

07/Maj 2024

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO
STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

TO ZALEŻY!



NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

TO ZALEŻY!

SPIS TREŚCI:

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

Strona 3 - kalendarz wydarzeń

Strona 4 - plakat majowego SMP

Strona 5 - plakat spotkania z pracownikami MONARu

Strony 6-9 - esej „Psychologiczne znaczenie terminów funkcja i podmiot działania” autorstwa Karoliny Siwak

Strona 10 - Twórczy Zakątek, a w nim:

Strony 11-17 - „Zanocuj w lesie – dzika leśna przyjemność” autorstwa Zuzanny Baka i Karoliny Siwak

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

TO ZALEŻY!

Na początek kilka słów od prezeski...

Szanowni Członkowie oraz Przyjaciele Koła Naukowego,

Nazwa miesiąca maj pochodzi od słowa “*maić*” co oznacza “*zdobić zielonymi gałązkami lub kwiatami*”, a bardziej potocznie można to zinterpretować jako pięknie przystrajać się, upiększać. Tak jak natura przystraja się teraz w kwitnienie i zielen, tak samo chcę zachęcić Ciebie do zadedykowania maja do przystrojenia siebie. Jednak odejdźmy od tego kulturowego strojenia się w modę i spójrzmy na to kreatywnie. Jak przystroić swoje wnętrze?

- Możesz przystroić swój umysł w soczystą niczym majowe liście wiedzę;
- możesz przystroić swoje serce w kwitnącą niczym majowe kwiaty wdzięczność i radość;
- możesz przystroić siebie w wewnętrzną jasność, która rozświecili Twojego ducha niczym przyjemne majowe słońce...

Czy spróbujesz takiego przystrojenia? Zapewniam Cię, że zakładając na siebie taki zestaw, poczujesz się lepiej niż w jakimkolwiek materialnym ciuszku! Ja planuję zakładać na siebie ten zestaw przez cały maj ;)

Z poważaniem i uśmiechem,
Prezes Koła Naukowego Adrianna Jakimiec

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

TO ZALEŻY!

Kalendarz nadchodzących wydarzeń:

- wtorek 07.05. - Arteterapia & Storytelling, sala B204, godz. 17:30 (obowiązują zapisy przez grupę FB)
- środa 08.05. godz. 18:00, sala A202 - Spotkanie z pracownikami MONARu, Szczegóły na plakacie na str. 5.
- środa 15.05. godz. 17:00 grupa wsparcia, sala XYZ i godz. 19:00, sala B015, spotkanie koła oraz Integracyjny Panel Dyskusyjny
- piątek 17.05. - godz. 11:00-14:00 Dni Nauki w KAAFM - strefa neuropsychologii w sali A227 - będzie wiele atrakcji! Można przychodzić dowolnie w tych godzinach. Wydarzenie otwarte dla wszystkich.
- środa 22.05. - godz. 18:00 Seminarium Myśli Psychologicznej. Temat: Trauma. Szczegóły na plakacie na str. 4.
- środa 5.06. - Spotkanie z terapeutą w roli głównej... dr Szymon Czпалиński, sala D210, godz. 17:00-19:45

Plakat przygotowała: Adrianna Jakimiec



KOŁO NAUKOWE STUDENTÓW PSYCHOLOGII
KRAKOWSKIEJ AKADEMII IM. ANDRZEJA FRYCZA MODRZEWSKIEGO

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

SEMINARIUM MYŚLI PSYCHOLOGICZNEJ

TEMAT PRZEWODNI: TRAUMA

Plan spotkania:

17:50 – otwarcie drzwi i wpuszczanie gości

18:10 – rozpoczęcie wydarzenia

18:15 – wystąpienie Emilii Regulskiej “Współczesne ujęcie traumy - zmiany w diagnostyce, nowe badania i perspektywy terapii”.

18:40 – wystąpienie dr hab. Doroty Jasieckiej “Trauma dzieciństwa i jej dezadaptacyjne echa w dorosłości”

19:20 – panel dyskusyjny

19:40 – zakończenie wydarzenia

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

Plakat przygotowała: Adrianna Jakimiec



KOŁO NAUKOWE STUDENTÓW PSYCHOLOGII
KRAKOWSKIEJ AKADEMII IM. ANDRZEJA FRYCZA MODRZEWSKIEGO

ZAPRASZA WYKŁADOWCÓW, PRACOWNIKÓW, STUDENTÓW UCZELNI
ORAZ WSZYSTKICH ZAINTERESOWANYCH NA SPOTKANIE OTWARTE:

SPOTKANIE Z PRACOWNIKAMI OŚRODKA DLA OSÓB UZALEŻNIONYCH MONAR

SPOTKANIE POPROWADZĄ PRACOWNICY KRAKOWSKIEGO
MONARU Z ODDZIAŁU DETOKSYKACJI:

Patrycja Maroszyk - terapeuta uzależnień, pedagog resocjalizacyjny
Agnieszka Polka - terapeuta uzależnień, specjalista pielęgniarstwa psychiatrycznego

W czasie spotkania odbędzie się prezentacja oraz dyskusja w czasie której każdy
będzie mógł zadać swoje pytania.

Tematyka spotkania:

- specyfika pracy w placówce
- ogólna specyfika placówek pomocowych dla osób z problemem uzależnienia
- specyfika pracy w oddziale detoksykacji i oddziale terapeutycznym
- opieka i terapia osób z problemem uzależnienia
- diagnoza, obserwacja i kwalifikacja do leczenia
- charakterystyka pacjenta
- procedury
- farmakoterapia i psychoterapia
- formy pomocy, gdzie i jak szukać

**SPOTKANIE ODBĘDZIE SIĘ W ŚRODĘ
08 MAJA 2024
O GODZINIE 18:00 W SALI A202, BUDYNEK A,
PIĘTRO 2, KAMPUS KAAFM**

PSYCHOLOGICZNE ZNACZENIE TERMINÓW FUNKCJA I PODMIOT DZIAŁANIA

Napisała: Karolina Siwak

Każdy człowiek inaczej odbiera smak, węch, kolor, ból. Interpretacja umysłu, procesów biochemicznych, jakie wytwory są nam dostępne, tożsamość i poznanie społeczne możemy łączyć z pytaniem czy umysł funkcjonuje tak jak mózg, który przetwarza różne informacje. Jak możemy rozumieć ludzką świadomość i nasze stany mentalne, czyli ogólna rewolucja poznawcza. Analizując tekst „Personifikacja automatów – automatyzacja osób. Od cognitive science do transhumanizmu” (w „Ethos” 28 (2015) nr 3 (III) 42-56) autorstwa Jerzego Bobryka spróbuję wytłumaczyć czym jest funkcja oraz podmiot działania w ujęciu psychologicznym.

Na początku pragnę rozróżnić *umysł* i *mózg*. Zawartość umysłowa może zostać przełożona na funkcjonowanie jednostki. W tekście możemy wyszukać nawiązanie do sprzętu komputerowego, czyli umysł to program komputerowy, a sprzęt komputerowy to mózg, a nawet całe ciało. Podsumowując: oprogramowanie to umysł, a osprzęt to mózg. Innej analizy wymaga zagadnienie czy umysł działa jak komputer lub czy to cały człowiek działa jak komputer? Moim zdaniem funkcjonowanie mózgu zależy od odbieranych bodźców z otoczenia, a co za tym idzie, sam mózg nie może prawidłowo działać bez otrzymywanych bodźców. Dlaczego? Jerzy Bobryk przytacza problem fizycznego odizolowania mózgu od ciała podtrzymywanego przy życiu.



Ogromnie zainteresował mnie eksperyment z deprywacją sensoryczną – człowieka zanurza się w cieczy, nic nie widzi i nie słyszy, czyli odcięcie go od bodźców. W artykule internetowym „Deprywacja sensoryczna. Co się dzieje z mózgiem odciętym od dopływu bodźców?” (<https://www.focus.pl/artykul/depriwacja-sensoryczna-wpedza-w-szalenstwo-czy-uspokaja>) do którego dotarłam szukając o deprywacji więcej informacji, dowiedziałam się, że badania nad nią zaczęto już w latach pięćdziesiątych. Na początku były to badania na studentach ochotnikach, których umieszczano w małych pomieszczeniach z łózkami, odizolowanych od świata – zasłonięte oczy i uszy, dłonie w rękawiczkach. Niestety po kilku dniach rezygnowali oni, gdyż doznawali wzrokowych i słuchowych halucynacji. Tak samo zanurzanie w wodzie powodowało utratę koncentracji, świadomości. Czyli długotrwała deprywacja jest niezdrowa i wprowadza mózg w stan szoku. Jednak niewielka dawka deprywacji pomagała pacjentom ze stanami lękowymi, depresją wyciszyć się, zrelaksować i obniżyć występowanie przykrych dolegliwości.

Jerzy Bobryk przytoczył także bardzo ciekawe od wielu lat zagadnienie sztucznej inteligencji oraz przeniesienia świadomości do maszyny. Ja tu widzę niejako szansę na nieśmiertelność dla ludzi. Jednak dotyczyłaby ona tylko jednostki – nie zaś całego społeczeństwa (chyba, że uda się masowo przenosić ludzi). Inny problem, najciekawszy dla mnie, dotyczy co tak naprawdę udałoby się przenieść? Pamięć, uczucia? Czy maszyna byłaby wyposażona w coś co odbierałoby bodźce do „zaspokajania” mózgu? Moi znajomi mają prawie trzyletniego syna. Ostatnio zakupili mu książkę *Dalsze przygody Misia Uszatka* (Wydawnictwo Nasza Księgarnia, Warszawa 2018), w której znajduje się opowiadanie pod tytułem *Robot*. Moją uwagę przykuło to oto zdanie: „Elektryczny chłopiec wszystko robił bez uśmiechu. Nie umiał się uśmiechać, nie miał bowiem takich guziczków na sobie, które wywołują uśmiech”. (s.59). I właśnie tak wyobrażam sobie stworzenie coś w rodzaju maszynowego człowieka – może uda się kiedyś odtworzyć człowieka w takim zakresie w jakim go znamy – wraz z uczuciami, myśleniem, odczuwaniem, jednak moim zdaniem maszyna powinna zostać maszyną, a człowiek człowiekiem.

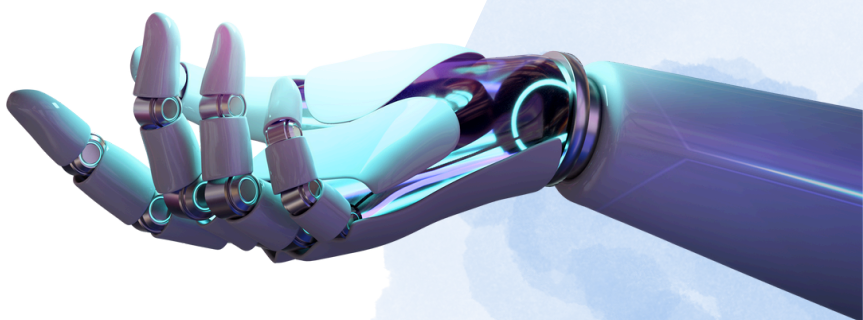
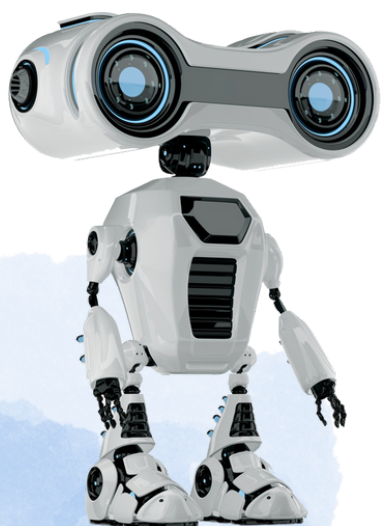
Wspomniane wcześniej eksperymenty z deprywacją nawiązują do tego czym w chwili badania zajmował się mózg, a czym umysł, a jeszcze co innego odbierało ciało człowieka. Jerzy Bobryk wspomina o dwóch odniesieniach terminu *funkcja*, opisując jak na to zwrócił uwagę Kazimierz Twardowski. Mianowicie, funkcję możemy przyjmować matematycznie – „Jeśli mówimy, że „X jest funkcją Y”, to wskazujemy, że ilość albo wartość X zmienia się wraz ze zmianą ilości albo wartości Y”. (s.44), czyli czysto matematyczne bądź fizyczne odniesienia do obliczeń, stanów ciśnienia i tym podobne. Natomiast drugie odniesienie jest bardziej interesujące: „(...) *funkcja* odnosi się do czynności albo celu działania rzeczy lub osoby (...)”. (s.44). Tutaj funkcję możemy porównać do tych fizycznych (płuca – oddychanie), lub umysłowych (opiekunka do dziecka wychowuje i naucza swojego podopiecznego). Kazimierz Twardowski zaznacza, że wszelakie zmiany stanów psychicznych zmieniają się razem ze zmianami stanów naszego mózgu. Jednak nie powinniśmy *funkcję* mylić z czynnością, ponieważ to cały człowiek wykonuje wszelakie czynności, a ‘części’ człowieka wykonują różne funkcje.

Z kolei przytaczany przez Bobryka John Rogers Searle odwołuje się do rozróżnienia dwóch poziomów czynności umysłowych (funkcji umysłowych). Są to *poziom neurofizjologiczny* i *poziom umysłowy*, czyli psychiczny. Fizyczne zjawiska są różne od tych psychicznych, mogą się tu odnieść do procesów poznawczych. To co pochodzi z obszaru natury wchodzi do umysłu i zostaje tam, a w trakcie rozwoju człowieka próbuje się zrozumieć w jaki sposób się to dokonuje i jak to się ma w kwestii funkcjonowania jednostki, czy wolna wola, swoboda działania i intencjonalność to kwestia jedynie umysłu czy mają te znaczenia odpowiedniki w neurofizjologicznym ujęciu i można właśnie wtedy rozróżnić mózgowie i umysł. To taka dualność, która jest zrównoważaniem, chociaż i umysł, i mózg nie mają takiego samego udziału w działaniu, jednak nie możemy całkowicie wykluczyć, że może w jakiś sposób ta podwójność posiada wspólny punkt odniesienia.

Zajmę się teraz analizą terminu *podmiot działania*. Jerzy Bobryk w artykule wskazuje na pomyłkę nieodróżniania narzędzi, które służą działaniu od podmiotu działania, którym jest człowiek. Wszelakie narzędzia, które od wieków wspomagały ludzi w codziennym życiu ukształtowały nas, zmodyfikowały nasze działania. Komputer pomaga mi napisać to co teraz jest czytane, rower pomaga mi szybciej znaleźć się w innym miejscu. Narzędzia te dopełniają mnie i pomagają mi łatwiej żyć. Oczywiście mogłabym napisać to wszystko piórem, wysłać listownie, a bez roweru mogłabym iść gdzieś piechotą. Jednak wszystko to zajmie więcej czasu, który jest dla nas ludzi bardzo cenny.

Przytoczę tu drugi fragment książki o przygodach Misia Uszatka, z tego samego opowiadania *Robot* „A kto to jest Robot? (...) Jest to elektryczny ludzik, który pomaga w pracy człowiekowi”. (s.57). Zatem mogę uznać, że to co człowiek stworzył powinno zostać użyte do pomagania mu i do dopełniania go w codziennym życiu. W dzisiejszych czasach urządzenia pełnią wiele funkcji, które niegdyś były wykonywane przez ludzi, a przyszłość może przynieść nam jeszcze więcej takich maszyn, które mogą stać się nie tylko naszymi pomocnikami, ale zagrożeniem wyeliminowania ludzi z różnych miejsc pracy – łatwiej i prościej wtedy będzie zastąpienie zużytej maszyny niż przeprowadzanie rekrutacji na jakieś stanowisko w firmie.

Na zakończenie opiszę, że cieszę się, iż zapoznałam się z artykułem Jerzego Bobryka. Zapewne w przyszłości będę starała się poznawać więcej jego dzieł. Dziękuję także za cierpliwość w czytaniu mojej pracy.



TWÓRCZY ZAKĄTEK

Napisała: Adrianna Jakimiec

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

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

JAK OPUBLIKOWAĆ SWOJĄ PRACĘ TUTAJ?

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

Co można opublikować?

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

ZANOCUJ W LESIE – DZIKA LEŚNA PRZYJEMNOŚĆ

Napisały: Zuzanna Baka, Karolina Siwak

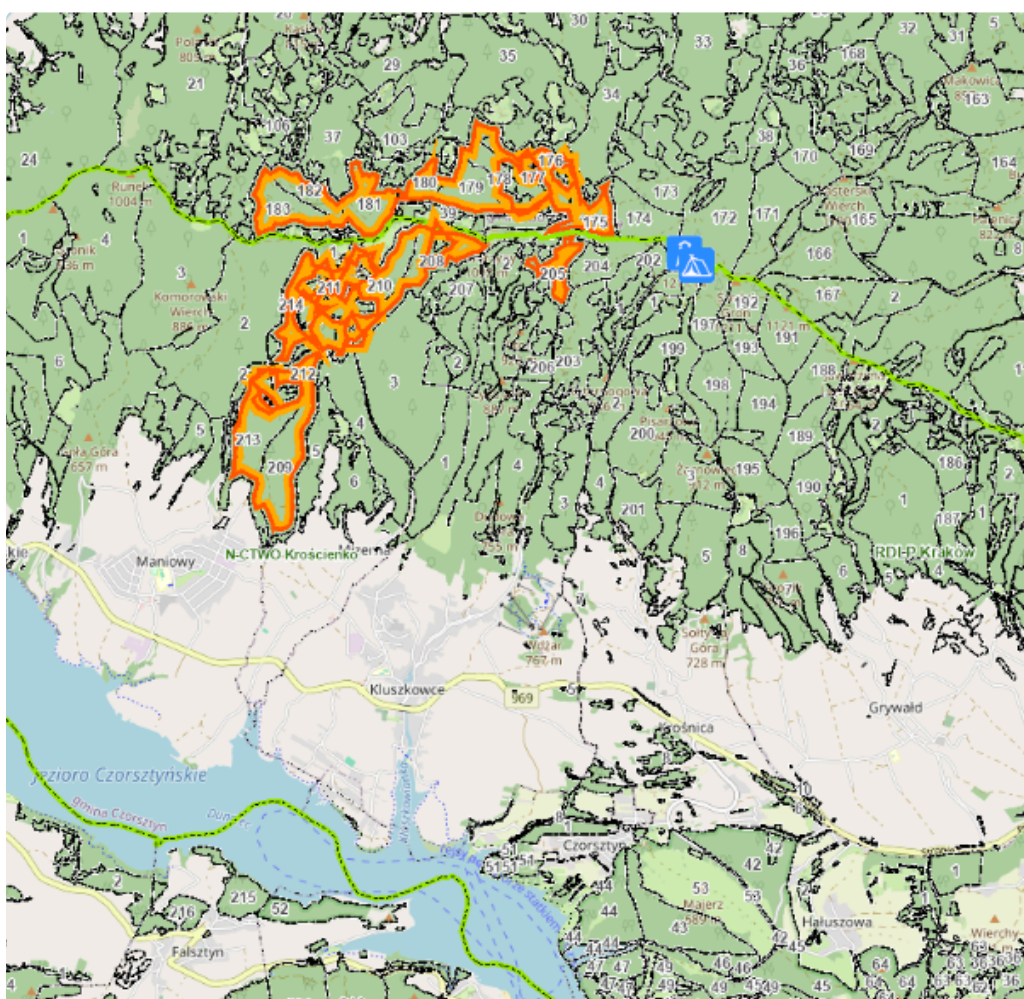
Czym jest program zanocuj w lesie?

- To projekt umożliwiający nocowanie w lesie każdemu ochotnikowi na specjalnie wyznaczonych do tego obszarach na terenie Lasów Państwowych w całym kraju. Został powołany do życia pod koniec listopada 2019 roku.
- Jest w pełni darmowy.



Gdzie szukać informacji o miejscach w których można nocować?

- Mapę miejsc przeznaczonych do nocowania można znaleźć na stronie Banku Danych o Lasach: <https://www.bdl.lasy.gov.pl/portal/mapy> oraz pobierając aplikację mBDL, jednak, aby wyświetlić poszukiwane przez nas tereny, musimy dodatkowo zaznaczyć w ustawieniach opcję „Mapa zagospodarowania turystycznego”, gdy już to zrobimy obszary te będą zaznaczone na mapie pomarańczowym kolorem w sposób przedstawiony poniżej:



Czy w lesie można nocować poza obszarami do tego wyznaczonymi?

- Nie, jest to zabronione prawnie, naruszenie tego przepisu może skutkować nałożeniem mandatu w wysokości do 500 złotych.

Czy na tych terenach dozwolone jest rozpalamie ognisk?

- Nie, jednakże, istnieje wyjątek, który pozwala na rozpalenie ogniska po uzyskaniu zgody poprzez kontakt z nadleśnictwem na terenie którego obecnie się znajdujemy.



Jak długo można nocować w jednym miejscu?

- Osoby planujące spędzić więcej niż jedną noc w wyznaczonej strefie są zobowiązane do przesłania zgłoszenia drogą mailową do odpowiedniego nadleśnictwa. W innym przypadku jest to zabronione.

Jaka jest maksymalna ilość osób mogących nocować w jednym miejscu?

- Grupy liczące więcej niż 9 osób, również są zobowiązane do przesłania zgłoszenia drogą mailową do odpowiedniego nadleśnictwa. Po otrzymaniu zgłoszenia, nadleśnictwo udziela akceptacji w wiadomości zwrotnej, zapewniając tym samym przejrzystość procesu i kontrolę nad rekreacyjną działalnością w lesie.



UWAGA

Warto również wiedzieć, że zarówno fragmenty, jak i całe obszary przeznaczone do nocowania, mogą zostać tymczasowo wyłączone z użytkowania z uwagi na różne czynniki, takie jak zagrożenie pożarowe, wycinka drzew czy inne kwestie związane z bezpieczeństwem osób nocujących oraz ochroną otaczającej przyrody. Dlatego istotne jest, aby regularnie sprawdzać informacje dotyczące dostępności konkretnych obszarów, aby uniknąć ewentualnych nieprzewidzianych sytuacji i zapewnić sobie spokojny i bezpieczny pobyt w lesie, będąc świadomym zarówno swojego bezpieczeństwa, jak i troski o środowisko naturalne.

Więcej informacji znajdziesz w Regulaminie korzystania z obszarów objętych programem „Zanocuj w Lesie”:

<https://www.lasy.gov.pl/pl/turystyka/program-zanocuj-w-lesie/regulamin-korzystania-z-obszarow-objetych-programem>



Jak wygląda przygotowanie do nocowania w lesie?

- Trzeba naprawdę wiedzieć co się chce i czy taka wyprawa jest dla Ciebie;
- Pamiętaj, będziesz spać na nierównym i twardym terenie;
- Najprawdopodobniej nie od razu znajdziesz teren odpowiedni do rozbicia namiotu, dlatego warto wziąć poprawkę czasową na jego poszukiwanie;
- Nocami nie będzie całkiem cicho – las jest pełen dzikich zwierząt wędrujących nocami, jednak podczas takiej przygody najbardziej należy obawiać się innych ludzi;
- Warto zabezpieczyć żywność w szczelnych opakowaniach, aby zapach nie zwabił zwierząt;
- Zainstaluj aplikację mBDL – Mobilny Bank Danych o Lasach (należy wybrać „Mapa zagospodarowania turystycznego”);
- Sprawdź na stronie internetowej nadleśnictwa, do którego zamierzasz się wybrać, czy nie ma zagrożenia pożarowego, wycinki drzew lub innych ostrzeżeń;
- Korzystaj z map papierowych (przydadzą się, kiedy nie będzie zasięgu w urządzeniach elektronicznych) oraz z map internetowych (polecamy <https://mapa-turystyczna.pl/>), te drugie przydadzą się do planowania tras przed wyruszeniem w podróż;

TO ZALEŻY!

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO
STUDENTÓW PSYCHOLOGII KAAFM

- Przed wyprawą skompletuj potrzebny sprzęt, taki jak: namiot/hamak, karimata/materac, śpiwór, latarka, bielizna termoaktywna, żywność, apteczka, środki higieniczne, ubrania, czapka/kapelusz i przede wszystkim WODĘ (chyba, że zainwestujemy w filtr do wody, który usuwa bakterie, pierwotniaki oraz wirusy);
- Podczas tego typu wypraw największym zagrożeniem dla człowieka jest brak wody, dlatego na pierwszą wyprawę polecamy udać się niedaleko ujścia wody z którego ewentualnie możemy skorzystać.



Literatura:

- <https://zanocujwlesie.lasy.gov.pl>
- Własne doświadczenia w nocowaniu

REDAKCJA “TO ZALEŻY”

BAKA ZUZANNA

BIENIAS EMILA

DRABCZYK ZUZANNA

JAKIMIEC ADRIANNA

KOZUB JULIA

LESZCZYŃSKA NATALIA

PIERÓG ALEKSANDRA

REGULSKA EMILIA

SIWAK KAROLINA