**Codzienne wybory w niepewnych czasach – jak wspierać podejmowanie dobrych decyzji?**

**Codzienność to nieprzerwana sekwencja decyzji – od błahych wyborów, jak to, co zjeść na śniadanie czy jak dotrzeć do pracy, po te przełomowe, które mogą zmienić bieg naszego życia, jak zmiana zawodu czy zakup mieszkania. W obliczu globalnych kryzysów, rozwoju technologii czy zmieniających się warunków społecznych i ekonomicznych, kluczowe decyzje musimy podejmować często w warunkach niepewności, gdy nie dysponujemy pełnymi informacjami. Jak wspierać podejmowanie dobrych decyzji w zmieniającym się świecie – mówią dr hab. Agata Sobków i dr hab. Jakub Traczyk z Uniwersytetu SWPS. Ten temat będzie także przedmiotem dyskusji podczas 33. Kolokwiów Psychologicznych PAN, które odbędą się w dniach 11-13 czerwca 2025 roku na wrocławskim kampusie Uniwersytetu SWPS.**

Podejmowanie decyzji to złożony proces psychologiczny, na który wpływają m.in. motywacja, warunki i kontekst, w jakich je podejmujemy (tzw. środowisko decyzyjne). Czasami zależy nam na wyborze najlepszego możliwego rozwiązania, innym razem wystarczy, że spełnia ono określony próg aspiracji. Możemy też równoważyć trafność decyzji z wysiłkiem, jaki trzeba włożyć w jej podjęcie lub starać się podejmować proste decyzje, ale adaptacyjne w danym środowisku.

Decyzje mogą być także kształtowane przez cechy i zasoby poznawcze osoby, która je podejmuje. – Osoby z wysokim poziomem zdolności numerycznych, które zgodnie z wynikami badań lepiej rozumieją informacje statystyczne i potrafią je zastosować w codziennych sytuacjach, mogą trafniej ocenić, co oznacza 30 proc. szansa na deszcz i wziąć tę dodatkową informację pod uwagę, podejmując decyzję – mówi dr hab. Jakub Traczyk, prof. USWPS, psycholog z Wydziału Psychologii we Wrocławiu Uniwersytetu SWPS, kierownik Centrum Badań nad Wspieraniem Podejmowania Decyzji.

**Racjonalnie czy pod wpływem emocji – jak podejmujemy decyzje?**

Każdy z nas codziennie podejmuje szereg decyzji – wiele z nich nieświadomie. Dotyczy to zazwyczaj prostych, codziennych wyborów, które mogą wynikać m.in. z rutyny, doświadczenia czy przyjętych norm.

– W codziennych sytuacjach decyzje podejmujemy w szybki i często nieuświadamiany sposób. Przykładowo, zdecydować, co przygotować na śniadanie możemy na podstawie rutyny (zawsze jem jajecznicę), doświadczenia i pamięci (wczoraj jadłem jajecznicę), emocji (lubię jajecznicę), norm (na śniadanie je się zazwyczaj jajecznicę) czy heurystyk, skrótów myślowych, dostępności (w lodówce mam jajka i najłatwiej jest zrobić jajecznicę). Dzięki temu unikamy poświęcania czasu oraz nadmiernego angażowania naszych zasobów poznawczych, które możemy przeznaczyć na podejmowanie ważniejszych decyzji. Dogłębne analizowanie procesu podejmowania decyzji dot. śniadania mogłoby doprowadzić do sytuacji, w której nic nie zjemy, a będziemy musieli już intensywnie rozważać opcje obiadowe – mówi dr hab. Jakub Traczyk, prof. USWPS.

Decyzje o dużym znaczeniu – dotyczące pracy, finansów czy zdrowia – zazwyczaj wymagają namysłu i pogłębionej analizy. Służy temu, opisywany w literaturze z zakresu ekonomii i zarządzania, proces racjonalnego podejmowania decyzji. Polega on na identyfikacji problemu decyzyjnego, sformułowania celu, zgromadzenia i przetworzenia wszystkich informacji o problemie, podjęciu decyzji i ocenie jej efektów. W teorii jest to proces logiczny i uporządkowany. Ale czy rzeczywiście tak postępujemy na co dzień?

– Ostatnie wydarzenia na świecie sprawiają, że musimy podejmować decyzje w bardzo złożonych i dynamicznie zmieniających się warunkach, które w konsekwencji zwiększają niepewność. Może to prowadzić do podejmowania decyzji opierających się na heurystykach i uproszczeniach. Dokonywanie wyborów w oparciu o takie proste i szybkie strategie pozwala poradzić sobie z nadmiarem napływających informacji i częściowo okiełznać niepewność, ale często także może prowadzić do błędnych wyborów. Z drugiej strony, ogromna liczba opcji (np. przy zakupie nowego smartfona) może sprawiać, że niektórzy ludzie będą odraczać podjęcie decyzji, ponieważ nie są w stanie zgromadzić wystarczająco przekonujących dowodów na rzecz jednej z opcji – mówi prof. Jakub Traczyk

Zdaniem eksperta, nasze codzienne wybory w dużej mierze kierowane są emocjami, które – w zależności od swojego źródła – mogą mieć różne skutki. Tak zwane emocje incydentalne mogą prowadzić do błędnych decyzji. Przykładowo, smutek wywołany obejrzeniem poruszającego filmu może wpłynąć na to, że podejmiemy niekorzystne decyzje finansowe, mimo tego, że ten film nie ma żadnego związku z wynikami na giełdzie. Z kolei emocje integralne – te związane bezpośrednio z obiektem podejmowanej decyzji – mogą działać adaptacyjnie. – Jeżeli odczuwam coraz większy strach, jadąc z nadmierną prędkością na hulajnodze bez kasku, to ta silna emocja może spowodować, że zwolnię i uchroni mnie to przez groźnym wypadkiem. W wielu codziennych sytuacjach decyzje kierowane emocjami mogą być lepsze pod tym względem, że są ewolucyjnie bardziej adaptacyjne – zaznacza psycholog.

**Czy warto kierować się intuicją?**

W codziennym życiu intuicja często ułatwia funkcjonowanie – pozwala szybko podejmować decyzje bez zbędnych analiz. Często mówi się o „kobiecej intuicji”, ale czy faktycznie kobiety mają lepszą intuicję niż mężczyźni?

– W kwestionariuszach samoopisowych kobiety częściej deklarują, że kierują się intuicją. Natomiast jeżeli intuicję mierzymy w sposób zadaniowy, podobny do testów inteligencji, wyniki kobiet i mężczyzn są zbliżone lub też różnice, które obserwujemy, nie wynikają bezpośrednio z działania intuicji. Na przykład, w bardzo popularnym teście refleksyjnego myślenia (Cognitive Reflection Test, CRT), który celowo został skonstruowany w taki sposób, że pierwsza “intuicyjna” odpowiedź, która pojawia się w naszym umyśle, jest nieprawidłowa, często obserwujemy, że mężczyźni są bardziej “refleksyjni”. Niemniej jednak, niedawne badania pokazały, że różnice międzypłciowe w tym zadaniu wynikają w znacznym stopniu z tego, że ma ono matematyczny charakter i kobiety uzyskują niższe wyniki, właśnie ze względu na wyższy lęk przed matematyką w tej grupie. Kiedy badacze zastosowali wersję testu refleksyjnego myślenia, o charakterze werbalnym, a nie numerycznym, wyniki kobiet i mężczyzn były zbliżone. Z kolei badania nad inteligencją emocjonalną wskazują, że kobiety często osiągają wyższe wyniki w rozpoznawaniu emocji i sygnałów społecznych. Możliwe więc, że istnieje coś, co można by nazwać „kobiecą intuicją” w kontekście relacji międzyludzkich – choć to nadal temat wymagający dalszych badań – wyjaśnia dr hab. Agata Sobków, prof. USWPS, psycholożka z Wydziału Psychologii we Wrocławiu Uniwersytetu SWPS, Centrum Badań nad Wspieraniem Podejmowania Decyzji.

Czym właściwie jest intuicja i czy warto podążać za „wewnętrznym głosem”, podejmując decyzję? Dobrym przykładem działania intuicji jest tzw. efekt olśnienia – nagłe, niespodziewane rozwiązanie problemu, które pojawia się w umyśle niczym błysk i któremu często towarzyszy poczucie pewności i ulgi. Warto jednak mieć na uwadze, że intuicja – ponieważ jest uproszczona – może prowadzić do błędów.

– Intuicja opiera się na wiedzy, którą gromadziliśmy przez całe życie – zarówno świadomie, jak i nieświadomie – oraz na zdolności do rozpoznawania powtarzających się wzorców. Z tego powodu intuicja bywa szczególnie skuteczna u ekspertów, którzy mają ogromne doświadczenie w danej dziedzinie. Ale – jak podkreślają badacze tacy jak Gary Klein i Daniel Kahneman – nie każdej intuicji eksperta można ufać. Aby intuicja była trafna, ekspert musi mieć zarówno wieloletnią praktykę, jak i dostęp do regularnej i jednoznacznej informacji zwrotnej (czyli wiedzy, czy wcześniej podjęte decyzje były słuszne) – mówi psycholożka.

Biorąc pod uwagę fakt, że intuicja – choć bywa pomocna – może też być zawodna, w ważnych sprawach warto zachęcać do głębszej refleksji. Badania pokazują, że takie techniki jak wydłużenie czasu na zastanowienie się czy prośba o uzasadnienie swojej odpowiedzi, mogą sprzyjać wyeliminowaniu błędów wynikających ze zbytniego kierowania się intuicją – mówi ekspertka.

**Jak wspierać proces podejmowania decyzji?**

Wspieranie procesu podejmowania decyzji to jedno z kluczowych zagadnień zarówno w psychologii, jak i w praktycznych dziedzinach życia, takich jak medycyna, edukacja czy finanse. Naukowcy wyróżniają dwa podstawowe podejścia do tego zagadnienia: rozwijanie kompetencji decydenta (np. poprzez edukację, treningi poznawcze czy ćwiczenia z zakresu myślenia refleksyjnego) oraz zmianę sposobu prezentowania informacji, tak aby komunikaty sprzyjały podjęciu decyzji bardziej racjonalnej, zgodnej z logiką, długofalowo korzystnej czy opartej na dowodach naukowych.

– Badania pokazują, że wiele osób ma trudności z rozumieniem danych liczbowych – zwłaszcza tych związanych z prawdopodobieństwem czy statystyką. Tymczasem niektóre decyzje, takie jak ta o przyjęciu szczepionki przeciw grypie, wymagają właśnie takiej oceny: jakie są potencjalne zyski i straty oraz z jakim prawdopodobieństwem mogą one wystąpić. Jedną z metod wspierających zrozumienie takich informacji jest stosowanie pomocy wizualnych, np. przejrzystych grafik czy ikon, które obrazują kluczowe dane i pomagają lepiej je zinterpretować – mówi prof. Agata Sobków.

Zdaniem prof. Agaty Sobków pomocne może być także projektowanie otoczenia sprzyjającego podejmowaniu lepszych decyzji – np. upraszczanie procedur, eliminowanie barier organizacyjnych czy ustalanie korzystnych opcji jako domyślnych. Warto również zadbać o dodatkowe wsparcie dla grup szczególnie narażonych na trudności w podejmowaniu decyzji – takich jak osoby starsze czy osoby z niższym poziomem wykształcenia. W ich przypadku dobrze zaprojektowane materiały informacyjne oraz wsparcie konsultanta lub edukatora mogą znacząco poprawić jakość podejmowanych decyzji – zwraca uwagę ekspertka.

Co możemy zrobić, gdy na co dzień stajemy przed ważnym wyborem? Według prof. Agaty Sobków warto wtedy:

* *zatrzymać się na chwilę i przemyśleć, co jest dla nas naprawdę ważne,*
* *zastanowić się, jakie jest źródło silnych emocji przed podjęciem decyzji,*
* *rozważyć dostępne opcje i zastanowić się, w jakim stopniu wspierają one nasze cele i wartości,*
* *przeformułować potencjalne konsekwencje wyboru (np. jeżeli w loterii można wygrać 1000 zł, to ile można przegrać grając w tę samą loterię),*
* *skonsultować się z kimś, komu ufamy – np. ekspertem, przyjacielem, osobą z większym doświadczeniem – by uzyskać inną perspektywę i dostrzec aspekty, które wcześniej mogły nam umknąć,*
* *dokonać symulacji konsekwencji podejmowanej decyzji - wyobrazić siebie po podjęciu decyzji; rozważyć także, co może pójść niezgodnie z planem i jak w takiej sytuacji sobie poradzimy – czy mamy przygotowany plan B?*
* *ignorować mniej znaczące informacje w bardzo złożonych i niepewnych sytuacjach i podejmować decyzje, porównując alternatywy na najważniejszych dla nas atrybutach lub wybierając to, co znamy/rozpoznajemy.*

– Skuteczne wspieranie procesu podejmowania decyzji może przybierać różne formy – od rozwijania kompetencji jednostki, przez projektowanie otoczenia sprzyjającego racjonalnemu myśleniu, aż po odpowiednią prezentację informacji. Kluczem jest zrozumienie, że nawet niewielkie zmiany w sposobie komunikacji czy strukturze wyboru mogą znacząco wpłynąć na jakość decyzji. Dobrze zaprojektowane wsparcie decyzyjne nie tylko ułatwia podejmowanie mądrych wyborów, ale także może chronić nas przed kosztownymi błędami – zwłaszcza w sytuacjach, gdy stawką jest nasze zdrowie, bezpieczeństwo czy przyszłość finansowa – podsumowuje prof. Agata Sobków.

**Psychologia w obliczu zmian – 33. Kolokwia Psychologiczne Polskiej Akademii Nauk**

Wspieranie procesu podejmowania decyzji będzie jednym z tematów omawianych w ramach 33. Kolokwiów Psychologicznych, które odbędą się w dniach 11-13 czerwca 2025 roku w budynku wrocławskiego kampusu Uniwersytetu SWPS przy ul. A. Ostrowskiego 30B. Tegoroczna edycja organizowana jest przez Komitet Psychologii PAN oraz wspólnie przez wrocławski Wydział Psychologii Uniwersytetu SWPS oraz Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego.

Tematem przewodnim konferencji jest dostosowanie psychologii do dynamicznie zmieniającego się świata. Jak badać współczesne zmiany? Jak kształcić przyszłych psychologów? Jak wdrażać zbadane prawidłowości? Uczestnicy, będący ekspertami w swoich dziedzinach, spotkają się, aby wspólnie zastanowić się nad wyzwaniami, jakie współczesne zmiany społeczne, kulturowe i technologiczne stawiają przed psychologią jako nauką oraz jako dyscypliną praktyczną.

​

Więcej informacji oraz program wydarzenia można znaleźć na stronie/ 33kolokwiapsychologiczne.weebly.com

**\*\*\*\***

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi prowadzonymi na najwyższym poziomie. Uczelnia kształci blisko 17 tysięcy studentek i studentów w tym ponad tysiąc z zagranicy oraz ponad 4 tys. słuchaczek i słuchaczy studiów podyplomowych na blisko 50 kierunkach studiów stacjonarnych i niestacjonarnych i ok. 200 kierunkach studiów podyplomowych. Uniwersytet oferuje programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa, nowych technologii oraz grafiki i wzornictwa, a także edukację w postaci szkoleń i krótkich kursów akademickich. Uczelnia dba o wysoką wartość akademicką naszych programów oraz ich dostosowanie do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Kampusy Uniwersytetu SWPS znajdują się w sześciu miastach: Warszawie (siedziba), Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu, Katowicach i w Krakowie.

Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia doktora oraz doktora habilitowanego w siedmiu dyscyplinach: psychologia, nauki o kulturze i religii, literaturoznawstwo, nauki prawne, nauki socjologiczne, nauki o polityce i administracji, sztuki plastyczne i konserwacja dzieł sztuki. Na Uniwersytecie SWPS funkcjonuje pięć instytutów naukowych, które zajmują się organizacją i koordynacją działalności naukowej pracowników badawczych i badawczo-dydaktycznych uczelni w poszczególnych dyscyplinach: Instytut Psychologii, Instytut Nauk Humanistycznych, Instytut Nauk Społecznych, Instytut Prawa oraz Instytut Projektowania. W uczelni działa blisko 30 centrów badawczych oraz ponad 120 kół naukowych.

Uniwersytet SWPS należy do sojuszu European Reform University Alliance (ERUA). Jest to sojusz uczelni zawarty w ramach Inicjatywy Uniwersytetów Europejskich, powołanej i finansowanej przez Komisję Europejską.