

09/Grudzień 2024

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO
STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM

TO ZALEŻY!



NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM

TO ZALEŻY!

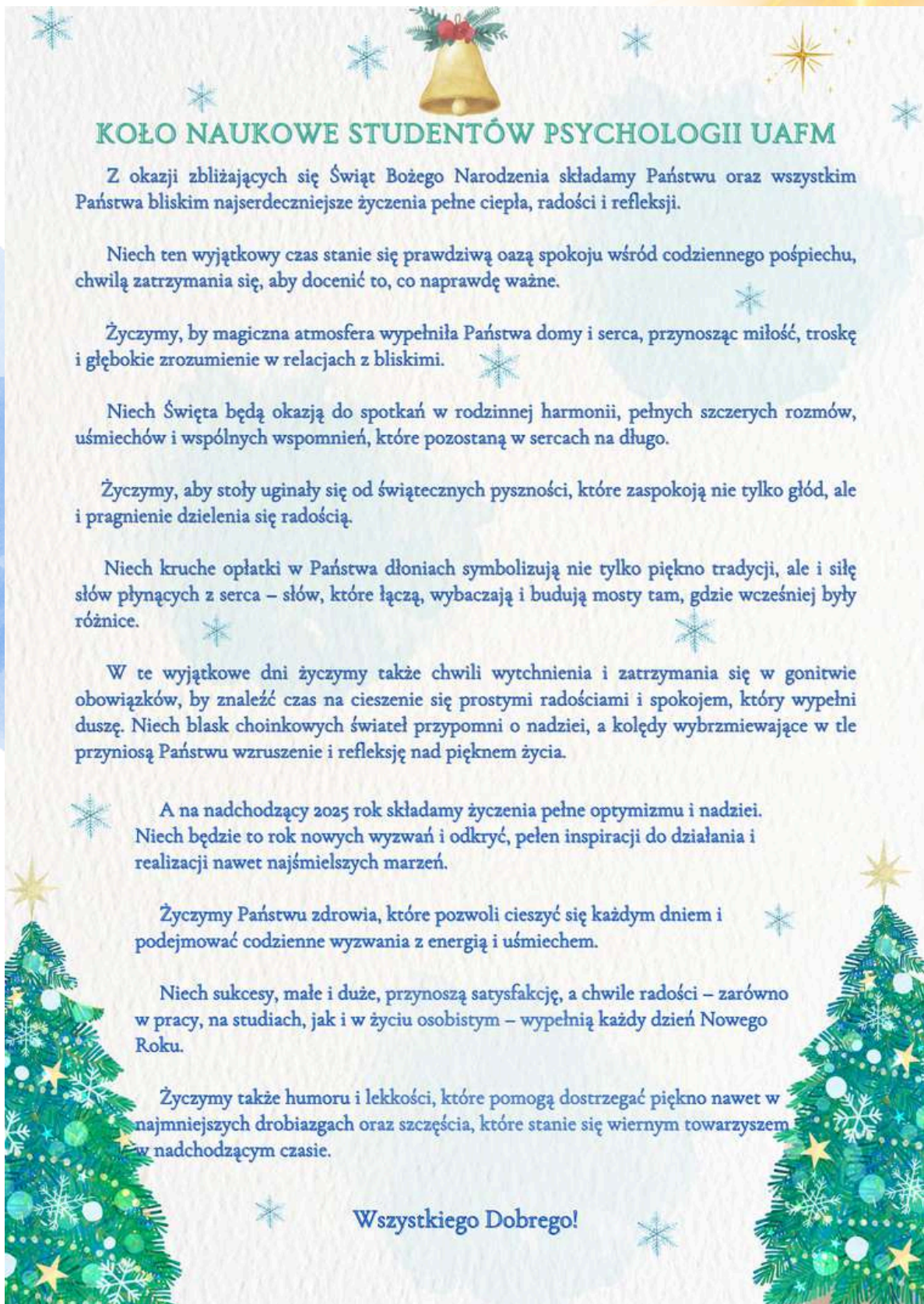
Witajcie w grudniowej edycji newslettera „To Zależy”!

Jako nowa redaktorka naczelna, mam przyjemność powitać Was w tej wyjątkowej edycji, która zamyka 2024 rok. To dla mnie ogromne wyróżnienie, że mogę pełnić tę funkcję i wspólnie z zespołem redakcyjnym dzielić się z Wami najnowszymi wydarzeniami oraz inspiracjami, które płyną z naszej działalności w kole. Zbliżający się koniec roku to doskonały moment na refleksję nad minionymi miesiącami – czasem, który z pewnością obfitował w wyzwania, ale także w liczne sukcesy i cenne doświadczenia.

Rok 2024 dobiega końca, ale to dopiero początek nowych możliwości, które przyniesie 2025. Zachęcam Was do spojrzenia wstecz z poczuciem dumy z własnych osiągnięć i do zrobienia przestrzeni na odpoczynek oraz regenerację. Przed nami nowy rok, który będzie pełen nowych szans do rozwoju i odkrywania inspiracji.

Z całego serca życzę Wam spokojnych świąt, pełnych ciepła i radości, oraz mnóstwa pozytywnej energii na 2025 rok, pełen wyzwań i sukcesów!

Emilia Regulska
Redaktorka Naczelna



KOŁO NAUKOWE STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM

Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia składamy Państwu oraz wszystkim Państwa bliskim najserdeczniejsze życzenia pełne ciepła, radości i refleksji.

Niech ten wyjątkowy czas stanie się prawdziwą oazą spokoju wśród codziennego pośpiechu, chwilą zatrzymania się, aby docenić to, co naprawdę ważne.

Życzymy, by magiczna atmosfera wypełniła Państwa domy i serca, przynosząc miłość, troskę i głębokie zrozumienie w relacjach z bliskimi.

Niech Święta będą okazją do spotkań w rodzinnej harmonii, pełnych szczerych rozmów, uśmiechów i wspólnych wspomnień, które pozostaną w sercach na długo.

Życzymy, aby stoły uginały się od świątecznych pyszności, które zaspokoją nie tylko głód, ale i pragnienie dzielenia się radością.

Niech kruche opłatki w Państwa dłoniach symbolizują nie tylko piękno tradycji, ale i siłę słów płynących z serca – słów, które łączą, wybaczą i budują mosty tam, gdzie wcześniej były różnice.

W te wyjątkowe dni życzymy także chwili wytchnienia i zatrzymania się w goniwicie obowiązków, by znaleźć czas na cieszenie się prostymi radościami i spokojem, który wypełni duszę. Niech blask choinkowych świateł przypomni o nadziei, a kolędy wybrzmiewające w tle przyniosą Państwu wzruszenie i refleksję nad pięknym życiem.

A na nadchodzący 2025 rok składamy życzenia pełne optymizmu i nadziei. Niech będzie to rok nowych wyzwań i odkryć, pełen inspiracji do działania i realizacji nawet najśmielszych marzeń.

Życzymy Państwu zdrowia, które pozwoli cieszyć się każdym dniem i podejmować codzienne wyzwania z energią i uśmiechem.

Niech sukcesy, małe i duże, przyniosą satysfakcję, a chwile radości – zarówno w pracy, na studiach, jak i w życiu osobistym – wypełnią każdy dzień Nowego Roku.

Życzymy także humoru i lekkości, które pomogą dostrzegać piękno nawet w najmniejszych drobiazgach oraz szczęścia, które stanie się wiernym towarzyszem w nadchodzącym czasie.

Wszystkiego Dobrego!

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM

TO ZALEŻY!

SPIS TREŚCI:

Strona 1 - grudniowe powitanie

Strona 2 - życzenia z okazji Świąt i Nowego Roku

Strona 4 - kalendarz

Strona 5 - Strefa Psychoterapii

Strona 6 - „Let's bedrott! Or maybe let's not...” autorstwa Aleksandry Janik

Strona 11 - „Fenomen impostora” autorstwa Zuzanny Baka

Strona 18 - Twórczy zakątek, a w nim:

Strona 19 - wiersz „Bez łez” autorstwa Aleksandry Pieróg

Strona 20 - wiersz „Echo” autorstwa Mocarta

Strona 21 - członkowie redakcji



NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM

TO ZALEŻY!

Kalendarz nadchodzących wydarzeń:

- wtorek 03.12 Holistic Talk EDU K'IDS w Bielsku-Białej
- środa 04.12 godz. 17:00 grupa wsparcia, sala D311 i godz. 19:00, sala B016, spotkanie koła z panelem dyskusyjnym
- czwartek 05.12 - godz. 17:00-20:00, sala D124 wydarzenie sekcji psychoterapii - Spotkanie Wierszami Tulone
- środa 11.12 - godz. 17:15-20:00, sala B116A warsztaty z komunikacji z mgr Marzeną Krzywdą dla członków KN, trzecie spotkanie "Sytuacje trudne na sali szkoleniowej"
- czwartek 12.12. - godz. 17:00-20:00, sala D311 wydarzenie sekcji psychoterapii "Psychoterapia systemowa" z dr.n.med. Katarzyną Gibek
- poniedziałek 16.12 - godz. 19:00 Seminarium Myśli Psychologicznej Online - *więcej info wkrótce!*
- środa 18.12 - godz. 18:30 sala C207 warsztaty z mindfulness z prof. dr hab. Zuzanną Setkowicz-Janeczko

STREFA PSYCHOTERAPII



Plakat przygotował: Michał Faron



Plakat przygotowała: Karolina Siwak

LET'S BEDROTT! OR MAYBE LET'S NOT...

Autor: Aleksandra Janik

Czy długotrwałe odpoczywanie w łóżku może okazać się niebezpieczne? Czy „clean girl” zamienia się w „messy girl”? Analiza popularnych trendów.

W ostatnich miesiącach media społecznościowe opanowała fraza „bed rottingu”, zyskując szczególne zainteresowanie pokolenia Gen Z. Wszechobecny chaos, informacje o wojnach, sypiąca się gospodarka, przeciążenie edukacją i topnienie lodowców, nie brzmi jak idylliczna wizja świata, niestety tak wygląda rzeczywistość. Wiele osób nie podejmuje walki z codziennością, spędzając czas jedynie w łóżku, jednak nie chodzi tu o sen.

„Bed rotting” to bezproduktywna forma odpoczynku w łóżku, najczęściej w towarzystwie telefonu czy laptopa. Niektórzy uznają to za najbardziej efektywną formę odpoczynku i nie byłoby w tym nic niepokojącego, gdyby nie fakt, że w takim stanie ludzie mogą funkcjonować tygodniami. W czasach wszechobecnego przepracowania wielu z nas małymi krokami uczy się priorytetyzować swój odpoczynek, jednak jak się okazuje, popadamy ze skrajności w skrajność.

Dla wielu sypialnia to miejsce bezpiecznej przestrzeni, gdzie w zaciszu własnego mieszkania i przy zapachu ulubionej świecy mogą nadrobić odcinek wyczekiwanego serialu lub dokończyć od dawna odkładaną książkę. Taka forma relaksu z pewnością pozytywnie wpłynie na ujarzmienie stresu i pomoże przywrócić spokój. Jednak długi czas spędzony w łóżku powinien być traktowany jako sygnał alarmowy, zwłaszcza jeśli osoba zaczyna unikać codziennych aktywności i kontaktu z innymi.

Według badań Monka, Buysse’a, Billy’ego, Kennedy’ego i Kupfera (1997) po 17 dniach ciągłego wypoczyniania nastąpiły widoczne zaburzenia snu, obejmujące zaburzenie rytmu dobowego, spłycenia fazy snu czy rozwoju „snu nadmiarowego”, co w efekcie znacznie obniża efektywność, nawet tak długotrwałego, odpoczynku.



Podstawą rozwiązania problemu związanego z “gniciem w łóżku”, jest na nowo określenie czym jest dla nas odpoczynek i kiedy mówimy o „self care”, a kiedy zaczynamy popadać w spiralę prowadzącą do głębokich zaburzeń snu, poczucia izolacji czy nawet depresji. Kluczowym, więc będzie odróżnienie intencjonalnego odpoczynku od potencjalnych oznak problemów ze zdrowiem psychicznym. Aby zdiagnozować epizod depresji zgodnie z kryteriami DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), objawy muszą występować przez przynajmniej dwa tygodnie, warto, więc zwrócić uwagę na symptomy, które mogą być początkowymi “lampkami alarmującymi” o poważniejszych dolegliwościach w obrębie zdrowia psychicznego. Oto kilka z nich:

- ☛ **Bezsenność**
- ☛ **Hipersomnia (to nadmierna senność, której pozornych przyczyn upatruje się w nieregularnym trybie życia i krótkim czasem snu (Wichniak, Wiercińska, 2024))**
- ☛ **Pobudzenie lub opóźnienie psychoruchowe**
- ☛ **Znacząca utrata lub przyrost masy ciała**
- ☛ **Trudności z koncentracją**
- ☛ **Nawracające myśli samobójcze lub chęć samookaleczania**

Kolejnym ciekawym spojrzeniem na zagadnienie “gnicia w łóżku” jest odpowiedź na znany wśród wszystkich użytkowników głównych mediów społecznościowych trend: „clean girl aesthetic”. Kaszmirowe swetry, nienaganna fryzura, zapach francuskich perfum i poukładany co do godziny grafik, brzmi wręcz idealnie. Co jednak zrobić kiedy nasze życie to potargany warkocz, wieczne spóźnienia na spotkania czy zajęcia i kupiona w biegu kawa z automatu?

Kolejnym ciekawym spojrzeniem na zagadnienie “gnicia w łóżku” jest odpowiedź na znany wśród wszystkich użytkowników głównych mediów społecznościowych trend: „clean girl aesthetic”. Kaszmirowe swetry, nienaganna fryzura, zapach francuskich perfum i poukładany co do godziny grafik, brzmi wręcz idealnie. Co jednak zrobić kiedy nasze życie to potargany warkocz, wieczne spóźnienia na spotkania czy zajęcia i kupiona w biegu kawa z automatu?

Bombardowanie odbiorcy treściami skrajnie odbiegającymi od rzeczywistości, a szczególnie tej chaotycznej, zabieganej i pozostającej w kompletnym nieładzie, budzi poczucie rezygnacji i kreowania wzorców niemożliwych do odwzorowania. Trend na „clean girl aesthetic” początkowo wywołał pozytywny i masowy odzew, jednak po kilku miesiącach i niemożliwości dostosowania się do skrajnie ułożonego i schludnego stylu życia, trend zaczyna być coraz szerzej postrzegany jako toksyczny i problematyczny. Jako ruch oporu z odsieczą przychodzi „messy girl aesthetic” zachęcający do ukazania swojego bałaganu i chaosu. W odpowiedzi na wyprasowany wełniany sweter, otrzymujemy poplamioną kawą bluzę. Idealny plan dnia z ośmio-godzinnym snem, zestawiamy z trzygodzinną drzemką i napojem energetycznym, a idealne, pozbawione choćby odrobiny kurzu pokoje, zastępujemy podłogą pełną ubrań i przedmiotów, które oczekują od tygodni na poukładanie.

Powstaje więc pytanie, czy trendy typu „bed rotting” czy „messy girl aesthetic”, będą bardziej korzystne dla naszego zdrowia psychicznego?

Estetyka “clean girl” może prowadzić do zachowań nerwicowych i szczególnie triggerować zachowania kompulsywne u osób cierpiących na np. OCD. Kreuje nierealne standardy życiowe, powodując w przeciętnym odbiorcy uczucie frustracji i niezadowolenia ze swojego otoczenia czy uczucia, że wszystko co robi jest niewystarczające, bo przecież po powrocie z pracy czy uczelni nasz dom nie jest wysprzątny na błysk, a w powietrzu nie roznosi się piżmowy aromat świec (przynajmniej u większości rzeczywistość prezentuje się zgoła inaczej).



TO ZALEŻY!

NEWSLETTER KOŁA NAUKOWEGO
STUDENTÓW PSYCHOLOGII UAFM

Dla odmiany, coś co zdawało się okazać antidotum na nagromadzoną frustrację, okazuje się równie przygnębiające. NeuroLaunch editorial team (2024) ukazuje w artykule „Clutter’s Hidden Impact on Your brain and wellbeing”, wpływ bałaganu na mózg i układ nerwowy. Co powinno zwrócić naszą uwagę, to negatywny wpływ nadmiernego bodźcowania wizualnego, prowadzący do wzrostu poziomu kortyzolu i wpływ na tendencje do spadku koncentracji. Nieład w miejscu w którym spędzamy nasz czas dodatkowo sprawia, że jesteśmy zmuszeni do podejmowanie ciągłych mikro-decyzji, odnośnie tego na czym w danym momencie skupimy uwagę, co długofalowo może powodować uczucie zmęczenia i znużenia. A kiedy dopada nas zmęczenie najłatwiej będzie wrócić do łóżka i w taki sposób z hasztagu „messy girl”, przenosimy się do hasztagu „bedrott”.

Po podsumowaniu i zestawieniu trendów i ich wpływu na nasze mózgi powinniśmy zadać sobie jedno niesamowicie ważne pytanie: czy to najwyższy czas rozstać się z „FOMO” i przestać definiować siebie i swoją rzeczywistości tylko poprzez popularne hasztagi?



Źródła:

- Monk, T. H., Buysse, D. J., Billy, B. D., Kennedy, K. S., & Kupfer, D. J. (1997). The effects on human sleep and circadian rhythms of 17 days of continuous bedrest in the absence of daylight. *Sleep*, 20(10), 858–864. <https://doi.org/10.1093/sleep/20.10.858>
- Wichniak, A., & Wiercińska, M. (2024). Hipersomnia (nadmierna senność). Medical Portal. <https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/bezsennosc/71407,hipersomnia-nadmierna-sennosc>
- NeuroLaunch editorial team. (2024). Clutter’s hidden impact on your brain and well-being. Neuro Launch. <https://neurolaunch.com/how-clutter-affects-your-brain/>
- Hui, A. (2024). What Is ‘Bed Rotting’? Gen Z’s Newest Self-Care Trend, Explained. Health. <https://www.health.com/what-is-bed-rotting-trend-7561395>
- Counseling & Wellness Center of Pittsburgh. (2024). Bed rotting: Self care or slippery slope to depression? Counseling & Wellness Center of Pittsburgh. <https://counselingwellnesspgh.com/bed-rotting-self-care-or-slippery-slope-to-depression/>

FENOMEN IMPOSTORA

Autor: Zuzanna Baka

Znany również pod nazwą: syndrom impostora, zjawisko impostora.

Kim jest osoba posiadająca syndrom impostora?

Osoby z syndromem impostora często uważają siebie za oszustów. Przekonane są, że ich osiągnięcia życiowe to wynik szczęścia, przypadku, oszukania innych lub ukrywania przed nimi prawdy o swoim braku kompetencji. Charakterystyczny dla tego zjawiska jest ogromny strach przed odkryciem przez innych prawdy – że osoba ta nie powinna znajdować się, np. na danym stanowisku w firmie, ponieważ brakuje jej odpowiednich umiejętności do jego pełnienia. Jest to niezwykle stresujące doświadczenie, ponieważ żyje się w ciągłym przekonaniu, że „domek z kart”, który komuś udało się dotychczas zbudować, może w każdej chwili runąć.

Czynniki najbardziej wyróżniającymi ten fenomen, są:

1. Przekonania, że oszukało się innych ludzi.
2. Strach przed ujawnieniem jako oszust.
3. Niezdolność do przypisywania swoich osiągnięć wewnętrznym cechom, takim jak inteligencja, ciężka praca czy umiejętności.

Syndrom ten jest patologią, jednak nie wlicza się do diagnostyki psychiatrycznej uznawanej przez psychologów, terapeutów i psychiatrów, a więc nie można zostać z nim oficjalnie zdiagnozowanym.



Kluczowe aspekty do zrozumienia

Czyjeś osiągnięcia nie prowadzą do poczucia kompetencji:

- W przypadku osoby, która nie posiada tego syndromu, samoocena w sytuacji osiągnięcia czegoś w życiu będzie wzrastać, a my będziemy się czuć dobrze, lepiej z powodu tego osiągnięcia.
- Dla osoby z syndromem impostora dzieje się coś przeciwnego. Kiedy taka osoba odnosi sukces, wykonuje zadanie lub rozwiązuje problem, zamiast wzrostu poczucia kompetencji, zadowolenia z siebie i wzrostu samooceny, pojawia się przekonanie, że tak naprawdę udało jej się kogoś oszukać. Czuje, że nie zasługuje na ten sukces, że nie osiągnęła go dzięki własnemu wysiłkowi, ale np. przez szczęście.
- Czyli – im lepiej komuś się powodzi, im większe sukcesy osiąga tym gorzej czuje się ze sobą.
- Pozytywny feedback, który otrzymuje taka osoba, najczęściej będzie odbierany negatywnie – jako traktowanie jej delikatnie, współczucie jej czy nawet pogarda.

Skąd się bierze syndrom impostora?

Badania wskazują, że syndrom impostora może wynikać ze stylu wychowania w dzieciństwie, zjawisk zachodzących w danym systemie rodzinnym oraz z innych czynników psychologicznych wpływających na funkcjonowanie jednostki.

1 - Wpływ rodziny oraz wychowania

Sytuacja, w której dziecko jest kształtowane na wzór osoby idealnej, uzdolnionej, mądrej, która na porządku dziennym słyszy, że nie musi wkładać dużo wysiłku w rzeczy, które robi, aby je osiągnąć, bo wszystko przychodzi mu łatwo i naturalnie, jest jednym z czynników sprzyjających rozwojowi syndromu impostora. Często rodzice z rodzin, które nakładają tego typu oczekiwania na swoje dzieci, będą doceniać jedynie osiągnięcia, końcowy cel, do którego dziecko dojdzie, a nie proces, trud i starania przez które musi przejść, aby coś osiągnąć. Proces ten najczęściej jest umniejszany przez rodziców, którzy używają takich stwierdzeń jak: „Udało ci się, bo masz talent, bo jesteś mądry, mądrzejszy niż inni. No tak, dostałeś 6, bo przecież jesteś mądry”. Wcale nie dlatego, że postanowiłeś się tego nauczyć i poświęciłeś masę czasu, by coś zrozumieć. Tacy rodzice nie powiedzą: „Wow, dostałeś 6? Ale dużo wysiłku musiałeś włożyć, aby to osiągnąć!”. Zamiast tego dziecko usłyszy: „Z racji tego, że jesteś taki mądry i utalentowany, wszystko powinno być dla ciebie łatwe.”

A więc co ta presja tworzy w dziecku?

Tworzy dosyć niebezpieczną sytuację:

„Udało mi się coś dobrze wykonać, ale przecież to w zasadzie powinno mi się udać. Jednak miało to być dla mnie coś łatwego, a nie było...”

W tej sytuacji osoba zaczyna tracić pewność siebie oraz wątpić w swoją wiedzę i umiejętności. Bo przecież, to co osiągam, powinno być dla mnie łatwe i bezproblemowe. Skoro muszę ciężko pracować, aby dostać 6, to znaczy, że coś musi być ze mną nie tak.

2 - Psychologiczne predyspozycje i skłonności:

- Wyższy poziom:
- Neurotyzmu
- Lęku uogólnionego
- Depresji
- Perfekcjonizmu
- Motywacji ukierunkowanej na osiągnięcia
- Niższa sumienność
- Dlaczego? Osobę z tym syndromem często będzie charakteryzować niższa samodyscyplina oraz skłonność do prokrastynacji.

Najbardziej wysuwająca się cecha charakterystyczna dla osoby z tym syndromem:

„Im więcej sukcesów osiągam w życiu, tym czuję się mniej kompetentny.”

W jakich środowiskach możemy spotkać się ze znacznie wyższym odsetkiem osób z syndromem impostora?

1. Wśród studentów, zwłaszcza tych z najlepszych uczelni, kierunków medycznych, itp. Teoretycznie są to jedni z najlepszych, najmądrzejszych ludzi, z największą wiedzą, a jednak bardzo duża część z nich nie jest pewna siebie ani swoich umiejętności.
2. Ogólnie, tendencja jest taka, że im wyższe stanowisko i trudniejsze do osiągnięcia dla jednostki, tym problem z syndromem impostora nasila się.

Ale dlaczego osoby cierpiące na ten syndrom, mimo że przysparza im on wiele trudności w życiu, znajdują się tak wysoko w hierarchii np. naukowej?

Bo pod niektórymi względami syndrom impostora może być pewną przewagą, a nie ubytkiem.

A więc dlaczego syndrom impostora przynosi korzyści?

Syndrom impostora jest reakcją adaptacyjną organizmu – szkodliwą adaptacją, ale jednak adaptacją.

Osoba bez tego syndromu zazwyczaj będzie pracować bardzo ciężko nad czymś, aby osiągnąć sukces. Po osiągnięciu celu, zacznie czuć się dobrze, będzie dumna z siebie, itd. W wyniku tego, np. wyjdzie ze znajomymi, by celebrować swój sukces.

Natomiast osoba z syndromem impostora, pracując ciężko i odnosząc sukces, czuje się zupełnie inaczej. Zamiast poczucia satysfakcji, będzie przerażona, uzna, że miała po prostu szczęście, a jej sukces jest wynikiem np. tego, że profesor ją lubi i mniej krytycznie ocenił jej pracę. Po osiągnięciu najwyższego stopnia co robi taka osoba? Podwaja wysiłek, nie celebrowa sukcesu, nie odpuszcza sobie ani na moment. Pracuje jeszcze ciężiej, aby przypadkiem nie wyszło na jaw, że osiągnęła to tylko dzięki szczęściu i tak naprawdę na to nie zasługuje. Żyje w strachu, napięciu przed tym, że jej „domek z kart” może w każdej chwili się zawalić.

Dlatego właśnie syndrom impostora prowadzi do ciągłego osiągnięcia więcej i więcej. To wyjaśnia, dlaczego tak wiele osób z tym syndromem znajduje się w najbardziej prestiżowych miejscach pracy. Syndrom impostora koreluje z zewnętrznymi osiągnięciami.

A więc, są to osoby, które powinny być pewne siebie, a tak nie jest.

Jednak konsekwencje posiadania syndromu impostora nie zawsze prowadzą do wzrostu osiągnięć w pracy czy większego w nią wkładu. Z racji tego, że jest on związany z wieloma negatywnymi konsekwencjami dla naszej psychiki, takimi jak załamania nerwowe, wypalenie, depresja, lęk, zmęczenie emocjonalne, utrata wewnętrznej motywacji, poczucie winy, wstyd i strach, bardzo często prowadzi do paraliżu oraz prokrastynacji. W efekcie pojawia się panika, robienie rzeczy na ostatnią chwilę, a następnie poczucie, że „znów się udało” – co zamyka cykl fenomenu impostora, aby proces ponownie się rozpoczął.

A więc jak syndrom impostora się utrzymuje? Co się przyczynia do jego utrzymania?

Syndrom impostora jest wzmacniany przez konkretne schematy poznawcze, które obejmują:

1 - Brak przypisywania swojego sukcesu własnemu wysiłkowi

Osoba z tym syndromem, zapytana o to, dlaczego coś osiągnęła, zacznie odwoływać się do czynników zewnętrznych, które przyczyniły się do jej sukcesu (np. „osiągnąłem to, bo moi rodzice są mądrzy”, „bo ktoś mi pomógł”, „bo mi się poszczęściło”, „bo inni myślą, że jestem bardzo przyjacielski” itd.). Sukces osoby z tym syndromem nigdy nie wynika z jej wewnętrznych cech, takich jak wysiłek, umiejętności czy zaangażowanie.

Warto na tym etapie zapytać drugą osobę i przyjrzeć się temu, co ona sama zrobiła, co mogło się przyczynić do tego osiągnięcia, zamiast podążać za automatyczną myślą mówiącą „akurat mi się poszczęściło”.

Niestety osoba z tym syndromem ignoruje często znaczną większość tego, co zrobiła dobrze i umniejsza własny wkład w osiągnięciu sukcesu.

2 - Wiązanie osiągnięć innych ludzi z ciężką pracą

Kiedy ktoś inny dostanie awans, w oczach osoby z tym syndromem stało się to tylko dlatego, że ta osoba naprawdę dużo własnego wysiłku włożyła i zasłużyła na sukces. W jej przypadku sukces ten nie jest efektem szczęścia.

Zamiast przyjąć myśl automatyczną, że ktoś zasłużył na swój sukces, warto zastanowić się nad tym, jakie czynniki zewnętrzne mogły na niego wpłynąć – może dojdziemy do wniosku, że również przyczyniło się do jego osiągnięcia szczęście czy pomoc kogoś z zewnątrz.

3 - Wewnętrzny nacisk na zadowalanie innych

Definicja sukcesu osoby z syndromem impostora zależy od opinii innych ludzi. Osoba ta przejmując się tym, co inni pomyślą, gdy dostanie awans, zamiast cieszyć się własnym osiągnięciem i czuć dumę.

Osoby te są bardzo wrażliwe na zewnętrzne opinie i walidację. Przerazająca jest dla nich wizja „upadającego domku z kart”, czyli obawy przed tym, co pomyślą inni i jak ich potraktują, gdyby dowiedzieli się „prawdy” o ich „oszustwie”. Nie chcą również zawieść osób, które pomogły im osiągnąć pozycję, którą teraz zajmują.

Dziecko które dostało szóstkę, nie będzie szczęśliwe, dopóki rodzic tego nie zauważy i nie pogratuluje mu. Podobnie w pracy – osoba ta nie będzie odczuwać satysfakcji z osiągnięcia, dopóki szef nie wyrazi uznania za wykonaną pracę. Uczucie ulgi pojawi się dopiero wtedy, gdy uda jej się „utrzymać domek z kart”, czyli ponownie ukryć fakt swojego braku kompetencji, mimo odniesionego sukcesu.

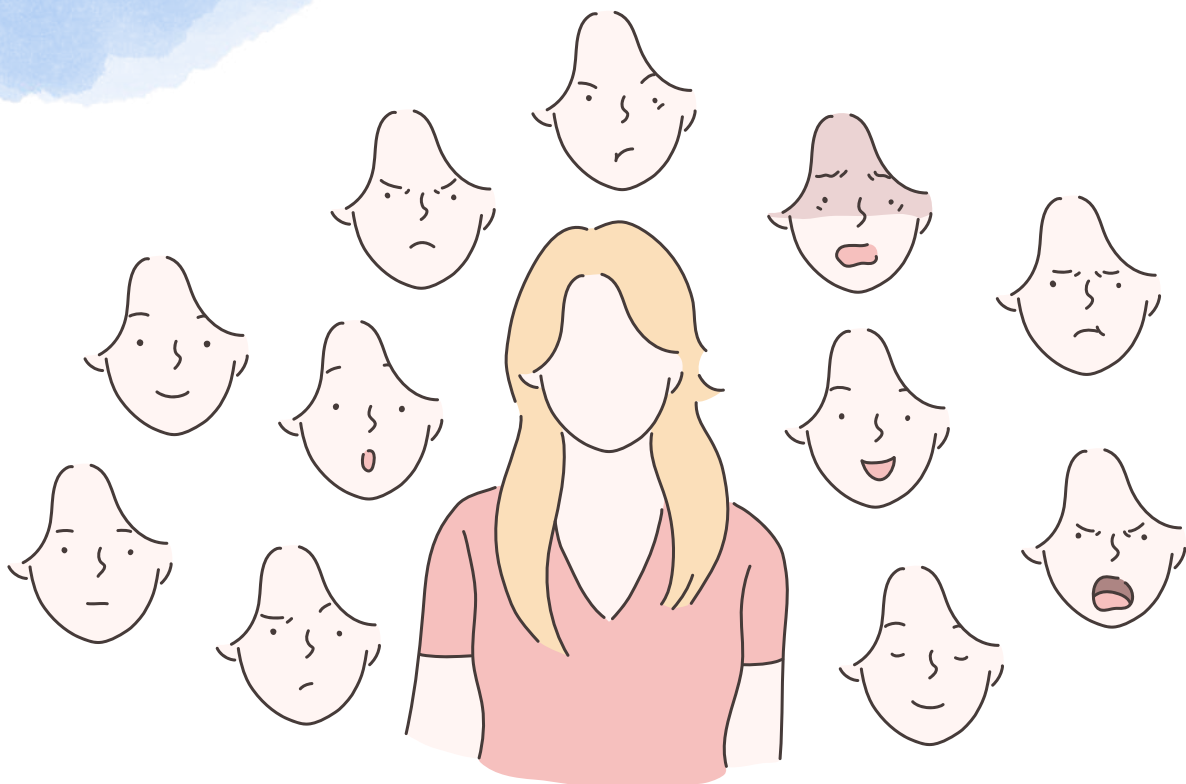
Sytuacja w której ja jestem zadowolony z wykonanej pracy, mimo że ktoś inny jest zawiedziony lub niezadowolony z efektu, jest kompletnie obca osobie z tym syndromem. Dla niej jest to praktycznie niemożliwe.

Warto jednak bardzo ostrożnie podchodzić do oceniania posiadanego syndromu impostora. Po przeprowadzeniu szczegółowego wywiadu może się okazać, że dana osoba, mimo wysokiego stanowiska czy licznych osiągnięć, faktycznie ma powody, aby uważać, że nie posiada wymaganych kompetencji. W takich przypadkach może brakować twardych dowodów zaprzeczających tym obawom, co oznacza, że możemy mieć do czynienia nie z osobą cierpiącą na syndrom impostora, ale z kimś, kto faktycznie nie jest kompetentny.

Na zakończenie pragnę podkreślić, że niniejsza praca stanowi jedynie wstępne omówienie fenomenu impostora. Jej celem jest wzbudzenie zainteresowania czytelnika oraz przedstawienie szerszego kontekstu opisywanego zjawiska. Nie należy jej traktować jako wyczerpującego opracowania tematu ani jako podstawy do stawiania diagnozy.

Źródła:

- Feenstra, S., Begeny, C. T., Ryan, M. K., Rink, F. A., Stoker, J. I., & Jordan, J. (2020). Contextualizing the impostor “syndrome”. *Frontiers in psychology*, 11, 575024. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.575024>
- Hawley, K. (2019, June). I—What is impostor syndrome? In *Aristotelian Society Supplementary Volume* (Vol. 93, No. 1, pp. 203-226). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/arisup/akz003>
- Sakulku, J. (2011). The impostor phenomenon. *The Journal of Behavioral Science*, 6(1), 75-97. <https://doi.org/10.14456/ijbs.2011.6>
- Shinawatra, P., Kasirawat, C., Khunanon, P., Boonchan, S., Sangla, S., Maneeton, B., ... & Kawilapat, S. (2023). Exploring factors affecting impostor syndrome among undergraduate clinical medical students at Chiang Mai university, Thailand: A cross-sectional study. *Behavioral sciences*, 13(12), 976. <https://doi.org/10.3390/bs13120976>
- Slank, S. (2019). Rethinking the imposter phenomenon. *Ethical Theory and Moral Practice*, 22(1), 205-218. <https://doi.org/10.1007/s10677-019-09984-8>





TWÓRCZY ZAKĄTEK

Napisała: Adrianna Jakimiec

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

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

JAK OPUBLIKOWAĆ SWOJĄ PRACĘ TUTAJ?

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

Co można opublikować?

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

„BEZ ŁEZ” - WIERSZ

Autor: Aleksandra Pieróg

Ciemne chmury się kłębią
Żywią się moją energią
Czekam kiedy się motywacja odezwie
Ostatnimi czasy jadę na rezerwie
Wyglądam chwili wytchnienia
Ciepłego spojrzenia
Wszystkiego jest za dużo
A ja siły nie mam
I tak tkwię w duszącej pustce
Gdzie się podział uśmiech?
Za mgłą a nie w lustrze
W oczach smutku kryją się obszary
Choć powód ich nieznany
Oczekuję zmiany
Bezczynność mnie tu kłuje
Jezu czemu tak się czuję
Niemoc coś mnie sponiewiera
Trochę ciężka ta niedziela



„ECHO” - WIERSZ

Autor: Mocart

Mija kolejna pętla mojej podróży,
Kolejny rok, kolejna zima
mrozi krew w żyłach,
gdy w głowie cicho gra echo katuszy.

Drzewa już są wycieńczone,
Potrzebują wytchnienia.
Zimne nie tylko serce moje -
zimno wszem i wobec doskwiera.

Dlatego:

Wśród czterech ścian
znów siedzę sam.
Ktoś puka do drzwi...
Otwieram...
To znowu ja.

Wyczułem go...
Dlatego przeszły mnie dreszcze.
Pytam go: Czego chcesz?
Na co mi odrzekł: Jeszcze raz historię
Ci streszczę.

Pamiętasz,
jak złamano Ci serce?
Jak w lustrze nie widziałeś nikogo?
Proszę, nie rób nam tego więcej!
Przecież nie życzyłbyś tego nawet
najgorszym wrogom.

Pamiętasz ten ból?
Jak możesz nas na to narażać?!
Szybko Ci zblaknie ten barwny strój,
jeśli uwierzysz, że to ta ukochana.

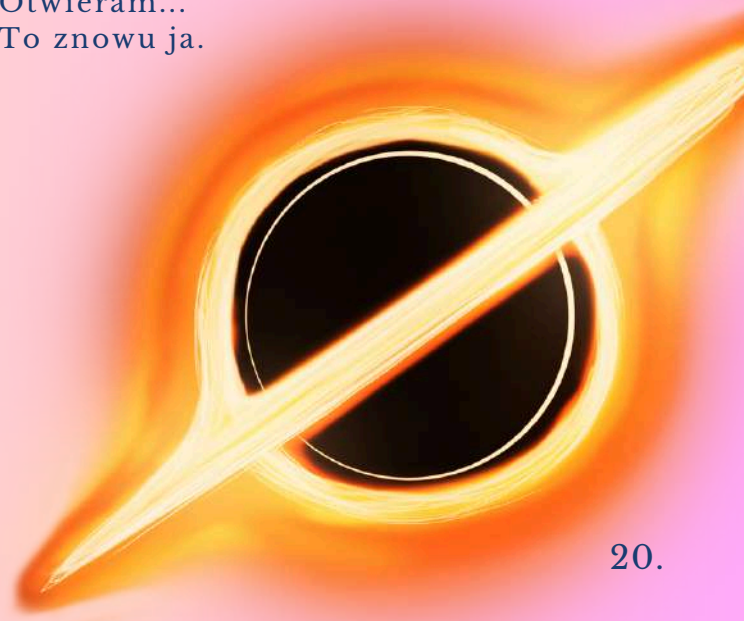
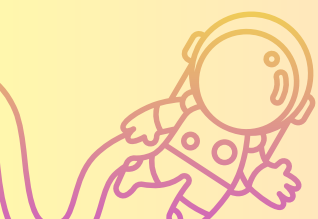
Zamilkł...
Głos jego nadal odbija się echem
między ścianami.
Tak dobrze go znam...
Jego słowa są dla mnie niechcianymi
mantrami.

Pamiętam!
Wiem, że może to być grawitacja
czarnej dziury,
która pochłonie resztkę nadziei
z mojej kosmicznej podróży.

Lecz co mi zostanie,
gdy nie wpadnę w jej objęcia?
Znowu demony z przeszłości
i pustki w sercu bezmiar?

Wyszedł...

Nadzieja otuliła mnie swoim ciepłem
i wygłusza mój głos odbijający się
echem.
Znów jestem sam
wśród czterech ścian.
Ktoś puka do drzwi...
Otwieram...
To znowu ja.



REDAKCJA TO ZALEŻY!

NAD TYM NUMEREM PRACOWAŁY:

BAKA ZUZANNA

BIENIAS EMILA

JAKIMIEC ADRIANNA

JANIK ALEKSANDRA

LESZCZYŃSKA NATALIA

PIERÓG ALEKSANDRA

REGULSKA EMILIA

SIWAK KAROLINA

POZOSTALI CZŁONKOWIE:

DRABCZYK ZUZANNA

KOSIŃSKA WIKTORIA

KOZUB JULIA

MAYER MARTA

ROSZKOWSKA BLANKA

SULKA NATALIA