

02/Grudzień 2023

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO
STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

TO ZALEŻY!

„W środku zimy odkryłem, że we mnie
trwa niepokonane lato.”

Albert Camus

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

TO ZALEŻY!

SPIS TREŚCI:

- str.2 - Przedstawienie zespołu redaktorskiego
- str.3 - Kalendarium grudzień 2023
- str.4-9 - **Sprawozdanie ze spotkania KNPKA z dnia 18.10.2023.**
- str.10-13 - **Sprawozdanie z październikowego Seminarium Myśli Psychologicznej**
- str.14-15 - Seminarium myśli Psychologicznej: Plakat październikowy i listopadowy
- str.16-31 - **Twórczy Ząb**
 - str.18-23 - artykuł „Sens życia” (Emilia Regulska)
 - str.24 - wiersz „Blisko siebie” (Adrianna Jakimiec)
 - str.25 - wiersz „Krótkie, kruche życie” (Aleksandra Pieróg)
 - str.26-28 - artykuł „Wpływ muzyki techno na psychikę człowieka” (Zuzanna Drabczyk)
 - str.29-32 - Psychoskop pesymistyczny (Wróżka Pesimissmusma)

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

TO ZALEŻY!

Na początek kilka słów od prezeski...

Szanowni Członkowie oraz Przyjaciele Koła Naukowego,

W tym miesiącu oddajemy w Wasze ręce drugi numer newslettera "**To Zależy**", który powstał dzięki współpracy nowego zespołu redaktorek:

- Baka Zuzanna
- Bienias Emila
- Drabczyk Zuzanna
- Kozub Julia
- Leszczyńska Natalia
- Pieróg Aleksandra
- Regulska Emilia
- Siwak Karolina

Jest to zespół w którym będziemy kierować się zasadą: "TO ZALEŻY od Nas!" i co miesiąc przygotujemy dla Was nową dawkę najważniejszych informacji o pracy koła oraz trochę rozrywki.

Jestem wdzięczna za Waszą pracę, aktywność i zaangażowanie w rozwój newslettera oraz społeczności naszego koła. Działając razem na pewno stworzymy coś wyjątkowego!

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

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

TO ZALEŻY!

Kalendarz wydarzeń w grudniu 2023:

- **środa, 6.12. godz. 17:00, sala D311** - Grupa Wsparcia (wydarzenie otwarte dla wszystkich studentów Psychologii). Prowadzący: Dr Marek Majczyna
- **środa, 6.12. godz. 19:00, sala A119** - Spotkanie KNPKA. Temat spotkania: integracja i poznawanie siebie.
- **wtorek, 12.12. godz. 17:30, sala D311** - Sekcja Psychoterapii - spotkanie ze storytellingiem. O kondycji świata, cywilizacji i nas samych.
- **środa, 13.12. godz. 18:00, sala A130** - Seminarium Myśli Psychologicznej. Temat: Grupy Wsparcia. Prelegenci: prof. KAAFM dr hab. Ewa Wilczek-Rużyczka i Michelle Vilanueva Jara

SPRAWOZDANIE ZE SPOTKANIA KNPKA Z DNIA 18.10.2023 ROKU

Napisała: Zuzanna Baka

Spotkanie miało miejsce w budynku A202 o godzinie 19:00.

Uczestniczyło w nim 69 członków Koła oraz osób zainteresowanych jego działalnością.

Spotkanie skupiło się na podsumowaniu działalności Koła Naukowego w roku akademickim 2023/2024.

Prezes Koła, Adrianna Jakimiec, zaprezentowała najważniejsze aspekty dotyczące:

1. Instrukcji dołączania nowych członków do Koła.
2. Instrukcji potwierdzania dalszej chęci przynależności do Koła dla wcześniej należących osób.
3. Obecności na wydarzeniach Koła.
4. Otrzymywania zaświadczeń o działalności w Kole.
5. Statutu Koła.
6. Wyborów nowego zarządu Koła.
7. Grupie wsparcia.
8. Seminariów Myśli Psychologicznej.
9. Publikacji Naukowych i reprezentowaniu Koła poprzez branie udziału w wydarzeniach Naukowych.
10. Danych do faktury niezbędnych do otrzymania zwrotu kosztów działalności naukowej.
11. Programie pilotażowym badań naukowych „Publikujmy razem!”
12. Newslettera KNPKA „To zależy!”
13. Wydarzeń sekcji psychoterapii.
14. Konferencji naukowej „Zdrowie w centrum – interdyscyplinarne oblicza zdrowia. Utrata, powrót, utrzymanie.”

Prezentacja ze wszystkimi informacjami, wyświetlana na spotkaniu Koła, została udostępniona na grupie FB w postach wyróżnionych.

1. Każda nowa osoba chcąc dołączyć do Koła Naukowego Psychologów jest zobowiązana do wysłania maila na aktualny adres Koła:

koło.psychologia@afm.edu.pl wraz z danymi dotyczącymi:

- Imienia i nazwiska
- Numeru albumu
- Roku studiów
- Trybu studiów
- Wybranego statusu (Przyjaciel KN/Aktywny członek)

Po potwierdzeniu danych, Sekretarz KN przyznaje dostępy w zależności od wybranego statusu do:

1. Aktywny Członek KN – grupa FB i czat MSG
2. Przyjaciel Koła – grupa FB

2. Procedura dotycząca osób wykazujących dalszą chęć przynależności do Koła wygląda w taki sam sposób jak ta dotycząca przyjmowania nowych członków z punktu pierwszego. Jeżeli osoba uprzednio będąca członkiem Koła do dnia 31.10.2023 roku nie potwierdzi swojej chęci dalszej do niego przynależności – zostanie usunięta.

3. Na każdym wydarzeniu organizowanym przez Koło Naukowe sprawdzana jest lista obecności jego członków, na której podstawie wystawiane są zaświadczenia dotyczące aktywnego uczestnictwa w KN.

- Każda osoba przynależąca do Koła będzie mogła sprawdzić swoje obecności w pliku Excel „Obecności 2023/2024” dostępnego na grupie FB od 5 listopada 2023 roku.

4. Aby otrzymać zaświadczenie o działalności w Kole, należy:

- Przesłać prośbę o jego wystawienie na oficjalnego maila KN: koło.psychologia@afm.edu.pl
- Dla osób zainteresowanych wyglądem zaświadczenia – jego wzór dostępny jest do podglądu na grupie FB w folderze „Pliki” przypiętym na samej górze grupy.

- Zaświadczenie przygotowywane jest na podstawie listy obecności oraz aktywności w KN przez Sekretarza. Następnie Sekretarz przesyła dokument do opiekuna Koła oraz studenta wnioskującego o jego wydanie, poświadczając, że jego zawartość jest zgodna z wiedzą zarządu KN.
- Ostatnim krokiem jest wydrukowanie przez studenta przesłanego zaświadczenia oraz umówienie się na jego podpisanie z **opiekunem Koła, którego funkcję sprawuje dr Artur Daren.**

5. Statut KNPKA jest udostępniony do wglądu dla każdego członka Koła na grupie FB w zakładce „Pliki”. Na moment obecny obowiązuje jego zaktualizowana wersja z dnia 31.05.2023.

6. Wybory zarządu na rok akademicki 2023/2024 odbędą się 15 listopada (środa) 2023 roku o godzinie 19:00 w Sali B019 na spotkaniu Koła Naukowego.

- W głosowaniu mogą wziąć udział jedynie członkowie Aktywni KN.
- Każda osoba kandydująca, będąca członkiem Aktywnym, może prowadzić swoją kampanię wyborczą za pośrednictwem kanałów komunikacji Koła Naukowego. Grupa FB jest otwarta do komunikacji dla każdej osoby, nie tylko jej administratorów.
- Liczeniem głosów zajmą się dwie losowo wybrane osoby uczestniczące w spotkaniu KN oraz osoba nadzorująca z kadry uczelni.

7. Pierwsze spotkanie Grupy Wsparcia odbędzie się 15.11.2023 roku, przed spotkaniem KN o godzinie 17:00. Grupę poprowadzi Dziekan Profesor KAAFM dr hab. Ewa Wilczek-Rużyczka.

8. **Jednym z rodzajów działalności w KN jest wystąpienie na *Seminarium Myśli Psychologicznej*.**

- Jest to cykliczne wykład otwarty organizowany przez KN i odbywający się co miesiąc. Prowadzony jest zgodnie z formułą Mistrz i Uczeń.
- Pierwszą osobą prezentującą jest chętny student mający status członka Aktywnego Koła, następnie po zakończeniu jego części odbywa się wykład gościa głównego – osoby zaproszonej przez Koło. Gość główny prezentuje wybrany przez siebie temat, a student prowadzi wystąpienie z zakresu pokrewnego, nawiązującego do głównej części.

- Po zakończeniu wystąpienia ma miejsce otwarte forum dyskusyjne, podczas którego prezytenty odpowiadają na pytania zgromadzonych.
- Wszystkimi rzeczami technicznymi związanymi z organizacją Seminarium Myśli Psychologicznej zajmuje się zarząd Koła.
- Każda osoba będąca członkiem Aktywnym może zaproponować własny temat na SMP oraz zgłosić się do wzięcia w nim udziału.

9. Następną aktywnością, jakiej można się podjąć, jest publikowanie prac naukowych oraz występowanie jako reprezentacja KNSPKA na rozmaitych Konferencjach Naukowych.

- Każdy Aktywny członek ma prawo do podjęcia takiego rodzaju działania reprezentującego Koła oraz starania się o zwrot kosztów związanych z wybranym działaniem lub dotację na podjęcie takowego działania.
- Koło Naukowe nie gwarantuje pozytywnego rozpatrzenia wniosku o dotację i zwrotu kosztów przez kadrę uczelni. Możemy jedynie wystawić pismo popierające Wasz wniosek, które to można uzyskać poprzez prośbę o jego wystawienie drogą mailową.

10. Dane do faktury:

- **Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego ul. Gustawa Herlinga-Grudzińskiego 1**
- **30-705 Kraków**
- **NIP: 6762134096**
- **REGON: 357129941**

11. „Publikujmy razem!” – Program pilotażowy na rok akademicki 2023/2024.

Aby zgłosić się do programu należy wysłać maila na adres Koła:

koło.psychologia@afm.edu.pl, w którym wyrazi się chęć dołączenia do programu, aby następnie zostać przez zarząd KN przydzielonym do grupy osób zainteresowanych lub na własną rękę stworzy się grupę około 5 osobową i zgłosi się do Nas ze swoim pomysłem.

Po zebraniu grupy osób chętnych, pomysł zostaje zaprezentowana wybranemu wykładowcy, który wspierałby projekt swoją aktywnością.

12. Newsletter „To zależy!”

- Znajdować się w nim będą wszelkie najważniejsze informacje dotyczące aktywności Koła.
- Na moment obecny trwa nabór osób zainteresowanych do jego tworzenia.
- Jest on wykonywany w programie Canva, do którego, będąc studentem naszej Uczelni, można uzyskać darmowy dostęp.

13. Wydarzenia sekcji psychoterapii

- Przewodniczącą sekcji jest Karolina Siwak.
- **W obecnym roku akademickim odbywać się będą dwa bloki wydarzeń** prowadzone przez członka Koła Michała Faroną oraz Karolinę Siwak.

W momencie opublikowania listy osób będących uczestnikami Koła rozpoczną się zapisy na wydarzenia w pliku Excel. Zapisać można się poprzez edycje pliku – potwierdzając swoje zainteresowanie w odpowiedniej kolumnie.

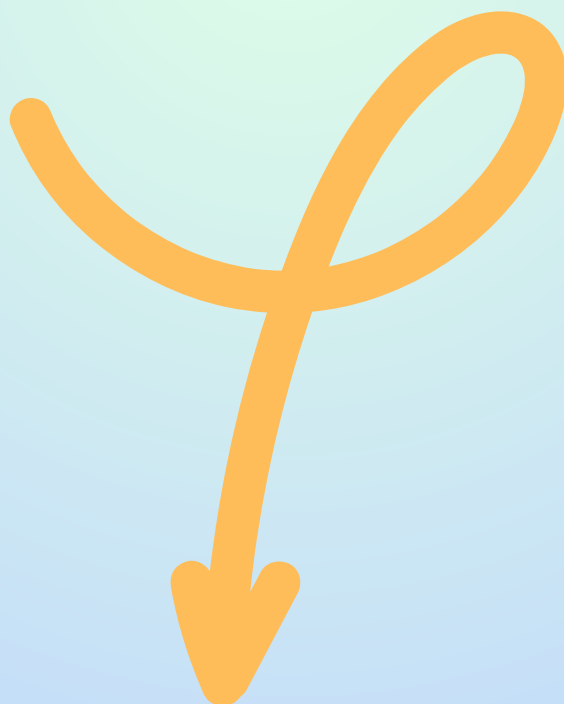
- Michał Faron odpowiada za organizację takich wydarzeń jak: **Studium przypadku (analiza osoby chorej na podstawie materiału video) 26 października, Spotkanie z psychodramą (praca protagonistyczna) 7 listopada, Dyskusyjny Klub Filmowy 28 listopada oraz Dyskusja o kondycji nas, świata i wszechświata 12 grudnia.**
- Karolina Siwak odpowiada za takie wydarzenia jak: „Pytam i wiem” – sesje Q&A z praktykami. Po zebraniu odpowiedniej grupy chętnych (minimum 10 osób) oraz pytań do wykładowcy zostanie ustalony termin wydarzenia. Plik do zapisania swoich pytań będzie udostępniony na grupie FB w postach wyróżnionych na samej górze grupy. Nazwa pliku: „Pytam i wiem.”
- Dołączyć do sekcji psychoterapii można poprzez napisanie maila na adres Koła Naukowego lub wysyłając prywatną wiadomość do Karoliny Siwak.

14. Konferencja Naukowa KNPKA „Zdrowie w centrum – interdyscyplinarne oblicza zdrowia. Utrata, powrót, utrzymanie.” (tytuł roboczy)

- Konferencja organizowana jest przez Koło Naukowe pod opieką Pani Dziekan Profesor KAAFM dr hab. Ewy Wilczek-Rużyczki.
- Dokładna data wciąż jest w trakcie ustalania, a **terminem proponowanym jest wiosna 2024 roku.**

DZIĘKUJEMY ZA UCZESTNICTWO W SPOTKANIU!

CZYTAJ DALEJ!



SPRAWOZDANIE Z PAŹDZIERNIKOWEGO SEMINARIUM MYŚLI PSYCHOLOGICZNEJ

Napisała: Karolina Siwak

Seminarium Myśli Psychologicznej odbyło się dnia 25.10.2023 roku o godzinie 17:00 w sali A130. **Swoje wystąpienia przedstawiły Prezes Koła Naukowego Studentów Psychologii Adrianna Jakimiec - studentka IV roku Psychologii na Krakowskiej Akademii oraz Doktor Katarzyna Brataniec - socjolog, pracownik Krakowskiej Akademii.**

Temat wystąpienia Adrianny Jakimiec brzmiał „*Dlaczego czujesz zmęczenie od scrollowania? Co nadmiar przyjemności robi w twoim mózgu i jak tym zarządzać?*”. Autorka tego zagadnienia swoją wypowiedź zaczęła od uwagi, że scrollowanie telefonu jest aktualnie mocnym tematem, który dotyczy większości, jak nie wszystkich z nas. Jeśli algorytmy aplikacji, z których korzystamy, są do nas dopasowane to takie scrollowanie może być niesamowicie wciągające.

Następnie Adrianna przeszła do rozróżnienia, czym jest przyjemność, a czym jest satysfakcja. Przytoczyła tu badania profesora M. Csikszentmihalyi'ego, który opisał, że „**przyjemność** to uczucie zadowolenia, jakie osiągamy kiedy informacje w świadomości mówią nam, że spełnione zostały oczekiwania narzucone nam przez program biologiczny lub warunki społeczne. Przyjemność jest istotnym składnikiem jakości życia, ale sama w sobie nie daje szczęścia”. Jak Adrianna zauważyła, odczuwanie przyjemności nie da nam szczęścia w życiu, a zanurzając się w taką przyjemność możemy mieć błędne poczucie, że tak będzie. Tutaj do tej kategorii przyjemności będą się też zaliczać nałogi i scrollowanie. A czym różni się od tej przyjemności satysfakcja? **Satysfakcja** oprócz tego, że doświadczamy przyjemności, jest związana z realizowaniem oczekiwań i potrzeb, jednak w trakcie ich realizacji wykraczamy poza coś oczekiwanego, co prowadzi nas do rozwoju.

W kolejnej części swojej wypowiedzi Adrianna przeszła do neuromodulatora przyjemności, jakim jest **dopamina**. Mówczyni rozróżniła **neurotransmitter** i **neuromodulator** – pierwszy z nich odpowiada w naszym mózgu za lokalną komunikację między neuronami, natomiast drugi umożliwia komunikację między wieloma neuronami i sprawia, że część grup neuronów będzie aktywna, a inna będzie nieaktywna, taka jest dopamina – jeśli wchodzi w nasz organizm to uruchamia bądź zatrzymuje różne procesy. Z jakimi procesami związana jest dopamina? Z różnymi: z przyjemnością, z poczuciem motywacji, napęd do działania (coś, co nas napędza), z pragnieniem (takie wewnętrzne pragnienie dokonania czegoś), z percepcją czasu, z ruchem, za stan umysłowy (interpretacja wydarzenia) – tutaj Adrianna podała przykład popularnej platformy społecznościowej Instagram: włączając aplikację patrzymy na pierwszą rolkę i ona nas mocno interesuje, później przechodząc do drugiej roli i oglądając ją stwierdzamy, że to już nie jest aż tak ciekawe czy interesujące. **Wniosek:** pierwsza rolka podniosła nam poziom dopaminy a przy drugiej rolce dopamina spadła, a gdyby było na odwrót i jeśli spojrzelibyśmy na drugą rolkę w pierwszej kolejności, to istnieje duża szansa, że byłaby zdecydowanie bardziej interesująca niż ta pierwsza rolka.

Później Adrianna opisała czym jest tzw. „dopaminowy kop”, mianowicie, nie jest to tak, że poziom dopaminy rośnie i potem spada i znów rośnie do tego samego poziomu i potem spada do tego samego poziomu co poprzednio, nasz mózg działa inaczej: za każdym razem jak dodajemy sobie tego „kopa” to później spadamy nieco niżej niż poprzedni spadek i jak tak scrollujemy i scrollujemy wybraną aplikację i po dwóch godzinach mamy zająć się jakimś zadaniem, to wtedy my znajdujemy się poniżej naszego bazowego poziomu dopaminy. Każdy ma jakiś swój zasób energetyczny do wykorzystania w ciągu całego dnia i jeśli ten zasób wykorzysta się, pod koniec dnia może się okazać, że nie zrobiliśmy nic, a nie mamy wtedy już żadnego zasobu czy energii, a wtedy nasza motywacja spada, oznacza to, że źle zarządzamy swoimi zasobami, które pozwalają się nam motywować.

Adrianna przygotowała cztery kroki, które mogą pomóc w zarządzaniu swoją przyjemnością:

- 1. Uwaga i samoobserwacja,**
- 2. Akceptacja i pozytywne nastawienie do swoich doświadczeń,**
- 3. Zbudowanie swojej indywidualnej pozytywnej dyscypliny i rutyny,**
- 4. Korzystanie z nawyków, które stymulują poziom dopaminy i niosą satysfakcję.**

Mówczyni wymieniła przebadane naukowo metody, które podnoszą nasz poziom dopaminy na stałe i są to na przykład: sport, spacer, wystawianie się na poranne słońce bez okularów przeciwsłonecznych (minimum piętnaście minut), zrównoważona dieta, medytacja, joga, zajęcia i hobby, które dają nam satysfakcję, ekspozycja na zimno, odstawienie lub zarządzanie swoimi nałogami. Na tym zakończyła się część Adrianny Jakimiec.

Po zakończeniu wystąpienia Prezes Koła Naukowego Studentów Psychologii, głos zabrała Doktor Katarzyna Brataniec, która swoje wystąpienie zaczęła od żartu, że biorąc pod uwagę to o czym wcześniej mówiła Adrianna – o najwyższym punkcie dopaminy, to pierwsza mówczyni zabrała cały najlepszy czas antenowy.

Doktor Brataniec przedstawiła się jako socjolog, który zajmuje się badaniem społeczeństwa i poruszyła na Seminarium temat przyjemności z ogólnego poziomu – z poziomu rozwoju społeczeństwa późnej nowoczesności. W swoim wystąpieniu pt. „*Zmęczenie przyjemnością - dylematy społeczeństwa późnej nowoczesności*.” mówiła, że weszliśmy aktualnie w fazę społeczeństwa konsumpcyjnego i społeczeństwa przyjemności. Przyczyny tego są głębokie, chodzi o to, by człowiek mylił przyjemność z satysfakcją, aby nie wiedział czym jest szczęście, a czym jest przyjemność, pragnienie, zachcianka. Socjolodzy, myśliciele, filozofowie od stu lat się tym zajmują – widząc ogromny przełom XIX i XX wieku i drugiej połowy wieku XX wraz z rozwojem nowoczesnej socjologii.

Doktor zastanawiała się, dlaczego przyjemność jest tak krótkotrwała i dlaczego prowadzi nas do znużenia i zmęczenia – socjolodzy mają pewne odpowiedzi. Wspomniała o Anthonym Giddensie, który opisuje przepaść między społeczeństwem wyrzeczenia i obowiązku a społeczeństwem

przyjemności, ponieważ zerwaliśmy bardzo ostro z rygorami i obowiązkami, dlatego tak trudno jest odróżnić czas wolny od przyjemności i od pracy i przyjemności, ponieważ dzieje się tak na skali cywilizacji, podlegamy naciskom i presjom kulturowym, z którymi my, jako jednostki, nie możemy sobie sami poradzić – kontrastowanie społeczeństwa XIX wiecznego z XX wiecznym.

Kontynuując swoją wypowiedź, Doktor Katarzyna opisała, że opierając się na naszej własnej wolności i dobrowolności – oddajemy się przyjemnościom, wręcz nawet **zachciankom**. Przyjemność, zdaniem niektórych socjologów, jest dużo mocniej ugruntowana niż zachcianka, która jest dużo bardziej przelotna, wynikająca z potrzeby chwili, a część potrzeb jest ugruntowana bardzo silnie i powinna nam dawać satysfakcję.

Znajdujemy się w szczególnym stanie rozwoju społeczeństwa, czyli w społeczeństwie nieustannej pozytywności, społeczeństwem pozytywnym. Doktor zadała pytanie, co oznacza to społeczeństwo pozytywne? Jest to społeczeństwo, które nie dopuszcza żadnych negatywnych aspektów, myśli, uczuć, dlatego, że nie potrafi się obchodzić z bólem i cierpieniem. Jak wspomniała Doktor, Anthony Giddens nazwał to społeczeństwo społeczeństwem separacji doświadczenia – wypieramy wszelkie pytania moralne, które stawia nam życie codzienne, ludzie zostają oddzieleni od zasobów moralnych niezbędnych do tego, aby żyć w sposób spełniony i satysfakcjonujący, a separacja doświadczenia jest to wyparcie, odsunięcie wszelkich zjawisk, które sprawiają ból, cierpienie, które nie dają szybkiej satysfakcji. Doktor odwołała się do ogólnego strachu przed cierpieniem i bólem, który pojawia się w społeczeństwie późnej nowoczesności, a nazywa się to **algofobią** (próbą ciągłego unikania nieprzyjemnych sytuacji w sposób ogólny). Co ciekawe, mówczynie wspomniała o tym, że społeczeństwo wykształciło specjalny rodzaj miłości – **miłość współbieżną**, czyli miłość dwóch osób, które są ze sobą, dopóki sobie coś dają i potrafią to wyliczyć w sensie uczuciowym, emocjonalnym, a jeśli to uczucie nie jest wystarczające, to spokojnie mogą się takie osoby rozstać – jeśli potrzeby dwóch osób są ze sobą kompatybilne, to związek trwa, a jeśli nie, to się to wszystko kalkuluje, racjonalizuje i osoby się rozstają. Doktor wspomniała także o tak zwanej czystej relacji – staramy się unikać relacji międzyludzkich: poświęcenia, troski, odpowiedzialności za inne osoby – na rzecz przyjemności, łatwości, lekkości.

Mówczynie wspomniała o tym, że młodzi ludzie dostrzegają i odczuwają poczucie bezsensu związanego z wymogami społeczeństwa konsumpcyjnego i odczuwa niechęć do tego rodzaju przyjemności, ponieważ główną motywacją w takim społeczeństwie jest nastawienie na posiadanie i wchodzenie w posiadanie nie tylko przedmiotów, ale także wrażeń, doświadczeń, których ma być jak najwięcej i to w jak najkrótszym czasie, na tym też polega natychmiastowa gratyfikacja. Jeśli bardzo szybko spełniamy swoje zachcianki to pojawia się znużenie, pustka, poczucie bezsensu, nieszczęścia, głębsze nieprzyjemne stany emocjonalne – ponieważ wszystko dzieje się za szybko. Przyjemność, dostarczanie sobie przyjemności, którego się nauczyliśmy,

przysłania nam wszystkie inne problemy współczesnego świata. Wszyscy odsuwamy od siebie fundamentalne pytania, ponieważ uważamy, że ktoś inny może się tymi pytaniami zająć.

Następnie przystąpiono do dyskusji i zadawania pytań. Jako pierwszy głos zabrał **Doktor Andrzej Mirski**, który opisał, że kształtuje się także społeczeństwo postmaterialistyczne, gdzie nie jest najważniejsza konsumpcja, gdzie jest najważniejsza godność, sens życia, refleksyjność i to jest bardzo dobry kierunek.

Kolejny słuchacz zabrał głos, a był to **Dr hab. Wojciech Solecki**, który zapytał o dystrybucję przyjemności od XIX wieku do XX wieku dodając, czy nie jest tak, że te przyjemności są coraz bardziej dostępne. Doktor Brataniec odniosła się do pytania opisując, jak to we wcześniejszych latach przyjemność była tylko dostępna dla klas wyższych: arystokracji, szlachty w najwyższym stopniu, a w miarę demokratyzacji, w miarę buntu człowieka prostego, te przyjemności zaczęły być jak najbardziej zdemokratyzowane. Kolejne pytanie od słuchaczki dotyczyło tego, czy jako społeczeństwo konsumpcyjne, dojdziemy do pewnego rodzaju ściany, gdzie będzie tylko to maksimum przyjemności. Katarzyna Brataniec stwierdziła, że to już się dzieje, do nas niektóre trendy przyjdą później, bo my jako społeczeństwo później zaczęliśmy, jednak w skali globalnej to doszliśmy do ściany. Doktor dodała, że przyjemność jest krótkotrwała i ulotna, a szczęście jest też związane z obowiązkiem, z pewną pracą, wysiłkiem i chyba tak już jest, że ludzie przestają odczuwać prawdziwe szczęście i czują jedynie przyjemność. Kolejne pytanie od słuchaczki dotyczyło założenia, że jeśli żyjemy w społeczeństwie nastawionym na przyjemność i na pozytywne myślenie, to czy nasze myśli będą potrzebować odskoczni i wtedy smutek okaże się być pociągający dla ludzi i czy takie społeczeństwo się właśnie teraz nie tworzy? Odpowiedź doktor była taka, że znużenie przyjemnością powoduje smutek, poczucie bezsensu, jeśli jednak porównamy kraje zachodnioeuropejskie do krajów Trzeciego Świata, to oni mają dużo więcej witalność cywilizacyjną i poczucie radości życia niż my, chociaż ich warunki życia są gorsze. Mocno uderzyły mnie słowa Pani Doktor, która powiedziała, że prawo do smutku to już jest takie wyrafinowane na pewnym etapie rozwoju, a w społeczeństwie gdzie jest walka o życie, o godność, o wolność, to oni nie odczuwają ani takiego smutku ani poczucia bezsensu, to jest takie bardzo ekskluzywne.

Później pytania otrzymała Adrianna Jakimiec i pytanie dotyczyło tego, czym jest optymalny poziom dopaminy? Prezes Koła odpowiedziała, że każdy ma swój poziom dopaminy, który jest optymalny i to jest cecha indywidualna. Optymalny poziom dopaminy to taki, który pozwala nam utrzymywać nasze codzienne funkcjonowanie – realizować obowiązki, utrzymywać motywację, zadbać o swój dobrostan, do utrzymania relacji społecznych.

Na zakończenie Emilia Regulska, podziękowała za liczne przybycie, zaprosiła na kolejne spotkanie Seminarium Myśli Psychologicznej i pożegnała zebranych.

SEMINARIUM MYŚLI PSYCHOLOGICZNEJ PLAKAT PAŹDZIERNIKOWY

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: ZMĘCZENIE PRZYJEMNOŚCIĄ

Plan spotkania:

16:40 – otwarcie drzwi i wpuszczanie gości

17:10 – rozpoczęcie wydarzenia

17:15 – wystąpienie prezes Koła Naukowego Studentów Psychologii KAAFM
Adrianny Jakimiec „Dlaczego czujesz zmęczenie od scrollowania? Co nadmiar
przyjemności robi w Twoim mózgu i jak tym zarządzać?”

17:35 – wykład dr Katarzyny Brataniec „Zmęczenie przyjemnością - dylematy
społeczeństwa późnej nowoczesności”

18:15 – panel dyskusyjny

18:30 – zakończenie wydarzenia

WYKŁAD ODBĘDZIE SIĘ W ŚRODĘ
25 PAŹDZIERNIKA 2023
O GODZINIE 17:00 W SALI A130, BUDYNEK A,
PIĘTRO 1, KAMPUS KAAFM

SEMINARIUM MYŚLI PSYCHOLOGICZNEJ PLAKAT LISTOPADOWY

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: PSYCHODRAMA

Plan spotkania:

16:40 – otwarcie drzwi i wpuszczanie gości

17:10 – rozpoczęcie wydarzenia

17:15 – wystąpienie wiceprezes Koła Naukowego Studentów Psychologii KAAFM
Karoliny Siwak „Czym jest psychodrama? Historia, założenia, podstawy”.

17:35 – wystąpienie Michała Farena, trenera i lidera psychodramy z 18-letnim
doświadczeniem zawodowym.

Temat: “Teatr życia - protagoniści, role, symbole”.

18:15 – panel dyskusyjny

18:30 – zakończenie wydarzenia

**WYKŁAD ODBĘDZIE SIĘ W ŚRODĘ
29 LISTOPADA 2023
O GODZINIE 17:00 W SALI A202, BUDYNEK A,
PIĘTRO 2 , KAMPUS KAAFM**

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 KNPKA: kolo.psychologia@ka.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!

ODNALEŹĆ W ŻYCIU SENS

Napisała: Emilia Regulska

Sens życia można by najogólniej określić jako stopień, w jakim doświadczamy naszego życia, które ma cel, znaczenie i spójność. Celem są nasze aspiracje, które to motywują nas do podejmowania określonego działania ukierunkowanego na jego osiągnięcie. W realiach większości z nas będzie to np. zdobycie wykształcenia, znalezienie życiowego partnera czy też założenie własnej działalności. Oczywiście, aby którykolwiek z wymienionych lub jakikolwiek inny cel osiągnąć, musimy podjąć pewien wysiłek. Jest to możliwe dzięki silnemu wewnętrznemu pragnieniu, czy wręcz potrzebie czegoś.

Znaczenie z kolei określa to, jak istotni w świecie się czujemy, jaki wpływ wywieramy na nasze otoczenie i ludzi w nim obecnych, jakie role pełniemy, za co i za kogo jesteśmy odpowiedzialni. Tak jak w powieści bohater potrzebuje fabuły, tak człowiek potrzebuje sensu w swoim życiu. Fabuła musi dokądś zmierzać, a więc musi mieć też i cel, wątki natomiast muszą być ze sobą powiązane, bo tylko wtedy będą znaczące, a opowieść będzie spójna. Dlaczego poczucie sensu jest tak istotne? Jest ważne szczególnie, gdy spotykają nas sytuacje krytyczne, gdy doświadczamy jakiegoś nieszczęścia lub doznaliśmy dotkliwej straty. Dostrzegając całą złożoność sensu naszego istnienia, jesteśmy w stanie sobie z tymi trudnościami poradzić. Gdy mamy świadomość, że żyjemy dla kogoś lub po coś, jesteśmy zdolni przezwyciężyć naprawdę wiele.

Inspirację do napisania tego artykułu stanowi książka Viktora Frankla „Człowiek w poszukiwaniu sensu”. Jest on cenionym psychiatrą, autorem metody psychoterapeutycznej zwanej logoterapią, ale też byłym więźniem obozu koncentracyjnego w Auschwitz. We wspomnianej książce opisał on z psychologicznej perspektywy swoje obozowe doświadczenia. Frankl odpowiada nam na pytanie „Jak w tak koszmarnych warunkach, gdy traci się dosłownie wszystko, człowiek jest w stanie odnaleźć sens i ocalić siebie?”

Żadne zewnętrzne ograniczenia nie są w stanie odebrać nam naszej wewnętrznej wolności. Bez względu na wszystko możemy zachować w całości tę część naszej autonomii i decydować o wyznawanych przez nas wartościach, poglądach, a także rozwijać się duchowo. Zachowując naszą wewnętrzną wolność, jesteśmy w stanie nadal stawiać sobie cele i do czegoś dążyć, czyli wciąż potrafimy patrzeć w przyszłość. To do nas samych należy decyzja, jak ustosunkujemy się do cierpienia. Można je potraktować jako szansę i okazję do rozwoju i tym samym nadać mu sens. Szkoda jedynie, że czasem tak trudno nam to dostrzec. Ponadto, choć prawdę tę często od siebie odsuwamy, życie pozbawione cierpienia byłoby zwyczajnie niekompletne.

WOLA SENSU

Viktor Frankl twierdzi, że podstawową motywacją w życiu człowieka jest odnalezienie sensu. Jest to jakże ciekawa alternatywa dla teorii Freuda i Adlera, którzy za źródło motywacji uważali dążenie do przyjemności i posiadania mocy (władzy). W pewnym badaniu przeprowadzonym niegdyś we Francji, aż 89% badanych zgodziło się, że człowiek potrzebuje w swoim życiu czegoś, dla czego mógłby żyć, a 61% z nich przyznało, że jest w życiu coś lub ktoś, za co bądź za kogo byliby w stanie nawet oddać życie. Socjologowie z Uniwersytetu Johnsa Hopkinsa przeprowadzili natomiast badanie na studentach, których zapytali, co uważają obecnie za najważniejsze w swoim życiu. **Aż 78% z nich uznało, że jest to odnalezienie w życiu celu i sensu (dla porównania tylko 16% udzieliło odpowiedzi „zarobić dużo pieniędzy”).**

Sens życia dla każdego z nas jest unikalny, dlatego też żadnej osoby nie da się zastąpić innym człowiekiem. Nikt nie wypełni za nas naszej życiowej misji. Nawet jeśli znajdziemy się w sytuacji, gdy już nic nie będziemy od życia oczekiwać, to życie nadal oczekuje czegoś od nas. Bo przecież nikt nie zastąpi Twojego miejsca w sercu kochającej Cię osoby, ani nie dokończy żadnego Twojego zadania tak, tak zrobiłbyś to Ty sam.

EGZYSTENCJALNA PUSTKA

W dzisiejszych czasach egzystencjalna pustka to zjawisko dość powszechne. Charakteryzuje się ona permanentnym uczuciem znudzenia prowadzącym do nieznośnej frustracji. Wskutek utraty dużej części naszych pierwotnych instynktów i utraty przywiązania do tradycji, która miała miejsce stosunkowo niedawno na przestrzeni naszych dziejów, jesteśmy zmuszeni sami decydować o kierunku naszych działań. Często jednak bywa tak, że nie jesteśmy w stanie określić, w jaki sposób tak właściwie chcielibyśmy postępować i „zawieszamy się” w bezczynności. Zakres wolności wyboru, jaki dziś posiadamy, stwarza nam wiele możliwości, ale równie dobrze stanowi niemałe wyzwanie.

Kolejne badania wykazały, że 25% studentów doświadcza egzystencjalnej pustki. Jest to wynik uzyskany przez studentów europejskich uczelni, natomiast w przypadku amerykańskich studentów odsetek ten wyniósł aż 60%.

Najwyraźniej słowa Schopenhauera, który to powiedział, że ludzkość jest skazana na ciągłe oscylowanie pomiędzy rozpaczą a znudzeniem, mają wyraźne odzwierciedlenie w rzeczywistości. Wielu z nas pewnie doświadczyło kiedyś tego uczucia, gdy po intensywnym tygodniu w końcu nastąpiła chwila wytchnienia, a my nie wiedzieliśmy czym wypełnić ten wolny czas i uświadomiliśmy sobie wtedy naszą wewnętrzną pustkę. Zjawisko to może być bardzo poważne w skutkach, gdyż często leży u podstaw depresji, agresywnych czy ryzykownych zachowań, w tym również sięgania po używki. Egzystencjalna pustka jest także przyczyną kryzysów psychicznych osób starszych.

Sfrustrowana wola sensu wg Frankla bywa kompensowana poprzez wolę mocy, której najbardziej prymitywną formą jest żądza pieniędzy. Miejsce to może również wypełnić wola przyjemności, a wtedy sfrustrowana wola sensu kompensowana jest np. zachowaniami seksualnymi.

SENS ŻYCIA

Oczywiście, nie da się udzielić jednoznacznej odpowiedzi na pytanie, co stanowi sens ludzkiej egzystencji. To, co jest dla nas w życiu ważne, może zmieniać się na przestrzeni czasu. Ponadto, życie każdej jednostki posiada swój indywidualny i unikalny cel. Jak taki cel odkryć? Frankl sądzi, że odnaleźć go można raczej w świecie zewnętrznym, niż skupiając się na samym sobie. Musimy skierować się wobec czegoś lub kogoś. Im bardziej oddajemy się sprawie, której pragniemy służyć bądź osobie, którą pragniemy kochać, tym głębsze jest nasze człowieczeństwo i tym bardziej urzeczywistniamy nasz potencjał. Samourzeczywistnianie natomiast jest wg Frankla pewnego rodzaju pułapką, gdyż jest tak naprawdę jedynie efektem ubocznym samotranscendencji i tylko w taki sposób jest w ogóle możliwe.

Sens życia można odkryć na trzy sposoby:

1. Poprzez twórczą pracę bądź działanie
2. Poprzez doświadczenie czegoś lub kontakt z innym człowiekiem
3. Poprzez to, jak znosimy nieuniknione cierpienie

SENS MIŁOŚCI

Miłość to jedyna droga, by pojąć pełnię jestestwa drugiego człowieka, całą skomplikowaną kombinację jego unikalnych cech i właściwości. Uświadamiamy sobie wówczas cały potencjał drugiej osoby, a dzięki naszej miłości zyskuje ona moc, by swój potencjał urzeczywistnić.

Jak myślisz, czego będziesz najbardziej żałować na łożu śmierci?

Prawdopodobnie nie tego, że nie zgromadziłeś większego dobytku, albo nie zdobyłeś większej sławy. Dużo bardziej możliwe jest, że będziesz żałować zepchnięcia na drugi plan bliskich Ci osób, a może nawet niezbudowana z żadnym człowiekiem bliskiej więzi.

Prawdziwa miłość może stanowić bardzo solidny filar i niemożliwy do odebrania sens życia, bo nawet śmierć nie jest zdolna odebrać nam uczucia, którym obdarzyliśmy drugiego człowieka.

SENS CIERPIENIA

Sens życia możemy odnaleźć nawet wówczas, gdy znajdziemy się w naprawdę beznadziejnej sytuacji, która ponadto jest zupełnie poza naszą kontrolą. Bo nawet, gdy nie da się nam fizycznie pomóc (np. poprzez przywrócenie straty), powinien pocieszać nas fakt, że możemy być świadkami czegoś naprawdę niezwykłego – przemiany osobistej tragedii w duchowe zwycięstwo. W takich trudnych sytuacjach zawsze pozostaje nam jeszcze ostateczny ratunek, którym jest nadanie sensu naszemu cierpieniu i zmiana nastawienia wobec tego, co nas spotkało. Oczywiście należy zaznaczyć, że cierpienie nie jest w żaden sposób konieczne, aby odnaleźć sens życia. Dotyczy to jedynie sytuacji, w których jest ono nieuniknione. W miarę możliwości rozsądnie jest jednak unikać cierpienia, bo gdy tego nie robimy jest to raczej masochizm niż heroizm.

LOGOTERAPIA

Koncepcja logoterapii, metody terapeutycznej Viktora Frankla, opiera się na woli sensu i ma na celu uświadomienie pacjentowi, że jego życie posiada wiele potencjalnych sensów, a jego zadaniem jest wzięcie odpowiedzialności za misję, którą ma do wypełnienia. Misję tę musi jednak wybrać sam. Viktor Frankl w swojej metodzie terapeutycznej zakłada, że:

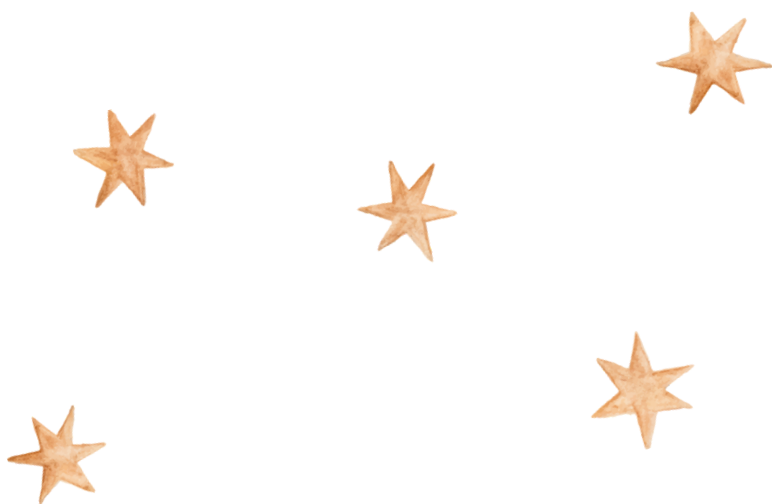
- Nie homeostaza (równowaga), a napięcie wywołane rozbieżnością pomiędzy stanem obecnym, a docelowym, jest podstawą zdrowia psychicznego. Aby rozbieżność ta powstała, potrzebny jest człowiekowi cel.
- W miejscu hiperintencji można umieścić intencję paradoksalną, gdyż im bardziej za czymś gonimy, tym bardziej to od nas ucieka. Dlatego też, **szczęście ani sukces nie powinny stanowić celu samego w sobie, a być jedynie efektem ubocznym naszego zaangażowania w jakieś dzieło**, całkowitego oddania się jakiejś sprawie bądź osobie.
- Najpewniejsza w naszym życiu jest przeszłość. To, czego dokonaliśmy bądź doświadczyliśmy jest permanentnie zapisane w kartach naszego istnienia i nic nie jest w stanie nam tego odebrać. Dlatego też, nie powinniśmy rozpaczać nad upływającym czasem, a raczej być dumnym z chwil, które udało nam się zarchiwizować.

PODSUMOWANIE

Bez wątpienia życie to trudna sztuka. Poruszamy się w nim trochę po omacku, gdyż każdy dzień jest nowym doświadczeniem, którego nie dane nam było wcześniej przećwiczyć. Jednak odnalezienie unikalnego sensu naszego istnienia nadaje kierunek wszelkim naszym działaniom i gdy uświadomimy sobie ów sens, wówczas pojawią się na naszej drodze bezcenne drogowskazy.

Jeśli masz ochotę skomentować powyższy artykuł, bądź zainspirować mnie do napisania o czymś, co Cię interesuje, czekam na Twoją wiadomość pod adresem: emka884.priv@gmail.com

Emilia Regulska



czytaj dalej

A large, hand-drawn style orange arrow starts from the text 'czytaj dalej' and points downwards, ending in a solid arrowhead. The arrow has a slight curve and a loop at the top.

BLISKO SIEBIE

Napisała: Adrianna Jakimiec

Wiersz ten dedykuję wszystkim duszom, które w natłoku codzienności oddaliły się od siebie. Czas na powrót.

W codziennym pędzie życia,
bez chwili na odpoczynek,
z niechęcią patrzę w lustro,
nie jestem blisko siebie.

Zajęta wszystkim i wszędzie,
a jednocześnie niczym,
zakreślam w kalendarzu
kolejny dzień bez siebie.

Pustka w moim sercu
codziennie podpowiada,
że czegoś mi brakuje,
że ciągle coś zajadam.

Lecz co to znaczy "*ze sobą*"?
Jak to jest być "*blisko siebie*"?
Który to jest mój głos prawdziwy?
A który to ten fałszywy?

KRÓTKIE, KRUCHE ŻYCIE

Napisała: Aleksandra Pieróg

(inspiracja piosenka Kansas „Dust in the wind”)

Taki jest nasz los
Że powoli zamieniamy się w proch
I nim zajdzie słońce
Zapadnie zmrok
Skończy się kolejny rok

Życie jest momentem
Minutą
Sekundą
Bukietem wspomnień i zdarzeń
Ze szczyptą marzeń

Nim dobrze zasmakujesz
To już śmierć w ustach czujesz
Ta śledzi każdy Twój krok

Cudowne momenty
Przekłète chwile
W takt życia zapisują się

Jak dobrze je przeżyć?
I komu uwierzyć
W to co po nim będzie lub nie?

Którą iść drogą
Gdy nogi nie mogą
Już dłużej w wyścigu szczurów biec?

Za kim pójść?
Do kogo się uciec?
Gdzie schronić serce swe i duszę?

Lecz...
Jaki to ma sens?
Jakie ma znaczenie
Twoje istnienie?

WPLYW MUZYKI TECHNO NA PSYCHIKĘ CZŁOWIEKA

Vera Clinic, firma kosmetyczna z Turcji, specjalizująca się w zabiegach przeszczepu włosów, przeprowadziła nietypowe badanie naukowe. Wyniki wskazują na to, że w porównaniu do innych gatunków muzycznych, techno wykazuje najmniejszą skuteczność w łagodzeniu zaburzeń lękowych.

Napisała: Zuzanna Drańczyk

Ale czym jest w zasadzie techno?

Muzyka techno to gatunek muzyki elektronicznej tanecznej, który wywodzi się z Detroit w Stanach Zjednoczonych z lat 80. XX wieku. Jest uznawana za jeden z najważniejszych nurtów muzyki klubowej i elektronicznej, wpływając nie tylko na scenę muzyczną, ale również na kulturę klubową i modową.

Charakteryzuje się ona dynamicznym tempem, zazwyczaj oscylującym w granicach 120-150 uderzeń na minutę, oraz zastosowaniem różnorodnych dźwięków elektronicznych. Kluczowym elementem techno jest tzw. "beat", czyli rytmiczna struktura perkusyjna, która tworzy intensywną i hipnotyzującą podstawę muzyczną. Producenci techno często eksperymentują z dźwiękami syntezatorów, tworząc nowoczesne i futurystyczne brzmienia.

Muzyka techno miała istotny wpływ na rozwój kultury klubowej, a rozgłos zdobyła dzięki wprowadzeniu innowacyjnych technologii studyjnych i koncepcji muzycznych. Dj-e i producenci, tacy jak Juan Atkins, Derrick May i Kevin Saunderson, są uznawani za pionierów tego gatunku.

Współcześnie muzyka techno ewoluuje, przyjmując różne podgatunki, takie jak techno minimalne, techno trance czy acid techno. Staje się także integralną częścią festiwali muzycznych i sceny klubowej na całym świecie. Od kilku lat zdecydowanie zdominowała scenę muzyczną, jeśli chodzi o elektronikę. Techno nie tylko dostarcza energii na parkiecie tanecznym, ale także stanowi źródło inspiracji dla wielu artystów i producentów muzycznych, przekształcając się w globalne zjawisko muzyczne, które kontynuuje swoje istnienie i ewolucję. Gatunek ten bezpośrednio był inspiracją takich marek jak np. nasze polskie MISBHV.

Ale jakie są rzeczywiste efekty jej dźwięków na naszą psychikę? Czy wpływa na nasze samopoczucie? Pobudza, czy może relaksuje?

Energia i Pobudzenie

Jednym z najbardziej charakterystycznych elementów techno jest intensywny rytm i dynamiczne tempo. Te cechy mogą przyczynić się do zwiększenia poziomu energii i pobudzenia. Wibracje dźwięków mogą działać jak impuls do działania, dostarczając energetycznego zastrzyku w trakcie nawet najbardziej monotonnych chwil.

Redukcja Stresu i Relaksacja

Techno w swoich bardziej minimalistycznych formach, takich jak techno ambient czy techno minimalne, może działać jak balsam dla psychiki. Repetytywne struktury dźwiękowe mają potencjał wywoływania stanu relaksu i pomocy w redukcji stresu. To swoisty oddech w dynamicznym świecie.

Stan Flow na Parkiecie Tanecznym

Jednym z unikalnych aspektów techno jest jego zdolność do wprowadzania w stan flow. Podczas tańca do pulsujących bitów, ludzie często doświadczają głębokiej koncentracji, gdzie czas zdaje się zatrzymywać, a świat zanika. To doświadczenie może przynieść zarówno euforię, jak i głęboki relaks.

Synchronizacja z Rytmem i Wspólnota

Techno, szczególnie na imprezach klubowych, stwarza atmosferę wspólnoty. Synchronizacja ruchu z rytmem tworzy jedność w tańcu. To doświadczenie zbiorowej ekscytacji może wpływać pozytywnie na psychikę, wzmacniając poczucie przynależności.

Ekspresyjne Oddziaływanie Emocjonalne

Muzyka techno ma potężny wpływ emocjonalny. Od euforii po nostalgię, od radości po zamyślenie – różnorodność emocji, jakie można doświadczyć, sprawia, że jest to gatunek niezwykle bogaty pod względem wyrazu.

Badania przeprowadzone w 1998 przez grupę naukowców zwracają uwagę na interesujące zjawisko: techno, w porównaniu do muzyki klasycznej, wydaje się wywoływać bardziej intensywne reakcje emocjonalne.

W swoich badaniach wykazali, że techno, zamiast tylko dotykać zmysłów, potrafi głęboko zaktywizować organizm. U uczestników zaobserwowano zwiększone bicie serca i wzrost ciśnienia krwi w odpowiedzi na pulsujące dźwięki techno. To potwierdza, że muzyka może mieć bezpośredni wpływ na fizjologię naszego ciała.

Co jednak równie istotne, badacze zauważyli, że zmiany w nastroju są silnie zależne od indywidualnych cech charakteru słuchacza. Jedna osoba może doświadczyć euforii, podczas gdy inna może odczuwać ekscytację lub nawet pewien stopień niepokoju. To podkreśla subiektywność reakcji na muzykę.

Współczesne społeczeństwo przeszło ewolucję w odbiorze dźwięków. Techno, będąc produktem nowoczesnej muzyki elektronicznej, wydaje się oddziaływać na pokolenie, które poszukuje nowych doświadczeń i intensywnych bodźców.

Wyniki tego badania otwierają drzwi do fascynującej dyskusji na temat wpływu muzyki na naszą psychikę. Czy to pulsujące rytmy techno czy majestatyczne symfonie klasyczne, muzyka kształtuje nasze emocje w sposób, który jest jednocześnie uniwersalny i wysoce indywidualny.

Podkreślenie roli indywidualnych cech charakteru w reakcjach na muzykę przypomina nam, że każde doświadczenie dźwiękowe jest unikalne dla każdego słuchacza. Możliwe, że to właśnie różnorodność i subiektywność tych reakcji sprawiają, że muzyka jest tak pociągającym obszarem badań, kultury i ludzkiego doświadczenia.

Link do badania:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167876097000718>

PSYCHOSKOP PESYMISTYCZNY

Wizje otrzymała: Wróżka Pessimismusma

DISCLAIMER! Ten dział ma charakter humorystyczny. Nie czytaj jeśli żarty o emocjach Cię triggerują. No, chyba że Cię triggerują, ale jeszcze gorzej działa na Ciebie perspektywa FOMO. Wtedy czytaj i oddaj się sztuce narzekania!

Witaj Droga Osobo pretendująca do bycia PsychoSpecjalistą!

Tutaj Twoja ulubiona **Wróżka Pessimismusma**. Przybywam wesprzeć Cię w tym trudnym grudniu! Radosny nastrój świąt potrafi totalnie wytrącić człowieka z klimatu do narzekania, dlatego, żeby Cię wesprzeć, przygotowałam Psychoskop Pesymistyczny, który podpowie Ci, na co możesz narzekać. Ciała niebieskie przemawiają do mnie z całą mocą swojego pesymizmu i nie zawiodę Cię! **Niech pozytywne emocje Cię nie zmylą – powód do narzekania jest zawsze!**



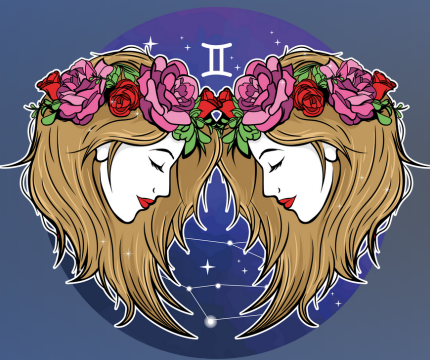
Baran (21 marca - 19 kwietnia): W grudniu Twoje narzekania powinny skoncentrować się na Twojej porywczosci i trudnościach w kontrolowaniu gniewu. Oczywiście jest, że przez porywczosc znowu wydasz za dużo na tani chiński świąteczny chłam z Pepco i Action, który po świętach będzie nadawać się tylko do śmieci. Możesz zacząć czuć wyrzuty sumienia, że zanieczyszczasz planetę. Jednak nie martw się tym i skup się na narzekaniu, że inni zanieczyszczają ją bardziej. To pomoże Ci utrzymać odpowiedni poziom wypartej hipokryzji i pesymizmu, konieczny do jeszcze większego narzekania w styczniu.



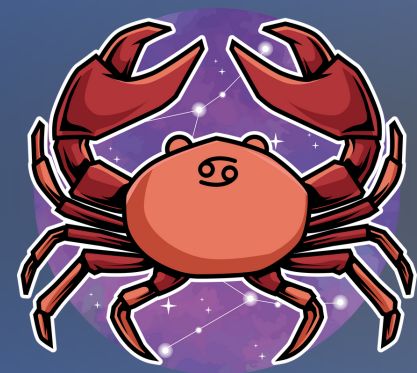
Byk (20 kwietnia - 20 maja): W grudniu skoncentruj swoje narzekania na trudności w dostosowywaniu się do zmian. Ledwie stały dynie i znicze na witrynkach, a tutaj już zalewają Cię kolędy i kolorowa, świecąca tandeta. Pamiętaj o systematycznym narzekaniu na to, że zanim będą święta, to Ty już będziesz mieć mdłości od słuchania kolęd. Praktykuj takie drobne narzekania, ale systematycznie. To pozwoli utrzymać Ci się na odpowiedniej fali pesymizmu aż do końca roku. Narzekaj też na świąteczne ozdoby w domu. Taka nagła zmiana wyglądu otoczenia potrafi być bardzo irytująca i możesz do woli narzekać na to, że zmieniony wystrój Cię rozprasza i dekoncentruje.

TO ZALEŻY!

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO
STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM



Bliźnięta (21 maja - 20 czerwca): W tym miesiącu skup się na Twoich zmiennych nastrojach i na trudnościach w utrzymaniu uwagi. Kończący się rok i pisanie podsumowań, to doskonały powód, który może Cię wprowadzić w jeszcze większą huśtawkę. Sumiennie porównuj się do innych i narzekaj, że wszyscy mieli lepszy rok od Ciebie. Na pewno osiągnęli więcej, zrealizowali więcej celów i mieli ciekawsze doświadczenia. Postaraj się spisać też swoje podsumowanie z tego roku, a żeby jeszcze lepiej wbić się w pesymistyczny nastrój, zamiast sukcesów spisuj swoje porażki i dziel się nimi z otoczeniem. Pozwól, żeby ich nieudolne próby pocieszania Cię stały się kolejnym pretekstem do narzekań.



Rak (21 czerwca - 22 lipca): W grudniu warto narzekać na konkretne sytuacje związane z przygotowaniami do świąt. Oczywiście jest, że wszyscy wpadną w szał przygotowań i będą zaniedbywać swoje zdrowie. Skup się na odpaleniu Twojej nadmiernej troskliwości i narzekaj na to jak wszyscy o siebie nie dbają. Możesz im wytykać zaniedbania w diecie gdy będą objadali się czekoladowymi Mikołajami i że narażają się na przeziębienie, nosząc niewystarczającą ilość warstw. Gdy ludzie zaczną mieć Cię dosyć, zamknij się w sobie i zaserwuj im kilka cichych dni, wewnętrznie narzekając na to, że to ich вина. W końcu zmusili Cię do tego ignorowaniem Twojej troski.



Lew (23 lipca - 22 sierpnia): Czas świąt to idealny czas kiedy możesz wejść w swój żywioł! Twoja pewność siebie, że tylko Ty wiesz, jak najlepiej wszystko zorganizować może rozkwitnąć i przekształcić się w nadmierną dominację, która da Ci wysoki poziom irytacji konieczny do narzekania. Konsekwentnie ignoruj potrzeby innych i narzekaj bez hamulców na to, jakimi są ignorantami oraz na oczywiste braki w ich pomysłach. Rób to teatralnie i głośno, żeby przy okazji zaspokajać swoją potrzebę uzyskania uwagi i od razu wchodzi w falę energii narzekania na to, że za mało Cię chwala i niewystarczająco doceniają Twoje pomysły. Ten grudzień należy do Ciebie!



Panna (23 sierpnia - 22 września): W tym miesiącu nie zabraknie Ci powodów do narzekania! Twój perfekcjonizm i tendencja do zbytnej samokrytyki mogą w pełni rozkwitnąć jednakowo w czasie przygotowań do świąt z rodziną oraz przygotowań do Sylwestra. Gwiazdy mówią, że w tym czasie szczególnie skuteczny będzie pesymizm skupiony na Twoim wyglądzie. Upewnij się, że wszyscy wiedzą od jak dawna, jesteś na diecie, żeby wcisnąć się w obcisłe kiecki. Zadbaj o odpowiednią ilość narzekań i samokrytyki, że znowu przytyłaś, że nie wyglądasz wystarczająco dobrze, a święta i nowy rok nie służą utrzymaniu linii. Gdy ludzie będą Cię pocieszać, że przecież świetnie wyglądasz, nie daj się ich subiektywnej perspektywie i narzekaj na to, że przez niskie standardy nikt nie docenia Twojego perfekcjonizmu.

TO ZALEŻY!

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO
STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM



Waga (23 września - 22 października): W tym miesiącu Twoje trudności w podejmowaniu decyzji doskonale wesprą Cię w narzekaniu. Konieczność zakupu prezentów dla całej rodziny, przyjaciół i znajomych z pracy/uczelni da Ci doskonałego kopa. Skup się na odpowiednio długim wahaniu i prokrastynowaniu w podjęciu decyzji oraz od razu bombarduj każdy swój pomysł negatywnymi myślami o tym, że źle wybierzesz. Da Ci to doskonałe powody do narzekania na to, jaka ta tradycja kupowania sobie prezentów jest beznadziejna, że przecież wszyscy wszystko mają i do tego jeszcze rujnujesz swój budżet. Jeśli ktoś powie Ci, co chciałby dostać, to i tak pozwól sobie na chwilę zawahania się i kup coś innego. Potem narzekaj, że ta osoba nie przekazała Ci wystarczająco jasno, co chce dostać i przez to wprowadziła Cię w błąd.



Skorpion (23 października - 21 listopada): Twoja niechęć do niespodzianek i wciskania Ci prezentów na siłę obudzi w tym miesiącu odpowiednią dawkę pesymizmu i braku zaufania do ludzkiej inteligencji. Nastaw się, że i tak nikt nie trafi z dobrymi prezentami i życzeniami dla Ciebie i zacznij narzekania na to, że nie chcą dać Ci spokoju. Nikomu nie mów, jakie masz marzenia i oczekiwania co do prezentów. Gdy będą dopytywać, rzucaj lekceważącym „cokolwiek” lub „domyśl się”, a potem celebruj możliwość narzekania na to, że znowu nie trafili i kupili Ci kolejne rzeczy, które będą się kurzyć w szafkach. Żeby podbić to jeszcze bardziej, skup się na oglądaniu co dostali inni i pozazdrość im, że mają lepsze prezenty od Ciebie. Gdy wejdiesz w tę energię, to już nie zabraknie Ci sił do narzekania na to aż do następnych świąt!



Strzelec (22 listopada - 21 grudnia): Koniec roku to czas zamykania wielu projektów i budżetów. To idealny czas, żeby dać upust Twojej impulsywności. Nie analizuj logicznie jakie są najlepsze rozwiązania, tylko popłyń na tej fali! Zakończ jakąś znajomość tylko z tego powodu, że to koniec roku i wypada coś zakończyć. Zrujnuj swój budżet na wyprzedażach oraz impulsywnie wyrażaj swoje krótkie napady emocjonalności. Powiedz komuś, że jest beznadziejny, a potem narzekaj, że to nie Ty, tylko emocje przemówiły. Nie bierz żadnej odpowiedzialności za swoje zachowania i potem narzekaj gdy ktoś się na Ciebie za to obrazi. Przecież wiadomo, że Twoja impulsywność to wina innych. Ich pretensje do Ciebie dadzą Ci kolejną solidną dawkę powodów do narzekania.



Koziorożec (22 grudnia - 19 stycznia): Koniec roku to idealny czas kiedy Twoja nadmierna surowość wobec siebie i innych oraz brak elastyczności w wyrażaniu opinii mogą dodać Ci energii do narzekania. Wiele osób zajmie się przygotowaniem planów na Nowy Rok. Też przygotuj swoją listę celów, jednak pamiętaj, że ma być ona bardzo ambitna i niemożliwa do zrealizowania. To da Ci świetną dawkę powodów do narzekania na to jak to nie jesteś w stanie realizować swoich celów. Oceniaj się bardzo surowo i przygotuj listę, której próba zrealizowania sprawi Ci dołá i przyprawi o demotywację do działania. Gdy ludzie wokół będą próbowali Cię wesprzeć i urealnić Twoje plany głośno wyraż swoje opinie o ich czułych i troskliwych listach, które są dla słabych, po czym narzekaj na to, że chcą Cię ściągnąć do swojego poziomu.

TO ZALEŻY!

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO
STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM



Wodnik (20 stycznia - 18 lutego): Grudzień to czas spotkań rodzinnych i konieczności wykonywania wielu konwenansów, które negatywnie wpływają na Twoją niezależność, bo oczywiste jest, że Ty wolisz działać po swojemu. Wszyscy mają wobec Ciebie dużo oczekiwań, jak trzeba się zachować, ubrać, z kim trzeba się spotkać, co oczywiście będzie dla Ciebie doskonałym napędem do narzekania. Próby narzucenia Ci czegośkolwiek, zwłaszcza wykonywania rodzinnych obowiązków, to doskonała okazja do opryskliwego zachowania, strzelania fochów i wytykania innym ich mrówczych zachowań. Możesz obnosić się ze swoją niezależnością i narzekać na potrzebę innych do realizowania konwenansów.



Ryby (19 lutego - 20 marca): Zimowe miesiące są doskonałą okazją do ucieczki w świat marzeń i na unikanie konfrontacji z rzeczywistością, tymczasem wszyscy chcą się spotykać, wspólnie śpiewać kolędy i wymieniać się planami na Nowy Rok. Zamknij się na te próby i nie dziel się z nikim swoimi uczuciami, skupiając się na narzekaniu i dołowaniu w myślach. Pójdź kilka razy na spotkania, na które bardzo nie chcesz iść, żeby poczuć odpowiedni poziom wypalenia i zmęczenia, konieczny do narzekania. Żeby jeszcze wzmocnić swój pesymistyczny nastrój, zrób listę poważnych zadań, z którymi musisz się zmierzyć i dołuj się tym, że ich unikasz. Grudzień to dla Ciebie czas ucieczki do wewnątrz i narzekanie na siebie sprawdzi się najlepiej w Twoim przypadku.

WRÓŻKA PESSIMISMUSMA



PANI Z CIEMNEJ STRONY KSIĘŻYCA