

10/Styczeń 2025

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO
STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM

TO ZALEŻY!



NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM

TO ZALEŻY!

Witajcie w styczniowej edycji newslettera „To Zależy!”

Styczniowe wydanie przynosi nowość – Strefę Polecajek (str. 11), w której znajdziecie nasze rekomendacje książek, podcastów i artykułów związanych z psychologią. Mamy nadzieję, że odkryjecie tam coś inspirującego.

**Redakcja Newslettera Koła Naukowego
Studentów Psychologii UAFM**

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM

TO ZALEŻY!

SPIS TREŚCI:

Strona 1 - Styczniowe powitanie

Strona 3 - Kalendarz

Strona 4 - Plakaty nadchodzących wydarzeń

Strona 5 - „Slavic doll lifestyle – czyli o stereotypach słów kilka” autorstwa Aleksandry Janik

Strona 8- Twórczy zakątek, a w nim:

Strona 9 - „Lęku stan” autorstwa Aleksandry Pieróg

Strona 10 - “Łzy” autorstwa Aleksandry Janik

Strona 11 - Strefa polecajek z inicjatywy Aleksandry Pieróg.

- *Książka: “Psychodynamic Therapy: A Guide to Evidence-Based Practice”*
- *Książka: “Regulacja emocji w psychoterapii. Podręcznik praktyka*
- *Książka: ”Długoterminowa psychoterapia psychodynamiczna. Wprowadzenie”*

Strona 17 - Członkowie redakcji

Przypominamy, że na naszym Facebooku dostępny jest **kalendarz wydarzeń na cały rok akademicki 2024/2025**. Zachęcamy do zaglądania.

Link do kalendarza:

https://drive.google.com/drive/folders/1t3nbNYUKWpfA8vNTIKRmp2YS7qR7w5Zw?fbclid=IwZXh0bgNhZW0CMTEAAAR2k0aL2_uRHgUFjjGTjQtcS2FrEz5upaxhOucSEE65e5BSylQ9dSwSBWtI_aem_zyZOQXGkr4GMQH63l1D_Q

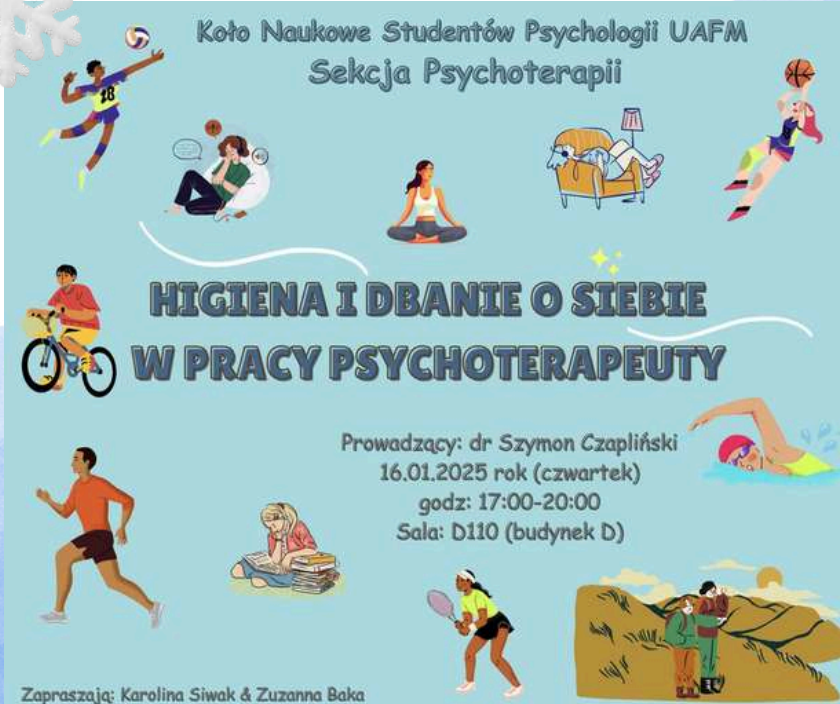
NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM

TO ZALEŻY!

Kalendarz nadchodzących wydarzeń:

- **środa 08.01** - godz. 17:00 Grupa Wsparcia (sala D311), 19:00 spotkanie KN (sala B016)
- **środa 15.01** - godz. 17:00 *Spotkanie z Chorobą przy Sztuce* (sala B115)
- **czwartek 16.01** - godz. 17:00 wydarzenie Sekcji Psychoterapii: *Higiena i dbanie o siebie w pracy psychoterapeuty* (sala D110)
- **poniedziałek 20.01** - godz. 18:00 wydarzenie Sekcji Psychoterapii: *Karty metaforyczne i możliwości ich zastosowania w pracy z klientem* (sala D311)
- **środa 22.01** - godz. 17:00 Warsztaty z Komunikacji z mgr Marzeną Krzywdą - 2 tura, 1 spotkanie (informacja o sali pojawi się na grupie KN na Messengerze)
- **środa 29.01** - godz. 18:15 *Seminarium Myśli Psychologicznej* z mgr Agnieszką Grabką (sala A202)

Plakaty nadchodzących wydarzeń:

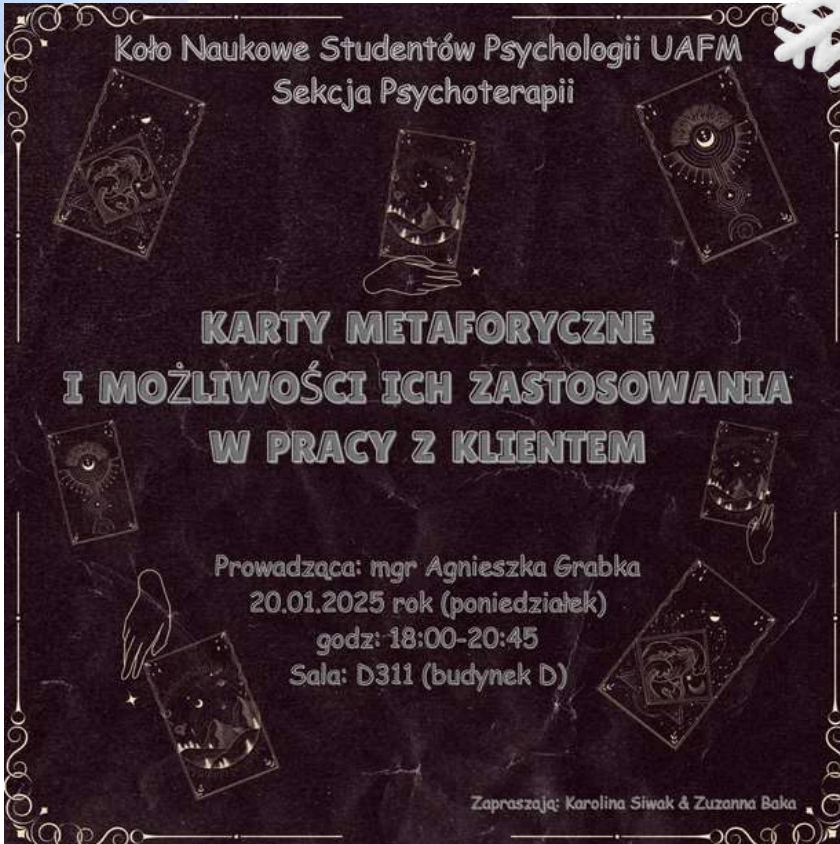


Koło Naukowe Studentów Psychologii UAFM
Sekcja Psychoterapii

**HIGIENA I DBANIE O SIEBIE
W PRACY PSYCHOTERAPEUTY**

Prowadzący: dr Szymon Czaplński
16.01.2025 rok (czwartek)
godz: 17:00-20:00
Sala: D110 (budynek D)

Zapraszają: Karolina Siwak & Zuzanna Baka



Koło Naukowe Studentów Psychologii UAFM
Sekcja Psychoterapii

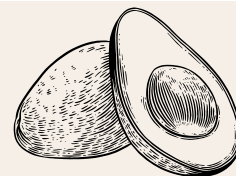
**KARTY METAFORYCZNE
I MOŻLIWOŚCI ICH ZASTOSOWANIA
W PRACY Z KLIENTEM**

Prowadząca: mgr Agnieszka Grabka
20.01.2025 rok (poniedziałek)
godz: 18:00-20:45
Sala: D311 (budynek D)

Zapraszają: Karolina Siwak & Zuzanna Baka



Slavic doll lifestyle – czyli o stereotypach słów kilka



Autor: Aleksandra Janik

Pamiętacie jak w dzieciństwie wasze zatroskane babcie, przerywały wam beztroską zabawę na placu zabaw między blokowiskami i wołały was na kaszę gryczaną z awokado? Nie? Świetnie, bo ja też nie pamiętam, a według milinów użytkowników social mediów, a w szczególności, według Amerykanek, tak właśnie wyglądało dzieciństwo większości Słowianek. Czym, więc charakteryzuje się Słowiańska laleczka?

Głównie kobiety te, przedstawiane są jako skrajnie chude i wysokie, najczęściej blondynki z wielkimi sarnimi oczami, przepełnionymi zmęczeniem, ukrytym pod wymuszoną od nich niewinnością czy nawet infantylnością.

Ideałem wśród słowiańskich modelek jest między innymi: Wlada Roslyakova, Snejana Onopka czy Rusłana Korszunowa. Rzadko kiedy wspomina się o tym jak wyglądało faktyczne życie i dieta ikonicznych "slavic bimbos". Najczęściej były to młode, nastoletnie dziewczyny rozchwytywane przez agencję modelingowe, które opuszczały swoje biedne miasta wyjeżdżając za granicę w celu zarobienia pieniędzy.

Szczególnie w latach dziewięćdziesiątych i wczesnych latach dwutysięcznych gloryfikowane było utrzymywanie niezdrowo niskiej wagi, a wychudzone ciała były czymś pożądanym przez masę kobiet. Zakaz jedzenia i restrykcyjne diety prowadziły, więc modelki do palenia ogromnych ilości papierosów i zażywania narkotyków, co również odnalazło swoich sympatyków i zostało okrzyknięte hasztagiem „heroin chic” z Kate Moss na czele.

Jedną z głośniejszych kontrowersji słowiańskiej modelki Snejany Onopki było osiągnięcie BMI wynoszące 14,6, czyli skrajna niedowaga, która uniemożliwiała udział w niektórych pokazach, ze względu na walkę z anoreksją.

TO ZALEŻY!

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO
STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM



Obserwując te wychudzone, zmęczone życiem i osłabione psychicznie młode kobiety, które często popełniały samobójstwa ze względu na ich radykalnie szkodliwy styl życia, przykre staje się to z jaką łatwością i brakiem jakiegokolwiek analizy genezy kolejnego trendu, ludzie decydują się do niego podłączyć.

Wielkie futra i futrzane czapki (o łamaniu ekologii i etycznej modzie, nawet już nie wspomnę), złota biżuteria, skórzane akcesoria to dzisiejszy pozorny obraz mody Słowianek, niestety mała grupa osób z zagranicy interesująca się i zabiegająca o „idealną” figurę i styl życia tych kobiet, zwraca uwagę na historię i konsekwencję takich nawyków.

Dlaczego więc tak wiele młodych osób zachwyca się tym społecznym fenomenem i przyczynia się do rozpowszechnienia stereotypu słowiańskich laleczek?

Romantyzowanie patologii psychospołecznej staje się normą obecnie rozwijającego się społeczeństwa. Kolejne filmiki wraz z hashtagiem *slavic doll* czy *slavic bimbo*, są codziennie publikowane, bez znajomości krzywdzącego stereotypu czy historii, jakie wyżej wymienione modelki przeżyły, aby osiągnąć skrajnie zaniżoną wagę czy posunąć się do tak radykalnego kroku jak na przykład celowe uzyskanie bladej skóry, w skutek wymuszania powstania anemii w ciałach modelek.

Dość zabawną i ironiczną odpowiedzią było pokazanie przez Polki, Ukrainki czy Słowaczki, jak naprawdę wygląda dieta w państwach Europy Wschodniej i centralnej. Mam jedynie nadzieję, że Amerykanki zakochane w kaszy gryczanej z awokado, nie zostały przyprawione o kołatanie serca po zobaczeniu golonki, bigosu czy o zgrozo, galarety mięsnej....

Pytaniem, jakie powinniśmy sobie zadać, jako czynni i odpowiedzialni za publikowane i odbierane treści, użytkownicy social mediów, jest to, do jakiego momentu przesuniemy granicę akceptacji psychopatologii i będziemy stawiać ją na piedestale w celu uzyskania gratyfikacji czy popularności, zapominając zupełnie o swoim zdrowiu zarówno psychicznym jak i fizycznym oraz czy dalej będziemy decydować się na utrwalanie stereotypów odnoszących się do określonych grup etnicznych, czy społecznych, zakrzywiając i fałszywie idealizując ich kulturę.



TO ZALEŻY!

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO
STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM



Źródła:

- <https://notesfrompoland.com/2024/11/21/polish-women-react-with-amusement-to-slavic-girl-diet-trend-on-tiktok/>
- <https://digmedia.lucdh.nl/2024/09/23/every-girl-on-tiktok-wants-to-be-a-slavic-doll/>
- https://en.wikipedia.org/wiki/Vlada_Roslyakova
- https://pl.wikipedia.org/wiki/Sni%C5%BCana_Onopko
- <https://medium.com/@gizemkaracamlil/the-slavic-girl-fashion-trend-im-obsessed-51a312ac02b7>

Obrazy:

- <https://pl.pinterest.com/pin/8373949302513837/>
- <https://in.pinterest.com/pin/623818985917101962/>
- <https://medium.com/@gizemkaracamlil/the-slavic-girl-fashion-trend-im-obsessed-51a312ac02b7>



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 UAFM: 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!

“Lęku stan”

Autor: Aleksandra Pieróg

Znajomy strach za gardło mnie chwyta
Załamione policzki, a w oczach panika
Z porywistym lękiem urwała się logika
Adrenalina wspina się ku chmurze
Ja jak przyparta przy murze
W wir myśli znów się zanurzę
Moje serce jak na maratonie
Podaj mi rękę bo ja chyba tonę
Zimny pot i coś za zimne dłonie
Nie mam gorączki lecz mam mokre skronie
Gdzie jest powietrze
Coś ściska mi serce
A do tego drżą mi moje ręce
Nic mi nie grozi lecz ja przerażona
W pełnym ubraniu czuję się obnażona
Mała i skulona
W lęku ramionach
Boże chyba konam
Dla siebie to zachowam



“Łzy”

Autor: Aleksandra Janik



wielkie oczy, małej dziewczynki
które pomieściły już w sobie tyle łez
i choć od lat już myślałaś, że tama jest stabilna
zapory przeciwpowodziowe zabezpieczone
odruchy?
opanowane

rzeka nadal płynie
urwiste drogi twojego serca dalej targają
nieporadnymi kroplami
i kapią na twój notes
brudzą linijki atramentu, tworząc grafitowy
labirynt
zasuńcie rolety w powiekach
zdradliwe partnerki
niech nic już nie widzą

próbujesz chwycić się złudnej kontroli, szukasz
opanowania.
w głębi serca wiesz, to wszystko pozory
twoje serce jest za duże,
a wątłe ciało zapada się pod jego ciężarem
jak nie płakać, kiedy to właśnie łzy zawsze były
twoim fundamentem?

STREFA POLECAJEK

Inicjatywa Aleksandry Pieróg



Książka:

“Psychodynamic Therapy: A Guide to Evidence-Based Practice”

- **Autorzy:** Richard F. Summers, Jacques P. Barber, Sigal Zilcha-Mano
- **Wydanie:** II, rok 2024
- **Uwagi:** Na chwilę obecną brak tłumaczenia na język polski. W języku polskim ukazało się jedynie pierwsze wydanie tej książki z 2004 roku przetłumaczone i wydane w 2016 roku, nosi ono tytuł: *“Terapia psychodynamiczna w praktyce. Studia przypadków”*.

Książka jest dostępna zarówno w księgarniach, jak i w wersji cyfrowej (PDF) – dla wytrwałych poszukiwaczy może być dostępna za darmo c:

Co w niej znajdziemy?

1. Dlaczego psychoterapia psychodynamiczna?
2. Pragmatyczna psychoterapia psychodynamiczna: model konceptualny i techniki.
3. Terapia psychodynamiczna a inne formy terapii.
4. Sojusz terapeutyczny: cele, zadania i więź.
5. Podstawowe problemy psychodynamiczne.
6. Formuła psychodynamiczna.
7. Wyznaczanie i realizacja celów.
8. Narracja: budowanie historii osobistej.
9. Proces zmiany w terapii.
10. Momenty terapeutyczne: emocje w psychoterapii.
11. Mocne strony terapeuty i radzenie sobie z przeciwprzeniesieniem.
12. Telepsychoterapia.
13. Psychofarmakologia i psychoterapia.
14. Pacjent jako część systemu rodzinnego.
15. Cele i proces zakończenia terapii.

Jak można zauważyć po tytule książki, główną perspektywą analizy oraz pracy w nurcie psychodynamicznym są tutaj dane przekazywane nam przez najnowsze badania naukowe. W każdym rozdziale dokładną uwagę zwraca się na porównanie tego, co mówi nam teoria oraz praktyka kliniczna z tym co pokazują badania. W książce szczególną uwagę zwrócono również na dokładny opis mocnych i słabych stron każdego pacjenta w zależności od rodzaju problemu rdzennego. Autorzy pokazują, w jaki sposób te aspekty można wykorzystywać w procesie terapeutycznym, jak wpływają one na jego przebieg, oraz które z nich ułatwiają pracę, a które mogą ją utrudniać. Również duży nacisk został położony na najczęstsze błędy popełniane przez terapeutów na każdym z opisywanych etapów terapii wraz z omówieniem przyczyn ich pochodzenia.



Poleczone przez: Zuzannę Baka

Książka:

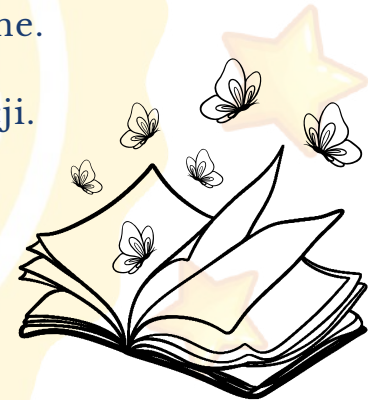
„Regulacja emocji w psychoterapii. Podręcznik praktyka”

- **Autorzy:** Robert L. Leahy, Dennis Tirch, Lisa A. Napolitano
- **Wydanie:** I, Kraków 2014
- **Uwagi:** Oryginalny tytuł: *“Emotion Regulation in Psychotherapy: A Practitioner's Guide”*, wydanie I, rok 2011.

Książka jest dostępna między innymi w bibliotece UAFM w Krakowie w języku polskim oraz w wersji cyfrowej (PDF) w języku angielskim – dla wytrwałych poszukiwaczy może być dostępna za darmo c:

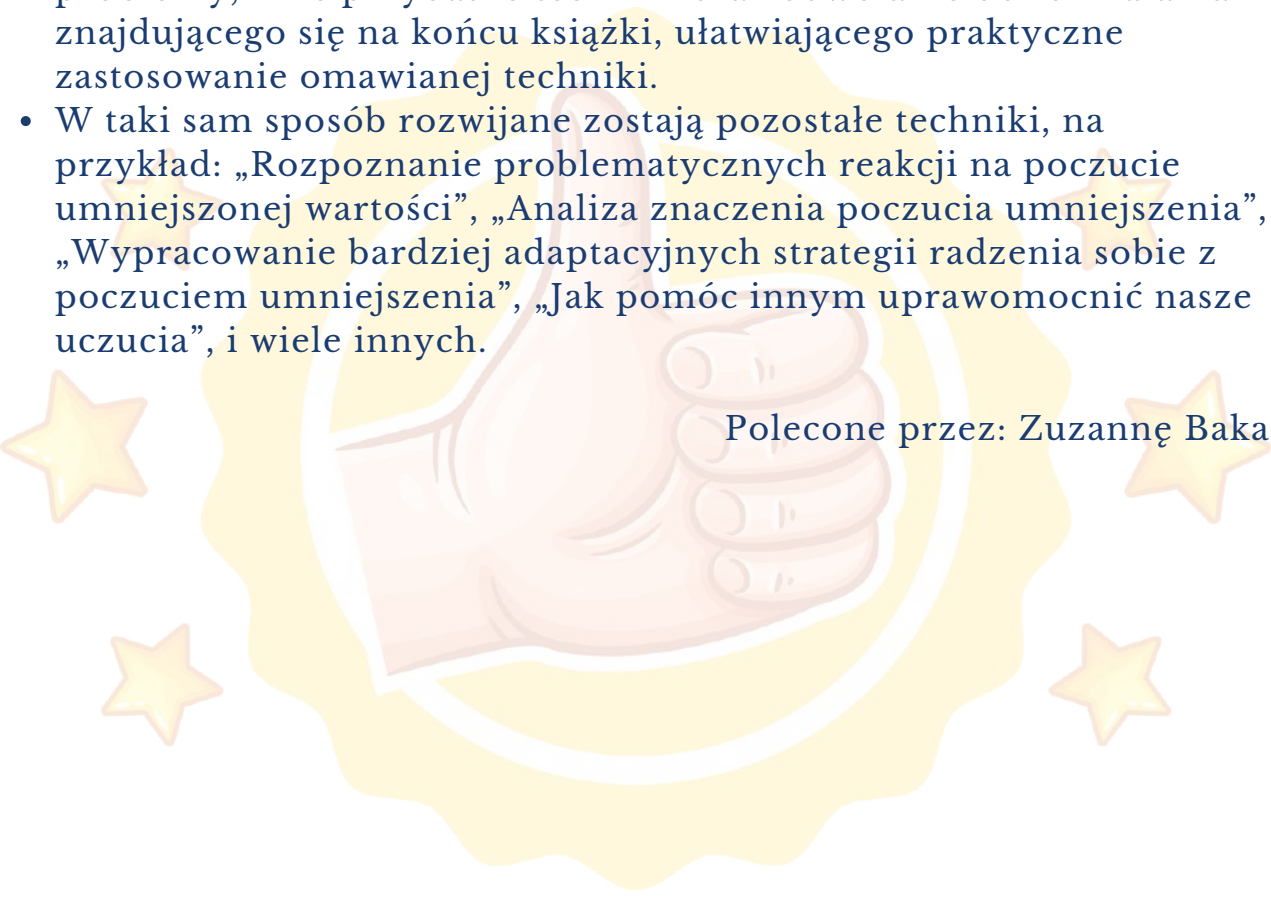
Co w niej znajdziemy?

1. Dlaczego regulacja emocji jest ważna?
2. Terapia ukierunkowana na schematy emocjonalne.
3. Uprawomocnienie.
4. Rozpoznawanie i obalanie mitów na temat emocji.
5. Uwaga.
6. Akceptacja i gotowość.
7. Trening współczującego umysłu.
8. Uprawnione przetwarzanie emocji.
9. Restrukturyzacja poznawcza.
10. Redukcja stresu.
11. Podsumowanie.
12. Formularze.



Jak sama nazwa wskazuje, książka ta głównie składa się z konkretnych technik i strategii pracy w zależności od najczęściej spotykanych problemów w pracy terapeutycznej z regulacją emocji. Na początku omawiania każdego zagadnienia autorzy wyjaśniają je w odwołaniu do szerokiego przeglądu literatury – czym ono jest, dlaczego jest istotne, z jakimi najczęstszymi problemami oraz zagadnieniami się wiąże i ogólnie – co mówi nam o nim nauka. Następnie przechodzą do szczegółowego omówienia konkretnych technik.

- Przykładowo, w rozdziale „Uprawomocnienie” omawiana jest technika „Opór wobec uprawomocnienia”, która zawiera wstępny opis, pytanie/interwencję, przykład użycia w sytuacji klinicznej z konkretnym pacjentem, wskazówki do pracy osobistej, potencjalne problemy, inne przydatne techniki oraz odwołanie do formularza znajdującego się na końcu książki, ułatwiającego praktyczne zastosowanie omawianej techniki.
- W taki sam sposób rozwijane zostają pozostałe techniki, na przykład: „Rozpoznanie problematycznych reakcji na poczucie umniejszonej wartości”, „Analiza znaczenia poczucia umniejszenia”, „Wypracowanie bardziej adaptacyjnych strategii radzenia sobie z poczuciem umniejszenia”, „Jak pomóc innym uprawomocnić nasze uczucia”, i wiele innych.



Poleczone przez: Zuzannę Baka

Książka:

„Długoterminowa psychoterapia psychodynamiczna. Wprowadzenie”

- **Autorzy:** Glen O. Gabbard
- **Wydanie:** II, Kraków 2023
- **Uwagi:** Oryginalny tytuł: *“Long-Term Psychodynamic Psychotherapy: A Basic Text”*, wydanie III, rok 2017.

Książka jest dostępna w księgarniach. Niestety w wersji cyfrowej (PDF) w języku angielskim udało mi się znaleźć jedynie dostępne poprzednie wydanie za darmo, a więc poszukiwanie najnowszego może być cięższe.

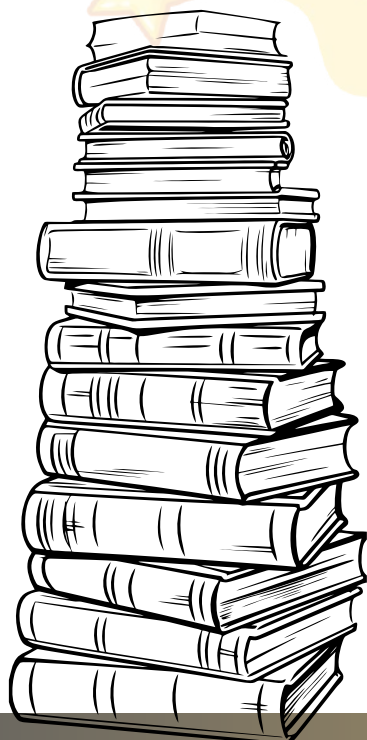
Co w niej znajdziemy?

1. Podstawowe pojęcia.
2. Ocena funkcjonowania pacjenta, wskazania i formułowanie diagnozy psychodynamicznej.
3. Zagadnienia praktyczne dotyczące psychoterapii.
4. Interwencje terapeutyczne.
5. Cele i działania terapeutyczne.
6. Praca z oporem.
7. Wykorzystywanie marzeń sennych i fantazji w psychoterapii dynamicznej.
8. Rozpoznawanie przeciwprzeniesienia i praca z nim.
9. Przeprowadzenie i zakończenie terapii.
10. Korzystanie z superwizji.
11. Ocena podstawowych kompetencji psychoterapeuty.

Autor udostępnia także pięć materiałów wideo z przygotowanych sesji terapeutycznych, które kolejno przedstawiają: przeniesienie erotyczne, radzenie sobie z oporem w terapii, wypowiedź na odchodnym, pacjent, który kontroluje terapię oraz problemy związane z zakończeniem terapii.

Osobiście uważam tę książkę za literaturę całkowicie niezbędną do zapoznania się z, dla osób zainteresowanych psychoterapią psychodynamiczną oraz za doskonałą pozycję dla tych, którzy chcą poszerzyć swoją perspektywę i pogłębić wiedzę na temat pracy w innych nurtach psychoterapeutycznych. Wielkimi jej atutami są dostępne nagrania wideo, które zostały szczegółowo opisane i przeanalizowane w książce, liczne opisy przypadków z praktyki klinicznej, konkretność oraz kompresja najistotniejszych zagadnień w tak zwartej formie. Książka stanowi również bardzo pomocne narzędzie w celu uporządkowania wiedzy.

Poleczone przez: Zuzannę Baka



REDAKCJA TO ZALEŻY!

NAD TYM NUMEREM PRACOWAŁY:

BAKA ZUZANNA

BIENIAS EMILA

JAKIMIEC ADRIANNA

JANIK ALEKSANDRA

PIERÓG ALEKSANDRA

REGULSKA EMILIA

POZOSTALI CZŁONKOWIE:

DRABCZYK ZUZANNA

KOSIŃSKA WIKTORIA

KOZUB JULIA

LESZCZYŃSKA NATALIA

MAYER MARTA

ROSZKOWSKA BLANKA

SIWAK KAROLINA

SULKA NATALIA