

06/Kwiecień 2024

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO
STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

TO ZALEŻY!



NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

TO ZALEŻY!

SPIS TREŚCI:

Strona 2 - na początek kilka słów od prezeski...

Strona 3 - kalendarz wydarzeń

Strona 4 - plakat kwietniowego SMP

Strona 5 - sprawozdanie: Spotkanie z chorobą (napisały: Zuzanna Baka i Karolina Siwak)

Strona 8 - perspektywy po studiach (napisała Emilia Regulska)

Strona 10 - Twórczy Zakątek, a w nim:

Strony 11-19 - esej „Koncepcja Barbary L. Fredrickson” autorstwa Zuzanny Baki

Strony 20-25 - esej „Samoistna wartość jednostki ludzkiej” autorstwa Karoliny Siwak

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

TO ZALEŻY!

Na początek kilka słów od prezeski...

Szanowni Członkowie oraz Przyjaciele Koła Naukowego,

Wiosna powitała nas piękną, słoneczną pogodą, zaćmieniem słońca, ciepłym wiatrem i głośnymi śpiewami ptaków. Mam nadzieję, że podobnie jak mi, dodało Wam to energii do działania i podejmowania nowych projektów! A jest tego prawdziwa obfitość!

Dziękuję wszystkim osobom, które zgłaszają się do nas ze swoimi propozycjami oraz uczestnikom wydarzeń. Pełne sale, zaangażowanie w słuchanie oraz dyskusje, które wnosicie, są niesamowitą motywacją zarówno dla zarządu, jak i dla zaproszonych gości. Na każdym kroku mam okazję słuchać wiele słów pochwał i podziwu o tym jakich świetnych ludzi gromadzi nasze koło! Totalnie się z tym zgadzam i dlatego tutaj o tym piszę. Chcę, żeby każda osoba wiedziała, że naszą aktywność widać, jest ona doceniana i przynosi plony.

Jak zawsze zachęcam Was do zgłaszania się ze swoimi pomysłami, do proaktywnej postawy i kreatywności. Jest na to przestrzeń i nie obawiajcie się z niej korzystać. Jak mawia mój serdeczny przyjaciel “raz dany nam czas” - korzystajmy z niego w sposób wartościowy.

**Z poważaniem i uśmiechem,
Prezes Koła Naukowego Adrianna Jakimiec**

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

TO ZALEŻY!

Kalendarz wydarzeń w kwietniu 2024:

- wtorek, 09.04. godz. 17:00, sala A113 - spotkanie Sekcji Psychoterapii - Spotkanie z terapeutką w roli głównej - obowiązują zapisy na grupie FB (wszystkie miejsca już zajęte)
- środa, 10.04. godz. 17:00, sala - Grupa Wsparcia (wydarzenie otwarte dla wszystkich studentów Psychologii).
- środa, 10.04. godz. 19:00, sala B115 - Spotkanie KNSP KAAFM i szkolenie z tworzenia posterów na konferencje naukowe - poprowadzi Julia Drzazga
- środa 17.04. godz. 18:30, sala B203 - **Seminarium Myśli Psychologicznej. Plakat na str. 4.**

Zapowiedzi MAJ:

- środa 08.05. godz. 18:00 - Spotkanie z pracownikami MONARu - szczegóły wydarzenia wkrótce
- środa 15.05. - godz. 17:00 grupa wsparcia i godz. 19:00 spotkanie koła oraz Integracyjny Panel Dyskusyjny
- środa 22.05. Seminarium Myśli Psychologicznej

Plakat przygotowała: Adrianna Jakimiec



KOŁO NAUKOWE STUDENTÓW PSYCHOLOGII
KRAKOWSKIEJ AKADEMII IM. ANDRZEJA FRYCZA MODRZEWSKIEGO

ZAPRASZA WYKŁADOWCÓW, PRACOWNIKÓW, STUDENTÓW UCZELNI
ORAZ WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH NA WYKŁAD OTWARTY:

SEMINARIUM MYŚLI PSYCHOLOGICZNEJ

TEMAT PRZEWODNI: SPEKTRUM AUTYZMU

Plan spotkania:

17:50 – otwarcie drzwi i wpuszczanie gości

18:10 – rozpoczęcie wydarzenia

18:10 – wystąpienie dr hab. Joanna Kossewska, prof. UKEN

Temat: "Nie wyglądasz na autyzm" - dorośli z ASD są wśród nas. Studenci, nauczyciele, rodzice z zaburzeniami ze spektrum autyzmu - z czym się mierzą i jak ich wspierać?"

18:45 – wystąpienie prezes Koła Naukowego Studentów Psychologii KAAFM Adrianny Jakimiec

Temat: „Pomiędzy nauką i diagnozą jest człowiek. Internetowy wizerunek zaburzeń ze spektrum autyzmu”.

19:00 – panel dyskusyjny

19:30 – zakończenie wydarzenia

**WYKŁAD ODBĘDZIE SIĘ W ŚRODĘ
17 KWIETNIA 2024
O GODZINIE 18:00 W SALI B203, BUDYNEK B,
PIĘTRO 2 , KAMPUS KAAFM**

SPRAWOZDANIE: SPOTKANIE Z CHOROBA

Napisały: Zuzanna Baka, Karolina Siwak

Artsider – „Sztuka osób wykluczonych”. To organizacja promująca sztukę tworzoną przez osoby chorujące na schizofrenię. Autorami obrazów są pacjenci szpitali psychiatrycznych, którzy malują podczas arteterapii. W każdym obrazie zawarte są emocje i myśli autora. Artsider chce stworzyć pomost między autorami tej niezwyklej twórczości a Tobą walcząc z wykluczeniem i stereotypami. Organizacja ma na celu przede wszystkim uświadomienie ludzi o tym czym jest schizofrenia i inne choroby psychiczne, walkę ze stygmatyzacją osób chorych, które czują się wykluczone oraz pokazanie, że sztuka osób chorujących psychicznie jest niedoceniona. Artsider to również możliwość uczestniczenia w wernisażach i spotkaniach z autorami.

<https://artsider.pl>

Dr Kamil Michalik – filolog, psycholog zajmujący się naukowo procesem twórczym i kreatywnością, wykładowca uniwersytecki; zajmuje się diagnozą i rozwojem kreatywnego myślenia oraz procesami poznawczymi.

Sylwia Mensfeld – artystka wszechstronna. „...taka sobie dziewczyna, ani ładna ani całkiem brzydka, szczupła, ale nie jak modelka, uzdolniona, ale nie jak Picasso, pisząca, ale tylko do szuflady, umiejąca być przyjacielem, ale samotna...” – tak oto opisuje siebie rysownicza i malarka, a może nawet bardziej poetka i pisarka, która z powodzeniem próbowała swych sił w różnych obszarach artystycznej kreacji. Autorka urzekających rysunków, akwareli, plakatów, poruszających wierszy i pełnej głębokich przemyśleń prozy.

Temat przewodni: Spotkanie z chorobą przy sztuce – spotkanie autorskie z **Sylwią Mensfeld**. Spotkanie odbyło się dnia 27.03.2024 roku o godzinie 17:00 w sali A120.

Na początku spotkania Adrianna Jakimiec przywitała zgromadzonych oraz wyraziła serdeczną wdzięczność za liczne uczestnictwo w wydarzeniu, zainicjowanym przez Artsider, organizacji założonej przez dra Kamila Michalika. W kilku słowach przedstawiła również działalność codzienną dra Michalika oraz cele samej organizacji.

Następnie Adrianna przekazała głos dr Michalikowi, który w kilku słowach opisał w jaki sposób możemy przyjrzeć się sztuce przez pryzmat schizofrenii, zaglądając w prace artystki Sylwii Mensfeld – autorki książki, wierszy, obrazów i fotografii.

Doktor nadmienił także, że dzięki uprzejmości i otwartości pani Sylwii, będziemy mieć niezwykle okazję posłuchać słów tej poezji i fragmentów książki pod tytułem Rozważania okołoschizofreniczne.

Doktor opowiedział także o związkach sztuki z zagadnieniem zdrowia psychicznego i wymienił trzy obszary pozytywnych konsekwencji doznań psychotycznych:

1. Silne emocje, które często są motywatorem i stymulatorem do podjęcia działań twórczych.
2. Inspiracja (wena), czyli temat dzieła twórczego ze względu na bogactwo doznań umysłowych czy sensorycznych.
3. Bliski kontakt z chorobą uwrażliwia i uczy.

W dalszej części, doktor przekazał głos Sylwii Mensfeld, która rozpoczęła swoje przemówienie od serdecznego powitania i podziękowania za obecność.

Następnie przeszła do czytania wiersza, tłumacząc, że właśnie w ten sposób czuje się najbardziej komfortowo i w ten sposób jest się jej najłatwiej wypowiedzieć i dzięki temu zyskuje odwagę do dalszego wyrażania swoich myśli. Wiersz Przyjacielu bądź niezwykajny Sylwia Mensfeld napisała na oddziale psychiatrycznym z myślą o tym, że chce go dedykować swoim przyszłym klientom.

Pani Sylwia opowiedziała, że kiedy zachorowała na schizofrenię, to zaczęło się to od głosu Boga, który ją prowadził; ten głos był jej najwierniejszym, najcieplejszym, najukochańszym przyjacielem, jak wspomina – uzależniła się od niego i co więcej, brakuje jej go, dlatego w swoich wierszach często zwraca się do Boga.

Drugim wierszem, jaki pani Sylwia przeczytała, był wiersz Katedra.

Trzeci wiersz, jaki przytoczyła autorka, to wiersz, który jest najbardziej osobisty dla niej. Uważa, że udało jej się w nim oddać siebie do tego stopnia, że jest z tego wiersza zadowolona, dlatego lubi go i często go czyta, tytuł wiersza to Dobry pasterz. Po wierszu pani Sylwia odczytała fragment książki Rozważania okołoschizofreniczne.

W ostatniej fazie naszego spotkania, przeszliśmy do zadawania pytań, których było niezwykle wiele. Odpowiedzi, jakie otrzymaliśmy, okazały się fascynujące, niekiedy nawet szokujące, wnosząc istotne refleksje. Z niezwykłą radością przyjmujemy fakt, że obecność tak twórczej autorki przyciągnęła na nasze wydarzenie tak dużą liczbę uczestników. Serdecznie dziękujemy za Waszą obecność i zainteresowanie opowieściami i historią pani Sylwii.

PERSPEKTYWY PO STUDIACH

Napisała: Emilia Regulska

Są wśród nas osoby, które zanim jeszcze podjęły studia na kierunku psychologia, zaplanowały swoją ścieżkę kariery. Jednak wielu z nas wybrało ten kierunek ze względu na swoje zainteresowania i założyło, że dopiero w trakcie studiów, sprecyzują zawodowe plany. I to właśnie tym osobom chciałabym dedykować niniejszy krótki artykuł.

Jak się ma sytuacja na rynku pracy?

Wiadomość dla nas jako przyszłych psychologów jest optymistyczna, gdyż zapotrzebowanie na osoby po tym kierunku studiów jest naprawdę spore. Psychologów szczególnie brakuje w szkołach, co stanowi ogromny problem, którego nie można bagatelizować. Dzieci i młodzież w wielu polskich szkołach nie mają zapewnionego odpowiedniego wsparcia i pomocy psychologicznej, a jak wskazują dane, bardzo tego potrzebują. Najdramatyczniej sytuacja ma się na podkarpaciu, gdzie w 40 gminach nie ma ani jednego psychologa szkolnego. Niewiele lepiej jest w małopolsce, bo w 34. Jak wskazują statystyki w województwie małopolskim wolnych etatów dla psychologów szkolnych jest wciąż aż 278. W całym kraju natomiast nieobsadzonych etatów jest aż 2,3 tys., a jeden psycholog przypada na 785 uczniów.

Również w interwencji kryzysowej zapotrzebowanie na psychologów jest obecnie niemałe.



Ścieżek jest wiele

Oczywiście jest wiele ciekawych możliwości jeśli chodzi pracę po studiach. Psycholodzy zatrudniani są jeszcze m.in.:

- W przedszkolach, domach starców, domów dziecka
- W szpitalach i poradniach
- W sądach, policji, więzieniach, wojsku
- W ośrodkach odwykowych
- Na uczelniach
- W działach HR, przy rekrutacjach, w doradztwie zawodowym
- W działach marketingu i reklamy
- We własnym gabinecie (już jako psychoterapeuta)

Na jakie zarobki można liczyć?

Od 1 lipca 2024 r. wzrosną minimalne wynagrodzenia dla wszystkich pracowników ochrony zdrowia, w tym również dla psychologów. Będą oni mogli liczyć na pensję w wysokości nie niższej niż 7298,59 zł brutto (na rękę będzie to ponad 5 tys.).



Mam nadzieję, że informacje zawarte w moim krótkim artykule okazały się pomocne/ciekawe :)

TWÓRCZY ZAKĄTEK

Napisała: Adrianna Jakimiec

Koło Naukowe gromadzi nie tylko osoby zainteresowane nauką, ale również bardzo kreatywne i twórcze! Wbrew pozorom nie są to procesy przeciwstawne do siebie. **Wielu wielkich naukowców tworzyło również sztukę.** Pozwala to poszerzać swoje horyzonty i rozwijać myślenie. **Twórczy zakątek to miejsce, w którym będziemy się dzielić efektami naszej kreatywności!**

Kreatywność (od łac. *creatus* czyli twórczy) - proces umysłowy pociągający za sobą powstawanie nowych idei, koncepcji, lub nowych skojarzeń, powiązań z istniejącymi już ideami i koncepcjami. Myślenie kreatywne, to myślenie prowadzące do uzyskania oryginalnych i użytecznych rozwiązań.

JAK OPUBLIKOWAĆ SWOJĄ PRACĘ TUTAJ?

Wyślij ją na adres mailowy KNSP KAAFM: kolo.psychologia@afm.edu.pl wraz z informacją jak Ciebie podpisać. Mogą być to Twoje pełne dane lub pseudonim.

Co można opublikować?

Wszystko z szeroko pojętej twórczości własnej: teksty, eseje, wiersze, przemyślenia, zdjęcia, obrazy, memy, zdjęcia rękodzieła, grafiki, muzykę (umieścimy link)... Sztuka nie ma granic, więc nie nakładaj tych granic na siebie!

KONCEPCJA BARBARY L. FREDRICKSON

Napisała: Zuzanna Baka

Ale najpierw – czym jest pozytywność i dlaczego ma znaczenie? W znaczeniu pozytywności zawiera się bardzo duża liczba elementów, pojęcie to jest niezwykle szerokie:

- Od silnych pozytywnych emocji po miłość, podziw, radość, nadzieję, wdzięczność, itd.
- Zawiera zarówno pozytywne znaczenia, optymistyczne nastawienie uruchamiające pozytywne emocje, otwarty umysł, czułe serce, zrelaksowane ciało, twarz, rozluźnione kończyny.
- A poza tym zawiera długotrwały wpływ pozytywności na charakter człowieka, związki z innymi ludźmi, społeczeństwem, środowiskiem.

Czym jest negatywność? Potrafi przelać się ona do wszystkiego. Od jednej negatywnej rzeczy rano, jaką może być późniejsza pobudka, a co za tym idzie – nasza negatywna interpretacja godziny obudzenia się. Do skrytykowania bez większego powodu swoich dzieci, spędzenia całego poranka w napięciu, umniejszania zasług swojego współpracownika, itd.

Zamiast bycia narciarzem, jadącym w lesie z zadziwiającą prędkością nie uderzając w żadne mijane drzewa dzięki prostej sztuczce jaką jest zwracanie uwagi i skupianie się jedynie na ścieżce i przestrzeni między drzewami, ludzie często wolą być takimi narciarzami, którzy sobie z tym nie radzą – co chwila zahaczają o pnie i skarżą się każdemu na los, który im się przytrafia. A to tylko dlatego, że nie potrafią oderwać wzroku od drzew, będącymi tutaj metaforą przeszkód życiowych i problemów. Patrząc jedynie na drzewa, a nie przestrzeń między nimi, koniec końców musi spotkać nas los uderzenia w to na czym skupiamy najwięcej uwagi.

Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions

Barbara Fredrickson w swojej teorii odpowiada na wcześniej nieodpowiedziane pytanie – What good are positive emotions?

W badaniach z 1998 roku wyjaśnia jak pozytywne emocje poszerzają procesy myślowe oraz repertuar działania który buduje osobiste zasoby na przestrzeni czasu.



Pozytywne emocje są nieliczne i mniej zróżnicowane: Na jedną pozytywną emocję przypada średnio około trzech, czterech negatywnych emocji.

Człowiek precyzyjniej opisuje twarze wyrażające emocje negatywne – znajduje więcej określeń, które są dokładniejsze. A w przypadku emocji pozytywnych nasze opisy ludzkich twarzy są bardziej ogólnikowe, powtarzające się.

Przyczyna najprawdopodobniej leży w korzeniach łączących nas z naszymi pierwotnymi przodkami. Umiejętnością niezwykle istotną i decydującą o przetrwaniu była zdolność rozróżniania negatywnych emocji w sytuacji zagrażającej życiu, aby móc odpowiedzieć na pytanie – czy druga osoba chce mnie zabić, czy nie?

Pozytywne emocje w porównaniu z negatywnymi nie idą w parze z działaniem w określony sposób: Przykładowo gniew zmusza nas do ataku, uczucie winy do rekompensaty, zadośćuczynienia.

Konsekwencje pozytywnych emocji mają tendencje do sklejania się razem w jedność. A nie tak jak negatywne, przy których następuje dokładne eksplorowanie konsekwencji każdej z nich osobno.

Skoro pozytywne emocje nas nie chronią poprzez wywoływanie określonych działań, to do czego nam służą?

1.

Pozytywne emocje dają nam wolną rękę na działanie i zaangażowanie na wiele różnych możliwych sposobów.

2.

Barbara zwraca uwagę, iż wpływ pozytywnych emocji nie musi wiązać się z wpływem na nasze fizyczne zachowanie, a może wywierać wpływ kognitywny i przez to, te zmiany poznawcze mogą następnie wpływać na nasze zachowanie.

Fredrikson twierdzi, że podczas gdy negatywne emocje zawężają nasze myślenie i możliwości działania, tak pozytywne rozszerzają. Umożliwiają nam czerpanie z szerszego wachlarza możliwości procesów poznawczych: Przykładowo będziemy bardziej chętni i zmotywowani do wstania z łóżka i wykonania paru ćwiczeń siłowych, jeżeli będziemy czuli się pozytywnie pobudzeni. Podobnie z nawiązywaniem nowych znajomości – łatwiej będzie nam bliżej się poznać z drugą osobą, jeżeli emanujemy szczęściem i chęcią do poznania tej osoby.

Dowody empiryczne potwierdzające poprawność teorii Broaden and Build

Te osoby, które doświadczają pozytywnych emocji wykazują w myśleniu wzorce zawarte w tej teorii. Ludzie myślą bardziej oryginalnie, niecodziennie, kreatywnie, są bardziej otwarci. Pozytywne emocje poszerzają możliwości uwagowe. Osoby doświadczające pozytywnych emocji posiadają większe zdolności do skupiania uwagi na całokształcie.

Poszerzenie myśli i uwagi

Osoby doświadczające pozytywnych emocji podczas eksperymentu z filmem charakteryzowały się szybszą regeneracją układu krążenia od osób doświadczających negatywnych emocji.

Likwidowanie negatywnych emocji

Pozytywne emocje nie tylko korzystnie wpływają na zanik szkodliwych stanów psychicznych, ale również chronią nasze zdrowie fizyczne.

Osoby które częściej doświadczają jako dziecko pozytywnych emocji podczas przebywania ze swoimi rodzicami, w późniejszym etapie życia, jako dorośli rzadziej byli diagnozowani jako posiadacze chronicznych schorzeń i ogólnego słabego fizycznego zdrowia.

Wpływ na zdrowie fizyczne

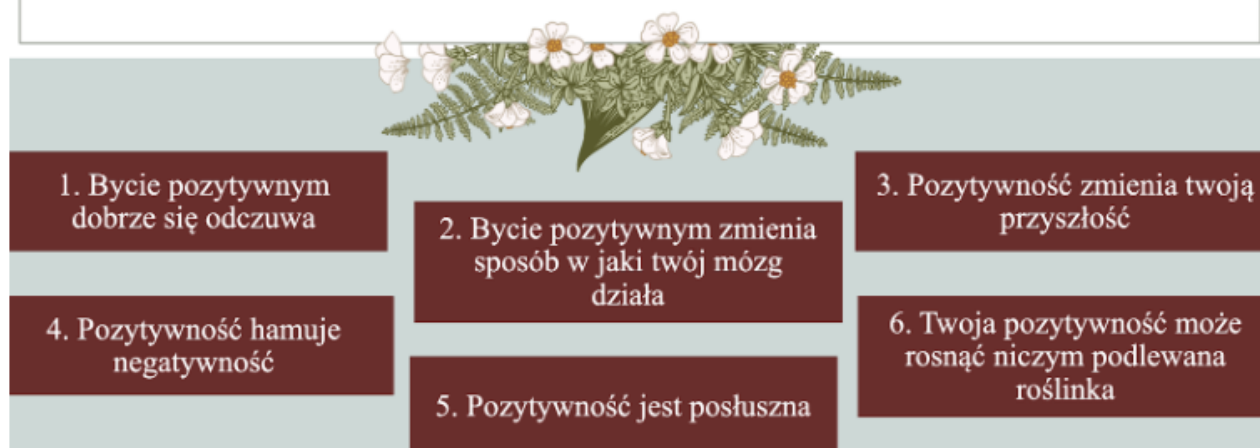
Osoby doświadczające pozytywnych emocji podczas stresujących momentów w życiu wykazywały się większą odpornością.

A osoby odporniejsze były bardziej optymistyczne i energetyczne.

Odporność

Badania longitudinalne pokazują, że osoby wykazujące wysoki poziom pozytywności znacząco rzadziej stawały się niepełnosprawne lub umierały w najbliższych latach życia.

Sześć istotnych faktów o pozytywności



Bycie pozytywnym dobrze się odczuwa

- Dlatego czytając coś pozytywnego dobrze się czujemy, przyływa nam motywacji do zmiany na lepsze, szukamy tego więcej.



Bycie pozytywnym zmienia sposób w jaki twój mózg działa

- Pozytywność nie tylko zmienia twoje myśli ze złych na te dobre, lepsze. Ale również poszerza obraz ilości pozytywnych rzeczy jakie widzisz, możliwości których posiadasz.

Pozytywność zmienia twoja przyszłość

- Wraz z pojawieniem się pozytywnych emocji wzrasta liczba posiadanych przez Ciebie zasobów m.in. Fizycznych (lepiej sypiasz), psychicznych (jesteś bardziej świadom, obecnych wydarzeń, sytuacji w których się znajdujesz), psychologicznych (posiadasz więcej optymizmu i odporności psychicznej, elastyczności), społecznych (masz lepsze relacje z rodziną, współpracownikami). A każdy z tych zasobów wraz z kontynuowaniem przez Ciebie pozytywności wzrasta i wciąż się rozbudowuje.



Pozytywność hamuje negatywność

- Jest niczym wylewana woda na palące się ognisko, działa jak przycisk resetu.
- Z jednej strony hamuje negatywny poranek, myśli. A z drugiej popycha Cię na pozycję z której lepiej widzisz sytuację w której się znalazłeś i nowe możliwości jakie posiadasz. Pozytywność jest sekretem do stania się odpornym.

Pozytywność jest posłuszna

- Skutki pozytywności są nieliniowe. Nie są prosto strzelającą strzałą z punktu A do punktu B. Jej strzały potrafią się pochylać i latać równocześnie z kilku kierunków.
- Jeżeli zaczniesz robić ogromne postępy, efekty pierwotnie subiektywnie nieistniejące, zaczynają niczym wiele strzał lecieć i uderzać w konkretny punkt z różnych stron, odległości, z różną szybkością i siłą. Jedna za drugą, w tym samym momencie, lub w tylko i wyłącznie dal siebie znanym porządku.
- Jest to moment, w którym małe zmiany zaczynają tworzyć ogromne różnice.

Twoja pozytywność może rosnać niczym podlewana roślina



There wouldn't be such a thing as counterfeit gold if there were no real gold somewhere.

Sufi Proverb

Pozytywność przemija jak wszystko. Nie trwa wiecznie i nie może trwać przez cały czas. Gdyby tak było, nie zauważalibyśmy różnicy między dobrymi wiadomościami, a rzeczami złymi.

Rozszerzanie pozytywności polega na przedłużaniu czasu jej trwania w trakcie życia: Istnieje pewna linia, pod którą znajdują się osoby u których przeważa negatywność. Zachowania takich osób są niesamowicie przewidywalne. Najczęściej czują się one wypalone a nawet pozbawione życia. A tym samym, powyżej tej linii znajdują się osoby u których przeważa pozytywność. Żyją one w swoistej spirali, wciąż pobudzani pozytywnością. Ich zachowanie staje się mniej przewidywalne, kreatywne. Osoby te rosną, rozwijają się, czują żywiej. Oba z tych pułapów tworzą spiralę, a my sami musimy zadać sobie pytanie – którą z nich wybieramy.

Wybór ten można łatwiej sobie zobrazować na podstawie stwierdzenia, iż wszystko w życiu jest ciężkie i to my decydujemy, który ciężar wybieramy.

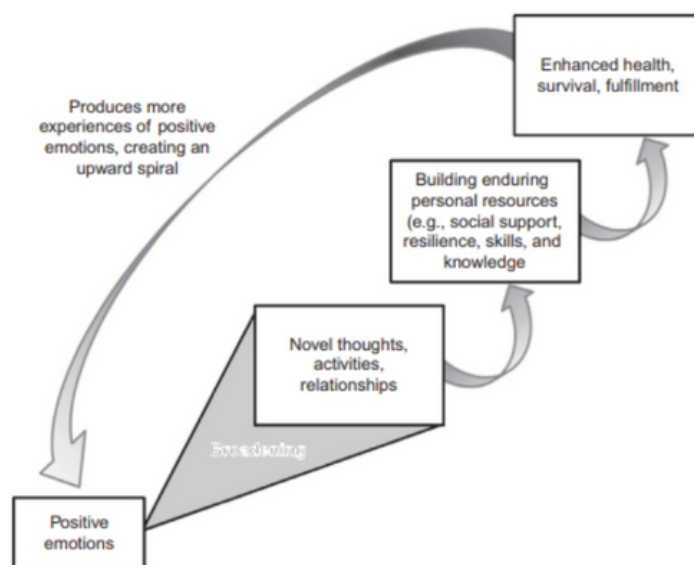
- Bycie osobą otyłą jest ciężkie, jednak bycie szczupłym również jest ciężkie – wybierz.
- Bycie biednym jest ciężkie, bycie bogatym też jest ciężkie – wybierz.
- Bycie dobrym uczniem jest ciężki, bycie złym uczniem też jest ciężkie – wybierz.

W każdym z tych wyborów życiowych człowiek coś traci, a coś zyskuje. Dobry uczeń poświęca często dużo więcej czasu na naukę, przez co poświęca go mniej na relacje międzyludzkie, posiadane przez siebie zainteresowania, itd. Dokonuje wymiany – coś za coś. I tak samo słaby uczeń. Nie spędzając czasu na nauce zyskuje ten czas na cokolwiek innego co tylko zapragnie robić, kosztem zamartwiania się często o przechodzenie z klasy do klasy, gorszego postrzeganie przez nauczycieli, rodziców, ogólnie społeczeństwo itd.

Takiego samego wyboru dokonujemy również w przypadku **pozytywności**: Bycie negatywnie nastawionym w życiu jest ciężkie, bycie pozytywnie nastawionym również jest ciężkie. Wybierz.

Jednak tak samo jak i w przypadku każdego wyboru dochodzimy i tutaj do momentu, w którym wpadamy w spiralę. Podejmowanie decyzji w związku z naszym postanowieniem (codzienne treningi) przestaje być aż tak trudne. Zaczynamy budować nawyk i stają się dla nas czynnością automatyczną, niewymagającą rozważania za i przeciw. Nawet nie myślimy o tym, że trzeba coś zrobić, a zwyczajnie nasze ciało niejako same rozpoczyna daną czynność. Nie powtarzamy sobie, że trzeba pozytywnie nastawiać się do wyzwań życiowych, nowych sytuacji przekonywać siebie co do takiego sposobu bycia, a zwyczajnie to właśnie robimy, tacy zaczynamy się stawać często nie zdając sobie z tego sprawy. Wpadamy w spiralę.

Ludzie, którzy rosną i kwitną w pozytywności dodają wiele wartości nie tylko do swojego życia, ale i wszystkich dookoła: Osoby takie są ciągnięte przez poczucie celu w życiu – wiedzą, dlaczego wstają rano z łóżka. Jednak takie kwitnienie nie polega głównie na byciu aktywnym i podejmowaniu działań. A wymaga bycia wystarczająco transcendentnym, aby własne wnętrze i poczucie celu przenosiło się na innych, aby otaczające nas osoby były w stanie to dostrzec i poczuć.



The broaden-and-build theory of positive emotions. Adapted from Fredrickson and Cohn (2008,

Fig. 48.1)

Przyszłościowa kontynuacja teorii Broade-and-Build: Najnowsze dowody wskazują na pozytywne zmiany w układzie sercowo naczyniowym.

W projekcie badawczym wspomnianym w badaniach Fredrickson, B. L. (2013) zawartym pod koniec prezentacji. Sprawdzany jest wpływ wzrostu pozytywnych emocji na zmiany w ekspresji genetycznej, a głównie w układzie odpornościowym na zmiany w regulacji procesów zapalnych.

Kliniczne implikacje: Pozytywność jest szczególnie pomocna dla osób doświadczających negatywnych symptomów schizofrenii. Jest to szczególnie istotnym aspektem, ponieważ w porównaniu z pozytywnymi symptomami schizofrenii, te negatywne są szczególnie odporne na leczenie.

Wpływ Broaden-and-Build theory na organizacje miejsc pracy: Pozytywne emocje, które uzewnętrzniane są przez przełożonych i szefów względem swoich pracowników, mają wpływ na prace i życie rodziny pracowników.

Również dbanie o podtrzymywanie pozytywnych emocji w przypadku osób pracujących w wojsku wpłynęło na budowanie większej odporności na nieuniknione traumy i ciężkie doświadczenia podczas służenia w obszarach ciągłych walk i ataków zbrojnych.

Spiralny model zmian w wyglądzie życia

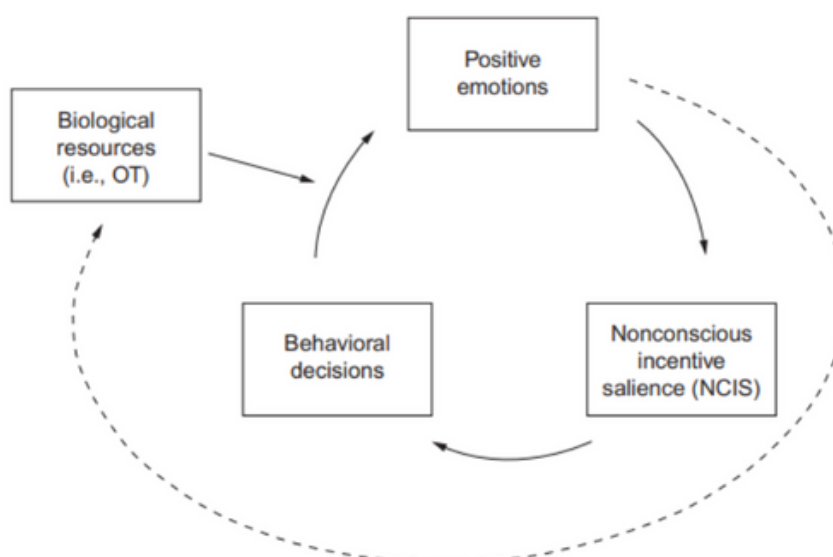


Figure 1.8 The upward spiral model of lifestyle change.

Zgodnie z tym modelem: A – Poszerzanie nowych zachowań o pozytywnym wpływie pobudza pozytywne emocje. Angażowanie się w takie zachowania tworzy również nieświadome motywy, które kształtują przyszłe zachowanie wpływające na emocje.
B – Podwyższa biologiczne i psychologiczne zasoby które napędzają powstawanie pozytywnych emocji.

Literatura:

- Fredrickson, B. (2010). Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive. Simon and Schuster.
- <https://positivepsychology.com/broaden-build-theory/>
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In Advances in experimental social psychology (Vol. 47, pp. 1-53). Academic Press.
- <https://youtu.be/Z7dFDHzV36g>
- Wiedza zdobyta w trakcie studiów

SAMOISTNA WARTOŚĆ JEDNOSTKI LUDZKIEJ

Napisała: Karolina Siwak

Wybrałam temat *samoistnej wartości jednostki ludzkiej*, ponieważ bliska mojemu sercu jest istota wartości wszystkich ludzi. Swoje rozważania oparłam na fragmencie tekstu **Kręgi ludzkiej wspólnoty**. W: I. Lazari-Pawłowska, *Etyka. Pisma wybrane* (Biblioteka Etyczna) strony od 15 do 31. Wrocław-Warszawa-Kraków: Zakład Narodowy im. Ossolińskich – Wydawnictwo, którego autorką jest Ija de Lazari-Pawłowska oraz na notatkach z wykładów z przedmiotu Etyka zawodu psychologa, które prowadził doktor Marek Majczyna.

Nam, ludziom, wiele jest przedstawianych nakazów, które powinniśmy akceptować i je szerzyć. Ważne, by ludzi nie deprecjonować, ale by liczyć się z nimi. Mnóstwo osób dookoła wyznaje takie podejście. Jednak zastanawiające jest to, jak wspomina autorka pani Lazari-Pawłowska, dlaczego powinniśmy wyrażać takie postawy? Nieocenione w tym wypadku wydają się być argumenty, które wyjaśniają i popierają podejście, by nie upodabniać człowieka do rzeczy, aby go nie uprzedmiotawiać. Tak jak niewierny Tomasz potrzebował dowodu, by uwierzyć, wielu z nas dziś żyjących potrzebuje takiego uzasadnienia, które daną osobę przekona do czegoś.

Autorka wspomina o porównaniu *świadomości moralnej* ludzi z poprzednich wieków z tymi, którzy żyją dziś. Całkowicie się zgadzam z tym, że bardzo wiele się zmieniło, jeśli chodzi o stosunek do ludzkiej jednostki. Chodzi tu przede wszystkim o świadomość, jaka była utwierdzona w ludziach. Od dawna brano pod uwagę autonomiczną wartość jednostki ludzkiej, jednak było to dość ryzykowne, by rozpowszechniać takie nastawienie. Owszem, dawało się odczuć, że człowiek ma prawo do egzystencji, do niepowtarzalności, niemniej do dziś w niektórych miejscach można doświadczyć wyzysku człowieka, niewolnictwa. Tak jak autorka wspomina Arystotelesa, który dzielił ludzi na wolnych i niewolników, nie zgadzam się z tym, by człowiek był obdarty z rozumności, aby mógł stać się żywym narzędziem, co z kolei kojarzy mi się z czymś, tak z czymś, nie z kimś, z czymś co można wykorzystać, jakoś zastosować, wyzyskiwać z innych.

Nadmienię teraz wspomnianą w czytanim fragmencie *deontologię lekarską*, zaś sama deontologia ujęta została w mojej głowie jako nauka o obowiązku. Całkowicie się z nią zgadzam, ważne, by każdemu człowiekowi nie odmawiać uniwersalistycznego podejścia. To czyny, które płyną bezpośrednio z nas samych, pozwalają nam wznosić się i nie zatracić. Wśród czynów możemy znaleźć te nakazane, jak na przykład obiektywność, opiniowanie, są też zakazane, dopuszczalne, moralnie neutralne lub obojętne oraz te nadobowiązkowe, czyli supererogacyjne, które są po prostu godne zapamiętania, heroiczne – nie możemy kogoś zaprosić, zmusić do czegoś, to płynie bezpośrednio z osoby, a dana osoba jest w stanie wnieść się.

Niekiedy ciężko jest realizować zamierzenia z jednakową sumiennością. Zawód psychologa – według mnie – może w wielu takich sprawach uczestniczyć. W przyszłości mogę doświadczyć spotkania z różnymi ludźmi. Czasami zadaję sobie pytanie, czy będę faktycznie w stanie podejść do drugiego człowieka ujmując w sobie deontologię. Już teraz chwilami odczuwam obowiązek pomocy tym, którzy tego wsparcia potrzebują. Co, jeśli przyjdzie do mnie osoba, która mnie w jakimś sensie odpycha? Zastanawiam się, czy będę stanie wnieść się ponad wszelkie stereotypy, przesady, by móc naprawdę być całościowo dla tej osoby i jej pomagać.

Przejdę teraz do bardzo ważnego dla mnie wątku jakim są *wartości użyteczne* i *wartości egzystencjonalne*. Istotne jest, by żadnej osoby nie ujmować jako połączenie jedynie wartości użytecznych. Uważam, że każdego człowieka powinno się ratować w takim samym stopniu i z takim samym zaangażowaniem i poświęceniem. Dlatego tak ważne jest równe traktowanie wartości egzystencjalnej wszystkich ludzi. Jak ważne jest właśnie to w zawodzie psychologa. Na różnych etapach pracy psycholog może zmierzyć się z różnorodnymi jednostkami, nie powinien on jednak patrzeć tylko na sumę wartości użytecznych. W przeczytanym przeze mnie tekście autorka odniosła się do spotkań z tak zwanymi „nieudanymi” egzemplarzami ludzkiego gatunku. Jakże jest to trafne ujęcie (choć nie ukrywam, że wolę opisać te osoby jako mające w swoim życiu różne problemy), jeśli chodzi o zawód psychologa. Faktycznie, spotyka on na swej drodze różne jednostki z różnymi przejściami, o różnych stanach psychicznych i fizycznych. Jakże często można doświadczyć nastawienia, które dzieli ludzi na tych złych, których należy unikać i niejako być wrogo do nich nastawionym i na tych dobrych, z którymi należy się trzymać i solidaryzować. Jak ważne jest, by nie oceniać, nie oskarżać, nie osądzać osób, które mamy okazję spotykać na swej drodze.

Pani Lazari-Pawłowska zwraca także uwagę na *niespójność* w traktowaniu jednostki w odniesieniu do kary śmierci, którą stosuje się jeszcze w wielu krajach. Jednak najbardziej zaskakujące jest to, że osobę skazaną na karę śmierci, lekarz jest zobowiązany wyleczyć z choroby przed wykonaniem ostatecznego wyroku. Zaczęłam się zastanawiać, co może się stworzyć w myślach takiej osoby, mimo, że jej kres jest już przez kogoś innego wyznaczony, daje się jej szansę na zdrowie, by ją później uśmiercić. A co z kwestią tego, kto komu daje prawo do decydowania o czyimś życiu – mam tu na myśli i osoby dopuszczające się ciężkich przestępstw jak i tych, którzy poprzez wyrok wybierają karę śmierci. W nawiązaniu do tych rozważań skojarzyły mi się fenomeny odpowiedzialności, czyli sytuacje, kiedy ktoś ponosi odpowiedzialność za coś lub jest za coś odpowiedzialny, czy to za ludzkie życie, zdrowie fizyczne czy psychiczne. Są też sytuacje, kiedy osoba sama podejmuje odpowiedzialność za coś, można też kogoś do takiej odpowiedzialności pociągnąć i na końcu nadmienić można, że osoba może działać odpowiedzialnie i czyniąc to godzi się tak właśnie postępować. Psycholog w czasie diagnozy działa zgodnie z procedurami, ważne jest tu działanie odpowiedzialne – jeżeli jesteśmy odpowiedzialni to nie tylko względem aksjologii – świata sensu – czy norm społecznych, tylko działamy odpowiedzialnie i zdajemy sobie z tego sprawę do czego to może doprowadzić. Dobrze jest także się zastanowić, by mieć możliwość pracy nad swoją impulsywnością i swoimi reakcjami.

Przyznane człowiekowi *prawo do życia* z racji tego, że jest człowiekiem, może wydawać się dziwne, przecież niektórym nadal ciężko jest sobie wyobrazić, że komuś tego prawa się odmawia, a jednak, są takie sytuacje. Są takie okoliczności, kiedy odmawia się prawa do wolności, ochrony własnego zdrowia. Ważne, by dawać człowiekowi sposobność do optymalnego rozwoju, aby zaakceptować i zgodzić się na wartość każdej jednostki ludzkiej, czyli cechować się wyrozumiałością i tolerancją. Pani Lazari-Pawłowska przytacza także imperatyw kategoryczny Kanta oraz traktowania innych w sposób instrumentalny. Jakże często w swoim życiu napotykamy takie metody postępowania z drugim człowiekiem.

Teraz przejdę do jakże ważnego aspektu jakim jest *godność człowieka*. Autorka tekstu przytacza Marię Ossowską, która rozróżnia pojęcie godności wytyczając jej dwie zasadnicze odmiany znaczeniowe, czyli są takie osoby, które mają godność i jest to ujęcie według autorki selektywne i takie, które nie mają godności, autorka nazywa to ujęciem egalitarnym. Właśnie na tym drugim się skupia. Moim zdaniem każdy człowiek ma godność. Pytanie jakie sobie zadaje jest takie, kiedy osoba odczuwa brak godności, kiedy dochodzi do niej, że została jej pozbawiona, czy może przez siebie samą? Paradoksalnie, jeśli taka osoba uważa, że jest odarta z godności, to tak naprawdę ta godność nie jest jej odebrana i nadal ją posiada.

Dość ciekawą kwestię autorka porusza wspominając o *cechach*, jakie przysługują człowiekowi, którymi są *walory intelektualne i moralne*, czyli *rozum i sumienie*. Jako dziecko słyszałam od wielu osób, że rozum się ma albo się go nie ma, tu chodziło bardziej o jakieś zachowania oderwane od rzeczywistości lub które były społecznie nieakceptowalne. Często się zastanawiam czy rozum faktycznie odróżnia nas od innych istot żyjących. Na pewno ludzie jako gatunek mogą się tą cechą szczycić. Jeśli połączyć rozum z intelektem, to można go także z wiązać z myśleniem abstrakcyjnym oraz moralnością. Tu pojawiła mi się myśl związana z kontekstem pokusy, każda sytuacja czyni z człowieka kogoś innego. Niektóre pokusy nas formułują, mogą to być na przykład uzależnienia, które nie są czymś co nie jest dostępne psychologom – wtedy, kiedy zaistnieją jakieś dwie atrakcyjne sprawy, jednak idą one w różne przeciwległe strony, one niestety nie mogą zostać sparowane i wtedy pojawia się konflikt wewnętrzny i często musimy się z nim zmierzyć. A co z tym sumieniem? Czyje ono tak naprawdę jest? Stwierdzam, że jest to nasza osobista samoświadomość, która wyraża się w moralnym działaniu.

W przeczytanym tekście, który stał się bazą niniejszej pracy, autorka przytacza *moralny postulat Errola Harrisa* mówiący o tym, że szacunek dla osoby ludzkiej jest najważniejszy, a miano osoby przynależy każdej ludzkiej jednostce. Jakże często zapominania się o owym szacunku, o tym, że każdej osobie powinno się dawać prawo do autonomicznego dobra. Dla potwierdzenia tych moralnych przekonań pragnę odnieść się do ludzkiej samokontroli. Potrafimy kontrolować swoje popędy, oczywiście są od tego wyjątki, jednak działamy tak w swoich postanowieniach, by uformować te potrzeby w konkretny cel. Potrafimy zacisnąć zęby i wyrzec się tymczasowych gratyfikacji na rzecz na przykład większych, ale za to przychodzących do nas później. Jakże jest to bliskie człowieczej racjonalności.

Co ciekawe, w tekście bardzo zaintrygował mnie brak przypisywania racjonalności osobom z zaburzeniami potwierdzonymi orzeczeniami lekarskimi oraz osobom stale popełniającym okropne i ciężkie przestępstwa, ponieważ takie jednostki nie są zdolne do samokontroli, co tym samym stwarza niemożność poprawnego kierowania własnym postępowaniem. To bardzo ważne dla psychologa, by rozumiał to. Często słyszy się o brutalnych przestępstwach i od razu napiętnuje się sprawcę. Ja zaś jestem zdania, że każdy skutek ma jakąś przyczynę i jeśli natrafimy w swojej karierze psychologicznej na taką osobę, która dopuszczała się czynów, które nie są społecznie akceptowane, musimy sprawdzić na ile ta osoba jest w stanie racjonalnie myśleć, działać oraz czy potrafi wykorzystywać swoją samokontrolę.

W swojej pracy pragnę jeszcze odnieść się do opisywanego w czytany tekście *egoizmu gatunkowego*. Na początku nie do końca rozumiałam o co może chodzić, później jednak po przeczytaniu zdałam sobie sprawę z tego co to jest. Dotknęło mnie to, że duża część egoizmu opisywana jest na tle świata zwierząt. Skojarzyło mi się to z osobami, które wykorzystują innych – tych słabszych. Odnosząc się do tego czy ludzie są ważniejsi od zwierząt jestem zdania, że ludzie jednak wznoszą się ponad zwierzęta, uważam także, że człowiek powinien do każdego odnosić się z szacunkiem. Jeśli widzę psa, kota, mysz to nie patrzę na te zwierzęta z pogardą czy z wyższością, to też organizmy żywe, mają swój świat, mają swoje potrzeby, jednak moim zdaniem, należy lekko zaznaczyć, że my ludzie jesteśmy innym gatunkiem, nie jesteśmy zwierzętami. Bądźmy ludźmi i żyjmy z innymi istotami obok siebie. Zgadzam się z tym, że zdolność do cierpienia w ujęciu cechowym decyduje o spójności ludzi i zwierząt.

W tekście pani Lazari-Pawłowska użyła słowa *wybór*, odnosząc się do różnych sytuacji w życiu człowieka, w których dokonuje on przemyśleń i decyduje się na coś. Jakże jest to ważne w pracy psychologa, by mieć świadomość tego, co wybieramy dla klienta/pacjenta, z którym współpracujemy. To my dokonujemy wyboru jak prowadzić rozmowę z drugim człowiekiem. Ważne jest, by ustanowić w sobie samym taki cel, który miałby odnosić się do dawania szansy każdej istocie.

Na zakończenie pragnę odnieść się do istoty *motywacji*. W naszym życiu kierujemy się zwykle motywacjami, by dotrzeć do wyznaczonego wcześniej celu. W pracy psychologa powinniśmy kierować się motywacją do ochrony dobra drugiej osoby. Psycholog przyjmuje do siebie ludzi z różnymi kłopotami, problemami, powinien on zdawać sobie sprawę, by jego troska o ludzką jednostkę była autentyczna, by motywacja, jaką się kieruje, była tą wysokiej miary. Na przedmiocie Psychopatologia stosowana uczyłam się, że wiele zaburzeń ma w sobie istotę ludzkiego cierpienia, a rolą psychologa jest to cierpienie minimalizować.

Bardzo dziękuję za czas poświęcony na przeczytanie moich rozważań na temat samoistnej wartości jednostki ludzkiej. Było mi niebywale dobrze czytać bazowy tekst i odnosić się do niego. Mam nadzieję, że w przyszłej pracy psychologa będę umiała godnie uczestniczyć w spotkaniu z drugą osobą.

Literatura:

Lazari-Pawłowska, I. (1992). *Etyka: pisma wybrane*. Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich.

REDAKCJA “TO ZALEŻY”

BAKA ZUZANNA

BIENIAS EMILA

DRABCZYK ZUZANNA

JAKIMIEC ADRIANNA

KOZUB JULIA

LESZCZYŃSKA NATALIA

PIERÓG ALEKSANDRA

REGULSKA EMILIA

SIWAK KAROLINA