manipulacja

Badacz wprowadza lub zmienia warunek.

2



Grupa porównawcza

Potrzebna do oceny efektu.

3



Losowy przydział, jeśli możliwy

Pomaga wyrównać grupy.

4



Kontrola zmiennych zakłócających

Ogranicza alternatywne wyjaśnienia.

Dlaczego to ważne?

1.

Eksperyment daje silniejszą podstawę do wniosków przyczynowych.

2.

Porównanie warunków pomaga ocenić efekt.

3.

Kontrola zwiększa wiarygodność wyniku.

4.

Dobry eksperyment łączy teorię i precyzyjny pomiar.

Wiedza
dzisiaj.
Lepsze
jutro.

Schemat eksperymentu



PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ✓ Zrozumieć
- ✓ Wybrać test
- ✓ Przeciwyczyć przykłady
- ✓ Jestem bliżej celu! ♡

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



Małe kroki
wielkie zmiany.



Quasi-eksperyment

Quasi-eksperyment przypomina eksperyment, ale brakuje pełnej randomizacji lub pełnej kontroli.

1



Naturalnie istniejące grupy

Często porównujemy grupy, które już istnieją.

2



Mniejsza kontrola

Badacz nie zawsze może w pełni kontrolować warunki.

3



Ostrożniejsze wnioski przyczynowe

Interpretacja wymaga większej ostrożności niż w eksperymencie.

Eksperyment vs quasi-eksperyment

Eksperyment



Randomizacja

Pełna randomizacja uczestników do grup.



Kontrola

Wysoka kontrola nad zmiennymi i warunkami.



Siła wniosków przyczynowych

Silniejsze podstawy do wniosków przyczynowych.

Quasi-eksperyment



Randomizacja

Brak pełnej randomizacji (np. wykorzystujemy grupy już istniejące).



Kontrola

Mniejsza kontrola nad warunkami badania.



Siła wniosków przyczynowych

Słabsze podstawy do wniosków przyczynowych (większa ostrożność).

Zapamiętaj

1.

Quasi-eksperyment jest użyteczny w warunkach naturalnych.

2.

Nie zawsze pozwala na pełną randomizację.

3.

Nadal może dawać cenne informacje.

4.

Wnioski przyczynowe wymagają większej ostrożności.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Wybrać test
- ☒ Przetestować przykłady
- ☒ Jestem bliżej celu!



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





Mate kroki
wielkie zmiany.
♡

Losowy przydział

Losowy przydział daje każdej osobie podobną szansę trafienia do warunków badania.

1



Po co?

Pomaga równoważyć grupy.

2



Co ogranicza?

Zmniejsza wpływ części zmiennych zakłócających.

3



Czego nie oznacza?

Nie jest tym samym co losowy dobór próby.



W skrócie

1.

Każdy ma podobną szansę trafić do grupy.

2.

To wzmacnia porównywalność warunków.

3.

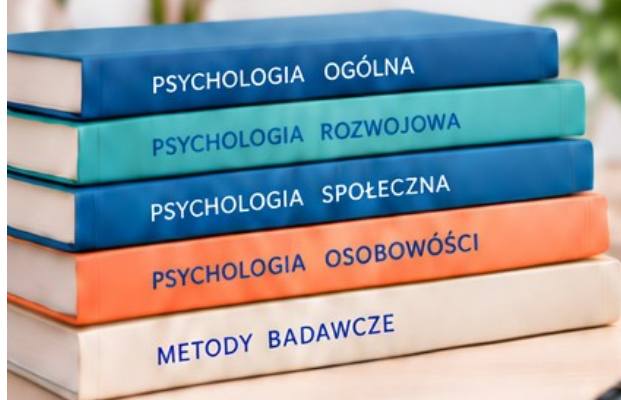
Nie gwarantuje idealnych grup, ale pomaga.

4.

Losowy przydział i losowy dobór to nie to samo.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Jak wygląda losowy przydział?





*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

Grupa kontrolna

Grupa kontrolna daje punkt odniesienia dla efektu interwencji lub manipulacji.

1



Po co jest potrzebna?

Bez porównania trudno ustalić, czy zmiana wynikała z manipulacji.

2



Możliwe formy kontroli

Brak interwencji, placebo albo warunek alternatywny.

3



Jak pomaga?

Pozwala lepiej interpretować efekt badany.

Przykład



Grupa eksperymentalna:
interwencja



Grupa kontrolna:
brak interwencji / placebo



Porównanie wyników

Najważniejsze

1.

Grupa kontrolna tworzy punkt odniesienia.

2.

Ułatwia ocenę efektu.

3.

Może przyjmować różne formy.

4.

Dobrze dobrana kontrola wzmacnia badanie.

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*





Zmienne zakłócające

*Mate kroki
wielkie zmiany.*
♡

Zmienna zakłócająca współzmienna się z czynnikiem badanym i może tworzyć alternatywne wyjaśnienie wyniku.

1



Co to jest?

Czynnik uboczny wpływający na wynik.

2



Przykład

Jeśli grupa A uczy się rano, a grupa B wieczorem, pora dnia może być zmienną zakłócającą.

3



Jak ograniczać?

Projektować badanie tak, aby ograniczać takie różnice.

Skąd bierze się problem?

Czynnik
badany



Pora dnia



Wynik

Zapamiętaj

1.

Zmienna zakłócająca utrudnia interpretację.

2.

Może tworzyć pozorny efekt.

3.

Trzeba ją kontrolować lub ograniczać.

4.

Dobry projekt badania zmniejsza jej wpływ.

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Wybrać test
- ☒ Przeciwiczyć przykłady
- ☒ Jestem bliżej celu! ♡

*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*
♡



Małe kroki
wielkie zmiany.
♡

Trafność wewnętrzna

Trafność wewnętrzna dotyczy siły wniosku, że obserwowany efekt wynika z badanego czynnika.

1



Kontrola confoundów

Ograniczanie zmiennych zakłócających, które mogą wpływać na wynik.

2



Losowy przydział

Zwiększa porównywalność grup i równomiernie rozkłada potencjalne różnice między nimi.

3



Spójna procedura

Te same zasady, instrukcje i warunki dla wszystkich uczestników badania.

4



Ograniczenie alternatywnych wyjaśnień

Minimalizowanie innych możliwych przyczyn obserwowanego efektu wzmacnia wnioski o wpływie czynnika.

W skrócie

1.

Pytamy, skąd naprawdę wziął się efekt.

2.

Im lepsza kontrola, tym mocniejszy wniosek.

3.

Trafność wewnętrzna dotyczy jakości wyjaśnienia.

4.

Nie oznacza jeszcze szerokiej uogólnialności.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Kiedy trafność wewnętrzna jest wyższa?



Kontrola
confoundów



Losowy
przydział



Spójna
procedura



Ograniczenie
alternatywnych
wyjaśnień



silniejszy
wniosek
przyczynowy

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☑ Zrozumieć
- ☑ Wybrać test
- ☑ Przetestować przykłady
- ☑ Jestem bliżej celu! ♡

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



Trafność zewnętrzna

Trafność zewnętrzna dotyczy tego, na ile wyniki można uogólniać na inne osoby, sytuacje i czasy.

1

Reprezentatywność próby

Czy badani są podobni do populacji, o której wnioskujemy.

2

Realizm sytuacji

Czy warunki przypominają rzeczywiste życie lub właściwy kontekst.

3

Powtarzalność wyników w innych warunkach

Czy rezultat pojawia się także gdzie indziej i kiedy indziej.

Na ile można uogólniać?



Wynik
jednego badania



inne osoby



inne sytuacje



inny czas

Najważniejsze

1.

Trafność zewnętrzna dotyczy uogólniania.

2.

Ważna jest odpowiednia próba.

3.

Liczy się także kontekst badania.

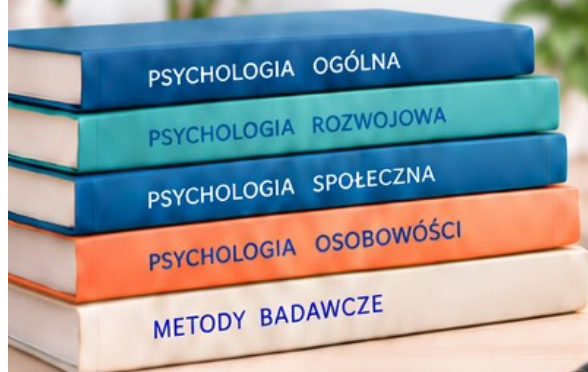
4.

Replikacje wzmacniają pewność wniosków.

*Małe kroki
wielkie zmiany.*



*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*



*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*



Dobór próby

Sposób doboru uczestników wpływa na to, do kogo można uogólniać wyniki.

1

Dobór losowy

Każda osoba z populacji ma znaną lub zbliżoną szansę wejścia do próby.



2

Dobór wygodny

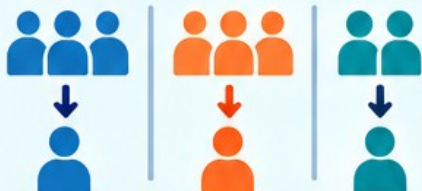
Wybieramy osoby łatwo dostępne. Jest szybki, ale słabiej wspiera uogólnianie.



3

Dobór warstwowy

Populację dzieli się na ważne warstwy, a potem losuje z każdej z nich.



4

Dobór celowy

Do próby wybiera się osoby spełniające określone kryteria.



W skrócie

1. Dobór wpływa na uogólnianie.
2. Nie każdy dobór jest równie reprezentatywny.
3. Cel badania wpływa na wybór metody.
4. Ważna jest zgodność próby z pytaniem badawczym.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Jak to wpływa na wyniki?



Populacja



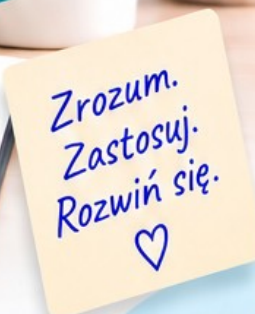
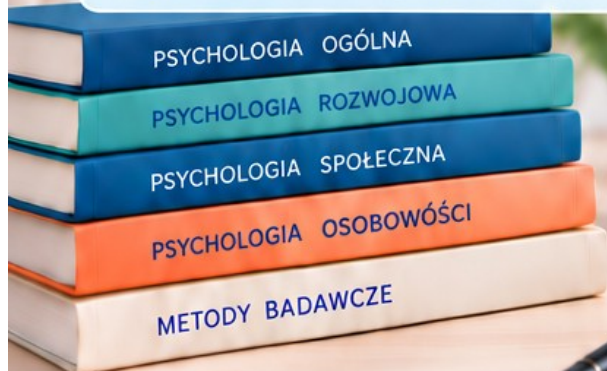
Dobór
próby



Próba



Możliwość
uogólniania





Mate kroki
wielkie zmiany.
♡

Losowy dobór vs losowy przydział

Losowy dobór dotyczy wejścia do próby.

Losowy przydział dotyczy przypisania uczestników do warunków.

Losowy dobór



Dotyczy wyboru osób do próby.



Wpływa głównie na **trafność zewnętrzną**.



Pomaga myśleć o **uogólnianiu wyników**.

Losowy przydział



Dotyczy przypisania osób do warunków.



Wpływa głównie na **trafność wewnętrzną**.



Pomaga ograniczać wpływ zmiennych zakłócających.

Zapamiętaj

1. To nie są synonimy.
2. Dobór = wejście do badania.
3. Przydział = rozmieszczenie w warunkach.
4. Oba elementy pełnią różne funkcje.

Wiedza
dzisiaj.
Lepsze
jutro.

	Losowy dobór	Losowy przydział
1. Na jakim etapie?	Przed rozpoczęciem badania – wybór osób do próby.	Po zebraniu próby – przypisanie osób do warunków.
2. Na co wpływa?	Głównie na trafność zewnętrzną .	Głównie na trafność wewnętrzną .
3. Po co to robimy?	Aby móc uogólniać wyniki na większą populację.	Aby ograniczać wpływ zmiennych zakłócających i zwiększać wiarygodność wniosków.

Schemat



Populacja



Dobór
próby



Próba



Losowy
przydział



Warunek A

Warunek B





Mate kroki
wielkie zmiany.



Badanie korelacyjne

Badanie korelacyjne obserwuje związek między zmiennymi bez eksperymentalnej manipulacji.

1

Co robi?

Sprawdza, czy zmienne współzmienają się ze sobą.



2

Do czego jest dobre?

Dobre do opisu i przewidywania.



3

Jakie ma ograniczenie?

Nie wystarcza do prostego wniosku przyczynowego.



W skrócie

1.

Brak manipulacji eksperymentalnej.

2.

Szukamy związku.

3.

Korelacja nie dowodzi przyczynowości.

4.

Przydatne w opisie i przewidywaniu.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro

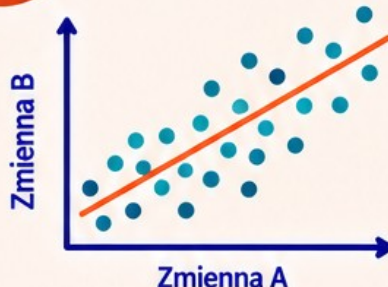


Przykład

Więcej snu może wiązać się z lepszym wynikiem pamięciowym.



Jak to wygląda?



Związek dodatni lub ujemny.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.



Badanie przekrojowe

Badanie przekrojowe porównuje osoby lub grupy w jednym punkcie czasu.

1

Jedno badanie, jeden moment

Wszystkie dane zbieramy w tym samym okresie.



2

Zaleta

Szybkie i relatywnie ekonomiczne.



3

Ograniczenie

Różnice między grupami mogą wynikać także z efektu kohorty.



Przykład

Porównanie poziomu stresu u uczniów z różnych klas w tym samym tygodniu.

Schemat



Grupa A



Grupa B



Grupa C



Pomiar:
ten sam moment

Zapamiętaj

1.

Jeden punkt czasu.

2.

Dobre do szybkich porównań.

3.

Nie pokazuje bezpośrednio trajektorii zmian.

4.

Efekt kohorty może utrudniać interpretację.

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☑ Zrozumieć
- ☑ Wybrać test
- ☑ Przecwiczyć przykłady
- ☑ Jestem bliżej celu! ♡

*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*
♡



Badanie podłużne

Badanie podłużne śledzi te same osoby przez dłuższy czas.

1**Te same osoby**

Badamy tę samą próbę w kolejnych pomiarach.

**2****Co daje?**

Pozwala obserwować zmianę.

**3****Koszt**

Jest bardziej czasochłonne i kosztowne.

**4****Ryzyko**

Może występować odpływ uczestników.

**W skrócie****1.**

Wiele pomiarów w czasie.

2.

Dobre do badania zmian.

3.

Wymaga cierpliwości i zasobów.

4.

Trzeba uważać na odpływ uczestników.

Przykład

Pomiar pamięci u tych samych uczniów na początku, w połowie i na końcu roku.

Schemat

Te same osoby

Pomiar 1
(początek roku)



Pomiar 2
(połowa roku)



Pomiar 3
(koniec roku)



PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKINAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Wybrać test
- ☒ Przetestować przykłady
- ☒ Jestem bliżej celu!

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.Małe kroki
wielkie zmiany.Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Mate kroki
wielkie zmiany.
♡

Przekrojowe vs podłużne

Przekrojowe: różne osoby, jeden czas.
Podłużne: te same osoby, wiele pomiarów.



Badanie przekrojowe

Różne osoby, jeden czas.

Kogo badamy?



Różne osoby
lub grupy.

Kiedy mierzymy?



Jeden punkt
czasu.

Co zyskujemy?



Szybsze.



Badanie podłużne

Te same osoby, wiele
pomiarów.

Kogo badamy?



Te same osoby.

Kiedy mierzymy?



Wiele
pomiarów.

Co zyskujemy?



Lepiej pokazuje
trajektorie
zmian.



Zapamiętaj

1. Różny cel, różna logika.
2. Przekrojowe jest prostsze organizacyjnie.
3. Podłużne lepiej śledzi zmianę.
4. Oba podejścia mają swoje ograniczenia.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Najkrócej



Przekrojowe
→ szybciej.



Podłużne
→ lepiej pokazuje
trajektorie zmian.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Zrozumieć
☑ Wybrać test
☑ Przećwiczyć przykłady
☑ Jestem bliżej celu! ♡

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



Etyka badań

Badanie psychologiczne powinno minimalizować ryzyko i chronić prawa uczestników.

1



Świadoma zgoda

Uczestnicy otrzymują zrozumiałe informacje i dobrowolnie wyrażają zgodę na udział w badaniu.

2



Poufność

Dane uczestników są chronione, a ich tożsamość pozostaje anonimowa lub poufna.

3



Prawo do wycofania się

Uczestnik może w każdej chwili zrezygnować z udziału w badaniu bez podawania przyczyny.

4



Ograniczenie szkody

Badacz minimalizuje ryzyko i dba, aby badanie nie powodowało szkody fizycznej ani psychicznej.

5



Debriefing, gdy potrzebny

Po badaniu uczestnicy otrzymują wyjaśnienia, szczególnie gdy zastosowano elementy wprowadzające w błąd.



Dlaczego to ważne?

Etyka chroni uczestników i zwiększa wiarygodność badania.

Zasada



Szacunek



Ochrona



Odpowiedzialność

W skrócie

1.

Uczestnik nie może być traktowany wyłącznie jako źródło danych.

2.

Ryzyko trzeba ograniczać.

3.

Dobrowolność i godność są kluczowe.

4.

Dobre badanie jest także etyczne.

Mate kroki
wielkie zmiany.



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Wybrać test
- ☒ Przetestować przykłady
- ☒ Jestem bliżej celu!



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





Świadoma zgoda

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

Uczestnik powinien wiedzieć, na czym polega udział, jakie są istotne ryzyka i że udział jest dobrowolny.

1**Zgoda musi być zrozumiała**

Informacje powinny być jasne i czytelne.



Używaj prostego języka, unikaj specjalistycznych terminów i upewnij się, że uczestnik rozumie treść informacji.

2**Dobrowolność**

Przymus podważa dobrowolność.



Uczestnik nie może czuć presji ani być zmuszany do udziału. Ma prawo odmówić lub wycofać się na każdym etapie.

3**Granice ujawniania**

Nie zawsze można ujawnić wszystkie szczegóły przed badaniem, ale wymaga to uzasadnienia etycznego.



Jeśli pełne informacje mogłyby wpłynąć na wyniki, ich ograniczenie musi być zwykle uzasadnione i zaakceptowane przez komisję etyczną.

Zapamiętaj**1.**

Zgoda to proces, nie tylko podpis.

2.

Informacja musi być zrozumiała.

3.

Udział ma być dobrowolny.

4.

Wyjątki wymagają uzasadnienia etycznego.

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

Co uczestnik powinien wiedzieć?

- ✓ cel udziału
- ✓ przebieg badania
- ✓ ważne ryzyka
- ✓ możliwość rezygnacji

Przed udziałem**Informacja****Zrozumienie****Dobrowolna zgoda**

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ✓ Zrozumieć
- ✓ Wybrać test
- ✓ Przetestować przykłady
- ✓ Jestem bliżej celu! ♡

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



Małe kroki
wielkie zmiany.



Poufność, anonimowość i prawo do wycofania

Poufność oznacza ochronę danych.

Anonimowość oznacza brak możliwości powiązania danych z osobą.

Prawo do wycofania pozwala przerwać udział.

**1**

Poufność

Dane są chronione i dostępne tylko zgodnie z zasadami.

**2**

Anonimowość

Nie można powiązać danych z konkretną osobą.

**3**

Prawo do wycofania

Uczestnik może przerwać udział bez nieuzasadnionych konsekwencji.



To trzy różne pojęcia.

Przed udziałem uczestnik powinien znać

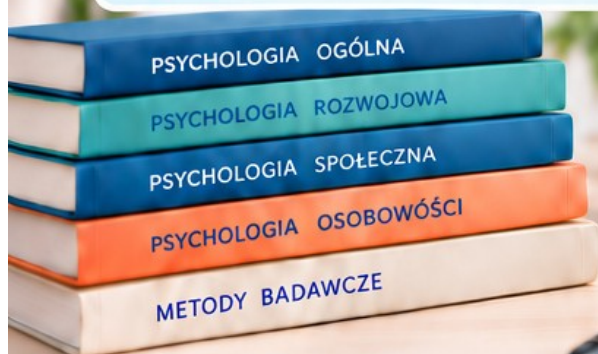
- ✓ zasady ochrony danych
- ✓ czy badanie jest anonimowe
- ✓ jak można się wycofać



W skrócie

1. Ochrona danych to podstawa.
2. Anonimowość i poufność nie znaczą tego samego.
3. Wycofanie się jest prawem uczestnika.
4. Zasady trzeba wyjaśnić przed udziałem.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.



Komisja etyczna

Komisja etyczna ocenia, czy projekt badania odpowiednio chroni uczestników.

1

Ryzyko i korzyści

Sprawdza się, czy potencjalne ryzyko jest uzasadnione i ograniczone.



2

Procedura zgody

Ocena, czy uczestnik otrzymuje odpowiednie informacje.



3

Ochrona danych

Projekt powinien jasno opisywać zasady bezpieczeństwa danych.



4

Uzasadnienie wprowadzenia w błąd

Jeśli w badaniu pojawia się element ukryty, musi być etycznie uzasadniony.



Po co istnieje komisja etyczna?

Aby zwiększać bezpieczeństwo uczestników i jakość projektów badawczych.



Co ocenia komisja?



Zapamiętaj

1. Etyka ocenia nie tylko cel, ale też sposób badania.
2. Ochrona uczestnika jest priorytetem.
3. Dane i zgoda muszą być dobrze opisane.
4. Wprowadzenie w błąd wymaga szczególnego uzasadnienia.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Zrozumieć
☑ Wybrać test
☑ Przeciwiczyć przykłady
☑ Jestem bliżej celu! ♥

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♥



Małe kroki
wielkie zmiany.



Debriefing

Debriefing wyjaśnia uczestnikowi cel i elementy procedury po zakończeniu badania, zwłaszcza gdy wcześniej nie ujawniono pełnych informacji.

**1**

Wyjaśnij manipulację

Po badaniu wyjaśnij, co było manipulowane lub częściowo ukryte i dlaczego.

2

Odpowiedz na pytania

Uczestnik powinien mieć możliwość dopytania o cel, przebieg i znaczenie badania.

3

Ogranicz dyskomfort

Debriefing powinien zmniejszać niepewność, napięcie lub możliwe nieporozumienia po udziale.

W skrócie

1.

Po badaniu wyjaśniamy procedurę.

2.

Uczestnik może zadawać pytania.

3.

To pomaga ograniczyć dyskomfort.

4.

Jest ważny zwłaszcza po częściowym ukryciu informacji.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Po co jest debriefing?



wyjaśnia
procedurę



przywraca
przejrzystość



chroni dobrostan
uczestnika

Schemat



Badanie



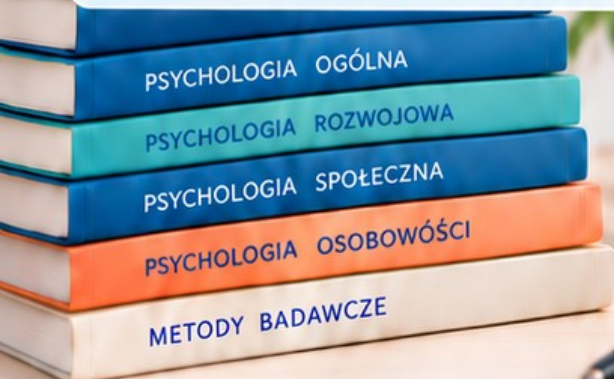
Zakończenie



Wyjaśnienie



Pytania
i wsparcie



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Zrozumieć
☑ Wybrać test
☑ Przedwiczyc przykłady
☑ Jestem bliżej celu!



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





Małe kroki
wielkie zmiany.

Replikacja, otwarta nauka i prerejestracja

Replikacja sprawdza, czy wynik można uzyskać ponownie. **Otwarta nauka** zwiększa przejrzystość. **Prerejestracja** zapisuje plan analizy przed poznaniem wyników.

1



Replikacja

Powtarzanie ważnych badań pomaga ocenić, czy wynik jest stabilny i wiarygodny.

2



Otwarta nauka

Udostępnianie materiałów i danych, gdy jest to etyczne, zwiększa przejrzystość pracy naukowej.

3



Prerejestracja

Plan analizy zapisujemy przed poznaniem wyników, aby ograniczyć dowolność decyzji analitycznych.

Dlaczego to ważne?



większa przejrzystość



lepszą wiarygodność



jaśniejsze odróżnienie analiz potwierdzających od eksploracyjnych

Logika dobrej praktyki



Plan



Prerejestracja



Badanie



Analiza



Udostępnienie /
replikacja

W skrócie

1.

Ważne wyniki warto replikować.

2.

Otwarta nauka zwiększa przejrzystość.

3.

Prerejestracja zapisuje plan wcześniej.

4.

Etyka nadal wyznacza granice udostępniania danych.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Zrozumieć
☑ Wybrać test
☑ Przetestować przykłady
☑ Jestem bliżej celu! ♥

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♥



*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

MODUŁ 04

Biologiczne podstawy zachowania

Jak neurony, układ nerwowy, neuroprzekaźniki i mózg wspierają zachowanie.

W tym module poznasz podstawowe elementy biologii zachowania: budowę neuronu, przewodzenie impulsu, synapsy, neuroprzekaźniki oraz najważniejsze zasady działania układu nerwowego i mózgu.



Neuron



Impuls nerwowy



Synapsa



Mózg i układ nerwowy

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Wybrać test
- ☒ Przetestować przykłady
- ☒ Jestem bliżej celu! ♡

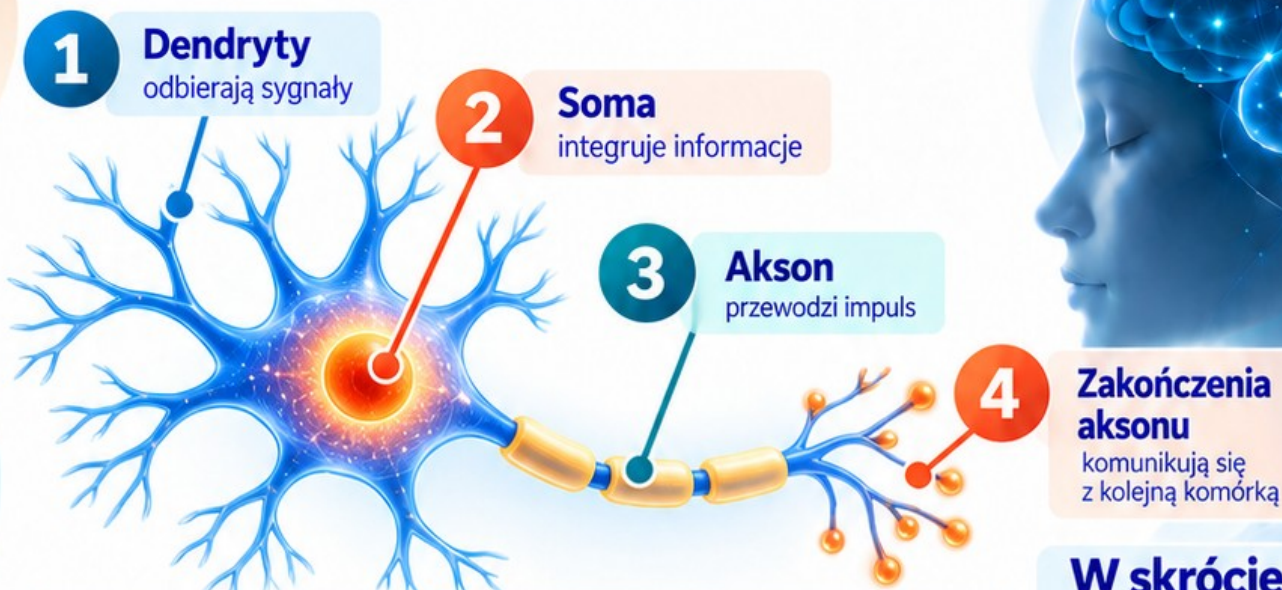
*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*
♡



*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

Neuron – podstawowa jednostka

Neuron odbiera, przetwarza i przekazuje informacje w układzie nerwowym.



Najkrócej



odbiór

Neuron odbiera sygnały dzięki dendrytom.



integracja

Soma przetwarza i integruje informacje.



przekazywanie

Akson przewodzi impuls do kolejnej komórki.

Przepływ informacji

Dendryty
(odbiór sygnałów)



Soma
(integracja)



Akson
(przekazywanie)

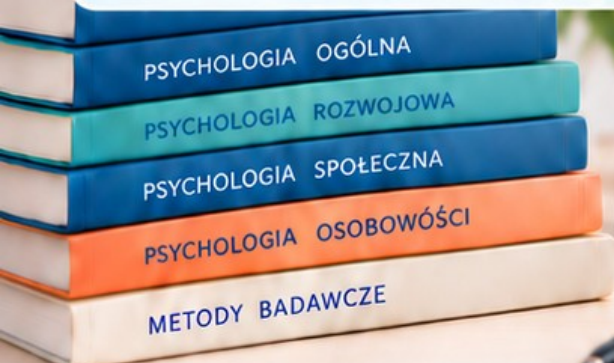


Zakończenia aksonu
(kolejna komórka)

W skrócie

- 1.** Neuron to podstawowa komórka układu nerwowego.
- 2.** Różne części pełnią różne funkcje.
- 3.** Informacja przepływa od odbioru do przekazania.
- 4.** Budowa wspiera funkcję neuronu.

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Zrozumieć
☑ Wybrać test
☑ Przetestować przykłady
☑ Jestem bliżej celu! ♡

*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*
♡



*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

Dendryty, soma i akson — co robi co?

Najprostszy skrót: dendryty odbierają, soma integruje, akson wysyła.

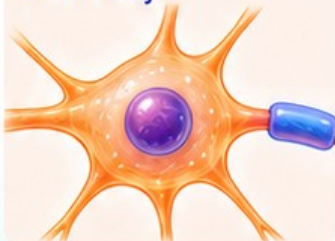
1 Dendryty wejście

odbierają sygnały od innych komórek.



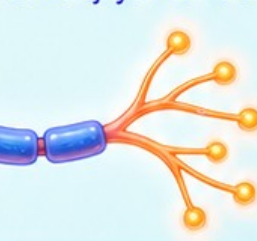
2 Soma centrum komórki

integruje napływające informacje.



3 Akson wyjście

przewodzi impuls do kolejnych komórek.



Część neuronu	Rola
 Dendryty	Odbierają sygnały od innych komórek.
 Soma	Integruje napływające informacje.
 Akson	Przewodzi impuls do kolejnych komórek.



Zapamiętaj

dendryty = wejście

soma = integracja

akson = wyjście

W skrócie

1. Dendryty odbierają.

2. Soma integruje.

3. Akson wysyła.

4. To prosty skrót do zapamiętania.

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

Skrót działania

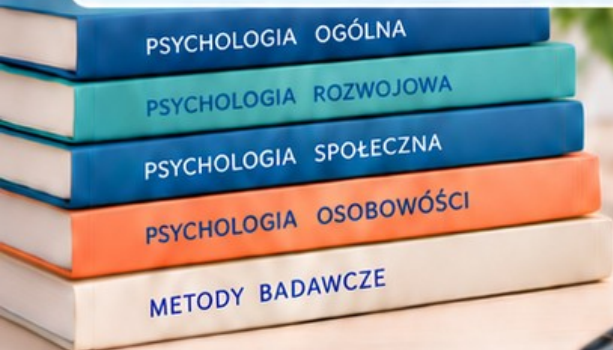
Wejście
(dendryty)



Integracja
(soma)



Wyjście
(akson)



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Zrozumieć
☑ Wybrać test
☑ Przeciwieżyć przykłady
☑ Jestem bliżej celu! ♡

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



Małe kroki
wielkie zmiany.
♡

Błona neuronu i przepływ jonów

Napięcie błonowe wynika z różnic stężeń jonów oraz selektywnej przepuszczalności błony.

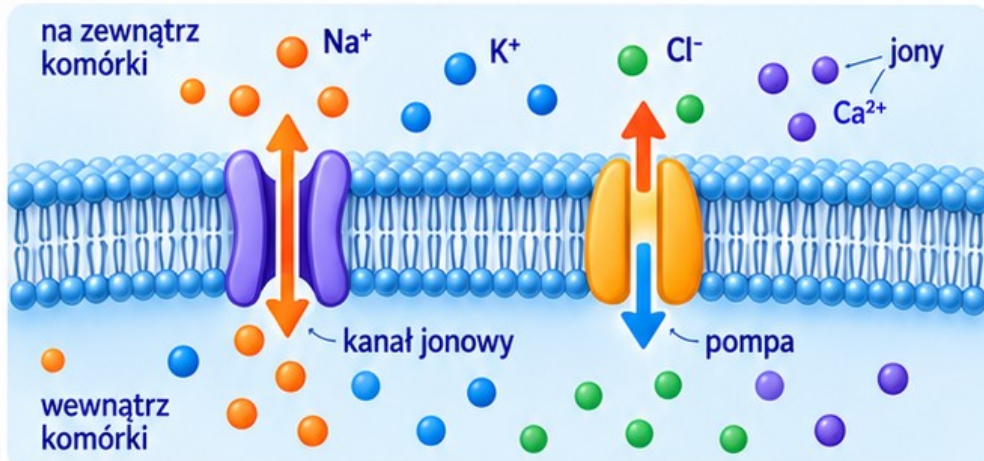
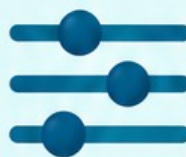
1 Kanały jonowe kontrolują przepływ.



2 Pompy pomagają utrzymywać gradienty.



3 Przepuszczalność jej zmiana zmienia potencjał błony.



W skrócie

1. Błona jest selektywnie przepuszczalna.
2. Jony nie przepływają dowolnie.
3. Kanały i pompy tworzą warunki dla potencjału.
4. Zmiana przepuszczalności zmienia napięcie błony.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Dlaczego to ważne?

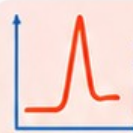
To właśnie ruch jonów i właściwości błony umożliwiają zmiany potencjału elektrycznego neuronu.



Gradienty jonowe



Przepływ jonów



Zmiana potencjału

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☑ Zrozumieć
- ☑ Wybrać test
- ☑ Przecwiczyć przykłady
- ☑ Jestem bliżej celu! ♡

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



Potencjał spoczynkowy

Neuron w spoczynku ma ujemny potencjał wewnątrz komórki względem zewnątrz, często około -70 mV.

1



Ujemne wnętrze

W stanie spoczynku wnętrze komórki jest bardziej ujemne niż środowisko zewnętrzne.

2



Stan dynamiczny

To nie oznacza braku aktywności — gradienty jonowe są stale podtrzymywane.

3



Około -70 mV

To często podawana orientacyjna wartość potencjału spoczynkowego neuronu.

Na zewnątrz komórki
(środowisko zewnątrzkomórkowe)



Potencjał błonowy

0 mV

-70 mV

-90 mV

Wewnątrz komórki
(środowisko wewnątrzkomórkowe)



Co podtrzymuje ten stan?



Różnice stężeń jonów



Selektywna przepuszczalność



Działanie pomp

Od gradientów do potencjału spoczynkowego:



Gradienty jonowe



Przepuszczalność błony



Potencjał spoczynkowy (ok. -70 mV)

W skrócie

1.

Wnętrze neuronu jest bardziej ujemne.

2.

To stan spoczynku, ale dynamiczny.

3.

Często mówimy o ok. -70 mV.

4.

Gradienty jonowe są stale podtrzymywane.

Wiedza dziś.
Lepsze jutro.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZOWA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



Plan na dziś:

- ✓ Zrozumieć
- ✓ Wybrać test
- ✓ Przeciwiczyć przykłady
- ✓ Jestem bliżej celu!



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





Próg i zasada wszystko albo nic

Gdy depolaryzacja osiągnie próg, powstaje potencjał czynnościowy.

1**Poniżej progu**

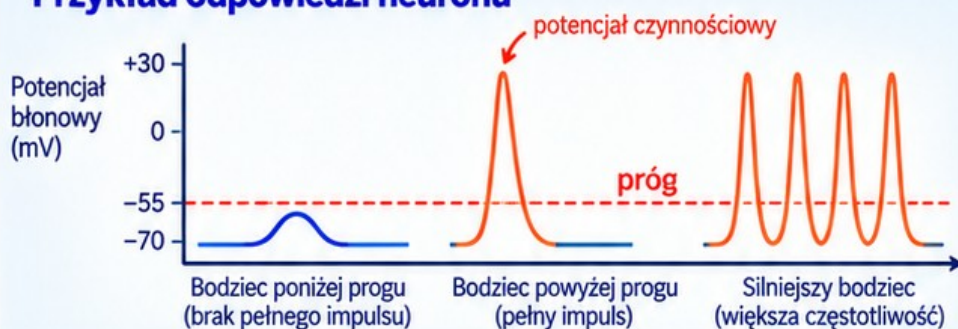
Brak pełnego impulsu.

2**Po przekroczeniu progu**

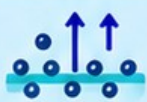
Powstaje pełny potencjał czynnościowy.

3**Siła bodźca**

Wpływa częściej na częstotliwość impulsów niż na ich wysokość.

Przykład odpowiedzi neuronu**Zasada wszystko albo nic**

Po osiągnięciu progu odpowiedź ma pełną postać — nie powstaje „połowiczny” potencjał czynnościowy.

**Bodziec****Depolaryzacja****Próg****Pełny impuls****W skrócie****1.**

Próg uruchamia impuls.

2.

Poniżej progu brak pełnego wyładowania.

3.

Po przekroczeniu progu odpowiedź jest pełna.

4.

Bodźce silniejsze zwiększają raczej częstość niż wysokość impulsu.

*Małe kroki
wielkie zmiany.*



*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*



Potencjał czynnościowy – fazy

Potencjał czynnościowy obejmuje szybkie zmiany napięcia błonowego.

1

Depolaryzacja



Szybki wzrost napięcia błonowego (spowodowany napływem jonów Na^+).

2

Repolaryzacja



Spadek napięcia błonowego (spowodowany wypływem jonów K^+).

3

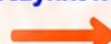
Krótka hiperpolaryzacja



Napięcie spada na krótko poniżej potencjału spoczynkowego (utrzymuje się zwiększony wypływ K^+).

4

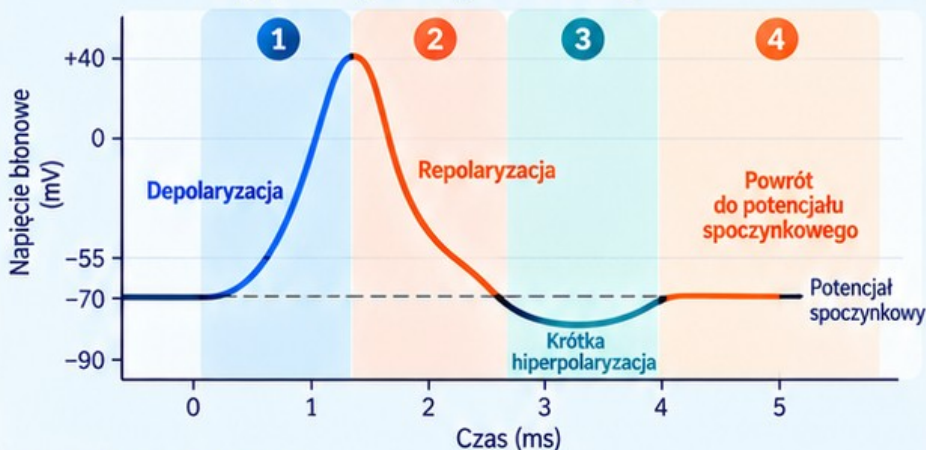
Powrót do potencjału spoczynkowego



Napięcie wraca do wartości spoczynkowej dzięki zamknięciu kanałów i pracy pomp jonowych.



Fazy potencjału czynnościowego



W skrócie

1. Najpierw depolaryzacja.
2. Potem repolaryzacja.
3. Może pojawić się krótka hiperpolaryzacja.
4. Na końcu powrót do stanu spoczynkowego.

Wiedza
dzisiaj.
Lepsze
jutro.

Jak to zapamiętać?



wzrost
napięcia



spadek



krótkie
poniżej
spoczynku



powrót

Cały proces krok po kroku



Bodziec



Depolaryzacja



Repolaryzacja



Hiperpolaryzacja



Spoczynek



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ✓ Zrozumieć
- ✓ Wybrać test
- ✓ Przedwiczyc przykłady
- ✓ Jestem bliżej celu!



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





Małe kroki
wielkie zmiany.
♡

Okres refrakcji i przewodzenie impulsu

Okres refrakcji ogranicza natychmiastowe ponowne wyładowanie i wspiera jednokierunkowe przewodzenie.



1



Okres bezwzględny

Nowy impuls jest wtedy praktycznie niemożliwy.

2



Okres względny

Do wywołania kolejnego impulsu potrzebny jest silniejszy bodziec.

3



Przewodzenie jednokierunkowe

Refrakcja pomaga utrzymać kierunek przemieszczania się impulsu wzdłuż aksonu.



W skrócie

1. Refrakcja ogranicza natychmiastowe ponowne wyładowanie.
2. Bezwzględny = nowy impuls praktycznie niemożliwy.
3. Względny = potrzebny silniejszy bodziec.
4. Pomaga w jednokierunkowym przewodzeniu.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Dlaczego to ważne?

Bez refrakcji neuron mógłby łatwiej wyładowywać się w sposób chaotyczny, a kierunek przewodzenia byłby mniej uporządkowany.



Impuls



Obszar
aktywny



Obszar
refrakcji



Przewodzenie
dalej

PSYCHOLOGIA OGÓLNA
PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA
PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA
PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI
METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ✓ Zrozumieć
- ✓ Wybrać test
- ✓ Przedwiczyc przykłady
- ✓ Jestem bliżej celu! ♡

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



Mate kroki
wielkie zmiany.



Mielina

Mielina izoluje akson i przyspiesza przewodzenie informacji.

1**Ośłona**

Tworzy osłonę wokół fragmentów aksonu.

**2****Przewężenia Ranviera**

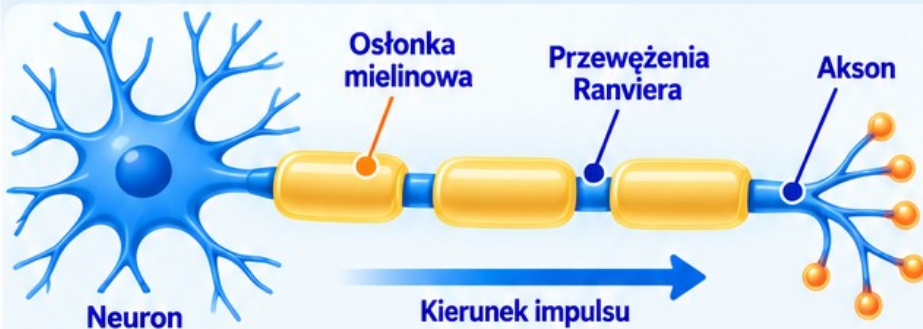
Przerwy to przewężenia Ranviera.

**3****Znaczenie dla przewodzenia**

Uszkodzenie mieliny może zakłócać przewodzenie.



Zmielinizowany akson



W skrócie

1.

Mielina tworzy osłonę wokół fragmentów aksonu.

2.

Przerwy to przewężenia Ranviera.

3.

Uszkodzenie mieliny może zakłócać przewodzenie informacji.

Wiedza
dzisiaj.
Lepsze
jutro.



Dlaczego to ważne?

Dzięki mielinie impuls nerwowy może „przeskakiwać” od przewężenia do przewężenia, co znacznie przyspiesza przewodzenie informacji w układzie nerwowym.

Zapamiętaj

**Mielina****Izolacja****Szybsze
przewodzenie**

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Wybrać test
- ☒ Przetestować przykłady
- ☒ Jestem bliżej celu! ♥

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





Mate kroki
wielkie zmiany.



Przewodzenie skokowe

W aksonie mielinowym potencjał czynnościowy efektywnie „przeskakuje” między przewężeniami Ranviera.

1 Szybciej.

Potencjał czynnościowy przemieszcza się dużo szybciej niż w aksonie niemielinowym.



2 Energetycznie efektywniej.

Depolaryzacja zachodzi tylko w przewężeniach Ranviera, co zmniejsza zużycie energii.



3 Zależne od prawidłowej mieliny.

Uszkodzenie mieliny spowalnia lub blokuje przewodzenie skokowe.



Jak działa przewodzenie skokowe?



W skrócie

1. Potencjał czynnościowy „skacze” między przewężeniami Ranviera.
2. Jest to proces szybszy i bardziej ekonomiczny energetycznie.
3. Wymaga prawidłowej, nieuszkodzonej oślonki mielinowej.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Porównanie szybkości przewodzenia

Bez mieliny

Ciągłe przewodzenie (wolniej).



Z mielina

Przewodzenie skokowe (dużo szybciej).



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.

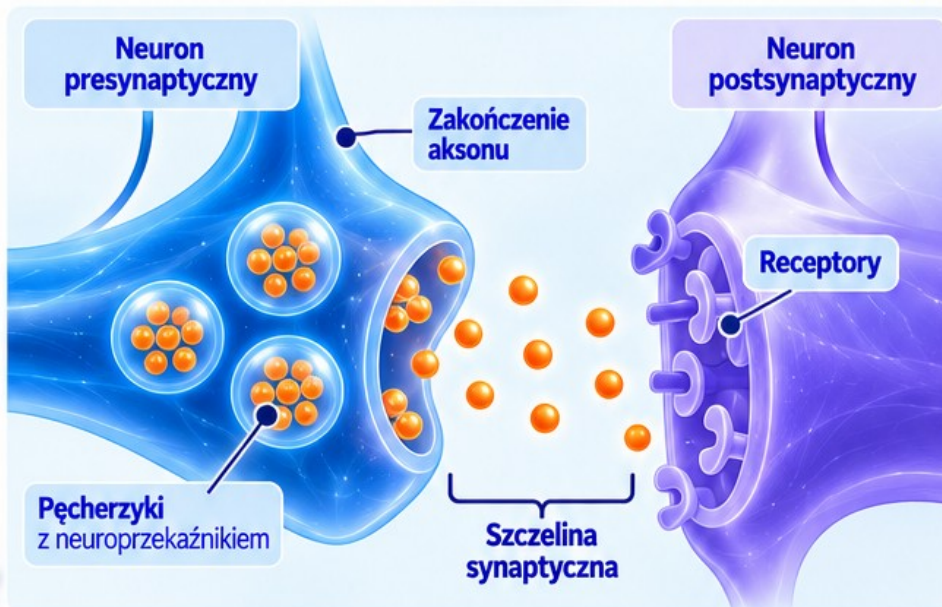




Synapsa

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

Synapsa to miejsce komunikacji między neuronami albo neuronem i inną komórką.

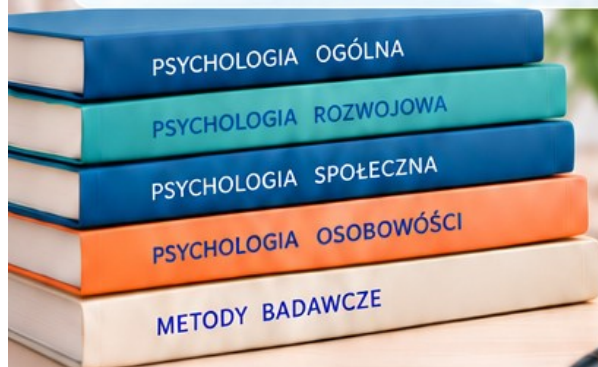


W skrócie

1. Neuron presynaptyczny wysyła sygnał w postaci neuroprzebieżników.
2. Szczelina synaptyczna oddziela komórki.
3. Neuron postsynaptyczny odbiera sygnał dzięki receptorom.
4. Synapsa umożliwia komunikację między komórkami nerwowymi.

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

Przebieg komunikacji





Mate kroki
wielkie zmiany.
♡

Uwalnianie neuroprzebieżnika

Impuls dociera do zakończenia aksonu i uruchamia uwalnianie neuroprzebieżnika.

- 1** Potencjał czynnościowy.

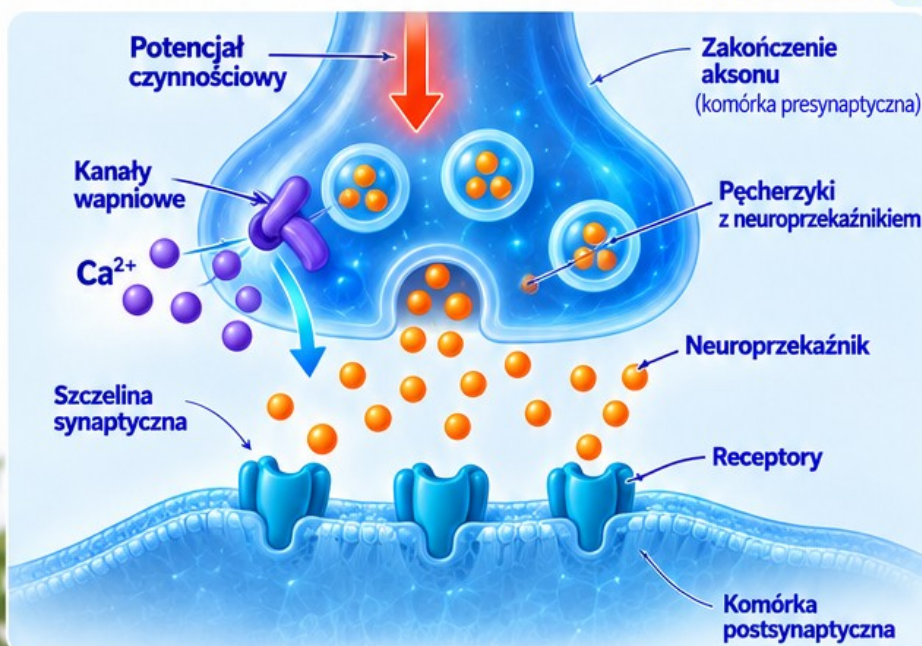
Impuls dociera do zakończenia aksonu.
- 2** Napływ jonów wapnia.

Otwierają się kanały wapniowe i jony Ca^{2+} napływają do komórki.
- 3** Fuzja pęcherzyków.

Pęcherzyki z neuroprzebieżnikiem łączą się z błoną komórkową.
- 4** Uwolnienie neuroprzebieżnika.

Neuroprzebieżnik zostaje uwolniony do szczeliny synaptycznej.
- 5** Połączenie z receptorem.

Neuroprzebieżnik wiąże się z receptorami na błonie komórki postsynaptycznej.



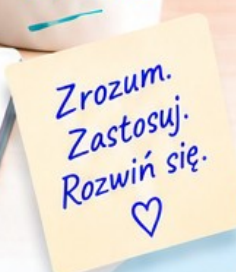
W skrócie

1. Potencjał czynnościowy dociera do zakończenia aksonu.
2. Następuje napływ jonów wapnia (Ca^{2+}).
3. Pęcherzyki z neuroprzebieżnikiem łączą się z błoną komórkową.
4. Neuroprzebieżnik zostaje uwolniony do szczeliny synaptycznej.
5. Neuroprzebieżnik wiąże się z receptorami na komórce postsynaptycznej.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Cały proces w skrócie

- 1 Potencjał czynnościowy (impuls) →
- 2 Napływ jonów wapnia (Ca^{2+}) →
- 3 Fuzja pęcherzyków →
- 4 Uwolnienie neuroprzebieżnika →
- 5 Połączenie z receptorem





*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

Receptory – klucz i zamek?

Neuroprzekaźnik działa przez określone receptory. Ten sam neuroprzekaźnik może wywoływać różne efekty zależnie od typu receptora.



Nie myśl „jeden neuroprzekaźnik = jedno działanie”.

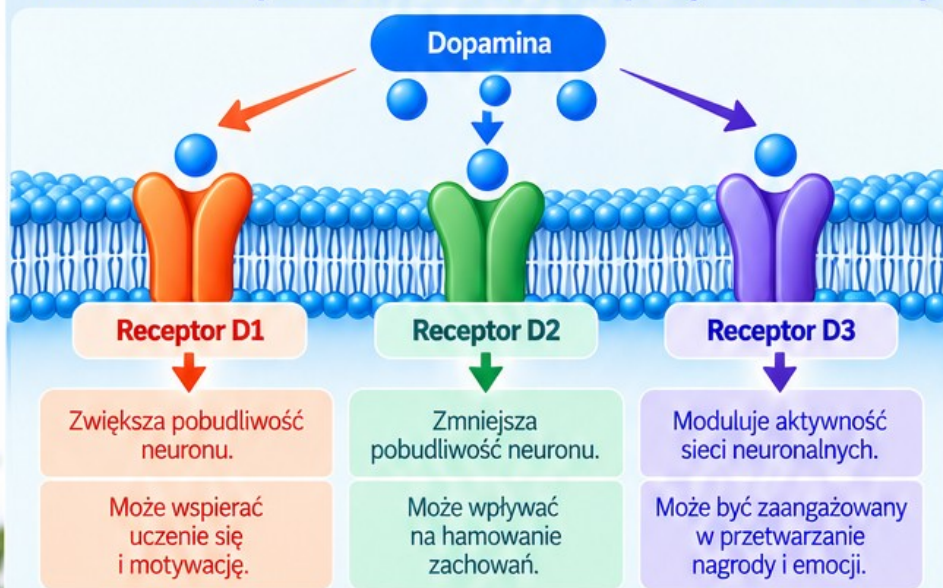
Ten sam neuroprzekaźnik może aktywować różne receptory i wywoływać odmienne efekty.



Efekt zależy od receptora i obwodu neuronalnego.

To, jaki receptor zostanie aktywowany i w jakim obszarze mózgu, decyduje o końcowym działaniu neuroprzekaźnika.

Ten sam neuroprzekaźnik – różne receptory – różne efekty



Przykład: ten sam neuroprzekaźnik, różne efekty



W skrócie

1. Neuroprzekaźnik wiąże się tylko z określonymi receptorami.
2. Ten sam neuroprzekaźnik może wywoływać różne efekty w zależności od typu receptora.
3. Efekt zależy także od obwodu neuronalnego, w którym działa neuroprzekaźnik.
4. Różne receptory to różne odpowiedzi komórki i różne funkcje w mózgu.

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

PSYCHOLOGIA OGÓLNA
PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA
PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA
PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI
METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☒ Zrozumieć
☒ Wybrać test
☒ Przetestować przykłady
☒ Jestem bliżej celu! ♡

*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*
♡



Mate kroki
wielkie zmiany.

Pobudzenie vs hamowanie

Sygnał pobudzający zwiększa prawdopodobieństwo wyładowania neuronu. Hamujący je zmniejsza.



EPSP

(potencjał postsynaptyczny pobudzający)

- Zwiększa potencjał błonowy (depolaryzacja).
- Przybliża neuron do progu wyładowania.
- NP. działanie glutaminianu w wielu synapsach.



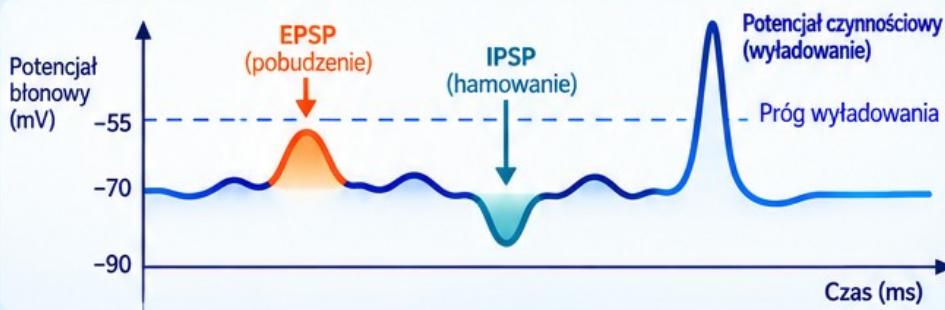
IPSP

(potencjał postsynaptyczny hamujący)

- Zmniejsza potencjał błonowy (hiperpolaryzacja).
- Oddala neuron od progu wyładowania.
- NP. działanie GABA w wielu synapsach.



Integracja sygnałów w neuronie



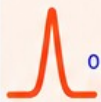
Od wielu sygnałów do decyzji



Wiele sygnałów
(pobudzających i hamujących)



Integracja
sygnałów
w neuronie



Decyzja
o wyładowaniu
(tak lub nie)

W skrócie

1. EPSP zwiększa prawdopodobieństwo wyładowania neuronu.
2. IPSP zmniejsza prawdopodobieństwo wyładowania neuronu.
3. Neuron integruje wiele sygnałów jednocześnie (pobudzających i hamujących).
4. O wyładowaniu decyduje suma wszystkich sygnałów w czasie i przestrzeni.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ✓ Zrozumieć
- ✓ Wybrać test
- ✓ Przecwiczyć przykłady
- ✓ Jestem bliżej celu! ♥

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





*Małe kroki
wielkie zmiany.*

Reuptake, rozkład i dyfuzja

Po zadziałaniu neuroprzekaźnika sygnał musi zostać zakończony.

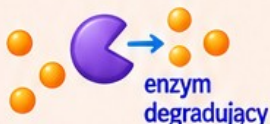
1 Wychwyt zwrotny.

Neuroprzekaźnik jest transportowany z powrotem do neuronu presynaptycznego przez specjalne białka transportujące.



2 Rozkład enzymatyczny.

Neuroprzekaźnik jest rozkładany przez enzymy znajdujące się w szczelinie synaptycznej na nieaktywne produkty.



3 Dyfuzja poza szczelinę.

Neuroprzekaźnik może rozproszyć się z dala od szczeliny synaptycznej do otaczającego płynu zewnątrzkomórkowego.



Neuron presynaptyczny

1
wychwyt
zwrotny

Szczelina
synaptyczna

Neuron postsynaptyczny

2
rozkład
enzymatyczny

3
dyfuzja
poza szczelinę

Koniec działania neuroprzekaźnika – krok po kroku



Neuroprzekaźnik
działa na receptory

→ Wychwyt zwrotny
Rozkład enzymatyczny
Dyfuzja



Sygnał zostaje
zakończony

W skrócie

1. Wychwyt zwrotny usuwa neuroprzekaźnik ze szczeliny synaptycznej.
2. Rozkład enzymatyczny przekształca neuroprzekaźnik w nieaktywne związki.
3. Dyfuzja zmniejsza stężenie neuroprzekaźnika w szczelinie synaptycznej.
4. Dzięki tym mechanizmom sygnał jest precyzyjny i krótkotrwały.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Wybrać test
- ☒ Przećwiczyć przykłady
- ☒ Jestem bliżej celu! ♥

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♥



*Małe kroki
wielkie zmiany.*



Najważniejsze neuroprzekaźniki – mapa

Neuroprzekaźniki działają w wielu obwodach i nie mają jednej prostej funkcji.

Dopamina



Motywacja,
układ nagrody,
uczenie się.

Serotonina



Nastroj,
regulacja emocji,
sen.

Noradrenalina



Czułość,
uwaga,
reakcja na stres.

Acetylocholina



Pamięć,
uwaga,
uczenie się.

GABA



Hamuje aktywność
neuronów,
uspokaja.

Glutaminian



Pobudza aktywność
neuronów,
uczestniczy w uczeniu się.



Zapamiętaj!

Różne neuroprzekaźniki, wspólna praca – razem tworzą złożone sieci, które wpływają na to, jak myślimy, czujemy i działamy.

Dopamina
– motywacja

Serotonina
– nastrój

Noradrenalina
– czujność

Acetylocholina
– pamięć

GABA
– spokój

Glutaminian
– uczenie się

W skrócie

1. Neuroprzekaźniki działają w wielu obszarach mózgu.
2. Ten sam neuroprzekaźnik pełni różne funkcje.
3. Równowaga między pobudzeniem i hamowaniem jest kluczowa.
4. Wpływają na nasze myśli, emocje, zachowania i uczenie się.

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*



*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*



Mate kroki
wielkie zmiany.
♡

Dopamina

Dopamina uczestniczy m.in. w procesach nagrody, motywacji, uczenia, ruchu i przewidywania.



Nagroda

Wzmacnia zachowania, które prowadzą do pożądaných rezultatów.



Motywacja

Zwiększa zaangażowanie i gotowość do działania.



Uczenie

Pomaga łączyć działania z ich skutkami i uczyć się na podstawie doświadczeń.



Ruch

Bierze udział w kontroli i płynności ruchów.



Przewidywanie

Umożliwia ocenę, czy wynik jest lepszy, gorszy czy zgodny z oczekiwaniami.



Nie jest po prostu „hormonem szczęścia”.

Dopamina nie wywołuje stałego uczucia szczęścia – jej działanie jest znacznie bardziej złożone.



Znaczenie zależy od szlaku i receptora.

Ten sam neuroprzekaźnik może pełnić różne funkcje w różnych obszarach mózgu.

Główne szlaki dopaminergiczne w mózgu

Szlak mezokortyczny

funkcje poznawcze, uczenie, kontrola poznawcza

Szlak nigrostriatalny

ruch, nawyki, procedury

Szlak mezo limbiczny

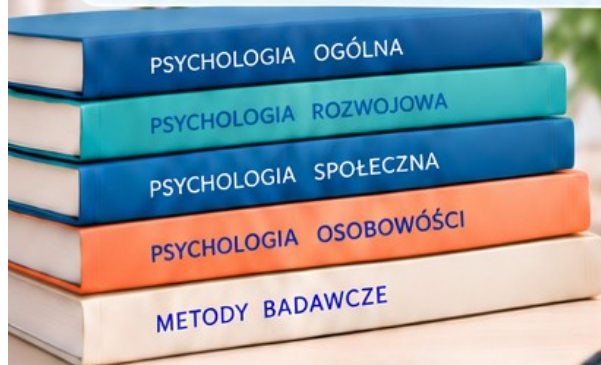
nagroda, motywacja, emocje

Szlak tuberoinfundibularny

regulacja hormonalna (np. prolaktyna)

W skrócie

1. Dopamina uczestniczy w nagrodzie, motywacji, uczeniu, ruchu i przewidywaniu.
2. Nie jest po prostu „hormonem szczęścia”.
3. Znaczenie dopaminy zależy od szlaku i receptora.
4. Pomaga łączyć działania z ich skutkami i kształtuje zachowania.
5. Bierze udział w kontroli ruchu i przewidywaniu wyników.





Mate kroki
wielkie zmiany.
♡

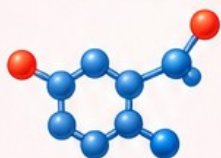
Serotonina, noradrenalina, GABA i glutaminian

Serotonina wiąże się z wieloma funkcjami regulacyjnymi. **Noradrenalina** wspiera pobudzenie i uwagę. **GABA** jest głównym neuroprzekaźnikiem hamującym, a glutaminian — głównym pobudzającym w OUN.



Serotonina

szeroka
regulacja.



- Wpływa na nastrój, emocje i poczucie dobrostanu.
- Reguluje sen, apetyt i rytm dobowy.
- Wspiera kontrolę impulsów.
- Bierze udział w procesach poznawczych i społecznych.



**Nastój
i równowaga**

Noradrenalina

czujność
i pobudzenie.



- Zwiększa czujność, uwagę i koncentrację.
- Wspiera reagowanie na bodźce i stres.
- Wpływa na motywację i gotowość do działania.
- Ułatwia zapamiętywanie istotnych informacji.



**Uwaga
i działanie**

GABA

hamowanie.



- Główny neuroprzekaźnik hamujący w OUN.
- Zmniejsza pobudliwość neuronów.
- Wspiera wyciszenie, relaksację i redukcję lęku.
- Ułatwia równowagę między pobudzeniem a hamowaniem.



**Spokój
i równowaga**

Glutaminian

pobudzenie
i plastyczność.



- Główny neuroprzekaźnik pobudzający w OUN.
- Wspiera uczenie się i pamięć.
- Uczestniczy w plastyczności synaptycznej.
- Nadmierna aktywność może prowadzić do przeciążenia i działań toksycznych.



**Uczenie się
i plastyczność**

W skrócie

1.

Serotonina
→ szeroka
regulacja.

2.

Noradrenalina
→ czujność
i pobudzenie.

3.

GABA
→ hamowanie.

4.

Glutaminian
→ pobudzenie
i plastyczność.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



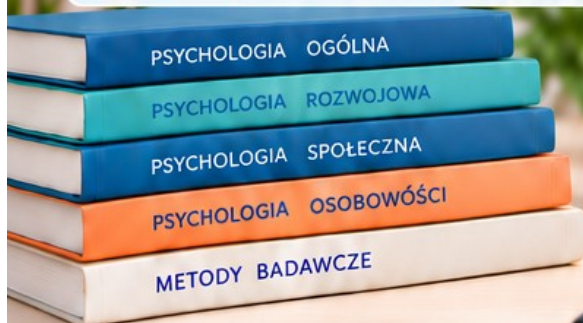
Zapamiętaj!

Serotonina
– szeroka
regulacja.

Noradrenalina
– czujność
i pobudzenie.

GABA
– hamowanie.

Glutaminian
– pobudzenie
i plastyczność.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

Acetylocholina

Acetylocholina uczestniczy m.in. w pracy mięśni, uwadze, pamięci i funkcjonowaniu autonomicznego układu nerwowego.

M

Płytką nerwowo-mięśniową

Przekazuje sygnał z neuronu ruchowego do mięśnia i umożliwia skurcz.

A

Układ przywspółczulny

Uczestniczy w regulacji odpoczynku, trawienia i pracy narządów.

P

Procesy poznawcze

Bierze udział w uwadze, uczeniu się i pamięci.

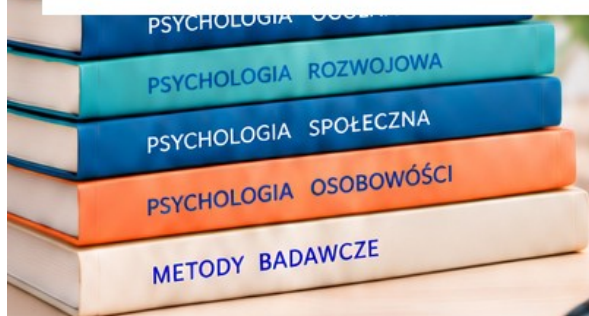
W skrócie

Mięśnie • układ przywspółczulny • uwaga • pamięć

Jeden neuroprzekaźnik może działać w wielu układach i pełnić różne funkcje.

W skrócie

- 1 Płytką nerwowo-mięśniową → mięśnie.
- 2 Przywspółczulny → regulacja narządów.
- 3 Uwaga i pamięć → procesy poznawcze.



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Zrozumieć
☑ Wybrać test
☑ Przedebrać przykłady
☑ Jestem bliżej celu! ♡

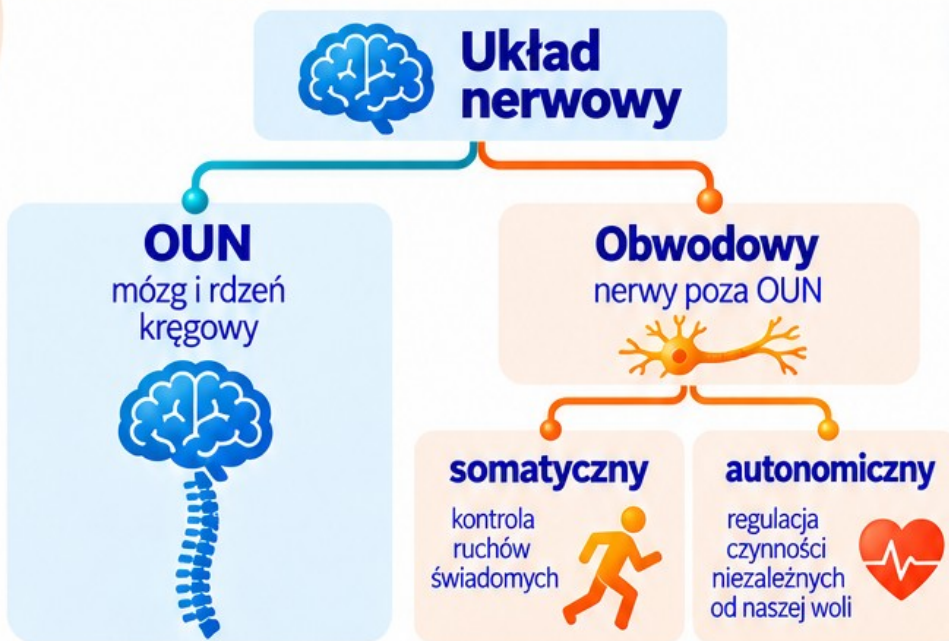
Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



Małe kroki
wielkie zmiany.
♡

Układ nerwowy — mapa

Układ nerwowy dzieli się na ośrodkowy i obwodowy.



- **OUN** → mózg i rdzeń kręgowy.
- **Obwodowy** → nerwy poza OUN.
- **Obwodowy** obejmuje część somatyczną i autonomiczną.

Najważniejsze elementy:



Mózg
centrum przetwarzania informacji



Rdzeń kręgowy
przewodzi impulsy



Nerwy obwodowe
łączą OUN z resztą ciała



Część somatyczna i autonomiczna
różne funkcje układu obwodowego

W skrócie

1. Układ nerwowy dzieli się na ośrodkowy i obwodowy.
2. OUN to mózg i rdzeń kręgowy.
3. Obwodowy to nerwy poza OUN.
4. Obwodowy obejmuje część somatyczną i autonomiczną.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Zrozumieć
☑ Wybrać test
☑ Przedebrać przykłady
☑ Jestem bliżej celu! ♡

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

Ośrodkowy układ nerwowy

OUN obejmuje mózg i rdzeń kręgowy.

Mózg



integruje i przetwarza informacje.



Mózg i rdzeń kręgowy tworzą razem ośrodkowy układ nerwowy (OUN).

Rdzeń kręgowy



przekazuje sygnały i uczestniczy w odruchach.



W skrócie

1. OUN obejmuje mózg i rdzeń kręgowy.
2. Mózg integruje i przetwarza informacje.
3. Rdzeń kręgowy przekazuje sygnały i uczestniczy w odruchach.
4. OUN umożliwia myślenie, uczenie się, kontrolę zachowania i reakcje na bodźce.

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

Najważniejsze funkcje



Integracja

Łączenie informacji z różnych obszarów.



Przetwarzanie

Analiza i interpretacja informacji.



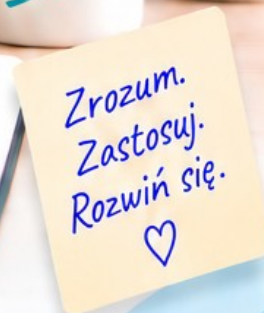
Przewodzenie

Przekazywanie sygnałów w układzie nerwowym.



Odruchy

Szybkie, automatyczne reakcje na bodźce.





*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

Obwodowy układ nerwowy

Obwodowy układ nerwowy łączy OUN z resztą ciała.



Somatyczny



ruch dowolny i czucie

- Steruje ruchami mięśni szkieletowych.
- Przenosi informacje czuciowe z ciała (ze skóry, mięśni, stawów).
- Działanie świadome (na ogół).

Autonomiczny



regulacja narządów wewnętrznych

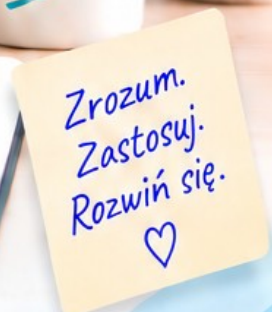
- Reguluje pracę narządów wewnętrznych (serca, płuc, układu pokarmowego itp.).
- Działa niezależnie od naszej woli.
- Utrzymuje równowagę organizmu (homeostazę).

W skrócie

1. Obwodowy układ nerwowy łączy OUN z resztą ciała.
2. Dzieli się na część somatyczną i autonomiczną.
3. Somatyczny odpowiada za ruch dowolny i czucie.
4. Autonomiczny reguluje pracę narządów wewnętrznych.

Somatyczny vs autonomiczny

Ruch dowolny i czucie	Funkcja	Regulacja narządów wewnętrznych
Mięśnie szkieletowe	Efektor	Mięśnie gładkie, mięsień sercowy, gruczoły
Działanie świadome (na ogół)	Kontrola	Działanie automatyczne (niezależne od woli)
Informacje z receptorów ciała	Przykład	Praca serca, trawienie, oddychanie, wydzielanie hormonów





Współczulny VS przywspółczulny

Małe kroki
wielkie zmiany.



Układ współczulny mobilizuje zasoby w sytuacji działania lub zagrożenia. Przywspółczulny wspiera odpoczynek i regenerację.

Współczulny działa

Tryb mobilizacji (walcz lub uciekaj)



Szybsze tętno

Przygotowanie organizmu do działania.



Mobilizacja

Większa czujność, koncentracja, szybkie reakcje.



Więcej energii

Uwalnianie glukozy, zwiększona aktywność mięśni.



Skupienie

Zawężenie uwagi na zagrożeniu lub celu.



Reakcja na stres

Pomaga sprostać wyzwaniom i zagrożeniom.

Przywspółczulny odpoczywaj i traw

Tryb regeneracji (odpoczynek i trawienie)



Spowolnienie tętna

Organizm się uspokaja, oddycha spokojniej.



Trawienie

Wspiera pracę układu pokarmowego i wchłanianie składników.



Regeneracja

Odbudowa sił, naprawa komórek, lepszy sen.



Relaks

Rozluźnienie mięśni, spokojniejszy oddech.



Równowaga

Pomaga odzyskać spokój i dobre samopoczucie.

W skrócie

1. Układ współczulny uruchamia organizm do działania.
2. Układ przywspółczulny wspiera odpoczynek i regenerację.
3. Oba układy są potrzebne i wzajemnie się uzupełniają.
4. Równowaga między nimi sprzyja zdrowiu, dobremu samopoczuciu i odporności na stres.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

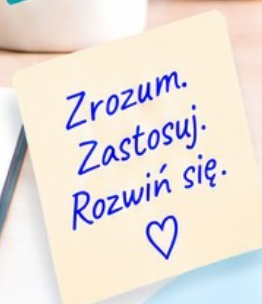
Dwa stany – ta sama równowaga

Napięcie,
aktywność,
działanie



Spokój,
odpoczynek,
regeneracja

Zdrowie i dobre samopoczucie to umiejętność płynnego przechodzenia między tymi stanami.





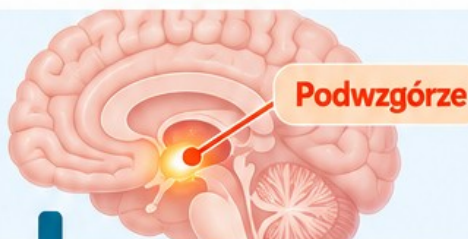
OŚ HPA

Oś podwzgórze–przysadka–nadnercza jest ważnym systemem odpowiedzi na stres.

Podwzgórze

→ sygnał

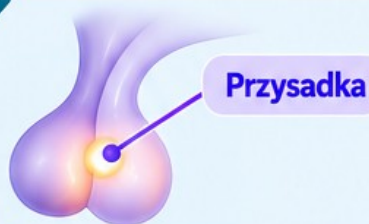
Podwzgórze, reagując na stres, wydzielą hormon uwalniający kortykotropinę (CRH).



Przysadka

→ kolejny hormon

CRH pobudza przysadkę do wydzielania hormonu adrenokortykotropowego (ACTH).



Nadnercza

→ m.in. kortyzol

ACTH dociera do nadnerczy, stymulując wydzielanie kortyzolu i innych hormonów stresu.



Przewlekła aktywacja różni się od krótkiej adaptacyjnej reakcji.

Krótkotrwała aktywacja osi HPA pomaga nam poradzić sobie z wyzwaniami. Przewlekła aktywacja może negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne i fizyczne.



Krótką reakcją adaptacyjną

- pomaga mobilizować zasoby
- zwiększa czujność i energię
- mija po ustaniu stresora
- jest naturalna i potrzebna



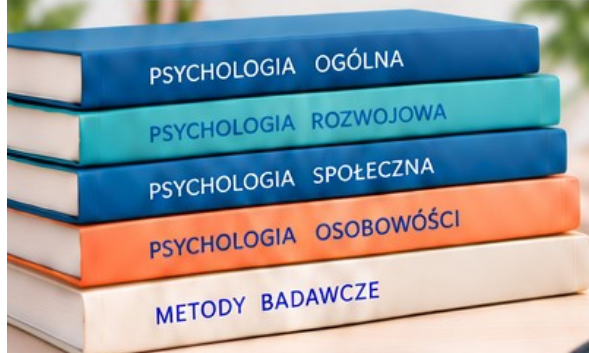
Przewlekłą aktywacją

- utrzymuje się długo
- może prowadzić do problemów ze snem, nastrojem, koncentracją
- zwiększa ryzyko chorób
- obciąża organizm i mózg

W skrócie

1. Stres aktywuje oś HPA: podwzgórze → przysadka → nadnercza.
2. Efektem jest wydzielanie m.in. kortyzolu.
3. Krótkotrwała reakcja jest adaptacyjna i pomaga nam działać.
4. Przewlekła aktywacja może prowadzić do problemów ze zdrowiem psychicznym i fizycznym.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.



Małe kroki
wielkie zmiany.



EEG, fMRI i PET

EEG mierzy aktywność elektryczną z dobrą rozdzielczością czasową. **fMRI** pośrednio mierzy zmiany związane z przepływem krwi. **PET** wykorzystuje znaczniki radioaktywne do badania procesów metabolicznych.

EEG

Kiedy?

Dobra rozdzielczość czasowa.



Bardzo wysoka rozdzielczość czasowa (milisekundy).



Niższa rozdzielczość przestrzenna.



Mierzy aktywność elektryczną neuronów.



Metoda nieinwazyjna, bezpieczna.

fMRI

Gdzie?

Przestrzeń i przepływ krwi.



Dobra rozdzielczość czasowa (sekundy).



Wysoka rozdzielczość przestrzenna.



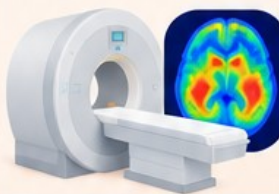
Mierzy pośrednio zmiany w przepływie krwi (sygnał BOLD).



Metoda nieinwazyjna, bezpieczna.

PET

Metabolizm/receptory, zależnie od znacznika.



Niższa rozdzielczość czasowa (minuty).



Dobra rozdzielczość przestrzenna.



Wykorzystuje znaczniki radioaktywne do badania procesów metabolicznych i receptorów.



Metoda inwazyjna (niewielka dawka promieniowania).



W skrócie

1.

EEG ma bardzo dobrą rozdzielczość czasową, ale niższą przestrzenną.

2.

fMRI pokazuje, gdzie w mózgu zachodzi aktywność, analizując przepływ krwi.

3.

PET wykorzystuje znaczniki radioaktywne do badania metabolizmu i receptorów.

4.

Każda metoda ma swoje mocne strony i jest używana w różnych celach badawczych.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Podsumowanie

EEG

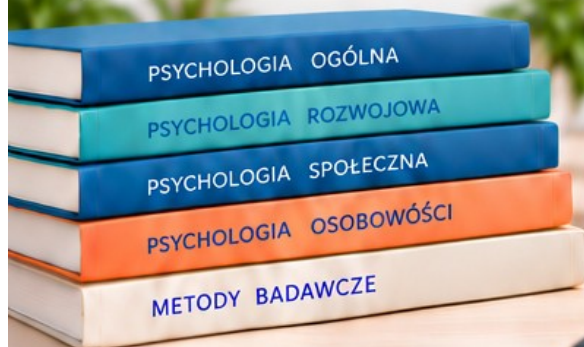
Najszybsza – pokazuje kiedy zachodzą procesy w mózgu.

fMRI

Najlepsza do lokalizacji – pokazuje gdzie zachodzą procesy w mózgu.

PET

Pokazuje metabolizm i receptory – co dzieje się w mózgu.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.

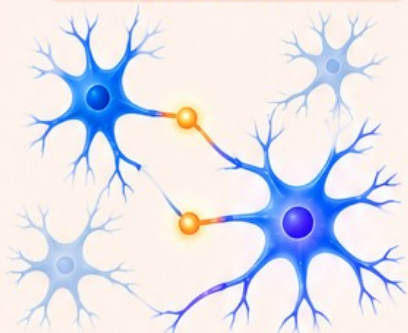


*Małe kroki
wielkie zmiany.*

Neuroplastyczność

Neuroplastyczność to zdolność układu nerwowego do zmiany struktury i funkcji pod wpływem doświadczenia, uczenia i uszkodzenia.

Słabsze połączenia
przed uczeniem



Rzadziej używane połączenia są słabsze.

Silniejsze połączenia
po uczeniu



Częściej używane połączenia stają się silniejsze, a mogą też powstawać nowe.

Doświadczenie
+
uczenie
=
zmiana



Uczenie zmienia połączenia.



Plastyczność nie oznacza nieograniczonej możliwości regeneracji.



Doświadczenie

Bodźce z otoczenia, relacje, emocje i codzienne sytuacje wpływają na aktywność neuronów.



Uczenie

Powtarzanie i świadoma praktyka wzmacniają istniejące połączenia i sprzyjają tworzeniu nowych.



Uszkodzenie i adaptacja

Po urazach mózg może częściowo przejmować funkcje dzięki reorganizacji sieci nerwowych.



Doświadczenie
bodźce, sytuacje, praktyka



Zmiana połączeń
wzmocnienie, nowe sieci



Zmiana funkcji
nowe umiejętności, adaptacja

W skrócie

1. Neuroplastyczność to zdolność do zmiany struktury i funkcji mózgu.
2. Uczenie zmienia połączenia między neuronami.
3. Plastyczność nie oznacza nieograniczonej możliwości regeneracji.
4. Doświadczenie, uczenie i uszkodzenie wpływają na to, jak mózg się reorganizuje.

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☒ Zrozumieć
☒ Wybrać test
☒ Przeciwiczyć przykłady
☒ Jestem bliżej celu! ♥

*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*



*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

Sen i rytm dobowy

Sen jest aktywnym procesem biologicznym regulowanym m.in. przez rytm dobowy i presję snu.

NREM

kilka stadiów snu



Odpowiada za regenerację organizmu, konsolidację pamięci i odpoczynek mózgu.

REM

intensywna aktywność mózgowa i typowe marzenia senne.



Wspiera emocje, kreatywność i przetwarzanie doświadczeń.



W skrócie

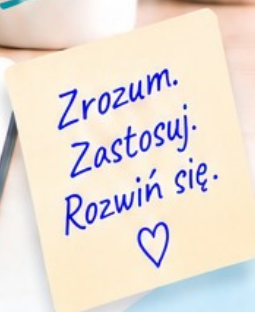
1. Sen składa się z faz NREM i REM.
2. Rytm dobowy reguluje, kiedy czujemy senność i czuwanie.
3. Sen wspiera pamięć, emocje, uczenie się i zdrowie psychiczne.
4. Regularny, dobry sen to podstawa dobrego funkcjonowania na co dzień.

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*



Sen wspiera funkcjonowanie poznawcze i regulację.

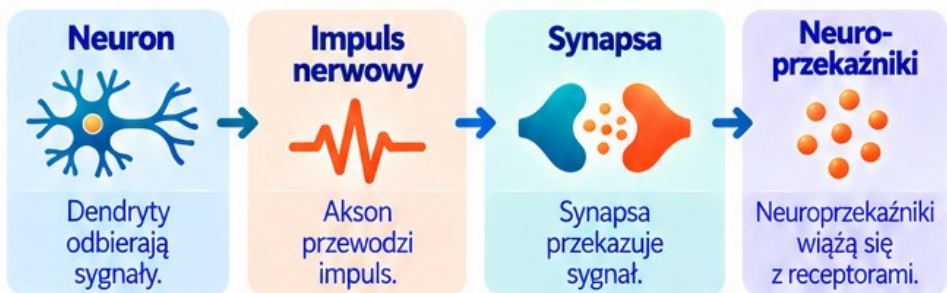
Dzięki snu lepiej się uczymy, zapamiętujemy, regulujemy emocje i zachowujemy równowagę psychiczną.





Biologiczne podstawy – mapa końcowa

Neuron → impuls → synapsa → neuroprzekaźniki → układ nerwowy → mózg → zachowanie.



W skrócie – cały moduł

Poznałeś, jak neurony, impulsy, synapsy, neuroprzekaźniki, układ nerwowy i mózg tworzą złożony system, który umożliwia myślenie, odczuwanie i działanie. Ta wiedza pomaga lepiej rozumieć siebie i świadomie rozwijać własny potencjał.

W skrócie

1. Od neuronu do zachowania – wszystko jest połączone.
2. Neuroprzekaźniki umożliwiają komunikację między neuronami.
3. Mózg integruje informacje i wpływa na nasze zachowanie.
4. Sen, stres i plastyczność zmieniają funkcjonowanie.

Małe kroki
wielkie zmiany.



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.



*Mate kroki
wielkie zmiany.*
♡

MODUŁ 05 – Psychologia poznawcza

Jak uwaga, percepcja, pamięć
i myślenie tworzą nasze
doświadczenie.



Uwaga



Percepcja



Pamięć



Myślenie



Uwaga



Percepcja



Pamięć



Myślenie



Doświadczenie

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

W tym module



selekcja
informacji



interpretacja
bodźców



kodowanie
i wydobywanie



strategie
myślenia





*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

Uwaga

Uwaga selekcjonuje informacje, które otrzymują pierwszeństwo przetwarzania.



Selektywna uwaga

Skupienie na wybranych bodźcach przy ignorowaniu innych.



Podtrzymywanie uwagi

Utrzymywanie koncentracji przez dłuższy czas.



Przerzutność

Przełączanie uwagi między zadaniami lub bodźcami.



Ograniczona pojemność

Nie możemy skutecznie przetwarzać wszystkiego naraz.

W skrócie

1. **Selektywna uwaga** pozwala skupić się na ważnych bodźcach.
2. **Podtrzymywanie uwagi** umożliwia koncentrację przez dłuższy czas.
3. **Przerzutność** pozwala przełączać uwagę między zadaniami.
4. **Uwaga ma ograniczoną pojemność** – nie przetwarzamy wszystkiego naraz.

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

Proces uwagi



Bodziec



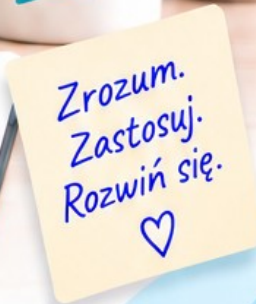
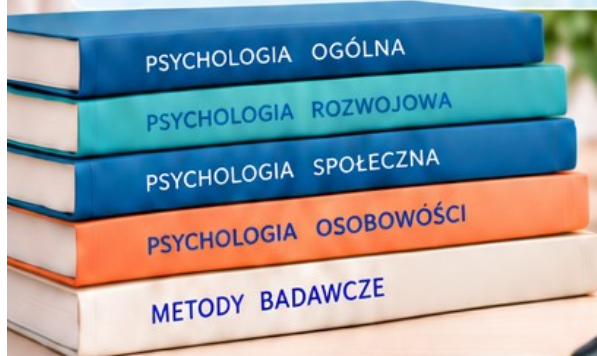
selekcja



przetwarzanie



reakcja





Mate kroki
wielkie zmiany.

Broadbent i Treisman – selekcja uwagi

Broadbent proponował wczesny filtr selekcji.
Treisman opisywała raczej osłabianie niż całkowite blokowanie nieistotnych informacji.

Broadbent



wczesny filtr



część informacji
jest blokowana
przed pełnym
przetwarzaniem



selekcja ma
charakter bardziej
zero-jedynkowy

Treisman



osłabianie
(attenuation)



bodźce nieistotne
są tłumione, ale nie
znikają całkowicie



niektóre ważne
sygnały mogą
się przebić



W skrócie

1. Broadbent zakłada wczesny filtr selekcji.
2. Treisman proponuje osłabianie, a nie pełne blokowanie.
3. W ujęciu Treisma niektóre ważne bodźce mogą się przebić.
4. Oba modele wyjaśniają, jak uwaga pomaga radzić sobie z nadmiarem informacji.

Jak działa selekcja uwagi?

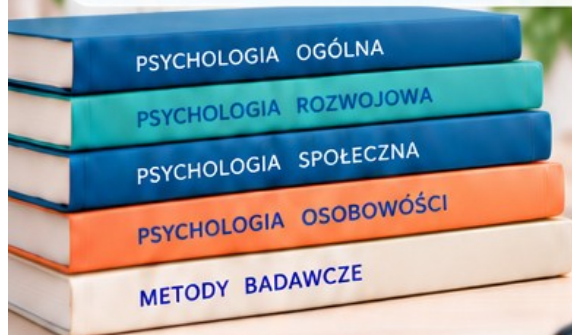
Broadbent (wczesny filtr)



Treisman (osłabianie)



Nie wszystkie bodźce poza uwagę
znikają całkowicie.



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.



*Małe kroki
wielkie zmiany.*

Podzielna uwaga i multitasking

Multitasking często oznacza szybkie przełączanie uwagi, a nie równoległe wykonywanie dwóch złożonych zadań bez kosztów.



Więcej błędów

Przełączanie między zadaniami zwiększa ryzyko pomyłek.



Dłuższy czas

Wykonanie całości zwykle trwa dłużej.



Koszt przełączania

Zmiana zadania wymaga czasu i zasobów poznawczych.



Automatyczne vs nowe zadania

Zadania zautomatyzowane konkurują mniej niż nowe i złożone.



*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

Jedno zadanie vs. multitasking

Jedno zadanie



Uwaga skupiona na jednym zadaniu.

Multitasking



Uwaga rozproszona między wiele zadań.

W skrócie

1. Multitasking to zwykle szybkie przełączanie uwagi.
2. Zwiększa ryzyko błędów i wydłuża czas wykonania zadań.
3. Przełączanie zadań wymaga czasu i zasobów poznawczych.
4. Zadania zautomatyzowane konkurują mniej niż nowe i złożone.



*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*



Mate kroki
wielkie zmiany.
♥

Percepcja vs odbiór sensoryczny

Odbiór sensoryczny rejestruje bodźce.
Percepcja interpretuje ich znaczenie.

Odbiór sensoryczny



- rejestracja bodźców
- wrażenie zmysłowe
- wejście do systemu

Surowe informacje docierają do układu nerwowego przez receptory zmysłowe.

Percepcja



- interpretacja znaczenia
- organizacja bodźców
- nadawanie sensu

Mózg przetwarza informacje, łączy je z doświadczeniem i nadaje im znaczenie.



W skrócie

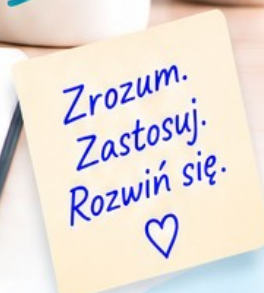
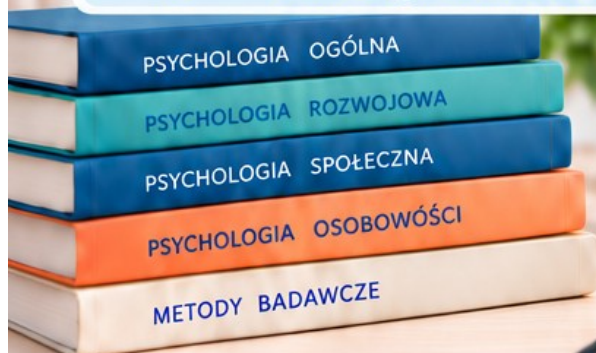
1. Odbiór sensoryczny to rejestracja bodźców z otoczenia.
2. Percepcja to interpretacja i nadawanie znaczenia.
3. To samo wejście sensoryczne może być różnie interpretowane.
4. Percepcja zależy od doświadczenia, kontekstu i uwagi.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Proces od bodźca do znaczenia



To samo wejście sensoryczne może być różnie interpretowane.





*Małe kroki
wielkie zmiany.*

Bottom-up vs top-down

Bottom-up zaczyna od danych zmysłowych.
Top-down wykorzystuje wiedzę, kontekst i oczekiwania.

Bottom-up



bodziec prowadzi



analiza zaczyna się
od danych
zmysłowych



ważne przy nowych
lub niejasnych
bodźcach

Top-down



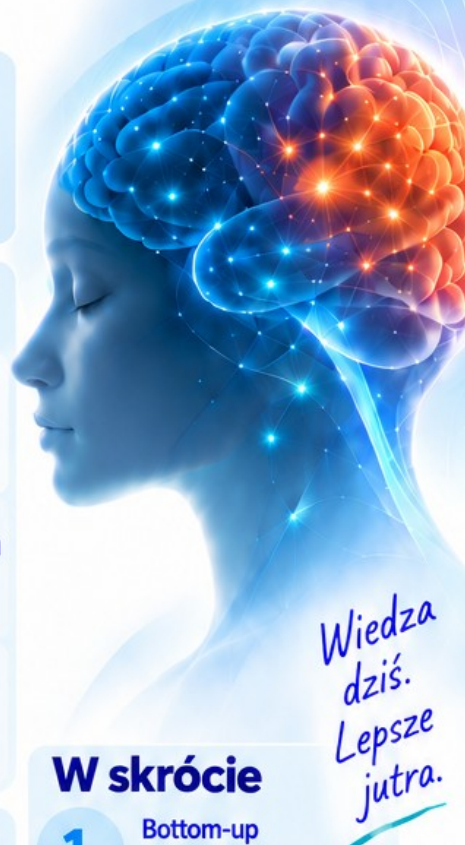
wiedza pomaga
interpretować



kontekst i oczekiwania
wpływają na odbiór



pomaga szybko
nadawać znaczenie



*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutra.*

W skrócie

1. Bottom-up zaczyna od danych zmysłowych.
2. Top-down wykorzystuje wiedzę, kontekst i oczekiwania.
3. Oba procesy prowadzą do rozpoznania i interpretacji bodźca.
4. W realnym funkcjonowaniu współdziałają.

Jak to działa?

Bottom-up

(przetwarzanie od danych)



Bodziec



cechy



rozpoznanie

Top-down

(przetwarzanie od wiedzy)



Wiedza /
kontekst



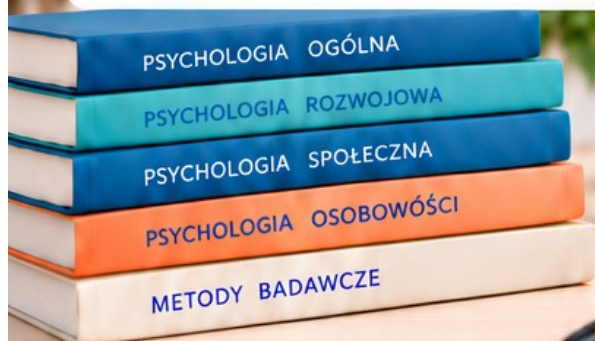
oczekiwanie



interpretacja
bodźca



W realnej percepcji oba procesy współdziałają.



*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*



*Mate kroki
wielkie zmiany.*
♡

Organizacja percepcyjna

Umysł organizuje bodźce w sensowne całości.

1 Bliskość

Elementy położone blisko siebie postrzegamy jako związane.



2 Podobieństwo

Podobne elementy grupujemy razem.



3 Domknięcie

Umysł uzupełnia brakujące fragmenty.



4 Figura-tło

Wyodrębniamy obiekt na tle otoczenia.



5 Całość

Percepcja to organizacja, nie tylko rejestracja.



W skrócie

1. Umysł aktywnie organizuje bodźce.
2. Stosujemy zasady percepcji (np. bliskość, podobieństwo).
3. Postrzegamy spójne całości, nawet przy brakujących informacjach.
4. Organizacja percepcyjna ułatwia szybkie i trafne rozumienie świata.

Przykłady zasad w obrazach



Bliskość



Podobieństwo



Domknięcie



Figura-tło



Całość



*Percepcja to organizacja,
nie tylko
rejestracja.*
♡



Pamięć: kodowanie, przechowywanie, wydobywanie

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

Pamięć wymaga zakodowania informacji, jej utrzymania i późniejszego wydobywania.



*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*



Przykład z życia



uczenie się
pojęcia



utrwalenie



przypomnienie
na egzaminie



Problemy z pamięcią mogą dotyczyć każdego z tych etapów.

W skrócie

- 1.** Kodowanie to przekształcanie informacji w formę możliwą do zapamiętania.
- 2.** Przechowywanie polega na utrzymaniu informacji w pamięci.
- 3.** Wydobywanie to dostęp do informacji, gdy jest potrzebna.
- 4.** Na pamięć wpływają m.in. uwaga, emocje, powtórki i kontekst.



*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*
♡



Małe kroki
wielkie zmiany.
♡

Model Atkinsona i Shiffrina

Klasyczny model opisuje przepływ informacji przez pamięć sensoryczną, krótkotrwałą i długotrwałą.



Pamięć sensoryczna

bardzo krótko



Pamięć krótkotrwałą

ograniczona pojemność



Pamięć długotrwałą

trwałe przechowywanie

wydobywanie



Pamięć sensoryczna

Bardzo krótko przechowuje informacje zmysłowe (wzrokowe, słuchowe itp.). Jeśli nie zostaną zauważone, ulegają szybkiemu zanikowi.



Pamięć krótkotrwałą

Przechowuje niewielką ilość informacji przez krótki czas (zwykle kilkanaście-kilkadziesiąt sekund). Wymaga aktywnego powtarzania, aby informacje zostały zapamiętane na dłużej.



Pamięć długotrwałą

Umożliwia trwałe przechowywanie informacji przez długi czas – od godzin po całe życie. Ma bardzo dużą pojemność i zawiera naszą wiedzę, umiejętności i wspomnienia.

W skrócie

1. Informacje najpierw trafiają do pamięci sensorycznej.
2. Tylko część informacji przechodzi do pamięci krótkotrwałej.
3. Dzięki powtarzaniu i głębszemu przetwarzaniu trafiają do pamięci długotrwałej.
4. Możemy wydobywać informacje z pamięci długotrwałej z powrotem do krótkotrwałej.

Wiedza
dzisiaj.
Lepsze
jutro.



Nie każda informacja przechodzi do pamięci długotrwałej.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

Pamięć sensoryczna, krótkotrwała i długotrwała

Systemy pamięci różnią się czasem przechowywania, pojemnością i funkcją.

Sensoryczna



ślad
bodźca



bardzo
krótki czas



pierwszy
etap

Krótkotrwała



informacje
dostępne
chwilowo



ograniczona
pojemność



krótszy
czas

Długotrwała



wiedza,
wspomnienia
i umiejętności



duża
pojemność



długi
czas



Pamięć robocza

rozszerza pojęcie krótkotrwałego przechowywania o aktywne przetwarzanie.

W skrócie

1.

Pamięć sensoryczna to krótkotrwały ślad bodźca zmysłowego.

2.

Pamięć krótkotrwała przechowuje informacje chwilowo i ma ograniczoną pojemność.

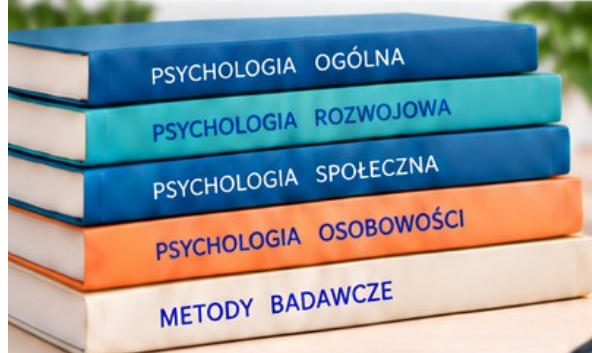
3.

Pamięć długotrwała umożliwia trwałe przechowywanie wiedzy, wspomnień i umiejętności.

4.

Pamięć robocza łączy przechowywanie z aktywnym przetwarzaniem informacji.

*Wiedza
dzisiaj.
Lepsze
jutro.*



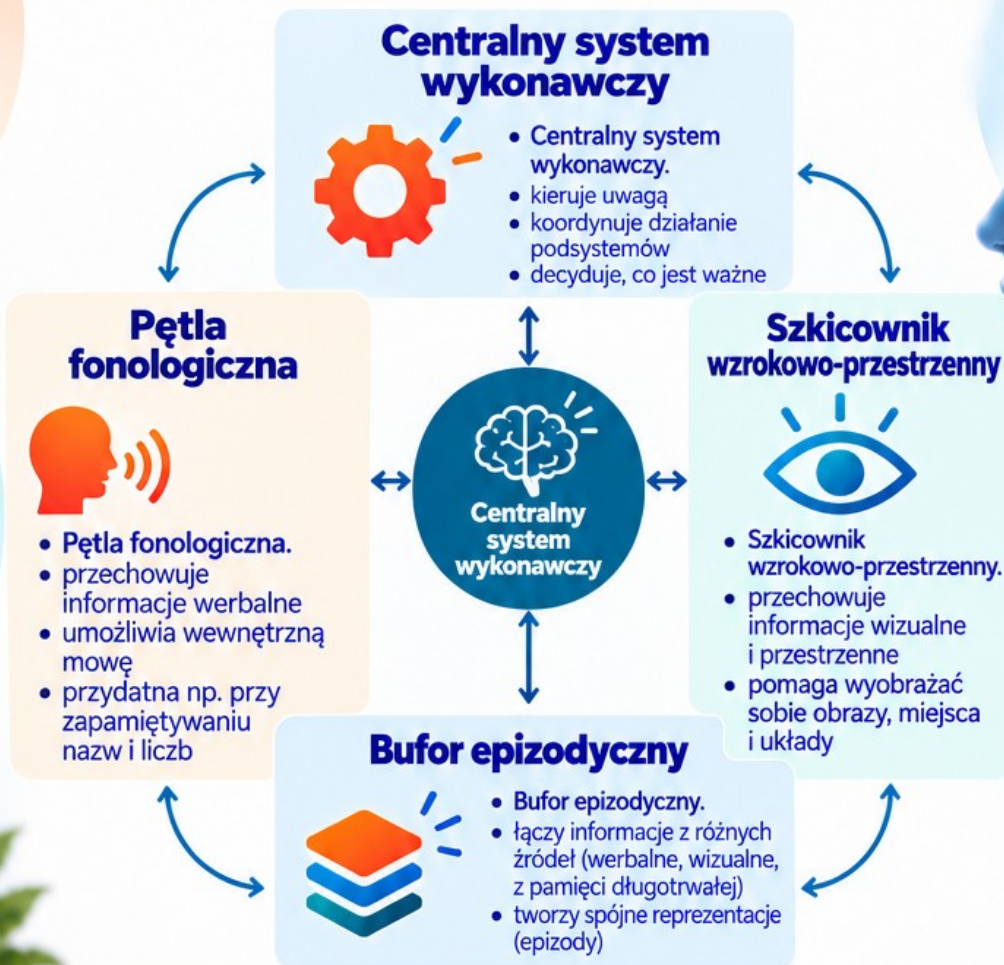
*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*
♡



Mate kroki
wielkie zmiany.

Pamięć robocza Baddeleya

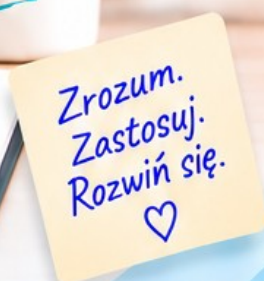
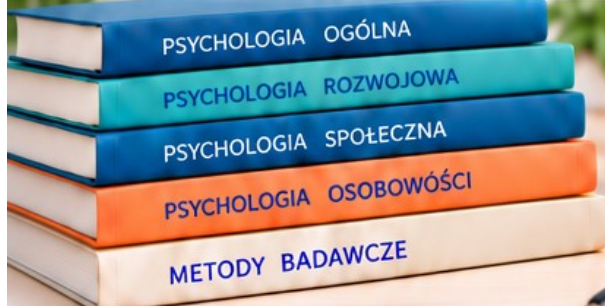
Pamięć robocza aktywnie utrzymuje i przetwarza informacje potrzebne do bieżącego zadania.



W skrócie

1. Pamięć robocza to system, który aktywnie utrzymuje i przetwarza informacje potrzebne do bieżącego zadania.
2. Centralny system wykonawczy kieruje uwagę i koordynuje działanie pozostałych podsystemów.
3. Pętla fonologiczna przechowuje informacje werbalne, np. słowa, liczby i wewnętrzną mowę.
4. Szkicownik wzrokowo-przestrzenny przechowuje informacje wizualne i przestrzenne, a bufor epizodyczny łączy je w spójną całość.

Przykład z życia codziennego



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Pętla fonologiczna

Pętla fonologiczna utrzymuje i odświeża informacje werbalne oraz dźwiękowe.

Powtarzanie numeru telefonu w myślach.

123
456 789



Krótko utrzymujemy i wielokrotnie powtarzamy informacje werbalne, np. numer telefonu.

Uczenie się nowego słowa.

Bonjour



Pętla fonologiczna pomaga zapamiętać brzmienie nowych słów, ich wymowę i kolejność dźwięków.

Ograniczona pojemność.



Pętla fonologiczna ma ograniczoną pojemność – zwykle utrzymujemy tylko kilka elementów jednocześnie (np. 5–9 dźwięków).



Mate kroki
wielkie zmiany.



Jak działa pętla fonologiczna?



Dźwięk /
słowo



Krótkie
utrzymanie



Powtarzanie



Dalsze
użycie

Pętla fonologiczna pomaga w:



zapamiętywaniu
informacji werbalnych



uczeniu się
języków



pamiętaniu
numerów



rozumieniu
i zapamiętywaniu
dźwięków

W skrócie

1. Pętla fonologiczna przechowuje informacje werbalne i dźwiękowe przez krótki czas.
2. Wielokrotne powtarzanie odświeża i utrzymuje informacje w pamięci.
3. Ma ograniczoną pojemność – zwykle ok. 5–9 elementów.
4. Wspiera uczenie się języka, zapamiętywanie numerów, nazw i innych informacji werbalnych.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.



Mate kroki
wielkie zmiany.



Szkicownik wzrokowo-przestrzenny

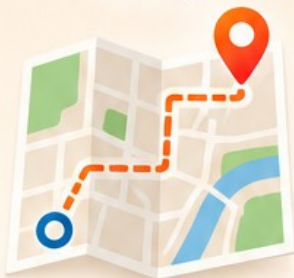
Szkicownik wzrokowo-przestrzenny przechowuje i manipuluje informacją o wyglądzie i położeniu.

Mentalne obracanie obiektu.



Potrafimy wyobrazić sobie, jak obiekt wygląda po obrocie w wyobraźni.

Zapamiętanie trasy.



Zapamiętujemy i odtwarzamy przebieg trasy w przestrzeni, np. drogę do szkoły.

Wyobrażenie układu pokoju.



Tworzymy w myślach obraz przestrzeni i rozmieszczenia obiektów, np. mebli w pokoju.



W skrócie

1. Przechowuje informacje o wyglądzie (obrazach) i położeniu (przestrzeni).
2. Umożliwia mentalne obracanie i przekształcanie obiektów w wyobraźni.
3. Pomaga zapamiętywać i odtwarzać trasy oraz układy przestrzenne (np. pokoju, mapy).
4. Współpracuje z innymi systemami pamięci roboczej, łącząc informacje wzrokowe, przestrzenne i znaczeniowe.

Jak to działa?



Informacja o wyglądzie (obraz)



Przechowywanie i manipulacja w wyobraźni



Informacja o położeniu (przestrzeń)



Szkicownik wzrokowo-przestrzenny pozwala łączyć informacje o wyglądzie i położeniu obiektów.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.



Mate kroki
wielkie zmiany.
♡

Centralny system wykonawczy

Centralny system wykonawczy kieruje uwagą i koordynuje zasoby pamięci roboczej.

Przełączanie zadań



Umożliwia szybkie i elastyczne przechodzenie między zadaniami.

Kontrola uwagi



Kieruje uwagą na istotne informacje i hamuje rozpraszacze.

Koordynacja pętli fonologicznej i szkicownika



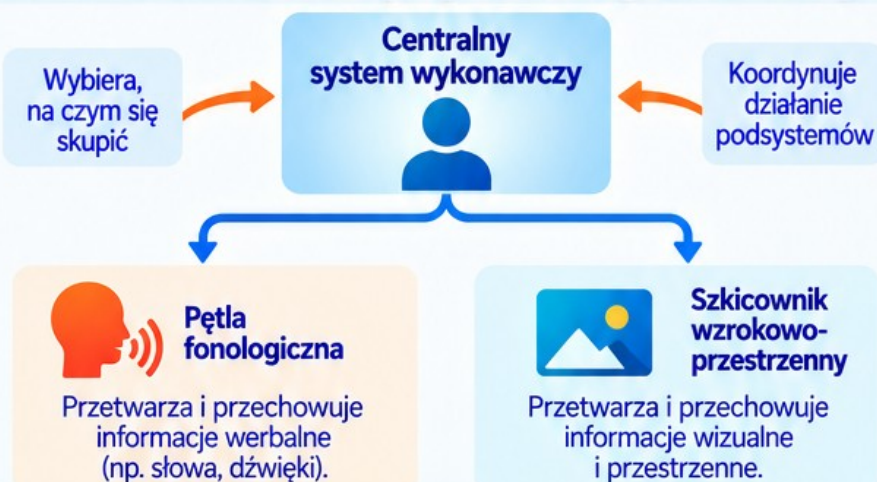
Integruje działanie pętli fonologicznej i szkicownika w celu realizacji zadań.



W skrócie

1. Centralny system wykonawczy kieruje uwagą i kontroluje nasze działanie.
2. Koordynuje pracę pętli fonologicznej i szkicownika wzrokowo-przestrzennego.
3. Umożliwia przełączanie zadań i elastyczne reagowanie na zmiany.
4. Ma ograniczone zasoby – nie możemy kontrolować wielu rzeczy jednocześnie.

Jak działa centralny system wykonawczy?



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



Mate kroki
wielkie zmiany.

Bufor epizodyczny

Bufor epizodyczny integruje informacje z różnych źródeł w spójne reprezentacje.

Łączy treść werbalną i wzrokową.



Umożliwia połączenie informacji słownych i obrazowych w jedną, spójną reprezentację.

Może integrować informacje z pamięcią długotrwałą.



Pozwala łączyć bieżące doświadczenia z posiadaną wiedzą, wspomnieniami i umiejętnościami.



Integracja informacji w buforze epizodycznym

Informacje werbalne



„Pies biegnie po plaży”

Informacje wzrokowe



Pamięć długotrwała



Wiedza o psach, plaży, wakacjach



Bufor epizodyczny

Spójna reprezentacja (episod)

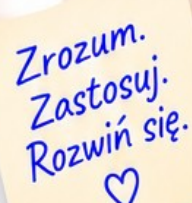


Powstaje zintegrowana reprezentacja, która łączy elementy z różnych systemów pamięci.

W skrócie

1. Bufor epizodyczny integruje informacje z różnych źródeł w spójne reprezentacje.
2. Łączy treść werbalną i wzrokową.
3. Może integrować informacje z pamięcią długotrwałą.
4. Tworzy jedną, spójną reprezentację doświadczenia (episod).

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.





Małe kroki,
wielkie zmiany.
♡

Kodowanie – głębokie vs płytkie

Głębokie kodowanie opiera się na znaczeniu i powiązaniach, a płytkie na powierzchownych cechach.

Płytkie

„jak wygląda słowo?”



Skupia się na powierzchownych cechach, np. wyglądzie, kształcie, brzmieniu.



Odpowiada na pytanie: „jak wygląda słowo?”



Informacja jest zapamiętywana słabo i na krótki czas.



Łatwo ulega zapomnieniu.

Głębokie

„co znaczy i z czym się łączy?”



Opiera się na znaczeniu, powiązaniach i kontekście.



Odpowiada na pytanie: „co znaczy i z czym się łączy?”



Twórz przykłady, porównania i własne wyjaśnienia.



Informacja jest zapamiętywana lepiej i na dłużej.



W skrócie

1.

Płytkie kodowanie opiera się na powierzchownych cechach (np. wyglądzie słowa).

2.

Głębokie kodowanie wykorzystuje znaczenie, kontekst i powiązania.

3.

Twórz przykłady, porównania i własne wyjaśnienia.

4.

Im więcej znaczenia i powiązań, tym lepsze i trwalsze zapamiętanie.

Jak znaczenie wzmacnia pamięć?



Nowa informacja



Nadaj znaczenie



Połącz z tym, co już wiesz

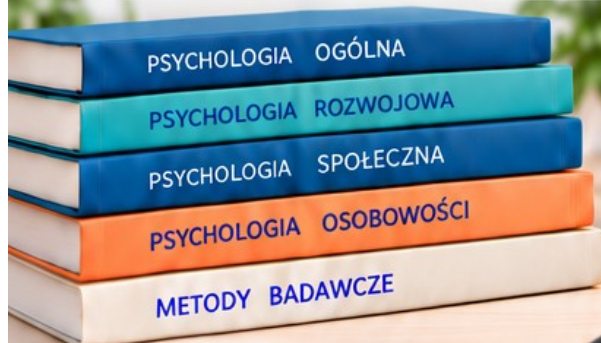


Twórz przykłady i wyjaśnienia



Lepsza i trwalsza pamięć

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.





*Małe kroki
wielkie zmiany.*

Wydobywanie: przypominanie vs rozpoznawanie

Przypominanie wymaga samodzielnego wydobywania informacji. Rozpoznawanie wymaga wskazania informacji jako znanej.

Przypominanie

Samodzielne wydobywanie informacji z pamięci.



Jakie są główne etapy procesu pamięci?

Twoja odpowiedź...



Pytanie otwarte → przypominanie.



Wymaga większego wysiłku poznawczego.



Zazwyczaj prowadzi do trwalszej pamięci.

Rozpoznawanie

Wskazanie informacji jako znanej.

Który z poniższych jest etapem pamięci?

A Kodowanie

B Zapominanie

C Przypominanie

D Motywacja



Test wyboru → dużo rozpoznawania.



Dostarcza podpowiedzi i opcji odpowiedzi.



Zazwyczaj jest łatwiejsze, ale sprzyja płytszemu zapamiętywaniu.

W skrócie

1.

Przypominanie wymaga samodzielnego wydobywania informacji z pamięci.

2.

Rozpoznawanie wymaga wskazania informacji jako znanej.

3.

Pytanie otwarte → przypominanie.
Test wyboru → dużo rozpoznawania.

4.

Active recall ćwiczy wydobywanie i prowadzi do trwalszej pamięci.



Strategia: Active recall

Aktywnie przypominaj informacje – zadawaj sobie pytania, zapisuj odpowiedzi z pamięci, korzystaj z fiszek i rozwiązuj zadania bez podglądania.



*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*



*Małe kroki,
wielkie zmiany.*
♡

Dlaczego zapominamy?

Zapominanie może wynikać ze słabego kodowania, zaniku śladu, interferencji albo problemu z wydobyciem.

Słabe kodowanie.



Informacja nie została dobrze przetworzona i zapisana w pamięci.

Np. brak uwagi, powierzchowne czytanie, brak znaczenia lub emocji.

Upływ czasu.



Z czasem ślad pamięciowy może słabnąć i stawać się coraz mniej dostępny.

Im mniej powtórek, tym większe ryzyko zapomnienia.

Konkurencja innych informacji.



Nowe informacje mogą zakłócać stare, utrudniając ich przypomnienie.

Np. podobne treści, duża ilość materiału, efekt interferencji wstecznej lub następnej.

Brak właściwej wskazówki wydobywania.



Informacja jest w pamięci, ale brakuje odpowiedniej wskazówki, aby ją przypomnieć.

Np. inny kontekst, brak słów-kluczy, stres lub nietypowa sytuacja.

Zapominanie

W skrócie

1. Zapominamy, gdy informacja nie zostanie dobrze zakodowana.
2. Z upływem czasu ślady pamięciowe słabną.
3. Nowe informacje mogą konkurować ze starymi.
4. Brak właściwej wskazówki utrudnia wydobywanie informacji, nawet jeśli jest dostępna w pamięci.

Jak ograniczyć zapominanie?



Aktywnie przetwarzaj.

Łącz nowe informacje z tym, co już wiesz.



Powtarzaj w odstępach.

Stosuj powtórki rozłożone w czasie (spaced repetition).



Używaj wskazówek.

Twórz skojarzenia, mapy myśli, słowa-klucze i ucz się w kontekście zbliżonym do sytuacji przypomnienia.

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*



*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*
♡



Mate kroki,
wielkie zmiany.
♡

Interferencja proaktywna vs retroaktywna

Interferencja proaktywna oznacza, że stare informacje utrudniają naukę nowych.
Retroaktywna – że nowe utrudniają dostęp do starych.

Proaktywna

Stare → przeszkadza nowemu.



Na czym polega?

Wcześniej zapamiętane informacje utrudniają przyswajanie nowych.



Przykład z życia

Znając stary numer telefonu, trudniej zapamiętać nowy, bo w głowie wciąż „pojawia się” poprzedni.



Stare informacje przeszkadzają nowemu.

Retroaktywna

Nowe → przeszkadza staremu.



Na czym polega?

Nowo zapamiętane informacje utrudniają dostęp do wcześniej zapamiętanych.



Przykład z życia

Po nauce nowego hasła do konta trudno przypomnieć sobie poprzednie, bo nowe „przykrywa” stare.



Nowe informacje przeszkadzają staremu.



W skrócie

1. Interferencja proaktywna: stare informacje utrudniają naukę nowych.
2. Interferencja retroaktywna: nowe informacje utrudniają dostęp do starych.
3. Oba rodzaje wynikają z ograniczeń naszej pamięci i konkurencji informacji.
4. Znajomość interferencji pomaga w skuteczniejszej nauce (np. przez powtórki i przerwy między tematami).

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



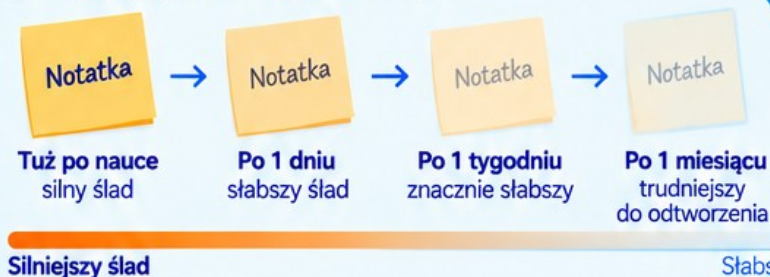
Małe kroki
wielkie zmiany.

Zanik śladu i rola czasu

Jednym z wyjaśnień zapominania jest osłabianie śladu pamięciowego z czasem, ale sam czas nie wyjaśnia wszystkich przypadków.

Zanik śladu z czasem

Ślad pamięciowy może stopniowo słabnąć, jeśli nie jest ponownie aktywowany.



Rola interferencji

Nowe informacje mogą zakłócać (interferować) z tym, co już zapamiętaliśmy.



Nowa wiedza może utrudniać dostęp do wcześniejszych informacji.

Interferencja może być ważniejsza niż sam upływ czasu.

Powtórki i wydobywanie

Regularne powtórki i aktywne przypominanie wzmacniają ślad pamięciowy i ułatwiają późniejszy dostęp do informacji.



Powtórki i wydobywanie wzmacniają dostęp do informacji.

W skrócie

1. Ślad pamięciowy może słabnąć z czasem, jeśli nie jest ponownie aktywowany.
2. Interferencja może być ważniejsza niż sam upływ czasu.
3. Powtórki i wydobywanie wzmacniają dostęp do informacji.
4. Sam czas nie wyjaśnia wszystkich przypadków zapominania.



Wskazówka do nauki

Stosuj powtórki rozłożone w czasie (spaced repetition) i aktywne przypominanie (active recall). To skuteczniejsze niż wielokrotne, bierne czytanie.



Planuj powtórki



Sprawdź się sam

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwój się.



Reprezentacje umysłowe — jak umysł przechowuje znaczenie?

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

zi?



Reprezentacja umysłowa to wewnętrzny sposób przedstawiania informacji o świecie. Możemy myśleć o obiektach, wydarzeniach i relacjach nawet wtedy, gdy nie są obecne.

- Obrazy — wewnętrzne przedstawienia wyglądu i przestrzeni.
- Pojęcia — kategorie pomagające porządkować doświadczenie.
- Znaczenia słów — wiedza językowa i semantyczna.
- Relacje — związki między obiektami, ludźmi i zdarzeniami.
- Schematy — uporządkowane wzorce wiedzy.
- Wiedza o zdarzeniach — oczekiwania dotyczące typowych przebiegów sytuacji.

W skrócie

- 1 Reprezentacja = wewnętrzny obraz informacji.
- 2 Może dotyczyć obiektów, relacji i zdarzeń.
- 3 Schematy i pojęcia porządkują wiedzę.

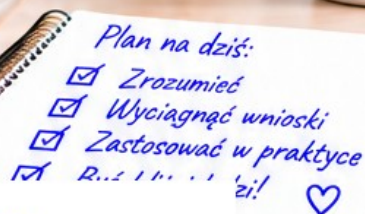


Korzyść: porządkuje świat społeczny.

Ryzyko: może upraszczać zbyt mocno.



*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*



*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwijaj się.*
♡



Pojęcia — dlaczego nie traktujemy każdego obiektu jako całości nowego?

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

zi?

Pojęcie to umysłowa reprezentacja kategorii obiektów, zdarzeń lub idei. Kategorie upraszczają świat i pozwalają korzystać z wcześniejszej wiedzy.



- Ułatwiają rozpoznawanie.
- Pomagają przewidywać.
- Wspierają komunikację.
- Zmniejszają obciążenie poznawcze.

W skrócie

- 1 Pojęcia tworzą kategorie.
- 2 Kategorie ułatwiają rozpoznawanie i przewidywanie.
- 3 Zmniejszają obciążenie poznawcze.



Korzyść: porządkuje świat społeczny.

Ryzyko: może upraszczać zbyt mocno.



*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

Plan na dziś:
☑ Zrozumieć
☑ Wyciągnąć wnioski
☑ Zastosować w praktyce
☑ Rozwijać się!
♡

*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwijaj się.*
♡



Prototyp — co jako pierwsze przychodzi Ci do głowy?

*Małe kroki
wielkie zmiany.*



zi?



Prototyp to typowy lub najbardziej reprezentatywny przykład kategorii.

- Wróbel może być bardziej prototypowym ptakiem niż pingwin.
- Mniej typowy członek nadal należy do kategorii.
- Typowe przykłady często klasyfikujemy szybciej.

Prototyp pomaga szybko kategoryzować, ale nie definiuje wszystkich członków kategorii.

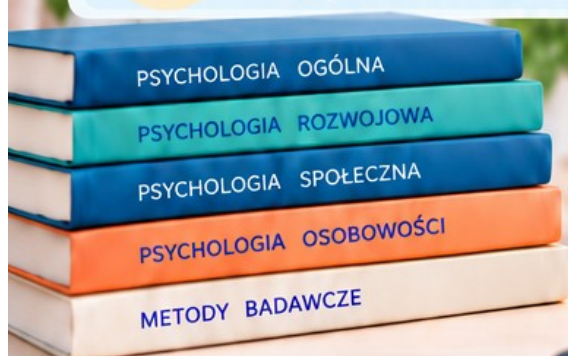
W skrócie

- 1 Prototyp = typowy przykład kategorii.
- 2 Nietypowy przykład nadal może należeć do kategorii.
- 3 Typowość przyspiesza klasyfikację.

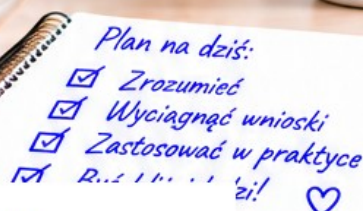


Korzyść: porządkuje świat społeczny.

Ryzyko: może upraszczać zbyt mocno.



*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*



*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwijaj się.*



Rozwiązywanie problemów — jak umysł szuka drogi?

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

zi?



Rozwiązywanie problemów prowadzi od stanu początkowego do celu poprzez strategie i kolejne działania.

1

**Określ
problem**

2

**Zdefiniuj
cel**

3

**Wybierz
strategię**

4

**Sprawdź
rezultat**

5

**Zmień
strategię,
jeśli
trzeba**

Strategia działania

Dobre rozwiązywanie problemu to proces: najpierw rozumiesz punkt wyjścia, potem wybierasz drogę, sprawdzasz rezultat i — jeśli trzeba — modyfikujesz plan.

Ważne: jeśli pierwsza strategia nie działa, zmiana sposobu działania jest częścią rozwiązywania problemu, a nie porażką.

W skrócie

- 1 Problem → cel → strategia → wynik.
- 2 Sprawdzaj rezultat.
- 3 Gdy trzeba, zmień strategię.

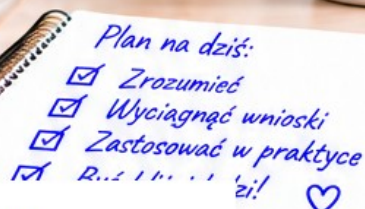


Korzyść: porządkuje świat społeczny.

Ryzyko: może upraszczać zbyt mocno.



*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*



*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwijaj się.*
♡



Algorytm vs heurystyka — pewność czy szybkość?

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

Algorytm to dokładna procedura krok po kroku. Heurystyka to uproszczona strategia lub skrót myślowy.



Algorytm

- Dokładna procedura krok po kroku.
- Zwykle wolniej, ale systematycznie.
- Dąży do pełnego przeszukania rozwiązania.

Heurystyka

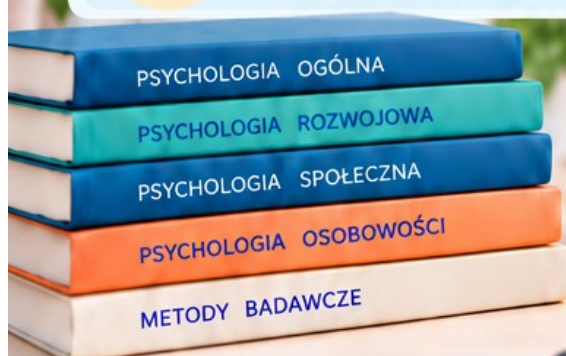
- Uproszczona strategia myślenia.
- Zwykle szybciej, ale bez gwarancji poprawności.
- Oszczędza czas i wysiłek.

W skrócie

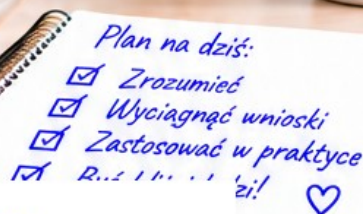
- 1 Algorytm = dokładna procedura.
- 2 Heurystyka = szybki skrót.
- 3 Szybkość nie gwarantuje poprawności.



Korzyść: porządkuje świat społeczny.
Ryzyko: może upraszczać zbyt mocno.



*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*



*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwijaj się.*
♡



Heurystyki Kahnemana i Tversky'ego

*Małe kroki
wielkie zmiany.*



zi?



Heurystyka dostępności opiera ocenę na łatwości przypomnienia przykładu. Heurystyka reprezentatywności — na podobieństwie do typowego wzorca.

Dostępność

- „Łatwo przypominam, więc wydaje się częste”.
- Żywe, niedawne przykłady mogą silnie wpływać na ocenę.

Reprezentatywność

- „Pasuje do prototypu, więc wydaje się prawdopodobne”.
- Podobieństwo nie zawsze oznacza wysokie prawdopodobieństwo.

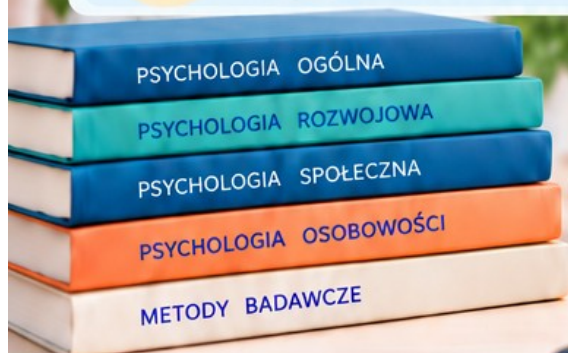
W skrócie

- 1 Dostępność → łatwość przypomnienia.
- 2 Reprezentatywność → podobieństwo do wzorca.
- 3 Heurystyki pomagają, ale mogą zniekształcać ocenę.

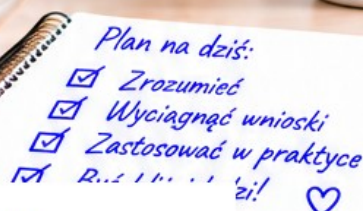


Korzyść: porządkuje świat społeczny.

Ryzyko: może upraszczać zbyt mocno.



*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*



*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwijaj się.*



Błędy poznawcze — przewidywalne pułapki myślenia

*Małe kroki
wielkie zmiany.*



zi?



Błędy poznawcze są systematycznymi tendencjami w ocenie i decyzjach.

- Efekt potwierdzenia — szukamy danych zgodnych z przekonaniem.
- Zakotwiczenie — pierwsza liczba lub informacja wpływa na późniejszą ocenę.
- Nadmierna pewność — przeceniamy trafność własnych ocen.
- Szukaj danych przeciwnych własnej hipotezie.

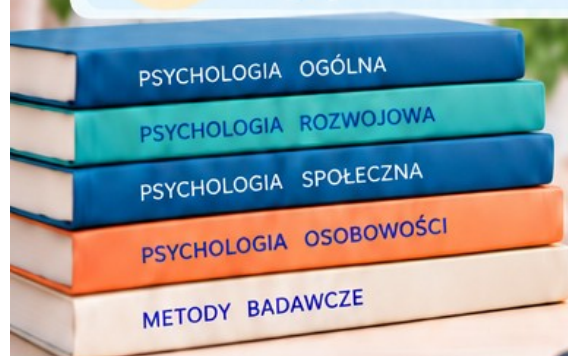
W skrócie

- 1 Błędy poznawcze są systematyczne.
- 2 Pierwsze informacje mogą zakotwiczać ocenę.
- 3 Szukaj danych przeciwnych własnej hipotezie.

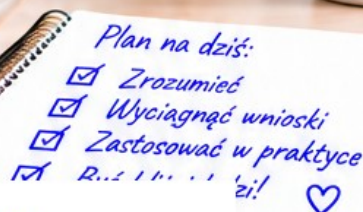


Korzyść: porządkuje świat społeczny.

Ryzyko: może upraszczać zbyt mocno.



*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*



*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwijaj się.*



Inteligencja — Cattell i Sternberg + powtórka zi? modułu

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

Cattell rozróżniał inteligencję płynną i skryształizowaną. Sternberg opisywał inteligencję analityczną, twórczą i praktyczną.



Cattell

- Płynna → rozwiązywanie nowych problemów.
- Skryształizowana → zgromadzona wiedza i doświadczenie.

Sternberg

- Analityczna → analiza problemu.
- Twórcza → nowe rozwiązania.
- Praktyczna → skuteczne działanie w realnych sytuacjach.

W skrócie

- 1 Cattell → płynna i skryształizowana.
- 2 Sternberg → analityczna, twórcza, praktyczna.
- 3 Poznanie łączy uwagę, pamięć, myślenie i decyzje.

Poznanie: wybieramy, interpretujemy, pamiętamy, myślimy i decydujemy.

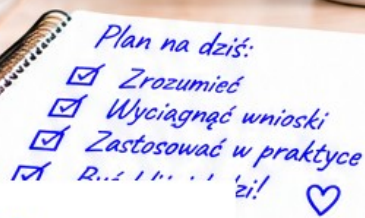


Korzyść: porządkuje świat społeczny.

Ryzyko: może upraszczać zbyt mocno.



*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*



*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwijaj się.*
♡



MODUŁ 06

Psychologia społeczna

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

Jak inni ludzie zmieniają nasze myślenie, emocje i zachowanie.

1

LUDZIE

Jak interpretujemy innych?

2

GRUPA

Jak działa presja i normy?

3

WPŁYW

Jak zmieniają się postawy i zachowanie?

W tym module

Poznanie społeczne • atrybucja • postawy • dysonans • perswazja • konformizm • posłuszeństwo • stereotypy • pomaganie i zachowania grupowe.

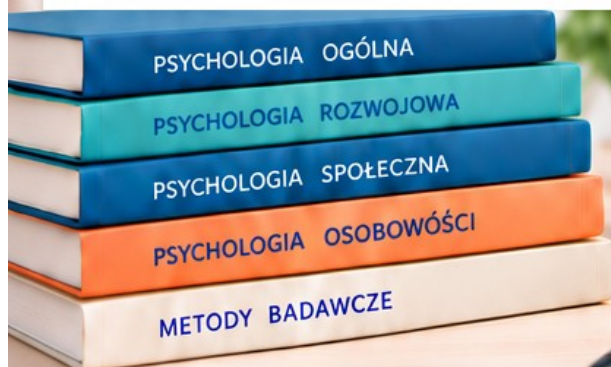


Świadczanie



Strategie
yślenia

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Zrozumieć
☑ Wybrać test
☑ Przetestować przykłady
☑ Jestem bliżej celu! ♡

*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*
♡



Poznanie społeczne — umysł w świecie społecznym

*Małe kroki
wielkie zmiany.*



zi?



Poznanie społeczne obejmuje procesy, dzięki którym odbieramy, interpretujemy i wykorzystujemy informacje o innych ludziach oraz sytuacjach społecznych.

- Schematy.
- Wcześniejsze doświadczenia.
- Stereotypy.
- Oczekiwania.
- Emocje.
- Kontekst.

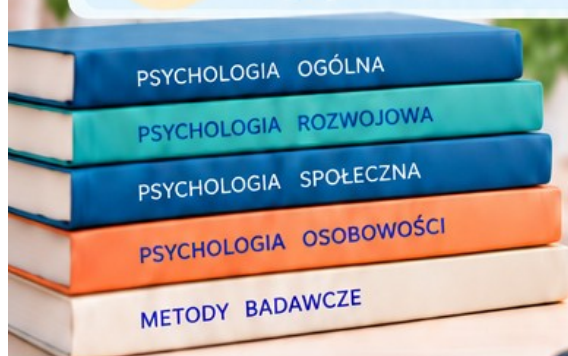
W skrócie

- 1 Poznanie społeczne dotyczy innych ludzi.
- 2 Schematy i oczekiwania kierują interpretacją.
- 3 Emocje i kontekst zmieniają ocenę sytuacji.



Korzyść: porządkuje świat społeczny.

Ryzyko: może upraszczać zbyt mocno.



*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

Plan na dziś:
✓ Zrozumieć
✓ Wyciągnąć wnioski
✓ Zastosować w praktyce
✓ Rozumieć 'zi!'

*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwijaj się.*



Małe kroki
wielkie zmiany.

Schematy społeczne – jak porządkujemy świat ludzi?

Schemat społeczny to uporządkowana wiedza i oczekiwania dotyczące ludzi, ról lub typowych sytuacji.



Ułatwia szybką interpretację.



Pomaga przewidywać.



Może kierować uwagę i pamięć.



Może też prowadzić do stereotypowego myślenia.

Ludzie



Schematy społeczne dotyczą cech i zachowań ludzi, np. „nauczyciel jest kompetentny”, „nastolatek lubi nowe technologie”.

Role



Organizujemy wiedzę o rolach społecznych, np. uczeń, nauczyciel, rodzic, przyjaciel. Z rolami wiąże się oczekiwania, co dana osoba powinna robić.

Sytuacje



Mamy schematy dotyczące typowych sytuacji, np. lekcja, egzamin, spotkanie towarzyskie, rozmowa kwalifikacyjna. Wiemy, czego można się spodziewać.

W skrócie

1.

Schematy społeczne to uporządkowana wiedza i oczekiwania dotyczące ludzi, ról lub sytuacji.

2.

Ułatwiają szybką interpretację i pomagają przewidywać.

3.

Mogą kierować uwagę i pamięć, wpływając na to, co zauważamy i zapamiętujemy.

4.

Mogą też prowadzić do stereotypowego myślenia, czyli zbyt dużej generalizacji.

Jak działa schemat społeczny?



obserwacja

Zauważamy ludzi, ich zachowania i sytuację.



aktywacja schematu

W pamięci uaktywnia się odpowiedni schemat.



interpretacja

Nadajemy znaczenie temu, co widzimy, na podstawie schematu.



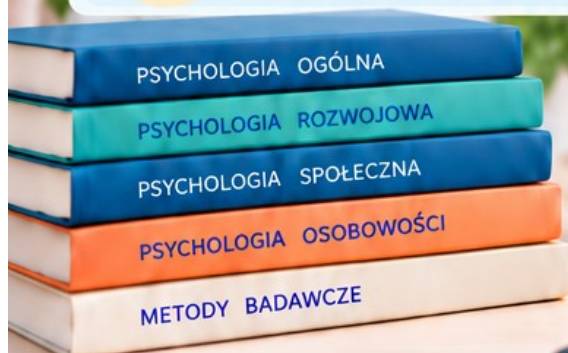
oczekiwanie / przewidywanie

Spodziewamy się, że dalej wydarzy się coś określonego.



Korzyść: porządkuje świat społeczny.

Ryzyko: może upraszczać zbyt mocno.



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Plan na dziś:

- ✓ Zrozumieć
- ✓ Wyciągnąć wnioski
- ✓ Zastosować w praktyce
- ✓ Być bliżej ludzi!

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwijaj się.



Małe kroki
wielkie zmiany.



Atrybucja – jak wyjaśniamy zachowanie?

Atrybucja to interpretacja przyczyny zachowania.

- **Wewnętrzna** → przyczyna w osobie.
- **Zewnętrzna** → przyczyna w sytuacji.
- To samo zachowanie może mieć kilka możliwych wyjaśnień.

Atrybucja wewnętrzna

Przyczyna w osobie.



Odwołuje się do cech, zdolności, motywacji, wartości, emocji.



Zakłada, że zachowanie wynika z tego, jaki ktoś jest.



„On jest nieodpowiedzialny.”

Atrybucja zewnętrzna

Przyczyna w sytuacji.



Odwołuje się do okoliczności, warunków, innych osób, przypadku.



Zakłada, że zachowanie wynika z sytuacji, a nie z cech osoby.



„On utknął w korku.”

Przykład: ktoś spóźnił się na zajęcia

Atrybucja wewnętrzna



bo jest nieodpowiedzialny.

Atrybucja zewnętrzna



bo utknął w korku.

Od zachowania do wyjaśnienia

zachowanie



To, co obserwujemy (np. spóźnienie).

interpretacja



Zadajemy sobie pytanie: „Dlaczego to się stało?”

przyczyna w osobie
lub sytuacji



Możliwa atrybucja wewnętrzna lub zewnętrzna.

W skrócie

1.

Atrybucja to interpretacja przyczyny zachowania.

2.

Wyróżniamy atrybucję **wewnętrzną** (w osobie) i **zewnętrzną** (w sytuacji).

3.

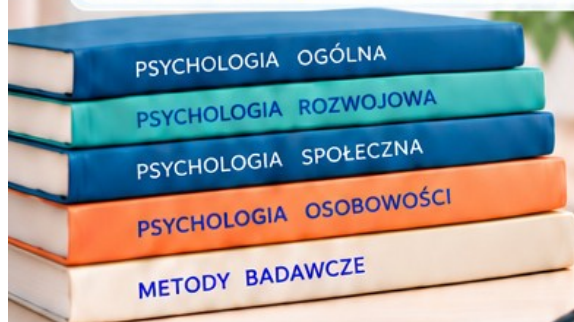
To samo zachowanie może mieć kilka możliwych wyjaśnień.

4.

Świadomość atrybucji pomaga unikać pochopnych ocen i lepiej rozumieć siebie i innych.



Warto rozważyć różne wyjaśnienia zanim wyciągniemy wnioski.



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.



Podstawowy błąd atrybucji

Małe kroki
wielkie zmiany.

Podstawowy błąd atrybucji polega na **przecenianiu cech osoby** i niedocenianiu wpływu sytuacji przy wyjaśnianiu zachowania innych.



Zachowanie ≠ automatycznie osobowość.



Zanim oceniasz cechę, sprawdź możliwe wyjaśnienia sytuacyjne.

To cecha osoby



Skupiamy się na cechach, motywach i intencjach.



Zakładamy, że zachowanie wynika z tego, jaki ktoś jest (np. leniwy, niegrzeczny).



Często robimy to szybko i automatycznie, bez pełnego kontekstu.

To wpływ sytuacji



Uwzględniamy kontekst, okoliczności i czynniki zewnętrzne.



Zachowanie może wynikać z sytuacji, presji, trudności lub ograniczeń.



Szukamy alternatywnych wyjaśnień, zanim ocenimy osobę.



W skrócie

1.

Podstawowy błąd atrybucji polega na przecenianiu cech osoby i niedocenianiu wpływu sytuacji.

2.

Zachowanie nie oznacza automatycznie osobowości.

3.

Zanim oceniasz cechę, sprawdź możliwe wyjaśnienia sytuacyjne.

4.

Uwzględnianie sytuacji pomaga być bardziej sprawiedliwym, empatycznym i unikać pochopnych ocen.

Przykład: student milczy na zajęciach

To cecha osoby



nieśmiały
niezaangażowany

VS

To wpływ sytuacji



zmęczony
zestresowany
nie zna odpowiedzi

Typowa pułapka



obserwacja zachowania



szybka ocena osoby



pominięcie sytuacji



Zatrzymaj się i zapytaj:
co jeszcze mogło wpłynąć na to zachowanie?



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Więcej
rozumienia.
Lepszy
świat.



Efekt aktor-obserwator

Małe kroki
wielkie zmiany.

Własne zachowanie częściej tłumaczymy **sytuacją**, a zachowanie innych – ich cechami.



Aktor zna więcej szczegółów własnej sytuacji.



Obserwator koncentruje się na widocznej osobie.



To tendencja, nie sztywna reguła.

JA – aktor

Przykład: spóźnienie



Spóźniłem się na lekcję.

Wyjaśniam to sytuacją:



Był korek na drodze.



Autobus się zepsuł.



Musiałem wcześniej załatwić ważną sprawę.



To była wyjątkowa, trudna sytuacja.

INNA OSOBA – obserwator

Ten sam przykład: spóźnienie



Znowu się spóźnia...

Wyjaśniam to cechami osoby:



Jest nieodpowiedzialny.



Źle organizuje swój czas.



Rzadko mu na czymś zależy.



Zawsze się spóźnia.

W skrócie

1.

Własne zachowanie częściej tłumaczymy sytuacją.

2.

Zachowanie innych częściej przypisujemy ich cechami.

3.

Efekt aktor-obserwator to tendencja, nie sztywna reguła.

4.

Warto pamiętać o szerszym kontekście i unikać zbyt szybkich ocen.

Dlaczego tak się dzieje?



Punkt widzenia

Aktor widzi całą sytuację, obserwator tylko zewnętrzne zachowanie.



Na czym skupiam uwagę

Aktor zwraca uwagę na okoliczności, obserwator na osobę.



Jak wyjaśniam zachowanie

Aktor – sytuacją. Obserwator – cechami osoby.



Zanim ocenisz – spróbuj zrozumieć kontekst.
Każde zachowanie ma swoją historię.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Plan na dziś:

- ✓ Zatrzymać się
- ✓ Spójrzeć z innej strony
- ✓ Mniej oceniać
- ✓ Być bardziej życzliwym

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwijaj się.





Postawy – trzy elementy oceny

Małe kroki
wielkie zmiany.



Postawa to względnie trwała ocena osoby, obiektu, idei lub zjawiska.

- **A – afekt:** co czuję?
- **B – zachowanie:** co robię?
- **C – poznanie:** co myślę?
- Elementy nie zawsze są idealnie zgodne.



A – afekt



Emocje i uczucia związane z danym obiektem.

Przykład:

„Lubię zdrowe jedzenie – czuję satysfakcję i radość, gdy jem warzywa i owoce.”

B – zachowanie



Tendencja do działania w określony sposób wobec danego obiektu.

Przykład:

„Wybieram zdrowe produkty, jem regularnie i unikam słodczy.”

C – poznanie



Przekonania, myśli i wiedza na temat danego obiektu.

Przykład:

„Wiem, że zdrowe odżywianie poprawia samopoczucie i zmniejsza ryzyko chorób.”

W skrócie

1. **Postawa** składa się z trzech elementów: afektu, zachowania i poznania.
2. Elementy postawy nie zawsze są idealnie zgodne – możemy jednocześnie coś lubić, myśleć o tym negatywnie i mimo to to robić.
3. Postawy wpływają na nasze wybory, decyzje i codzienne zachowania.
4. Postawy można zmieniać – dzięki nowym doświadczeniom, wiedzy i pozytywnym relacjom z innymi.

Model ABC postawy



Postawa może być **pozytywna**, **negatywna** lub **ambiwalentna**.

Przykład: zdrowe odżywianie



Uczucie (afekt)

„Czuję radość i energię, gdy jem zdrowe posiłki.”



Myśl (poznanie)

„Wiem, że zdrowe odżywianie wzmacnia zdrowie i poprawia koncentrację.”



Zachowanie

„Codziennie jem warzywa i owoce, piję wodę i unikam słodczy.”



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwijaj się.



Małe kroki
wielkie zmiany.

Postawa ≠ automatycznie zachowanie

Postawy wpływają na zachowanie, ale liczą się też sytuacja, normy, nawyki, dostępność i możliwość działania.



Silna i konkretna postawa lepiej przewiduje konkretne zachowanie.



Człowiek działa w kontekście.

POSTAWA



Względnie trwała ocena, przekonania i emocje wobec obiektu, osoby lub sprawy.

Czynniki pośredniczące



sytuacja
co dzieje się tu i teraz



normy
oczekiwania społeczne i presja otoczenia



nawyki
utarte schematy działania



możliwość działania
dostępność zasobów, czasu, pieniędzy, umiejętności

ZACHOWANIE



Konkretne, obserwowalne działania.

W skrócie

1.

Postawy wpływają na zachowanie, ale nie determinują go w pełni.

2.

Na zachowanie wpływają sytuacja, normy, nawyki i możliwość działania.

3.

Silna i konkretna postawa lepiej przewiduje konkretne zachowanie.

4.

Człowiek zawsze działa w kontekście, uwzględniając ograniczenia i szanse danej sytuacji.

Przykład: ktoś popiera ekologię, ale nie zawsze jeździ rowerem



Wierzę, że należy dbać o środowisko. Ekologia jest ważna.

POSTAWA



ZACHOWANIE

Może nie jeździć rowerem, bo:

- pada deszcz,
- mieszka za daleko od pracy,
- brakuje ścieżek rowerowych,
- musi zawiązać dziecko do szkoły,
- rower jest w naprawie,
- szybciej i wygodniej jest autem.

Kiedy postawa lepiej przewiduje zachowanie?



gdy jest silna

mocno zakorzeniona i ważna dla tożsamości



gdy jest konkretna

dotyczy dokładnie określonego zachowania



gdy sytuacja sprzyja działaniu

nie ma dużych ograniczeń

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Plan na dziś:

- ✓ Zrozumieć
- ✓ Wykonać test
- ✓ Przetestować przykłady
- ✓ Jestem bliżej celu!



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





Dysonans poznawczy

Małe kroki
wielkie zmiany.
♥

Dysonans poznawczy to napięcie wynikające z ważnej niezgodności między przekonaniami, postawami i zachowaniem.

Czym jest?



Dysonans poznawczy pojawia się, gdy to, co myślimy, czujemy i robimy, nie jest ze sobą zgodne.

Jak można go zmniejszyć?

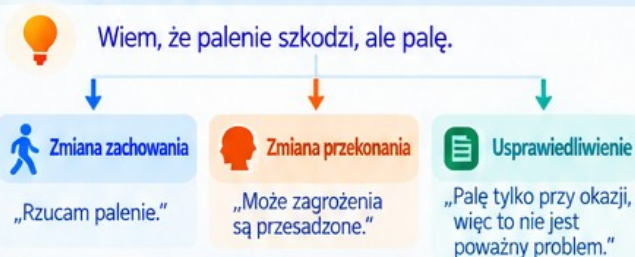
- Można zmienić zachowanie.
- Można zmienić przekonanie.
- Można dodać usprawiedliwienie.
- Niezgodność → napięcie → próba przywrócenia spójności.



Jak działa dysonans poznawczy?



Przykład z życia



Dysonans jest ważny, gdy sprawa ma dla nas znaczenie.

Im ważniejsze są nasze przekonania, wartości lub cele, tym silniejsze jest odczuwane napięcie i tym większa motywacja, by je zmniejszyć.

W skrócie

1.

Dysonans poznawczy pojawia się, gdy nasze przekonania, postawy i zachowanie są niezgodne.

2.

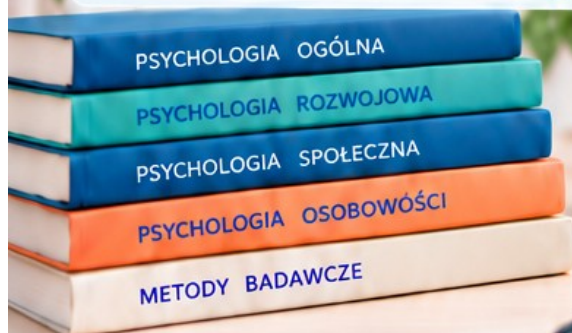
Powoduje napięcie i dyskomfort psychiczny.

3.

Można go zmniejszyć poprzez zmianę zachowania, zmianę przekonania lub dodanie usprawiedliwienia.

4.

Dysonans jest silniejszy, gdy sprawa ma dla nas znaczenie.



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♥

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Plan na dziś:

- ✓ Zrozumieć
- ✓ Wykonać test
- ✓ Przeanalizować przykłady
- ✓ Jestem bliżej celu!

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwijaj się.
♥



Małe kroki
wielkie zmiany.
♥

Perswazja – dlaczego jeden komunikat przekonuje, a drugi nie?

Skuteczność perswazji zależy od źródła, komunikatu, odbiorcy i kontekstu.

Źródło



Wiarygodność i kompetencja.

Łatwiej ulegamy osobom, które postrzegamy jako kompetentne, uczciwe i godne zaufania.

Komunikat



Argumenty i sposób przedstawienia.

Znaczenie mają treść, logika, emocje, jasność oraz forma przekazu (np. opowieść, liczby, przykłady).

Odbiorca



Motywacja i wiedza.

Jesteśmy bardziej podatni, gdy temat jest dla nas ważny, gdy mamy odpowiednią wiedzę i otwartość na nowe informacje.

Kontekst



Czas, rozproszenie i otoczenie społeczne.

Na perswazję wpływa moment przekazu, poziom uwagi, obecność innych osób i panujące normy społeczne.

W skrócie

1.

Źródło: wiarygodność i kompetencja. Zaufanie zwiększa skuteczność perswazji.

2.

Komunikat: argumenty i sposób przedstawienia. Liczy się zarówno treść, jak i forma przekazu.

3.

Odbiorca: motywacja i wiedza. Jesteśmy bardziej podatni, gdy temat jest dla nas ważny.

4.

Kontekst: czas, rozproszenie i otoczenie społeczne. Na perswazję wpływa sytuacja, w której otrzymujemy komunikat.

Kiedy komunikat działa lepiej?

Źródło
wiarygodność i kompetencja

Komunikat
argumenty i sposób przedstawienia

Odbiorca
motywacja i wiedza

Kontekst
czas, rozproszenie i otoczenie społeczne

Siła perswazji

Przykład z życia



Słaby komunikat

„Powinnicie więcej czytać, bo to ważne.”

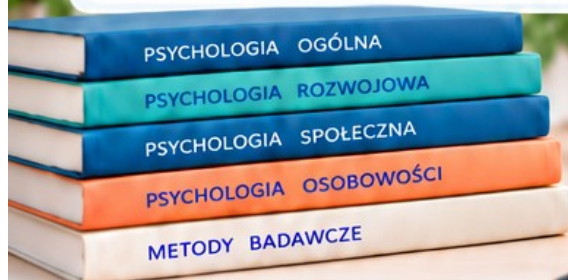
Ogólny, bez uzasadnienia, nie odwołuje się do odbiorcy.



Skuteczny komunikat

„Czytanie 20 minut dziennie poprawia koncentrację i wyniki w nauce – to potwierdzają badania.”

Konkretne argumenty, odwołanie do korzyści i wiarygodne źródło.



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiia się.
♥



Droga centralna i peryferyjna

Małe kroki
wielkie zmiany.

Droga centralna opiera się na analizie argumentów.
Droga peryferyjna wykorzystuje proste wskazówki, np. popularność lub atrakcyjność źródła.

Droga centralna



Najważniejsze cechy

- analiza treści i jakość argumentów
- krytyczne, logiczne przetwarzanie informacji



Kiedy jest bardziej prawdopodobna?

- wysoka motywacja do przetwarzania
- możliwość skupienia i czas na analizę



Jaka zmiana postawy zwykle następuje?

- bardziej trwała
- odporna na kontrargumenty
- oparta na zrozumieniu

Droga peryferyjna



Najważniejsze cechy

- wskazówki powierzchowne (np. popularność, atrakcyjność źródła, emocje, liczba polubień)
- niewielka analiza treści



Kiedy jest bardziej prawdopodobna?

- niska motywacja do przetwarzania
- rozproszenie uwagi
- presja czasu, zmęczenie



Jaka zmiana postawy zwykle następuje?

- bardziej powierzchowna
- mniej trwała
- podatna na kontrargumenty

W skrócie

1.

Droga centralna opiera się na analizie treści i jakości argumentów.

2.

Droga peryferyjna wykorzystuje proste wskazówki, np. popularność lub atrakcyjność źródła.

3.

Motywacja i możliwość skupienia wpływają na wybór drogi przetwarzania informacji.

4.

Zmiany postawy po drodze centralnej są zwykle trwalsze niż po drodze peryferyjnej.

Jak działa wybór drogi?



Wysoka motywacja
+ możliwość skupienia



Droga centralna

- zainteresowanie tematem
- czas na analizę
- niewiele rozpraszaczy



Niska motywacja
/ rozproszenie



Droga peryferyjna

- małe zainteresowanie
- presja czasu
- dużo rozpraszaczy



Ta sama informacja może prowadzić do różnych zmian postawy – w zależności od kontekstu i odbiorcy.



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwijaj się.



Małe kroki
wielkie zmiany.
♥

Od myślenia o innych do wpływu społecznego

Schemat → atrybucja → postawa → dysonans → perswazja → wpływ społeczny.

- Rozpoznaj, jak interpretacja sytuacji prowadzi do oceny i zachowania.
- Przygotuj się na konformizm, Sherifa, Ascha i Milgrama.

Mapa pojęć



Jak połączyć te pojęcia?

1. Schematy wpływają na atrybucje, które kształtują postawy.
2. Postawy mogą prowadzić do dysonansu, który motywuje do zmiany.
3. Perswazja i wpływ społeczny wykorzystują te mechanizmy, aby zmieniać myślenie i zachowanie.



**Lepiej rozumiesz innych,
lepiej rozumiesz siebie.**

Co dalej?

- konformizm**
dostosowanie do grupy
- Sherif**
normy powstają w grupie
- Asch**
presja większości
- Milgram**
posłuszeństwo wobec autorytetu

W skrócie

1. To, jak interpretujemy sytuację, wpływa na nasze oceny i zachowania.
2. Postawy są odporne, ale mogą się zmieniać pod wpływem dysonansu i perswazji.
3. Ludzie często dostosowują się do grupy – nawet wbrew własnym przekonaniom.
4. Zrozumienie tych procesów pomaga świadomie korzystać z wpływu i się przed nim bronić.



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♥



Małe kroki,
wielkie zmiany. ♥

Konformizm – kiedy grupa zmienia nasze zachowanie



Konformizm to dostosowanie zachowania, opinii lub oceny do innych ludzi albo norm grupy.

„Często robimy to, co inni, nawet gdy wiemy, że myślimy inaczej.”



Spokojniejszy umysł
Silniejszy Ty.



Dlaczego ulegamy konformizmowi?

Najczęstsze powody:

1



Chcę mieć rację.

Unikam błędu i chcę wyglądać na kompetentnego.

2



Chcę być zaakceptowany.

Zależy mi na przynależności i dobrych relacjach z innymi.

3



Nie jestem pewny odpowiedzi.

W sytuacji niejasnej szukam wskazówek u innych.

4



Zakładam, że grupa wie więcej.

Uważam, że inni mają większą wiedzę i lepsze informacje niż ja.



W skrócie

1

Konformizm to dostosowanie zachowania, opinii lub oceny do innych ludzi albo norm grupy.

2

Ulegamy mu, bo chcemy mieć rację, być zaakceptowani, nie jesteśmy pewni odpowiedzi lub zakładamy, że grupa wie więcej.

3

Grupa wpływa na nasze zachowanie przez presję społeczną, chęć przynależności i przyjmowanie jej norm.

4

Konformizm może być pomocny (ułatwia współpracę), ale też prowadzić do błędnych decyzji.



Jak grupa wpływa na jednostkę?

Prosty schemat:



Grupa

wyraża opinię, ustanawia normy, wywiera presję (bezpośrednio lub pośrednio).



Jednostka

obserwuje innych, porównuje się, odczuwa presję i chce się dopasować.



Zmiana zachowania

dostosowuje opinię, decyzję lub działanie do grupy.

Grupa daje sygnał: „Tak się tu robi.”

Jedna grupa – wiele małych zmian w dużych sprawach.



Przykład z życia – w szkole

Wiem, że poprawna odpowiedź to A...



...ale wszyscy podają B. Może też zaznaczyć B?

Wszyscy wybrali B!

Podczas klasówki większość osób zaznacza tę samą odpowiedź, więc – mimo wątpliwości – również ją wybierasz. To przykład konformizmu – dostosowujesz się do grupy, nawet gdy wiesz, że możesz mieć rację.

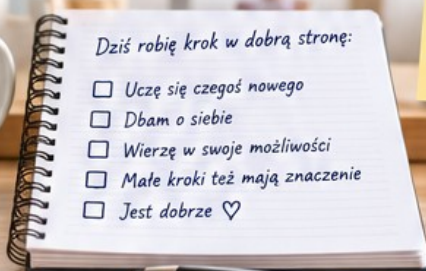
Łatwiej iść z grupą, niż pod prąd.



Grupa nie zawsze ma rację, ale zawsze ma wpływ.

Lepsza wersja mnie jest w zasięgu małych kroków. ♥

Spokój
Postęp
Ja ♥





*Małe kroki,
wielkie zmiany.*

Sherif – gdy nie wiemy, jaka jest właściwa odpowiedź

Sherif pokazał, że w niejasnej sytuacji ludzie mogą tworzyć wspólną normę.



Efekt autokinetyczny.



Brak oczywistej odpowiedzi.



Oceny członków grupy zaczynają się zbliżać.



Wpływ informacyjny.



Lepiej rozumieć ludzi to budować lepszy świat.

W skrócie

1 Efekt autokinetyczny.

W ciemności nieruchomy punkt światła wydaje się poruszać.

2 Brak oczywistej odpowiedzi.

Sytuacja jest niejednoznaczna, więc nie ma jednej poprawnej oceny.

3 Oceny członków grupy zaczynają się zbliżać.

Po wysłuchaniu innych ludzie stopniowo modyfikują swoje opinie.

4 Wpływ informacyjny.

Kierujemy się innymi, bo traktujemy ich opinie jako źródło wiedzy o tym, jak jest naprawdę.

W niepewności razem łatwiej znaleźć kierunek.

Jak to działa? Krok po kroku

1 Niejasna sytuacja



W ciemnym pokoju badani widzieli nieruchomy punkt światła, który wydawał się poruszać (efekt autokinetyczny).

2 Indywidualne oceny



Każdy początkowo podawał własną ocenę kierunku i odległości ruchu punktu.

3 Wpływ grupy



Po wysłuchaniu innych oceny zaczynały się zbliżać.

4 Wspólna norma



Z czasem grupa wypracowywała stabilną, wspólną normę, która była podtrzymywana w kolejnych próbach.

Przykład z życia



Chyba im bardziej ufam, skoro sami nie jestem pewna.

Gdy nie wiemy, jaką podjąć decyzję (np. ile trwa kolejka, jak głośno się zachować, jak ocenić trudność zadania), patrzymy na innych. Ich opinie dają nam wskazówkę, pomagają zmniejszyć niepewność i pozwalają nam dopasować się do grupy.



Niepewność skłania nas do szukania wskazówek u innych.
Dzięki temu ludzie mogą wspólnie tworzyć normy.



○ Wiedza
○ Lepsze relacje
○ Większe możliwości
× Ja ♥



*Spokojniej
Mądrzej
Bliżej ludzi
Piękniej żyć*



Eksperyment, który pokazał siłę grupy

Asch — gdy grupa mówi coś, co wygląda na błędne

Asch badał konformizm wobec jednomyślnej większości w zadaniu z wyraźną odpowiedzią.

CZŁOWIEK
MYŚLI
CZUJE
DZIAŁA
ROZWIJA SIĘ

Na czym polegało badanie?

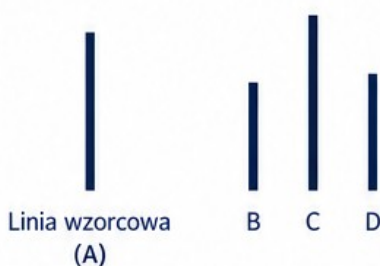
-  **Porównanie długości linii.**
-  **Grupa celowo odpowiada błędnie.**
-  **Presja może zmienić publiczną odpowiedź jednostki.**

W skrócie

- 1** Ludzie mogą ulegać presji grupy, nawet gdy odpowiedź wydaje się oczywiście błędna.
- 2** Jednomyślna większość silnie zwiększa konformizm.
- 3** Często zmienia się tylko publiczną odpowiedź, nie zawsze wewnętrzne przekonanie.
- 4** Eksperyment Ascha pokazuje, jak ważna jest niezależność myślenia i odwaga cywilna.

Przykład zadania

Co widzi uczestnik?



W tym przykładzie linia C ma taką samą długość jak linia A.

Co mówi grupa?



Grupa celowo wybiera błędną odpowiedź, mimo że poprawna jest C.



Wielu uczestników, mimo że widziało prawidłową odpowiedź, również podawało błędną — zgodną z grupą.

To pokazuje, jak silny może być wpływ społeczny.

*Samodzielne
myślenie
ma znaczenie.*



Wpływ informacyjny vs normatywny



Lepsze
rozumienie
siebie
i innych. 

Wpływ informacyjny wynika z potrzeby posiadania trafnej odpowiedzi. **Normatywny** — z potrzeby akceptacji.



Wpływ informacyjny

Kierujemy się innymi, gdy sytuacja jest niejednoznaczna, a my chcemy mieć trafną odpowiedź.

Informacyjny → "oni mogą wiedzieć lepiej".

Przykłady:



Nie wiesz, która droga w górach jest właściwa — iść za grupą.



Na trudnym egzaminie patrzysz, jak zaznaczają inni.



W nowej, niejasnej sytuacji szukasz wskazówek u bardziej doświadczonych osób.



Wpływ normatywny

Dostosowujemy się do innych, aby zostać zaakceptowanym, uniknąć krytyki i zachować dobre relacje.

Normatywny → "co pomyślą o mnie inni?".

Przykłady:



Zgadzasz się z opinią grupy, choć masz inne zdanie, bo nie chcesz się wyróżniać.



Ubierasz się podobnie do znajomych, żeby pasować do grupy.



Śmiesz się z żartu, który Cię nie bawi, bo nie chcesz wyjść na „innego”.

W skrócie

- 1** Dwa różne źródła wpływu.
Informacyjny = trafna odpowiedź, normatywny = akceptacja.
- 2** Różne motywacje.
Pierwszy wynika z niepewności, drugi z potrzeby przynależności.
- 3** Oba są naturalne.
Pomagają nam funkcjonować w społeczeństwie.
- 4** Świadomość różnicy daje większą niezależność i lepsze decyzje.

Ten sam mechanizm
- różne potrzeby
- podobna siła. 

Kiedy każdy z wpływów jest silniejszy?



Wpływ informacyjny jest silniejszy, gdy:

- ✓ sytuacja jest nowa lub niejednoznaczna,
- ✓ brakuje nam wiedzy lub doświadczenia,
- ✓ inni wydają się bardziej kompetentni.



Wpływ normatywny jest silniejszy, gdy:

- ✓ zależy nam na akceptacji i dobrych relacjach,
- ✓ obawiamy się krytyki lub odrzucenia,
- ✓ grupa jest dla nas ważna (np. rówieśnicy, znajomi, środowisko).

Lepsze
wybory
zaczynają się
od świadomości. 

PSYCHOLOGIA

CZŁOWIEK

RELACJE

LEPSZE JUTRO

Mate kroki,
wielkie
zmiany 

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
DZIAŁANIA 

ŚROGRES
NIE
PERFEKCJA 

ŚWIADOMOŚĆ

EMPATIA

ROZWÓJ

SZCZĘŚCIE

Rozumiem
Więc wybieram
Lepiej. 

Lepsi ludzie
Tworzą lepszy świat. 



Co zwiększa i zmniejsza konformizm?



Lepsze zrozumienie siebie i innych. ♥

Konformizm rośnie m.in. przy jednomyślności, znaczeniu grupy i publicznej odpowiedzi.



Zwiększa

większe prawdopodobieństwo konformizmu



Zmniejsza

mniejsze prawdopodobieństwo konformizmu



Jednomyślność grupy

Gdy wszyscy inni prezentują to samo stanowisko, presja na dostosowanie rośnie.



Jeden sojusznik może osłabić presję.

Obecność choć jednej osoby, która ma odmienne zdanie, zmniejsza presję grupy i zwiększa niezależność.



Znaczenie grupy

Im ważniejsza jest grupa dla danej osoby (np. ze względu na przynależność, akceptację), tym większy konformizm.



Prywatna odpowiedź może zmniejszać konformizm.

Gdy odpowiedź jest udzielana prywatnie, mniejsza jest obawa przed oceną innych.



Publiczna odpowiedź

Gdy odpowiedź jest jawna, rośnie obawa przed oceną i chęć dostosowania się do większości.



Niejasna sytuacja zwiększa rolę informacji od innych.

Gdy sytuacja jest niejednoznaczna, częściej korzystamy z podpowiedzi i opinii innych, co zwiększa konformizm.



W skrócie

- 1 Konformizm rośnie m.in. przy jednomyślności, znaczeniu grupy i publicznej odpowiedzi.
- 2 Jeden sojusznik może osłabić presję.
- 3 Prywatna odpowiedź może zmniejszać konformizm.
- 4 Niejasna sytuacja zwiększa rolę informacji od innych.

Wiedza tworzy możliwości. ♥





Milgram – posłuszeństwo wobec autorytetu

Milgram badał, jak daleko ludzie mogą wykonywać polecenia postrzeganego autorytetu w silnie ustrukturyzowanej sytuacji.

„ Czasem nie to, jacy jesteśmy,
lecz sytuacja, w której się znajdujemy,
ma największą moc.

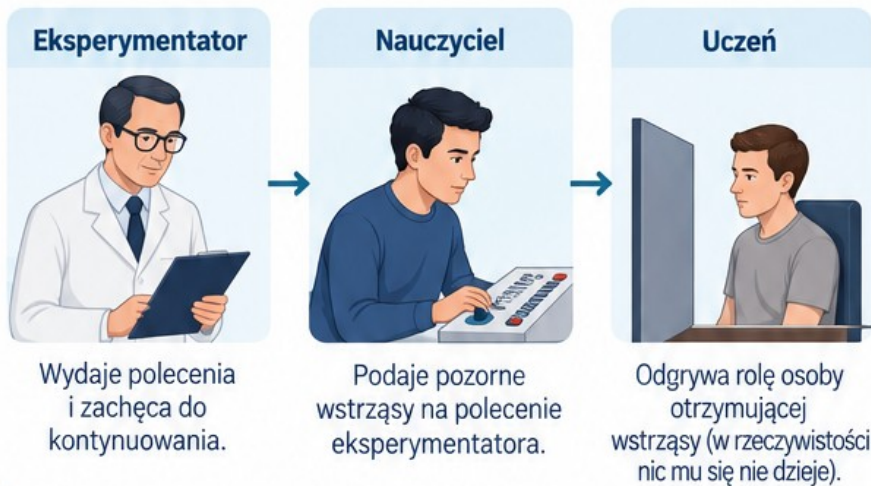
– Stanley Milgram



Sytuacja
też kształtuje
zachowanie.

Jak wyglądał eksperyment?

Prosty schemat ról:



Cała sytuacja była starannie zaplanowana i prowadzona w warunkach laboratoryjnych, z jasno określonymi poleceniami i rosnącą presją do kontynuowania.



Ważna refleksja

Eksperyment Milgrama budzi istotne pytania etyczne. Pokazuje, jak silny może być wpływ kontekstu i autorytetu oraz jak ważne są dziś standardy ochrony uczestników badań. To przypomnienie, że należy krytycznie myśleć o poleceniach, nawet gdy pochodzą od osób władzy.

Kontekst
ma ogromną moc.



W skrócie

1

“Nauczyciel” podaje pozorne wstrząsy.

Uczestnik wykonuje polecenia i zwiększa poziom wstrząsów, które są symulowane.

2

Badacz zachęca do kontynuowania.

Eksperymentator stosuje standardowe komunikaty, np. „Proszę kontynuować”.

3

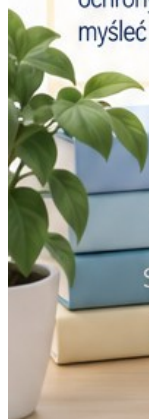
Badanie pokazuje siłę sytuacji i autorytetu, a nie prostą “złą naturę” ludzi.

Wielu zwykłych ludzi było gotowych wykonywać polecenia wbrew własnym wątpliwościom.

4

Wnioski są ważne do dziś.

Eksperyment uczy krytycznego myślenia, odwagi cywilnej i uważności na wpływ autorytetu w codziennym życiu.



CZŁOWIEK

MOTYWACJA

SPOŁECZEŃSTWO

LEPSZE JUTRO

WIEDZA
TWORZY
MOŻLIWOŚCI



Bardziej
świadomy człowiek
to lepszy świat.



PYTAJ
ANALIZUJ
ROZWIJAJ
DZIAŁAJ

ŚWIADOMOŚĆ

EMPATIA

KRYTYCZNE MYŚLENIE

ODWAGA

Co wpływa na posłuszeństwo?



Myśl.
Rozum.
Wybieraj.

Posłuszeństwo zależy m.in. od **bliskości autorytetu**, **wiarygodności instytucji**, **stopniowania poleceń** i **obecności osób odmawiających**.

Konformizm

→ presja grupy.



Dostosowujemy się,
by być akceptowanym
przez innych.

Posłuszeństwo

→ polecenie autorytetu.



Wykonujemy polecenia
osoby lub instytucji
uznawanej za autorytet.



**Autorytet
nie usuwa
osobistej
odpowiedzialności.**

↪ Zawsze
masz wybór.

W skrócie

1 Bliskość autorytetu

Im bliżej autorytetu
(fizycznie lub
psychologicznie),
tym większe
posłuszeństwo.

2 Wiarygodność instytucji

Zaufanie do instytucji
zwiększa gotowość
do wykonywania
poleceń.

3 Stopniowanie poleceń

Małe prośby prowadzą
do większych
wymagań.

4 Obecność osób odmawiających

Sprzeciw innych
zmniejsza
posłuszeństwo.

Konformizm vs Posłuszeństwo

Konformizm



Źródło wpływu
Grupa rówieśnicza



Cel
Akceptacja społeczna



Dotyczy
Norm grupowych



Przykład
„Ubieram się tak jak inni,
bo nie chcę się wyróżniać.”



Źródło wpływu
Autorytet (osoba lub instytucja)



Cel
Wykonanie polecenia



Dotyczy
Konkretnych poleceń



Przykład
„Wykonuję polecenie, bo to
nakazał przełożony.”

Nie każdy
autorytet
ma rację.
Myśl samodzielnie
– to oznaka
odwagi. ♥

💡 Krytyczne myślenie
to Twoja siła. ♥

Co zwiększa, a co zmniejsza posłuszeństwo?



ZWIĘKSZA posłuszeństwo:



Bliskość autorytetu
(fizyczna lub symboliczna)



Wiarygodność i prestiż instytucji



Stopniowanie poleceń
(od małych do dużych)



Brak sprzeciwu ze strony innych



Formalna rola i umundurowanie



ZMNIJSZA posłuszeństwo:



Obecność osób odmawiających



Krytyczne myślenie
i świadomość konsekwencji



Empatia wobec ofiary



Kwestionowanie legitymacji
autorytetu



Poczucie osobistej odpowiedzialności



Wybieram
świadomie
♥

Małe kroki,
wielkie zmiany.
♥

DOBRE,
ŻE JESTEŚ
♥

ŚWIADOMOŚĆ

EMPATIA

KRYTYCZNE MYŚLENIE

ODWAGA

LEPSI
LUDZIE
TWORZĄ
LEPSZY ŚWIAT
♥



Facylitacja społeczna

Małe kroki,
wielkie zmiany. ♥

Inni
wpływają
na to,
jak działamy.

Obecność innych może **poprawiać** wykonanie prostych lub dobrze wyuczonych zadań, ale **utrudniać** zadania nowe i trudne.

Ta sama
obecność.
Różne efekty.

Jak to działa?

1



Obecność innych zwiększa pobudzenie.

Sama obecność innych powoduje wyższy poziom pobudzenia (czujności i energii do działania).

2



Wzmacnia reakcję dominującą.

Pobudzenie sprawia, że silniejsze stają się reakcje, które są dla nas najbardziej wyćwiczone i naturalne.

3



Nie oznacza, że grupa zawsze pomaga.

Obecność innych może podnosić wyniki, ale też zwiększać presję, stres i ryzyko pomyłek, zwłaszcza przy zadaniach nowych i trudnych.



W skrócie

1

Obecność innych zwiększa pobudzenie.

2

Wzmacnia reakcję dominującą.

3

Poprawia proste lub dobrze wyuczone zadania, ale utrudnia nowe i trudne.

4

Nie oznacza, że grupa zawsze pomaga.



Kontekst ma znaczenie.

Ten sam mechanizm – różne efekty



Proste / dobrze wyuczone zadania

WYNIKI ZWYKLE LEPSZE



Przykład:
zawodnik biega
szybciej w obecności
kibiców.

- ✓ czynności proste
- ✓ zadania dobrze wyuczone
- ✓ reakcje automatyczne



Nowe / trudne zadania

WYNIKI ZWYKLE SŁABSZE



Przykład:
trudniej rozwiązać
nowe zadanie na
sprawdzianie, gdy
inni patrzą.

- ✗ zadania nowe
- ✗ zadania trudne
- ✗ większe ryzyko błędów
- ✗ wyższy stres i presja

“ Obecność innych może dodać skrzydeł – ale też ciężaru.



Wiedza
Działanie
Lepsze jutro ♥



PSYCHOLOGIA

WIEDZA • ROZWÓJ • LEPSZE JUTRO

Próżniactwo społeczne

MNIEJSZY WYSIŁEK W TŁUMIE

*Małe kroki,
wielkie zmiany.*

*Sila grupy
to także 1/
odpowiedzialność
każdego z nas.*



Czym jest?

Próżniactwo społeczne to spadek indywidualnego wysiłku w zadaniu grupowym, gdy osobisty wkład jest słabo widoczny.



W grupie łatwo się „ukryć”.



W skrócie

1

Czym jest?

Spadek indywidualnego wysiłku w zadaniu grupowym, gdy osobisty wkład jest słabo widoczny.

2

Główne przyczyny

- Rozproszenie odpowiedzialności.
- Niewidoczny wkład.
- Duża grupa.

3

Skutek

Niższe zaangażowanie i gorsze efekty pracy grupowej.

4

Jak ograniczyć?

Poprzez jasne role i widoczną odpowiedzialność.

*Wspólny cel
potrzebuje wspólnego
zaangażowania.*

Dlaczego do niego dochodzi?



Rozproszenie odpowiedzialności.

Gdy jest wiele osób, każdy czuje mniejszą odpowiedzialność za efekt.



Niewidoczny wkład.

Trudno zauważyć, ile dokładnie zrobiła pojedyncza osoba.



Duża grupa.

Im większy zespół, tym łatwiej zmniejszyć własny wysiłek.

Jak to działa w praktyce?

Problem – mniejszy wysiłek



W grupie każdy liczy na innych, więc wkłada mniej wysiłku.

Rozwiązanie – jasne role



Jasne role i widoczna odpowiedzialność zwiększają zaangażowanie.



Jak ograniczyć?

Ograniczaj poprzez jasne role i widoczną odpowiedzialność.



*Wiedza
tworzy lepsze
jutro. ♥*



Deindywidualizacja

Anonimowość, silne pobudzenie i duża grupa mogą ograniczać samokontrolę oraz zwiększać wpływ norm grupowych.



Anonimowość

Trudniej o poczucie indywidualnej odpowiedzialności.



Silne pobudzenie

Emocje i ekscytacja sprzyjają bardziej impulsywnym zachowaniom.



Duża grupa

Obecność wielu osób wzmacnia wpływ norm grupowych.



W grupie czujemy się inaczej.

Mniej „ja”, więcej „my”.



Deindywidualizacja nie oznacza automatycznie agresji.



Grupa może wzmacniać także normy pomocowe.



Kluczowe są anonimowość, odpowiedzialność i normy.

W skrócie

1

Anonimowość, silne pobudzenie i duża grupa mogą ograniczać samokontrolę oraz zwiększać wpływ norm grupowych.

2

Deindywidualizacja nie oznacza automatycznie agresji.

3

Grupa może wzmacniać także normy pomocowe.

4

Kluczowe są anonimowość, odpowiedzialność i normy.

To ludzie tworzą klimat grupy. ♥

Normy szkodliwe

Grupa może wzmacniać zachowania ryzykowne, np. agresję, wandalizm czy łamanie zasad.



Siła grupy

może prowadzić do szkody.

Normy pomocowe

Grupa może wzmacniać zachowania prospołeczne, np. pomoc, solidarność i zaangażowanie.



Siła grupy

może prowadzić do dobra.

DEINDYWIDUALIZACJA
Ten sam mechanizm – różne kierunki.

Ta sama psychologia.
Różne możliwości.





Mate kroki
wielkie zmiany.
♡

Stereotypy – schematy dotyczące grup

Stereotyp to uproszczone przekonanie lub oczekiwanie dotyczące członków określonej grupy.



Ułatwia
kategoryzację.



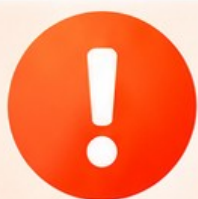
Może być
przekazywany
kulturowo.



Może prowadzić
do selektywnej
uwagi.



Kategoria nie
opisuje całego
człowieka.



Pamiętaj!

Stereotyp to skrót myślowy dotyczący grup,
a nie pełny opis pojedynczej osoby.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♡



Małe kroki
wielkie zmiany.
♥

Stereotyp vs uprzedzenie vs dyskryminacja

Stereotyp to przekonanie, uprzedzenie to postawa, a dyskryminacja to zachowanie.



1

Stereotyp



Uogólnione przekonanie o grupie ludzi.

„Wszyscy z tej grupy są tacy sami.”

Stereotyp → co myślę.

2

Uprzedzenie



Negatywna postawa i emocje wobec grupy ludzi.

„Czuję niechęć i mam gorszą opinię o tej grupie.”

Uprzedzenie → jak oceniam/czuję.

3

Dyskryminacja



Niesprawiedliwe, nierówne traktowanie ludzi ze względu na przynależność do grupy.

„Traktuję kogoś gorzej tylko dlatego, że należy do tej grupy.”

Dyskryminacja → jak traktuję.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Podsumowanie



Stereotyp
to przekonanie
(co myślę).



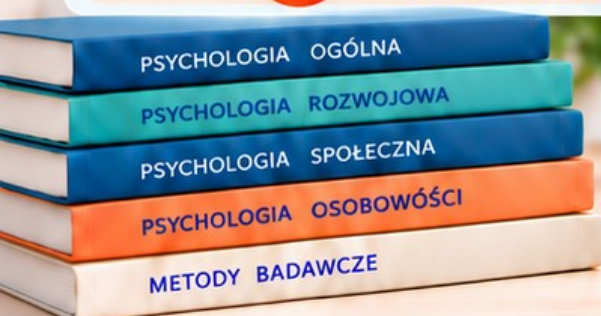
Uprzedzenie
to postawa
(jak oceniam/czuję).



Dyskryminacja
to zachowanie
(jak traktuję).



Świadomość różnic pomaga budować bardziej otwarte, sprawiedliwe i życzliwe społeczeństwo.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.
♥



Techniki wpływu społecznego

Klasyczne techniki różnią się kolejnością próśb i warunków.

1 Stopa w drzwiach



Najpierw prosimy o coś niewielkiego. Zwiększa to prawdopodobieństwo zgody na późniejszą, większą prośbę.

2 Drzwiami w twarz



Najpierw prosimy o coś dużego, co często spotyka się z odmową. Następnie kierujemy mniejszą, bardziej akceptowalną prośbę.

3 Niska piłka



Najpierw uzyskujemy zgodę, a następnie dokładamy dodatkowy koszt, warunek lub obowiązek, gdy druga osoba jest już zaangażowana.

*Małe kroki
wielkie zmiany.*



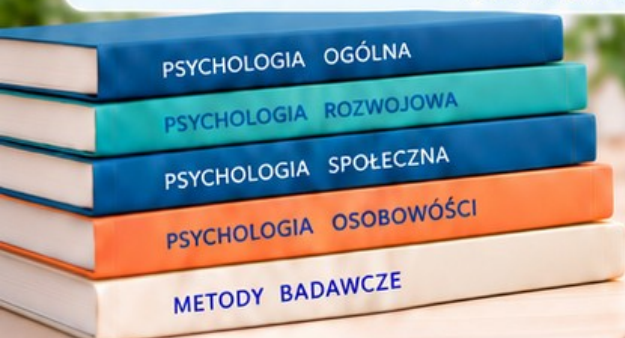
*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

W skrócie

- 1. Stopa w drzwiach**
mała prośba, potem większa.
- 2. Drzwiami w twarz**
duża prośba, potem mniejsza.
- 3. Niska piłka**
decyzja, potem dodatkowy koszt lub warunek.



Te techniki działają, ponieważ wykorzystują konsekwencję, zaangażowanie i potrzebę spójności. Warto znać je zarówno w teorii, jak i w praktyce – aby świadomie z nich korzystać i rozpoznawać je w codziennym życiu.



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Wybrać test
- ☒ Przetestować przykłady
- ☒ Jestem bliżej celu!



*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*





Pomaganie, efekt widza i agresja

Zachowanie prospołeczne pomaga innym. Efekt widza pokazuje, że obecność wielu obserwatorów może rozpraszać odpowiedzialność. Agresja jest zachowaniem ukierunkowanym na wyrządzenie szkody.

Pomaganie

Pomaganie to zachowanie prospołeczne, którego celem jest niesienie wsparcia innym ludziom.



Wsparcie
w trudnych sytuacjach.



Większe dobrostan
osób pomagających
i otrzymujących pomoc.



Pomaganie wzmacnia
więzi społeczne.

Efekt widza

Efekt widza polega na tym, że im więcej obserwatorów, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że ktoś udzieli pomocy.



Obecność wielu
obserwatorów.



Rozproszenie
odpowiedzialności
("ktoś inny pomoże").



Mniejsza szansa
na podjęcie działania.

Agresja

Agresja to zachowanie ukierunkowane na wyrządzenie szkody innym osobom, zwierzętom lub mieniu.



Może mieć formę
fizyczną, werbalną
lub relacyjną.



Prowadzi do szkody
i cierpienia.



Może wynikać z wielu
czynników (np. frustracji,
norm społecznych,
doświadczeń).

Złość a agresja



Złość = emocja.

To naturalna reakcja
na trudną sytuację.



Agresja = zachowanie.

To działanie, którego
celem jest wyrządzenie
szkody.



**Sytuacja jest częścią
wyjaśnienia.**

To, co się dzieje wokół
nas, może zwiększać
lub zmniejszać
prawdopodobieństwo
agresji.

Kontekst ma znaczenie

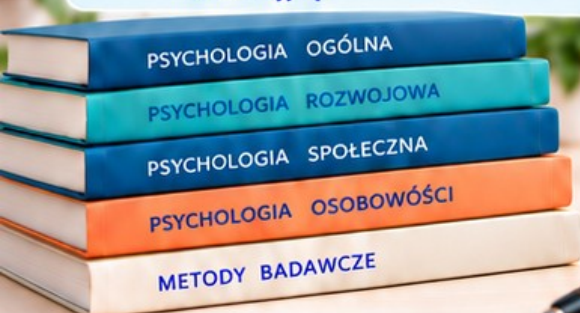


Zachowanie ludzi
zależy od sytuacji,
w której się znajdują.
Ważne jest, aby brać
pod uwagę kontekst,
zanim ocenimy
czyjeś działania.

*Małe kroki
wielkie zmiany.*



*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*





PSYCHOLOGIA

WIEDZA • ROZWÓJ • LEPSZE JUTRO

*Mate kroki
wielkie zmiany.*
♡

MODUŁ 07

Psychologia osobowości i różnic indywidualnych

Dlaczego ludzie różnią się
sposobem myślenia,
odczuwania i działania.



MYŚLENIE



ODCZUWANIE



ZACHOWANIE



INDYWIDUALNOŚĆ



ROZWÓJ

W tym module



teorie
osobowości



różnice
indywidualne



czynniki
kształtujące



zastosowanie
w życiu codziennym

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*
♡



Małe kroki
wielkie zmiany.
♡

Freud – model psychodynamiczny

Freud podkreślał znaczenie nieświadomości, konfliktu i popędów.



Id

„chcę teraz”

Źródło popędów, instynktów i pragnień. Działa nieświadomie, zgodnie z zasadą przyjemności.

Natychmiastowa gratyfikacja i zaspokojenie potrzeb (np. głód, seks, agresja).



Ego

„co da się zrobić?”

Racjonalna część osobowości. Działa świadomie i nieświadomie, zgodnie z zasadą rzeczywistości.

Poszukuje realistycznych sposobów zaspokojenia potrzeb, uwzględniając ograniczenia świata zewnętrznego.



Superego

„co powinienem?”

Wewnętrzny system wartości i norm. Reprezentuje ideały, sumienie i wymagania społeczne.

Dąży do doskonałości, ocenia, krytykuje i wywołuje poczucie winy, gdy postępowanie jest niezgodne z normami.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Wewnętrzny konflikt



Nasze zachowanie jest wynikiem ciągłego napięcia i kompromisów między popędami (Id), wymaganiami rzeczywistości (Ego) a normami moralnymi (Superego).



Konflikt wewnętrzny jest naturalną częścią funkcjonowania człowieka i może być źródłem rozwoju.



Według Freuda to, co nieświadome, silnie wpływa na nasze myśli, emocje i zachowanie.



Plan na dziś:
☑ Zrozumieć
☑ Wybrać test
☑ Przeciwyczyć przykłady
☑ Jestem bliżej celu! ♡



*Małe kroki
wielkie zmiany.*

Mechanizmy obronne

W tradycji psychodynamicznej mechanizmy obronne ograniczają napięcie związane z trudnymi impulsami lub konfliktami.

1 Wyparcie



Nieświadome usuwanie z pamięci myśli, uczuć lub wspomnień, które są zbyt trudne do przyjęcia.

2 Projekcja



Przypisywanie własnych nieakceptowanych myśli, uczuć lub impulsów innym osobom.

3 Racjonalizacja



Tworzenie pozornie logicznych wyjaśnień, aby usprawiedliwić własne zachowanie.

4 Przemieszczenie



Kierowanie nieakceptowanych uczuć na bezpieczniejszy, zastępczy obiekt lub osobę.

5 Sublimacja



Przekształcanie trudnych impulsów i energii w społecznie akceptowane, twórcze działania.

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*



Mechanizmy obronne działają zwykle nieświadomie i pomagają zachować równowagę psychiczną, choć mogą zniekształcać obraz rzeczywistości.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKINAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Wybrać test
- ☒ Przetestować przykłady
- ☒ Jestem bliżej celu!



*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*





*Małe kroki
wielkie zmiany.*



Jung – nieświadomość osobista i zbiorowa

Jung opisywał nieświadomość osobistą, nieświadomość zbiorową i archetypy.

1 Cień



Cień to nieuświadomione aspekty osobowości, które często są trudne do zaakceptowania (np. agresja, zazdrość, niepewność), ale stanowią ważną część psychiki.

2 Persona



Persona to „maska”, czyli społeczna rola i wizerunek, który prezentujemy innym. Pomaga nam funkcjonować w społeczeństwie, ale nie jest naszą pełną tożsamością.

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

3 Jaźń



Jaźń to centrum całej osobowości, które integruje świadome i nieświadome elementy psychiki. Jest celem indywiduacji, czyli procesu stania się bardziej całościowym sobą.

4 Introwersja i ekstrawersja w znaczeniu jungowskim



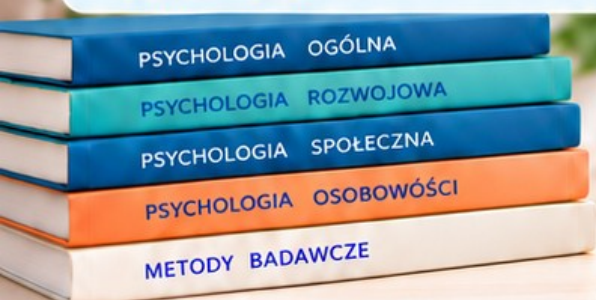
Introwersja oznacza kierowanie energii psychicznej do wewnątrz (ku światu myśli i uczuć), a ekstrawersja – na zewnątrz (ku ludziom, działaniu i światu zewnętrznemu). To naturalne style funkcjonowania.

Archetypy i struktura osobowości



Nieświadomość zbiorowa zawiera uniwersalne wzorce – **archetypy**, które są wspólne wszystkim ludziom (np. Matka, Bohater, Mędrzec, Cień). Archetypy wpływają na nasze myślenie, emocje, zachowanie i pojawiają się m.in. w snach, mitach, religiach i kulturze.

*Poznaj
siebie.
Odkryj
więcej.*



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO



*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*





Adler – od poczucia niższości do działania



*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

Adler podkreślał poczucie niższości, kompensację, cele i interes społeczny.

1

Poczucie braku
może motywować
rozwój.



Poczucie niższości to naturalne doświadczenie, które może stać się siłą napędową do zmiany i rozwoju.

2

Kompensacja
rozwija
kompetencje.



Dzięki wysiłkowi i zaangażowaniu można przezwyciężać trudności i rozwijać swoje możliwości.

3

Ważne są więzi
i współpraca.



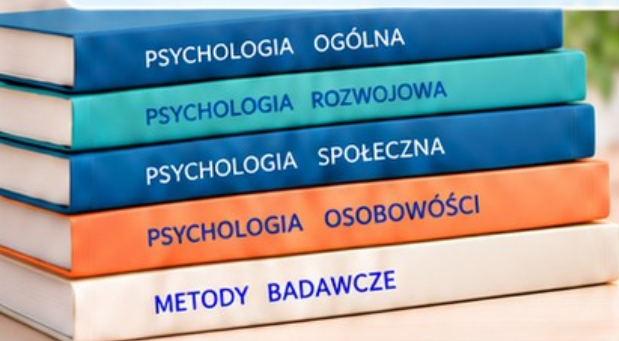
Poczucie przynależności, interes społeczny i troska o innych dają poczucie celu i wspierają dobre życie.

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

Warto zapamiętać



Człowiek dąży do celu, a jego rozwój jest silniej związany z interesem społecznym niż z samą walką z brakami. Adler wierzył, że współpraca z innymi prowadzi do pełniejszego i szczęśliwszego życia.



*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*
♡



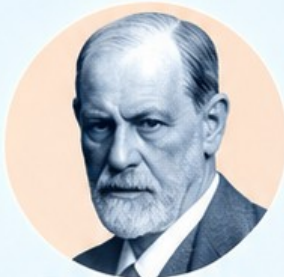
Małe kroki
wielkie zmiany.
♡

Freud vs Jung vs Adler

Trzy podejścia psychodynamiczne
różnią się głównym akcentem.



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Freud

Konflikt i nieświadomość



Człowiek

Kierowany przez
nieświadome popędy
i wewnętrzne konflikty.



Główne pojęcia

nieświadomość,
popędy (id), ego, superego,
konflikt, mechanizmy
obronne.



Cel terapii

Uświadomienie
nieświadomych konfliktów
i ich przepracowanie.



Jung

**Archetypy i nieświadomość
zbiorowa**



Człowiek

Posiada indywidualną
i zbiorową nieświadomość,
dąży do samorealizacji
(indywidualacji).



Główne pojęcia

archetypy, nieświadomość
zbiorowa, persona, cień,
indywidualacja, symbole.



Cel terapii

Integracja z nieświadomością
i osiągnięcie pełni
dojrzałej osobowości.



Adler

**Niższość, kompensacja
i cele**



Człowiek

Dąży do przezwyciężenia
poczucia niższości
i realizacji celów życiowych
w relacjach z innymi.



Główne pojęcia

poczucie niższości,
kompensacja, styl życia,
cele, zainteresowanie
społeczne.



Cel terapii

Wzmocnienie poczucia
wartości, zmiana stylu życia
i rozwój zainteresowania
społecznego.

Najważniejsze różnice



Freud

Akcent na konflikt
wewnętrzny i nieświadome
popędy.



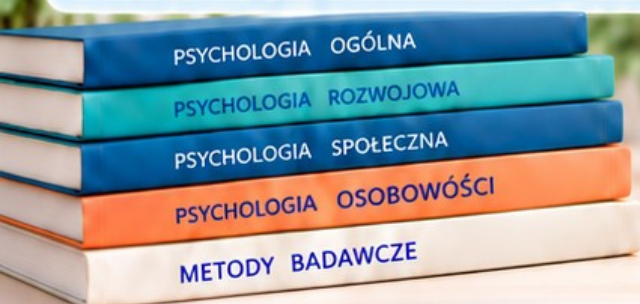
Jung

Akcent na archetypy
i nieświadomość
zbiorową.



Adler

Akcent na niższość,
kompensację i cele
życiowe.





Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Rogers – podejście humanistyczne

Rogers zakładał **naturalną tendencję człowieka do rozwoju** w sprzyjających warunkach.



Ja realne

Obraz samego siebie, który wynika z aktualnych doświadczeń, cech, emocji i zachowań. To, jak realnie postrzegam siebie tu i teraz.



Ja idealne

Obraz siebie, jakim chciałbym być. Zawiera wartości, cele i cechy, do których dążę. Określa kierunek rozwoju i motywuje do zmian.



Kongruencja

Zgodność między ja realnym a ja idealnym. Im mniejsza rozbieżność, tym większa spójność wewnętrzna, poczucie autentyczności i dobrostan psychiczny.



Empatia, autentyczność i bezwarunkowa akceptacja

Kluczowe postawy w relacji pomagającej. Empatia to rozumienie świata drugiej osoby, autentyczność to bycie sobą, a bezwarunkowa akceptacja to przyjmowanie bez oceniania.

W skrócie



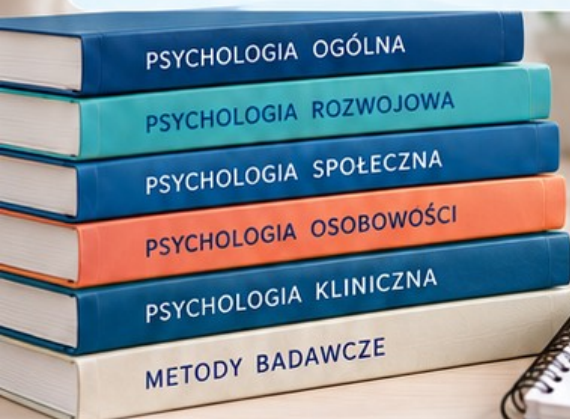
W podejściu Rogersa rozwój człowieka jest wspierany przez **autentyczność, empatyczne rozumienie i akceptację**. Dobrostan psychiczny rośnie, gdy ja realne i ja idealne stają się **bardziej spójne (kongruentne)**.



Człowiek rozwija się najlepiej w relacji, która wspiera autentyczność i akceptację.

Zrozum
Człowieka.
Zrozum Świat.

„Małe kroki
wielkie zmiany.”



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

☒ Uczę się
☒ Rozumiem
☒ Rozwijam się
☒ Osiagam więcej



LEPSZA NAUKA
LEPSZY TY
JAŚNIEJSZA PRZYSZŁOŚĆ

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Bezwarunkowa akceptacja vs warunki wartości

Bezwarunkowa akceptacja nie uzależnia wartości osoby od spełnienia określonych wymagań.

Warunki wartości wiążą akceptację z osiągnięciami lub zachowaniem.

Bezwarunkowa akceptacja



Akceptacja osoby bez uzależniania jej wartości od spełnienia określonych wymagań.



Wspiera autentyczność i poczucie bezpieczeństwa.



Nie oznacza aprobaty dla każdego zachowania.



Akceptować osobę ≠ akceptować każde działanie.

Warunki wartości



Akceptacja zależy od spełnienia oczekiwań, osiągnięć lub określonych zachowań.



Może zwiększać napięcie i samokrytykę.



Może prowadzić do niekongruencji.



Warunki wartości mogą zwiększać niekongruencję.

Zapamiętaj



Rogers podkreślał **różnicę między akceptacją osoby a oceną konkretnych działań**. Możemy bezwarunkowo akceptować człowieka, a jednocześnie krytycznie odnosić się do jego zachowań.



Zrozum
Człowieka.
Zrozum Świat.

„Małe kroki
wielkie zmiany.”



PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

PSYCHOLOGIA KLINICZNA

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

LEPSZA NAUKA

LEPSZY TY

JAŚNIEJSZA PRZYSZŁOŚĆ

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Samoaktualizacja – kierunek rozwoju

Samoaktualizacja oznacza rozwijanie własnych możliwości i coraz pełniejsze funkcjonowanie zgodnie ze sobą.



Nie oznacza perfekcji.

Samoaktualizacja nie polega na byciu idealnym. To akceptacja swoich mocnych stron, ograniczeń i ludzkiej niedoskonałości.



To proces, nie pojedynczy punkt.

Rozwój trwa przez całe życie. To ciągłe odkrywanie siebie, uczenie się na doświadczeniach i otwartość na zmiany.



Rozwój obejmuje uczenie się i autentyczność.

Samoaktualizacja to zdobywanie nowej wiedzy, rozwijanie kompetencji oraz życie w zgodzie z własnymi wartościami, potrzebami i prawdziwą naturą.

Twoja droga rozwoju



W praktyce



Samoaktualizacja to stawianie się **coraz pełniejszą wersją siebie**, a nie dążenie do bycia bezbłędnym. Chodzi o świadomy rozwój, uczenie się, autentyczność i **życie w zgodzie z tym, co jest dla nas naprawdę ważne**.



Rozwój nie wymaga perfekcji – wymaga kierunku, uczenia się i autentyczności.

Zrozum
Człowieka.
Zrozum Świat.

„Małe kroki
wielkie zmiany.”



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



☒ Uczę się
☒ Rozwijam
☒ Staję się bardziej sobą
☒ Osiągam więcej



LEPSZA NAUKA

LEPSZY TY

JAŚNIEJSZA PRZYSZŁOŚĆ

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Maslow – hierarchia potrzeb

Klasyczna hierarchia Masłowa obejmuje **potrzeby fizjologiczne, bezpieczeństwa, miłości i przynależności, szacunku oraz samoaktualizacji.**



Zrozum
Człowieka.
Zrozum Świat.



Nie traktuj piramidy jak **absolutnej kolejności** dla każdego.



Niezaspokojone potrzeby podstawowe mogą **mocno organizować** zachowanie.



Jak to rozumieć?

Model Masłowa to użyteczne **uproszczenie**, które pomaga zrozumieć, co motywuje człowieka. Nie jest to sztywne prawo ani uniwersalna kolejność, ale praktyczna rama do analizy potrzeb.





Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Rogers vs Maslow

Rogers koncentruje się na obrazie siebie, kongruencji i relacji. **Maslow** na potrzebach, motywacji i samoaktualizacji.



Rogers ja i relacja



Rogers → ja i relacja.



Obraz siebie

Człowiek rozwija się, dzięki lepszemu rozumieniu samego siebie.



Kongruencja

Zgodność między ja realnym a ja idealnym sprzyja zdrowiu psychicznemu.



Empatia

Empatyczne zrozumienie pomaga człowiekowi odkrywać i akceptować siebie.



Autentyczność

Bycie sobą, w zgodzie z własnym doświadczeniem, sprzyja rozwojowi.



Bezwarunkowa akceptacja

Akceptacja bez oceniania tworzy bezpieczne warunki do zmiany i rozwoju.



Maslow potrzeby i rozwój



Maslow → potrzeby i rozwój.



Hierarchia potrzeb

Człowiek ma uporządkowane potrzeby – od podstawowych do wyższych.



Motywacja

Zaspokojone potrzeby niższego rzędu umożliwiają dążenie do wyższych celów.



Samoaktualizacja

Najwyższy poziom rozwoju to realizacja własnego potencjału i stawianie się tym, kim można być.



Rozwój i sens

Człowiek dąży do pełniejszego, bardziej satysfakcjonującego życia.



Potencjał człowieka

W każdym człowieku tkwi naturalna tendencja do rozwoju i samorealizacji.



Carl Rogers

Człowiek
w relacji.



Abraham Maslow

Człowiek
w rozwoju.



Najważniejsza różnica

Rogers podkreśla jakość obrazu siebie i relacji, natomiast **Maslow** koncentruje się na motywacyjnych potrzebach i kierunku rozwoju człowieka.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

PSYCHOLOGIA KLINICZNA

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO



LEPSZA NAUKA

LEPSZY TY

JAŚNIEJSZA PRZYSZŁOŚĆ

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Teorie cech – osobowość jako profil

Cecha to względnie trwała tendencja do określonego sposobu reagowania, myślenia lub odczuwania.



Zrozum
Człowieka.
Zrozum Świat.

Jak to rozumieć?

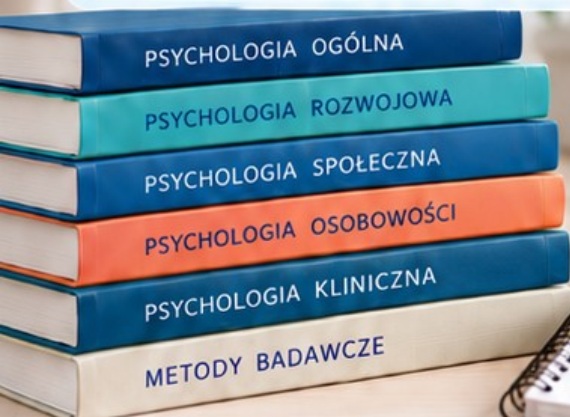


Teorie cech opisują **względnie trwałe tendencje** człowieka. Ludzie różnią się **stopniem nasilenia wielu cech**, a nie jedną etykietą. Każdy ma swój unikalny profil, który tworzy całościowy obraz osobowości.



Osobowość to układ wielu cech, a nie pojedyncza etykieta.

"Małe kroki
wielkie zmiany."



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Wielka Piątka – pięć głównych wymiarów

Model **Big Five** opisuje pięć szerokich wymiarów osobowości.



C – sumienność

Skłonność do bycia zorganizowanym, rzetelnym, wytrwałym, zdyscyplinowanym i nastawionym na osiągnięcie celów.



O – otwartość

Skłonność do ciekawości, poszukiwania nowych doświadczeń, otwartości na idee, wyobraźni i kreatywności.



E – ekstrawersja

Skłonność do towarzyskości, aktywności, energii, entuzjazmu i czerpania przyjemności z kontaktów z innymi ludźmi.



A – ugodowość

Skłonność do życzliwości, współpracy, empatii, zaufania i dbałości o dobre relacje z innymi.



*Poznaj siebie.
Rozwijaj swoje
możliwości.*



N – neurotyczność

Skłonność do silniejszego przeżywania negatywnych emocji, takich jak lęk, stres, niepokój i wahania nastroju.

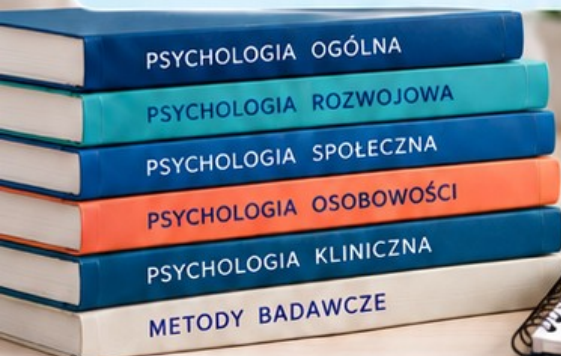
*Zrozum
Człowieka.
Zrozum Świat.*

W skrócie



Każdy z wymiarów Wielkiej Piątki ma **charakter ciągły** i opisuje **szeroką tendencję w osobowości**, a nie sztywną kategorię. Każdy człowiek znajduje się na swoim własnym miejscu na tym kontinuum.

*„Małe kroki
wielkie zmiany.”*



*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*



Jak czytać profil Big Five?

Profil osobowości to **kombinacja wielu wymiarów**, a nie jedna etykieta.

Przykładowy profil Big Five

Wyniki przedstawione jako tendencje (niska – wysoka).



Niska ekstrawersja
≠ **automatycznie**
lęk społeczny.



Wysoka
neurotyczność
≠ **diagnoza**.



Cecha opisuje
tendencję, nie każdy
pojedynczy czyn.



Interpretuj ostrożnie

Profil Big Five jest **opisowy i wymiarowy**. Pokazuje, na ile dana osoba przejawia określone tendencje, a nie kategorie „jest / nie jest”.

Nie należy go mylić z diagnozą kliniczną ani traktować jako etykiety.

Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Zrozum
Człowieka.
Zrozum Świat.

„Małe kroki
wielkie zmiany.”



PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

PSYCHOLOGIA KLINICZNA

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

LEPSZA NAUKA

LEPSZY TY

JAŚNIEJSZA PRZYSZŁOŚĆ

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Eysenck – model PEN

Eysenck opisywał trzy szerokie wymiary:
psychotyczność, ekstrawersję i neurotyczność.



Psychotyczność

Opisuje skłonność do twardości, niezależności, impulsywności, poszukiwania wrażeń i mniejszej empatii. Osoby o wysokich wynikach mogą być bardziej niekonwencjonalne i skłonne do podejmowania ryzyka.

- Psychotyczność w tym modelu nie oznacza automatycznie psychozy.



Ekstrawersja

Opisuje poziom towarzyskości, aktywności, poszukiwania stymulacji, optymizmu i skłonność do przeżywania pozytywnych emocji. Osoby wysoko ekstrawertyczne są zazwyczaj bardziej energiczne, komunikatywne i otwarte na kontakty z innymi.

- E i N pojawiają się także w Big Five jako zbliżone szerokie wymiary.



Neurotyczność

Opisuje skłonność do doświadczania negatywnych emocji, takich jak lęk, niepokój, przygnębienie, drażliwość czy niska odporność na stres. Osoby o wysokiej neurotyczności silniej reagują na trudne sytuacje.

W skrócie



Model PEN Eysencka to szeroki model cech osobowości, który obejmuje trzy wymiary: **psychotyczność, ekstrawersję i neurotyczność.**



Trzy wymiary. Większe zrozumienie człowieka.

Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Zrozum
Człowieka.
Zrozum Świat.

„Małe kroki
wielkie zmiany.”



PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

PSYCHOLOGIA KLINICZNA

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

LEPSZA NAUKA

LEPSZY TY

JAŚNIEJSZA PRZYSZŁOŚĆ

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Big Five vs PEN

Big Five opisuje pięć wymiarów,
a model Eysencka trzy.

Big Five

OCEAN



Otwartość na doświadczenie

Ciekawość, kreatywność,
wyobraźnia, poszukiwanie
nowych doświadczeń.



Sumienność

Zorganizowanie, wytrwałość,
odpowiedzialność, samodyscyplina.



Ekstrawersja

Towarzystwo, energia,
pozytywne emocje, aktywność
w kontaktach z innymi.



Ugodowość

Współpraca, życzliwość,
empatia, zaufanie, troska
o innych.



Neurotyczność

Skłonność do przeżywania
negatywnych emocji, wrażliwość
na stres, niepokój.

PEN

PEN



Psychotyzm

Twardość, niezależność,
skłonność do podejmowania
ryzyka, niska empatia.



Ekstrawersja

Towarzystwo, aktywność,
poszukiwanie stymulacji,
pozytywne emocje.



Neurotyczność

Skłonność do przeżywania
negatywnych emocji,
niepokój, lęk, wrażliwość
na stres.



OCEAN → Big Five.



PEN → Eysenck.



W obu podejściach
pojawiają się ekstrawersja
i neurotyczność.

Porównanie



Big Five

Pięć szerokich czynników
osobowości (OCEAN), które
opisują różne aspekty
funkcjonowania człowieka.



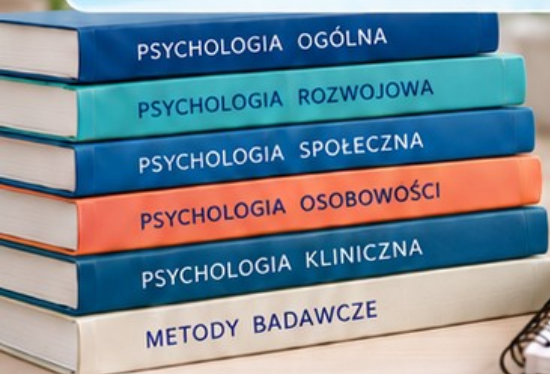
PEN

Trójczynniki model
osobowości (PEN)
proponowany przez
Eysencka.



Zrozum
Człowieka.
Zrozum Świat.

Różne modele
– ten sam cel:
lepiej zrozumienie
człowieka.



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Temperament – biologiczny styl reagowania

Temperament odnosi się do względnie stałych, biologicznie uwarunkowanych różnic w reaktywności i regulacji.



Intensywność reakcji

Określa, jak silnie człowiek reaguje na bodźce – czy jego reakcje są łagodne, czy bardzo intensywne.



Szybkość reagowania

Dotyczy tempa, w jakim pojawia się reakcja na bodziec – jedni reagują szybko, inni potrzebują więcej czasu.



Wrażliwość

Oznacza łatwość, z jaką człowiek reaguje na bodźce ze środowiska – zarówno pozytywne, jak i negatywne.



Wytrzymałość

Wskazuje, jak długo człowiek potrafi utrzymywać aktywność i radzić sobie z długotrwałą stymulacją oraz trudnościami.



Aktywność

Określa poziom spontanicznej aktywności, potrzebę działania i ruchu – jedni są z natury bardziej aktywni, inni spokojniejsi i preferują mniejszą stymulację.

W skrócie



Temperament opisuje, **jak człowiek zazwyczaj reaguje na bodźce**, a nie co myśli, w co wierzy czy jaką posiada wiedzę. To **biologiczny styl reagowania**, który wpływa na nasze emocje, zachowania i sposób funkcjonowania w różnych sytuacjach.



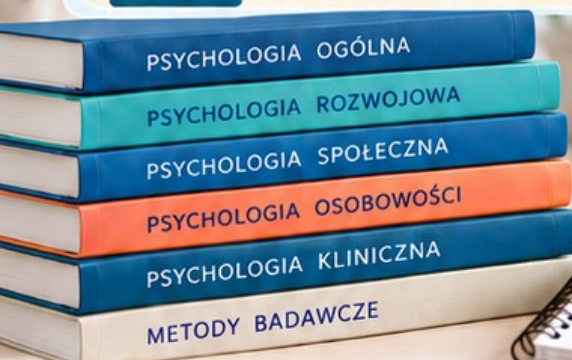
Świadomość własnego temperamentu pomaga lepiej rozumieć siebie i innych.



Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Różni ludzie.
Różne temperamenty.
Ten sam potencjał.

Małe różnice
wielkie możliwości.





Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Strelau – regulacyjna teoria temperamentu

Strelau opisywał różnice w **reaktywności** i **zapotrzebowaniu na stymulację**.



Reaktywność emocjonalna

Określa, jak silnie człowiek reaguje emocjonalnie na bodźce – czy reakcje są łagodne, czy intensywne.



Aktywność

Dotyczy poziomu energii, z jaką człowiek podejmuje działania – czy jest raczej aktywny, czy spokojny i powściągliwy.



Wytrzymałość

Oznacza, jak długo człowiek potrafi utrzymywać działalność w warunkach stymulacji, mimo zmęczenia, trudności czy monotonii.



Wrażliwość sensoryczna

Wskazuje, jak silnie człowiek reaguje na bodźce zmysłowe ze środowiska – dźwięki, światło, zapachy, dotyk.



Temperament pomaga regulować relację z poziomem stymulacji.

Człowiek dąży do takiego poziomu stymulacji, który jest dla niego optymalny – ani za niski (nuda), ani za wysoki (przeciążenie). Temperament wpływa na to, jak szybko to osiąga i jak na nie reaguje.

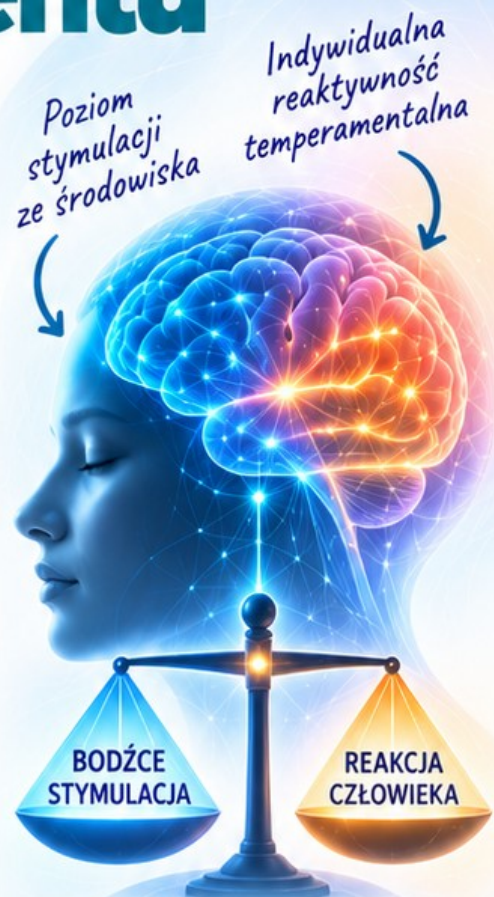
W skrócie



Ludzie różnią się nie tylko tym, co robią, ale także tym, **jak silnie reagują i przy jakim poziomie stymulacji funkcjonują najlepiej**.

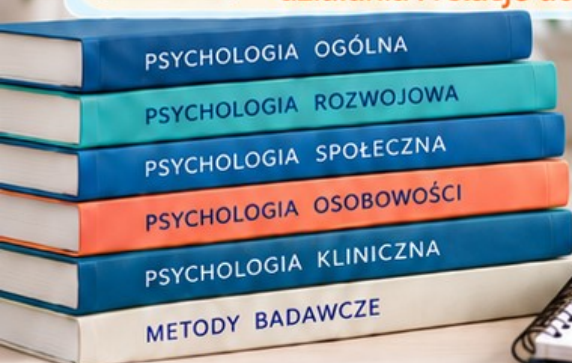


Zrozumienie własnego temperamentu pomaga **lepiej dopasowywać środowisko, działania i relacje do swoich potrzeb**.



Równowaga
sprzyja rozwojowi.

Różnimy się
tym, jak reagujemy
na świat. ♥



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.





Bandura – teoria społeczno-poznawcza

Bandura podkreślał **wzajemne oddziaływanie osoby, zachowania i środowiska** oraz uczenie przez obserwację.



Modelowanie

Człowiek uczy się nowych zachowań, obserwując innych – zwłaszcza osoby dla siebie ważne, podobne lub odnoszące sukcesy. Obserwacja dostarcza wzorów, które można naśladować.



Konsekwencje obserwowane u innych

Na to, czy dana osoba będzie naśladować zachowanie, wpływa to, jakie konsekwencje widzi u innych (np. nagrody, pochwały, akceptację społeczną lub kary).



Oczekiwania i przekonania

Człowiek podejmuje i kontynuuje zachowania, jeśli wierzy, że przyniosą one pożądane efekty. Ważne są oczekiwania dotyczące skuteczności własnych działań (poczucie własnej skuteczności – self-efficacy).



Aktywna rola osoby

Człowiek nie jest biernym odbiorcą wpływów. Aktywnie wybiera, na co zwraca uwagę, jak interpretuje sytuację i które zachowania naśladuje. Posiada sprawczość i realny wpływ na własny rozwój.

W skrócie



W teorii Bandury uczenie się zachodzi **nie tylko poprzez bezpośrednie nagrody i kary, ale także przez obserwowanie innych i interpretowanie sytuacji**. Na zachowanie zawsze wpływają wzajemnie: osoba, zachowanie i środowisko.



Obserwuj, analizuj, wybieraj – to także sposób na rozwój i pozytywne zmiany.

Uczymy się od innych.

Obserwujemy.
Interpretujemy.
Działamy.



Środowisko ma znaczenie.

Razem tworzymy możliwości.

Inspirują nas inni.
Ty też możesz!

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

PSYCHOLOGIA KLINICZNA

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKINAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

LEPSZA NAUKA

LEPSZY TY

JAŚNIEJSZA PRZYSZŁOŚĆ

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Wzajemny determinizm

Osoba, zachowanie i środowisko **wpływają** na siebie w obu kierunkach.



Osoba → zachowanie

Nasze przekonania, cechy, emocje, cele i wiedza wpływają na to, jak się zachowujemy.

Przykład: Osoba z wysoką pewnością siebie częściej podejmuje wyzwania.



Zachowanie → środowisko

To, co robimy, zmienia nasze otoczenie – wpływa na reakcje innych ludzi, na dostęp do zasobów i na pojawiające się sytuacje.

Przykład: Aktywne poszukiwanie wsparcia prowadzi do nowych relacji.



Środowisko → przekonania osoby

Otoczenie, w którym funkcjonujemy, kształtuje nasze przekonania, emocje i sposoby myślenia.

Przykład: Wspierające otoczenie może wzmacniać poczucie własnej wartości.



Więcej niż nauka.
Lepszy Ty.

Zachowanie
(działania, reakcje)

Środowisko
(ludzie, sytuacje, otoczenie)

Wszystko się ze sobą łączy.
Ty też masz wpływ!

Małe zmiany tworzą wielkie możliwości.



Zapamiętaj



Wzajemny determinizm oznacza, że osoba, zachowanie i środowisko **nieustannie na siebie wpływają**. Zmiana jednego elementu może prowadzić do zmian w pozostałych – to proces dwukierunkowy i ciągły.



Masz wpływ na swoje zachowanie, a przez nie możesz współtworzyć swoje środowisko!



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

LEPSZA NAUKA
LEPSZY TY

JAŚNIEJSZA PRZYSZŁOŚĆ

Wiedza dziś.
Lepsze jutro.





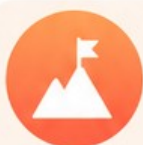
Poczucie własnej skuteczności

Samoskuteczność to przekonanie, że potrafię skutecznie wykonać określone działanie lub poradzić sobie z konkretnym zadaniem.



Wspiera podejmowanie prób

Osoby o wysokiej samoskuteczności chętniej podejmują wyzwania, bo wierzą, że mogą odnieść sukces.



Zwiększa wytrwałość

Pomaga utrzymać zaangażowanie mimo trudności, niepowodzeń i chwilowego spadku motywacji.



Nie jest tym samym co samoocena

Samoskuteczność dotyczy wiary we własne możliwości w konkretnych zadaniach, a nie ogólnej oceny swojej wartości.

Źródła samoskuteczności



Własne sukcesy

Doświadczenia pomyślnego wykonania zadania budują najsilniejsze przekonanie o własnej skuteczności.



Obserwacja innych

Widzenie, jak inni – zwłaszcza podobni do nas – radzą sobie z trudnościami, zwiększa wiarę we własne możliwości.



Informacja zwrotna

Konstruktywna, wspierająca informacja od innych pomaga dostrzec postępy i wzmacnia przekonanie o skuteczności.



Interpretacja pobudzenia

Odpowiednie rozumienie własnych emocji i pobudzenia (np. traktowanie stresu jako ekscytacji) może wzmacniać wiarę w swoje możliwości.

W praktyce



Wysokie poczucie własnej skuteczności sprawia, że człowiek chętniej podejmuje działanie, lepiej radzi sobie z trudnościami i szybciej się uczy. Warto budować je poprzez małe sukcesy, wsparcie innych i pozytywne nastawienie do wyzwań.



Wiara w swoje możliwości to pierwszy krok do realnej zmiany.

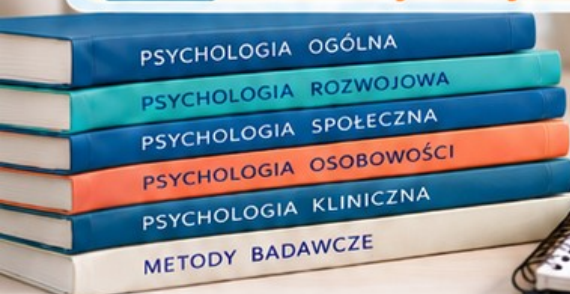
Więcej niż nauka.
Lepszy Ty.

Małe kroki.
Wielkie efekty.

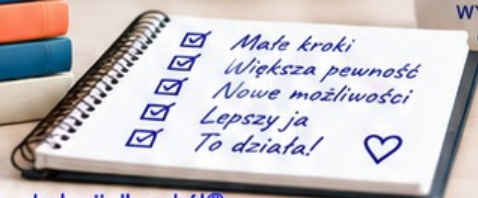
Wierz w siebie.

Potrafię.
Działam.
Rozwijam się.

Wierz w siebie.
Mogę więcej!



Wiedza dziś.
Lepsze jutro.





Umiejscowienie kontroli

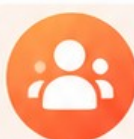
Wewnętrzne locus kontroli wiąże wynik bardziej z własnymi działaniami. **Zewnętrzne** z losem, okolicznościami lub innymi ludźmi.



Wewnętrzne

Wynik zależy głównie od mnie.

- ✓ Wiara we własny wpływ na wydarzenia i rezultaty.
- ✓ Skłonność do podejmowania działań i odpowiedzialności.
- ✓ Większa motywacja i wytrwałość w dążeniu do celów.
- ✓ Łatwiej uczyć się na błędach i wyciągać wnioski.
- ✓ Częściej postrzega wysiłek jako klucz do sukcesu.



Zewnętrzne

Wynik zależy od innych czynników.

- ✓ Wiara, że o wynikach decyduje los, okoliczności lub inni ludzie.
- ✓ Częstsze poczucie braku wpływu na sytuację.
- ✓ Większa skłonność do przypisywania sukcesów i porażek czynnikom zewnętrznym.
- ✓ Może wiązać się z mniejszą motywacją do działania.
- ✓ Częściej obserwuje związki między wydarzeniami a szczęściem, przypadkiem lub wpływem innych.



Wewnętrzne nie zawsze oznacza dobre.

Zbyt silna wiara we własną kontrolę może prowadzić do samokrytyki i poczucia winy, gdy coś się nie udaje.



Zewnętrzne nie zawsze oznacza złe.

W pewnych sytuacjach pomaga zachować spokój, zwłaszcza gdy rzeczywistość nie mamy wpływu na to, co się dzieje.



Nie każdy wynik jest pod pełną kontrolą jednostki.

W życiu istnieją czynniki zewnętrzne, na które nie mamy wpływu, dlatego warto zachować równowagę w ocenie sytuacji.

W skrócie



Umiejscowienie kontroli (locus kontroli) dotyczy tego, jakie są postrzegane **źródła** naszych **wyników** i doświadczeń, a nie tego, czy dana postawa jest „dobra” lub „zła”. Najlepiej sprawdza się **elastyczne podejście** – dostrzeganie zarówno własnego wpływu, jak i realnych ograniczeń.



Świadomość swojego umiejscowienia kontroli pomaga podejmować mądrzejsze decyzje i lepiej radzić sobie w różnych sytuacjach.

Świadome wybory.

Różne okoliczności.

JA WPŁYWAM

TO NIE ODE MNIE ZALEŻY

Większa świadomość.
Większe możliwości.

Ten sam cel.
Różne drogi.

Nie wszystko zależy ode mnie, ale mogę zrobić dużo. ♥

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

PSYCHOLOGIA KLINICZNA

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♥

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

LEPSZA NAUKA

LEPSZY TY

JAŚNIEJSZA PRZYSZŁOŚĆ

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Inteligencja emocjonalna

Inteligencja emocjonalna obejmuje rozpoznawanie, rozumienie, wykorzystywanie i regulowanie informacji emocjonalnej.



Rozpoznaj emocję

Zauważ, co czujesz. Nazwij emocję możliwie dokładnie (np. złość, smutek, strach, radość). Świadomość własnych emocji to pierwszy krok do mądrego działania.



Zrozum jej źródło

Zastanów się, co wywołało daną emocję. Czy wynika z konkretnej sytuacji, Twoich potrzeb, przekonań, a może z wcześniejszych doświadczeń? Zrozumienie źródła emocji pozwala lepiej odpowiadać na to, co ważne.



Uwzględnij ją w decyzji

Emocje dostarczają cennych informacji. Zamiast je ignorować, weź je pod uwagę – mogą pomóc Ci dostrzec to, co naprawdę istotne, i podejmować trafniejsze decyzje.



Reguluj reakcję bez prostego tłumienia

Nie chodzi o to, by nie czuć emocji, ale by umieć je wyrażać i regulować w sposób konstruktywny. Wybieraj strategie, które pomagają Ci zachować spokój, elastyczność i szacunek – wobec siebie i innych.

W skrócie



Inteligencja emocjonalna to umiejętność **pracy z emocjami**, a nie ich **ignorowania**. Polega na świadomym rozpoznawaniu, rozumieniu, wykorzystywaniu i regulowaniu emocji – dzięki czemu łatwiej budować dobre relacje, podejmować mądre decyzje i lepiej radzić sobie w codziennym życiu.



Emocje są ważną częścią Ciebie – zrozum je, wykorzystaj i nadaj im kierunek.

Więcej niż nauka.
Lepszy Ty.

Lepsze relacje

Świadome wybory

Spokój w trudnych chwilach

Siła wrażliwości

Emocje to informacja, nie przeszkoda.

Większa świadomość.
Spokojniejsze życie.



PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

PSYCHOLOGIA KLINICZNA

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

LEPSZA NAUKA

LEPSZY TY

JAŚNIEJSZA PRZYSZŁOŚĆ

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Cecha, temperament, samoskuteczność i locus kontroli

Cztery pojęcia odpowiadają na różne pytania.



Cecha

Jaki zwykle jestem?

Cecha to względnie trwała skłonność do określonego sposobu myślenia, odczuwania i zachowania. Przykłady: ekstrawersja, sumienność, neurotyczność. Cechy opisują różnice między ludźmi i są dość stabilne w czasie.



Temperament

Jak reaguję?

Temperament to wrodzony, biologiczny styl reagowania, widoczny już od wczesnego dzieciństwa. Określa m.in. intensywność reakcji, wrażliwość i tempo reagowania. Jest względnie stały, ale wpływa na to, jak radzimy sobie w różnych sytuacjach.



Samoskuteczność

Czy potrafię wykonać zadanie?

Samoskuteczność to wiara we własne możliwości poradzenia sobie z konkretnym zadaniem lub wyzwaniem. Wpływa na motywację, wytrwałość i wybór działań. Im wyższa samoskuteczność, tym chętniej podejmujemy trudne zadania i łatwiej radzimy sobie z przeszkodami.



Locus kontroli

Od czego zależy wynik?

Locus kontroli to przekonanie o tym, co ma największy wpływ na to, co nas spotyka. Wewnętrzny locus kontroli (wierzę, że to ja mam wpływ) sprzyja odpowiedzialności i aktywności. Zewnętrzny locus kontroli (wierzę, że decydują głównie inni lub przypadek) może obniżać poczucie sprawczości.

Poznaj siebie.

Zrozum swoje reakcje.

Uwierz w swoje możliwości.

Miej wpływ na swoje życie.

Małe kroki wielkie zmiany



W skrócie



Cecha, temperament, samoskuteczność i locus kontroli są ze sobą **powiązane, ale nie są tym samym**.

Cechy i temperament opisują, jacy jesteśmy i jak reagujemy, a samoskuteczność i locus kontroli dotyczą naszych przekonań oraz tego, jak radzimy sobie z wyzwaniami i co uważamy za źródło naszych sukcesów i trudności.



Lepiej rozumiemy siebie, gdy widzimy te pojęcia jako elementy jednej większej całości.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

PSYCHOLOGIA KLINICZNA

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



- ☒ Poznaj siebie
- ☒ Zrozum innych
- ☒ Rozwijaj swój potencjał
- ☒ Osiągaj więcej



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

LEPSZA NAUKA

LEPSZY TY

JAŚNIEJSZA PRZYSZŁOŚĆ

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Główne teorie osobowości – tabela porównawcza

Każda teoria osobowości odpowiada na pytanie, czym jest człowiek i co kształtuje jego zachowanie. Poniżej znajdziesz najważniejsze koncepcje i to, na co kładą one szczególny nacisk.

Poznaj
Różne spojrzenia.
Lepiej zrozum
człowieka.

Teoria i twórca	Kluczowe pojęcie / nacisk	Co zakłada? (w skrócie)
 Freud — konflikt	Konflikt (id – ego – superego)	Osobowość kształtują nieświadome popędy, konflikty między pragnieniami a normami społecznymi. Duże znaczenie mają wczesne doświadczenia z dzieciństwa.
 Jung — archetypy	Archetypy (nieświadomość zbiorowa)	Osobowość opiera się na nieświadomości indywidualnej i zbiorowej, zawierającej uniwersalne archetypy, które wpływają na nasze myślenie, emocje i zachowanie.
 Adler — rozwój	Rozwój (poczucie niższości i dążenie do celu)	Zachowanie wynika z dążenia do przewyższania poczucia niższości i osiągania celów. Kluczowe znaczenie ma styl życia i relacje społeczne.
 Rogers — autentyczność	Autentyczność (ja realne i ja idealne)	Człowiek ma naturalną tendencję do rozwoju. Ważne są autentyczność, bezwarunkowa akceptacja i zgodność między ja realnym i ja idealnym.
 Maslow — potrzeby	Potrzeby (hierarchia potrzeb)	Zachowanie jest motywowane przez hierarchię potrzeb – od podstawowych (fizjologiczne) po samorealizację. Człowiek dąży do pełnego rozwoju swojego potencjału.
 Big Five — OCEAN	OCEAN (pięć wymiarów)	Osobowość można opisać za pomocą pięciu względnie stałych wymiarów: otwartość na doświadczenie, sumienność, ekstrawersja, ugodowość, neurotyczność.
 Eysenck — PEN	PEN (trzy wymiary)	Osobowość tworzą trzy podstawowe wymiary: psychotyzm, ekstrawersja i neurotyczność, które mają silne uwarunkowania biologiczne (genetyczne).
 Strelau — reaktywność	Reaktywność (temperament)	W centrum uwagi jest biologicznie uwarunkowana reaktywność organizmu (siła, szybkość, wrażliwość na bodźce), która wpływa na styl zachowania i kształtowanie się osobowości.
 Bandura — uczenie społeczne	Uczenie społeczne (modelowanie)	Osobowość kształtuje się poprzez uczenie się – obserwację innych, naśladowanie modeli i skutki zachowania. Ważne są oczekiwania, przekonania o własnych możliwościach (poczucie własnej skuteczności) i wpływ środowiska.

Jedna
osobowość.
Wiele historii.
Wiele teorii.

Te same
pytania.
Nowe
odpowiedzi.

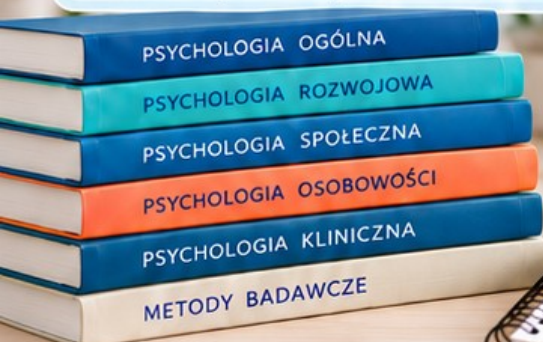


Jak zapamiętać?

Każda teoria podkreśla **inny aspekt osobowości** – od nieświadomych konfliktów, przez potrzeby i rozwój, po biologiczne uwarunkowania czy uczenie społeczne. Razem tworzą **pełniejszy obraz człowieka**.



**Różne teorie
– pełniejsze
zrozumienie
człowieka.**



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Osobowość i różnice indywidualne – powtórka

Różne teorie oświetlają różne fragmenty tego samego człowieka.



Psychodynamiczne → nieświadomość i konflikt

Zachowanie człowieka wynika z nieświadomych procesów, wewnętrznych konfliktów i wczesnych doświadczeń, zwłaszcza z dzieciństwa.



Humanistyczne → rozwój i potencjał

Człowiek ma wrodzoną tendencję do rozwoju, samorealizacji i dążenia do pełniejszego, bardziej autentycznego życia. Ważne są wolna wola, wybory i pozytywny obraz człowieka.



Cechy → wymiary różnic

Osobowość można opisać za pomocą względnie stałych cech (np. Wielka Piątka), które różnicują ludzi pod względem myślenia, emocji i zachowania.



Temperament → biologiczny styl reagowania

Temperament to wrodzone, biologiczne podstawy funkcjonowania, widoczne we wczesnym dzieciństwie. Wpływa na emocjonalność, aktywność, reaktywność i samoregulację.



Spółeczno-poznawcze → osoba × zachowanie × środowisko

Zachowanie człowieka wynika z dynamicznej współzależności między czynnikami osobowymi, sytuacją i środowiskiem. Ludzie aktywnie wpływają na swoje otoczenie i sami są przez nie kształtowani.



Najważniejsza myśl

Żadna teoria nie wyjaśnia wszystkiego, ale razem pomagają nam lepiej zrozumieć niepowtarzalność każdego człowieka.

Więcej niż nauka.
Lepszy Ty.

Lepsze zrozumienie siebie.

Większa akceptacja różnic.

Różni ludzie.
Różne historie.
Ten sam potencjał.

Więcej perspektyw.
Pełniejszy obraz człowieka.





Każdy etap
ma swoją wartość.
♡

MODUŁ 08 – Psychologia rozwojowa: cykl życia człowieka

Jak zmieniają się myślenie, relacje
i tożsamość od dzieciństwa
do starości.



Rozwój
poznawczy



Relacje
społeczne



Tożsamość
i samoświadomość



Zmiany
i możliwości



Dzieciństwo



Okres
dorastania



Dorostłość



Późna
dorostłość

Ten sam
człowiek.
Wiele pięknych
etapów.
♡

W tym module



etapy rozwoju
człowieka



wpływ środowiska
i relacji



wyzwania
i kryzysy rozwojowe



potencjał
i dobre starzenie się

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ✓ Zrozumieć
- ✓ Poznać siebie
- ✓ Dostrzec możliwości
- ✓ Budować lepsze jutro ♡



Mate kroki
wielkie zmiany.

Rozwój człowieka – więcej niż wzrost

Rozwój obejmuje zmiany fizyczne, poznawcze, emocjonalne i społeczne.



Rozwój fizyczny

- dojrzewanie organizmu
- zmiany w wyglądzie i sprawności
- zdrowie i styl życia

Daje możliwości działania w świecie.



Rozwój poznawczy

- myślenie, pamięć, uwaga
- uczenie się i rozwiązywanie problemów
- rozwój języka
- kształtowanie się światopoglądu

Pozwala rozumieć siebie i otaczający świat.



Rozwój emocjonalny

- rozpoznawanie i wyrażanie emocji
- radzenie sobie ze stresem
- budowanie poczucia własnej wartości
- rozwój samoregulacji

Pomaga lepiej radzić sobie z wyzwaniami życia.



Rozwój społeczny

- nawiązywanie i utrzymywanie relacji
- współpraca, empatia
- funkcjonowanie w grupie
- kształtowanie tożsamości

Umożliwia życie wśród innych i budowanie wspólnoty.

Rozwój człowieka

Wzajemnie powiązane obszary

Na rozwój wpływają:



Biologia

predyspozycje genetyczne, dojrzewanie organizmu



Doświadczenie

uczenie się, przeżycia, podejmowane działania



Środowisko

rodzina, szkoła, kultura, warunki życia



Relacje

bliscy, rówieśnicy, nauczyciele, społeczność



Zmiany w jednym obszarze wpływają na inne.



Rozwój to dynamiczny i złożony proces trwający przez całe życie.



Każdy etap ma znaczenie.
Każdy człowiek ma potencjał.



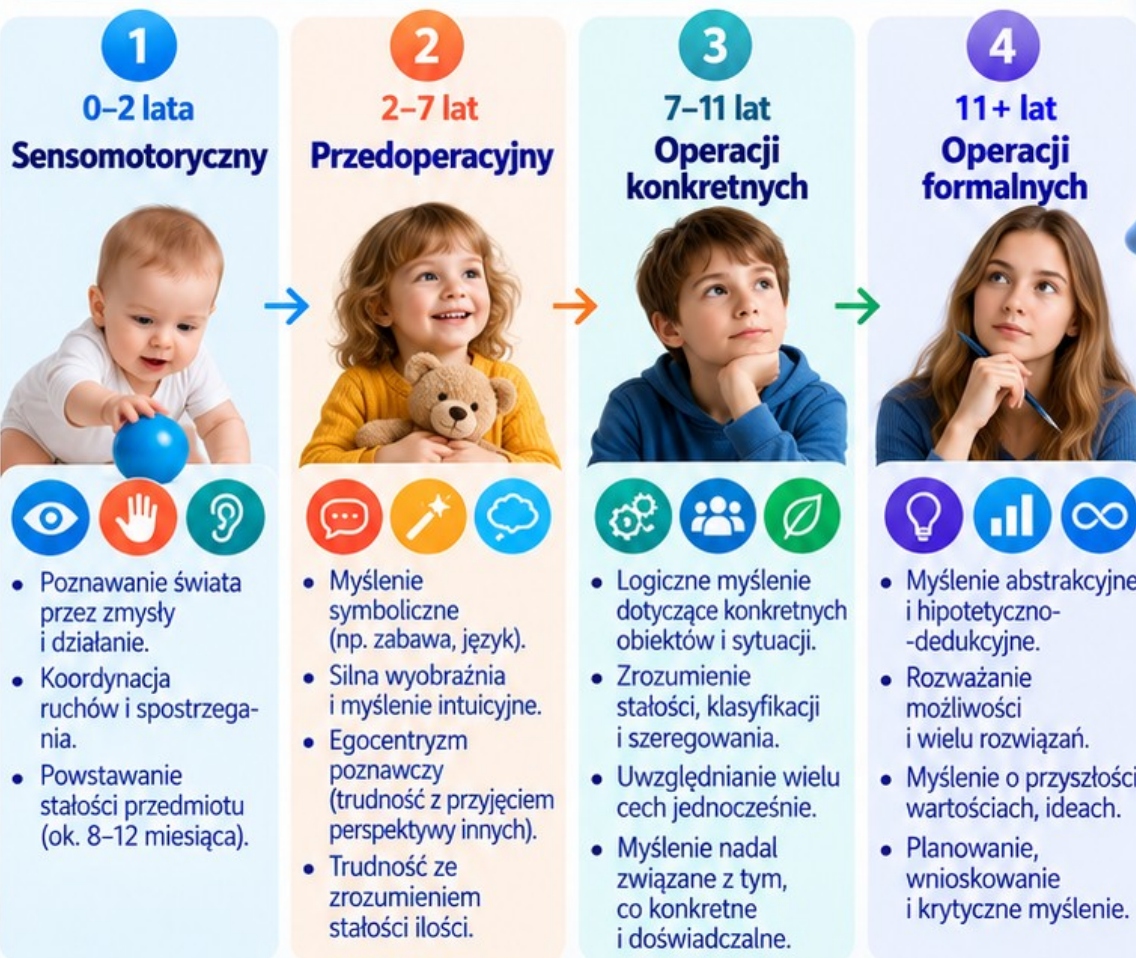
Rozwój to podróż, nie wyścig.



Piaget – rozwój poznawczy etapami

Piaget opisywał dziecko jako aktywnego konstruktora wiedzy.

Mate kroki
wielkie zmiany.



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Każdy etap
to nowy sposób
widzenia świata.



Najważniejsze przesłanie Piageta



Rozwój poznawczy to **jakościowa zmiana sposobu myślenia**, a nie tylko przyrost wiedzy. Dziecko aktywnie konstruuje wiedzę w interakcji z otoczeniem.



Rozwój oznacza **jakościową zmianę sposobu myślenia**.



Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





Schematy poznawcze u Piageta

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♥

Schemat to zorganizowany wzorec wiedzy lub działania używany do interpretowania doświadczenia.

- ✓ Nowe doświadczenie jest porównywane z istniejącymi schematami.
- ✓ Rozwój wymaga tworzenia i reorganizacji schematów.

Jak działają schematy?



Przykłady schematów



Schematy działania

np. chwytanie przedmiotów, ssanie, sięganie.



Schematy pojęciowe

np. pojęcie „pies”, „krzesło”, „liczba”.



Schematy społeczne

np. role społeczne, zasady współpracy, oczekiwania wobec innych.



Schematy nie są wrodzone – rozwijają się poprzez aktywne poznawanie świata w kolejnych stadiach rozwoju poznawczego.

*Zrozum
Człowieka.
Zrozum Świat.*
♥

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*
♥



Więcej
niż nauka.
Lepszy Ty.

Asymilacja vs akomodacja

Asymilacja dopasowuje nowe doświadczenie do istniejącego schematu. **Akomodacja** zmienia sam schemat.

Asymilacja

Nowe doświadczenie jest włączane do już istniejącego schematu poznawczego.



Wykorzystujemy to, co już wiemy.



Nowa informacja pasuje do istniejącego sposobu myślenia.



Nie trzeba zmieniać schematu.

Przykład



Dziecko widzi nowego psa.



Dopasowuje go do schematu „pies”.
To też pies!

Akomodacja

Nowe doświadczenie nie pasuje do istniejącego schematu, więc zmieniamy schemat.



Dotychczasowa wiedza okazuje się niewystarczająca.



Trzeba zmienić sposób myślenia, aby uwzględnić nową informację.



Prowadzi do powstania nowego lub zmodyfikowanego schematu.

Przykład



Dziecko widzi pomarańczę.



Dotychczasowy schemat „owoc = jabłko” nie pasuje, więc dziecko tworzy nowy schemat „owoce”, który obejmuje też pomarańczę.

Najważniejsze różnice



Asymilacja → nowe pasuje do starego.



Akomodacja → trzeba zmienić sposób myślenia.



Asymilacja i akomodacja działają razem, pozwalając nam lepiej rozumieć świat i nieustannie się uczyć.



Zrozum
Człowieka.
Zrozum Świat.

Nowe wyzwania
to szansa
na rozwój.



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



☒ Uczę się
☒ Rozumiem
☒ Rozwijam się
☒ Osiagam więcej



LEPSZA NAUKA

LEPSZY TY

JAŚNIEJSZA PRZYSZŁOŚĆ

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Małe kroki
wielkie zmiany.

Równoważenie

Gdy doświadczenie nie pasuje do schematu, powstaje brak równowagi. Asymilacja lub akomodacja prowadzą do nowej równowagi.



„To nie pasuje” może uruchamiać rozwój poznawczy.

Proces równoważenia

1 Brak równowagi

Nowe doświadczenie nie pasuje do tego, co już wiemy. Pojawia się zaskoczenie, niepewność, pytania.



Coś nie pasuje

2 Dostosowanie

Uruchamiamy **asymilację** (włączamy do istniejącego schematu) lub **akomodację** (modyfikujemy schemat), aby poradzić sobie z nową sytuacją.



Myślimy i dostosowujemy

3 Nowa równowaga

Doświadczenie zostaje zintegrowane. Powstaje nowy lub rozszerzony schemat. Jesteśmy lepiej przygotowani na kolejne wyzwania.



Nowe zrozumienie

Dwa sposoby dostosowania



Asymilacja

Włączanie nowych informacji do istniejących schematów.

„To pasuje do tego, co już wiem.”



Akomodacja

Modyfikowanie istniejących schematów lub tworzenie nowych.

„Muszę zmienić to, jak to rozumiem.”



Brak równowagi nie jest problemem – to szansa na rozwój poznawczy.



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Zaskoczenie
to początek
nowego
zrozumienia.



PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

LEPSZA NAUKA
LEPSZY TY
JAŚNIEJSZA PRZYSZŁOŚĆ

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.



Plan na dziś:
☑ Zrozumieć
☑ Połączyć
☑ Dostosować się
☑ Być bliżej celu!





PSYCHOLOGIA

WIEDZA • ROZWÓJ • LEPSZE JUTRO

Etap sensomotoryczny

W pierwszych około dwóch latach życia dziecko poznaje świat głównie przez zmysły i działanie.



Chwywanie

Dziecko poznaje właściwości przedmiotów poprzez chwywanie, dotykanie i manipulowanie nimi.



Patrzeć

Obserwuje otoczenie, śledzi obiekty i uczy się łączyć to, co widzi, z własnym działaniem.



Ruch

Poprzez ruchy całego ciała dziecko aktywnie eksploruje przestrzeń i zdobywa nowe doświadczenia.



Rozwój trwałości przedmiotu

Dziecko stopniowo rozumie, że przedmioty istnieją dalej, nawet gdy ich nie widzi.

Znaczenie tego etapu



Rozwój poznawczy



Nauka przez działanie



Budowanie niezależności



Podstawa dalszego rozwoju

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

*Odkrywam.
Dotykam.
Poznaję.
Rośnę.*
♡

*Każde
doświadczenie
to nowy krok
w rozwoju.*
♡

*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*
♡



Trwałość przedmiotu

Trwałość przedmiotu oznacza rozumienie, że obiekt nadal istnieje, nawet gdy nie jest widoczny.



Zabawa ukryta pod kocem nie znika z rzeczywistości.



To ważny krok w tworzeniu reprezentacji umysłowych.

Jak to działa?

1



Dziecko widzi zabawkę i przykrywa ją kocem.

2



Zabawka nie jest widoczna.

3



Dziecko rozumie, że zabawka nadal istnieje!

Dlaczego to ważne?



Rozwija pamięć i myślenie symboliczne.



Jest podstawą uczenia się o świecie.



Pomaga przewidywać, planować i rozwiązywać problemy.

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♥

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

*Choć nie widzę,
to wciąż jest.*
♥

*Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.*
♥



Etap przedoperacyjny

W wieku około 2–7 lat rozwijają się język i symboliczne myślenie, ale logiczne operacje są jeszcze ograniczone.

Główne cechy etapu



Zabawa symboliczna

Dzieci potrafią używać przedmiotów, gestów i słów jako symboli. Wyobraźnia jest bardzo rozwinięta.

Przykład:

Klocek staje się autem, a pudełko – statkiem.



Egocentryzm poznawczy

Dzieci mają trudność z dostrzeżeniem, że inni ludzie mogą mieć inne przekonania, uczucia i punkty widzenia niż one same.

Przykład:

„Wszyscy wiedzą, o czym myślę”.



Centracja

Dzieci koncentrują się na jednym, najbardziej rzucającym się w oczy aspekcie sytuacji, ignorując inne ważne informacje.

Przykład:

Uważają, że wyższa szklanka zawiera więcej wody, mimo że ilość jest taka sama.



Trudność z zachowaniem stałości

Dzieci mają jeszcze trudność ze zrozumieniem, że ilość, masa, długość czy liczba pozostają takie same, mimo zmiany wyglądu przedmiotów.

Przykład:

Po rozlaniu tej samej ilości wody do innego naczynia dziecko uważa, że jest jej więcej.



Znaczenie etapu

Etap przedoperacyjny to czas intensywnego rozwoju języka, wyobraźni i myślenia symbolicznego. Choć dzieci nie potrafią jeszcze logicznie rozwiązywać problemów, zdobywają kluczowe umiejętności, które stanowią fundament dla kolejnych etapów rozwoju poznawczego.

Małe kroki
wielkie zmiany.

Wyobraźnia
tworzy
wielkie światy.

Dzieci widzą
więcej,
niż nam się wydaje.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI

Plan na dziś:

- ✓ Zrozumieć
- ✓ Zapamiętać
- ✓ Zastosować w praktyce
- ✓ Być bliżej celu!

LEPSZA NAUKA

LEPSZY TY

JAŚNIEJSZA PRZYSZŁOŚĆ



Małe kroki
wielkie zmiany.



Egocentryzm poznawczy i centracja

Egocentryzm poznawczy oznacza trudność w przyjęciu cudzej perspektywy. **Centrację** — skupienie na jednej wyraźnej cesze sytuacji.

Egocentryzm poznawczy



Trudność w przyjęciu cudzej perspektywy.



Dziecko zakłada, że inni wiedzą to samo co ono, widzą to samo i myślą tak samo.



Skupienie na własnym punkcie widzenia, brak uwzględniania innych perspektyw.

Przykład



Dziecko sądzi, że inna osoba widzi to, co ono, gdyż nie potrafi w pełni przyjąć jej perspektywy.

Centracja



Skupienie na jednej, wyraźnej cesze sytuacji.



Dziecko koncentruje się na najbardziej zauważalnym aspekcie, pomijając inne istotne cechy.



Prowadzi to do uproszczonej oceny sytuacji i błędów, np. w zadaniach zachowania stałości (ilości, masy, długości).

Przykład



Dziecko koncentruje się na wysokości cieczy, ignorując jej szerokość, dlatego uznaje, że w wysokiej szklance jest jej więcej, mimo że ilość jest taka sama.

Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.

Ważne wnioski



Egocentryzm ≠ egoizm moralny.

Dziecko nie jest świadomie samolubne, lecz ma ograniczoną zdolność do przyjęcia cudzej perspektywy.



Centracja może prowadzić do błędów w zadaniach zachowania stałości.

Dziecko skupia się na jednej cesze, ignorując inne, co zniekształca jego ocenę sytuacji.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć
- ☒ Zapamiętać
- ☒ Przeanalizować przykłady
- ☒ Zastosować w praktyce

Zrozum.
Zastosuj.
Rozwiń się.





Zachowanie stałości

Zachowanie stałości to rozumienie, że ilość może pozostać taka sama mimo zmiany wyglądu.

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

*Ten sam
świat.
Więcej
rozumienia.*
♡

? Czym jest zachowanie stałości?

To umiejętność rozumienia, że pewne właściwości przedmiotów (np. ilość, masa, liczba) pozostają takie same, mimo że zmienia się ich wygląd, kształt czy układ.

Klasyczny przykład – woda

To ta sama ilość wody, mimo że naczynia mają różny kształt.



Wysokie,
wąskie naczynie

← Ta sama
objętość! →



Niskie,
szerokie naczynie

Co jest potrzebne do zachowania stałości?



Decentracja

Umiejętność uwzględniania wielu cech jednocześnie, a nie skupianie się tylko na jednym, najbardziej widocznym aspekcie.



Dziecko nie koncentruje się tylko na wysokości naczynia, ale bierze pod uwagę także jego szerokość.



Odwracalność

Rozumienie, że zmiany są odwracalne – można „wrócić” do poprzedniego stanu bez utraty ilości, masy czy liczby.



Wodę z niskiego naczynia można przełożyć z powrotem do wysokiego i nadal będzie jej tyle samo.

*Wygląd się
zmienia,
ale ilość
zostaje ta sama.*
♡

Najważniejsze wnioski



- Woda w wysokim i niskim naczyniu może mieć tę samą objętość.
- Potrzebna jest decentracja i odwracalność.



**Ilość może pozostać taka sama,
mimo zmiany wyglądu.**

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Uczyć się
☑ Zrozumieć
☑ Stosować w praktyce
☑ Być coraz lepszym ♡

*Rozwój
to podróż,
nie wyścig.*
♡



Etap operacji konkretnych

Okolo 7-11 lat dzieci sprawniej stosują logikę do konkretnych sytuacji.



Zachowanie stałości.

Dzieci rozumieją, że ilość, masa, objętość czy liczba nie zmieniają się, mimo zmiany wyglądu przedmiotu.

Przykład:

Ta sama ilość wody w wysokiej i niskiej szklance.



Ilość pozostaje taka sama, choć zmienia się kształt naczynia.

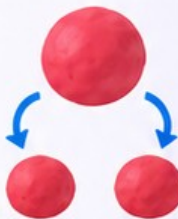


Odwracalność.

Dzieci rozumieją, że działania można cofnąć, a stan początkowy przywrócić.

Przykład:

Jeśli do plasteliny dodamy kulkę, a potem ją odłączymy, znów mamy taką samą ilość plasteliny jak na początku.



Dzieci rozumieją, że zmiany mogą być odwracalne.



Klasyfikowanie.

Dzieci potrafią grupować przedmioty według wspólnych cech i tworzyć kategorie (nadrzędne i podrzędne).

Przykład:

Dziecko potrafi pogrupować zwierzęta na kategorie, np.: zwierzęta, ssaki, psy.



Potrafią dostrzec relacje między kategoriami.



Porządkowanie.

Dzieci potrafią ustawiać przedmioty w logicznym porządku, np. od najmniejszego do największego lub od najbliższego do najcięższego.

Przykład:

Ustawianie klocków od najniższego do najwyższego.



Dzieci rozumieją relacje „więcej – mniej”, „wyższy – niższy”, „lżejszy – cięższy”.



Najważniejszy wniosek

W tym etapie dziecko potrafi logicznie myśleć, ale najlepiej na **konkretnych przykładach** i w **realnych sytuacjach**.

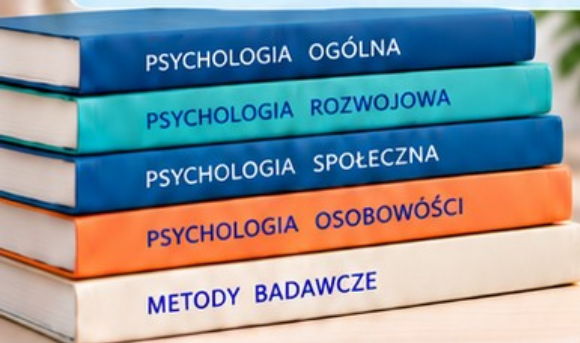


Logika działa najlepiej, gdy można ją zobaczyć, dotknąć i doświadczyć w praktyce.

Mate kroki wielkie zmiany.



Konkretnie przykłady pomagają mi zrozumieć więcej.



Rozwój to podróż, nie wyścig.



Etap operacji formalnych

Od około **11–12 roku życia** rozwija się zdolność myślenia abstrakcyjnego, hipotetycznego i systematycznego.

Główne cechy etapu



Tworzenie hipotez.

- stawianie pytań i formułowanie możliwych wyjaśnień
- sprawdzanie, co może być prawdą
- myślenie warunkowe (jeśli... to...)



Rozważanie możliwości.

- analiza różnych scenariuszy
- uwzględnianie wielu rozwiązań jednocześnie
- porównywanie konsekwencji
- elastyczność myślenia



„Co by było, gdyby...?”

- myślenie o sytuacjach hipotetycznych
- rozważanie tego, co nie jest realne, ale możliwe
- planowanie przyszłości
- wyciąganie wniosków z wyobrażonych sytuacji

Mate kroki wielkie zmiany.



Pytania tworzą nowe możliwości.



Myślenie konkretne a myślenie formalne



Myślenie konkretne (we wcześniejszych etapach)

- Skupia się na tym, co realne i widoczne.
- Dotyczy konkretnych przedmiotów i sytuacji.
- Trudność z myśleniem o tym, co nie istnieje w danej chwili.
- Rozwiązuje problemy krok po kroku, na podstawie doświadczenia.

„To działa, bo tak widzę.”



Myślenie formalne (etap operacji formalnych)

- Wykracza poza to, co tu i teraz.
- Umożliwia myślenie abstrakcyjne i hipotetyczne.
- Pozwala rozważać wiele możliwości jednocześnie.
- Ułatwia planowanie, przewidywanie i systematyczne rozwiązywanie problemów.

„A co by było, gdyby...?”



Najważniejszy wniosek

W tym etapie młody człowiek potrafi myśleć **poza tym, co tu i teraz**, i dostrzegać szerszą perspektywę.

Myślę dalej niż tu i teraz.



Więcej pytań. Większe możliwości.



WIĘKSZE MOŻLIWOŚCI
JAŚNIEJSZA PRZYSZŁOŚĆ



Piaget – 4 etapy bez pomyłek

Rozwój poznawczy dziecka to stopniowe zmiany w sposobie myślenia, rozumienia świata i rozwiązywania problemów. Każdy etap ma swoje charakterystyczne cechy.

*Małe kroki
wielkie zmiany.*

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*

1**0–2 lata**

Sensomotoryczny:
zmysły i działanie.



Poznanie świata
przez zmysły i działanie.



Koordinacja
ruchów i spostrzegania.



Rozwój stałości
przedmiotu
(ok. 8–12 miesiąca).



Działanie prób i błędów
prowadzi do uczenia się.



Przykład:

Dziecko szuka zabawki,
która została schowana
pod kocem.

2**2–7 lat**

Przedoperacyjny:
symbole i centracja.



Rozwój mowy,
myślenia symbolicznego
(i zabawy „na niby”).



Silna wyobraźnia
i myślenie intuicyjne.



Centracja – skupienie
na jednym aspekcie
sytuacji.



Trudności z rozumieniem
odwracalności, stałości
ilości i perspektywy
innych osób.



Przykład:

Dziecko uważa, że wyższa
szklanka zawiera więcej
wody, mimo że to ta sama
ilość.

3**7–11 lat**

Operacji konkretnych:
logika na konkretach.



Logiczne myślenie
dotyczące konkretnych
obiektów i sytuacji.



Zrozumienie stałości
ilości, masy, długości
i klasyfikacji.



Potrafi dostrzegać
więcej niż jeden aspekt
sytuacji.



Myślenie jest logiczne,
ale nadal związane
z tym, co konkretne
i dostępne w doświadczeniu.



Przykład:

Dziecko rozumie, że ta sama
ilość plasteliny ma taką samą
masę, nawet jeśli zmieni
kształt.

4**11+ lat**

Operacji formalnych:
abstrakcja i hipotezy.



Myślenie abstrakcyjne
i hipotetyczno-
dedukcyjne.



Rozważanie wielu
możliwości i rozwiązań.



Myślenie o przyszłości,
wartościach, ideach
i konsekwencjach.



Planowanie, wnioskowanie
i krytyczne myślenie.



Przykład:

Nastolatek rozważa,
co by było, gdyby...
i analizuje różne
możliwe scenariusze.



Każdy etap to inny sposób rozumienia świata.

Nie ma „lepszego” ani „gorszego” etapu – każdy jest ważny
i prowadzi do coraz bardziej złożonego myślenia.

*Ten sam świat
– różne sposoby
widzenia.*

*Wiedza
to podstawa
lepszego
wyboru.*

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKINAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ✓ Powtórzyć etapy Piageta
- ✓ Zrozumieć różnice
- ✓ Zapamiętać przykłady
- ✓ Zastosować w praktyce



Wygotski – rozwój poznawczy jest społeczny

Wygotski podkreślał rolę interakcji społecznej, języka i kultury w rozwoju poznawczym.

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

*Wspólnie
odkrywamy
więcej.*
♡



Dziecko uczy się z bardziej kompetentnymi osobami.

- Rozwój zachodzi w interakcji z innymi ludźmi (np. rodzicem, nauczycielem, starszym rówieśnikiem).
- Dziecko uczy się przez obserwację, naśladowanie i wspólne działanie.
- Wsparcie innych pozwala mu osiągać więcej, niż potrafi samodzielnie.



Język jest narzędziem myślenia.

- Dzięki językowi dziecko nazywa rzeczy, porządkuje doświadczenia i planuje działania.
- Mowa najpierw pełni funkcję społeczną, a następnie staje się mową wewnętrzną, która wspiera myślenie.
- Rozmowa z innymi rozwija sposób rozumowania i rozwiązywania problemów.



Kultura dostarcza narzędzi poznawczych.

- Dziecko korzysta z narzędzi wypracowanych przez kulturę (np. języka, symboli, liczb, znaków, technologii).
- Narzędzia te pomagają mu rozumieć świat, zapamiętywać, rozwiązywać problemy i myśleć abstrakcyjnie.
- Rozwój poznawczy jest zakorzeniony w danym kontekście kulturowym i społecznym.



Kultura daje nam
narzędzia do poznawania
świata.



Rozwój poznawczy zachodzi w relacjach z innymi ludźmi, dzięki językowi i kulturze.

*W relacjach
rodzi się
rozwój.*
♡

*Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.*
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

Plan na dziś:
☑ Uczyć się
☑ Zrozumieć
☑ Zastosować w praktyce
☑ Być lepszą wersją siebie ♡

LEPSZA NAUKA

LEPSZY TY

JAŚNIEJSZA PRZYSZŁOŚĆ



PSYCHOLOGIA

WIEDZA • ROZWÓJ • LEPSZE JUTRO

Strefa najbliższego rozwoju

Małe kroki
wielkie zmiany.

Razem
możemy
więcej!

Strefa najbliższego rozwoju obejmuje zadania, których dziecko nie wykonuje jeszcze samodzielnie, ale potrafi wykonać z pomocą.

Potrafę sam.

Zadania, które dziecko wykonuje samodzielnie.



- ✓ Zadania są znane i opanowane.
- ✓ Dziecko nie potrzebuje pomocy.
- ✓ Daje mu to poczucie kompetencji i sprawczości.
- ✓ Warto utrwalać te umiejętności.

Buduje pewność siebie i motywację.

Potrafę z pomocą.

Zadania, które dziecko jeszcze nie wykonuje samodzielnie, ale potrafi wykonać z pomocą.



- ✓ Zadania są jeszcze trudne, ale możliwe do wykonania.
- ✓ Dziecko potrzebuje wsparcia (dorosłego, rówieśnika, podpowiedzi).
- ✓ Rozwija nowe umiejętności i poszerza swoje możliwości.
- ✓ To najlepszy moment na naukę i rozwój.

Najbardziej rozwojowe zadania są trudne, ale osiągalne przy wsparciu.

Jeszcze za trudne.

Zadania, których dziecko nie potrafi jeszcze wykonać nawet z pomocą.



- ✗ Zadania są poza aktualnymi możliwościami dziecka.
- ✗ Nawet z pomocą dziecko jeszcze sobie nie radzi.
- ✗ Mogą wywoływać frustrację i zniechęcenie.
- ✗ Warto do nich wrócić później, gdy dziecko będzie bardziej gotowe.

Zbyt trudne zadania mogą obniżyć motywację.

Wspieraj,
nie wyręczaj.

Każde dziecko
ma ogromny
potencjał.

Dlaczego to takie ważne?



Dziecko rozwija się najlepiej, gdy działa w strefie najbliższego rozwoju.



Odpowiednio dobrane wyzwania budują umiejętności, wytrwałość i wiarę we własne siły.



Wsparcie dorosłych otwiera dziecku drogę do nowych możliwości.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ✓ Zauważyć możliwości
- ✓ Wspierać, nie wyręczać
- ✓ Dać czas na rozwój
- ✓ Cieszyć się postępami



Rozwój
dzieje się
krok po kroku.





Małe kroki
wielkie zmiany.
♡

Rusztowanie

Rusztowanie to tymczasowe wsparcie dopasowane do aktualnych potrzeb uczącej się osoby.

- 1 Na **początku** więcej pomocy.
- 2 Wraz z **postępem** mniej pomocy.
- 3 Celem jest **samodzielność**.



Jak działa rusztowanie?



Wspieraj
dziś.
Silniejsze
jutro.
♡

Najlepsza
pomoc to taka,
która prowadzi
do samodzielności.
♡

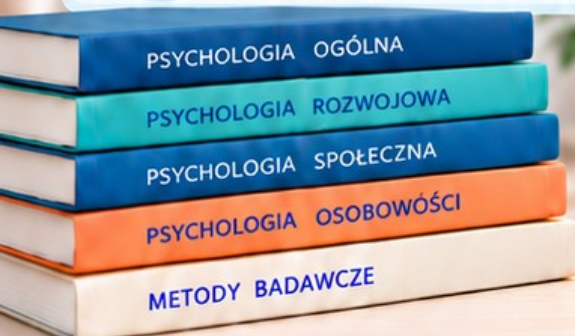
Ważny wniosek



Dobre rusztowanie jest **tymczasowe i dostosowane do indywidualnych potrzeb**.



Gdy uczeń staje się samodzielny, **wsparcie stopniowo się wycofuje**.



Rozwój
to podróż,
nie wyścig.
♡



Piaget vs Wygotski

Mate kroki
wielkie zmiany.

Piaget mocno podkreśla aktywne odkrywanie i reorganizację schematów. **Wygotski** — społeczne prowadzenie, język i kulturę.



Piaget

Dziecko jako aktywny konstruktor wiedzy.



Wygotski

Rozwój w relacjach, dzięki innym.



Co napędza rozwój?

Aktywne działanie dziecka na środowisko, samodzielne odkrywanie i rozwiązywanie problemów.



Co napędza rozwój?

Interakcje społeczne, współpraca, język i kultura. Dziecko uczy się dzięki innym ludziom.



Kluczowe pojęcia

Schemat, asymilacja, akomodacja, równowaga poznawcza, etapy rozwoju poznawczego.



Kluczowe pojęcia

Strefa najbliższego rozwoju (ZNR), rusztowanie, język wewnętrzny, kontekst społeczno-kulturowy.



Rola innych

Inni są ważni, ale rozwój wynika głównie z indywidualnej aktywności dziecka.



Rola innych

Inni odgrywają kluczową rolę — dorosły lub bardziej kompetentny rówieśnik wspiera rozwój w ZNR.



Jak dziecko się uczy? (przykład)

Dziecko eksperymentuje, działa, popełnia błędy i samo dochodzi do wniosków (np. doświadcza, że klocek spada).



Jak dziecko się uczy? (przykład)

Dziecko rozwiązuje zadanie z pomocą dorosłego, otrzymuje wskazówki i stopniowo wykonuje je samodzielnie (np. układa puzzle z pomocą).

Najważniejsze w skrócie



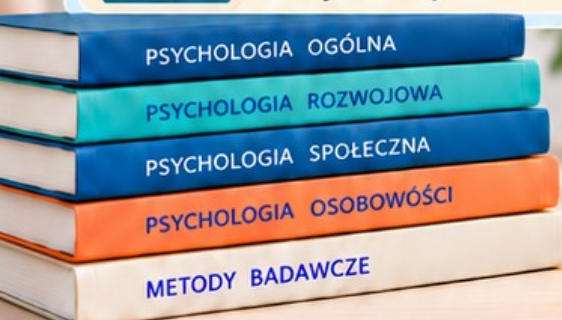
- **Piaget** → schemat, asymilacja, etapy.
- **Wygotski** → ZNR, rusztowanie, język.



Piaget pokazuje, jak dziecko **samodzielnie** buduje wiedzę.



Wygotski pokazuje, jak daleko dziecko sięga **dzięki innym**.





Rozwój mowy – od dźwięku do znaczenia

Rozwój języka prowadzi od wczesnych wokalizacji przez **gaworzenie**, pierwsze słowa, łączenie słów i coraz bardziej złożone zdania.

Mate kroki
wielkie zmiany.



mama

piłka

lubie
to!



Słowa
otwierają
dziecku
świat.



Każde dziecko
ma swój własny
temat rozwoju.
To w porządku!



Więcej
rozmów.
Więcej
możliwości.



Co jeszcze warto wiedzieć?



Tempo rozwoju różni się między dziećmi.

Niektóre dzieci zaczynają mówić wcześniej, inne później. Ważne jest obserwowanie ogólnego postępu i komunikacji.



Język obejmuje dźwięki, słownictwo, gramatykę, znaczenie i użycie społeczne.

To nie tylko mówienie, ale także rozumienie, myślenie, komunikacja z innymi i dostosowanie do sytuacji społecznych.

Rozwój mowy wspierają:



Rozmowy
i uważne
słuchanie



Czytanie
książek



Śpiewanie
i zabawy
rytmiczne



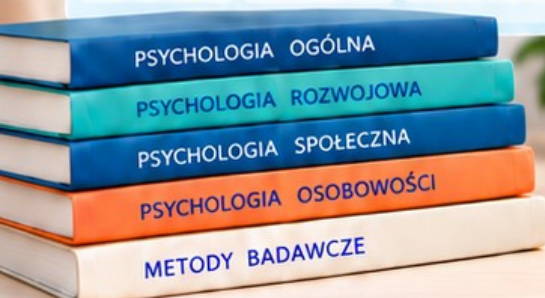
Wspólna
zabawa
i nazywanie
przedmiotów



Życzliwa
komunikacja
i pozytywne
reakcje



Mowa to most
do relacji,
wiedzy i nowych
możliwości.



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ✓ Rozmawiać
- ✓ Czytać książkę
- ✓ Śpiewać razem
- ✓ Wspierać rozwój mowy
- ✓ Być obecnym!



Język jako narzędzie myślenia

Według Wygotskiego mowa społeczna może przechodzić w mowę prywatną, a następnie wewnętrzną.

1

Mowa społeczna

→ rozmowa z innymi.



- komunikacja z innymi ludźmi
- wymiana myśli, pytań i doświadczeń
- wspólne budowanie znaczeń

2

Mowa prywatna

→ głośne kierowanie sobą.



- mówienie do siebie na głos
- kierowanie własnym działaniem
- planowanie kolejnych kroków
- wspieranie uwagi i kontroli zachowania

3

Mowa wewnętrzna

→ zinternalizowane planowanie i samoregulacja.



- wewnętrzny, cichy dialog
- planowanie, przewidywanie skutków działań
- samokontrola i samoregulacja
- rozwiązywanie problemów w myślach

Małe kroki
wielkie zmiany.



Słowa
dzisiaj
tworzą
lepszé
myślenie
jutro.



Ten, kto
myśli słowami,
może więcej.



Co daje język w rozwoju myślenia?



Ułatwia planowanie

Pomaga wyobrazić sobie kolejne kroki i przewidywać skutki.



Wspiera samoregulację

Pozwala kontrolować zachowanie i emocje.



Rozwija myślenie abstrakcyjne

Umożliwia myślenie o tym, czego nie ma tu i teraz.



Sprzyja uczeniu się

Język porządkuje wiedzę i ułatwia rozwiązywanie problemów.



Język wspiera planowanie i samoregulację, dzięki czemu dziecko może skuteczniej myśleć, uczyć się i działać.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



Plan na dziś:

- ☒ Czytać i rozumieć
- ☒ Myśleć samodzielnie
- ☒ Działać krok po kroku
- ☒ Być bliżej celu!



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Słowa
otwierają
nowe
możliwości.



LEPSZA NAUKA

LEPSZY TY

JAŚNIEJSZA PRZYSZŁOŚĆ



Erikson – rozwój psychospołeczny przez całe życie

Erikson opisał osiem konfliktów psychospołecznych od niemowlęstwa do starości.

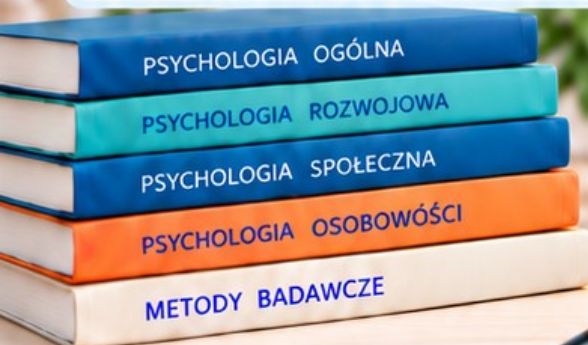
- | | | | |
|---|--|--|--|
| 1 | | Ufność vs nieufność
0–1 rok | Dziecko uczy się, czy świat jest bezpieczny i czy może ufać innym. |
| 2 | | Autonomia vs wstyd i zwątpienie
1–3 lata | Dziecko rozwija samodzielność i poczucie sprawstwa w działaniu. |
| 3 | | Inicjatywa vs poczucie winy
3–6 lat | Dziecko podejmuje inicjatywę, planuje i wyobraża sobie różne możliwości. |
| 4 | | Pracowitość vs poczucie niższości
6–12 lat | Dziecko zdobywa umiejętności, uczy się współpracy i doświadcza własnej skuteczności. |
| 5 | | Tożsamość vs pomieszenie ról
12–18 lat | Młody człowiek poszukuje swojego „ja” i odpowiada na pytanie, kim jest. |
| 6 | | Intymność vs izolacja
18–40 lat | Dorosły buduje bliskie relacje i zdolność do zaangażowania w trwałe związki. |
| 7 | | Generatywność vs stagnacja
40–65 lat | Dorosły troszczy się o innych, wnosi wkład w kolejne pokolenia i społeczeństwo. |
| 8 | | Integralność ego vs rozpacz
65+ lat | Człowiek dokonuje bilansu życia, akceptuje je i odnajduje sens w swojej historii. |



**Rozwój psychospołeczny trwa przez całe życie –
na każdym etapie człowiek mierzy się z innym
ważnym zadaniem.**

*Małe kroki
wielkie zmiany.*
♡

*Każdy etap
ma znaczenie.
Razem tworzą
pełną historię
człowieka.*
♡





PSYCHOLOGIA

WIEDZA • ROZWÓJ • LEPSZE JUTRO

Erikson – dzieciństwo i adolescencja

Pierwsze pięć konfliktów prowadzi od bezpieczeństwa i samodzielności do kompetencji oraz tożsamości.

Każdy etap
ma swoje znaczenie.
♥

Małe kroki
– wielkie
możliwości.
♥

Dziś buduje
się jutrzejsze
„ja”.
♥

1

0–1 rok



Ufność vs nieufność

Bezpieczeństwo



2

1–3 lata



**Autonomia vs wstyd
i zwątpienie**

Samodzielność



3

3–6 lat



**Inicjatywa vs
poczucie winy**

Inicjatywa



4

6–12 lat



**Pracowitość vs
poczucie niższości**

Kompetencja



5

12–18 lat



**Tożsamość vs
pomieszanie ról**

Tożsamość



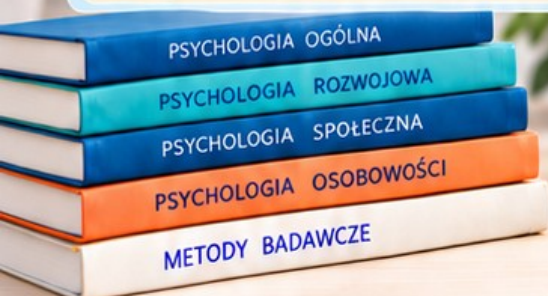
Najważniejsze obszary rozwoju w tym okresie:



- Bezpieczeństwo.
- Inicjatywa.
- Kompetencja.
- Samodzielność.
- Tożsamość.



W dzieciństwie i adolescencji rozwija się poczucie bezpieczeństwa, sprawstwa, kompetencji i własnej tożsamości.





Erikson – dorosłość i starość

Każdy etap
ma swoją wartość.
♡

Dorosłość obejmuje intymność, generatywność i późniejszy bilans życia.

1

**Intymność
vs izolacja.**



- Tworzenie bliskich, trwałych relacji i zaangażowanie w drugiego człowieka.
- Ryzyko izolacji, wycofania i trudności w nawiązywaniu bliskości.

2

**Generatywność
vs stagnacja.**



- Troska o kolejne pokolenia, wychowanie, praca, twórczość i wkład w rozwój społeczeństwa.
- Ryzyko stagnacji, skupienia tylko na sobie i poczucia braku sensu.

3

**Integralność ego
vs rozpacz.**



- Akceptacja własnego życia, poczucie spójności i sensu, pogodzenie się z przeszłością.
- Ryzyko rozpacz, poczucia zmarnowanych szans, żalu i lęku przed śmiercią.

Dojrzałość
to nie koniec,
lecz pełnia
możliwości.
♡



**W dorosłości i starości ważne stają się
więź, wkład w życie innych i refleksja
nad własnym życiem.**

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć Eriksona
- ☒ Dostrzec znaczenie dorosłości i starości
- ☒ Zadbaj o relacje
- ☒ Budować dobre jutro ♡

Warto
zostawić
po sobie
dobro.
♡



PSYCHOLOGIA

WIEDZA • ROZWÓJ • LEPSZE JUTRO

Każda relacja
ma znaczenie.
♡

Bowlby – teoria przywiązania

Przywiązanie to więź emocjonalna wspierająca bezpieczeństwo i eksplorację.



Bezpieczna baza.

Opiekun daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, z którego może wyruszać, by poznawać świat i rozwijać swoje możliwości.



Bezpieczna przystań.

Opiekun jest dostępny i wrażliwy na potrzeby dziecka, oferuje wsparcie, komfort i ukojenie w chwilach trudności, lęku i stresu.



Wewnętrzne modele operacyjne relacji.

Na podstawie wczesnych doświadczeń dziecko tworzy trwałe przekonania o sobie, innych ludziach i świecie, które wpływają na późniejsze relacje w życiu.



Przywiązanie wspiera jednocześnie bezpieczeństwo i odwagę do poznawania świata.



Bliskość
daje siłę
do odkrywania
świata.
♡





Ainsworth – Obca Sytuacja i style przywiązania

Obca Sytuacja obserwuje zachowanie dziecka podczas eksploracji, krótkiej separacji i ponownego spotkania z opiekunem.



Eksploracja

Dziecko poznaje nowe otoczenie, bawi się.



Separacja

Opiekun wychodzi z pomieszczenia.



Ponowne spotkanie

Opiekun wraca, dziecko reaguje na powrót.

Style przywiązania

A

Bezpieczne



- Dziecko swobodnie eksploruje otoczenie.
- W czasie separacji może odczuwać stres, ale reguluje emocje.
- Po powrocie opiekuna szuka kontaktu, łatwo się uspokaja.

B

Unikające



- Dziecko koncentruje się na eksploracji, unika bliskiego kontaktu.
- W czasie separacji nie okazuje silnego stresu.
- Po powrocie opiekuna często unika kontaktu, wydaje się obojętne.

C

Lękowo-ambiwalentne



- Dziecko ma trudność z eksploracją, silnie reaguje na separację.
- Po powrocie opiekuna szuka kontaktu, ale jednocześnie może okazywać złość i trudność z uspokojeniem.

D

Zdezorganizowane



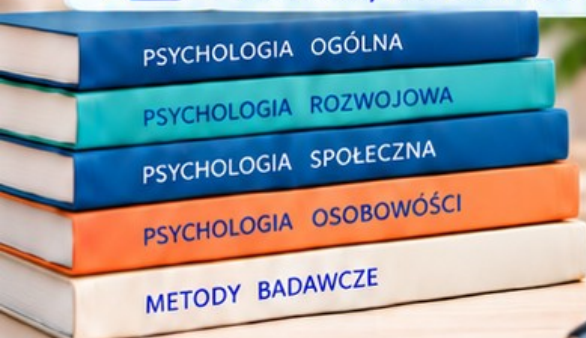
- Dziecko prezentuje sprzeczne, nietypowe lub zdezorganizowane zachowania.
- Reakcje są trudne do przewidzenia.
- Często wiąże się z doświadczeniem trudnych sytuacji.



Styl przywiązania dotyczy wzorców relacji i regulacji bliskości, a nie całkowitej definicji człowieka.

*Małe kroki
wielkie zmiany.*

*Styl przywiązania
nie jest prostą
etykietą całej
osobowości.*





Kohlberg – rozwój rozumowania moralnego

Kohlberg analizował sposób uzasadniania decyzji moralnych.

Warto pytać
nie tylko „co?”
ale „dlaczego?”
♡

1



Poziom 1
**Przed-
konwencjonalny**

**Przedkonwencjonalny →
kara, nagroda, własna korzyść.**

Dziecko ocenia, czy dane działanie jest dobre lub złe, na podstawie jego konsekwencji dla siebie – unika kary, dąży do nagrody i własnej korzyści.

2



Poziom 2
Konwencjonalny

**Konwencjonalny →
normy, aprobata, prawo.**

Osoba kieruje się oczekiwaniami innych, normami społecznymi i prawem. Ważne jest bycie dobrym członkiem grupy, uzyskanie aprobaty i utrzymanie porządku społecznego.

3



Poziom 3
Postkonwencjonalny

**Postkonwencjonalny →
zasady i refleksja nad
sprawiedliwością.**

Osoba kieruje się uniwersalnymi zasadami etycznymi, samodzielnie ocenia i uzasadnia decyzje, uwzględnia wartości takie jak sprawiedliwość, prawa człowieka i dobro ogółu.



**U Kohlberga ważne jest nie tylko,
co ktoś wybiera, ale jak uzasadnia
swoj wybór moralny.**

Rozwój moralny
to coraz szersza
perspektywa.
♡

Lepszy świat
zaczyna się
od refleksji.
♡

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Zrozumieć Kohlberga
☑ Przejść kolejne poziomy
☑ Dostrzec szerszą perspektywę
☑ Budować lepsze jutro ♡

Rozwój
daje więcej
możliwości.
♡



Marcia – cztery statusy tożsamości

Statusy Marcii wynikają z połączenia eksploracji i zaangażowania.

Poznaj Siebie.
♡



Szukaj.
Doświadczaj.
Wybieraj.
♡

Twoja tożsamość to podróż, nie cel.
♡



Tożsamość rozwija się poprzez eksplorację możliwości i stopniowe angażowanie się w wybrane kierunki.



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♡

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Zrozumieć Marcie
☑ Poznać cztery statusy
☑ Zastosować w praktyce
☑ Budować lepsze jutro
♡

Wiedza daje siłę.
♡



PSYCHOLOGIA

WIEDZA · ROZWÓJ · LEPSZE JUTRO

Psychologia rozwojowa – mapa końcowa

Najważniejsze idee rozwoju w jednym spojrzeniu.

Cała wiedza tworzy większy obraz. ♥

Rozwój trwa przez całe życie! ♥



Jean Piaget

Rozwój poznawczy
(i myślenie)



Dziecko aktywnie konstruuje wiedzę o świecie poprzez działanie i doświadczenie.

Wskazówka: Zadawaj pytania i pozwól na samodzielne odkrywanie.



Lew Wygotski

Uczenie społeczne
i rozwój w kontekście kulturowym



Rozwój dokonuje się w interakcji z innymi, w strefie najbliższego rozwoju.

Wskazówka: Wspieraj, współpracuj i dawaj odpowiednie wyzwania.



Erik Erikson

Kryzysy psychospołeczne



Człowiek na każdym etapie życia mierzy się z kryzysami, których rozwiązanie buduje jego tożsamość.

Wskazówka: Wspieraj w radzeniu sobie z wyzwaniami danego etapu.



**John Bowlby
Mary Ainsworth**

Przywiązanie



Wczesna, bezpieczna więź daje dziecku poczucie bezpieczeństwa i jest podstawą dalszego rozwoju.

Wskazówka: Buduj czułą, responsywną i stabilną relację.



James Marcia

Tożsamość



Tożsamość kształtuje się poprzez eksplorację możliwości i podejmowanie zaangażowanych wyborów.

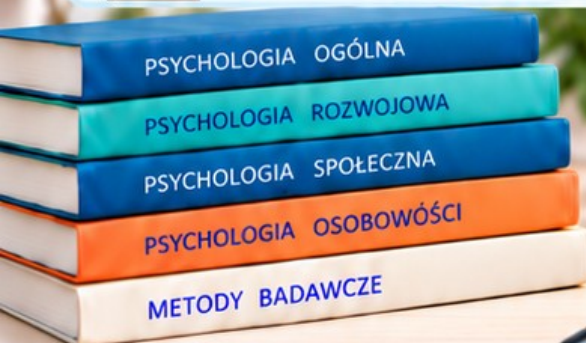
Wskazówka: Daj przestrzeń do poszukiwań i wspieraj w podejmowaniu własnych decyzji.



Piaget: myślenie. **Wygotski:** uczenie społeczne. **Erikson:** kryzysy psychospołeczne. **Bowlby/Ainsworth:** przywiązanie. **Kohlberg:** moralność. **Marcia:** tożsamość.



Rozwój człowieka można badać z wielu perspektyw – poznawczej, społecznej, emocjonalnej, moralnej i tożsamościowej.



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♥

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☑ Powtórzyć teorie
☑ Zobaczyć powiązania
☑ Zrozumieć całość
☑ Wykorzystać w praktyce
☑ Budować lepsze jutro ♥

Wiedza to początek dalszej drogi. ♥



MODUŁ 09

Psychopatologia i podstawy psychologii klinicznej

Jak rozumieć objawy, diagnozę
i modele zaburzeń bez upraszczania
człowieka do etykiety.



**Najpierw rozumiej
człowieka, potem
porządkuj pojęcia.**



Więcej
zrozumienia.
Więcej człowieka.
Lepsze jutro.



Wiedza
daje siłę.





Kiedy trudność staje się problemem klinicznym?

Pojedynczy objaw nie oznacza automatycznie zaburzenia. Znaczenie mają nasilenie, czas trwania, cierpienie, funkcjonowanie i kontekst.

Każdy człowiek ma swoją historię.

1



Nasilenie.

Objawy są wyraźne, intensywne i częstsze niż typowe dla wieku i sytuacji rozwojowej.

2



Czas trwania.

Trudności utrzymują się przez dłuższy czas, a nie mają charakteru jednorazowego i przemijającego.

3



Cierpienie.

Osoba doświadcza wyraźnego dyskomfortu emocjonalnego, lęku, smutku lub frustracji z powodu objawów.

4



Funkcjonowanie.

Trudności istotnie wpływają na codzienne funkcjonowanie w domu, w szkole, w relacjach lub w innych ważnych obszarach życia.

5



Kontekst.

Uwzględniamy sytuację życiową, etap rozwoju, czynniki środowiskowe, zasoby i kulturę. Ten sam objaw może mieć różne znaczenie w różnych kontekstach.



Oceniamy nie tylko jeden objaw, lecz cały wzorec trudności i jego wpływ na życie dziecka lub dorosłego.



Myślenie kliniczne wymaga ostrożności: objaw trzeba rozumieć w czasie, nasileniu i życiowym kontekście.

Wiele więcej niż objaw – cały obraz.

Zrozumienie daje lepsze wsparcie.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:
☒ Zrozumieć
☒ Poszerzyć wiedzę.
☒ Wspierać innych
☒ Budować lepsze jutro

Wiedza daje siłę.



ICD-11 vs DSM-5

ICD-11 to międzynarodowa klasyfikacja WHO obejmująca całe zdrowie. DSM-5 to podręcznik APA koncentrujący się na zaburzeniach psychicznych.

ICD-11



Światowa Organizacja Zdrowia (WHO)



Obejmuje całe zdrowie – zarówno zdrowie psychiczne, jak i fizyczne.



Ma globalny zasięg i jest stosowana na całym świecie.



ICD-11 obejmuje szerszy kontekst zdrowia, m.in. funkcjonowanie i czynniki środowiskowe.



- Oba systemy porządkują diagnozy.
- Nie wszystkie kategorie są zorganizowane identycznie.
- Klasyfikacja nie zastępuje pełnej oceny klinicznej.

DSM-5



Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (APA)



Koncentruje się na zaburzeniach psychicznych.



Stosowany głównie w Stanach Zjednoczonych, ma duży wpływ na praktykę kliniczną i badania.



Zawiera szczegółowe opisy kryteriów diagnostycznych zaburzeń psychicznych.

Klasyfikacja porządkuje diagnozy,
ale nie zastępuje pełnego zrozumienia człowieka.



Zrozumienie różnic pomaga lepiej myśleć o człowieku.



Patrz szerzej.
Myśl krytycznie.
Łącz wiedzę z praktyką.



PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Przeczytać porównanie
- ☒ Zrozumieć różnice
- ☒ Połączyć z praktyką
- ☒ Budować lepsze jutro



Wiedza daje siłę.





PSYCHOLOGIA

WIEDZA · ROZWÓJ · LEPSZE JUTRO

Diagnoza różnicowa

Diagnoza różnicowa rozważa kilka możliwych wyjaśnień tych samych objawów.



Co pasuje?

Które wyjaśnienia najlepiej pasują do obrazu objawów?



Co jeszcze mogłoby pasować?

Czy istnieją inne możliwe wyjaśnienia?



Jakie dane pomogą odróżnić alternatywy?

Wywiad, obserwacja, testy psychologiczne, badania lekarskie, informacje z różnych źródeł.



Czy objawy mogą wynikać z substancji lub stanu somatycznego?

Należy zawsze rozważyć wpływ środków psychoaktywnych, leków i chorób somatycznych.



Diagnoza różnicowa to porównywanie alternatywnych wyjaśnień, zanim wyciągniemy wnioski.



PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Analizować dane
- ☒ Zadać właściwe pytania
- ☒ Rozważyć różne wyjaśnienia
- ☒ Pamiętać o kontekście
- ☒ Budować lepsze jutro



Wiedza
daje siłę.



Dobre pytania
prowadzą
do lepszego
zrozumienia.



CZŁOWIEK
W CAŁOŚCI

BIOLOGIA
PSYCHOLOGIA
ŚRODOWISKO
KONTEKST



Zaburzenia lękowe — wspólna mapa

Lęk jest normalną reakcją na możliwe zagrożenie. Kliniczny problem pojawia się, gdy wzorec jest nadmierny, utrwalony i ogranicza funkcjonowanie.



Normalny lęk

- ✓ pojawia się w odpowiedzi na realne zagrożenie
- ✓ jest proporcjonalny do sytuacji
- ✓ ma charakter przejściowy
- ✓ mobilizuje do działania



Kliniczny wzorec

- ✗ pojawia się zbyt często lub bez wyraźnej przyczyny
- ✗ jest nieproporcjonalnie silny
- ✗ utrzymuje się w czasie
- ✗ ogranicza codzienne funkcjonowanie



Fobie specyficzne

Silny lęk przed określonymi obiektami lub sytuacjami (np. zwierzętami, wysokością, lataniem).



Lęk społeczny

Intensywny lęk przed oceną, krytyką lub zawstydzeniem w sytuacjach społecznych.



ZABURZENIA LĘKOWE WSPÓLNA MAPA



Zaburzenie paniczne

Nawracające ataki paniki i stały lęk przed kolejnymi epizodami.



Agorafobia

Lęk przed miejscami i sytuacjami, z których trudno byłoby się wydostać lub uzyskać pomoc w razie paniki.



Lęk uogólniony

Przewlekłe, nadmierne martwienie się różnymi sprawami, trudne do kontrolowania.



To wspólna mapa najważniejszych wzorców zaburzeń lękowych.

Pomaga rozpoznać, nazwać i lepiej zrozumieć, z czym mamy do czynienia.



PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKINAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ✓ Poznać mapę zaburzeń lękowych
- ✓ Zrozumieć różnice
- ✓ Być dla siebie życzliwym
- ✓ Budować lepsze jutro

Wiedza
daje siłę.

Lęk to sygnał,
nie wróg.
Warto go zrozumieć,
a nie upraszczać.



Więcej
rozumienia.
Mniej lęku.
Więcej siebie.





Napad paniki

Napad paniki to nagły epizod bardzo silnego lęku lub dyskomfortu z objawami fizycznymi i poznawczymi.

**Kołatanie serca.**

Szybkie, mocne bicie serca.

**Duszność.**

Uczucie braku powietrza, trudności w oddychaniu.

**Drżenie.**

Niepokój w ciele, drżenie rąk lub całego ciała.

**Zawroty głowy.**

Uczucie niestabilności, „odrealnienia”, jakby wszystko wirowało.

**Lęk przed utratą kontroli.**

„Zaraz zwariuję”, „Stracę panowanie”, „Coś złego mi się stanie”.

To, co czujesz, jest prawdziwe. Objawy napadu paniki są intensywne, ale niebezpieczne.



Spokojny oddech, obecność drugiej osoby, zrozumienie – to realne wsparcie.



Pojedynczy napad ≠ automatycznie zaburzenie paniczne.

Napad paniki może pojawić się u każdej osoby w odpowiedzi na silny stres, przemęczenie, trudną sytuację życiową lub bez wyraźnej przyczyny. Dopiero nawracające napady i stały lęk przed nimi mogą wskazywać na zaburzenie paniczne.

To minie. Masz wpływ na swoje samopoczucie.



SPOKÓJ

ZROZUMIENIE

PERSPEKTYWA

LEPSZE JUTRO



PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKINAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrobić spokojny oddech
- ☒ Zrozumieć swoje emocje
- ☒ Być dla siebie życzliwym
- ☒ Budować lepsze jutro



Wiedza daje siłę.





Zaburzenie paniczne

Zaburzenie paniczne obejmuje nawracające napady oraz utrzymującą się obawę przed kolejnymi napadami lub ich konsekwencjami.

1**OBJAW**

Nieprzyjemne odczucia w ciele (np. kołatanie serca, duszność, zawroty głowy).

2**KATASTROFICZNA INTERPRETACJA**

„To zawał!”,
„Zaraz stracę kontrolę!”,
„Zaraz umrę!”.

3**WIĘKSZY LĘK**

Nasila się pobudzenie organizmu, objawy stają się silniejsze.

4**MONITOROWANIE CIAŁA**

Skupianie uwagi na kolejnych sygnałach z ciała, ich wyszukiwanie.

5**UNIKANIE**

Unikanie miejsc, sytuacji i aktywności z obawy przed kolejnym napadem.

BŁĘDNE KOŁO ZABURZENIA PANICZNEGO

Ten nawracający cykl sprawia, że zaburzenie paniczne się utrzymuje.

Przerwanie któregośkolwiek z jego elementów może pomóc w odzyskaniu kontroli i zmniejszeniu lęku.

Zrozum mechanizm
- przerwij
błędne koło!

Wiedza
zmniejsza lęk
i daje realny
wpływ.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKINAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć mechanizm
- ☒ Zauważyć sygnały z ciała
- ☒ Nie ulegać katastroficznym myślom
- ☒ Budować większy spokój

Małe kroki
duże zmiany.





MODUŁ 09

Fobia specyficzna

Fobia specyficzna to silny i utrwalony lęk przed konkretnym bodźcem lub sytuacją, często prowadzący do unikania.

Cykl fobii specyficznej

**Bodziec**

Pojawia się konkretny bodziec lub sytuacja.

**Lęk**

Występuje silny lęk, często z objawami fizycznymi.

**Unikanie**

Osoba unika bodźca lub sytuacji.

**Ulgą**

Po uniknięciu podawia się krótkotrwała ulga.

**Utrwalenie**

Unikanie wzmacnia lęk i utrwała problem.

Lęk ma sens w oczach osoby, która go doświadcza. ♥



Unikanie przynosi ulgę na chwilę, ale podtrzymuje lęk. ♥



Nielubienie czegoś nie wystarcza do diagnozy.

Wiele osób nie lubi pajaków, latania czy wizyt u dentysty, ale fobia to znacznie silniejszy lęk, który prowadzi do wyraźnego unikania i utrudnia codzienne funkcjonowanie.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKINAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ✓ Zrozumieć, czym jest fobia
- ✓ Przeanalizować przykłady
- ✓ Zwracać uwagę na kontekst
- ✓ Budować lepsze jutro ♥

Wiedza daje siłę. ♥



MODUŁ 09

Lęk społeczny

Centrum lęku społecznego stanowi obawa przed negatywną oceną lub kompromitacją.

Wystąpienia.



Lęk przed mówieniem na forum, prezentacją lub byciem w centrum uwagi.



Rozmowy.



Obawa przed nawiązywaniem rozmów, podtrzymywaniem kontaktu i oceną przez innych.



Jedzenie przy innych.



Dyskomfort i stres związany z jedzeniem w obecności innych osób (np. w szkole, w stołówce, na spotkaniu).



Odpowiadanie na zajęciach.



Lęk przed udzielaniem odpowiedzi, popełnieniem błędów i oceną ze strony nauczyciela oraz klasy.



Nieśmiałość ≠ automatycznie zaburzenie.

Nieśmiałość to cecha temperamentu. Staje się problemem dopiero wtedy, gdy lęk znacząco utrudnia codzienne funkcjonowanie, ogranicza relacje, naukę lub rozwój.

To, co dla Ciebie trudne, ma swój kontekst. ♥

Odwaga to działanie mimo lęku. ♥

Jesteś więcej niż etykieta. ♥

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♥NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ✓ Zrozumieć siebie
- ✓ Docenić małe kroki
- ✓ Być życzliwym wobec siebie
- ✓ Budować lepsze jutro ♥

Wiedza daje siłę. ♥



Zaburzenie lęku uogólnionego

W GAD martwienie się jest częste, trudne do kontrolowania i dotyczy wielu obszarów życia.



Zdrowie.

Obawy o swoje zdrowie i zdrowie bliskich.



Finanse.

Martwienie się o pieniądze, wydatki i stabilność finansową.



Rodzina.

Obawy o bliskich, relacje i zdarzenia w rodzinie.



Praca.

Martwienie się o obowiązki, wyniki, relacje w pracy i przyszłość zawodową.



Studia.

Obawy o naukę, egzaminy, wyniki i dalszą drogę edukacyjną.



Przyszłość.

Ciągłe rozważanie „co jeśli...”, niepewność i trudność w wyobrażeniu sobie dobrego jutra.

Martwienie się to nie słabość, lecz sygnał, że Twój umysł chce Cię chronić. ♥

Patrz na cały obraz, a nie tylko na pojedyncze myśli. ♥

Zrozumienie wzoru lęku to pierwszy krok do zmiany. ♥



W GAD martwienie się jest częste, trudne do kontrolowania i dotyczy wielu obszarów życia.

Świadomość tego wzorca pomaga lepiej rozumieć objawy i skuteczniej szukać wsparcia. ♥

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♥NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć swój lęk
- ☒ Spojrzeć na cały obraz
- ☒ Zadbaj o siebie
- ☒ Małe kroki mają znaczenie ♥

Wiedza daje siłę. ♥



MODUŁ 09

OCD – obsesje i kompulsje

Obsesje to natrętne treści psychiczne.
Kompulsje to powtarzalne działania lub czynności umysłowe wykonywane w celu zmniejszenia lęku.

1

Obsesja

Natrętne, niechciane myśli, obrazy lub impulsy.

2

Lęk

Pojawia się napięcie, niepokój i dyskomfort związany z obsesją.

3

Kompulsja

Powtarzalne działania lub czynności umysłowe w celu zmniejszenia lęku.

4

Chwilowa ulga

Lęk na krótko się zmniejsza.

5

Wzmocnienie cyklu

Mózg uczy się, że kompulsja przynosi ulgę, dlatego cykl tendencji do powtarzania się.

BŁĘDNE KOŁO OCD**OBSESJE A KOMPULSJE****Obsesje**

- Natrętne, niechciane myśli, obrazy lub impulsy.
- Pojawiają się mimo woli.
- Często budzą lęk, niepokój lub poczucie zagrożenia.

Kompulsje

- Powtarzalne działania lub czynności umysłowe.
- Wykonywane w celu zmniejszenia lęku.
- Przynoszą tylko chwilową ulgę, a w dłuższej perspektywie wzmacniają cykl.

Chwilowa ulga sprawia, że mózg uczy się powtarzać kompulsje. To wzmacnia cykl.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć OCD
- ☒ Być dla siebie życzliwym
- ☒ Szukać wsparcia
- ☒ Wierzyć w postęp
- ☒ Budować lepsze jutro



Wiedza
daje siłę.





Obsesja vs kompulsja vs nawyk

Obsesja to natrętna myśl, obraz lub impuls.
Kompulsja to rytuał. **Nawyk** to automatyczne zachowanie utrwalone przez powtarzanie.



Obsesja

Natrętna myśl, obraz lub impuls, który pojawia się niechcący, jest trudny do odrzucenia i wywołuje dyskomfort, niepokój lub lęk.

„A co jeśli coś złego się wydarzy?”



Kompulsja

Powtarzane zachowanie (rytuał) lub czynność umysłowa wykonywana w celu zmniejszenia niepokoju wywołanego obsesją. Daje tylko chwilową ulgę.

„Muszę to sprawdzić (zrobić) jeszcze raz.”



Nawyk

Automatyczne zachowanie utrwalone przez wielokrotne powtarzanie. Zwykle nie wynika z lęku, jest neutralne emocjonalnie i łatwiej je zmienić.

„Robię to, bo tak mam w zwyczaju.”



OCD nie oznacza po prostu lubienia porządku lub rutyny.

Posiadanie preferencji, dbanie o porządek czy planowanie nie jest zaburzeniem. OCD to znacznie więcej – to natrętne myśli i kompulsywne zachowania, które powodują cierpienie i utrudniają codzienne funkcjonowanie.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Uczyć się z ciekawością
- ☒ Unikać stereotypów
- ☒ Stosować precyzyjny język
- ☒ Budować lepsze jutro



Wiedza
daje siłę.



Precyzyjne
nazewnictwo
pomaga lepiej
zrozumieć
i wspierać.



Mniej
stereotypów.
Więcej
zrozumienia.





Zaburzenia nastroju — mapa ogólna

Zaburzenia nastroju obejmują kliniczne wzorce zmian nastroju, energii, aktywności, snu, myślenia i funkcjonowania.

Obraz depresyjny



Obniżony nastrój.

Utrzymujący się smutek, pustka, utrata radości.



Spadek energii.

Zmęczenie, brak motywacji, trudności z podejmowaniem działań.



Zaburzenia snu.

Najczęściej bezsenność, czasem nadmierna senność.



Negatywne myślenie.

Pesymizm, niska samoocena, poczucie winy.



Trudności w funkcjonowaniu.

Problemy w szkole, pracy i w relacjach z innymi.

Obraz maniakalny / hipomaniakalny



Podwyższony nastrój.

Euforia, drażliwość, większa pewność siebie.



Wzrost energii.

Większa aktywność, zmniejszona potrzeba snu, poczucie „niezniszczalności”.



Przyspieszone myślenie.

Natłok pomysłów, szybkie mówienie, łatwe rozpraszanie uwagi.



Większa impulsywność.

Podejmowanie ryzykownych decyzji, nieprzemyślane wydatki, ryzykowne zachowania.



Zmiany w funkcjonowaniu.

Mogą prowadzić do konfliktów w relacjach, problemów w nauce lub pracy.

Zrozumienie
to pierwszy krok
do zmiany. ♥

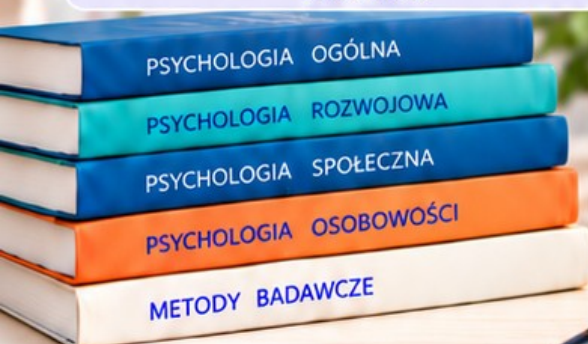
Małe kroki
także prowadzą
do lepszego
jutra. ♥

Lepsze
jutro
jest
możliwe ♥



Nasilenie, czas i wpływ na funkcjonowanie są kluczowe.

O rozpoznaniu zaburzenia nastroju decyduje intensywność objawów, ich czas trwania oraz to, jak znacząco wpływają na codzienne życie człowieka.





Epizod depresyjny

Epizod depresyjny obejmuje szerszy wzorzec niż sam smutek.



Obniżony nastrój.



Utrata zainteresowania lub przyjemności.



Spadek energii.



Problemy ze snem.



Zmiany apetytu.



Trudności z koncentracją.



Poczucie winy lub niska samoocena.



To szerszy wzorzec niż sam smutek.

Epizod depresyjny obejmuje wiele objawów, które wpływają na codzienne funkcjonowanie, relacje, naukę, pracę i ogólne poczucie jakości życia.

To, co czujesz,
ma znaczenie.
Nie jesteś z tym
sam/a.

Małe kroki
także mają
znaczenie.

Lepsze
jutro
jest
możliwe

Wsparcie
istnieje.
Możesz
poprosić
o pomoc.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć temat
- ☒ Zrobić notatki
- ☒ Zadbąć o siebie
- ☒ Uwierzyć w postęp
- ☒ Budować lepsze jutro

Wiedza
daje siłę.



Depresja vs zwykły smutek

Smutek jest emocją. Depresja jest klinicznym wzorcem objawów utrzymującym się i wpływającym na funkcjonowanie.

Zwykły smutek



Naturalna emocja.

Reakcja na trudne sytuacje, stratę, rozczarowanie.



Zwykle krótkotrwały.

Z czasem stopniowo słabnie.



Nie uniemożliwia funkcjonowania.

Można nadal pracować, uczyć się, spotykać z innymi.



Emocja zmienna.

Może się nasilać lub słabnąć w zależności od sytuacji.



Zwykle nie towarzyszą mu objawy jak w depresji.

Nadal można odczuwać radość i przyjemność.

Depresja



Kliniczny wzorec objawów.

To nie tylko smutek, ale wiele objawów utrzymujących się przez dłuższy czas.



Długotrwała.

Objawy utrzymują się co najmniej kilka tygodni i mają tendencję do nawracania.



Znacznie utrudnia funkcjonowanie.

Wpływa na naukę, pracę, relacje i codzienne życie.



Anhedonia → wyraźne ograniczenie zainteresowania lub przyjemności.

Rzeczy, które wcześniej sprawiały radość, przestają cieszyć.



Współwystępują różne objawy.

Np. zaburzenia snu, apetytu, energii, koncentracji, poczucie beznadziei.



Pojedynczy objaw nie wystarcza do diagnozy.

O rozpoznaniu depresji decyduje cały wzorec objawów, ich nasilenie, czas trwania i wpływ na codzienne funkcjonowanie.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć różnice
- ☒ Powtórzyć notatki
- ☒ Zadbaj o siebie
- ☒ Wierzyć w postęp
- ☒ Budować lepsze jutro

NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTROWiedza
daje siłę.

Różne nasilenie.
Różny czas trwania.
Różny wpływ
na życie.



Ważne jest
zrozumienie,
nie ocenianie.



Lepsze
jutro
jest
możliwe





Mania

Mania obejmuje wyraźnie podwyższony lub drażliwy nastrój oraz wzrost energii i aktywności.



Mniejsza potrzeba snu.

Osoba może czuć się wypoczęta mimo znacznie krótszej ilości snu.



Przyspieszona mowa.

Mowa staje się szybka, obfita, trudniejsza do przerywania.



Gonitwa myśli.

Myśli pojawiają się bardzo szybko, co może utrudniać skupienie się na jednym wątku.



Zwiększona aktywność.

Znaczny wzrost energii i zaangażowania w różne działania (ponad typowy poziom dla danej osoby).



Ryzykowne decyzje.

Większa skłonność do podejmowania decyzji bez pełnego rozważenia konsekwencji.



Wyraźna zmiana funkcjonowania.

Objawy są na tyle nasilone, że wpływają na codzienne życie, relacje, pracę lub naukę.

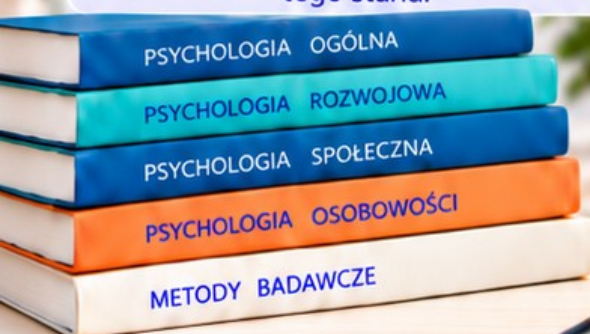


Mania to stan kliniczny, który wymaga zrozumienia i profesjonalnego wsparcia.

Wczesne rozpoznanie objawów pozwala na skuteczniejszą pomoc i dbanie o bezpieczeństwo osoby doświadczającej tego stanu.

Więcej energii
to też wyzwanie.
Zrozumienie
pomaga znaleźć
równowagę. ♡

Zrozumienie
daje wsparcie,
a nie ocenę. ♡





Hipomania vs mania

Hipomania i mania mają podobny kierunek zmian, ale mania ma większe nasilenie i może poważnie zaburzać funkcjonowanie.

Hipomania



Nasilenie

Łagodniejsze objawy. Wyraźnie podwyższony nastrój, więcej energii i aktywności, ale bez pełnej utraty kontroli.



Objawy psychiatryczne

Nie występują.



Konsekwencje

Zwykle postrzegane jako korzystne – większa produktywność, kreatywność, motywacja. Rzadziej prowadzą do poważnych problemów.



Wpływ na funkcjonowanie

Funkcjonowanie zwykle zachowane lub nawet przejściowo lepsze.



Objawy psychiatryczne nie należą do hipomanii.

Ich obecność wskazuje na epizod manii.



Kluczowe są nasilenie i konsekwencje.

Te same kierunki zmian, ale różna skala i wpływ na życie człowieka.

Mania



Nasilenie

Znacznie silniejsze objawy. Bardzo wysoki nastrój, ogromna energia, często pobudzenie i drażliwość.



Objawy psychiatryczne

Mogą występować (np. urojenia, omamy).



Konsekwencje

Często prowadzą do ryzykownych zachowań, poważnych problemów w relacjach, finansach, pracy lub szkole. Mogą wymagać hospitalizacji.



Wpływ na funkcjonowanie

Często istotne zaburzenia funkcjonowania w wielu obszarach życia.

Ta sama energia, różna skala. ♥

Lepsze zrozumienie daje większą empatię. ♥

Wiedza daje siłę. ♥

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI
♥NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ✓ Zrozumieć różnice
- ✓ Utrwalić wiedzę
- ✓ Być bardziej uważnym
- ✓ Budować lepsze jutro ♥

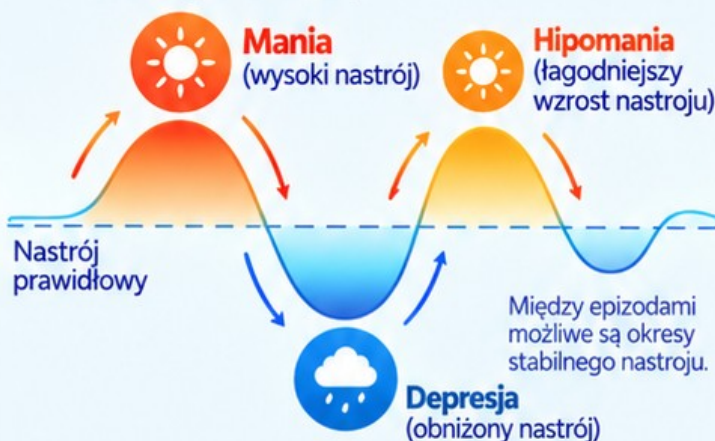


Choroba afektywna dwubiegunowa

CHAD obejmuje epizody patologicznie podwyższonego nastroju i energii, a u wielu osób także epizody depresyjne.

Spektrum nastroju w CHAD

Choroba przebiega falami – epizody mogą różnić się nasileniem, czasem trwania i częstotliwością.



To nie są zwykłe dzienne zmiany humoru.

W CHAD zmiany nastroju są znacznie silniejsze, trwają dłużej, wpływają na myślenie, zachowanie, relacje i funkcjonowanie w życiu codziennym.



Wsparcie ma znaczenie.

Wczesne rozpoznanie, odpowiednie leczenie, psychoedukacja i wsparcie bliskich pomagają w codziennym funkcjonowaniu i poprawiają jakość życia.



Typ I występuje mania.



Co najmniej jeden epizod manii (wyraźnie podwyższony nastrój, dużo energii, zaburzony krytycyzm).



Często także epizody depresyjne.



Epizody mogą istotnie wpływać na funkcjonowanie i wymagać leczenia.



Typ II hipomania + epizody depresyjne, bez pełnej manii.



Występują epizody hipomanii (łagodniejszy wzrost nastroju niż mania).



Zawsze obecne są epizody depresyjne – często dłuższe i bardziej obciążające.



Brak pełnoobjawowej manii.



Również wymaga specjalistycznej diagnozy i leczenia.

Większa wiedza
to mniej lęku
i więcej zrozumienia.
Każdy człowiek
ma wartość.

Lepsze
jutro
jest
możliwe.

Zrozumienie
zamiast oceny.
To zmienia
życie.

Wiedza
daje siłę.





Spektrum schizofrenii i psychoza

Psychoza to zespół objawów, który może pojawić się w różnych zaburzeniach i stanach. Schizofrenia jest konkretnym zaburzeniem.



Urojenia.

Trwałe, fałszywe przekonania, które nie podlegają korekcie mimo dowodów przeciwnych. Mogą dotyczyć np. prześladowania, wielkości lub szczególnego znaczenia.



Omamy.

Doświadczenia zmysłowe bez zewnętrznego źródła bodźca, najczęściej słuchowe (np. słyszenie głosów), rzadziej wzrokowe, węchowe, smakowe lub dotykowe.



Dezorganizacja.

Trudności w logicznym myśleniu, mówieniu i zachowaniu. Może przejawiać się chaotyczną mową, niespójnymi skojarzeniami, dezorganizacją działań i trudnościami w codziennym funkcjonowaniu.



Schizofrenia ≠ „rozdwojenie osobowości”.

Schizofrenia to poważne zaburzenie psychiczne, które obejmuje różne objawy, nie oznacza istnienia „drugiej osobowości”. To mit, który może prowadzić do stygmatyzacji.



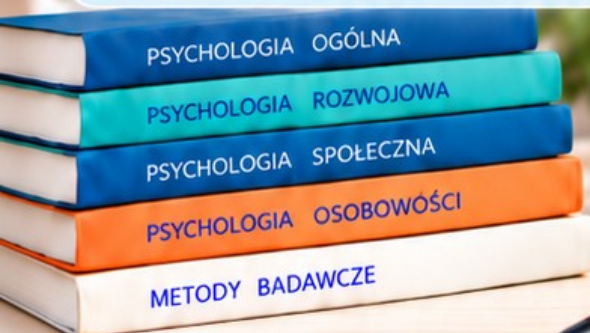
Wczesne rozpoznanie i odpowiednie wsparcie mogą znacząco poprawić jakość życia.

Osoby z psychozą i schizofrenią mogą się uczyć, pracować, mieć relacje i realizować swoje cele.



Więcej wiedzy
mniej lęku.
Większe
rozumienie.
Lepsze jutro.
♡

Za każdym
objawem kryje się
człowiek – z historią,
uczuciami i marzeniami.
♡





MODUŁ 09

Objawy pozytywne

„**Pozytywne**” oznacza, że pojawia się doświadczenie lub zachowanie ponad typowy repertuar, nie że objaw jest korzystny.

Więcej zrozumienia.
Mniej stereotypów.
Lepsze jutro. ♥

Każdy człowiek to więcej niż objawy. ♥



Urojenia.

Trwałe, fałszywe przekonania, które są niezgodne z rzeczywistością i utrzymują się pomimo dowodów przeciwnych.

Przykłady: przekonanie o byciu obserwowanym, prześladowanym lub posiadaniu wyjątkowych zdolności.



Omamy.

Doświadczenia zmysłowe bez rzeczywistego bodźca zewnętrznego, najczęściej słuchowe, rzadziej wzrokowe, dotykowe, węchowe lub smakowe.

Przykłady: słyszenie głosów, których nie słyszą inni, widzenie postaci lub obrazów bez obecności bodźca w otoczeniu.



Dezorganizacja mowy lub zachowania.

Trudności w logicznym i spójnym myśleniu, co może prowadzić do niespójnej mowy, trudności w komunikacji lub nietypowego, chaotycznego zachowania.

Przykłady: nielogiczne wypowiedzi, przeskakiwanie z tematu na temat, chaotyczne działania, trudności w realizacji codziennych czynności.



Objawy pozytywne są częścią zaburzeń psychicznych i wynikają ze zmian w funkcjonowaniu mózgu.

Zrozumienie ich natury sprzyja lepszemu wsparciu, redukuje stygmatyzację i ułatwia skuteczną pomoc.





Objawy negatywne

Objawy negatywne oznaczają **zmniejszenie funkcji**, które zwykle są obecne.



Awolacja.

Zmniejszona motywacja do podejmowania działań, inicjowania aktywności i realizacji celów.



Anhedonia.

Ograniczona zdolność do odczuwania przyjemności i zainteresowania czynnościami, które wcześniej sprawiały radość.



Alogia.

Zubożenie mowy, czyli mniejsza ilość wypowiedzi, krótkie odpowiedzi, trudności w inicjowaniu i podtrzymywaniu rozmowy.



Ograniczenie ekspresji emocjonalnej.

Zmniejszona ekspresja emocji widoczna w mimice twarzy, tonie głosu i gestach.



Wycofanie społeczne.

Ograniczenie kontaktów z innymi ludźmi, mniejsza potrzeba i chęć uczestniczenia w życiu społecznym.

Małe kroki
także mają
znaczenie.



Więcej
rozumienia.
Więcej wsparcia.
Lepsze jutro.



Lepsze
jutro
jest
możliwe



DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć objawy
- ☒ Poszerzyć wiedzę
- ☒ Być życzliwszym
- ☒ Wspierać innych
- ☒ Budować lepsze jutro



Wiedza
daje siłę.





Urojenie vs omam vs dezorganizacja

Różne objawy
– wspólny cel:
lepsze zrozumienie
człowieka.



Urojenie dotyczy przekonania. **Omam** – percepcji bez odpowiedniego bodźca. **Dezorganizacja** – struktury myślenia, mowy lub zachowania.

Urojenie

Urojenie →
w co osoba wierzy?



Trwałe, fałszywe przekonanie, niepodatne na logiczne argumenty i dowody.



Dotyczy treści myślenia.



Często ma charakter urojeń prześladowczych, wielkościowych, odniesienia itp.



Nie wynika z zaburzeń percepcji, lecz z nieprawidłowej oceny rzeczywistości.

Omam

Omam →
czego doświadcza
zmysłowo?



Fałszywe spostrzeżenie zmysłowe, bez odpowiedniego bodźca zewnętrznego.



Może dotyczyć różnych zmysłów: najczęściej słuchu (np. słyszenie głosów), ale też wzroku, dotyku, smaku lub węchu.



Jest przeżyciem realnym dla osoby, ma charakter automatyczny i niezależny od jej woli.



Często towarzyszy poważnym zaburzeniom psychicznym, np. psychozie.

Dezorganizacja

Dezorganizacja →
jak uporządkowane jest
myślenie lub zachowanie?



Zaburzenie struktury myślenia, mowy lub zachowania.



Myślenie może być niespójne, chaotyczne, z luźnymi skojarzeniami.



Mowa może być nielogiczna, trudna do zrozumienia.



Zachowanie może być nieadekwatne, dziwaczne, trudne do przewidzenia.



Często współwystępuje z urojeniami i omamami, szczególnie w psychozach, np. w schizofrenii.



Te trzy kategorie objawów mogą współwystępować, ale dotyczą różnych sfer funkcjonowania człowieka: przekonań, percepcji i organizacji myślenia lub zachowania.

PSYCHOLOGIA OGÓLNA

PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA

PSYCHOLOGIA SPOŁECZNA

PSYCHOLOGIA OSOBOWOŚCI

METODY BADAWCZE

DOBRE
MYŚLI
LEPSZE
WYNIKI



NAUKA
ROZWÓJ
ŚWIADOMOŚĆ
LEPSZE JUTRO

Plan na dziś:

- ☒ Zrozumieć różnice
- ☒ Powtórzyć przykłady
- ☒ Utrwalić wiedzę
- ☒ Wierzyć w postępy
- ☒ Budować lepsze jutro



Wiedza
daje siłę.



Człowiek
jest więcej niż
jedną trudnością ♥

Zaburzenia osobowości — trwały wzorzec funkcjonowania



Małe
kroki
to też
postęp
♥

Zaburzenia osobowości dotyczą utrwalonych, mało elastycznych wzorców myślenia, przeżywania i zachowania, które mogą utrudniać funkcjonowanie.



Trwałość.

To długotrwały, utrwalony sposób funkcjonowania, obecny od wczesnej dorosłości.



Sztywność.

Wzorce są mało elastyczne, trudne do zmiany, powtarzają się mimo negatywnych konsekwencji.



Występowanie w wielu sytuacjach.

Charakterystyczne wzorce pojawiają się w różnych obszarach życia (np. w domu, w szkole, w pracy, w relacjach).



Wpływ na relacje i obowiązki.

Mogą prowadzić do trudności w relacjach z innymi oraz w wypełnianiu ważnych obowiązków (np. szkolnych, zawodowych, rodzinnych).



Pojedyncza trudna cecha ≠ diagnoza.

Sama obecność jednej trudnej cechy (np. nieśmiałości, impulsywności) nie oznacza zaburzenia osobowości.

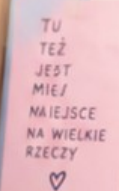


Pojedyncza trudna cecha nie jest zaburzeniem osobowości!

O diagnozie mówimy, gdy występuje trwały, mało elastyczny wzorzec myślenia, przeżywania i zachowania, obecny w wielu sytuacjach i utrudniający funkcjonowanie.



Większa
świadomość
to większe
zrozumienie ♥



Grupa A, B i C — klasyczny podział

Klasyczny podział grupuje zaburzenia osobowości według podobieństwa obrazu klinicznego.

Małe
kroki
to też
postęp
♡

A

Grupa A

A → paranoiczne,
schizoidalne,
schizotypowe.



Często wiążą się
z nietypowym postrzeganiem
rzeczywistości, dystansem
społecznym i ekscentrycznością.

B

Grupa B

B → antyspołeczne,
borderline, histrioniczne,
narcystyczne.



Często wiążą się z dużą
emocjonalnością, impulsywnością,
dramatycznością zachowań
i trudnościami w relacjach
z innymi.

C

Grupa C

C → unikające, zależne,
obsesyjno-kompulsyjne
zaburzenie osobowości.



Często wiążą się z lękiem,
potrzebą bezpieczeństwa,
unikaniem odrzucenia
i silną potrzebą kontroli
lub wsparcia.



OCD ≠ obsesyjno-kompulsyjne zaburzenie osobowości.

OCD (zaburzenie obsesyjno-kompulsyjne) to odrębne zaburzenie lękowe,
a nie zaburzenie osobowości.



Większa
świadomość
to większe
zrozumienie ♡



Zaburzenia odżywiania – wspólna mapa

Zaburzenia odżywiania obejmują złożone wzorce zachowań, myśli i emocji związanych z jedzeniem, masą ciała i obrazem siebie.

Małe
kroki
też
postęp
♥



Jadłowstręt psychiczny.

- Silne ograniczanie jedzenia i lęk przed przyrostem masy ciała.
- Zniekształcony obraz własnego ciała i nadmierne skupienie na kontroli.
- Może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

To nie „wybór” ani „dieta”,
lecz poważne zaburzenie, które
wymaga specjalistycznej pomocy.



Bulimia psychiczna.

- Nawracające epizody objadania się, po których pojawiają się zachowania kompensacyjne (np. wymioty, intensywne ćwiczenia, środki przeczyszczające).
- Poczucie utraty kontroli podczas jedzenia.
- Często współwystępuje z silnym krytycyzmem wobec siebie i wahaniem nastroju.

To nie brak silnej woli, lecz
zaburzenie, które wymaga
zrozumienia i leczenia.



Zaburzenie z napadami objadania się.

- Nawracające epizody spożywania dużych ilości jedzenia w krótkim czasie, często z poczuciem utraty kontroli.
- Towarzyszy temu silny dystres, poczucie winy lub wstydu.
- Nie występują regularne zachowania kompensacyjne typowe dla bulimii.

To realne zaburzenie, a nie brak
dyscypliny. Wymaga wsparcia
i profesjonalnej pomocy.



Na zaburzenia odżywiania wpływa wiele czynników:

genetycznych, biologicznych, psychologicznych, społecznych i kulturowych. Mogą dotyczyć osób w różnym wieku, niezależnie od płci, masy ciała czy stylu życia.



Ważne jest wsparcie i empatia.

Rozmowa bez oceniania, uważne słuchanie i profesjonalna pomoc mogą realnie wspierać proces zdrowienia.



Wygląd osoby nie wystarcza do rozpoznania.

Zaburzenia odżywiania mogą dotyczyć osób o różnej sylwetce — nie zawsze są widoczne na zewnątrz. Nie oceniaj. Zamiast tego okazuj zrozumienie, szacunek i wsparcie.



Większa
świadomość
to więcej
możliwości ♥



Anoreksja, bulimia i napady objadania — porównanie

Zaburzenia odżywiania to poważne problemy zdrowia psychicznego i fizycznego. Różnią się wzorcami jedzenia, sposobami radzenia sobie z emocjami i zachowaniami towarzyszącymi.

Małe kroki
też mają
znaczenie ♥



Anoreksja (jadłowstręt psychiczny)

Na czym polega?

W jadłowstręcie kluczowe jest znaczne ograniczanie przyjmowania energii.

Charakterystyczne cechy

- silne dążenie do utraty masy ciała
- intensywny lęk przed przytęciem
- zaburzony obraz własnego ciała
- ograniczanie jedzenia, unikanie wielu produktów

Konsekwencje

Niedobory żywieniowe, osłabienie organizmu, problemy zdrowotne (takie jak zaburzenia hormonalne, kostne, sercowo-naczyniowe).



Bulimia

Na czym polega?

W bulimii występują napady objadania i regularna kompensacja.

Charakterystyczne cechy

- nawracające napady objadania
- regularne zachowania kompensacyjne (np. wymioty, środki przeczyszczające, intensywna aktywność fizyczna)
- duże poczucie winy po napadzie
- wahania masy ciała

Konsekwencje

Zaburzenia gospodarki elektrolitowej, problemy z przewodem pokarmowym, zębami, sercem oraz obniżone samopoczucie psychiczne.



Napadowe objadanie się (binge-eating)

Na czym polega?

W binge-eating występują napady bez regularnej kompensacji charakterystycznej dla bulimii.

Charakterystyczne cechy

- nawracające napady objadania
- jedzenie dużych ilości jedzenia w krótkim czasie
- utrata kontroli w trakcie napadu
- brak regularnych zachowań kompensacyjnych
- częste jedzenie pod wpływem emocji (stres, smutek, napięcie)

Konsekwencje

Ryzyko nadwagi i otyłości, problemy zdrowotne (np. metaboliczne), obniżone samopoczucie, trudności w relacjach i poczucie własnej wartości.



Najważniejsze różnice w skrócie:



Anoreksja:
znaczne ograniczanie przyjmowania energii.



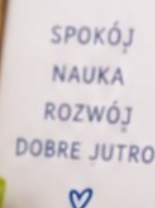
Bulimia:
napady objadania i regularna kompensacja.



Binge-eating:
napady bez regularnej kompensacji.



Wiedza
dziś – większe
możliwości jutro ♥



Małe zmiany mogą mieć wielki wpływ ♥

Model podatność–stres

Ryzyko problemu psychicznego może wynikać z interakcji podatności jednostki i stresorów środowiskowych.

Zdrowsze jutro jest w zasięgu możliwości ♥



Podatność

- **biologiczna**
(np. temperamentalna)
- **genetyczna**
(np. obciążenia rodzinne)
- **poznawcza**
(np. sposób myślenia, przekonania)
- **związana z doświadczeniem**
(np. trudne wydarzenia z przeszłości)



Stresory

- **strata**
(np. utrata bliskiej osoby)
- **konflikt**
(np. w rodzinie, w szkole, w pracy)
- **przeciążenie**
(np. nadmiar obowiązków, przewlekły stres)
- **choroba**
(np. własna lub bliskich)



Czynniki ochronne

- **wsparcie**
(np. rodzina, przyjaciele, środowisko szkolne)
- **strategie radzenia sobie**
(np. regulacja emocji, planowanie, odpoczynek)
- **dostęp do pomocy**
(np. psycholog, terapeuta, grupa wsparcia)



Wynik dla zdrowia psychicznego

Lepsze funkcjonowanie lub większe ryzyko trudności (w zależności od równowagi czynników).



Zdrowie psychiczne to wynik interakcji, a nie jedna przyczyna!

Podatność, stresory i czynniki ochronne wzajemnie na siebie wpływają. Ta sama sytuacja może prowadzić do różnych rezultatów u różnych osób.



Wiedza daje siłę do zmiany ♥

PSYCHOLOGIA

CZŁOWIEK I RELACJE

ZDROWIE PSYCHICZNE

ROZWÓJ OSOBISTY

LEPSZE JUTRO ♥

Dobre myśli tworzą lepsze jutro ♥

Mały progres Wielkie zmiany ♥

SPOKÓJ
NAUKA
ROZWÓJ
DOBRE JUTRO ♥

TEŻ JEST
JEST
MIEJSCE
NA WIELKIE
RZECZY ♥

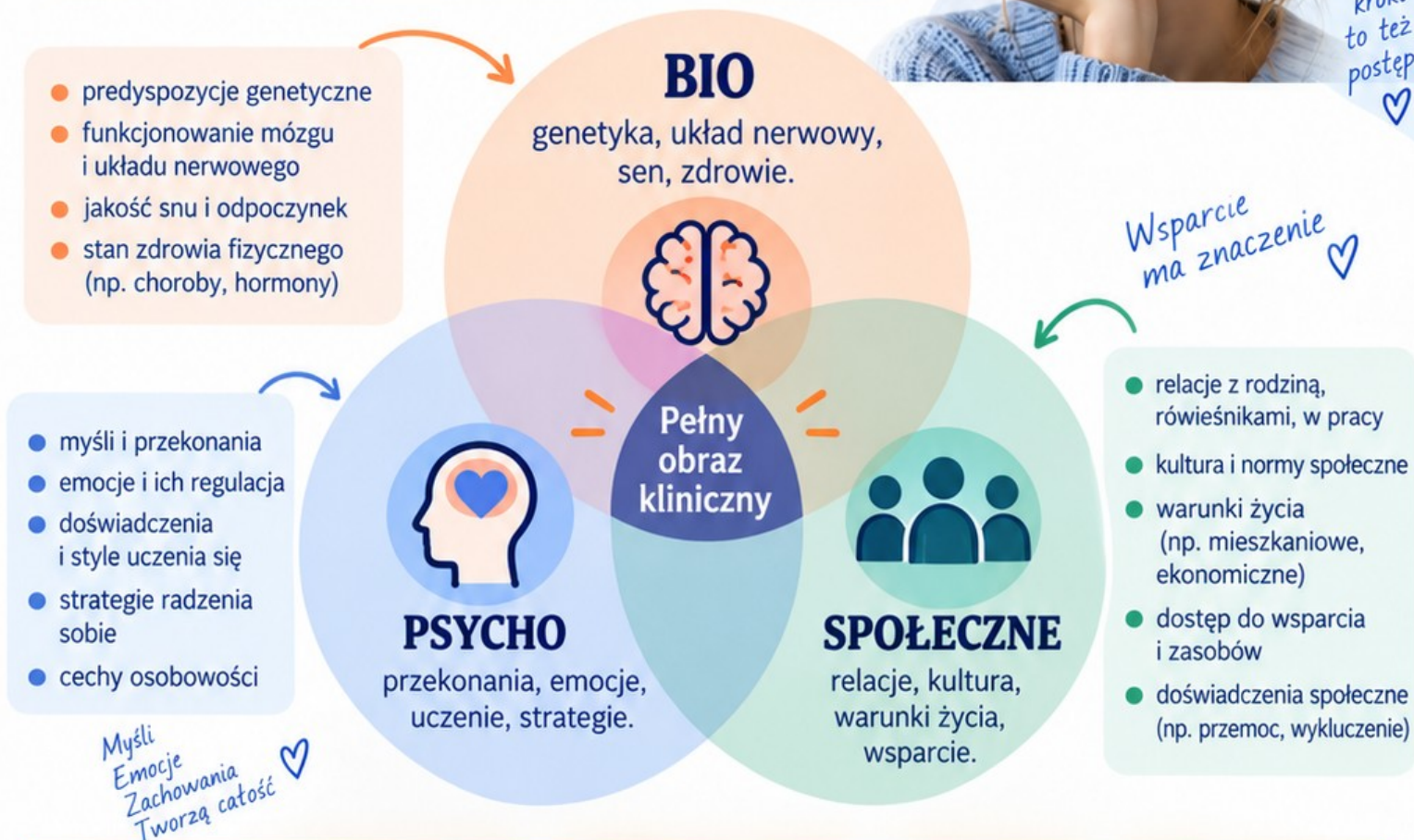
Dzisiaj:
☐ Zadbaj o siebie
☐ Zrób mały krok
☐ Włóż w postęp
☐ Jesteś wystarczający/a ♥



Człowiek
jest więcej niż
jedną trudnością ♡

Model biopsychospołeczny

Obraz kliniczny może wynikać z interakcji czynników biologicznych, psychologicznych i społecznych.



Pełny obraz kliniczny powstaje w wyniku współdziałania wszystkich trzech obszarów.

Czynniki biologiczne, psychologiczne i społeczne wzajemnie na siebie wpływają – żadnego z nich nie można rozpatrywać w oderwaniu od pozostałych.

Większa
świadomość
to większe
zrozumienie ♡



Człowiek
jest więcej niż
jedną trudnością ♥

CBT vs podejście psychodynamiczne

Dwa ważne podejścia terapeutyczne, które w różny sposób rozumieją trudności psychiczne i proponują odmienne strategie pomocy. Oba mogą być skuteczne i mają swoje mocne strony.

Małe
kroki
to też
postęp
♥



CBT

CBT koncentruje się na aktualnych myślach, zachowaniach i mechanizmach podtrzymujących problem.



Główne założenie

Myśli, emocje i zachowania są ze sobą powiązane i można je zmieniać.



Orientacja czasowa

Skupienie na „tu i teraz” – aktualne trudności i sposoby ich rozwiązywania.



Metody pracy

Strukturalne, celowe interwencje (np. restrukturyzacja poznawcza, eksperymenty behawioralne, trening umiejętności).



Cel terapii

Zmiana nieadaptacyjnych myśli i zachowań oraz rozwijanie skutecznych strategii radzenia sobie.



CBT ≠ tylko „pozytywne myślenie”.

CBT nie polega na prostym „myśl pozytywnie”, lecz na realistycznej analizie myśli, dowodów i bardziej pomocnych sposobów myślenia. ♥



Podejście psychodynamiczne

Podejście psychodynamiczne podkreśla nieświadome konflikty, mechanizmy obronne i wzorce relacyjne.



Główne założenie

Trudności psychiczne często wynikają z nieświadomych konfliktów i wczesnych doświadczeń.



Orientacja czasowa

Integracja przeszłości z teraźniejszością – zrozumienie, jak wcześniejsze doświadczenia wpływają na obecne życie.



Metody pracy

Rozmowa, analiza relacji, interpretacja wzorców, praca z mechanizmami obronnymi i przeniesieniem.



Cel terapii

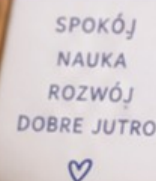
Zwiększenie samoświadomości, wglądu w nieświadome procesy oraz trwalsza zmiana wzorców funkcjonowania w relacjach.



Psychodynamiczne ≠ tylko „rozmowa o dzieciństwie”.

Choć wczesne doświadczenia są ważne, terapia psychodynamiczna dotyczy także obecnych relacji, emocji i nieświadomych procesów tu i teraz. ♥

Większa
świadomość
to większe
zrozumienie ♥



Psychopatologia – mapa końcowa

Od objawu do zrozumienia. Ta mapa pomaga uporządkować myślenie diagnostyczne i łączy najważniejsze elementy w spójną całość.



Szybkie podsumowanie najważniejszych zaburzeń

Różne ścieżki,
ten sam cel – lepsze życie ♥



Całość ma znaczenie!

Diagnoza to nie tylko nazwa zaburzenia, ale zrozumienie człowieka, jego historii, zasobów i kontekstu. Mapa pomaga myśleć szeroko, w sposób integrujący – od objawów do planu pomocy.



Większa świadomość
to większe możliwości ♥



MODUŁ 10

Powtórka końcowa i strategie egzaminacyjne

Jak połączyć 9 obszarów psychologii i rozpoznawać właściwą odpowiedź pod presją czasu.



Wszystko, czego się nauczyłaś, ma sens – teraz pokaż, co potrafisz! ♥

Spokój Daje wyniki ♥

Małe kroki wielkie efekty ♥



Powtórz kluczowe treści



Poznaj strategie rozwiązywania zadań



Zyskaj pewność siebie na egzaminie





Małe kroki
dają wielkie efekty ♥

Active recall – najpierw przypomnij sobie, potem sprawdź

Aktywne przypominanie polega na próbie odtworzenia informacji z pamięci przed ponownym spojrzeniem na materiał.

Wierz
w siebie ♥

1



Zamknij materiał.

Odłóż notatki, podręcznik lub zakryj treść. Daj sobie szansę na samodzielne przypomnienie.

2



Zadaj pytanie.

Sformułuj pytanie dotyczące kluczowych treści (np. „Czym jest...?”, „Jak działa...?”, „Wymień...”)

3



Odpowiedz z pamięci.

Postaraj się jak najdokładniej odtworzyć informacje własnymi słowami, na głos lub na kartce.

4



Sprawdź.

Porównaj swoją odpowiedź z materiałem. Zobacz, co pamiętasz dobrze, a co wymaga poprawy.

5



Popraw braki.

Uzupełnij luki w wiedzy, wracając do materiału. Zwróć uwagę na to, czego nie pamiętałeś(-aś).

6



Znajomość ≠ umiejętność samodzielnego odtworzenia.

Samo rozpoznanie informacji nie oznacza, że ją zapamiętałeś(-aś). Prawdziwa nauka to potrafić odtworzyć ją z pamięci!

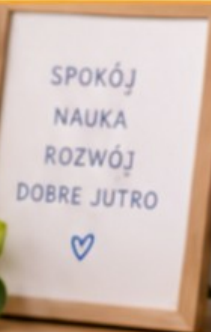


Im częściej przypominasz, tym lepiej zapamiętujesz!

Active recall wzmacnia pamięć, ułatwia zrozumienie i pomaga dostrzec braki w wiedzy. To jedna z najskuteczniejszych metod nauki, potwierdzona badaniami.



Wiedza
dziś – lepsze
jutro ♥





PSYCHOLOGIA
WIEDZA • ROZWÓJ • LEPSZE JUTRO

*Małe kroki dziś,
wielkie efekty
jutro.* ♥

Powtórki rozłożone w czasie

Rozkładaj naukę na kilka sesji zamiast powtarzać wszystko jednego dnia.

Przykładowy plan powtórek

Wróć do materiału kilkakrotnie, w coraz dłuższych odstępach czasu.



dzień 1

Pierwsza powtórka po nauce.



dzień 3

Druga powtórka po 3 dniach.



dzień 7

Trzecia powtórka po tygodniu.



dzień 14

Czwarta powtórka po 2 tygodniach.



Łącz spacing z active recall.

Nie tylko czytaj notatki, ale aktywnie sprawdzaj, co pamiętasz (np. odpowiadaj na pytania, rób fiszki, tłumacz własnymi słowami).



Wracaj do materiału wtedy, gdy zaczyna być trudniejszy do przypomnienia.

To właśnie w momencie lekkiego zapomnienia mózg uczy się najskuteczniej.



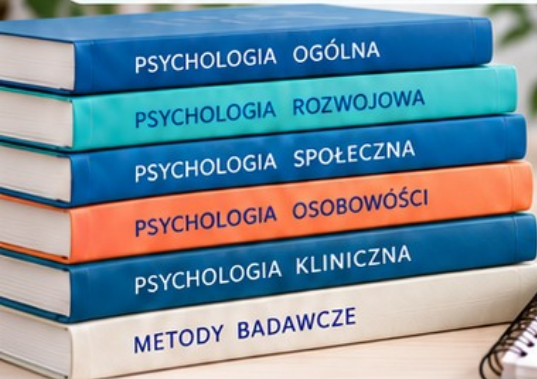
Krótsze, regularne sesje zwykle działają lepiej niż jeden długi maraton.

Lepiej uczyć się np. 20–30 minut kilka razy, niż kilka godzin jednego dnia.

*Powtarzam
=
Pamiętam!* ♥



Regularny powrót do materiału wzmacnia pamięć na dłużej.



Wiedza daje wolność. ♥



PSYCHOLOGIA
WIEDZA • ROZWÓJ • LEPSZE JUTRO

Pułapki egzaminacyjne

Spokój
to też strategia
na egzamin. ♥

Najczęstsze pułapki to **podobne terminy**,
prawdziwa odpowiedź na inne pytanie, **słowa**
absolutne i **nazwisko bez właściwej koncepcji**.



Rzetelność vs trafność

Rzetelność to powtarzalność
wyników, a **trafność** to mierzenie
tego, co chcemy mierzyć.



Asymilacja vs akomodacja

Asymilacja to włączanie nowych
doświadczeń do istniejących
schematów, a akomodacja to
dostosowanie schematów do
nowych doświadczeń.



Obsesja vs kompulsja

Obsesja to natrętne, niechciane
myśli, a kompulsja to powtarzalne
zachowania mające zmniejszyć
lęk.



Mania vs hipomania

Mania to silniejsze nasilenie
objawów, większe ryzyko
utruty kontroli i częsta potrzeba
hospitalizacji, a hipomania ma
łagodniejszy przebieg.

Analizuj.
Sprawdzaj.
Wybieraj mądrze. ♥

Inne częste pułapki



Podobne terminy

Uważaj na terminy,
które brzmią podobnie,
ale oznaczają coś
innego.



Słowa absolutne

Określenia typu
„zawsze”, „nigdy”,
„wszystkie” są często
fałszywe.



Nazwisko bez właściwej koncepcji

Samo nazwisko nie
wystarczy — ważne
jest, z jaką koncepcją
się wiąże.



Prawdziwa odpowiedź na inne pytanie

Czasem odpowiedź
jest prawdziwa,
ale nie dotyczy tego,
o co pytają.

Dasz
radę!
♥



**Najpierw rozpoznaj koncepcję,
potem wybieraj odpowiedź.**





PSYCHOLOGIA
WIEDZA • ROZWÓJ • LEPSZE JUTRO

Wielkie
idee tworzą
lepszego jutro. ♥

Mapa autorów – kto z czym się kojarzy?

Najważniejsi autorzy psychologii i ich **kluczowe idee** w jednym, przejrzystym zestawieniu.



Rozwój człowieka



Piaget
etapy i schematy



Wygotski
ZNR



Erikson
8 kryzysów



Wiązy i relacje



Bowlby
przywiązanie



Ainsworth
Obca Sytuacja



Rogers
kongruencja ♥



Osobowość i motywacja



Freud
id / ego / superego



Maslow
potrzeby



Marcia
statusy tożsamości

Zrozum
ludzi.
Zrozum
świat. ♥



Spółeczna psychologia



Sherif
norma



Asch
konformizm



Milgram
posłuszeństwo



Uczenie się i zachowanie



Bandura
samoskuteczność

„Wierzę
w swoje możliwości.” ♥



Procesy poznawcze



Baddeley
pamięć robocza

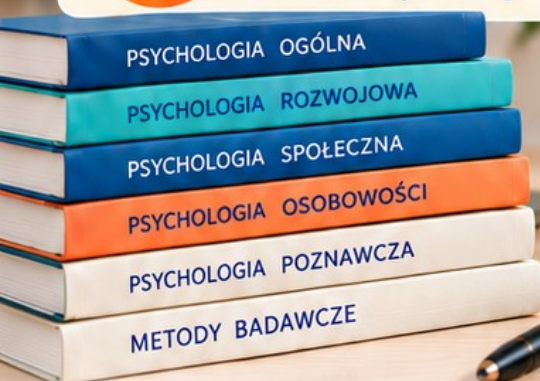


**Kahneman
i Tversky**
heurystyki



**Zapamiętaj autora przez ideę,
a nie tylko przez nazwisko.**

Znajomość teorii
to klucz do zrozumienia
człowieka. ♥



Wiedza
dziś.
Lepsze
jutro.



Nie pomył tych pojęć — tabela finalna

Podobne pojęcia łatwo pomylić, ale mają różne znaczenie.
Ta tabela pomoże Ci je szybko odróżnić i lepiej zapamiętać.



Rzetelność

Powtarzalność, stabilność wyników.



Korelacja

Współwystępowanie zmiennych.



Losowy dobór

Losowe wybranie osób do badania.



Asymilacja

Włączanie nowych informacji do istniejących schematów.



Wpływ informacyjny

Uleganie, bo uznajemy innych za źródło wiedzy.



Stereotyp

Uproszczony, sztywny obraz grupy.



Uprzedzenie

Negatywna postawa wobec grupy.



Obsesja

Natrętne, niechciane myśli.



Omam

Fałszywe spostrzeżenie zmysłowe.



Mania

Bardzo silne pobudzenie, poważne objawy.



Smutek

Naturalna, przejściowa emocja.



Cecha

Stosunkowo trwała dyspozycja.



Samooceńca

Ogólna ocena własnej wartości.



Algorytm

Dokładna, krok po kroku procedura.



Trafność

Mierzy to, co ma mierzyć.



Przyczynowość

Związek przyczynowo-skutkowy.



Losowy przydział

Losowe przypisanie do grup.



Akomodacja

Dostosowanie schematów do nowych informacji.



Wpływ normatywny

Uleganie, by być akceptowanym.



Uprzedzenie

Negatywna postawa wobec grupy.



Dyskryminacja

Nierówne, niesprawiedliwe traktowanie.



Kompulsja

Powtarzalne czynności redukujące lęk.



Urojenie

Fałszywe, trwałe przekonanie.



Hipomania

Łagodniejsza forma manii.



Depresja

Długotrwały, kliniczny stan obniżonego nastroju.



Temperament

Wrodzony styl reagowania, bardziej biologiczny.



Samoskuteczność

Wiara w własne możliwości działania.

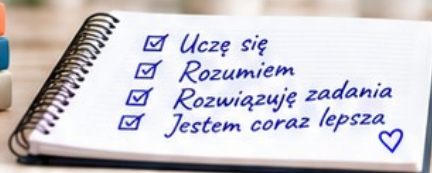


Heurystyka

Szybka, uproszczona strategia myślenia.



Jeśli umiesz odróżniać podobne pojęcia,
rozwiązujesz **więcej zadań bez pułapek.**



Małe
różnice
wielkie
znaczenie.

Wiedza
dzisiaj.
Lepsze ja
jutro.



PSYCHOLOGIA
WIEDZA • ROZWÓJ • LEPSZE JUTRO

*Małe kroki
wielkie efekty.* ♥

7 dni do egzaminu

Im bliżej egzaminu, tym **mniej nowego materiału** i **więcej odtwarzania**.

Dzień
7



Diagnoza wiedzy

Rozwiąż próbny test lub przejrzyj notatki.
Zidentyfikuj luki w wiedzy i zaplanuj powtórki.

Dzień
6



Statystyka, metodologia, psychometria

Powtórz kluczowe pojęcia, wzory i interpretację wyników. Rozwiąż zadania.

Dzień
5



Biologia i poznanie

Skup się na układzie nerwowym, procesach poznawczych i ich podstawach biologicznych.

Dzień
4



Spółeczna i osobowość

Powtórz najważniejsze teorie, badania i pojęcia.
Zwróć uwagę na porównania między ujęciami.

Dzień
3



Rozwój

Usystematyzuj etapy rozwoju, kluczowe teorie i prawidłowości na różnych etapach życia.

Dzień
2



Psychopatologia

Powtórz najważniejsze zaburzenia, kryteria diagnozy i sposoby leczenia. Zwróć uwagę na różnice między nimi.

Dzień
1



Tylko najtrudniejsze elementy i aktywne przypominanie

Skup się na swoich najtrudniejszych obszarach. Korzystaj z fiszek, pytań testowych i map myśli.



*Wierzę
w siebie.
To się uda!* ♥



Zadbaj o sen.

Dobry sen wspiera pamięć, koncentrację i odporność na stres.
Staraj się spać 7–8 godzin.



Przygotuj się organizacyjnie.

Sprawdź miejsce, czas, niezbędne materiały i zasady egzaminu.
Unikniesz niepotrzebnego stresu i zyskasz spokój.



W ostatnich dniach liczy się porządek, powtórka i spokój.

Masz wiedzę, umiejętności i więcej, niż myślisz.
Powodzenia! ♥



*Wiedza
otwiera
więcej
drzwi.* ♥



PSYCHOLOGIA
WIEDZA • ROZWÓJ • LEPSZE JUTRO

Ostatnia kontrola przed egzaminem

Dasz radę!
To już prawie koniec! ♥

Nie musisz pamiętać każdego zdania.
Musisz rozumieć, jak łączą się najważniejsze idee.

- | | |
|---|--|
| ☐  Potrafię odróżnić korelację od przyczynowości. | ☐  Potrafię wymienić Big Five. |
| ☐  Potrafię odróżnić rzetelność od trafności. | ☐  Potrafię uporządkować etapy Piageta. |
| ☐  Potrafię rozpoznać zmienną niezależną i zależną. | ☐  Potrafię wyjaśnić ZNR. |
| ☐  Potrafię wyjaśnić działanie neuronu i synapsy. | ☐  Potrafię odróżnić obsesję od kompulsji. |
| ☐  Potrafię rozróżnić pamięć roboczą i długotrwałą. | ☐  Potrafię odróżnić urojenie od omamu. |
| ☐  Potrafię rozpoznać Sherifa, Ascha i Milgrama. | ☐  Potrafię odróżnić manię od hipomanii. |
| | ☐  Pamiętam, że pojedynczy objaw nie oznacza automatycznie diagnozy. |



Strategia na egzamin:

Czytaj pytanie → **znajdź słowo-klucz** → **przypomnij koncepcję** → 
odrzuć pułapki → **odpowiedz.**

Małe kroki
wielkie efekty!
♥



KONIEC • 256 STRON • 10 MODUŁÓW • JEDEN SYSTEM POWTÓRKI

Wiedza zostaje z Tobą na dłużej! ♥



Dziękujemy,
że tu jesteś!
♥

