

08/Listopad 2024

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO  
STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM

**TO ZALEŻY!**



# NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM

# TO ZALEŻY!

*Na początek kilka słów od prezeski...*

Witam Was serdecznie w nowym roku akademickim 2024/2025! Pierwsze powitalne spotkanie już za nami, a ja cieszę się, że po raz kolejny mogę przekazać Wam Newsletter „To Zależy”!

Nasze koło wzbogaca się o coraz większe grono aktywnych członków. Gdy wspominam trudne początki swojej prezesury, ogólne zniechęcenie na uczelni i brak aktywności, a porównuję to z obecną sytuacją, czuję ogromną dumę i radość.

Następnie przychodzi poczucie sprawczości. To niesamowite, jak wiele może się zmienić w ciągu trzech semestrów! Przed Wami dwa semestry nowego roku akademickiego, więc chciałabym, aby ta myśl Wam towarzyszyła. To naprawdę dużo czasu, w którym może się wydarzyć wiele wyjątkowych rzeczy. Otwórzcie swoje umysły i serca na nowe doświadczenia i inspiracje. Zgodnie z radami Ericha Fromma: dodajcie do tego **koncentrację, dyscyplinę i cierpliwość**, a zaczniecie obserwować, jak niesamowite rzeczy dzieją się w Waszym życiu i otoczeniu.

Nie pozwólcie, by strach przed zmianą, lęk przed oceną, porażką lub negatywne nastawienie innych powstrzymały Was przed działaniem. Już na studiach wzmacniajcie i odkrywajcie swoje możliwości psychiczne. Psychologia daje nam do tego wspaniałe narzędzia! Nie wahajmy się ich użyć!

Przesyłam moc do działania i uśmiech,  
Wasza Prezes Adrianna Jakimiec

# NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM

# TO ZALEŻY!

## *SPIS TREŚCI:*

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

*Strona 4 - kalendarz nadchodzących wydarzeń*

*Strona 5 - plakat listopadowego SMP*

*Strona 6 - „Quarter life crisis” autorstwa Zuzanny Baka*

*Strona 13 - „PTG (Post traumatic growth) - zjawisko wzrostu postraumatycznego” autorstwa Emilii Regulskiej*

*Strona 19 - „Moralny kręgosłup Dr Zimbardo - czy eksperyment Stanfordzki dostarczył realne wnioski?” autorstwa Aleksandry Janik*

*Strona 24 - „Dotyk aferentny: jak wpływa na nasze życie emocjonalne i społeczne” autorstwa Blanki Roszkowskiej*

*Strona 31 - „Czytanie twarzy” autorstwa Natalii Sulka*

*Strona 36 - Twórczy zakątek, a w nim:*

*Strona 37 - wiersz „Nasze buty” autorstwa Wiktorii Kosińskiej*

*Strona 38 - wiersz „Małe dzieci” autorstwa Wiktorii Kosińskiej*

# NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM

# TO ZALEŻY!

## *Kalendarz nadchodzących wydarzeń:*

- **środa 06.11.** godz. 17:00 grupa wsparcia, sala A103 i godz. 19:00, sala B019, spotkanie koła w czasie którego odbędą się wybory zarządu
- **poniedziałek 18.11.** - godz. 19:00-21:30, sala A051 - Seminarium Myśli Psychologicznej (szczegóły na str. 4)
- **wtorek 19.11.** - godz. 17:00-20:00, sala D311 - warsztat sekcji Psychoterapii "Psychodrama" - zapisy przez grupę FB - organizacja: Zuzanna Baka, Karolina Siwak, Michał Faron
- **20.11, 27.11. i 11.12** - warsztaty z komunikacji z mgr Marzeną Krzywdą dla członków KN - zapisy przez grupę FB - organizacja: Julia Drzazga
- **czwartek 12.12.** - godz. 17:00-20:00 - wydarzenie sekcji psychoterapii "Psychoterapia systemowa" z dr.n.med. Katarzyną Gibek - zapisy przez grupę FB - organizacja: Zuzanna Baka, Karolina Siwak



UNIWERSYTET  
Andrzeja Frycza Modrzewskiego  
w Krakowie

KOŁO NAUKOWE STUDENTÓW PSYCHOLOGII

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

## SEMINARIUM MYŚLI PSYCHOLOGICZNEJ

TEMAT PRZEWODNI: MÓZG I MEDYTACJA

Plan spotkania:

18:50 – otwarcie drzwi i wpuszczanie gości

19:00 – rozpoczęcie wydarzenia

19:05-19:10 – prowadzona praktyka mindfulness

19:10-20:10 – wykład prof. dr hab. Zuzanny Setkowicz-Janecko

“Czy medytacja wpływa na mózg?”

20:10-20:30 – panel dyskusyjny

20:30 – zakończenie wydarzenia

WYKŁAD ODBĘDZIE SIĘ W PONIEDZIAŁEK  
18 LISTOPADA 2024  
O GODZINIE 19:00 W SALI A051, BUDYNEK A,  
PARTER, KAMPUS UAFM

### QUARTER LIFE CRISIS

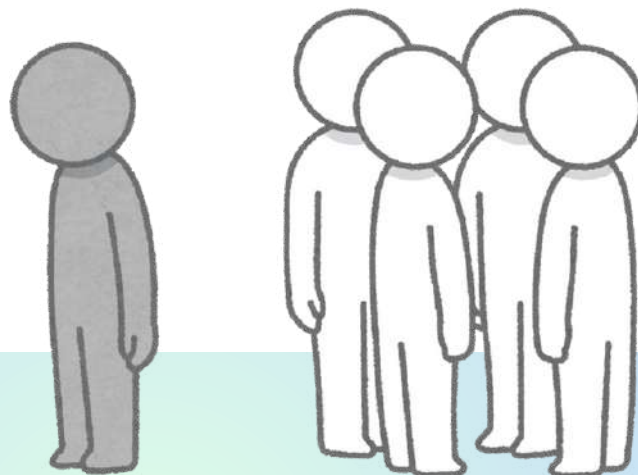
Napisała: Zuzanna Baka

#### Czym jest?

Jest to kryzys charakterystyczny dla ludzi młodych, średnio między 20 a 30 rokiem życia. Warto mieć na uwadze, że nie jest to sztywna granica, gdyż w zależności od osoby może on rozpocząć się wcześniej lub trwać dłużej. Dzieje się tak jeżeli jego przejście nie jest prawidłowe i dana osoba utkwii na jakimś etapie kryzysu lub przejdzie go nieprawidłowo. Należy pamiętać, że nie każdy przechodzi przez ten kryzys. Z ankiety przeprowadzonej przez LinkedIn dotyczącej komunikacji korporacyjnej w Stanach Zjednoczonych wynika, że kryzys ten dotyka 75% dorosłych w wieku 25-33 lat. Podobne wyniki uzyskano w badaniu przeprowadzonym w Makasar w Indonezji, w którym 59% z 80 studentów znajdujących się na ostatnim roku studiów potwierdziło, że doświadcza kryzysu ćwierćwiecza. (Hasyim et al., 2024). Podobnie jak w przypadku każdego kryzysu, jego prawidłowe przejście jest niezbędne człowiekowi do dalszego rozwoju. Jest on dla nas zarówno zagrożeniem, jak i szansą.

#### Przyczyny kryzysu?

Głównie wynika on z pojawienia się sprzeczności w życiu człowieka. Polega ona na tym, że to, kim jesteśmy wewnątrz – nasza struktura, wartości, cele, przekonania, itd. – nie pasuje do tego, kim jesteśmy na zewnątrz, jak się zachowujemy, jakie tworzymy relacje międzyludzkie, jakie pełniemy role w życiu oraz jakich aktywności się podejmujemy.



W młodości niejednokrotnie staramy się dowiedzieć co robić dalej, kim zostać w przyszłości oraz kim tak naprawdę jesteśmy. Odpowiedzi na te pytania szukamy w tym, co mówią i sugerują nam inni, ponieważ nie mamy jeszcze wystarczającego doświadczenia, by samodzielnie wiedzieć, czego chcemy, gdyż jeszcze nie przeżyliśmy za wiele w życiu. Dlatego właśnie obserwujemy innych ludzi, patrzymy na to, co robią, czym się zajmują, co im się podoba, kim są i w wyniku tego często ich naśladujemy.

## Jak wygląda ten kryzys krok po kroku?

Na początek warto wspomnieć, że należy przejść każdy etap kryzysu, jeżeli jeden z nich zostanie pominięty, to osoba w nim będąca cofnie się do etapu którego nie ukończyła. Istnieje jednak pewien wyjątek:

- W sytuacji, gdy osoba pomija na przykład etap „time-out” i/lub „exploration”, i nie przechodzi do etapu separacji, lecz od razu do odbudowy. Może to się zdarzyć, gdy ktoś doskonale wie, na przykład, jaką karierę chce rozwijać po zakończeniu dotychczasowej i z powodzeniem to realizuje, kończąc tym samym kryzys z sukcesem.
- Jednak możliwy jest również tzw. „falstart”, czyli sytuacja, w której osoba myśli, że wie, co chce robić po zakończeniu obecnej kariery, ale po zmianie okazuje się, że nowe zajęcie również nie spełnia jej oczekiwań. Wtedy następuje powrót do początku kryzysu.

Nie zadziała także przechodzenie przez etapy kryzysu w innej kolejności ani stosowanie rad z innej fazy kryzysu do tej, w której obecnie się znajdujemy. Dla każdej osoby kryzys ten może pojawić się w odpowiedzi na różne wydarzenia życiowe lub zobowiązania, których się podjęliśmy, takie jak praca, związek, studia, grupa znajomych czy miejsce zamieszkania. Mogą to być rzeczy, które z nami nie współgrają, a do których się zobowiązaliśmy, i z czasem odkrywamy, że coś tu nie gra. Z drugiej strony, kryzys może wynikać z braku jakichkolwiek zobowiązań – braku pracy, związku, bliskich relacji – co prowadzi do stagnacji życiowej, a w efekcie do lęku, stresu i zamartwiania się.



A więc przechodząc do sedna:

## Etap pierwszy – poczucie uwięzienia (Locked-in)

- Dotychczas podejmowaliśmy decyzje w swoim życiu na podstawie zewnętrznej motywacji, kierując się radami innych. Jednak z czasem decyzje podjęte w ten sposób przestały nam się podobać, pojawiło się poczucie żalu, że posłuchaliśmy np. rodziców. W efekcie decyzje te nie pasują do tego, kim jesteśmy wewnątrz.
- Niestety, na tym etapie to, czego pragniemy, nie jest postrzegane przez nas jako coś realistycznego, co faktycznie możemy zmienić, osiągnąć.
- Prowadzi to do poczucia bezsilności i wrażenia bycia uwięzionym w życiu. Nasze działania nie wynikają z wewnętrznej motywacji ani z chęci ich wykonywania, lecz z poczucia obowiązku: „Powinniśmy”, „Musimy”, „Przecież zaszliśmy już tak daleko...”. Na przykład poświęciliśmy pięć lat swojego życia na studia, a dopiero po ich ukończeniu, kiedy zaczynamy pracować, zdajemy sobie sprawę, że to nie jest coś, co chcemy robić w życiu. Jednak poświęciliśmy już tak wiele, że trudno nam z tego zrezygnować.
- Takie poczucie nieszczęścia i wewnętrznej niezgody z rzeczywistością zewnętrzną prowadzi do wejścia w pierwszą fazę kryzysu. W tej fazie zaczynamy pragnąć zmiany i faktycznie podejmujemy kroki, by się zmienić.
- Przebywanie w tej fazie często wiąże się z kompulsywnymi zachowaniami, takimi jak sięganie po alkohol, narkotyki, gry komputerowe, pornografię. Zachowania te jedynie zwiększają poczucie braku kontroli. Choć na krótką metę pomagają jakoś przetrwać w życiu, które uważamy za niezmiennie i niepożądane, jednak w dłuższej perspektywie są tylko szkodliwe.



## Etap drugi część pierwsza – odgradzanie (Separation).

- Patrzymy wstecz na swoje życie, na swoją przeszłość, i myślimy, że ostatnie 5 lat było naprawdę dobre – wiele osiągnęliśmy i zrobiliśmy. Teoretycznie wszystko wciąż jest dobre, ale to życie nie sprawia nam już przyjemności, nie cieszy nas tak, jak kiedyś, i czujemy, że czegoś nam brakuje.
- Na tym etapie tracimy poczucie tożsamości. To, kim byliśmy do tej pory, było sztucznie skonstruowane na podstawie zewnętrznych motywacji i oczekiwań – może to dotyczyć związku, pracy, znajomych, itp. Równocześnie nie mamy jeszcze nowej tożsamości, tej, która byłaby oparta na naszych wewnętrznych motywacjach, ponieważ dopiero ją odkrywamy.
- Tak jak każdy etap kryzysu, ten również nie jest problemem, który trzeba naprawić, lecz fazą, przez którą trzeba przejść.
- Bycie w tej fazie często wiąże się z poczuciem winy, lęku, podekscytowania, wstydu i ulgi. Postrzeganie siebie waha się między ogromną pewnością siebie a wręcz obrzydzeniem do samego siebie. Pod względem emocjonalnym jest to najintensywniejszy etap całego kryzysu.

## Etap drugi część druga – przerwa (Time-Out).

### Nieprawidłowe rozwiązanie

- Często na tym etapie ludzie myślą, że jeśli zignorują swój wewnętrzny głos, który mówi im, że coś jest nie tak, i że nie chcą, aby ich życie tak wyglądało, to uda im się nauczyć żyć zgodnie z tym, jak świat zewnętrzny nakazał im zbudować siebie i swoje życie. Starają się dopasować za wszelką cenę.
- Błędem jest tutaj próba powrotu do swojego dawnego, nieszczęśliwego życia.

## Prawidłowe rozwiązanie

- Kluczowe jest zaakceptowanie, że coś w naszym życiu nie działa i że potrzebujemy przerwy od obecnej sytuacji. Dlatego decydujemy się uciec od tego, co dotychczas zbudowaliśmy na podstawie zewnętrznych motywacji.
- Taka „ucieczka” powinna polegać na spędzeniu czasu ze sobą i przemyśleniu obecnej sytuacji, aby móc na dobre oddzielić się od starych przekonań i starego życia, a następnie postanowić zbudować siebie na nowo.
- Oddzielenie to wymaga fizycznego oderwania się od dotychczasowego życia, problemów i sytuacji. Fizyczne oddzielenie może przyjąć formę podróży, zmiany miejsca zamieszkania, szkoły, pracy, itp. Taki dystans pomoże spojrzeć na wcześniejsze życie z nowej, dalszej perspektywy.

## Duży problem i kolejne potencjalne błędy

- Jako ludzie chcemy porzucić stare życie, ale jednocześnie pragniemy bezpieczeństwa, stabilności i pewności co do nowego życia, które zamierzamy stworzyć. Jednak taka pewność jest niemożliwa. Nikt nie może zagwarantować, że wybór nowej drogi okaże się właściwy i że będziemy z niego zadowoleni.
- Pojawia się tu problem związany z zaakceptowaniem braku pewności, czy podjęta decyzja okaże się słuszna.
- Rozwiązaniem jest zaakceptowanie tego braku gwarancji i nauczenie się z nim żyć, mimo że nie daje to stuprocentowej pewności.
- Przyczyną trudności w akceptacji tej niepewności jest często podejście: „Poświęciłem już tyle lat swojego życia na to, co robię, nie mogę stracić więcej czasu na angażowanie się w coś nowego, co może nie wypalić. Muszę wiedzieć dokładnie, czego chcę, zanim podejmę decyzję o zmianie.”



- Charakterystyczną cechą tego etapu jest unikanie zarówno przeszłości, jak i przyszłości, ponieważ osoba nie czuje się jeszcze gotowa, aby podejmować decyzje dotyczące swojego przyszłego życia.

## Etap trzeci – eksploracja (Exploration)

- Na tym etapie eksplorujemy nowe cele i możliwości.
- Odkrywanie tego, kim jesteśmy, co lubimy, a czego nie oraz poznawanie świata zaczyna być dla nas coraz bardziej komfortowe. W zależności od osoby, eksploracja ta może obejmować związki, orientację seksualną, nową ścieżkę kariery, zainteresowania, poznawanie innych ludzi, kultur, stylów życia, religii i wiele innych. Nie jest to czas na naprawianie lub zmienianie czegośkolwiek, lecz na poszerzanie swoich horyzontów.
- Nasze podejście do życia się zmienia: zamiast obsesyjnego szukania siebie, zaczynamy siebie eksplorować, zamiast odkrywać, kim jesteśmy, zaczynamy tworzyć swoją tożsamość.
- Jednak ten etap może nastąpić tylko wtedy, gdy odseparowaliśmy się od poprzedniego życia i zdecydowaliśmy, że nie chcemy już tak żyć. Jeśli tego nie zrobiliśmy i zaczynamy słuchać „złoty rad” innych, którzy mówią, że powinniśmy przykładowo zmuszać się do nowych doświadczeń – np. szukać nowego związku, będąc wciąż przywiązany emocjonalnie do byłego partnera – jedynie pogłębimy swoje cierpienie, robiąc coś, czego nie chcemy i na co nie jesteśmy gotowi.

## Etap czwarty – odbudowa (Rebuilding)

- To końcowy rezultat przejścia przez cały kryzys
- Wiemy już, kim jesteśmy, poznaliśmy siebie i zaczynamy tworzyć nasze zewnętrzne życie w zgodzie z tym, kim jesteśmy wewnętrznie. Działamy na podstawie naszej wewnętrznej motywacji.
- Jednak nie wszystkie osoby opisują ten ostatni etap kryzysu jako pozytywny. Dzieje się tak, gdy to, co zbudowali, nie odpowiada ich prawdziwym pragnieniom. Przyczyną takiego stanu rzeczy najprawdopodobniej jest przeskok z któregoś z wcześniejszych etapów kryzysu, opisanych na początku.



## Na koniec

- Należy pamiętać, że w zależności od osoby kryzys ten może przyjmować różne formy. Wszystkie wymienione etapy są wciąż badane, odkrywane, rozwijane oraz indywidualnie dopasowywane do aktualnie badanych przypadków. Również istotne jest, aby pamiętać, że w zależności od kultury, rasy, wieku, płci i innych czynników kryzys może przebiegać inaczej. Mogą pojawiać się dodatkowe etapy, osoba może rozpoczynać go z innego miejsca w życiu lub mierzyć się z innymi trudnościami. Jest to raczej pewnego rodzaju szkielet, na którym można się oprzeć, a nie niezmienna reguła przyczynowo-skutkowa.
- Bardzo dobrze rozwój oraz wciąż wprowadzane zmiany są widoczne na przykładzie najnowszych badań (Robinson, 2019). Które osobiście polecam zgłębić, jeżeli kogoś zainteresował ten temat.

## Literatura:

- Hasyim, F. F., Setyowibowo, H., & Purba, F. D. (2024). Factors Contributing to Quarter Life Crisis on Early Adulthood: A Systematic Literature Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 1-12. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S438866>
- Robinson, O. C., Wright, G. R., & Smith, J. A. (2013). The holistic phase model of early adult crisis. *Journal of adult development*, 20, 27-37. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Robinson, O. C. (2019). A longitudinal mixed-methods case study of quarter-life crisis during the post-university transition: Locked-out and locked-in forms in combination. *Emerging adulthood*, 7(3), 167-179. <https://doi.org/10.1177/2167696818764144>

## PTG (POST TRAUMATIC GROWTH) - ZJAWISKO WZROSTU POTRAUMATYCZNEGO

Autor: Emilia Regulska

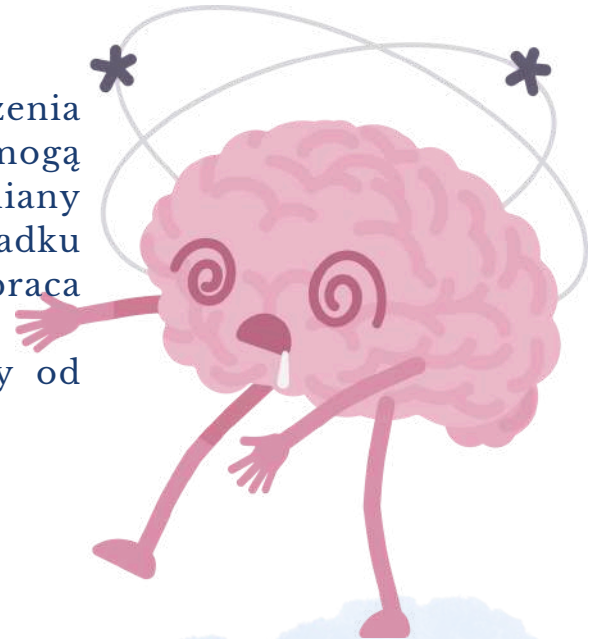
### Abstrakt:

Traumatyczne doświadczenia mogą wiązać się nie tylko z przykrymi konsekwencjami, ale mogą także prowadzić do rozwoju osobowości. Możemy wyróżnić cztery możliwe ich konsekwencje: poddanie się, przetrwanie, prężność (resilience) oraz potraumatyczny wzrost/rozwój. Gdy osoba wskutek radzenia sobie z następstwami traumatycznych wydarzeń życiowych odkrywa w sobie siłę, radość z życia mimo trudności, pogłębia relacje interpersonalne, zmienia swoje priorytety życiowe, wartości, przekonania, rozwija się duchowo, zjawisko takie nazywamy potraumatycznym wzrostem. Niniejszy artykuł omawia podstawę teoretyczną tego zjawiska.

„Tyle wiemy o sobie, ile nas sprawdzono”

- *W. Szymborska*

Silnie stresujące, traumatyczne doświadczenia mogą prowadzić do traumy i PTSD, lecz mogą także indukować pozytywne zmiany psychologiczne, jak ma to miejsce w przypadku potraumatycznego wzrostu. Niniejsza praca skupia się na omówieniu tego zjawiska. Dla lepszego wprowadzenia w temat, zacznijmy od zdefiniowania, czym w ogóle jest trauma.



## Trauma a traumatyczne zdarzenie

Przede wszystkim należy odróżnić traumę od traumatycznego zdarzenia. Trauma to trwała zmiana w psychice i układzie nerwowym, powstała w wyniku szczególnie trudnego, bolesnego doświadczenia, prowadząca do dezorganizacji codziennego funkcjonowania dotkniętej nią osoby. Ważne jest rozróżnienie traumy od traumatycznego zdarzenia – trauma to powstała zmiana, a nie sama sytuacja. Tę zmianę można obserwować na poziomie anatomicznym i fizjologicznym w układzie nerwowym. Dla przykładu, badania Bremnera i wsp. (1996) przeprowadzone na weteranach wojny w Wietnamie wykazały, że ci, u których stwierdzono PTSD, mieli o ok. 8% mniejszą objętość prawego hipokampa (Rozpędek, 2015).

Do wydarzeń o szczególnie potencjale traumatycznym możemy zaliczyć sytuacje zagrażające życiu lub zdrowiu – własnemu albo bliskich nam osób. Przykłady takich zdarzeń to wypadki, kataklizmy, poważne choroby, działania wojenne oraz przemoc, również ta na tle seksualnym. W ostatnim czasie byliśmy świadkami dwóch wydarzeń na ogromną skalę, które niosą ze sobą szczególnie wysokie ryzyko traumy: pandemii Covid-19 oraz wojny na Ukrainie. Najnowsze metaanalizy dotyczące rozpowszechnienia PTSD po epidemiach wskazują na wyjątkowo częste diagnozowanie tego zaburzenia w populacji ogólnej (ok. 19%) (Yuan i in., 2021, za: Kowalski, Elżanowski, Śliwerski, 2023). Warto zauważyć, że ryzyko traumy dotyczy nie tylko osób bezpośrednio zaangażowanych w takie wydarzenia, ale także tych, którzy niosą pomoc innym – mówimy wówczas o traumie zastępczej (Branson, 2019, za: Kowalski, Elżanowski, Śliwerski, 2023).

Generalnie wydarzenia traumatyczne można ujmować w dwóch zakresach - wąskim i szerokim. Ujęcie wąskie ogranicza się do sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia. Ujęcia szerokie obejmuje natomiast wszelkie zdarzenia stanowiące zagrożenie dla integralności psychicznej jednostki (Steuden, Janowski, 2016).

## Cztery możliwe konsekwencje traumatycznych doświadczeń

Ogińska-Bulik (2013) wyróżnia cztery możliwe konsekwencje doświadczeń traumatycznych, należą do nich: poddanie się, przetrwanie, rezyliencja i potraumatyczny wzrost. Poddanie się to zupełny brak adaptacji do zaistniałej sytuacji, podczas gdy przetrwanie przejawia się gorszym funkcjonowaniem niż przedtem. Ani jedno, ani drugie nie jest więc pożądane. Natomiast potraumatyczny wzrost i rezyliencję uznaje się za zjawiska pozytywne. Potraumatyczny wzrost jest związany z funkcjonowaniem na wyższym poziomie, a rezyliencja oznacza tylko pozytywną adaptację bez konieczności rozwoju cech swojej osobowości.

Poza tym, potraumatyczny wzrost nie jest tożsamy z przystosowaniem do trudnej sytuacji, co jest charakterystyczną cechą jednostek rezyliентnych. I wreszcie, wzrost jest związany z przewartościowaniem swojego życia, co nie jest warunkiem koniecznym w przypadku rezyliencji (Ogińska-Bulik, 2013, za: Rutkowska, 2013).



## Potraumatyczny wzrost

Termin Post Traumatic Growth wprowadzony przez Tedeschi i Calhouna w 1996 roku oznacza występowanie pozytywnych zmian w osobowości i zachowaniu jednostki, w wyniku podejmowania prób poradzenia sobie z następstwami traumatycznych wydarzeń życiowych (Rutkowska, 2013). Co bardzo ważne i należy to podkreślić, wzrost potraumatyczny nie jest wynikiem traumatycznego doświadczenia, ale konsekwencją stosowanych strategii radzenia sobie z jego konsekwencjami. PTG może się przejawiać w pięciu obszarach życia, poprzez: zwiększenie poczucia osobistej siły, odkrycie radości życia, pogłębienie relacji z innymi ludźmi (zwłaszcza bliskimi), zmiana priorytetów życiowych oraz zmiany duchowe, niekiedy o charakterze religijnym (Zięba, Hollanek, 2022). Jak twierdzą Tedeschi i Calhoun (1996), ludzie którzy doznali traumatycznych doświadczeń wykazują więcej pozytywnych zmian życiowych niż osoby, które ich nie doznały (Ogińska-Bulik, 2009).

Aby do potraumatycznego wzrostu doszło, muszą zostać spełnione dwa warunki. Po pierwsze zdarzenie musi być ocenione jako niespójne z posiadanymi przed traumatycznym zdarzeniem przekonaniami na temat siebie i świata. Po drugie zdarzenie to musi być ważne dla tożsamości osoby. Okoliczności te stanowią poważne wyzwanie dla zasobów adaptacyjnych osoby oraz dla sposobu rozumienia świata i swojego miejsca w nim (Kobylarczyk-Kaczmarek, Ogińska-Bulik, 2023).





## Teoria dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego

W zrozumieniu mechanizmów PTG może pomóc teoria dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego. Według tej teorii rozwój człowieka dokonuje się poprzez dezintegrację struktur psychologicznych, po której następnie dochodzi do ich ponownej integracji. Te odbudowane struktury charakteryzują się większą dojrzałością i umożliwiają lepsze funkcjonowanie jednostce w życiu (Ogińska-Bulik, 2013, za: Moskal, 2023). Etapy pozytywnej dezintegracji zostały opisane w tabelce poniżej (Tab. 1).

<b>1. Integracja pierwotna</b>	Na tym etapie człowiek funkcjonuje głównie pod wpływem instynktów i norm społecznych. Nie kwestionuje swoich działań ani wartości. Osobowość jest stabilna, ale płytka – brak tu głębszej refleksji nad sobą.
<b>2. Dezintegracja jednopoziomowa i jednokierunkowa</b>	Zaczynają się pojawiać wewnętrzne konflikty i napięcia. Człowiek odczuwa rozdarcie, ale jego myślenie i wartości pozostają na jednym poziomie. Pojawia się niepokój i refleksja nad swoimi działaniami, ale bez większej zmiany.
<b>3. Dezintegracja wielopoziomowa spontaniczna</b>	Człowiek zaczyna dostrzegać różne poziomy wartości i wyższe cele w życiu. Pojawia się chaotyczna walka między niższymi instynktami a wyższymi ideałami. To okres dużych emocji i napięć, ale bez pełnej kontroli nad nimi.
<b>4. Dezintegracja wielopoziomowa zorganizowana</b>	Konflikty wewnętrzne są już bardziej uporządkowane. Człowiek świadomie wybiera wyższe wartości i pracuje nad rozwojem swojej osobowości. Zaczyna kształtować siebie w sposób celowy, kierując się refleksją i wyznaczonymi ideałami.
<b>5. Integracja wtórna</b>	Na tym etapie osiągnięta zostaje wewnętrzna harmonia. Człowiek w pełni realizuje swoje wartości, żyje zgodnie z wybranymi celami i ma stabilną osobowość. Jest świadomy swojego miejsca i roli w świecie.

Tab. 1. Etapy dezintegracji pozytywnej Kazimierza Dąbrowskiego

## Terapia ukierunkowana na potraumatyczny rozwój

Majewicz (2019) w swoim artykule opisuje terapię ukierunkowaną na potraumatyczny rozwój, która jest terapią niedyrektywną - terapeuta występuje w roli facylitatora tego procesu. Nie narzuca on rozwiązań, lecz wspiera osobę w rekonstruowaniu schematów, rozwijaniu dialektycznego myślenia, rozpoznawaniu paradoksów, generowaniu zrewidowanej narracji życiowej oraz odkrywaniu sensu życia na nowo. Terapeuta powinien wspierać kierunek rozwoju wybrany przez swojego pacjenta. Empatia i zrozumienie ze strony terapeuty oraz tolerancja dla poznawczych zniekształceń stwarzają przestrzeń do swobodnej eksploracji i rozwoju. Terapia ukierunkowana na potraumatyczny rozwój pomaga nie tylko uporać się z negatywnymi skutkami traumatycznych doświadczeń, ale także rozwijać zasoby osobiste i zwiększyć poczucie psychicznej siły.

### Literatura:

1. Rozpędek, W. (2015). Podłoże neurobiologiczne zespołu stresu pourazowego. *Neuropsychiatriy & Neuropsychology/Neuropsychiatria i Neuropsychologia*, 10(1).
2. Kowalski, J., Elżanowski, A., & Śliwerski, A. (2023). Przegląd wybranych psychoterapii PTSD, ich skuteczności i zaleceń terapeutycznych w terapii osób dorosłych. *Psychiatria Polska*, (303).
3. Steuden, S., & Janowski, K. (2016). Trauma – kontrowersje wokół pojęcia, diagnoza, następstwa, implikacje praktyczne. *Annals of Psychology*, 19(3), 549-565.
4. Rutkowska, M. (2013). Nina Ogińska-Bulik, „Pozytywne skutki doświadczeń traumatycznych, czyli kiedy łzy zamieniają się w perły”, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2013. *Rocznik Andragogiczny*, 20, 510-516.
5. Zięba, M., Hollanek, U. (2022). Trauma - niszczy i buduje [Wywiad z dr Mariuszem Ziębą]. Uniwersytet SWPS. <https://swps.pl/nauka-i-badania/nasze-dzialania/badania-i-wdrozenia/32359-trauma-niszcz-i-buduje>
6. Kobylarczyk-Kaczmarek, M., & Ogińska-Bulik, J. (2023). Trauma u młodzieży. Konsekwencje i uwarunkowania. Difin.
7. Moskal, D. (2023). Zjawisko wzrostu potraumatycznego – perspektywa logoteoretyczna. Ofiara i sprawca przestępstwa w perspektywie psychologicznej i społecznej. Wydawnictwo Naukowe TYGIEL
8. Majewicz, P. (2019). Rehabilitacja osób z niepełnosprawnością z perspektywy psychologii pozytywnej. *Człowiek-Niepełnosprawność-Społeczeństwo*, 44(2), 29-49.

## MORALNY KRĘGOSŁUP DR ZIMBARDO – CZY EKSPERYMENT STANFORDZKI DOSTARCZYŁ REALNE WNIOSKI?

Autor: Aleksandra Janik

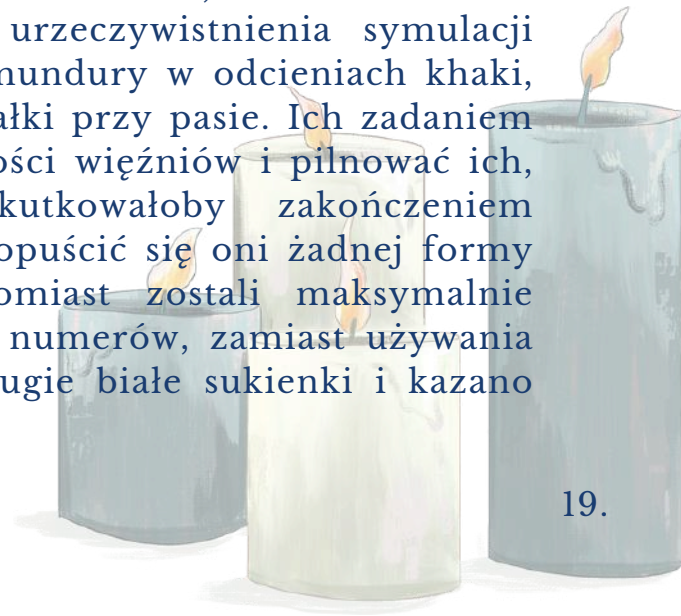
"Give someone a mask and they'll show you who they are"  
-Oscar Wilde

14 października 2024 roku dotarła do mediów publicznych informacja o śmierci jednej z ikon światowej psychologii, dr. Philipa Zimbardo. Głównie kojarzony z jednym z najbardziej kontrowersyjnych eksperymentów psychologicznych XX wieku, czyli z więziennym eksperymentem Stanfordzkim. Etyka, moralność i sposób przeprowadzenia badania, do dziś jest tematem debaty publicznej i wciąż jest dosadnie krytykowane, nawet w obecnej rzeczywistości.

Jednak czy da się zrozumieć zamysł, w ramach którego dr Zimbardo chciał przeprowadzić swoje nowatorskie badanie?

Na wstępie należy zrozumieć samą dynamikę działania eksperymentu. Miał on swój początek od zamieszczenia w lokalnej gazecie ogłoszenia dla chętnych, którym oferowano 15\$ za dzień badania (uwzględniając inflację, byłoby to obecnie 86\$, co odpowiada około 342 zł). Po zebraniu 70 chętnych wyselekcjonowano 24 z nich, a końcowo 18 wzięło udział w badaniu, pozostawiając sześć osób w rezerwie. Niezbędny był brak przeszłości kryminalnej, brak uzależnienia od narkotyków i brak chorób psychicznych.

Eksperyment miał miejsce w uniwersyteckiej piwnicy, która została przygotowana na wzór prawdziwego więzienia. Uczestnicy zostali podzieleni na grupy więźniów i strażników, a sam Zimbardo był naczelnikiem więzienia. W celu urzeczywistnienia symulacji strażnicy mieli do dyspozycji typowe mundury w odcieniach khaki, okulary przeciwsłoneczne i policyjne pałki przy pasie. Ich zadaniem było ograniczyć do minimum prywatności więźniów i pilnować ich, aby nie uciekli, ponieważ to skutkowało by zakończeniem eksperymentu. Dodatkowo nie mogli dopuścić się oni żadnej formy przemocy fizycznej. Więźniowie natomiast zostali maksymalnie zdehumanizowani poprzez nadania im numerów, zamiast używania prawdziwych danych, ubrano ich w długie białe sukienki i kazano włożyć na głowy pończochę.



Stroje nie były przypadkiem, co wskazują postawy osadzonych jak i pilnujących ich strażników. Choć pałka policyjna nie mogła być używana, dodawała poczucia pewności i władzy, natomiast więźniowie poprzez ich zawstydzające stroje przypominające kobiecą halkę, zaczęli zachowywać się w sposób skrępowany, a ich postawa przypominała postawę kobiecą. Strażnicy mieli pracować trójkami, a jedna „zmiana” trwała osiem godzin, należy też wspomnieć, że strażnicy po odbytej 'służbie' mogli wracać do domu. Więźniowie, natomiast mieli przebywać w swoich trzyosobowych celach przez 24 godziny na dobę. Zapowiedziano im, że będą otrzymywać minimalne racje żywnościowe. Mogli się też spodziewać naruszenia prywatności i praw obywatelskich.

Jednak, w dalszej części artykułu nie będę skupiać się na przebiegu eksperymentu per se, a zwrócę uwagę na wnioski i podsumowanie przez samego twórcę.

Pierwotny wniosek, po zakończonym w ciągu 6 dni eksperymentcie, skupiał się na założeniu, iż w pewnych okolicznościach środowiska „dobrzy ludzie czynią zło”, cytując Zimbardo. Powodów takich zachowań upatruje on nie w zaburzeniach ludzkiej psychiki, lecz we wpływie otoczenia na jednostkę.

Można, więc wnioskować, że główną przesłanką eksperymentu jest fakt, że w większości to otoczenie determinuje, jacy stają się ludzie i do jakiego poziomu może rozmagnesować się ich moralny kompas w konkretnym środowisku.

**”In the absence of outside influence can anonymity and depersonalisation alone**

**lead to evil?”.** W 2018 powstało odtworzenie sławnego na całym świecie eksperymentu dr Zimbardo, wykonane przez Michaela Stevensa (znanego na YouTube jako Vsauce) oraz dr Jareda Bartelsa i grupę Mind Field.

Podstawowymi założeniami przebiegu odtworzenia eksperymentu było zapewnienie badanym grupom anonimowości, poprzez nadanie im numerów różnicy w posiadaniu władzy, wpływające na formowanie się autorytetów.

Zadaniem pierwszej badanej czteroosobowej grupy było tylko pozornie ułożenie puzzli w zupełnie ciemnym pokoju, bez dostępu do światła, przez co nie mogą zobaczyć siebie nawzajem. Informacje jakie, zostały im przedstawione, wskazywały na to, iż badanie zajmuje się umiejętnością układania puzzli w ciemności, oraz że oprócz badanych w innym pokoju znajduje się kolejna grupa. Jednak przeciwna grupa była fikcyjna, a osobami, które wysyłały sygnały dźwiękowe do pokoju, w którym odbywało się badanie, były Michael i Jared. Aby przeanalizować trzeci element, czyli władzę, uczestnicy zostali poinformowani o urządzeniach, przypadających na każdą z czterech osób, wywołujących rażący pisk. Sygnał dźwiękowy mieścił się w skali od 1 do 12, a każdy dźwięk powyżej 7 był zagrożeniem dla słuchu człowieka.

Pierwsza grupa badanych była dobrana na podstawie zwiększonego występowania cech takich jak sumienność czy wysokie poczucie moralności. Początkowo żaden z uczestników nie skupił się na istnieniu urządzenia do wytworzenia hałasu i wszyscy zgodnie skoncentrowali na wykonywaniu zadania, dopiero po kilku minutach od rozpoczęcia eksperymentu jedna z uczestniczek namawia resztę do użycia sygnału na poziomie 1, na co wszyscy się zgadzają.

Następnie bombardowani są serią sygnałów, które decydują się ignorować bez chęci podjęcia odwetu. Końcowo pierwsza grupa na 23 sygnały „przeciwników” odpowiedziała 6 sygnałami i nie wyższymi niż poziom 5. Następnie dowiadują się, że w kolejnej części badania są oni odpowiedzialni tylko za wysyłanie uciążliwych sygnałów dźwiękowych, a sygnał „przeciwników” nie będzie do nich docierał, więc to tylko od nich zależy, w jakim stopniu będą chcieli utrudnić życie drugiej drużynie. Okazuje się, że w ciągu 10 minut, guzik został przez nich wciśnięty tylko 3 razy.

Druga grupa badanych działała na dokładnie tych samych zasadach i już na samym starcie jedna z uczestniczek zdecydowała się na wciśnięcie przycisku o intensywności na poziomie 7. Jednak jej partnerka z drużyny po chwili wysłała sygnał już o mocy 3. Drużyna druga wykazywała znacznie większe skłonności do okazywania zemsty za naruszanie ich spokoju i wysyłanie im drażniącego pisku przez „przeciwników”.

Przez kolejne 4-5 minut badana drużyna nie była dekoncentrowana hałasem i nie również nie naciskała przycisku. Końcowo „drużyna przeciwna” użyła hałasu 44 razy, a grupa badanych tylko 38 razy, a 37 z tych sygnałów pochodziło od uczestniczki numer 2.

Kolejna faza badania wyglądała tak samo jak u grupy pierwszej, jednak rozpoczęła się zupełnie inaczej, ponieważ uczestniczka numer 3 rozpoczęła serię kliknięć o intensywności 7, stwierdzając następnie, iż podważa istnienie innej drużyny, co mogłoby wyjaśniać, dlaczego maniakalnie wciskała przycisk. Nie czuła się źle, bo czuła, że nikogo nie krzywdzi.

Finalnie drużyna numer dwa używała przycisku znacznie częściej, gdy było to ich jedynym zadaniem, co dowodzi temu, iż tak jak w eksperymencie Stanfordzkim, jeśli ludzie mają określone przez innych zadanie, jest większa szansa na to, że je wykonają, nawet wbrew własnej moralności. Co okazuje się ciekawe, mimo odwetu obu badanych grup, żadna z nich nie użyła sygnałów o intensywności większej niż 7, nie wykazując przy tym sadystycznych motywów.

Jaka jest więc różnica między eksperymentem Zimbardo a eksperymentem Stevensa i Bartelsa?

W eksperymencie więziennym znajdziemy interesującą osobę Dave'a Eshelmana o zachowaniach sadystycznych, który wykazywał się szczególnym okrucieństwem dla osadzonych. Już po zakończonym eksperymencie mówił on „W pewnym sensie prowadziłem tam własny eksperyment, który polegał na sprawdzeniu, jak daleko mogę się posunąć, zanim ci ludzie nie karzą mi przestać”. Pozwala to na postawienie pytania, czy zło faktycznie kieruje ludźmi ze względu na środowisko?

W eksperymencie z 2018 nikt nie wykazał się bestialstwem, mimo że wszystkim została zapewniona anonimowość i poczucie władzy. Sam Zimbardo skomentował eksperyment, uwzględniając fakt, że osoby wybrane cechowały się dużą sumiennością i głębokim poczuciem sprawiedliwości, co mogło doprowadzić do rozbieżności wyników badania.

Pozostaje więc pytanie, czy to typ osobowości wpływa na predyspozycje do czynienia zła, czy jest to jednak warunkowane przez „efekt Lucyfera”?

## Źródła:

- <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00224545.2019.1596058>
- <https://ciekawostkihistoryczne.pl/2022/07/14/eksperyment-wiezienny-zimbardo/>
- [https://www.youtube.com/watch?v=KND\\_bBDE8RQ&ab\\_channel=Vsauce](https://www.youtube.com/watch?v=KND_bBDE8RQ&ab_channel=Vsauce)
- [https://pl.wikipedia.org/wiki/Efekt\\_Lucyfera](https://pl.wikipedia.org/wiki/Efekt_Lucyfera)



Zdj. 1. Więźniowie

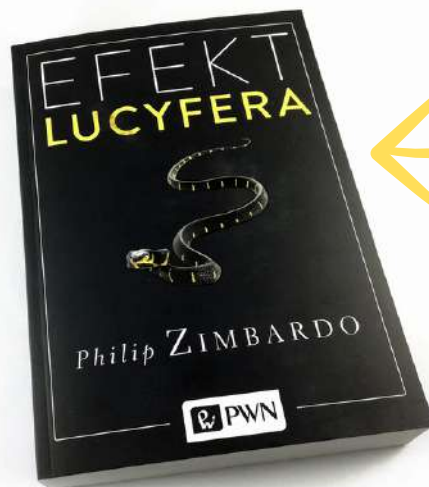


Zdj. 2. Więzień ze strażnikami

Zdjęcia pochodzą z:

<https://ciekawostkihistoryczne.pl/2022/07/14/eksperyment-wiezienny-zimbardo/>

*Efekt Lucyfera* to książka Philipa Zimbardo, w której szczegółowo opisany i omówiony jest więzienny eksperyment



## DOTYK AFERENTNY: JAK WPŁYWA NA NASZE ŻYCIE EMOCJONALNE I SPOŁECZNE

Napisała: Blanka Roszkowska

Dotyk afektywny jest podstawowym mechanizmem do wyrażania i regulacji emocji oraz ma wyraźny wpływ na rozwój człowieka i jego dobrostan psychiczny. Jest to ewolucyjnie utrwalone zachowanie, które wywołuje uspokajające efekty, promuje więzi społeczne, może umacniać poczucie przynależność, intymności oraz zaufania między jednostkami, dzięki czemu stanowi podstawę do budowania bliskich relacji.

Jego działanie jest dziesięć razy silniejsze niż werbalny lub emocjonalny kontakt (Anderson, 2016). Badania wykazały, że interpersonalna stymulacja dotykowa znacząco wpływa na modulacje zachowań społecznych ludzi, zwiększając ich tendencje do spełniania próśb, tworząc i wzmacniając więzi między parami i grupami lub nawet zmniejszając poziom stresu. Z kolei brak wystarczającego kontaktu poprzez dotyk w okresie niemowlęcym może powodować rozwój problemów psychicznych i fizycznego zahamowania na przestrzeni życia.

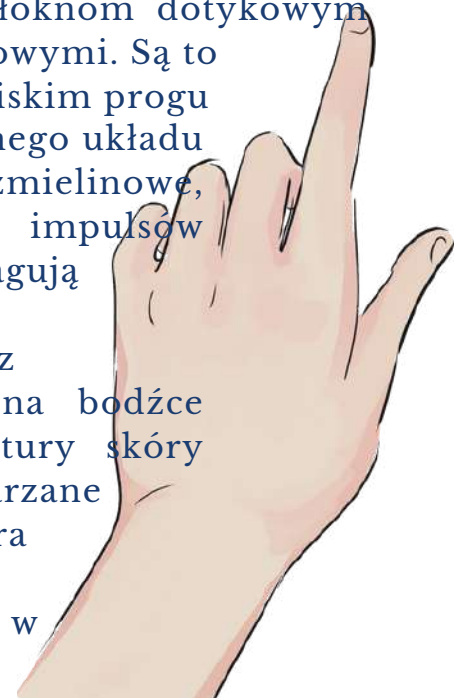
Dotyk może prowadzić również do zwiększenia kooperacji pomiędzy jednostkami. Badacze z Uniwersytetu w Illinois wykazali, że kontakt fizyczny pomiędzy zawodnikami NBA wpływał na ogólny sukces zespołu (Kraus i in., 2010). Udowodniono również, że dotyk osób świadczących usługi ma umiarkowany lub pozytywny wpływ na klientów, którzy byli bardziej skłonni zostawić po sobie napiwki. (Saleh i in., 2023).

Niezaprzeczalnie dotyk jest głównym czynnikiem, który promuje i umacnia więzi społeczne i stanowi nasz podstawowym narząd komunikacji niewerbalnej. Wymaga od dwóch osób naprzemiennego pełnienia ról: Dawcy i Odbiorcy (Fairhurst i in., 2022). W niniejszym artykule skupimy się na tym, jakie jest neurologiczne podłoże dotyku oraz w jaki sposób kontakt fizyczny wpływa na nas i nasze funkcjonowanie społeczne zarówno w kontekście Dawcy jak i Odbiorcy.



## WŁÓKNA NERWOWE ODPOWIEDZIALNE ZA DOTYK AFEKTYWNY

Podstawowy system dotykowy jest prymitywnym mechanizmem przetrwania u wszystkich ssaków, także u ludzi. Jest to nasze pierwsze narzędzie kontaktu ze światem, które wykształca się już około ósmego tygodnia życia płodu. Każdy centymetr naszej skóry zawiera około 100 komórek receptorowych, które wysyłają sygnały elektryczne do naszego mózgu. Przepływ informacji odbywa się dzięki włóknom dotykowym typu C, nazywane również wolnymi włóknami nerwowymi. Są to bardzo cienkie i podatne na uszkodzenia włókna o niskim progu mechanicznym, które wchodzi w skład autonomicznego układu nerwowego. Włókna typu C, czyli włókna bezmielinowe, charakteryzują się wolnym przewodnictwem impulsów nerwowych, które wynosi od około 0,5 do 2 m/s. Reagują na delikatny dotyk, taki jak powolne pieszczoty czy głaskanie, który odczuwany jest jako przyjemny, oraz wykazują zwiększoną aktywację w odpowiedzi na bodźce dotykowe o temperaturze zbliżonej do temperatury skóry człowieka (tj. 32 stopnie). Impulsy z włókien przetwarzane są w znacznej mierze w korze wyspowej (insula), która pełni znaczącą rolę w przetwarzaniu emocji oraz integracji sensorycznej, co wpływa na jej istotną rolę w przetwarzaniu dotyku afektywnego. Dzięki temu włókna C zapewniają neurobiologiczne podłoże dla rozwoju i funkcjonowania mózgu społecznego. Nagradzające aspekty stymulacji dotykowej wynikają z bezpośredniego połączenia tylnej wyspy z obszarami przetwarzania narody, takimi jak jądra podstawne czy wzgórze.



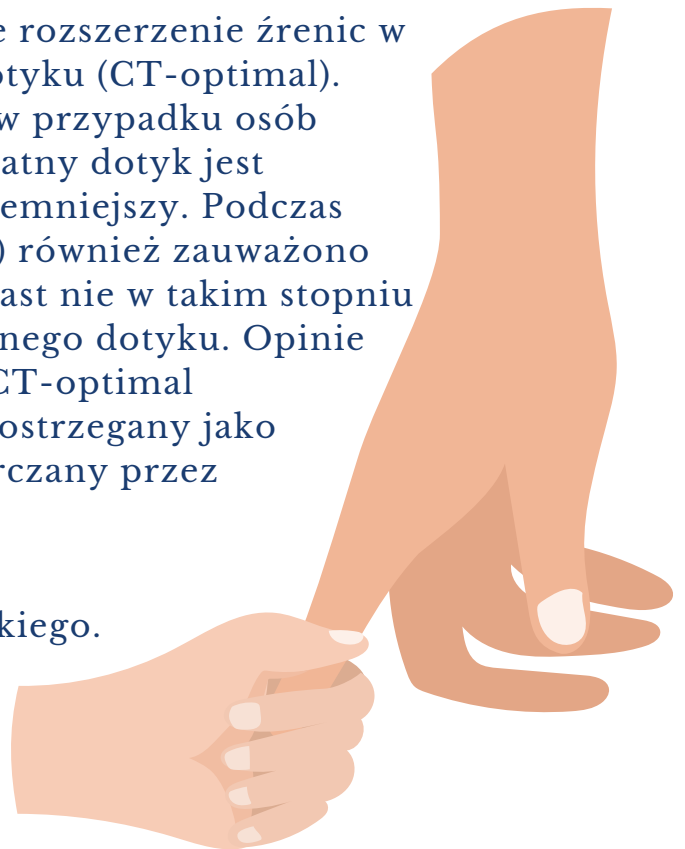
Wyróżniamy również włókna typu A, nazywane szybkimi włóknami nerwowymi, dzięki obecności mieliny, która przyspiesza przewodzenie impulsów nerwowych. Pełnią przede wszystkim rolę dyskryminacyjną, czyli dostarczają informacje sensoryczne oraz motoryczne. Reagują m.in. na bodźce bólowe, ruchowe czy zmiany temperatury. Impulsy z włókien A są przetwarzane głównie w korze somatosensorycznej, korze ruchowej oraz we wzgórzu, który pełni rolę przekaźnika informacji sensorycznych.

Bonino i wsp. (2024) zbadali w jaki sposób szybkość oraz temperatura wpływa na ocenę dotyku afektywnego. W tym celu wykorzystano dwa rodzaje stymulacji: bardzo wolny dotyk, który przebiegał z prędkością 3 cm/s (dotyk CT- optymalny) oraz dotyk statyczny (dotyk CT- suboptymalny).

Każdy dotyk był wykonywany przez ludzką oraz sztuczną, drewnianą dłoń. Następnie poproszono uczestników badania o informację zwrotną jak bardzo przyjemny był dotyk w skali od 1 do 10 oraz zmierzono stopień rozszerzenia źrenic badanych, który pozwalał zmierzyć 2 podstawowe aspekty dotyku afektywnego: temperaturę oraz prędkość.

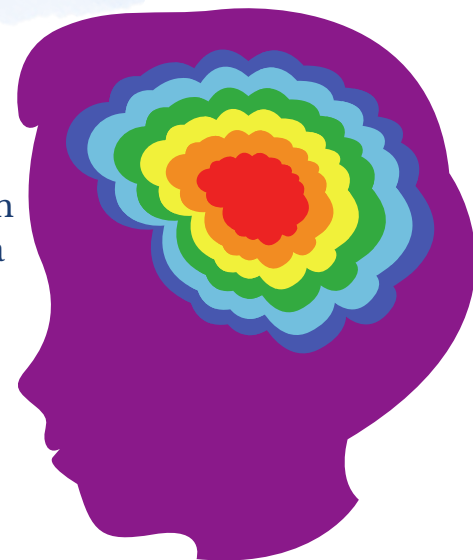
U badanych zaobserwowano większe rozszerzenie źrenic w przypadku wolnego i delikatnego dotyku (CT-optimal). Uzyskano podobne wyniki również w przypadku osób niewiadomych, co sugeruje, że delikatny dotyk jest uniwersalnie postrzegany jako przyjemniejszy. Podczas statycznego dotyku (CT-suboptimal) również zauważono większe rozszerzenie źrenic, natomiast nie w takim stopniu jak w przypadku powolnego, delikatnego dotyku. Opinie uczestników wykazywały, że dotyk CT-optimal dostarczany przez ludzką rękę był postrzegany jako bardziej przyjemny niż dotyk dostarczany przez sztuczną dłoń.

Wyniki pokazują wyjątkowość rzeczywistego kontaktu międzyludzkiego. Potwierdza to, że dotyk jest istotną częścią naszego doświadczenia społecznego i emocjonalnego.



## BADANIE REAKCJI DOTYKOWYCH U OSÓB Z ZABURZENIEM ZE SPEKTRUM AUTYZMU

Autyzm, nazywany również zaburzeniem ze spektrum autyzmu (ASD), to złożone zaburzenie rozwojowe, które wpływa na odbiór świata oraz kształtowanie i podtrzymywanie relacji społecznych przez jednostkę. Osoby z ASD mierzą się z wieloma zaburzeniami sensorycznymi oraz wyzwaniem społecznymi. Mają problemy w rozumieniu kontekstu społecznego, reagowaniu na emocje innych oraz w nawiązaniu i podtrzymaniu relacji. Występują również deficyty w komunikacji werbalnej i niewerbalnej, upośledzone interakcje społeczne i ograniczone zainteresowania. Obecnie kliniczna diagnoza autyzmu na podstawie DSM-V obejmuje trzy główne kryteria: nieprawidłowości w obrębie komunikacji społecznej i interakcji, ograniczone i powtarzalne wzorce zachowań, zainteresowań i aktywności oraz wczesne występowanie objawów (American Psychiatric Association [APA], 2022).



Skłoniło to badaczy do zbadania w jaki sposób dotyk afektywny wpływa na osoby dorosłe z ASD i w jakim stopniu jest on odmienny od przetwarzania dotyku u osób neurotypowych. (Capiotto i in., 2024).

Wykorzystano do tego metodę opierającą się na stymulacji dotykowej CT-optimal, podczas której eksperymentatorzy delikatnie dotykali ręki pacjenta oraz stymulacji CT-suboptimal, która polegała na rytmicznym dotykaniu badanego (tapping). Następnie poproszono uczestników o opinie jak przyjemny był dotyk w skali od 1 do 10.

U osób neurotypowych zauważona została zwiększona reakcja autonomiczna podczas delikatnego dotyku (CT-optimal) w porównaniu z rytmicznym dotykiem (CT-suboptimal). Badani uważają, że oba rodzaje dotyku były przyjemne oraz nie wykazano istotnej różnicy w między nimi. Pacjenci z ASD uważają, że powolny, delikatny dotyk był bardziej nieprzyjemny dla nich w porównaniu z tappingiem. Wykazują również niższą odpowiedź fizjologiczną na dotyk oraz wyższą ocenę jego nieprzyjemności.

Na podstawie wyników możemy zauważyć, że osoby z ASD charakteryzują się brakiem reakcji autonomicznej na afektywny dotyk i przetwarzają go w odmienny sposób od osób normalnie funkcjonujących, co ma kluczowe znaczenie dla ich interakcji społecznych. Badania dostarczają istotnych informacji dla zrozumienia funkcjonowania tych osób i ich problemów związanych z kontaktami społecznymi, co może mieć implikacje dla diagnozy i podejść terapeutycznych w skutecznym leczeniu tych pacjentów.

## NEUROPRZEKAZNIKI AFEKTYWNEGO DOTYKU

Jednym z głównych hormonów wydzielanych pod wpływem dotyku drugiej osoby jest oksytocyna, która sprawia, że czujemy się bezpieczni i szczęśliwi. Odgrywa kluczową rolę w tworzeniu więzi społecznych oraz wpływa na obniżenie poziomu kortyzolu. Kontakt fizyczny może również powodować wzrost poziomu serotoniny i regulować poziom dopaminy, co skutkuje doświadczeniem uczucia szczęścia i zadowolenia. Serotonina jest często związana z poczuciem dobrostanu oraz stabilizacją nastroju, podczas gdy dopamina jest związana z układem nagrody i motywacją, co wpływa na pozytywne emocje i satysfakcję z życia.

To, jak zareagujemy na dotyk, zależy również od tego od kogo ten dotyk otrzymujemy. Naukowcy zbadali w jaki sposób interakcje społeczne obejmujące dotyk osoby znajomej oraz nieznajomej mogą wywołać zmiany w poziomie oksytocyny oraz kortyzolu w osoczu kobiet i czy ten poziom można modulować poprzez interakcje z osobą społecznie znaną (Handlin i in., 2023). Każda uczestniczka badania była dotykana przez swojego partnera oraz nieznajomego w 2 sesjach eksperymentalnych. Następnie pobrano próbki oksytocyny i kortyzolu w osoczu podczas funkcjonalnego neuroobrazowania (fMRI).

Według badanych dotyk osoby znanej był odbierany jako przyjemniejszy niż dotyk obcej osoby, który z kolei wpływał na wzrost poziomu kortyzolu. Gdy osoby badane najpierw otrzymywały dotyk partnera, a następnie dotyk osoby nieznajomej, poziom oksytocyny spadał. Natomiast w przypadku kiedy dotyk nieznajomego był pierwszy, poziom kortyzolu podwyższał się, co sugeruje wpływ bliskości emocjonalnej na reakcje biologiczne organizmu.

Dotyk obcej osoby może prowadzić do zwiększonego napięcia, co może sugerować, że jest odbierany przez organizm jako potencjalne zagrożenie, prowadząc do reakcji stresowych. Wyraźny spadek oksytocyny po dotyku partnera, a następnie obcej osoby, może wskazywać na to, że dotyk wzmacnia uczucie zaufania i więzi pomiędzy partnerami. To pokazuje znaczenie relacji interpersonalnych w kontekście doświadczeń dotykowych i pokazuje w jaki sposób interakcje z innymi ludźmi mają istotny wpływ na nasze samopoczucie.

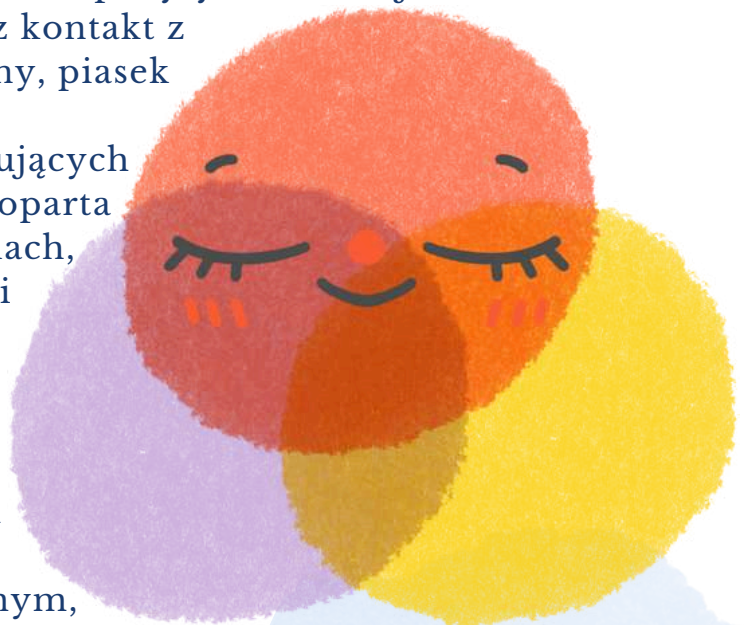
Z perspektywy terapeutycznej dotyk pomaga poprzez zwiększenie poczucia bezpieczeństwa i wsparcia emocjonalnego oraz pomaga w budowaniu więzi z terapeutą. Ponadto dotyk ma zdolności łagodzenia dolegliwości bólowych, co może skutkować poprawą ogólnego samopoczucia. W kontekście terapii grupowych dotyk wzmacnia poczucie przynależności i wspólnoty. Jest to pomocne w budowaniu dobrej atmosfery, dzięki czemu pacjenci mogą czuć się bardziej komfortowo i pewnie w dzieleniu się swoimi doświadczeniami, co przyczynia się do zwiększenia skuteczności leczenia.

Na co dzień możemy również samodzielnie korzystać z dobroczynnego wpływu dotyku na nasze samopoczucie. Praktykowanie uważności (mindfulness) i skupianie się na wrażeniach płynących z dotyku może pogłębić nasze doświadczenia i przynieść pozytywne emocje.

Spędzanie czasu na łonie natury oraz kontakt z różnymi teksturami, takimi jak rośliny, piasek czy woda, działa na nas relaksująco.

Uczestnictwo w terapiach wykorzystujących dotyk, takich jak aromaterpia, która oparta jest na inhalacji, masażach lub kąpielach, gdzie wykorzystywane są właściwości naturalnych olejków eterycznych, wspiera łagodzenie stresu oraz poprawę nastroju.

Dotyk nie jest tylko doświadczeniem fizycznym, ale także złożonym zjawiskiem emocjonalnym i społecznym, który kształtuje nasze relacje i odczucia. Jest istotny już od pierwszych dni życia człowieka, dlatego nie powinniśmy bagatelizować jego znaczenia w naszym codziennym życiu i dbać zarówno o to, aby być zarówno Dawcą, jak i Odbiorcą dotyku.



## Bibliografia:

1. Bonino, G., Mazza, A., Capiotto, F., Bretti, A., Pia, L., & Dal Monte, O. (2024). Pupil dilation responds to the intrinsic social characteristics of affective touch. *Sci Rep* 14, 24297. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-74566-3>
2. Capiotto, F., Romano Cappi, G., Mirlisenna, I., Mazza, A., Cicinelli, G., Lauritano, C., Keller, R., & Dal Monte, O. (2024). Autonomic and hedonic response to affective touch in autism spectrum disorder. *Autism Res*, 17(5), 923-933. <https://doi.org/10.1002/aur.3143>
3. Saleh, A., Zmich, L.J., Babin, B.J. & Darrat, A.A. (2023). Customer responses to service providers' touch: A meta-analysis. *Journal of Business Research* 166, 114113. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.114113>
4. Handlin, L., Novembre, G., Lindholm, H., Kämpe, R., Paul, E. & Morrison, I. (2023). Human endogenous oxytocin and its neural correlates show adaptive responses to social touch based on recent social context. *Elife*. <https://doi.org/10.7554/eLife.81197>
5. McGlone, F., Wessberg, J., & Olausson, H. (2014). Discriminative and Affective Touch: Sensing and Feeling. *Neuron*, 82(4), 737-755. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2014.05.001>
6. Tedx Talks. (2016, kwiecień 16). The Power of Touch. Jane Anderson. [<https://youtu.be/tafP2OgttCI?feature=shared>]
7. Kraus, M. W., Huang, C., & Keltner, D. (2010). Tactile Communication, Cooperation, and Performance: An Ethological Study of the NBA. *Emotion*, 10(5), 745-749. <https://doi.org/10.1037/a0019382>
8. Fairhurst, M. T., McGlone, F., & Croy, I. (2022). Affective touch: A communication channel for social exchange. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 43, 54-61. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.07.007>
9. American Psychiatric Association. (2022). Neurodevelopmental disorders. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed., text rev.)*. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>

## CZYTANIE TWARZY

Napisała: Natalia Sulka



### Czy nasz mózg ocenia ludzi „po okładce”?

Znane porzekadło polskie mówi: „Nie oceniaj książki po okładce”, i jest to przecież zdanie, z którym większość z nas się zgodzi. Życie nieustannie udowadnia nam, że ludzie miewają w sobie coś więcej niż to, co sobą na pierwszy rzut oka prezentują i co my w nich początkowo dostrzegamy. Świadomie próbujemy więc w dobrej woli nie wyciągać pochopnych wniosków na temat cech osobowości innych osób, zanim się z nimi nie zaznajomimy. Jednak aktualna wiedza psychologiczna podkreśla rolę zarówno procesów świadomych, wolicjonalnych, jak i takich niedostępnych naszej świadomości, automatycznych. Czy i w tym przypadku, kiedy chodzi o „czytanie” twarzy innych osób, nasz mózg tworzy wstępne oceny za nas? Co możemy odczytać z twarzy innych i jaką formę przyjmują sygnały, które interpretujemy? I wreszcie, jaki jest tego cel, skoro wiemy z doświadczenia, że takie pierwsze wrażenia nie są szczególnie miarodajne?

Percepcja społeczna dotyczy postrzegania innych osób i tworzenia pewnych wrażeń i oczekiwań co do nich. Jest to absolutna podstawa wszelkich interakcji społecznych, na której budujemy dalsze doświadczenia. Społeczne sygnały, czyli takie, które, jak sama nazwa wskazuje, czytane są w kontekście społecznym i mogą być źródłem istotnych informacji w tymże kontekście, to: wygląd fizyczny, komunikacja werbalna i komunikacja niewerbalna (Cacioppo 2022). W tym artykule zajmę się jednak tylko sygnałami z twarzy.

Zanim przejdę do poszczególnych sygnałów płynących z twarzy, warto odpowiedzieć na pytanie, w jaki sposób nasz mózg w ogóle przetwarza tę część naszej osoby. Nietrudno dostrzec, że dla ludzi twarz jest szczególnym elementem naszego ciała, który zazwyczaj nie tylko skupia najwięcej naszej uwagi, ale też dzieje się to w pierwszej kolejności. Wbrew porzekadłu wspomnianemu na początku artykułu, mamy też potoczne przekonanie, że z twarzy możemy wiele odczytać. Oprócz tego twarz pomaga nam rozróżniać i rozpoznawać inne osoby (Cacioppo 2022). Wykazano, że dzieci na bardzo wczesnym etapie życia preferują nie tylko bodźce społeczne od niespołecznych, ale też szczególnie lubią patrzeć na twarze, jako główne źródło najważniejszych sygnałów, które inni mogą mu wysyłać. Według badań twarz postrzegamy jako jednolity obiekt, pomimo iż składa się ona z wielu bardzo różnych elementów (Farah za: Cacioppo 2022). O wyjątkowości twarzy jako sygnału społecznym świadczy także to, że postrzeganie jej zachodzi m.in. poprzez aktywację konkretnej części płata skroniowego przeznaczonego specyficznym do tego celu (Kalat 2020), czy też obszaru wrzecionowatego (Kanwisher za: Cacioppo 2022).

Przejdźmy teraz do tego, jakie sygnały mogą być odczytywane z twarzy innej osoby. Stephanie i John T. Cacioppo wyróżniają sygnały: statyczne, powolne, sztuczne oraz szybkie (2022). Sygnały statyczne to „względnie stałe cechy wyglądu twarzy, jak wielkość i symetria rysów twarzy, pigmentacja i tekstura [...]” oraz wszystkie stałe elementy i ich wyjątkowa kombinacja, które tworzą jedyne w swoim rodzaju twarze. Badania nad wnioskowaniem o cechach charakteru na podstawie sygnałów statycznych przeprowadził Alex Todorov i współpracownicy, korzystając z modelowania komputerowego. Za pomocą programu stworzono twarze o różnych sygnałach statycznych kształtu twarzy, jak szerokość szczęki lub owal twarzy oraz karnacji skóry, a uczestnicy oceniali te twarze pod względem cech. Wykryto na przykład, że pewne sygnały statyczne i ich stopień nasilenia wydają się związane z postrzeganiem osób w kategoriach ich wiarygodności i dominacji, a takie sądy stawiamy już po 33 milisekundach (Todorov i in. za: Cacioppo 2022). Ma to swoje odzwierciedlenie także na poziomie neurobiologicznym: postrzeganie osoby jako dominującej, władczej, gniewnej oraz niewiarygodnej aktywuje ciało migdałowate, które, jak wiemy, jest istotnym ośrodkiem w reakcji strachu lub stresu.





Natomiast „wyczytanie” z twarzy cech pozytywnych, jak godność zaufania i połączona z nią ogólna atrakcyjność, pobudza napływ dopaminy do niektórych obszarów mózgu (Mende-Siedlecki za: Cacioppo 2022). Co więcej, badania Janine Willis i Alexa Todorova pokazują, że niektóre cechy, takie jak agresywność czy kompetencja, jest trafnie odczytywana z twarzy przez badanych (za: Wojciszke 2022). Następnie mamy sygnały powolne, czyli takie, które nie zawsze były stałym elementem twarzy, ale stopniowo powstają, chociażby wskutek starzenia się, jak zmarszczki czy zmiany w pigmentacji skóry. Takie zmiany na twarzy mogą świadczyć na przykład o tym, że jakaś emocja wywołująca stopniowo te zmiany u tej osoby występuje często (np.: zmarszczka na czole wywołana przez negatywne emocje, jak zmartwienie, czy linie nad kącikami ust powodowane przez częste uśmiechanie się). Jak tłumaczą Stephanie i John T. Cacioppo, takie sygnały obecne na twarzy potencjalnie mogą pomóc nam przewidzieć przyszłe stany emocjonalne tej osoby. Sygnały sztuczne to takie rzeczy, które można nałożyć lub zdjąć z twarzy, zmieniające w jakiś sposób jej wygląd i odbiór, jak makijaż czy piercing. Powszechnie dość jest, że założenie lub ściągnięcie okularów korekcyjnych zupełnie zmienia odbiór tej osoby – mówi się nawet, że „w okularach od razu mądrzej wyglądam”. I rzeczywiście, okularnica lub okularnik może się nam wydawać nagle mniej inteligentny, poważny czy snobistyczny, kiedy te okulary ściągnie, mimo iż doskonale wiemy, że to ta sama osoba, a jej cechy są raczej względnie stałe. My z roli takich sygnałów w jakimś stopniu zdajemy sobie sprawę nawet nie sięgając do podręczników psychologicznych. Rozumiemy, że każdy z nas w taki czy inny sposób wpływa na swój własny wygląd poprzez manipulację sygnałami sztucznymi, celem zaprezentowania się w określony sposób. Przykładem może być nakładanie makijażu przez nastolatki w taki sposób, który ma dodać pewnej powagi i dojrzałości. Ostatnie sygnały, sygnały szybkie, to „wizualnie wykrywalne ruchy rysów twarzy lub skóry i powięzi wywołane przez skurcze mięśni wyrazowych” (Cacioppo 2022), czyli wszelkie ekspresje przeróżnych stanów emocjonalnych. Znane badania Paula Ekmana nad uniwersalnością pewnych emocji i ich ekspresji potwierdziły, że istnieje siedem takich emocji: radość, smutek, wstręt, pogarda, gniew, zaskoczenie oraz strach, a każda z nich wyrażana jest na całym świecie poprzez mniej więcej te same sygnały statyczne. Na przykład, strach objawia się poprzez uniesione brwi, otwarte oczy oraz cofnięte usta (Ekman za: Zimbardo 2022). Oczywiście niezwykła różnorodność i kombinacje sygnałów statycznych pozwalają na wyrażenie wielu innych stanów emocjonalnych.

Jak widzimy, nasz umysł jest w stanie wyczytać wiele z różnych sygnałów napływających zarówno z twarzy, jak i z całego ciała, a także ze sposobu komunikacji werbalnej. Jednak choć takie wstępne oceny bywają trafne, to nie są one na tyle dokładne, aby dawały nam jasny i pewny obraz innej osoby. Dlaczego więc taki mechanizm neuronalny powstał? Wnioskowanie o cechach na podstawie sygnałów z twarzy odnosi się do zjawiska nadmiernej generalizacji, która polega na tym, że mamy pewne wrażenia i wnioski co do innych, „na które wpływa podobieństwo między cechą obserwowanej osoby a kategorią osób, z którymi ta cecha jest kojarzona” (Cacioppo 2022). Innymi słowy, aby wstępna ocena była szybsza, nasz umysł, można tak powiedzieć, „wrzuca wszystkich do jednego worka” na wszelki wypadek i zakłada, że pewne sygnały dobrze sygnalizują jakieś cechy, nawet jeśli w praktyce nie zawsze tak jest. Okazuje się jednak, że mechanizm ten jest adaptacyjny, ponieważ często niewrzucenie kogoś do pewnej kategorii, np.: osoba groźna (a więc należy unikać) lub dziecko (a więc trzeba się nim zaopiekować) jest bardziej kosztowne niż zrobienie tego, nawet biorąc pod uwagę konsekwencje związane z nadmiernym uogólnianiem (Zebrowitz za: Cacioppo 2022). Ponieważ taka uogólniająca wstępna ocena służy naszemu przetrwaniu, jest ona zautomatyzowana, więc i niedostępna naszej kontroli.

Możemy więc po raz kolejny docenić pewną mądrość ewolucji, która zawsze stoi na straży przetrwania gatunku co, szczególnie w przypadku ludzi, ściśle wiąże się z tworzeniem relacji społecznych. Myślę, że badania na gruncie neuropsychologii społecznej oraz psychologii społecznej nad czytaniem sygnałów z twarzy pokazują, że zarówno mądrość ludowa mówiąca, że kogoś charakter czy zamiary możemy wyczytać z twarzy, jak i inna mądrość instruująca, aby nie oceniać książki po okładce, mogą mieć w sobie ziarno prawdy.



## Bibliografia

- Cacioppo S, Cacioppo JT. (2022) *Neuronauka społeczna*, tłum. M. Guzowska, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN SA.
- Farah MJ, Wilson KD, Drain M, Tanaka JN. (1998) What is „special” about face perception? *Psychol Rev.*105(3):482.
- Kalat JW. (2020) *Biologiczne podstawy psychologii*, tłum. A. Binder, M. Binder, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN SA.
- Kanwisher N. (2017) The quest for the FFA and where it led. *J Neurosci.* 37(5):1056-1051. Doi: 10.1523/JNEUROSCI.1706-16.2016.
- Todorov A, Pakrashi M, Oosterhof NN. (2009) Evaluating faces on trustworthiness after minimal time exposure. *Soc Cogn.* 27(6):813-833
- Mende-Siedlecki P, Said CP, Todorov A. (2013) The social evaluation of faces: A meta-analysis of functional neuroimaging studies. *Soc Con Affect Neurosci.* 8(3):285-299. Doi: 10.1093/scan/nsr090.
- Willis, J., Todorov, A. (2006). First impressions. Making up your mind after a 100-ms exposure to a face. *Psychological Science*, 17, 592-598.
- Ekman, P. (1994). Strong evidence for universals in facial expressions: A reply to Russen’s mistaken critique. *Psychological Bulletin*, 115, 268-287.
- Zebrowitz LA, Collins MA. (1997) Accurate social perception at zero acquaintance: The affordances of a Gibsonian approach. *Personal Soc Psychol Rev.* 1(3): 204-223.

## 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](mailto: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!

## WIERSZ „NASZE BUTY”

Napisała: Wiktoria Kosińska

To historia dwóch dusz  
Które kochały się całe  
Ale podobieństwa miały  
Za małe

Nie zastąpie cię innym  
Nie zastąpisz mnie inną  
Tej miłości nie nazwiesz  
złudną chwilą  
Nie kochaliśmy się za mało  
Chociaż to by mniej bolało  
Nie brakuje w nas miłości  
Ale dlaczego tak długo biją się  
nasze wartości?

Nie zapomnisz o mnie kochanie  
To uczucie i tak pozostanie  
Znajdzie wygodne schronienie  
w cieniu naszej duszy  
I z czasem wypuści swoje nostalgiczne nuty  
Nikt nigdy nie wejdzie w nasze buty

W tym wierszu wyznaję ci miłość  
Cichą  
Nikt słyszeć nie musi  
Ta myśl w c a l e nie dusi

Namalowałeś na mojej skórze tych słów  
Siedem  
Są obietnicą, spokojem, niespełnionym marzeniem  
Nigdy nie było nas więcej  
Niż jeden

## WIERSZ „MAŁE DZIECI”

Autor: Wiktoria Kosińska

Gubimy w sobie te małe dzieci

I to życie nam tak leci i leci

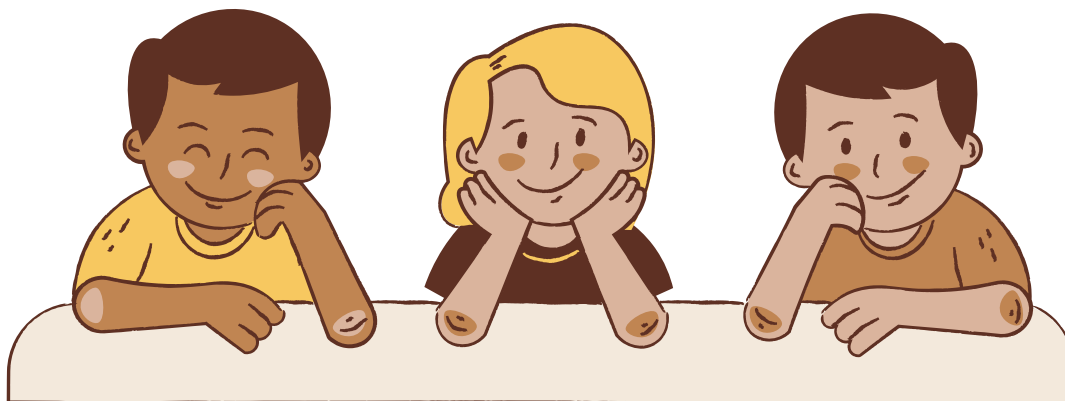
Zapominamy gdzie szczęścia szukać

A wystarczy na drobnych rzeczach się

Skupiać

Spojrzyć pod własne nogi

I docenić, kto zawsze przy nich stoi



## REDAKCJA “TO ZALEŻY”

BAKA ZUZANNA

BIENIAS EMILA

DRABCZYK ZUZANNA

JAKIMIEC ADRIANNA

JANIK ALEKSANDRA

KOZUB JULIA

LESZCZYŃSKA NATALIA

MAYER MARTA

PIERÓG ALEKSANDRA

REGULSKA EMILIA

ROSZKOWSKA BLANKA

SIWAK KAROLINA

SULKA NATALIA