

WGLĄD

Październik 2022

Rok 5, numer 17

EWOLUCJA

Biografia teorii ewolucji

Homo aestheticus,
czyli o pochodzeniu piękna

Psychologia jedzenia mięsa

BIULETYN ZAKŁADU PSYCHOLOGII
INSTYTUT PEDAGOGIKI
UNIwersytet RZESZOWSKI



W numerze

Andrzej Łukasik A jednak się kręci...	4
Andrzej Łukasik Biografia teorii ewolucji	6
Teresa Noga Psychologia ewolucyjna a relacje rodzinne	10
Jerzy Luty, Piotr Sorokowski Homo Aestheticus – czyli krótki tekst o (możliwym) pochodzeniu piękna	13
Klaudia Modlińska, Wojciech Pisula Psychologia jedzenia mięsa: od przyjemności do potrzeby ograniczenia, cz. I	17
Klaudia Modlińska, Wojciech Pisula Psychologia jedzenia mięsa: od przyjemności do potrzeby ograniczenia, cz. II	20
Michał Misiak, Wiktoria Jędrzycka Czy to już czas porzucić moralność?	24
Kawiarenka psychologiczna Adaptacja	26
Rezonans	31
Z badań psychologicznych na świecie	32
Słow(n)ik psychologiczny Ewolucja	32
Mistrzowie psychologii Jean-Baptiste de Lamarck	33
Czy wiesz, że...	34
Recenzje	34
Eksperymenty psychologiczne	35

WGLĄD

Rok 5, numer 17

Październik

Skład redakcji

Dr hab. Andrzej Łukasik, prof. UR
redaktor naczelny

Dr Tomasz Gosztyła
zastępca redaktora naczelnego

Dr Małgorzata Marmola
redaktor merytoryczna

Dr Anna Wańczyk-Welc
redaktor merytoryczna

Dr Anna Englert-Bator
redaktor merytoryczna

Mgr Anna Lenart
redaktor merytoryczna

Adres redakcji

ul. ks. Jałowego 24
35-010 Rzeszów
zakladpsychologii@ur.edu.pl

[https://www.ur.edu.pl/kolegia/
kolegium-nauk-spoecznych/instituty/
institut-pedagogiki1](https://www.ur.edu.pl/kolegia/kolegium-nauk-spoecznych/instituty/institut-pedagogiki1)



Redakcja zastrzega sobie
prawo skracania tekstów

W numerze wykorzystano obrazy
na podstawie Pixabay License
<https://pixabay.com/pl/service/license/>



8. miesiąc inwazji na Ukrainę

Andrzej Łukasik

A jednak się kręci



Początki nauki związane są ze starożytnymi filozofiami – grecką, ale także indyjską i chińską. Tamte filozofie były naukami, które wyznaczyły kierunki rozwoju całej nauki współczesnej. To, co niezwykle istotne, to rozumienie roli ówczesnej filozofii jako odkrywania i opisu świata zewnętrznego nie w kategoriach mistycznych, lecz fizycznych, np. żywiołów: wody, metalu, drewna, ognia i ziemi. Bez tego fizycznego rozumienia świata nie byłoby możliwe odkrycie prochu strzelniczego przez Chińczyków, powstanie arabskiej medycyny, kształtującej medycynę europejską, czy geometrii Euklidesa.

Jednak za czas, w którym wyrosły najbliższe korzenie dzisiejszej nauki, uważa się wieki XVI i XVII. To wtedy Kopernik zamienił system geocentryczny na heliocentryczny, łamiąc wyobrażenie współczesnych mu ludzi, że Ziemia znajduje się w centrum wszechświata. Oznaczało to utratę uprzywilejowanej i długo zajmowanej przez ludzkość pozycji, według której cały świat kręci się wokół nas. Staliśmy się zatem jednym z wielu elementów Kosmosu, a nie jego wyniosłym centrum. Galileusz umocnił teorię Kopernika, dodając do niej błyskotliwe obserwacje astronomiczne, wykorzystując teleskop. Jednakże zmuszono go, by odwołał swoje poglądy po trwającym przez trzy miesiące procesie przed kościelnymi dostojnikami z Rzymu (choć legenda głosi, że rzekł: „a jednak się kręci”). Aby nie szerzył swoich poglądów, skazano go na areszt domowy. Z kolei w tym złotym okresie Isaac Newton wydał *Principia*, dzieło, które zmieniło fizykę poprzez m.in. opis trzech zasad dynamiki. Nastąpiła też przemiana w świadomości odbiorców czy recenzentów, od których zależał dalszy żywot teorii, ale też i nierzadko życie jej twórcy. Jeszcze Giordano Bruno spłonął na stosie w 1600 r. za obronę teorii kopernikańskiej i głoszenie poglądu, że wszechświat jest nieskończony i nie ma żadnego centrum. Natomiast Newton

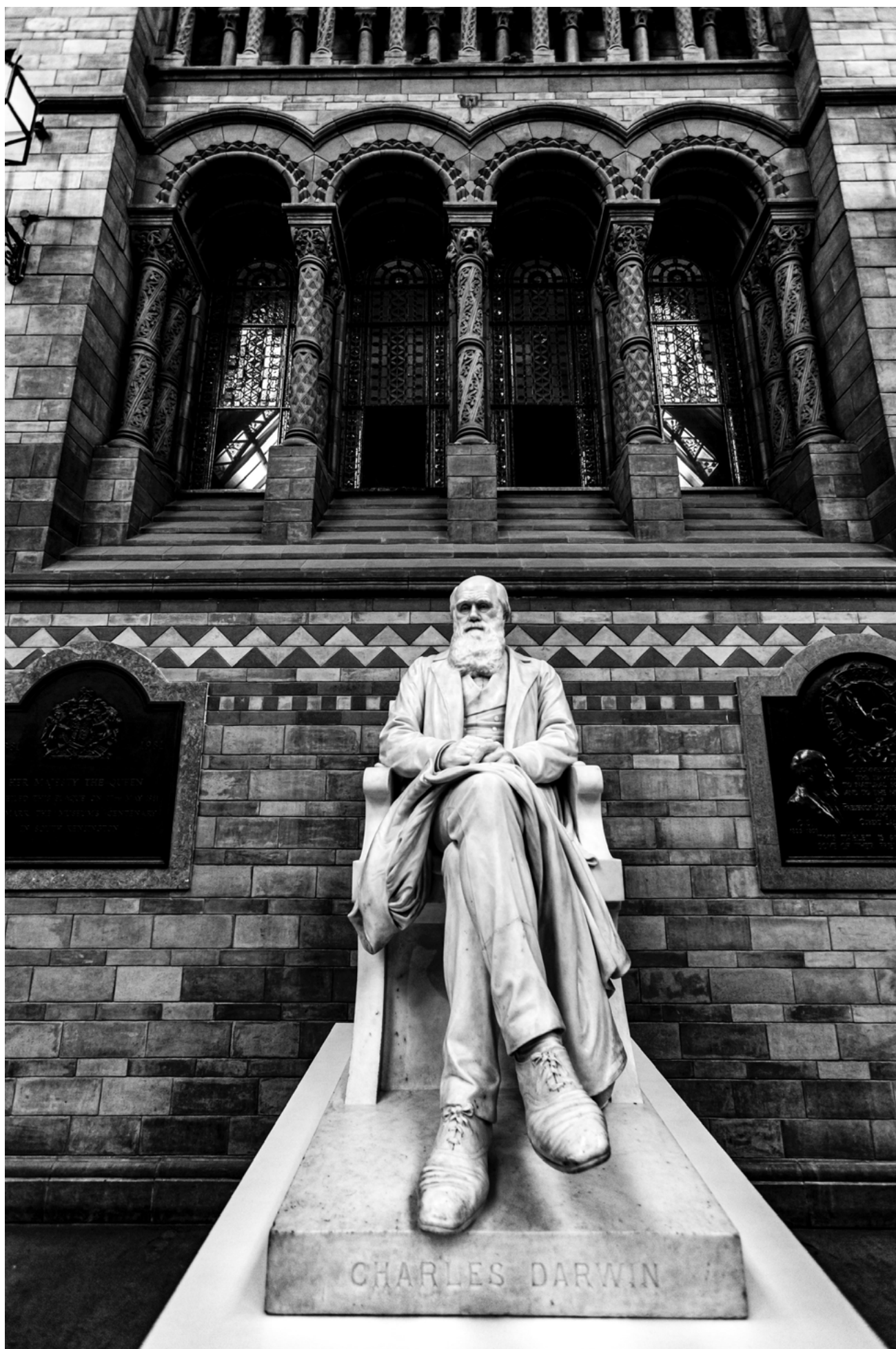
nie był już zagrożony tak jak Giordano Bruno czy Galileusz. Ten urodzony w 1642 r. angielski filozof i entuzjasta wielu innych dziedzin nauki za swoje zasługi dla fizyki i astronomii otrzymał tytuł szlachecki. Następny wysyp idei nastąpił na przełomie wieku XIX i XX. Teoria ewolucji Karola Darwina, psychoanaliza Zygmunta Freuda, teoria względności Alberta Einsteina, by wymienić tylko te najbardziej znane, choć rzeczywisty obraz był znacznie bardziej bogaty w osiągnięcia w zakresie matematyki, fizyki, medycyny. Pisze o tym wspaniale Jim Holt w porywającej książce *Idee, które zmieniły świat*.

Idee ewolucyjne nie ukształtowały się dopiero wraz z powstaniem nauki współczesnej. Nic dziwnego. Przecież dotyczą one fundamentalnego pytania o to, jak narodziło się życie na Ziemi. I znowu wracamy do starożytnej Grecji. Anaksymander (610–546 p.n.e.) głosił, że życie narodziło się w błocie. Do tej idei wrócono wiele wieków później, gdy współcześni przyrodnicy początek życia zaczęli upatrywać w prebiotycznej „zupie” zawierającej molekularne prekursor organicznego życia. W starożytności spotykamy i inne koncepcje bliskie duchowo współczesnemu ewolucjonizmowi. Oczywiście, są to tylko pewne pojedyncze idee lub ich skrawki odpowiadające darwinowskiej teorii ewolucji, a nie całkowite z nią korespondencje. Niemniej jednak dowodzi to, że rozum zawsze domagał się odpowiedzi na pytanie o narodziny życia na Ziemi.

Darwinizm wywarł ogromny wpływ na różne dziedziny nauki. Także i psychologię. Powstała psychologia ewolucyjna. Początki nie były łatwe. Gdy Edward Wilson opublikował w 1975 r. książkę pt. *Socjobiologia* interpretującą zachowania społeczne gatunków w kategoriach mechanizmów ewolucyjnych, spotkał się z ogromną krytyką – głównie dlatego, że zastosował je także do człowieka. Również i później przedstawiciele tradycyjnego paradygma-

tu nauk społecznych, według którego zachowania ludzi są uwarunkowane przede wszystkim czynnikami kulturowymi i społecznymi, odrzucali biologiczno-ewolucyjną perspektywę. Często psychologia ewolucyjna budziła opory nie tylko naukowe, ale i aksjologiczne. Randy Thornhill, biolog, i Craig Palmer, antropolog, ogłosili ponad 20 lat temu ewolucyjną koncepcję gwałtu. Według niej gwałt jest męską strategią reprodukcyjną, ewolucyjną adaptacją zwiększającą możliwości pozostawienia po sobie potomstwa. Była to chyba najbardziej zajadle atakowana teoria w ostatnich dziesięcioleciach. Jak to? Gwałt jest więc „naturalny”, bo był „przydatny” dla naszych przodków”? Ale nic z tych rzeczy. Opis jakiegoś mechanizmu ewolucyjnego, szczególnie w naszej ludzkiej ocenie drażliwego, nie oznacza przecież jego moralnej akceptacji. Tego typu zdarzenie i mnie się przydarzyło, gdy sporo już lat temu na konferencji naukowej w Krakowie w czasie swojego wykładu plenarnego omawiałem zagadnienie konfliktu rodzice-potomstwo i matczynego dzieciobójstwa. Na sali podniosły się głosy oburzenia i zjadliwej ironii, w szczególności do tej drugiej sprawy. Mimo tego moje wystąpienie opublikowała prof. Maria Kiełlar-Turska, za co głęboko w szacunku chylę głowę.

Psychologia ewolucyjna jest już mocno empirycznie ugruntowaną dziedziną psychologii. Wspiera się nie tylko teorią ewolucji, ale i neurobiologią, która w ostatnich dziesięcioleciach poczyniła ogromny postęp. Renesans biologicznych interpretacji ludzkich zachowań nie oznacza wszakże, iż zapomniana została rola czynników środowiskowych: społecznych czy kulturowych. Przeciwnie – wiele ewolucyjnych interpretacji ludzkich zachowań uwzględnia takie czynniki. Psychologia ewolucyjna nadal jest mocno krytykowana, także z pozycji pozamerytorycznych. A zatem za klasykiem można powiedzieć: a jednak się kręci...



Pomnik Karola Darwina w Muzeum Historii Naturalnej w Londynie. Photo by Hulki Okan Tabak on Unsplash

Andrzej Łukasik

Biografia teorii ewolucji

Teoria ewolucji Karola Darwina była jedną z najważniejszych idei naukowych przełomu XIX i XX w. Jest do dzisiaj teorią, która najlepiej opisuje mechanizmy ewolucji życia na Ziemi. Droga do jej powstania i przyjęcia nie była jednak łatwa.

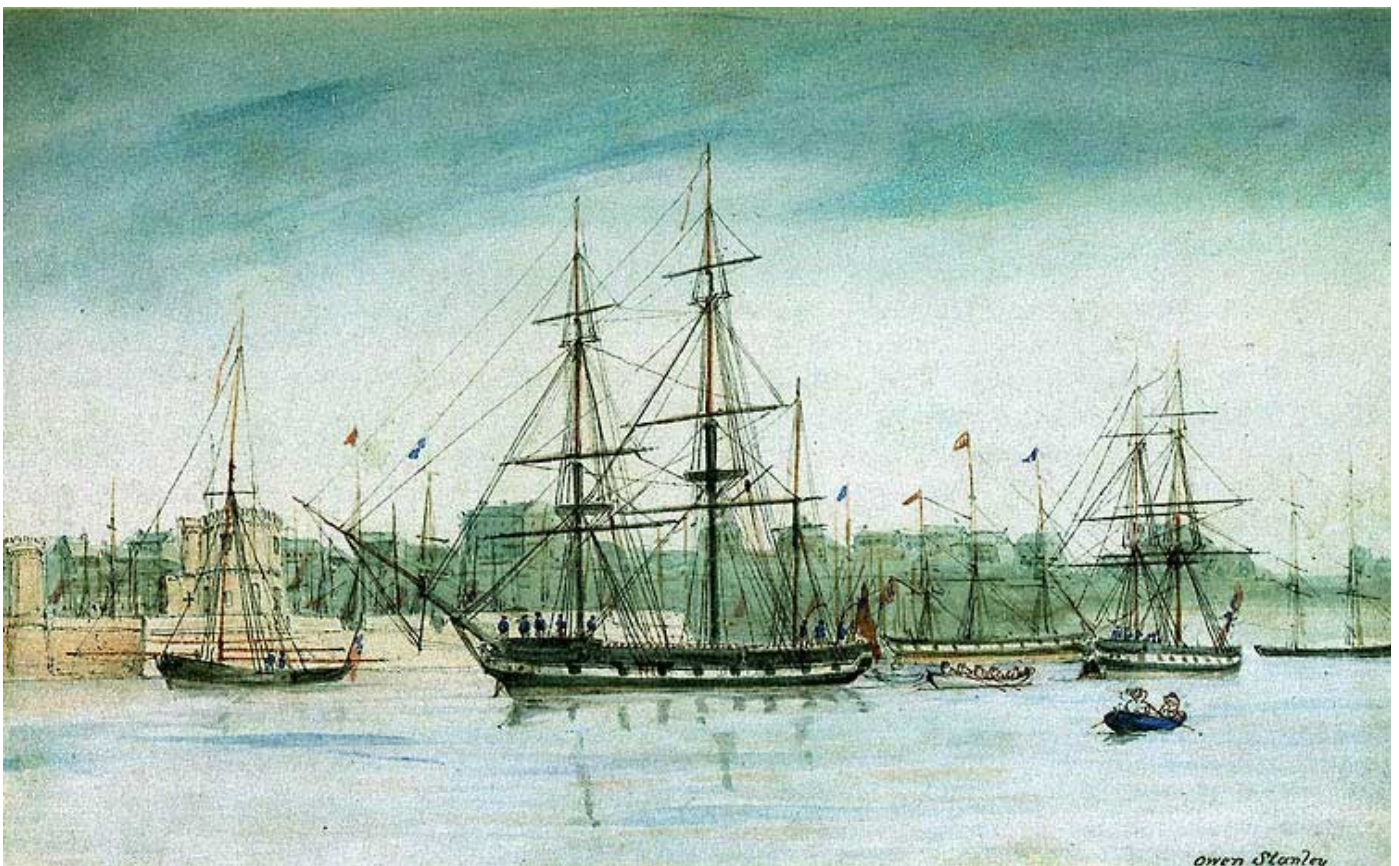
W grudniu 1831 r. żaglowy sloop HMS „Beagle”, okręt badawczy, a wcześniej dziesięciodziałowy okręt wojenny w służbie brytyjskiej Royal Navy, wypłynął w długi 5-letni rejs. Jego celem było sporządzenie map wybrzeża Ameryki Południowej dla brytyjskiej Admiralicji. Statkiem dowodził doświadczony kapitan Robert FitzRoy, nie tylko zresztą oficer brytyjskiej floty, ale też z zamiłowania naukowiec – meteorolog i hydrograf. Nie było to łatwe dowództwo. Poprzedni kapitan HMS „Beagle”, Pringle Stokes, w następstwie wyczerpującej i skrajnie trudnej misji badawczej wpadł w depresję i popełnił samobójstwo. Nie tylko zresztą on. Dość powiedzieć, że FitzRoy, będąc już

wiceadmirałem i pionierem stacji meteorologicznych przepowiadających pogodę na morzu, popełnił samobójstwo w kwietniu 1865 r., podciął sobie gardło brzytwą.

Piekło na HMS „Beagle”

Sporządzenie map nie było jedynym celem wyprawy. Na statek został zaokrętowany Karol Darwin, 22-letni przyrodnik, którego zadaniem było sporządzanie opisów oraz zbieranie okazów flory, fauny i geologii odwiedzanych miejsc. Darwin często i na długo opuszczał statek w poszukiwaniu interesujących okazów – spędził na badaniach poza statkiem 18 miesięcy. Prawdopodobnie przyczyniło się to nie

tylko do sformułowania podstaw teorii ewolucji, ale też pozwoliło zachować zdrowie psychiczne w wyczerpujących i mało komfortowych warunkach panujących na „Beagle”. Zapewne podróż musiała być wyczerpująca także z innych powodów. Darwin cierpiał fizycznie i psychicznie. Choroba lub choroby dewastowały jego życie, niekiedy na długie tygodnie wyłączając go z pracy naukowej. Historycy nauki retrospektywnie diagnozowali u niego różne choroby, m.in. alergię, zatrucie arsenikiem, neurastenię i hipochondrię, depresję, ataki paniki, nietolerancję laktozy (zob. Campbell i Matthews 2005). Jak ustalono po analizie listów oraz materiałów autobiograficznych i ogłoszono w 2006 r. w *The Royal Society Journal of the History of Science*, cierpiał na chorobę Crohna (Leśniowskiego-Crohna). Choroba Crohna to ciężka autoimmunologiczna choroba zapalenia jelit objawiająca się m.in. go-



Owen Stanley (1811–1850). HMS „Beagle” (1841). Royal Museums Greenwich. Wikipedia. Public domain

rażką, bólem brzucha i biegunką, ale też zmianami okolicy odbytowej w formie przetok, szczelin, ropni. Choć wcale nie musi to być ostateczna diagnoza... W każdym razie liczbą chorób, które zdiagnozowano u Darwina, próbując wyjaśnić jego dolegliwości, można by obdzielić duży szpital.

Współpraca między FitzRoyem a Darwinem nie układała się najlepiej. FitzRoy był religijnym człowiekiem i w miarę jak w Darwinie dojrzewała teoria naturalnego pochodzenia gatunków, spory między nimi narastały. Doprowadziło to do otwartego konfliktu, utrudniając i tak już kiepskie warunki podróży. FitzRoy także później starał się zdyskredytować teorię ewolucji. Był obecny na słynnym spotkaniu w British Association for the Advancement of Science w Oksfordzie w 1860 r. Wtedy Thomas Henry Huxley – zoolog, filozof – skutecznie bronił wydaną w 1859 r. fundamentalną książkę Darwina *O powstawaniu gatunków* przed atakiem Samuela Wilberforce'a, biskupa Oksfordu. Biskupa wspierał FitzRoy. Potępił książkę Darwina i „podnosząc najpierw ogromną Biblię obiema rękami, a potem jedną ręką nad głową, uroczyście błagał publiczność, by wierzyła raczej Bogu niż człowiekowi”.

Rodzinne tradycje i edukacyjne wyzwania Karola Darwina

Darwin pochodził z dobrze sytuowanej rodziny, o tradycjach naukowych. Dziadek, Erazm Darwin, był lekarzem, autorem *Zoonomii, czyli prawa życia organicznego*, ambitnego dzieła medycznego opisującego prawa przyrody, choroby i sposoby ich leczenia. Niektórzy historycy medycyny dopatrują się w nim pioniera psychosomatycznego – integrującego ciało i umysł – podejścia do choroby. Kuzynem Darwina był Francis Galton, który znany jest z niesławnej i skompromitowanej teorii eugenicznej: doskonalenia gatunku poprzez reprodukcję osób o cechach korzystnych, a eliminowanie z reprodukcji osób o cechach niepożądanych. Należy jednak mocno uświadomić lub – jak kto woli – przypomnieć, że stworzył on także teoretyczną koncepcję korelacji i regresji do średniej oraz jako pierwszy zastosował metody statystyczne do studiowania ludzkich różnic indywidualnych, co pozwoliło rozwinąć się psychologii jako nauce psychometrycznej. Darwin chodził do tradycyjnej anglikańskiej szkoły Shrewsbury

w latach 1818–1825. Uprawianie nauki w angielskich szkołach publicznych uważano wówczas za odczłowieczające, a za paranie się chemią Darwin został potępiony przez swojego dyrektora (i nazywany „Gazem” przez kolegów szkolnych). Później studiował medycynę w Edynburgu. Medycyna jednak nie przyniosła mu satysfakcji, nienawidził anatomii, a chirurgia wywoływała

na ograniczonym przecież obszarze wysp. Z drugiej jednak strony mimo różnic istniało między nimi wiele podobieństw sugerujących wspólne pochodzenie od jednego bardzo odległego przodka. Tak więc korzystne adaptacje dziobów ptaków były selekcjonowane przez kolejne pokolenia, aż wszystkie rozgałęziły się, tworząc nowe gatunki, choć pochodzące od wspólne-

Sławna fraza „przeżywanie najsilniejszych” nie jest określeniem ukutym przez Darwina. Po raz pierwszy użył go Herbert Spencer, myśliciel epoki wiktoriańskiej, twórca tzw. darwinizmu społecznego...

ła u niego mdłości. Jednakże było to dla niego doświadczenie formatywne: wiele się nauczył w bogatym środowisku intelektualnym Edynburga, co procentowało później. Jego ojciec jednak, uważając, że Kościół jest lepszym powołaniem dla syna, przeniósł go w 1828 r. do Christ's College w Cambridge. W wyniku całkowitej zmiany środowiska Darwin został wykształcony na anglikańskiego dżentelmena. W czasie studiów spotkał się z religijną interpretacją botaniki, ale też wielbny Adam Sedgwick zabrał Darwina w 1831 r. do Walii na geologiczną wycieczkę terenową, rozwijając pasję swojego ucznia. Z kolei później został zachęcony przez innego profesora tej uczelni, Johna Henslowa, do udziału w wyprawie HMS „Beagle”. I w tym miejscu zaczęła się Darwina droga do teorii ewolucji.

Przez Galapagos i „Malthusa” do teorii ewolucji

Jednym z milowych kroków na drodze Darwina do sformułowania teorii ewolucji były jego obserwacje poczynione na Galapagos: ptaki (nazywane czasem ziębami Darwina, a należące do wróblowatych) zamieszkujące wyspy różniły się kształtami dziobów. Przystosowały się w ten sposób do pobierania zupełnie różnych rodzajów pokarmu. Dzięki temu nie rywalizowały między sobą o tę samą niszę ekologiczną, swobodnie „mieszcząc się”

go antenata. I wprawdzie podkreśla się, że – wbrew potocznemu pogładowi – Darwin nie doznał olśnienia w czasie wizyty na Galapagos, to później jednak ta obserwacja pomogła mu w sformułowaniu teorii.

Niezwykle ważną inspiracją dla powstania teorii ewolucji był *An Essay on the Principle of Population (Prawo ludności)* ekonomisty Thomasa Malthusa. Malthus uważał, że zawsze będzie zbyt wiele osób do wykarmienia: populacja bowiem wzrasta geometrycznie, podczas gdy produkcja żywności wzrasta jedynie arytmetycznie. W efekcie prowadzi to do wzrostu ubóstwa i nędzy. I nawet polepszenie jakości życia wskutek np. wzrostu dochodów nie przyniesie pozytywnego efektu, przyczyni się bowiem to do powtórnego wzrostu wielkości populacji, nieubłagane prowadząc do ponownego ubóstwa. Jest to tzw. pułapka maltuzjańska. Zdaniem Malthusa głód, choroby, wojny, które dziesiątkują ludzkość, są naturalnymi procesami, bo pozwalają utrzymać równowagę między liczbą ludności a ilością pożywienia. Darwin po lekturze dzieła Malthusa zdał sobie sprawę, że w przyrodzie eksplozja populacji prowadzi do walki o (ograniczone przecież) zasoby środowiska. Ponadto konkurencja eliminuje te osobniki, które z różnych powodów radzą sobie najgorzej. A ponieważ istnieją „ostre” czynniki w środowi-

sku, z którymi niektóre osobniki nie są w stanie sobie poradzić, prowadzi to do ich śmierci, i w ten sposób także do ograniczenia rozrodczości. Darwin nazwał ten zmodyfikowany mechanizm maltuzjański „doborem naturalnym”.

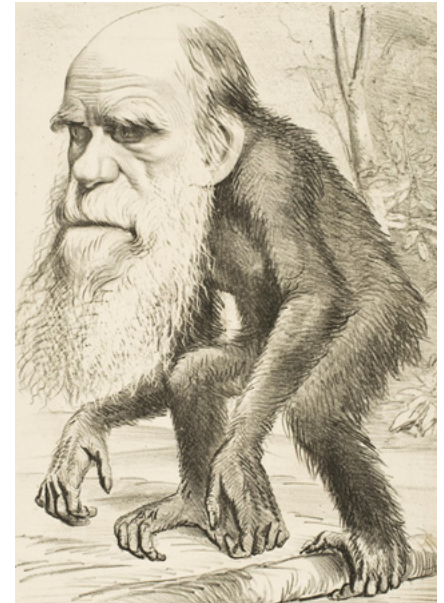
Przy okazji trzeba wspomnieć o sławnej frazie „przeżywanie najsilniejszych”. Nie jest to określenie ukute przez Darwina, jak powszechnie się uważa. Po raz pierwszy użył go natomiast Herbert Spencer, myśliciel epoki wiktoriańskiej, twórca tzw. darwinizmu społecznego. Doktryna ta zakładała, że mechanizmy doboru naturalnego mają zastosowanie również do ewolucji społecznej – w walce klas największe szanse na przeżycie mają osoby bogate i wpływowe, bo są najlepiej przystosowane do panujących warunków społecznych i ekonomicznych. Pozostałe natomiast muszą ulec i wyginąć. Spencerowski darwinizm społeczny to przykład jednego ze ślepych zaułków aplikacji teorii ewolucji. Stał się on podporą ruchów eugenicznych w Ameryce lat 30. XX w. oraz ideologii nazistowskiej w Niemczech.

Biografia teorii ewolucji nie byłaby pełna bez wspomnienia o Alfredzie Wallasie, brytyjskim naturalistcie. Właściwie powinniśmy mówić o teorii Darwina-Wallacea. Wallace doszedł do podobnego wniosku na temat mechanizmów ewolucyjnych. Stało się to podczas jednej z jego wypraw, gdy chory i trawiony gorączką odkrył ideę naturalnej selekcji. Jednak to nazwisko Darwina zapisało się w historii nauki jako twórcy tej teorii. Wallace był spirytualistą. Nie wierzył, iż umysł ludzki mógł powstać w wyniku procesów ewolucyjnych. Przekonany natomiast był, że jest efektem interwencji „wyższej Inteligencji”, co zbliżało go do kreacjonistów. Wallace popadł w zapomnienie.

Na noże z kreacjonistami

Darwinowska teoria ewolucji od początku napotkała gwałtowny opór w wiktoriańskiej, konserwatywnej Anglii. Ówczesne angielskie społeczeństwo nie było gotowe do przyjęcia radykalnych tez. Z tego powodu, choć Darwin początkowo planował włączyć ludzkość do „powstawania gatunków”, to podjął wówczas świadomą decyzję o uniknięciu kontrowersyjnej kwestii ewolucji człowieka (Tattersall 2009). Sam Darwin pisał w jednym z listów: „Po opublikowaniu swo-

jej książki spotkałem się z powszechną dezaprobatą, jeśli nie egzekucją” (Tattersall, 2009). Atak biskupa Wilberforce’a i FitzRoya w Oksfordzie był tylko jednym z wielu i typowym dla wszystkich kreacjonistów. Kreacjonizm przedstawia powstanie świata jako efekt stworzenia przez Boga. Trafna jest metafora kreacjonistyczna oddająca istotę tego poglądu: zegarek jest skomplikowaną, precyzyjną maszyną. Musi zatem istnieć Zegarmistrz, który go stworzył. Natura jest więc w tej metaforze zbyt doskonała, by mogła powstać bez dalekośiężnego planu. Taki plan mógł być jedynie dziełem istoty nadnaturalnej, zaś faktyczny opis tego stworzenia przedstawia księga Genesis. Jest to koncepcja „inteligentnego projektu” ukuta przez angielskiego duchownego i przyrodnika Williama Paleya w książce *Naturalna teologia* (1802). Choć od opublikowania *O powstawaniu gatunków* minęło ponad 160 lat, to spór między ewolucjonistami i kreacjonistami wciąż jest żywy. Na przykład aktywizm antyewolucyjny rozwija się w Stanach Zjednoczonych od 1980 r. Czynniki teologiczne i społeczne przyczyniły się do popularności kreacjonizmu pod koniec XX w., gdy Amerykanie stali się coraz bardziej podejrzliwi wobec nauki. Sondaże opinii publicznej pokazują, że większość Amerykanów nie akceptuje nauki o ewolucji, zwłaszcza w odniesieniu do pochodzenia człowieka. Wiele osób nie chce wierzyć, że na-



Karykatura Darwina z 1871 r.
Wikipedia. Public domain

konań, jeśli nie ma się o tym bladego nawet pojęcia. Niedawne badania wiedzy przeprowadzone wśród mieszkańców UE wykazały, że 28% Polaków fałszywe zdanie, „pierwsi ludzie żyli w tym samym czasie co dinozaury”, uznało za prawdziwe, zaś 14% nie potrafiło odpowiedzieć na to pytanie. Z kolei z opublikowanych badań amerykańskiej National Science Foundation z 2014 r. wynika, że tylko 74% mieszkańców USA wie, że Ziemia krąży wokół Słońca. No cóż, w pewnej grupie osób nadal pokutuje pogląd, że Ziemia jest płaska i wcale nie jest to żart. To wszystko daje do myślenia na

Darwinowska teoria ewolucji od początku napotkała gwałtowny opór w wiktoriańskiej, konserwatywnej Anglii. Rozpoczął się trwający do dziś spór z kreacjonistami...

tura jest wynikiem długiej serii naturalnych zdarzeń, a nie wytworem mądrego projektu. Prawdopodobnie niekiedy opór przed teorią ewolucji wynika ze zwykłej niewiedzy, a jest wtórnie przybrany w szaty ideologicznej kontestacji. Trudno bowiem ideę wbudować w swój system prze-

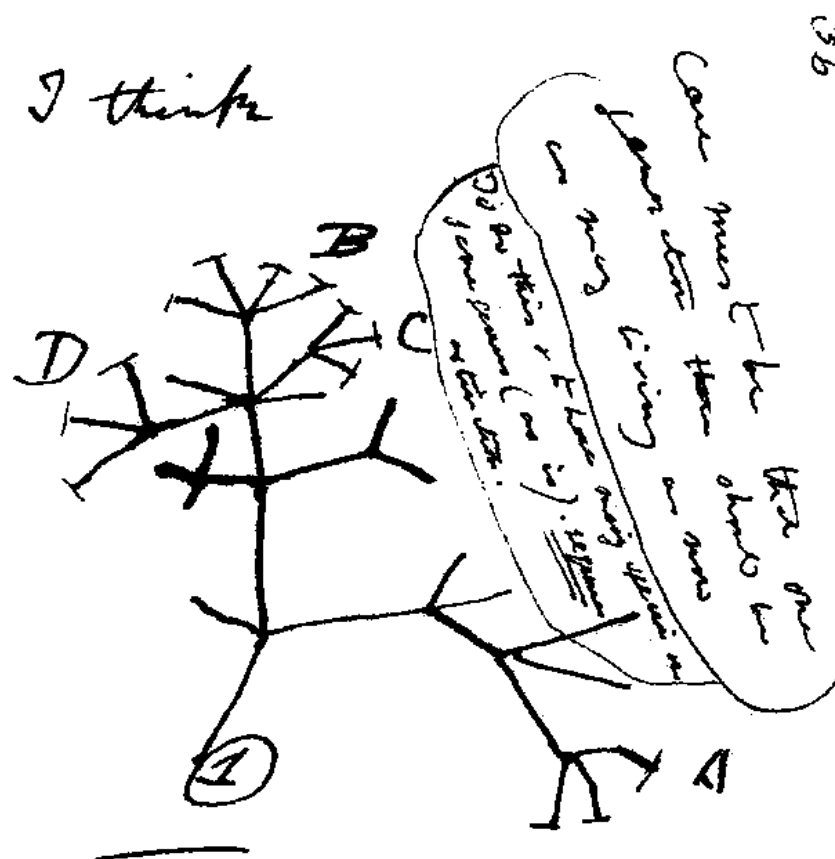
temat prawdziwych przyczyn alergii na teorię darwinowską czy jakąkolwiek inną teorię naukową i badania dotyczące kwestii fundamentalnych dla rozumienia świata przyrody i człowieka.

A czy sam Darwin był ateistą, co często mu się przypisuje, próbując przy okazji zdyskredytować teorię ewolu-

cji, np. jako materialistyczną paskudę? Analiza korespondencji Darwina przeprowadzona przez Uniwersytet Cambridge w ramach trwającego od 1974 r. *Darwin Correspondence Project* pokazuje, że jego poglądy religijne ewoluowały, zmierzając nie w kierunku ateizmu, ale agnostycyzmu, który „należy rozumieć jako stan prawdziwej niepewności co do istnienia i natury Boga. Niechęć Darwina do wypowiedzania się w sprawach religijnych wynikała z jego silnego poglądu, że nauka i religia opierają się na różnych podstawach i formach dowodów, a jego wiedza naukowa, bez względu na to, jak rozległa, nie uczyniła go autorytetem religijnym”.

Rewolucja naukowa?

Czy teoria Darwina była rewolucją naukową, jak zwykle się uważa? Zdania w tej kwestii są podzielone. W myśl wpływowej definicji Thomasa Kuhna rewolucja naukowa to gwałtowna zmiana paradygmatu – uznanie, iż dotychczasowe sposoby opisu i badania rzeczywistości są bezużyteczne, a nowa teoria otwiera nieznaną dotąd perspektywę, wywracając nasz sposób widzenia świata do góry nogami. Przykładem jest heliocentryczny przewrót kopernikański ustanawiający nowy porządek planetarny, w którym to Słońce zastąpiło Ziemię w centrum obiegu planet. Koncepcje ewolucyjne istniały natomiast przed dziełem Darwina i w czasie, gdy teoria ewolucji została ogłoszona (np. słynna przecież koncepcja Larmarcka o dziedziczeniu cech nabytych). Darwin natomiast był na pewno pierwszym, który opisał ewolucję w uporządkowanych i spójnych kategoriach naukowych (Chaves 2010). Teoria ewolucji nie wyparła także kreacjonizmu, choć można mieć poważne wątpliwości, czy ta konkurencja rozgrywa się na tej samej naukowej płaszczyźnie. Z drugiej jednak strony faktycznie teoria darwinowska otworzyła nowe kierunki badań w nauce, np. biologii, antropologii czy psychologii. Ale wydaje się, że najważniejszym momentem, gdy nastąpiła faktyczna zmiana paradygmatu, był czas, gdy genetyka rozwinęła się na tyle, by połączyć się z darwinowską teorią, wzmacniając jej założenia i wyjaśniając mechanizmami na poziomie genetycznym. To tzw. okres nowoczesnej syntezy (*Modern Synthesis*) we wczesnych latach XX w.



I think
I have never seen these living in any species
I have never seen (as in) any species in the world
I have never seen these living in any species

Thus between A & B. various
sort of relation. C & B. The
first gradation, B & D
rather greater distinction
Thus genus would be
formed. - binary relation

Pierwsze drzewo ewolucyjne z notatnika Darwina przedstawiające ewolucję gatunków. Na górze widnieje napis „myślę”. Wikipedia. Public domain

Teoria ewolucji od czasu jej ogłoszenia przeszła szereg uzupełnień i pewnych modyfikacji. Główne jej założenia jednak nigdy nie zostały na gruncie nauki podważone. Jest zatem, jak do tej pory, jedyną naukową teorią opisującą w uniwersalny sposób powstanie i rozwój życia na Ziemi. Nie oznacza to jednak, że tak jak mechanika newtonowska została zastąpiona przez ogólną teorię

względności Einsteina, również darwinowska teoria ewolucji nie zostanie kiedyś zastąpiona inną teorią – znacznie lepiej opisującą naturalistyczne kwestie. W nauce bowiem nie liczy się to, że teoria jest nieobalalna. Liczy się to, że jest nieobalona, lecz obalalna.

Cytowane prace u autora artykułu.

Teresa Noga*

Psychologia ewolucyjna a relacje rodzinne

Jedną z ostatnich koncepcji, prawdopodobnie najbardziej znaną współcześnie jako biologiczne podejście do analizy umysłu i zachowań człowieka, jest psychologia ewolucyjna. Badania psychologów ewolucyjnych nad powstawaniem więzi rodzinnych i mechanizmami opieki rodzicielskiej skupiają się głównie wokół teorii z zakresu biologii ewolucyjnej.

Na przestrzeni ostatnich kilkudziesięciu lat pojawiło się kilka ważnych koncepcji, w których wykorzystano nauki biologiczne do badań zachowania człowieka, w tym m.in.:

- etologia człowieka (wrosła na zapoczątkowanej przez Lorenza etologii w 1965 r., definiowanej jako „badanie bezpośrednich mechanizmów i wartości adaptacyjnych zachowań zwierząt”);

- socjobiologia (zdefiniowana przez Wilsona w 1975 r. w książce *Sociobiology: The New Synthesis* i określona jako „systematyczne badanie biologicznych podstaw wszystkich zachowań społecznych”);

- ekologia behawioralna (powstała w latach 70. XX w. nauka z pogranicza ekologii i etologii zwierząt, badająca

w warunkach naturalnych aspekty zachowania się zwierząt w środowisku).

Główne założenia psychologii ewolucyjnej

Jedną z ostatnich koncepcji, prawdopodobnie najbardziej znaną współcześnie jako biologiczne podejście stosowane do analizy umysłu i zachowań człowieka, jest psychologia ewolucyjna. Jej celem jest zrozumienie mechaniki ludzkiego mózgu/umysłu z perspektywy ewolucyjnej. Pojęcie „psychologia ewolucyjna” (*evolutionary psychology*) zastosował prawdopodobnie po raz pierwszy amerykański biolog Michael Ghiselin w artykule opublikowanym w 1973 r. na łamach czasopisma *Science*. Za właściwą datę powstania psy-

chologii ewolucyjnej uznaje się jednak rok 1992, w którym ukazała się książka pt. *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture* pod redakcją trojga autorów – Jerome’a Barkowa, Ledy Cosmides i Johna Tooby’ego. Psychologowie ewolucyjni za punkt wyjścia obierają stwierdzenie, że produktami działania mechanizmów ewolucji są nie tylko cechy morfologiczne i skłonności behawioralne, ale także mechanizmy psychiczne. Często odwołują się do dzieł Karola Darwina, który jest uznawany za pierwszego psychologa ewolucyjnego – protoplastę nowej dyscypliny. Obecnie psychologia ewolucyjna jest jedną z najszybciej rozwijających się gałęzi psychologii (Buss 2001; Pawłowski i Danel 2009; Hohol i Wołoszyn 2016; Antczak 2018).

Według Davida Bussa (2001) psychologia ewolucyjna koncentruje się na czterech podstawowych zagadnieniach, które autor ujmuje w formie pytań:

- 1) Dlaczego ludzki umysł został skonstruowany w taki, a nie inny spo-



genetycznym. To
res – Nowoczesnej
Modern Synthesis)

sób – jakie przyczyny spowodowały, że przybrał swą obecną postać?

2) Jak został zaprojektowany ludzki umysł – z jakich składa się mechanizmów albo części składowych i w jaki sposób są one zorganizowane?

3) Jakie funkcje spełniają poszczególne części składowe i struktury – czyli do jakich celów został ludzki zaprojektowany?

4) W jakie interakcje wchodzi bódźce ze środowiska (zwłaszcza społecznego) ze strukturami umysłu ludzkiego i w jaki sposób przejawia się to w zachowaniach ludzkich?

Psychologia ewolucyjna traktowana jest przez wielu naukowców jako gałąź biologii bądź przedłużenie biologii, której przedmiotem jest ludzki umysł. Z drugiej strony wielu psychologów i biologów nie dostrzega różnic pomiędzy psychologią a fizjologią, a tym samym kwestionuje jej funkcjonowanie jako niezależnej nauki. Takie ujęcie budzi zastrzeżenia u innych badaczy, którym trudno zgodzić się z ukrytym założeniem, że aby zostać psychologiem, wystarczy znać się na teorii umysłu. Te i inne zarzuty mogą powodować, że obecny status psychologii ewolucyjnej jest nie do końca jasny. Problem ten przedstawia m.in. Andrzej Łukasik w swojej książce *Ewolucyjna psychologia umysłu*. Jednocześnie autor uznaje psychologię ewolucyjną za samodzielną dziedzinę psychologii, która posiada własny warsztat metodologiczny i formułuje specyficzne problemy badawcze, udzielając odpowiedzi na nierozstrzygnięte do tej pory pytania. Psychologia ewolucyjna łączy psychologię rozwoju, poznania, społeczną, kultury i kliniczną i z tego względu pretenduje do roli psychologii zintegrowanej (Łukasik 2007).

Psychologia ewolucyjna opiera się na założeniu, że ewolucyjnie ukształtowany mózg i osadzony w nim umysł są adaptacjami generującymi określone zachowania dające naszym przodkom szanse na przeżycie i rozmnożenie się. Owe programy poznawcze nie muszą być adaptacyjne w dzisiejszych czasach, jednak były takimi w środowiskach, w których żyli nasi ewolucyjni przodkowie. Psychologia ewolucyjna zakłada także, że ludzki umysł nie jest jedynym uniwersalnym i niespecyficznym zaprojektowanym do rozwiązywania problemów adaptacyjnych na drodze doboru na-

turalnego. Istnieje wiele wyspecjalizowanych mechanizmów ewolucyjnych w mózgu, które odpowiadają za różne problemy rozwiązywane przez człowieka (np. zdobywanie pokarmu, zachowania rodzicielskie, znalezienie partnera seksualnego). Według psychologów ewolucyjnych umysł jest „darwinowskim komputerem”, o architekturze modularnej, który uruchamia odpowiednie zachowania na podstawie specyficznych rejestrowanych bodźców. „Komputer” ten nie powstał współcześnie, ale tworzył się stopniowo w okresie i w warunkach zbieracko-łowickich plejstocenu. Zdaniem psychologów ewolucyjnych niektóre cechy natury ludzkiej utrwały się w plejstocenie ze względu na adaptatywność, ale przestały być korzystne w wyniku zmian warunków środowiskowo-społecznych. Jednym z przykładów takich cech może być skłonność wśród ludzi do jedzenia tłustych potraw i słodczy, która odzwierciedla paleolityczne preferencje żywieniowe. W ubogich w pożywienie czasach plejstocenu skłonność ta mogła być behawioralną adaptacją, ale w czasach współczesnych jest przyczyną otyłości. Z takim podejściem „plejstocentrycznym” nie zgadzają się jednak krytycy psychologii ewolucyjnej.

Relacje rodzinne z perspektywy niektórych teorii ewolucyjnych

Badania psychologów ewolucyjnych nad powstawaniem więzi rodzinnych i mechanizmami opieki rodzicielskiej skupiają się głównie wokół trzech teorii z zakresu biologii ewolucyjnej: dostosowania łącznego, inwestycji rodzicielskich oraz konfliktu rodzice – potomstwo.

Teoria dostosowania łącznego

Teoria dostosowania łącznego Williama Hamiltona podkreśla zróżnicowanie w stopniu pokrewieństwa genetycznego między ludźmi. Stopień pokrewieństwa z rodzicami, dziećmi i rodzeństwem wynosi 50%, z dziadkami, wnukami, siostrzeńcami, bratanekami, a także wujami i ciotkami wynosi 25%, z kuzynami w pierwszym pokoleniu – 12,5% a w drugim – o połowę mniej. Zdaniem Bussa (2001), gdyby z teorii dostosowania łącznego można było wyprowadzić jedną prostą zasadę, to brzmiałaby ona następująco: „prawa doboru faworyzują ewolucję mechanizmów, które nakazują poma-

gać bliskim krewnym bardziej niż dalekim, a dalekim bardziej niż zupełnie obcym ludziom”. Teoria dostosowania łącznego została sformułowana w postaci prawa Hamiltona. Według prawa Hamiltona w procesie doboru przewagę mają mechanizmy decyzyjne, zgodnie z którymi oplać się skoczyć do wody, aby uratować trzech braci, ale nie oplać się skakać, jeśli można uratować tylko jednego (ratując trzech braci, traci się wprawdzie własne życie, ale zyskuje „półtora życia”, ponieważ każdy z braci nosi 50% tych samych genów). Teoria dostosowania łącznego Hamiltona uznawana jest za najważniejsze XX-wieczne przeformułowanie darwinowskiej teorii doboru naturalnego. Przed jej pojawieniem się altruistyczne uczynki były dla teorii ewolucji prawdziwą zagadką, ponieważ wydawały się osłabiać szanse przeżycia i reprodukcji danej jednostki. Według prawa Hamiltona każdy rodzaj pokrewieństwa powinien (ale nie musi) wykształcić właściwy sobie rodzaj adaptacji psychicznej. Relacje pomiędzy rodzeństwem stwarzają jedyne w swoim rodzaju problemy adaptacyjne. Z jednej strony brat z siostrą mogą być naturalnymi sojusznikami (współczynnik ich pokrewieństwa genetycznego wynosi aż 50%), z drugiej jednak rywalizują między sobą o dostęp do zasobów rodzicielskich. Ze względu na ten konflikt relacje pomiędzy rodzeństwem bywają często ambivalentne.

Inwestycje rodzicielskie i konflikt rodzice – potomstwo

Geny rodziców są przekazywane następnym pokoleniom za pośrednictwem ich dzieci, dlatego można powiedzieć, że dzieci są z perspektywy ewolucyjnej wehikułami genów swoich rodziców. Bez dzieci geny danego organizmu zginęłyby na zawsze. Rozpatrując wagę potomstwa jako nośnika genów, można oczekiwać, że prawa ewolucji będą faworyzować u rodziców mechanizmy wspomagania potomstwa w walce o byt i sukces reprodukcyjny. Matki angażują się bardziej w opiekę nad potomstwem, gdyż mają stuprocentową pewność, że przekazują swoje geny potomstwu. Natomiast „niepewność ojcostwa” polega na tym, że nigdy nie można wykluczyć, że to jakiś rywal zapłodnił jego kobietę. Wprawdzie niepewność oj-

costwa nie wystarcza, aby wykluczyć ewolucję opieki ojcowskiej, jednak sprawia, że ojcowie odnoszą mniejsze korzyści z inwestowania w potomstwo w porównaniu do matek. Genetyczne pokrewieństwo z dzieckiem jest dla mężczyzny ważnym wyznacznikiem wkładu finansowego, poniesionego np. na wykształcenie dziecka. Mężczyźni inwestują więcej w swoje dzieci biologiczne niż przybrane. Inwestują też więcej, jeżeli są przekonani o swoim biologicznym ojcostwie (Buss 2001).

Opieka nad dzieckiem i tworzenie więzi mają na celu zapewnienie przetrwania potomka. Miłość rodziców do dzieci i dzieci do rodziców postrzegana jest jako relacja bardzo pozytywna. W roku 1974 została opracowana przez Triversa teoria ewolucyjna, która wprowadziła nowy wątek konfliktu rodzice – potomstwo. Teoria ta zakłada, że urodzenie i wychowanie dziecka związane jest z inwestycjami ze strony rodziców, a inwestycja rodzicielska jest definiowana jako „cokolwiek zrobionego przez rodziców dla potomstwa, co zwiększa jego szanse przeżycia, ale jednocześnie zmniejsza zdolność inwestowania rodziców w pozostałe potomstwo”. Takimi inwestycjami mogą być m.in. energia (wydatkowana podczas poczęcia potomstwa, w trakcie ciąży i późniejszej opieki) lub czas poświęcany potomstwu (który można by przeznaczyć np. na poszukiwanie kolejnego partnera seksualnego lub inwestowanie w swoje wykształcenie, itp.). Badania wykazują, że rodzice nie inwestują bezmyślnie i ograniczają swoje inwestycje, jeżeli występują sygnały gorszej jakości genetycznej dziecka (np. atrakcyjność fizyczna, związana z występowaniem takich cech, jak: duże oczy, okrągłe policzki, pulchne ciało lub brak zniekształceń w obrębie głowy, bardziej wyzwala zachowania rodzicielskie i opiekuńcze). Obserwowano, że matki posiadające bardziej atrakcyjnej dzieci częściej bawiły się z nimi, nawiązywały kontakt wzrokowy lub dotykały je – w porównaniu do matek, których dzieci były mniej atrakcyjne fizycznie. Ponieważ zasoby rodzica są ograniczone, muszą być racjonalnie wydatkowane. Można powiedzieć, że dostosowanie potomstwa jest ograniczane dostosowaniem rodzica, dlatego w sytuacji, kiedy koszty rodzica

związane z opieką obniżają jego dostosowanie, pojawi się konflikt. Według Triversa potomstwo dąży do uzyskania większych inwestycji, niż rodzice są skłonni mu dać, i jest to konflikt interesów wynikający z konfliktu genetycznego. Rodzic stara się równo dzielić zasoby między dzieci, gdyż z każdym dzieckiem jest spokrewniony w takim samym stopniu ($r = 0,5$), dlatego dobór faworyzował strategię równego podziału zasobów. Problem wygląda inaczej z punktu widzenia potomstwa: dla każdego z rodzeństwa naturalnego jego wartość jest dwa razy większa niż wartość drugiego z rodzeństwa (bo posiada 100% własnych genów, a drugie z rodzeństwa jedynie 50% jego genów). To właśnie może być zarzewiem konfliktu interesów między rodzicami a potomstwem w rozdzielaniu zasobów stanowiących inwestycję rodzicielską. Sytuacja taka może prowadzić do rywalizacji pomiędzy rodzeństwem o dostęp do tych zasobów. Wiele publikacji dotyczących konfliktu pomiędzy potomstwem a rodzicami przedstawia najczęściej relację matka – dziecko, z tego względu, że to matka ponosi znacznie większe koszty związane z ciążą i opieką w porównaniu do ojca (sytuacja taka występuje u ptaków i ssaków). Genetyczny konflikt między rodzicami a potomstwem powoduje określone skutki psychologiczne i społeczne, czasem nawet o drastycznym charakterze, jak np. dzieciobójstwo. Wymieniane są trzy grupy przyczyn, które w ludzkich społecznościach miały związek z dzieciobójstwem: ekonomiczne (za dużo osób do wykarmienia), medyczne (forma eutanazji dzieci z wadami wrodzonymi lub chronicznie chorych) i socjokulturowe (zapewnienie czystości linii genetycznej). Zabijanie dzieci służyło także do celów demograficznych (regulacja proporcji chłopców do dziewczynek) – mechanizm ten wykorzystywany jest też współcześnie. W kategoriach ewolucyjnych dzieciobójstwo jest formą adaptacji, która podnosi poziom dostosowania zabójcy lub osób z nim powiązanych genetycznie (staje się opłacalne, gdy zyski dla dostosowania przeważają nad kosztami takiego czynu). Konflikt rodzice – potomstwo dotyczy nie tylko okresu, w którym dziecko jest całkowicie zależne od rodziców, ale przenosi się także

na decyzje dotyczące wyboru partnera życiowego przez dziecko. Osoba wybierająca partnera dąży do maksymalizacji swojego sukcesu reprodukcyjnego i kieruje się przy wyborze takimi cechami, jak atrakcyjność fizyczna, inteligencja, kreatywność, bo są to pewne wskaźniki jakości genetycznej partnera. Przyszli dziadkowie mogą mieć skłonności do wywierania wpływu na decyzje swoich dzieci dotyczące wyboru partnera w celu zwiększenia swojego dostosowania. Jednym z takich sposobów utrzymania rodzicielskiej kontroli nad decyzjami dzieci są aranżowane małżeństwa, obyczaj powszechny w wielu kulturach (Trivers 1974, Łukasik 2012).

Zakończenie

Psychologia ewolucyjna dostarcza niewątpliwie interesujących teoretycznych narzędzi do wyjaśniania zawłości psychiki, preferencji, zachowań i oczekiwań człowieka. Formułuje specyficzne problemy badawcze związane z filogenezą ludzkiego behawioru i umysłu. Jest nauką interdyscyplinarną i jako taka umożliwia integrację psychologii i socjologii z biologią i antropologią. Celem psychologii ewolucyjnej jest stworzenie spójnego systemu teoretycznego, który połączy psychologię rozwoju, poznania, społeczną, kultury i kliniczną. Psychologia ewolucyjna dostarcza narzędzi umożliwiających wyjaśnienie wielkiej tajemnicy pochodzenia człowieka oraz jego drogi do obecnego stanu, jak również mechanizmów pozwalających zrozumieć, co to znaczy być człowiekiem (Buss 2001; Łukasik 2007; Pawłowski i Danel 2009).

Cytowane prace u autorki artykułu.

* Dr hab. Teresa Noga, prof. UR, biolog, Zakład Gleboznawstwa, Chemii Środowiska i Hydrologii, Uniwersytet Rzeszowski. Zainteresowania badawcze: taksonomia i ekologia okrzemek w różnych typach siedlisk oraz ich wykorzystanie w badaniach monitoringowych. Publikacje naukowe m.in. w czasopismach: *Diatom Research*, *Phytotaxa*, *Fottea*, *Advanced Functional Materials*, *Scientific Reports*, *Oceanological and Hydrobiological Studies*, *Polish Polar Research*, *Journal of Ecological Engineering*.

Jerzy Luty, Piotr Sorokowski**

Homo aestheticus – czyli krótki tekst o (możliwym) pochodzeniu piękna

Estetyka ewolucyjna to stosunkowo młoda dyscyplina, badająca ludzkie skłonności estetyczne w odniesieniu do historii ewolucyjnej *Homo sapiens*. Czy specyficzne ludzkie preferencje estetyczne są uwarunkowane ewolucyjnie, czy kulturowo?



Estetyka ewolucyjna to stosunkowo młoda dyscyplina, badająca ludzkie skłonności estetyczne w odniesieniu do historii ewolucyjnej *Homo sapiens*. Żaden wykład zagadnień tej gałęzi badań nie może obyć się bez opisu i analizy słynnego eksperymentu naukowo-artystycznego, przeprowadzonego w 1993 r. przez dwóch rosyjskich artystów zamieszkałych w USA – Vitalija Komara i Alexandra Melamida. W annałach estetyki zapisał się on nie tylko jako istotny przyczynek do określenia źródeł preferencji estetycznych w malarstwie pejzażowym, lecz jego zasięg oddziaływania okazał się znacznie większy. Otóż wspomniani artyści przeprowadzili badania ludzkich preferencji estetycznych w dziesięciu oddalonych od siebie krajach, polegające na stworzeniu ulubionych obrazów dla ludzi z różnych części świata na podstawie ankiet. Poza Amerykanami wzięli w nich udział również mieszkańcy Chin, Danii, Finlandii, Francji, Islandii, Kenii, Rosji, Turcji i Ukrainy; projekt rozszerzono następnie na inne kraje, w tym Polskę (w 2001).

W ramach badania respondentów pytano m.in. o ulubiony kolor, porę

roku, zwierzęta, rośliny, kształty oraz postać historyczną. Okazało się, że bez względu na miejsce, w jakim badani się wychowali, wszyscy wykazywali estetyczne upodobanie do obrazów przedstawiających krajobraz, zawierający przedstawienie zieleni, wody, zwierząt i ludzi, a także otwarte przestrzenie pokryte niską (lub skoszoną) trawą, na której znajdują się kępy krzewów i drzew; widoczny w centralnym miejscu naturalny zbiornik wodny, jak staw lub jezioro; przynajmniej z jednej strony krajobraz obejmujący otwarty, przestrzenny widok aż po horyzont, zawierający także świadectwo obecności zwierząt oraz rozmaite rośliny, w tym kwiaty i rośliny owocowe. W 1993 r. obaj artyści zaprezentowali publiczności obraz pt. *America's Most Wanted*, który zgodnie z wynikami sondaży odzwierciedlał najpowszechniejsze upodobania estetyczne Amerykanów; podobne dzieła stworzyli również dla dziesięciu innych krajów (8). Powstały prześmiewcze, emanujące kiczem obrazy (np. na amerykańskiej wersji obrazu George Washington na tle Hudson River dzieli miejsce z hipopotamem), karykaturujące to, co można zobaczyć

na niemal każdym ilustrowanym kalendarzu ściennym pod każdą szerokością geograficzną (sawannopodobny krajobraz z szeregiem powtarzających się elementów). Denis Dutton, który w swej książce *Instynkt sztuki*, szczegółowo opisuje i analizuje eksperyment rosyjskich artystów, nie ma wątpliwości, że wyniki eksperymentu to przysłowiowy policzek wymierzony sztuce abstrakcyjnej i konceptualnej:

[...] fakt uzyskany na obrazach najmniej pożądanym przyniósł raczej złą wiadomość tym, którzy łudzili się, że abstrakcja modernistyczna może osiągnąć sukces na masową skalę. Przedstawiciele prawie wszystkich państw nie wykazywali upodobania do wzorów abstrakcyjnych, zwłaszcza tych o nierównych kształtach (Dutton 2021, p. 44).

Dzieła wspomnianych artystów wywołały ożywioną dyskusję nie tylko w „świecie sztuki”, ale też w gronie estetyków i filozofów sztuki, skonsternowanych nie tyle niskim poziomem artystycznym „najbardziej pożądanym dzieł” czy wątpliwą jakością ujawnionych gustów estetycznych, ile stopniem ich międzykulturowej powszechności (Danto 1997, p. 176–178). Zaskoczeni wynikami badania byli sami artyści. W wywiadzie do książki *Painting by Numbers*, która prezentowała wyniki badań, Alexander Malamid stwierdza:

Może to się wydawać śmieszne, ale zdaje mi się, że to upodobanie do niebieskiego krajobrazu jest sprawą poważniejszą, niż początkowo sądziliśmy. Rozmawialiśmy z ludźmi z grup badawczych przed przeprowadzeniem ankiet, odbyliśmy spotkania w salach ratuszów całego kraju już po badaniach... prawie wszyscy, z którymi bezpośrednio rozmawialiśmy – a rozmawialiśmy już z setkami ludzi – mają ten niebieski krajobraz w swojej głowie. Siedzi im tam i to nie są żarty! Ludzie widzą go w najdrobniejszych szczegółach. Zastanawiam się, czy przypadkiem ten niebieski krajobraz nie jest w nas odcisnięty genetycznie? Czy to nie jest taki raj w środku nas, że przybyliśmy z niebieskiego krajobrazu i jego chcemy... Przeprowadziliśmy ankiety w wielu krajach: Chinach, Kenii, Islandii itd. – a wyniki są uderzająco podobne. Niewiarygodne, prawda? Kenia i Islandia – co może bardziej się różnić w całym



Obraz Jaesung An z Pixabay. Pixabay License

tym pieprzonym świecie – i oba te kraje chcą niebieskich krajobrazów (Dutton 2021, p. 45–46).

Artysta konstatuje też, że marzeniem modernizmu było „znalezienie uniwersalnej sztuki”, która „mogłaby połączyć ludzi”, jednak modernistyczny sen okazał się złudzeniem. Popularność niebieskiego krajobrazu stała się nie lada wyzwaniem dla badaczy. Arthur Danto, wpływowy amerykański filozof i krytyk sztuki, podał następujące wyjaśnienie tego fenomenu: powszechność gustów związana jest z powszechnością procesów globalizacyjnych, a konkretnie – popularnością przemysłu kalendarzowego, który dociera do ludzi na całym świecie, i determinuje to, jak ludzie myślą o sztuce i pomimo lokalnych różnic kulturowych i europejskiej konwencji, wszczepia im zamiłowanie do określonej formy malarskiej, a mianowicie tej, która występuje na kalendarzach ściennych. Jak wykazały bowiem inne badania, większość Kenijczyków posiada wprawdzie w swoich domach kalendarz, to jednak mieszkańcy Kenii preferują obrazu z widokami, wyglądającymi bardziej jak te z Nowego Jorku niż z Kenii. Z kolei Ellen Dissanayake, antropolożka ewolucyjna i historyczka sztuki, której nie zadowoliło kulturowe i etnocentryczne uzasadnienie Danto, podała wyjaśnienie, które tylko na pierwszy rzut oka wydawało się niedorzeczne. Na łamach czasopisma *Philosophy and Literature* argumentowała ona, że ludzkie reakcje na pejzaże ujawnione w eksperymencie Komara i Melamida charakteryzują się zdumiewającą uniwersalnością, ponieważ wynikają z utrwalonych w toku ewolucji gatunku ludzkiego instynktów, ukształtowanych w okresie plejstocenu, które to instynkty, ukazujące głęboko zakorzenione w człowieku preferencje, miały kluczowe znaczenie dla jego przetrwania w tym okresie. Temat stał się lejtmotywem estetyki ewolucyjnej i od jego opisu rozpoczyna się m.in. *Instynkt sztuki* Duttona.

Redukcjonistyczny charakter wyjaśnienia podanego przez Dissanayake byłyby może jego wadą, gdyby nie fakt, że znalazło ono potwierdzenie w badaniach przeprowadzonych kilka lat wcześniej przez Gordona Oriansa, ornitologa i ekologę, oraz psycholog Judith Heerwagen (1993). W jednym z testów przedstawili oni ludziom z różnych krajów i w różnym wieku kilka klasycznych rodzajów krajobrazów, m.in. las

liściasty, las tropikalny, otwartą sawannę z drzewami, las iglasty oraz pustynię. Wśród ludzi dorosłych żadna z wyżej wymienionych kategorii nie została wskazana jako ulubiona (wyjątkiem był krajobraz pustynny, który był najniżej w rankingu), natomiast po przeprowadzeniu eksperymentu wśród małych dzieci wyraźnie preferowanym krajobrazem okazała się sawanna z drzewami – a dokładnie krajobraz ze Wschodniej Afryki, gdzie miała miejsce wczesna ludzka ewolucja. Poza upodobaniem do sawanny (wyniki badań stały się podstawą do sformułowania hipotezy sawanny) stwierdzono również ogólną preferencję do krajobrazów zawierających wodę; otwarte i zalesione powierzchnie (sygnalizujące miejsca do ukrywania się oraz do gry w chowanego); drzewa z rozgałęzieniami usytuowanymi tuż nad ziemią (dające możliwość ucieczki) z owocami rosnącymi metr lub dwa nad ziemią; z bezpośrednią obecnością lub wmieszaniami w krajobraz zwierząt łownych; oraz zróżnicowanymi kształtami chmur. Wyniki eksperymentu wydają się nieprzypadkowe również w kontekście żartu rosyjskich artystów.

Hipotezę Dissanayake oraz ustalenia Oriansa i Heerwagen zdają się potwierdzać również popularna koncepcja biofilii E.O. Wilsona oraz, zaproponowana przez Jaya Appletona w książce *The Experience of Landscape* z roku 1975, koncepcja widoku i schronienia (*prospect-refugee*). W swej książce *Biophilia: The Human Bond With Other Species* z 1984 r. twórca socjobiologii twierdzi, że za nasze umiłowanie do krajobrazów, zawierających przedstawienia zieleńi oraz ślady obecności zwierząt i ludzi odpowiada „wrodzony, zakodowany w naszych genach pociąg do przyrody, której jesteśmy częścią”. Z kolei Appleton utrzymuje, że najważniejszym elementem atrakcyjności krajobrazu jest to, iż daje on możliwość widzenia i jednocześnie bycia niedostrzeżonym. Ludzie bowiem preferują obszary, które są częściowo odkryte (widok), a częściowo zakryte (schronienie). Lubią mieć otwarty widok, aby badać otoczenie i na przykład dostrzec w porę zagrożenie z oddali, a jednocześnie mieć poczucie bezpiecznego schronienia. Sawanna jako naturalne środowisko naszych przodków, w którym znajdowało się trochę drzew oraz dużo otwartych przestrzeni, ukształtowała w nas takie skłonności. Wskazują na to uniwersalne preferen-

cje dla arkad i wykuszy lub innych form zadaszenia (drzew, fragmentów klifu), także niezmienna popularność jaskini na zboczu, dziecięcego domku na drzewie, domu na wzgórzu, mieszkania na ostatnim piętrze czy pokoju z widokiem. Jak zauważa Dutton, również „większość przedstawień krajobrazów w historii malarstwa umieszcza domyślnego widza w jakimś wybranym punkcie widokowym – na przykład na brzegu urwiska, być może typowo spoglądającego w dół na dolinę – lub jeśli znajduje się na poziomie gruntu, to zwykle na nieco większej wysokości, niż wydawałoby się to odpowiednie dla człowieka o wzroście 180 centymetrów” (Dutton 2021, p. 56).

Uniwersalistyczna interpretacja preferencji pejzażowych wywiedziona z eksperymentu Komara i Melamida stała się dla badaczy zainspirowanych antropologią ewolucyjną i naukami kognitywnymi wstępem do bardziej ogólnych rozważań na temat ewolucyjnych źródeł sztuki. Przywołując ustalenia badań dotyczących ludzkich preferencji, pragnień i skłonności, ustanowili oni tym samym kontekst nowej dyscypliny teoretycznej. Jedno z podejść reprezentuje wspomniany Dutton, według którego ewolucyjni teoretycy sztuki, otwierając się w badaniach na naturalistyczne opisy doświadczenia estetycznego, powinni przedkładać dowód empiryczny nad czystą spekulacją, starając się dowiedzieć, dlaczego sztuka, pomimo małej wartości praktycznej, potrafi dostarczać intensywnej przyjemności zarówno twórcom, jak i odbiorcom. Ich refleksję teoretyczną, wspartą nastawieniem empirycznym, powinien wyznaczać określony horyzont problemowy, skupiony wokół następujących pytań: Czy dana zdolność tworzenia i odbierania twórców artystycznych znajduje się wśród uniwersalnych cech adaptacyjnych ludzkiego umysłu? Jeżeli jest ona częścią uniwersalnej ludzkiej psychiki, to czy stanowi składnik ludzkiej natury? I jak owa niezmienna natura ujawnia się w międzykulturowych preferencjach dotyczących sztuki? Zdaniem Duttona, formułując odpowiedzi na te pytania, estetycy ewolucyjni, zamiast skupiać się na różnicach historyczno-kulturowych, dążą do znalezienia uniwersalnego, międzykulturowego podłoża różnych sztuk, albowiem według dostępnej nam wiedzy zachowania artystyczne są przynajmniej do pewnego stopnia wrodzone, będąc efektem koewolucji genowo-kulturowej, a nie – jak twierdzą kulturowi konstruktywści – wyłącznym produktem kultury i histo-

rii – warunków, w których poszczególne jednostki dorastają, żyją i tworzą. Prace, na podstawie których powstał artykuł, u autorów.

* Dr hab. Jerzy Luty, filozof i estetyk (o zacięciu psychologicznym), adiunkt w Zakładzie Psychologii Osobowości Instytutu Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego. Od kilkunastu lat uczy młodzież polską i międzynarodową Wrocławia. Autor książek: *John Cage. Filozofia muzycznego przypadku* (2011), *Sztuka jako adaptacja. Uniwersalizm w estetyce ewolucyjnej* (2018), *Od estetyki do psychologii ewolucyjnej. Wokół Instynktu sztuki Denisa Duttona* (2021). Stypendysta Narodowego Centrum Nauki (projekt „Biologia czy kultura? Sztuka jako kategoria naturalna”) i Fundacji Kościuszkowskiej (staż badawczy w University of Oregon). Współwykonawca grantu „Homo aestheticus: sprawdzanie hipotez estetyki ewolucyjnej w czterech społecznościach tradycyjnych” (NCN 2020–2023) realizowanego w Instytucie Psychologii UW. Jest autorem polskiego tłumaczenia książki Denisa Duttona *Instynkt sztuki. Piękno, zachwyty i ewolucja człowieka* (Copernicus Center Press 2019). W pracy naukowej zajmuje się ewolucyjnymi podejściami do sztuki i estetyki. W wol-

nych chwilach napastnik w drużynach piłki amatorskiej: No Mercy i Visionica. * Dr hab. Piotr Sorokowski, prof. UW, specjalizuje się w tematyce na pograniczu psychologii kulturowej i międzykulturowej, ewolucyjnej, a także ewolucji kulturowej i antropologii. Opublikował ponad 150 artykułów naukowych, w tym czołowych czasopismach interdyscyplinarnych (m.in. *Nature, Nature Human Behavior, Evolution and Human Behavior, Philosophical Transactions of the Royal Society B*) i jest współautorem dwóch książek. Jako jeden z niewielu psychologów na świecie prowadzi cykliczne badania wśród populacji tradycyjnych w Afryce, Papui i Amazonii. Jego prace naukowe były cytowane blisko 5000 razy i wzbudziły zainteresowanie popularnonaukowe (opisywane m.in. w: BBC, CNN, *New York Times, Time*). Kierował grantami polskimi i zagranicznymi, a za swój dorobek otrzymywał wyróżnienia w kraju i za granicą. Rozmowy podczas wspólnych treningów biegowych z Jerzym Lutym (napastnikiem drużyn No Mercy i Visionica) zainspirowały go do prowadzenia projektów naukowych dotyczących estetyki ewolucyjnej, które trwają właśnie w regionie Asmat Papui Zachodniej.

Do poczytania:

Danto A. Can It Be the „Most Wanted” Even if Nobody Wants It, in *Paintings by Numbers: Komar and Melamid’s Scientific Guide to Art*, ed. J. Wypijewski, Farrar, Straus & Giroux, New York 1997, p. 124–140.

Davies S. *The Artful Species: Aesthetics, Art, and Evolution*, Oxford University Press, Oxford 2012.

Dissanayake E. Komar and Melamid Discover Pleistocene Taste, „*Philosophy and Literature*”, vol. 22, no 2, 1998, s. 486–496.

Dutton D. *Aesthetics and Evolutionary Psychology* in „*The Oxford Handbook for Aesthetics*”, red. J. Levinson, Oxford University Press, New York 2003, s. 695–696.

Dutton D. *Instynkt sztuki. Piękno, zachwyty i ewolucja człowieka*, tłum. J. Luty, Copernicus Center Press, Kraków 2019

Dutton D. *Znaturalizujmy estetykę*, tłum. J. Luty, *Racjonalista.pl*, s. 6870, <http://www.racjonalista.pl/kk.php/s,6870>, dostęp: 13.06.2021

Komar & Melamid: *The Most Wanted Paintings on the Web*, <http://www.dia-center.org/km/homepage.html>, dostęp 18.10.2021.

Luty J. *Sztuka jako adaptacja. Uniwersalizm w estetyce ewolucyjnej*, Wydawnictwo Aureus, Kraków 2018.



Obraz Jolande z Pixabay. Pixabay License

Klaudia Modlińska, Wojciech Pisula**



Psychologia jedzenia mięsa: od przyjemności do potrzeby ograniczenia, cz. I

Istnieje przekonanie, iż zwiększone spożycie mięsa było istotnym czynnikiem ewolucyjnym w historii rozwoju człowieka. Nic więc dziwnego, że ma ono wpływ na funkcjonowanie fizyczne i psychiczne człowieka oraz jego zachowanie. Występują jednak różnice zarówno regionalne, jak i płciowe w jego spożywaniu. Są też różne formy zamienników mięsa.



Mięso zwierząt zamieszkujących najbliższe środowisko człowieka stanowiło istotny i wysoko pożądanym składnik diety ludzi od niemal początku istnienia naszego gatunku. Istnieje przekonanie, iż zwiększone spożycie mięsa było istotnym czynnikiem ewolucyjnym w historii rozwoju człowieka, wpływając na zmiany morfologiczne czaszki i zębów, jelit, postawę wyprostowaną, rozrodczość, wydłużenie średniego czasu życia, jak również na rozwój intelektualny człowieka. Jednakże w czasach nowożytnych zwiększona liczebność ludzkich populacji oraz redukcja zasobów zwierząt dzikich doprowadziły do niedoborów białka zwierzęcego w diecie, a spożycie mięsa stało się symbolem statusu, zamożności i zyskało miano wysoko pożądanego składnika diety. Wiek XX przyniósł szczególnie wyraźny wzrost spożycia mięsa w krajach kultury zachodniej dzięki wzrostowi gospodarczemu, rozwojowi technologii produkcji mięsa, a także wzmożonej urbanizacji. Intensywna hodowla zwierząt, napędzana przez szybki wzrost liczby ludności na

świecie, pociągnęła za sobą znaczące koszty dla środowiska naturalnego i samych zwierząt. W ostatnim czasie szczególnie widoczny stał się problem przenoszenia się chorób pochodzących od zwierząt gospodarskich na populację ludzką (np. świńska grypa, ptasia grypa). Obawy o wpływ produkcji zwierzęcej na jakość uzyskiwanych produktów, a co za tym idzie – na zdrowie człowieka, stają się coraz częściej podstawą zmiany diety i ograniczenia spożycia produktów odzwierzęcych. Potrzeba redukcji produkcji i spożycia mięsa może wynikać również z przekonań etycznych. Osoby rezygnujące z konsumpcji produktów odzwierzęcych często wskazują trudną do zaakceptowania wiedzę o cierpieniu zwierząt hodowlanych jako główny czynnik odpowiedzialny za zmianę diety na roślinną. Jednakże przekonanie znaczących grup ludzi do wprowadzenia zmian w diecie nie jest prostym zadaniem. Istnieje wiele mechanizmów psychologicznych, które utrudniają to zadanie.

Wpływ pokarmów odzwierzęcych na psychikę i zachowanie

Mięso i inne pokarmy odzwierzęce stanowią istotne źródło wielu niezbędnych składników pokarmowych dla prawidłowego funkcjonowania człowieka. Kluczową rolę odgrywają aminokwasy egzogenne, które muszą być dostarczane z pokarmem, gdyż nie są syntetyzowane w ludzkim organizmie. Niektóre z niezbędnych aminokwasów mają bezpośredni związek ze stanem psychicznym człowieka, ponieważ są prekursorami neuroprzekazników. Jednym z przykładów takiego aminokwasu jest tryptofan, prekursor serotoniny, który odgrywa ważną rolę w obszarach mózgu odpowiedzialnych za regulację emocji oraz sen. Co więcej, serotonina wpływa na regulację apetytu i jego związek z nastrojem. Dostarczanie aminokwasów bezpośrednio do krwi lub w postaci odpowiednich posiłków zwiększa ilość tryptofanu docierającego do neuronów, co skutkuje wzrostem produkcji serotoniny.

Dla prawidłowego funkcjonowania psychicznego jednostki istotne jest



również dostarczenie organizmowi odpowiednich ilości białka. Choć niedobory białka nie są częste w krajach rozwiniętych, mogą one dotyczyć osób intensywnie uprawiających sport lub osób na restrykcyjnej, selektywnej diecie (np. wegetarian). Badania na zwierzętach wskazują na istotne znaczenie podaży białka w diecie. Klasyk badanie Cowleya i Griesela (1964) pokazało, iż potomstwo szczurzych matek utrzymywanych na diecie niskobiałkowej wykazywało poważne zaburzenia emocjonalne. Badania pokazują również istotne znaczenie białka w diecie ludzkiej. Żywność pochodzenia zwierzęcego okazuje się ważna dla wzrostu, tempa powrotu do zdrowia oraz poziomu zdolności poznawczych u niedożywionych dzieci. W badaniach populacyjnych spożycie mięsa u dzieci korelowało pozytywnie z wynikami w zadaniach poznawczych i wynikami w nauce.

Pośredni wpływ spożycia mięsa na zachowanie

Badania sugerują, iż efekty spożycia mięsa mogą mieć szerszy zakres niż tylko bezpośredni wpływ na funkcjonowanie organizmu. Produkty odzwierzęce wydają się odgrywać istotną rolę w ontogenezie człowieka. Efekt ten można zaobserwować na poziomie krajów, analizując różnice poziomu spożycia mięsa i innych produktów. Analizy danych statystycznych (Modlińska i Pisula 2016) sugerują, iż spośród profili 29 krajów można wyodrębnić trzy grupy, które różnią się spożyciem kluczowych produktów spożywczych, tj. mięsa, pszenicy itp. Grupa 1, obejmująca kraje położone w regionie Morza Śródziemnego i Morza Czarnego, charakteryzuje się dietą roślinną (zboża i warzywa) oraz niskim spożyciem pokarmów pochodzenia zwierzęcego (wszystkie rodzaje mięsa i jaj). Grupa 3 obejmuje głównie kraje skandynawskie, północnoeuropejskie i duże kraje pozaeuropejskie (takie jak Kanada, Australia i USA). Dieta w tych krajach oparta jest na mięsie (głównie wołowinie, drobiu i rybach), natomiast spożycie produktów roślinnych (pszenicy i warzyw) oraz jaj jest stosunkowo niskie. Grupa 2 obejmuje kraje Europy Środkowej i Zachodniej. W tych krajach spożycie wieprzowiny i jaj jest wysokie, a produkty te stanowią główne

składniki diety. Jednak ogólne spożycie mięsa jest znacznie niższe niż w grupie 3. Porównanie biologicznych markerów – w przypadku cytowanej analizy był to stosunek długości palca serdecznego i wskazującego (*digit ratio*), czyli szeroko stosowany biomarker poziomu prenatalnych sterydów płciowych (Manning i in. 2014) – uwidocznił istotne różnice między wyodrębnionymi grupami. Kraje te zostały przeanalizowane pod kątem korelacji z dominującymi wskaźnikami poziomu sterydów płciowych, które wpływają na rozwój prenatalny. Analiza wykazała, iż kraje o diecie głównie opartej na roślinach mają wysokie wartości *digit ratio* zarówno u mężczyzn, jak i kobiet, tj. niski poziom testosteronu w okresie prenatalnym i/lub wysoki poziom estrogenu w okresie prenatalnym. Z kolei w krajach, w których dieta jest głównie oparta na mięsie, męski wzorzec proporcji palców dominuje u obu płci, co sugeruje wysoki poziom testosteronu w okresie prenatalnym i/lub niską prenatalną ekspozycję na estrogeny

minacji, głównie w odniesieniu do dominacji agresywnej. Potwierdzono również korelację między proporcją palców a poziomem reprodukcji, dynamiką dojrzewania płciowego, siłą i sprawnością, agresją i zachowaniami społecznymi, a także atrakcyjnością dla płci przeciwnej. Ponadto w społeczeństwach, w których kobiety mają niższą, a mężczyźni wyższą proporcję palców niż oczekiwana dla ich płci, występuje wyższa reprezentacja kobiet w parlamencie i większy udział kobiet na rynku pracy. Może to sugerować, że wysoki poziom testosteronu *in utero* wpływa na kształtowanie się cech, preferencji i zdolności wymaganych w tradycyjnie męskich zawodach. Ponieważ uważa się, że stosunek palców jest określany w życiu płodowym przez działanie prenatalnych sterydów płciowych, można przypuszczać, iż diety obejmujące wysokie lub niskie spożycie mięsa mogą w sposób pośredni kształtować profil społeczno-ekonomiczny niektórych populacji.

Kobiety i mężczyźni różnią się preferencjami co do produktów roślinnych oraz podejściem do spożycia mięsa. Mężczyźni rzadziej niż kobiety ograniczają spożycie mięsa lub eliminują mięso z diety...

w okresie płodowym. Pozostałe kraje osiągają średnie parametry w omawianym zakresie, z typowymi dla płci *digit ratio*. Wyniki te sugerują korelację między rodzajem diety a rozkładem *digit ratio* w danej populacji. Bogata w białko dieta mięsna wydaje się korelować z męskim wzorcem proporcji palców, podczas gdy dieta roślinna wydaje się korelować z kobiecym profilem w tym zakresie.

Korelacje między fenotypem proporcji palców a różnicami w poziomach wielu cech psychologicznych zależnych od płci uwidaczniają się w wynikach licznych badań. Na przykład osoby o niskim *digit ratio* uzyskują wysokie wyniki w skali do-

Płeć a spożycie mięsa

Różne grupy demograficzne przejawiają inne preferencje co do idei redukcji lub rezygnacji ze spożycia mięsa. Najbardziej uderzająca różnica występuje jednak między płciami.

Kobiety i mężczyźni różnią się preferencjami co do produktów roślinnych oraz podejściem do spożycia mięsa. Mężczyźni rzadziej niż kobiety ograniczają spożycie mięsa lub eliminują mięso z diety. Preferencje żywieniowe mogą być również oceniane ze względu na ich zgodność z płcią praktykujących je osób. Cechy stereotypowo kojarzone z przyjmowaniem pokarmu wywodzą się z postrzeganych ról płciowych, społecznego na-

stawienia do zdrowia, wagi itp. Na przykład osoby, które jedzą „zdrową” żywność i mniejsze posiłki, są uważane za bardziej kobiece. Z drugiej strony, osoby, które spożywają „niezdrowe” jedzenie i większe posiłki, są postrzegane jako bardziej męskie. Takie postrzeganie jedzenia w kategoriach kobieco-męskości przekłada się również na klasyfikację osób preferujących określoną dietę na członków grup „męskich” i „kobięcych”, a w konsekwencji na kształtowanie opinii na temat tych osób. Badania Rozina i współpracowników (2012) pokazały, iż osoby, które opisano jako preferujące dietę, w której dominuje wołowina, zostały ocenione jako mniej kobiece niż osoby opisane jako preferujące dietę warzywną. Ponadto osoby, które preferowały dietę opartą na wołowinie, były również postrze-

gane jako bardziej męskie. Podobnie badania Ruby i Heine (2011) potwierdzają, że mężczyźni wegetarianie są postrzegani jako mniej mężczyźni niż mężczyźni niestosujący takiej diety.

Tendencja do stereotypizacji płciowej grup praktykujących specyficzną dietę ma również odzwierciedlenie w stosunku do postrzegania wegetarian i wegan. Niektóre badania pokazują, że mężczyźni jedzący mięso mają bardziej negatywny stosunek do wegetarian niż wszystkie jedzące kobiety. Również analiza Judge i Wilson (2019) pokazuje, iż wszyscy kożerni mężczyźni wyrażali znacznie mniej pozytywnych postaw wobec wegetarian i wegan niż wszystkie jedzące kobiety. Negatywny stosunek do wegetarian korelował z wyższymi wynikami na skali autorytaryzmu i dominacji, co może sugerować, że

sceptyczny stosunek mężczyzn do wegetarian wynika z postrzegania ich jako zagrożenia dla *status quo* opartego na powszechnie przyjętych zasadach i męskiej dominacji. Czynniki te mogą być związane z ogólną tendencją do metaforycznego kojarzenia mięsa z męskością, co powoduje, że wegetarianie płci męskiej są postrzegani jako mniej mężczyźni niż mężczyźni jedzący mięso.

Prace, na podstawie których powstał artykuł, u autorów.

* Dr hab. Klaudia Modlińska, profesorka w Instytucie Psychologii PAN, Pracownia Psychologii Porównawczej i Ewolucyjnej.

* Prof. dr. hab. Wojciech Pisula, Instytut Psychologii PAN, Pracownia Psychologii Porównawczej i Ewolucyjnej.

Klaudia Modlińska*, Wojciech Pisula*

Psychologia jedzenia mięsa: od przyjemności do potrzeby ograniczenia, cz. II

Spżyciem mięsa a preferencje pokarmowe

Preferencje pokarmowe kształtowane są już w życiu płodowym w wyniku przenikania smaku spożywanych przez matkę pokarmów do wód płodowych. W dalszym okresie życia dziecko zaznajamia się z pokarmami i nabiera do nich upodobania podczas karmienia przez matkę, a także w procesie społecznego uczenia w rodzinie i wśród rówieśników. Te nabyte we wczesnym dzieciństwie preferencje co do specyficznych pokarmów utrzymują się w życiu dorosłym i mogą być trudne do zmiany.

Presja na redukcję spożycia mięsa z powodów moralnych, zdrowotnych i/lub środowiskowych zmusza jednostki chcące utrzymać swoje preferencje i nawyki związane ze spożyciem mięsa do uruchamiania procesów racjonalizacji swojego zachowania. Dzięki temu mechanizmowi obronnemu osoby spożywające produkty odzwierzęce podtrzymują obraz własnej osoby jako jednost-

ki przyzwoitej i moralnej. Istnieją liczne argumenty wykorzystywane do usprawiedliwiania spożycia mięsa przez osoby je konsumujące. Joy (2011) zidentyfikowała trzy główne uzasadnienia, których używają osoby jedzące mięso; wierzą one, że jedzenie mięsa jest naturalne, normalne i niezbędne (3-N, *ang. Natural, Normal, Necessary*). Jest naturalne, gdyż jedzenie mięsa jest konsekwencją ewolucji człowieka, a organizm człowieka jest przystosowany do spożywania mięsa. Jest normalne, ponieważ mięso jest rodzajem pożywienia powszechnie spożywanego w rozwiniętych społeczeństwach. Jest niezbędne, gdyż mięso zawiera konieczne składniki odżywcze, a jego spożywanie jest istotne dla zapewnienia zdrowia i dobrego samopoczucia. Piazza i współpracownicy (2015) uzupełnili tę teorię o kolejny często pojawiający się argument. Doszli do wniosku, że równie powszechnym uzasadnieniem jest to, iż jedzenie mięsa jest przyjemne (*ang. Nice*). Lu-

dzie czerpią przyjemność z jedzenia mięsa; uważają, że jest smaczne, a jego spożycie dostarcza satysfakcji.

Racjonalizacja nie jest jedynym mechanizmem psychologicznym stosowanym przez osoby broniące swoich preferencji co do produktów mięsnych. Strategie te obejmują m.in.: zaprzeczanie (zaprzeczanie, że zwierzęta cierpią w hodowli i uboju); uzasadnienia religijne; uzasadnienia zdrowotne; inne uzasadnienia, tj. stwierdzenie, że ludzie znajdują się na samym szczycie łańcucha pokarmowego; że jesteśmy naturalnie przystosowani do jedzenia mięsa itp. Ponadto osoby jedzące mięso często unikają myślenia o cierpieniu zwierząt hodowanych do produkcji żywności i dokonują mentalnego rozróżnienia między pokarmem a jego pochodzeniem – żywym zwierzęciem. Jak pokazują badania, przywołanie obrazu całego zwierzęcia często wywołuje silny sprzeciw wobec oferowanego produktu spożywczego i wiąże się z silnymi negatywnymi emocjami.

Wiele wskazuje również na to, iż przywiązane do spożywania mięsa może być skorelowane z osobistymi przekonaniami społeczno-politycznymi. Osoby o orientacji prawicowej częściej są przekonane, że spożywanie mięsa jest uprawnioną praktyką (Dhont i in. 2014). Poglądy takie negatywnie korelują z popieraniem praw zwierząt i przekonaniem, że ludzie również należą do świata zwierząt i dzielą z nimi ewolucyjną historię. Natomiast przekonanie, że zwierzęta są istotami gorszymi, a ludzie mają prawo zabijać je dla mięsa, jest ujemnie skorelowane z empatią. Badania te wskazują na istotne znaczenie postaw społeczno-politycznych w kształtowaniu stosunku do jedzenia mięsa i ich wpływ na ewentualną redukcję jego spożycia.

Nowe formy zamienników mięsa i bariery psychologiczne ograniczające ich spożycie

Rosnące zaniepokojenie negatywnym wpływem produkcji mięsa na stan środowiska oraz kwestie etyczne związane z hodowlą i ubojem zwierząt na mięso prowadzą do intensywnych poszukiwań zamienników białka zwierzęcego. Jednakże mimo wieloletnich wysiłków badaczy i specjalistów od marketingu mających na celu przekonanie ludzi do nowych produktów spożywczych nieobciążonych wadami hodowli mięsnej, tylko w niewielkim stopniu udało się rozpropagować konsumpcję innych źródeł białka wśród konsumentów. Szczególnie silny opór napotyka przekonanie społeczeństwa do wprowadzenia do diety składników pokarmowych pochodzących od owadów.

Owady są istotnym źródłem pożywienia w wielu kulturach i społecznościach. Wynika to z niskiej dostępności innych wartościowych źródeł składników odżywczych w tych rejonach, ale również z faktu, iż owady są wartościowym źródłem białka (i aminokwasów), tłuszczów, witamin (np. witaminy B₁₂), beta-karotenu, niektórych minerałów, błonnika i innych cennych substancji pokarmowych. Produkcja owadów jest zdecydowanie mniej obciążająca dla środowiska i bardziej zrównoważona ekologicznie niż hodowla zwierząt. Co więcej, ponieważ owady są ewolucyjnie odległe od ludzi, jest mniej prawdopodobne, że przenoszą



Photo by Eiliv-Sonas Aceron on Unsplash

patogeny, które mogą stanowić zagrożenie dla ludzkiego zdrowia (Raubenheimer i in. 2013).

Do tej pory zidentyfikowano kilka czynników stanowiących główne bariery we wprowadzaniu owadów do codziennej diety. Główną zmienną odpowiedzialną za niski poziom akceptacji owadów przez kon-

sumentów jest neofobia pokarmowa (niechęć do spożywania nieznannej żywności). Brak wcześniejszych kontaktów z tego typu formą jedzenia oraz jej odległość od obowiązujących w danej kulturze wzorców konsumpcji wydaje się kluczową barierą we wprowadzeniu owadów do diety. Z drugiej jednak strony badania po-

kazują, iż sama akceptacja owadów jako zamienników mięsa, wynikająca z przekonań ekologicznych lub etycz-

Kolejnym istotnym czynnikiem związanym z niechęcią do spożywania owadów jest wstręt. Rzeczy, które

uczenia się i są głęboko zakorzenione w normach społecznych. Wstręt koreluje z ewolucyjną potrzebą unikania infekcji, brudu i chorób i może prowadzić do strachu. W kulturze zachodniej istnieje silne przekonanie o związku między insektami a brudem i rozkładem. W badaniach konsumenci wskazują ten czynnik jako główny argument za odrzuceniem spożycia owadów. Aktualnie prowadzone są liczne badania mające na celu analizę zjawiska niechęci do spożywania owadów oraz opracowanie strategii obniżania oporu przed ich konsumpcją w naszym kręgu kulturowym. Analizuje się potencjalne formy przygotowania tego typu produktów oraz profile potencjalnych konsumentów, do których można by skierować kampanie społeczne i marketingowe.

Trzeba jednak zaznaczyć, iż neofobia pokarmowa, czyli opór przed

Jednym z kluczowych czynników spowalniających zmianę sposobu odżywiania populacji ludzkiej jest psychika człowieka, wiążąca sposób odżywiania ze statusem, pozycją społeczną czy też wzorcami zachowania właściwymi dla płci...

nych, nie skłania ludzi do wprowadzania tego składnika spożywczego do ich własnej diety.

budzą obrzydzenie, różnią się znacznie w zależności od kultury; uprzedzenia są nabywane w procesie



Photo Jeremy Bezanger on Unsplash

wprowadzeniem do diety składników, które są nietypowe dla danej osoby, nie dotyczy tylko tak specyficznej formy żywności jak owady. Produkty, których nie znamy, mogą przynajmniej potencjalnie stanowić dla nas zagrożenie. Potrzeba rozróżnienia żywności jadalnej od obiektów niejadalnych ma kluczowe znaczenie dla gatunków wszystkożernych (w tym ludzi). Rozin nazwał ten problem dylematem wszystkożercy. W sytuacji, gdy środowisko oferuje wiele potencjalnych źródeł pożywienia, część pożywienia może być toksyczna, mało odżywcza lub niesmaczna. Preferencja znanej żywności i ostrożność w stosunku do nowych pokarmów wydaje się więc mieć wartość adaptacyjną. Jeśli jednak przybiera poziom szczególnie nasilony znacząco utrudnia odejście od utrwalonej diety i włączenie w nią nowych produktów.

Odpowiedzią na ten problem wydaje się produkcja mięsa wytwarzanego w laboratorium (różne nazwy: sztuczne mięso, mięso laboratoryjne, czyste mięso, mięso *in vitro*). Ma ono formę i właściwości smakowe tradycyjnego mięsa, jednocześnie jego produkcja wydaje się eliminować czynnik cierpienia zwierząt i obciążeń środowiskowych wynikających z ich hodowli. Jednakże wprowadzenie tego produktu na szeroki rynek nie jest jeszcze możliwe ze względu na wysokie koszty produkcji i trudności techniczne związane z wytwarzaniem dużych ilości sztucznego mięsa w krótkim czasie. Ponadto włączenie mięsa laboratoryjnego do diety wiąże się z kolejną barierą psychologiczną, jaką jest lęk przed nowymi technologiami spożywczymi (ang. *food technology neophobia*). Innowacje technologiczne w zakresie żywności (np. modyfikacje genetyczne) spotykają się z nieufnością i obawami o ich wpływ na zdrowie człowieka. Dla wielu osób wydają się również niepotrzebne i w dłuższym okresie zagrażającą ingerencją w naturalne procesy środowiskowe. W wielu przypadkach obawy te wynikają z niedostatecznej wiedzy i osobistych uprzedzeń, jednakże stanowią istotną barierę we wprowadzaniu zmian, które mogą być korzystne z punktu widzenia ekologii i zdrowia człowieka. W związku z tym tendencja ta utrudnia wprowadzanie nowych produktów, które zostały opracowane za

pomocą nowych technologii w celu zmniejszenia ich szkodliwości lub ograniczenia zawartości niektórych niepożądanych składników.

Problemy zmian preferencji żywieniowych (tj. redukcja spożycia mięsa) i wprowadzania nowych składników (tj. stosowanie zamienników produktów odzwierzęcych)

Preferencja znanej żywności i ostrożność w stosunku do nowych pokarmów ma wartość adaptacyjną. Jeśli jednak jest szczególnie nasilona, znacząco utrudnia odejście od utrwalonej diety i włączenie w nią nowych produktów...

mogą dotyczyć w różny sposób różnych grup wiekowych. Badania wskazują (Cooke i in. 2006), iż poziom neofobii pokarmowej jest najwyższy we wczesnym dzieciństwie (w wieku 2–4 lat) i przybiera niekiedy skrajną formę odrzucania wszelkich nieznanymi pokarmów oraz tych znanych, ale podawanych w nietypowy sposób lub w nowym miejscu. W efekcie wprowadzenie nowej diety w tym okresie jest niezwykle trudne. Ponadto dzieci z podwyższonym poziomem neofobii pokarmowej szczególnie niechętnie spożywają owoce i warzywa; ta niechęć może utrzymywać się w późniejszym wieku.

Problem ten dotyczy również osoby w podeszłym wieku i/lub osoby obciążone przewlekłymi chorobami. Wraz z wiekiem wzrasta konserwatyzm dotyczący wyboru produktów spożywczych i diety. Zachodzące w procesie starzenia się lub w trakcie choroby zmiany w receptorach węchowych i/lub smakowych mogą przyczynić się do spadku przyjemności ze spożywania ulubionych pokarmów, a co za tym idzie – również narastania niechęci do próbowania nowych produktów. Ponadto pojawiające się wraz z wiekiem zaburzenia pamięci utrudniają rozpoznawanie znanych pokarmów, dodatkowo wzmacniając neofobię i niechęć do wprowadzania zmian w diecie. Podobny problem do-

tyczy osób poddawanych leczeniu (np. podczas chemioterapii) lub przyjmujących leki zaburzające zmysł smaku. U tych grup osób sugestia odejścia od diety mięsnej i wprowadzenia nowych produktów jako zamiennika białka zwierzęcego może być szczególnie problematyczna.

Podsumowanie

Redukcja spożycia mięsa pozyskiwanego z hodowli zwierząt kręgowych jest nieuchronna i niezwykle trudna. Jednym z kluczowych czynników spowalniających zmianę sposobu odżywiania populacji ludzkiej jest psychika człowieka, wiążąca sposób odżywiania ze statusem, pozycją społeczną czy też wzorcami zachowania właściwymi dla płci. Poznanie szczegółowych mechanizmów regulujących zachowanie pokarmowe i konsumencie może przyczynić się do szybszego przekierowywania człowieka na zdrowszy, ekologicznie mniej kosztowny oraz etycznie mniej obciążający styl produkcji żywności i samego spożywania pokarmów.

Prace, na podstawie których powstał tekst, u autorów artykułu.

* Dr hab. Klaudia Modlińska, profesorka w Instytucie Psychologii PAN, Pracownia Psychologii Porównawczej i Ewolucyjnej.

* Prof. dr. hab. Wojciech Pisula, Instytut Psychologii PAN, Pracownia Psychologii Porównawczej i Ewolucyjnej.

Michał Misiak*, Wiktoria Jędryczka*

Czy to już czas porzucić moralność?

Psychologia moralności cierpi na zachodniocentryzm: skrzywienie, które sprawia, że moralność rozumiana jest wedle kanonów osób prowadzących badania, czyli osób z bogatych zachodnich krajów. Jednak w różnych regionach świata moralność jest rozumiana różnie. Autorzy artykułu zadają więc pytania: Czy jest możliwa uniwersalnie rozumiana moralność? I na czym ją oprzeć?

Psychologia narodziła się z potrzeby zrozumienia natury człowieka. Wciąż jednak zмага się z jednym z fundamentalnych problemów – do tej pory nie doszliśmy do porozumienia, czym jest moralność. Współczesne koncepcje teoretyczne, takie jak np. teoria fundamentów moralnych, diadyczna teoria moralności czy moralność jako kooperacja, operacjonalizują moralność na odmienne sposoby. Gdyby wejść na konferencję psychologicz-

ną i prosić osoby w niej uczestniczące o definicję moralności, to uzyskaliśmyby tyle definicji, ile osób byśmy o nią zapytali. Brak konsensusu co do definicji utrudnia prowadzenie badań. Hipotezy za nimi stojące są formułowane w różnych nurtach teoretycznych, a te nie zawsze się przenikają. Prowadzi to do problemu w komunikacji i kumulacji wiedzy. Narusza też zasadę intersubiektywności – jeżeli każdy z nas ma coś innego na myśli,

kiedy mówi o moralności, to w rzeczywistości nasza rozmowa do niczego nie prowadzi.

Badania nad zachowaniem człowieka to nie tylko domena psychologii. Jest to również jeden z ważnych tematów podejmowanych przez biologię. W przeciwieństwie jednak do psychologii osoby zajmujące się biologią nie muszą mierzyć się z takim nawałem problemów definicyjnych. Wynika to z tego, że biologia oparta jest na jednej, konkretnej teorii – teorii ewolucji. W jej ramach definiowane są poszczególne pojęcia i dzięki temu w biologii znacznie łatwiej jest się między sobą porozumieć. Co, jeżeli zastosowalibyśmy to podejście do zdefiniowania moralno-



ści? Okazałoby się, że moralność nie istnieje.

Psychologia moralności cierpi na zachodniocentryzm: skrzywienie, które sprawia, że moralność rozumiana jest wedle kanonów osób prowadzących badania, czyli osób z bogatych zachodnich krajów. Problem ten został spopularyzowany przez Jonathana Haidta, który dzięki pobytowi w Indiach zauważył, że osoby, które go gościły, diametralnie inaczej rozumiały moralność. Czy to znaczy, że aby stworzyć uniwersalną teorię moralności, naukowcy powinni teraz jeździć po całym świecie i wypytować ludzi o to, co uważają za moralne? Niekoniecznie. Oliver Curry, autor koncepcji moralności jako kooperacji uważa, że powinniśmy oprzeć się na teorii gier (która jest zbudowana na teorii ewolucji). Zaproponował, żeby zrównać moralność z kooperacją, czyli grą o sumie niezerowej, która z sukcesem stosowana jest w badaniach zachowania zwierząt. To, co nazywamy moralnością, jest więc związane z tym, co sprawia, że odnosimy korzyści ze współpracy.

Zrównanie moralności z grami o sumie niezerowej może nas doprowadzić do nietypowych obserwacji. Na przykład z perspektywy kooperacji dobrze jest manifestować swoją siłę – w sytuacji potencjalnego konfliktu inne osoby będą w stanie ocenić nasze zdolności i porównać je do swoich. Jeżeli uznają, że są słabsze, będą unikały konfliktu. Dzięki takiemu sygnalizowaniu osoby żyjące w społeczeństwie mogą rozwiązywać konflikty bez angażowania się w kosztowne starcia, które dla obu stron mogłyby skończyć się poważnym uszczerbkiem na zdrowiu.

Trudno nam sobie wyobrazić, że manifestowanie siły miałyby być postrzegane jako coś moralnego. Czy łysy sąsiad regularnie chodzący na siłownię i trenujący boks praktykuje tym samym zachowania moralne? Czy osoba trwoniąca pieniądze na drogie rzeczy i obnosząca się z nimi publicznie zachowuje się moralnie? Osoby te sygnalizują nam, że nie warto wchodzić z nimi w konflikt. O ile w naszym społeczeństwie zachowania takie niekoniecznie wpływają pozytywnie na reputację danej osoby, to w innych społeczeństwach manifestacja siły może być postrzegana bardzo pozytywnie. Na przykład, wśród

łowców-zbieraczy Hadza osoby, które mają lepsze umiejętności łowieckie, są postrzegane jako autorytety, przyciągają do siebie ludzi i często pełnią role przywódcze. A to nie jest jedyny rodzaj kooperacji. Oparcie hipotez na teorii gier rzuca światło na zachowania, których nie nazwalibyśmy moralnymi, dlatego że w naszym społeczeństwie, w obecnym czasie, nie uważamy tych zachowań za moralnie dobre. Teoria moralności powinna być jednak uniwersalna – umożliwiającą nam porozumienie się z osobami ją badającymi niezależnie od tego, z jakiego kręgu kulturowego pochodzą i w jakim pokoleniu się urodzili.

Zarówno badania laboratoryjne, prowadzone w ściśle kontrolowanych warunkach, jak i obserwacje terenowe pokazują zachowania zwierząt odpowiadające ludzkiemu pojęciu moralności. Na przykład szympansy przejawiają chęć pomocy potrzebującemu. Bynajmniej nie robią tego jedynie dla nagrody – oczywiście współpraca przy gromadzeniu pożywienia opłaca się wszystkim uczestnikom, którzy dzięki niej zaspokoją głód, jednak zaspokajanie podstawowych potrzeb nie jest jedyną motywacją pomagających. Zaprezentował to Frans de Waal w jednym ze słynnych eksperymentów, w którym zdemonstrował, że szympansy pomagają innym zdobyć jedzenie, nawet kiedy same są najedzone. Nie świadczy to jednak o naiwności szympansov – poczucie sprawiedliwości również nie jest im obce: iskanie wyjątkowo długo przez danego osobnika odwiedzają się mu tym samym, a w eksperymentach pomagają tym, którzy wcześniej działali na ich korzyść (np. otwierają drzwi tym, którzy otworzyli im). Kolejnym przykładem jest równie znane badanie Sary Brosnan, w którym pokazała ona, jak kapucynki reagują na niesprawiedliwe traktowanie. Nagrodzone ogórkiem, widząc, że inny osobnik dostał jakościowo lepszą zapłatę (winogrono) za tę samą pomoc badaczowi, odmawiają współpracy i demonstrują ogromny zawód.

W ciągu historii naturalnej człowieka nie było momentu, żadnego wydarzenia, które zmieniłoby funkcjonujące w świecie zwierząt zasady kooperacji w nową, odrębną i bardziej złożoną wartość jak moralność. W myśl zasady oszczędności ewolucyjnej dane zachowanie u blisko

spokrewnionych gatunków prawdopodobnie nie wyewoluowało odrębnie. Byłoby to nieekonomiczne, aby gatunek ze zdolnością do kooperacji rozwinął obok tej zdolności nową zdolność, moralność, która miałaby pełnić prawie identyczną funkcję. Zatem to, co obserwujemy u ludzi, musi być pewnym przedłużeniem tego, co obserwujemy u pozostałych zwierząt, a nie osobnym tworem. Zachowania, które potocznie nazywamy moralnymi, są więc prawdopodobnie w pełni oparte na różnych kategoriach kooperacji, które znamy z badań innych gatunków. Współpraca, w tym pomoc, wzajemność, opieka nad słabszymi, poczucie sprawiedliwości, a nawet zemsta to nic nowego. Choć oczywiście obserwowane są różnice między ludźmi i innymi zwierzętami, to rodzaje kooperacji są podobne.

Antropolog Pascal Boyer w *The Fracture of an Illusion* argumentuje, że używanie terminu „religia” w nauce jest tylko iluzją. Zjawiska, które potocznie nazywamy religią, są tak bardzo złożone, a zarazem niezależne, że nie sposób wsadzić je do jednego worka. Uważamy, że podobnie jest z „moralnością”. O ile posługiwanie się tym terminem w potocznym języku nie jest problemem, o tyle używanie go w nauce nie ma sensu. Czy czas porzucić moralność? Zdecydowanie. Czas przetłumaczyć różne koncepcje psychologii moralności na język biologii, a w szczególności na język kooperacji.

* Dr Michał Misiak jest adiunktem w Inkubatorze Doskonałości Naukowej, który działa na Uniwersytecie Wrocławskim. Jest członkiem Polskiego Towarzystwa Nauk o Człowieku i Ewolucji. Prowadzi badania związane z marnowaniem jedzenia i kooperacją.

* Wiktoria Jędrzycka jest studentką psychologii na Uniwersytecie Wrocławskim i członkinią Polskiego Towarzystwa Nauk o Człowieku i Ewolucji. Interesuje się szeroko pojętą psychologią społeczną i ewolucyjną, w tym m.in. współpracą, postawami oraz radzeniem sobie ze współczesnymi wyzwaniami.

Kawiarenka psychologiczna *Adaptacja*



W *Kawiarence psychologicznej* prezentujemy różne poglądy na tematy związane z fundamentalnymi dla zrozumienia człowieka zagadnieniami, dotyczącymi jego psychiki i zachowań. Dziś tematem jest ADAPTACJA. Swoje stanowiska prezentują: **dr Anna Gagat-Matuła**, adiunkt, Instytut Pedagogiki Specjalnej, Szkolnej i Kształcenia Nauczycieli, Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN w Krakowie, pedagog specjalny, psycholog, psychoterapeuta dzieci i młodzieży, logopeda; **dr Dominik Borawski**, kiedyś pracownik Zakładu Psychologii Uniwersytetu Rzeszowskiego, obecnie adiunkt w Katedrze Psychologii

Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach; **mgr Joanna Fularz**, założycielka i dyrektorka Ośrodka Terapii COGITO, psycholog, psychoterapeuta, analityk zachowania oraz specjalista w zakresie diagnozy i terapii neuropsychologicznej; **Małgorzata Sołek**, studentka II roku pedagogiki specjalnej, Instytut Pedagogiki UR.

Anna Gagat-Matuła

Myślę, że jako pedagog specjalny i psycholog chciałabym przybliżyć problematykę adaptacji w aspekcie psychospołecznego przystosowania

osób z niepełnosprawnością do warunków środowiska społecznego.

Czym jest zatem adaptacja? Jest wiele definicji tego terminu. Słowo „adaptacja” pochodzi z łaciny (*adaptatio*) i oznacza dostosowanie: przekształcenie, przystosowanie (*Słownik wyrazów obcych PWN 2007*). Już w etymologii tego słowa zauważamy, że w języku polskim może być ono stosowane zamiennie z przystosowaniem, choć obranie obu tych terminów zamiennie lub stosowanie ich wykluczająco wiąże się z określaną koncepcją psychologiczną. Nie wchodząc jednak w dyskurs terminologiczny pojęcia, w niniejszych rozważaniach termi-



Howard Hicks, 1780–1849, *The Peaceable Kingdom* (ca. 1833–1834), Brooklyn Museum photograph, 2020. Public domain

ny te traktuję zamiennie. Adaptacja to dążenie do jak najlepszego dostosowania do wymagań środowiska. Każdy człowiek wykazuje bowiem pewien stopień przystosowania do określonych warunków, który można określić, wskazując, w jaki sposób funkcjonuje i jakie jest jego zachowanie w określonych przestrzeniach życia. Możemy nadać mu charakter oceniający prawidłowe/nieprawidłowe i ewaluujący.

W przypadku osób z niepełnosprawnością adaptacja nabiera szczególnego znaczenia. Wiąże się z zaspokojeniem potrzeb, a także wykorzystaniem zasobów osobistych w celu przezwyciężenia stresu pojawiającego się w trakcie uczenia się i podejmowania różnych aktywności w biegu życia jednostki. Jest istotna w osiągnięciu niezależności. W tym znaczeniu adaptacja wymaga zastosowania zachowań przystosowawczych, które umożliwiają codzienne funkcjonowanie. Wśród wspomnianych zachowań ważna jest samokontrola, podstawowe umiejętności szkolne, umiejętności społeczne i interpersonalne, zasoby osobiste, które stanowią warunek samodzielnej egzystencji.

Obecnie prowadzone badania naukowe w psychologii czy w pedagogice specjalnej nie koncentrują się już tylko na problemach czy trudnościach, które pojawiają się w życiu osób z niepełnosprawnością, ale ukazują możliwości i pozytywne aspekty związane z przystosowaniem jednostki. Ponadto ukazują podmiotowe uwarunkowania adaptacji i jej pozytywny wpływ na jakość życia i samostanowienie. Ważne jest zatem prowadzenie eksploracji w nurcie psychologii pozytywnej, która nie pozostaje bez odzewu w innych dziedzinach, w tym pedagogice specjalnej. Ważny jest także praktyczny wymiar, który dokonuje się poprzez wspieranie i rozwijanie zachowań przystosowawczych w trakcie procesu terapeutycznego, tak by pomóc jednostce przystosować się jak najlepiej do wymagań pojawiających się w codziennym życiu, stwarzając tym samym szansę pełnej autonomii. Każde bowiem ograniczenie w korzystaniu z wymienionych zachowań adaptacyjnych pociąga za sobą trudności w funkcjonowaniu.

Stąd tak istotna jest nasza praca terapeutyczna i nasze postrzeganie pokładów możliwości, które tkwią w drugiej osobie. Najpełniej oddają to słowa wybitnej prekursorki pedagogiki specjalnej Marii Grzegorzewskiej: „Nie ma kaleki, jest człowiek”, które sprawiają, że nie ograniczenia fizyczne w funkcjonowaniu jednostki, a piękno wewnętrznej siły, empatia stanowią istotę człowieczeństwa. Podkreślają tym samym, iż nie ma barier, jeśli tylko w to uwierzymy i wyciągniemy dłoń do drugiej osoby w potrzebie i pozwolimy jej się rozwinąć, stwarzając tym samym szansę pełnej adaptacji.

Dominik Borawski

Wydawać by się mogło, że psychologom adaptacja kojarzyć się może wyłącznie dobrze. Bo przecież zwykliśmy adaptacyjność przypisywać zjawiskom (np. mechanizmom psychologicznym) dobroczynnym, funkcjonalnym, zdrowym. W ujęciu poznawczym termin ten stosowany jest do opisu procesów umożliwiających jednostce odbiór nowych informacji (np. Piagetowska asymilacja i akomodacja). W ujęciu ewolucyjnym za adaptacyjne uważa się te wzorce zachowania bądź reakcje psychiczne, które zwiększają szansę na reprodukcję naszych genów. W psychologii społecznej o adaptacji mówi się w kontekście podzielenia przez jednostkę norm i wartości swojego otoczenia, co w dłuższej perspektywie sprzyja budowaniu więzi interpersonalnych i zmniejsza ryzyko wykluczenia społecznego.

Paradoksalnie tak jednoznacznie pozytywne skojarzenia z pojęciem adaptacji niekoniecznie są podzielane przez przedstawicieli psychologii (*nomen omen*) pozytywnej. Dlaczego? Otóż na gruncie tej dziedziny psychologii od lat dyskutowane jest problematyczne zjawisko adaptacji do bodźców afektywnych określane mianem hedonistycznego kołowrotu. Polega ono na tym, że wystąpienie silnego bodźca (wydarzenia życiowego) inicjuje intensywną reakcję afektywną w postaci skoku (w przypadku wydarzenia pozytywnego) bądź spadku (w przypadku wydarzenia negatywnego) dobrostanu, a następnie, gdy wyda-

rze nie utrzymuje się w czasie bądź jest powtarzane, następuje powrót emocji do poziomu bazowego (*set point*). Mechanizm ten odpowiada za hamowanie intensywności odbierania znanych już bodźców afektywnych po to, by umożliwić odbiór nowych. W praktyce ma prowadzić do osvajania się z silnymi wydarzeniami, i to zarówno tymi niekorzystnymi, jak i sprzyjającymi. O ile pierwsza możliwość nie tylko nie budzi naszego sprzeciwu, ale daje nadzieję na poradzenie sobie z potencjalnymi trudnościami, druga – czyli przyzwyczajanie się do (i co za tym idzie – osłabione odczuwanie) tego, co jeszcze wczoraj budziło nasz zachwyt, nie jest zbyt kuszącą perspektywą. Mamy zatem do czynienia z „jasną” i „ciemną” stroną adaptacji hedonistycznej.

W literaturze psychologicznej narracja na temat „jasnej” strony tego mechanizmu – a więc przedstawiająca możliwości radzenia sobie człowieka z niesprzyjającymi okolicznościami życiowymi – została w dużej mierze zainspirowana pojedynczym badaniem przeprowadzonym jeszcze w latach 70. przez Brickman, Coates i Janoff-Bulman. W badaniu tym proszono o ogólną ocenę subiektywnego dobrostanu psychicznego dwie grupy, które doświadczyły kilka miesięcy wcześniej bardzo silnej, lecz biegunowo opozycyjnej zmiany okoliczności życiowych, tj. doświadczyły dużej wygranej na loterii pieniężnej (grupa 1) albo wskutek uszkodzenia rdzenia kręgowego zostały sparaliżowane od pasa w dół (grupa 2), i porównano ich odpowiedzi do grupy kontrolnej. Wyniki tego badania pokazały, że zarówno zwycięzcy loterii, jak i osoby sparaliżowane znajdowały się na podobnym (tj. umiarkowanym) poziomie zadowolenia ze swojego życia co badani z grupy kontrolnej. Na podstawie tych fragmentarycznych danych już w latach 90., a potem już w latach milenijnych, po oficjalnym zainicjowaniu nurtu psychologii pozytywnej, nastąpił prawdziwy wysyp rewelacji na temat możliwości przystosowania się człowieka do nawet najtrudniejszych okoliczności życiowych. Późniejsze badania zespołu Richarda E. Lucasa ostudziły ten entuzjazm. Okazało się, że

po pierwsze: skutki poważnych niesprzyjających wydarzeń bardzo często odczuwane są przez lata, a po drugie: stopień i tempo adaptacji w dużej mierze zależy od rodzaju wydarzenia. Odkryto np., że ludzie dosyć szybko adaptują się do małżeństwa, reagując skokiem pozytywnych emocji, który wraca do punktu wyjścia maksymalnie w ciągu 2 lat od ślubu. Niestety, wbrew wcześniejszym doniesieniom, dużo wolniej i nie zawsze kompletnie przebiega adaptacja po wydarzeniach trudnych czy wręcz traumatycznych, takich jak doświadczenie niepełnosprawności, śmierci współmałżonka/i czy rozwodu. Co ważne, badania sugerują, że szczególnie trudnym doświadczeniem do emocjonalnego oswojenia jest utrata pracy, a zwłaszcza wielokrotne bezrobocie. Zatem ta „jasna” strona adaptacji hedonistycznej nie jest tak klarowna i jednoznaczna, jak sugerowałyby to opracowania z zakresu psychologii pozytywnej jeszcze sprzed kilkunastu lat.

Druga kluczowa informacja płynąca z wyników badania Brickmana i współpracowników pozostaje dużo bardziej zbieżna z aktualnym stanem wiedzy, a dotyczy ona zaskakującego, bo tylko umiarkowanego (i nieróżniącego się od grupy kontrolnej) poziomu dobrostanu zwycięzców loterii pieniężnej. Sugeruje ona trudne do wyobrażenia dla zwykłego człowieka ryzyko szybkiego oswojenia się z faktem zdobycia fortuny. Wydawać by się mogło, że my osobiście nigdy byśmy do tego nie dopuścili. A jednak współczesne badania potwierdzają, że dosyć łatwo przychodzi nam przyzwyczajanie się do pozytywnych wydarzeń i nawiązując do wcześniejszego wątku, dużo bardziej prawdopodobne jest, że szybko znudzimy się swoim nowym samochodem lub, co gorsza, partnerem/partnerką, niż przejdziemy do porządku dziennego nad faktem otrzymania zwolnienia z pracy. Oto „ciemna” strona adaptacji hedonistycznej w akcji.

Na szczęście w ostatnich latach przybywa danych pokazujących możliwości skutecznego radzenia sobie z podstępными mechanizmami adaptacji hedonistycznej.

Warto w tym miejscu wskazać rekomendacje wynikające z badań

i modeli zaproponowanych głównie przez Kennona M. Sheldona i Sonję Lyubomirsky:

Zamiast biernie oczekiwać na wydarzenia – inicjuj działania. Okazuje się, że w porównaniu do zmian życiowych polegających na jednorazowej zmianie kontekstu/okoliczności (zmiana mieszkania, zmiana miejsca pracy, kupno nowego telewizora) zdecydowanie mniej podatne na adaptację hedonistyczną są zmiany wynikające z aktywności podmiotu stanowiącej pewną ciągłość w czasie, np. zaangażowanie w nowe hobby.

Wybieraj cele zbieżne z osobistymi wartościami. Profilaktyczny efekt aktywności własnej jest tym silniejszy, im bardziej dotyczy działań zbieżnych z wyznawanymi przez jednostkę wartościami i celami (*self-concordant goals*). Takie działania – osobiście dla nas ważne – zdecydowanie trudniej poddają się adaptacji afektywnej.

Dodaj szczyptę eudajmonii. Sheldon sugeruje również, że o ile zbieżność działań z wyznawanymi wartościami ma znaczenie, ważne jest, by cel działań miał charakter eudajmonistyczny, tj. nie był tylko wyłącznie zafiksowany na Ja, tzn. uwzględniał inne osoby, wykraczał poza własny interes, bardziej opierał się na długotrwałym znaczeniu niż chwilowej przyjemności. Badania jego zespołu pokazują, że eudajmonistyczne aktywności sprzyjają zaspokojeniu naszych kluczowych potrzeb (potrzeby autonomii, afiliacji i kompetencji), a w konsekwencji nasilają poziom dobrostanu.

Zadbaj o różnorodność doświadczeń. Badania na gruncie modelu prewencji adaptacji hedonistycznej (*Hedonic Adaptation Prevention, HAP*) pokazują, że dostarczanie sobie różnorodnych pozytywnych doświadczeń sprawdza się w kontekście przeciwdziałania adaptacji hedonistycznej zdecydowanie lepiej niż powtarzanie tych samych (nawet dobrze sprawdzonych) działań. Dlatego planując następne wakacje, warto zastanowić się, czy bardziej będziemy się cieszyć z dłuższego pobytu w jednym miejscu z jednym dominującym rodzajem aktywności, czy z dwóch krótszych wycieczek w różne miejsca (i o różnej specy-

fice aktywności). Różnicę tę w sposób błyskotliwy tłumaczy w swoim wystąpieniu na TED Daniel Kahneman.

Bądź wdzięczny i delektuj się tym, co masz. Kolejny postulat wynikający z modelu HAP stanowi odpowiedź na jeden z mechanizmów wyjaśniających proces adaptacji do tego, co dobre i przyjemne. Gdy w jakiejś dziedzinie odnosimy sukces lub doświadczamy czegoś przyjemnego, zanim zdążymy się tym nacieszyć, szybko orientujemy się, iż przecież możemy mieć więcej lub być jeszcze lepsi. Jeśli sami na to nie wpadniemy, szybko przypomną nam o tym inni i ich osiągnięcia (ach, te porównania społeczne). Tymczasem zamiast zaglądać na podwórze sąsiada bądź przeszukiwać instagramowe relacje znajomych, warto zatrzymać się, posmakować naszego aktualnego doświadczenia i podziękować za to, co jest naszym udziałem.

Czytelnikom *Wglądu* życzę powodzenia w poskramianiu ciemnej strony adaptacji!

Joanna Fularz

Adaptacja to proces przystosowywania się do zmian, zachodzący na wielu płaszczyznach, i będący niezbędnym elementem przetrwania w zmieniającym się środowisku. W psychologii najczęściej słowo to słyszymy w kontekście procesu adaptacji małego dziecka do żłobka i przedszkola, rzadziej szkoły czy nowej pracy. Znacznie częściej dostrzegamy wagę adaptacji w kategoriach osób, które doświadczają czegoś nowego o charakterze wyzwania, rzadziej w kontekście codziennego biegu życia. W pracy psychologa adaptacja powinna stanowić proces ciągły, nieustanny, zakładający elastyczność w patrzeniu na świat i ludzi. Jakie procesy adaptacji dotyczą specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym innych osób? Czy pracując z drugim człowiekiem, można się nie adaptować i jakie będą tego konsekwencje?

Poszukiwanie odpowiedzi na te pytania jest nieuniknione, głównie ze względu na tempo zmian społeczno-kulturowych, które dotyczą każdego obszaru pracy z dru-

gim człowiekiem. Dla psychologa pracującego z dziećmi i młodzieżą najczęstszy kontakt specjalistyczny dotyczy osób z tzw. pokolenia Z, czyli urodzonych po 1995 r. Ci młodzi ludzie praktycznie nie znają życia bez Internetu i social mediów, wychowując się z wszechobecnym telefonem, niejednokrotnie zastępują realne kontakty społeczne tymi wirtualnymi. Są to często ludzie otwarci i twórczy, ale niełatwo przychodzi im skupienie uwagi na jednym zadaniu. Posiadają bardzo wiele cech takich jak mobilność, szybka reakcja na zmiany i realistyczne podejście do życia, które mogą być postrzegane zarówno jako zaleta, jak i wada. Pokolenie Z często określane jest również jako: post-milenialsi, pokolenie internetowe oraz pokolenie C (*connect, communicate, change*). Ludzi z tego pokolenia często ocenia się dość krytycznie i traktuje z dużą dozą nieufności, dostrzegając różnice w ich patrzeniu na świat w porównaniu z patrzeniem osób urodzonych chociażby w latach 80. Pojawiają się głosy, że ci młodzi są roszczeniowi, posiadają niższe kompetencje społeczne i trudniej się z nimi komunikować, oraz – to, co często bardzo różni ich od poprzednich pokoleń – stawiają na zaspokajanie swoich, a nie cudzych potrzeb. Większość z psychologów pracujących z osobami z generacji Z stanowią ludzie urodzeni w okolicach lat 80. czy też na początku 90., czyli tzw. milenialsi. To osoby, które pamiętają jeszcze czasy, gdzie relacje zdobywało się na podwórku, kiedy trudno było w sklepie kupić upragnione rzeczy, a dzieciństwo przypadło na okres transformacji ustrojowej w Polsce, zaś start w dorosłe życie definiowały pierwsze oznaki kapitalizmu i upowszechnianie się Internetu. Milenialsi mają opinię zuchwałych i wymagających pracowników i pracodawców.

Dlaczego o tym piszę w kontekście adaptacji? Myślę, że chodzi o sposób, w jaki psycholog zmuszony jest nieustannie pogłębiać swoją wiedzę o sposobie życia pacjentów, z którymi pracuje. Pracując z młodzieżą, przedstawicielami pokolenia Z, dla których często bycie w relacji opartej na rozmowie w cztery oczy jest mało znanym doświadczeniem,

należy zaopatrzyć się w ogromną elastyczność i upór w docieraniu do nich. Gdy piszę te słowa, przypominają mi się sytuacje, w których musiałam jako psycholog wychodzić poza strefę komfortu, szukać rozwiązań, zastanawiając się, gdzie przebiega linia pomiędzy zasadami a zrozumieniem.

Kiedyś do gabinetu trafił chłopiec, nastolatek, w opinii środowiska zbuntowany, nieszczęśliwy i bardzo wymagający. Od samego wejścia dawał całym sobą sygnały, że nie ma szans na rozmowę, również bezradny i pozbawiony nadziei wzrok jego mamy nie budził optymizmu. A jednak przyszedł, siedział obok, choć nie patrzył, nie mówił, to był... może na coś liczył? Po próbach nawiązania kontaktu słownego pomyślałam, że spróbuję wejść w jego świat, posłużyć się jego językiem, pokazać, że rozumiem, że zna i może potrzebuje innych dróg. Wyszukałam po nazwisku jego konto na Messengerze, pokazałam mu je na telefonie i zapytałam, czy mogę coś do niego napisać. Kiwnął głową z bardzo zdziwioną miną. Napisałam do niego to, co powiedziałabym mu słownie, a co prawdopodobnie bardziej by go zirykowało, niż pomogło: że widzę, że jest mu trudno, że czasem rozmowa nie jest łatwa, i jeśli chce, możemy pomilczeć albo popisać.

Odebrał wiadomość, po chwili odpisał, rozpoczęła się wymiana wiadomości, które były pełne emocji. Te wiadomości zawierały mnóstwo gniewu, wręcz krzyczały z poczucia bezsilności i braku wiary w jakąkolwiek pomoc. Cała wizyta została „przepisana”, na koniec chłopiec zażartował (oczywiście za pomocą komunikatora), że może za tydzień przejdziemy na „głosówki”. Wieczorem otrzymałam wiadomość od chłopca: „Szacun dla Pani, że się Pani tak chciało, i że to pomogło. Do zobaczenia”.

Dlaczego o tym piszę? Nie dlatego, żeby dawać przykłady, jak powinien pracować psycholog, ale dlatego, że to właśnie jest przykład adaptacji do czasów, sytuacji, jakie kreuje wokół nas rzeczywistość. Dla wielu z nas rozmowa to wymiana słów, w cztery oczy, „tu i teraz”, a dla osób z pokolenia Z rozmowa to wymiana myśli, bez względu

na to, jakim kanałem to się odbywa. Nieważne, czy nam się to podoba – tak już jest i basta. W relacjach z dziećmi nie zachowujemy się jak wujkowie z wąsem opowiadający na imprezie rodzinnej, że jak on był dzieckiem, to był czarno-biały telewizor, dwa kanały i było super – to już melodia przeszłości. Dorastanie w dzisiejszych czasach to zupełnie inne realia, inne emocje, inne trudności – próbujemy się do nich dostosować – dla dobra dzieci. I w żaden sposób nie chodzi o to, żeby zacząć na siłę rozmawiać z dzieckiem komunikatorem, ale aby być otwartym na jego sposób postrzegania świata. Bo ten świat jest inny od naszego, podobnie jak świat naszych rodziców jest inny od naszego.

To jest właśnie adaptacja, ważna dla psychologów, nauczycieli i rodziców. Bo musi być wspólna przestrzeń dla pokolenia Z i milenialistów. Im większa, tym lepiej.

Małgorzata Sołek

W dzisiejszych czasach umiejętność adaptacji do zmieniającej się rzeczywistości jest jednym z podstawowych elementów rozwoju każdego człowieka. Kompetencje adaptacyjne nabywamy przez całe życie, aczkolwiek istotne znaczenie dla jakości umiejętności przystosowania mają pierwsze doświadczenia adaptacyjne związane najczęściej z rozpoczęciem edukacji przedszkolnej. Prawidłowa adaptacja do przedszkola zapewnia optymalny rozwój dziecka w tej placówce.

Adaptacja to inaczej proces przystosowania, który określa się jako dynamiczny proces zmian zachodzących zarówno w zachowaniu, emocjach dziecka, jak i jego środowisku. W procesie przystosowania występują mechanizmy takie jak:

- mechanizm akomodacji – dostosowanie się dziecka do wymogów oraz warunków otoczenia;
- mechanizm asymilacji – dostosowanie się otoczenia do indywidualnych potrzeb dziecka.

Mechanizmy te wskazują, iż za prawidłową adaptację nie jest odpowiedzialne samo dziecko, ale także w przypadku małych dzieci głównie nowe środowisko, jakim jest np. przedszkole. To ono powin-

no zadbać o stworzenie warunków, które umożliwią dziecku wykształcenie się prawidłowych umiejętności adaptacyjnych, zwłaszcza że dziecko po raz pierwszy musi przystosować się do zmian zachodzących na różnych poziomach swojego funkcjonowania, poczynając od fizjologicznego, emocjonalnego, poznawczego czy społecznego.

Pierwszym naturalnym środowiskiem wychowawczym dla dziecka jest rodzina. To właśnie w niej zaspokajają swoje potrzeby psychospołeczne, biologiczne, bezpieczeństwa, emocjonalne i różnego rodzaju aktywności. Adaptacja przedszkolna jest szczególnie trudna, gdyż wiąże się z naturalnym stresem adaptacyjnym. Pójście do przedszkola stanowi dużą zmianę w życiu każdego dziecka. Moment ten należy do najbardziej znaczących w jego życiu. Dla wielu dzieci oznacza on pierwsze kontakty z większą grupą rówieśników, rozstanie z najbliższymi osobami, funkcjonowanie w nowym środowisku. Nowe środowisko może powodować poczucie zagubienia czy wywołać negatywne emocje. Dlatego też tak istotne jest, aby dziecko poznawało nowe otoczenie w poczuciu bezpieczeństwa. Zwykle prawidłowo przebiegający proces adaptacji trwa około trzech tygodni. Po tym czasie powinno czuć się na tyle przystosowane i bezpieczne, by móc zaspokoić swoje potrzeby, a także w miarę swoich możliwości podejmować stawiane mu zadania. Proces adaptacji nie musi być wcale bolesny i dokuczliwy. Jednak nie każde małe dziecko jest na tyle gotowe i dojrzałe, aby sprostać temu zadaniu. Dziecko w wieku około 3 i 4 lat, stając u progu przedszkola, ma już określoną sylwetkę psychofizyczną, osobowość ukształtowaną przez wcześniejsze wychowanie w rodzinie, niekiedy przez żłobek. Przystosowanie małego dziecka do nowego środowiska pozarodzinnego odbywa się we wszystkich sferach działania organizmu, tj. fizjologiczno-biologicznej, poznawczej oraz emocjonalno-społecznej. Niemniej jednak u dziecka 3-letniego żadna funkcja psychiczna nie jest w pełni ukształtowana. Maluch w tym okresie jest nieodporny na zmęczenie, wysiłek fizyczny czy hałas. Ma trudności

w czynnościach samoobsługowych, pokonywaniu przeszkód w terenie, jest kolokwialnie mówiąc – niezdarne. Stanowi to istotne ograniczenia w podejmowaniu przez nie wysiłku adaptacyjnego do środowiska przedszkolnego. Uważa się, że przeciętny słownik trzylatka obejmuje około 1000 słów. Mimo iż potrafi poprawnie posługiwać się rzeczownikami, czasownikami, przymiotnikami i przysłówkami, to poziom rozwoju mowy stwarza wiele trudności w sprawnym porozumiewaniu się z otoczeniem. W przedszkolu dziecku jest o wiele trudniej przekazać nauczycielowi to, co jest dla niego ważne. Dlatego przez długi czas nie ma nici porozumienia między dzieckiem a opiekunem, bo nie rozumie, co ten do niego mówi. W czwartym roku życia dziecko jest na etapie poszerzania swoich granic. Mianowicie walczy o to w jedynej sposób, jaki przychodzi mu do głowy, czyli łamiąc wszelkie nakazy i zakazy. Jednym ze sposobów porozumienia jest prowadzenie długich rozmów na różne tematy. Jeśli chodzi o rozwój intelektualny, czterolletni przedszkolak powinien znać już ponad 1500 słów i budować bardziej zróżnicowane zdania. Maluch bez problemu odróżnia przód, tył, dół i górę. Ponadto ma doskonałą świadomość przeciwieństw, takich jak: mniejszy – większy czy słodki – gorzki itp. Co ciekawe, czterolatek jest w stanie skupić uwagę na zabawie nawet przez kwadrans, co w przypadku trzylatków rzadko bywa możliwe. W tym wieku szybko rozwija się pamięć, a troska o przycięcie jest jedną z jaśniejszych stron osobowości zbuntowanego czterolatka, którą warto pielęgnować.

Podstawowym lękiem u dziecka jest obawa przed rozstaniem z matką, zwłaszcza przed tym, że może zniknąć na zawsze. Dziecko wówczas przeżywa coś w rodzaju uogólnionego lęku. Jest to rodzaj paniki, która wiąże się z poczuciem opuszczenia, zagrożenia. Przez pierwsze dni w przedszkolu, jak wynika z badań oraz obserwacji, większość dzieci źle znosi zmianę środowiska. Niekorzystne znaczenie w przystosowaniu się 3-letniego dziecka do przedszkola mają także emocje strachu. Największą wrażliwość na obcą osobę, hałas czy upa-

dek mają dzieci między 24. a 36. miesiącem życia. U dzieci 4-letnich zaś częstotliwość strachu w danych sytuacjach jest mniejsza. W przedszkolu takich bodźców jest mnóstwo. Aczkolwiek obserwacje dzieci rozpoczynających edukację przedszkolną wskazują, iż znaczna część ma poważne problemy z akceptacją osób nieznaną. Różnice indywidualne występujące w rozwoju dzieci są czymś normalnym. Dzięki temu ludzkość charakteryzuje się wspaniałą różnorodnością, która umożliwia przystosowanie się ludzi do zmiennych warunków środowiskowych.

Podsumowując, dziecko, które pierwszy raz przekracza próg przedszkola, staje przed bardzo ważnym problemem, gdyż m.in. musi dostosować się do nowych warunków, ludzi i umiejętności. Zostaje zakłócone dotychczasowe poczucie bezpieczeństwa, które zapewniała mu rodzina. Nie każde dziecko jest na tyle dojrzałe i gotowe, aby ten proces szedł w odpowiednim kierunku. To wszystko może stać się przyczyną trudności przystosowawczych, które dzięki ciężkiej pracy nauczycieli z biegiem czasu stają się czymś zupełnie pozytywnym. Dzieci stają się bardziej ufne i co najważniejsze, czują się bezpieczne. Nauczyciel poprzez stwarzanie różnorodnych sytuacji sprzyjających rozwojowi wyzwała niezmierny potencjał energii drzemącej w dziecku, dając wyraz aktywnemu uczestnictwu w życiu grupy. Całe życie jest ciągłym procesem adaptacji, a okres od narodzin do osiągnięcia dojrzałości stanowi etap najbardziej intensywnego przystosowania się. Okres ten obfituje w mnóstwo przełomowych momentów polegających na gwałtownej zmianie warunków życia dziecka. Do takich momentów, które wymagają bardzo dużej mobilizacji zdolności przystosowawczych jednostki należy niewątpliwie rozpoczęcie nauki szkolnej.

Rezonans

W tej rubryce zamieszczamy refleksje, opinie, uwagi, ewentualne zapytania czy propozycje tematyczne Czytelników. Także sugerowane tekstami zamieszczonymi we *Wglądzie*. Zapraszamy do współpracy!



Blaski i cienie zdalnego nauczania w czasie pandemii Covid 19

W biuletynie Zakładu Psychologii Instytutu Pedagogiki Uniwersytetu Rzeszowskiego *Wgląd*, rok 4, nr 13, z października 2021, umieszczony został artykuł Małgorzaty Marmoli i Anny Wańczyk-Welc *Blaski i cienie zdalnego nauczania w czasie pandemii COVID-19*. Ze względu na ciągłą aktualność poruszanego w nim problemu warty on jest polecenia.

Autorki we wstępie nakreślają sytuację psychologiczno-społeczną młodzieży polskiej przed pandemią, a następnie opisują, jakie zmiany nastąpiły w niej w związku z epidemią i wprowadzonymi obostrzeniami oraz nauczaniem zdalnym. Przedstawiają problem z punktu widzenia młodzieży, rodziców i pedagogów. Opisują, z jakimi trudnościami natury technicznej, organizacyjnej i emocjonalnej przyszło się zmagać młodzieży i jej opiekunom. Szczególnie niepokojące są wnioski dotyczące zmian psychicznych w osobowości dzieci spowodowanych izolacją, poczuciem braku oparcia wśród dorosłych i rówieśników oraz pozbawieniem kontaktu ze środowiskiem. Autorki mówią też o korzyściach ze zdalnego nauczania wskazywanych przez uczniów i nauczycieli. Przedstawiają również oczekiwania młodzieży i rodziców wobec pedagogów w związku z zaistniałą sytuacją.

Artykuł napisany został przede wszystkim na podstawie badań Zakładu Psychologii Uniwersytetu Rzeszowskiego, uwzględnia także badania wśród chińskich nastolatków i opinie polskiej młodzieży odwołujące się do jej doświadczeń z życia codziennego. Szeroko przedstawia szczegółowe dane oraz komentarze do nich. Operuje mierzalnymi danymi. Dzięki temu jest wiarygodny. Na końcu autor-

ki prezentują dodatkowo raport z przeprowadzonych badań. Przedstawiają przedmiot badań, narzędzia badawcze, charakteryzują grupę badawczą. Grupą tą jest młodzież klas VII–VIII szkoły podstawowej i szkół średnich. Szkoda, że nie objęto badaniami młodszych uczniów, których omawiane problemy też dotyczą.

Artykuł adresowany jest przede wszystkim do pedagogów, rodziców i młodzieży szkolnej, ale może zainteresować też szerszą grupę odbiorców. Czytelnik może przy pomocy tego tekstu lepiej zrozumieć zachodzące wśród młodzieży zmiany. Pedagodzy i dyrektorzy szkół mogą udoskonalić swój warsztat pracy i zmienić relacje z uczniami w nauczaniu zdalnym. Rodzicom omawiany tekst powinien ułatwić zrozumienie swoich dzieci i uwrażliwić na ich potrzeby i samopoczucie.

Artykuł, choć oparty na danych naukowych, napisany jest przystępnym, obrazowym językiem. Może być przydatną lekturą i zdecydowanie polecam zapoznanie się z nim.

Anna Maria Słupek, absolwentka studiów podyplomowych przygotowanie pedagogiczne do wykonywania zawodu nauczyciela

Z badań psychologicznych na świecie



Pasożyty sprzyjają poglądom autorytarnym?

Toxoplasma gondii, pasożytniczy protozoon kotów, zaraża około jedną trzecią populacji ludzkiej, zarówno w krajach rozwiniętych, jak i rozwijających się. Ludzie zakażeni *Toxoplasma gondii* nie wykazują żadnych specyficznych objawów, ale przejawiają większą częstość występowania różnic w osobowości i zachowaniu. Na przykład kobiety zakażone toksoplazmą mają wyższy poziom agresji, zaś mężczyźni – niższy poziom altruizmu. Celem badania było porównanie przekonań i wartości politycznych osób zarażonych *Toxoplasma* i niezarażonych tą chorobą. Zmierzono przekonania i wartości 2315 respondentów poprzez ankietę internetową (477 zakażonych *Toxoplasma*), używając inwentarza przekonań i wartości politycznych. Badanie wykazało, że zakażeni i niezakażeni toksoplazmą uczestnicy badania różnili się pod względem trzech czynników: zakażeni uzyskali wyższe wyniki w zakresie plemienności (przywiązania do własnej grupy społecznej i kulturowej) i niższe w zakresie liberalizmu kulturowego (akceptacji swobodnego przepływu norm kulturowych i stylu życia) oraz

antyautorytaryzmu (sprzeciw wobec autorytaryzmu jako narzucania swojej woli, poglądów, wymuszania posłuszeństwa). Stwierdzono różnice płci w przekonaniach politycznych. Zakażone kobiety uzyskały wyższe wyniki w plemienności i niższe w liberalizmie kulturowym w porównaniu z grupą wolną od toksoplazmy. Zakażeni mężczyźni uzyskali wyższe wyniki w sprawiedliwości ekonomicznej (sprawiedliwość w podziale bogactwa ekonomicznego). Wyniki te są zgodne z wcześniejszymi szerokimi badaniami, pokazującymi, że osoby z obszarów dotkniętych pasożytem są bardziej skłonne do zachowań konserwatywnych i autorytarnych.

Koepcke, R. et al., (2022). Le Petit Machiavellian Prince: Effects of Latent Toxoplasmosis on Political Beliefs and Values. *Evolutionary Psychology*. <https://doi.org/10.1177/14747049221112657>

(al)

Słow(n)ik psychologiczny



Ewolucja (łac. *evolutio*: rozwój, rozwijanie) – pojęcie w biologii opisujące zmiany cech organizmów w kolejnych pokoleniach. Różne typy roślin oraz innych istot żywych na Ziemi mają początek we wcześniej istniejących typach, a obserwowane różnice w budowie, funkcjach, zachowaniu są wynikiem modyfikacji genetycznych w kolejnych pokoleniach. Zmiany ewolucyjne obejmują także interakcję między dostępnymi wariantami genetycznymi a środowiskiem, w którym istnieją. Procesy ewolucyjne powodują powstawanie bioróżnorodności na każdym poziomie organizacji biologicznej. Aby ewolucja mogła postępować, istnieją kluczowe czynniki, m.in. zmienność genetyczna, dobór naturalny i dryf genetyczny. W rozumieniu bardziej ogólnym jest to proces przeobrażenia, w tym także społeczeństwa, do stanów bardziej złożonych. Termin ten odnosi się też do tańca, gdzie określa trudną figurę gimnastyczną lub akrobatyczną.

(al)

Mistrzowie psychologii



Prezentowana postać nie należy co prawda do dziedziny psychologii, ale trzeba o niej wspomnieć przy okazji ewolucjonizmu. **Jean-Baptiste de Lamarck** był francuskim biologiem, który twierdził, że nabyte cechy są dziedziczne. Uważany jest za jednego z prekursorów wczesnej teorii ewolucji zwanej lamarkizmem. Był przyrodnikiem, żołnierzem, lekarzem, botanikiem, profesorem zoologii. Urodził się w Bazentin w Pikardii we Francji 1 sierpnia 1744 r. jako najmłodsze z jedenaściorga dzieci w rodzinie o tradycjach wojskowych. Zgodnie z życzeniem ojca około roku 1756 Lamarck wstąpił do jezuickiego seminarium w Amiens, które opuścił niedługo po jego śmierci w 1760. Następnie wstąpił do francuskiej armii, stacjonującej w Niemczech. Na polu walki wykazywał się odwagą, co skutkowało nadaniem mu stopnia oficerskiego. Uraz doznany w wyniku żartu towarzyszy zmusił go do leczenia i opuszczenia armii. Próbując utrzymać się z niewielkiej renty, dorabiał jako kasjer w banku. Wcześniej zaczął już studiować medycynę oraz botanikę – został uczniem Bernarda de Jussieu,

znanego francuskiego przyrodnika. W roku 1776 napisał swój pierwszy esej naukowy – traktat chemiczny, a w roku 1778 opublikował pierwszą książkę na temat szaty roślinnej Francji (trzyzęściową *Flore Française*), która zapewniła mu rozgłos i uznanie innych badaczy. Hrabia Georges-Louis Leclerc de Buffon, jeden z czołowych francuskich naukowców tamtych czasów, udzielił mu poparcia, w 1779 r. pomógł uzyskać członkostwo we Francuskiej Akademii Nauk i umożliwił wyjazd w podróż po Europie. W jej trakcie Lamarck zebrał rzadkie rośliny, minerały i rudy. W latach 1783–1792 opublikował trzy duże tomy botaniczne dla *Encyclopédie méthodique*. Następnie otrzymał stanowisko asystenta botaniki w Jardin des Plantes – królewskim ogrodzie botanicznym, będącym jednocześnie centrum nauk medycznych i badań biologicznych. Kilka lat później został tytularnym członkiem Francuskiej Akademii Nauk. Mimo tego awansu jego sytuacja finansowa była bardzo zła. Ponadto groziło mu zwolnienie z Francuskiej Akademii Nauk w wyniku cięcia kosztów. W 1793 r. po burzliwych zmia-

nach politycznych Jardin des Plantes przekształcono w Musée National d'Histoire Naturelle – Muzeum Narodowe Historii Naturalnej. Katedra objęta przez Lamarcka była najmniej prestiżowa, tym samym najmniej płatna i niezwiązana z jego zainteresowaniami. Lamarck został profesorem „owadów, robaków i mikroskopijnych zwierząt”, później miał ukuć termin bezkręgowców dla tych stworzeń. W 1801 r. opublikował *Système des Animaux sans Vertèbres*, zawierającą klasyfikację bezkręgowców. Lamarck jako pierwszy oddzielił w klasyfikacji pajęczaki od owadów i przeniósł skorupiaki do odrębnej klasy od owadów. Spopularyzował także słowo „biologia” w jego współczesnym znaczeniu. Teoria ewolucji Lamarcka została opublikowana w 1802 r. w *Recherches sur l'organisation des corps vivants* oraz w jego książce z 1809 r. *Philosophie zoologique*. Postawił w niej hipotezę, że organizm może przekazać swojemu potomstwu cechy, które nabył w trakcie swojego życia. Jego dorobek naukowy nie stał się popularny za jego życia. Około 1818 roku Lamarck zaczął stopniowo tracić wzrok. Zmarł w biedzie, z którą zmagał się całe życie, 18 grudnia 1829 r. w Paryżu. Pogrzeb na cmentarzu Montparnasse również był bardzo skromny, a ciało złożono we wspólnym grobie opłaconym na 5 lat. Po tym czasie ciało ekshumowano, jednak szczątki zaginęły. Jego teoria dziedziczności została odrzucona przez genetykę i teorię ewolucji. Jednak od pewnego czasu następuje powrót do jego tezy o dziedziczeniu cech nabytych – po odkryciu epigenetycznych mechanizmów dziedziczenia cech, tzn. modyfikacji funkcji genów przez czynniki zewnętrzne (np. stres, traumatyczne przeżycia, rodzaj diety).

(al)

Czy wiesz, że...?



Czy wiesz, że... znany psycholog ewolucyjny Robin Dunbar twierdzi, że ludzie plotkowali już w erze kamienia łupanego? Plotkowanie było dobre i adaptacyjne z ewolucyjnej perspektywy :). Bycie poinformowanym, przekazywanie i pozyskiwanie informacji o osobach z najbliższego otoczenia mogło skutecznie wspierać walkę o zasoby i determinować pozycję w grupie. Wraz z rozwojem technologii informacyjnych ta wrodzona potrzeba naszego umysłu również uległa swoistej ewolucji. Aktualnie popularną formą przekazu jest tzw. infotainment, czyli pomieszczenie rozrywki (*entertainment*) z informacją (*information*). Informacje mają bawić, zatem ich przekaz jest często powierzchowny i nabiera sensacyjnego wyrazu.

Czy wiesz, że... wiele fizjologicznych przejawów emocji można wyjaśnić z ewolucyjnego punktu widzenia? Na przykład drganie ust, gdy człowiek odczuwa złość, jest pozostałością ewolucyjną. Jest to pierwszy etap obnażania zębów w kierunku wroga i można go również zobaczyć u wilków, niedźwiedzi i szympanów. Inną pozostałością ewolucyjną jest rumienienie się, które pomaga złagodzić wrogie reakcje u odbiorcy. Rumieniąca się osoba komunikuje w ten sposób, że jest zawstydzona lub przeprasza. Badania psychologów pokazują, że rumienienie się wzbudza współczucie, co pomaga utrzymać osobę przy życiu. Ludzie są jedynym ga-

tunkiem, który może się rumienić :). Biolodzy ewolucyjni twierdzą, że obecnie możemy też obserwować pozostałość instynktu ucieczki na drzewo w sytuacji zagrożenia, z czasów, gdy robiły tak wczesne ssaki zamieszkujące ziemię. Współcześnie wiele osób odczuwa fizjologiczną potrzebę podniesienia stóp lub wspięcia się na bardziej podniesioną pozycję, gdy są przestraszone lub odczuwają niepokój.

Czy wiesz, że... wbrew powszechnej opinii psychologowie ewolucyjni nie uważają, że ludzie wyewoluowali w kierunku samolubstwa i egocentryzmu? Teorie ewolucji są potocznie znane jako selekcjonowanie cech organizmów, które wspierają interesy jednostki. U ludzi istnieje jednak szeroki wachlarz cech, które koncentrują się na pomaganiu innym i rozwijaniu dobra wspólnego. Wielu psychologów ewolucyjnych koncentruje się na badaniu takich procesów jak altruizm i wdzięczność. W rzeczywistości kształtująca się dziedzina pozytywnej psychologii ewolucyjnej dotyczy tego, jak możemy wykorzystać potężne ramy psychologii ewolucyjnej, aby pomóc w globalnym rozwoju pozytywnych aspektów ludzkiej kondycji, takich jak szczęście, wdzięczność, rozwój osobisty i społeczność (np. badania Geher i Wedberg).

Recenzje



Joseph LeDoux (2020). *Historia naszej świadomości. Jak po czterech miliardach lat ewolucji powstał świadomy mózg.* Kraków: Copernicus Center Press

Joseph LeDoux to słynny neurobiolog, także profesor psychologii i psychiatrii. Autor wielu książek, w Polsce znany m.in. z publikacji *Lęk. Neuronauka na tropie źródeł lęku i strachu* czy *Mózg emocjonalny. Tajemnicze podstawy życia emocjonalnego*. Zagadnienie świadomości człowieka jest jednym z najważniejszych w psychologii, filozofii i neuronauce. Jest wiele koncepcji świadomości, co pokazuje, jak trudna jest to kwestia. Joseph LeDoux podejmuje ją, zarysowując scenariusz ewolu-

cyjny. Protoplasta całego życia na Ziemi pojawił się około 4 mld lat temu. I tu zaczyna się podróż w świat ewolucji umysłu, w którą zabiera nas autor. Jak pisze, zależało mu, aby była to nie tylko książka werbalna, ale i wizualna. Stąd wiele w niej diagramów, rysunków. Wiedza zawarta w książce wymaga jednak przygotowania biologicznego i takiegoż zamilowania, mimo iż zawarte w niej zagadnienia są przystępnie wyjaśniane. Dla osób zainteresowanych kwestiami ewolucji, biologii, neuronauki, świadomości jest to kopalnia wiedzy na różne tematy. Zatem mogę ją śmiało polecić.

Andrzej Łukasik



KILKA MAŁO ZNANYCH EKSPERYMENTÓW PSYCHOLOGICZNYCH

Psychologia eksperymentalna bardzo pręźnie rozwijała się w XX w. Prowadzono coraz więcej często zaskakujących eksperymentów, które dla naukowców stanowiły okazję do dokładnego przyjrzenia się ludzkiej naturze. Eksperymenty psychologiczne pozwalają zrozumieć procesy biologiczne zachodzące w mózgu, poznać ludzkie emocje i przewidzieć reakcje w konkretnych sytuacjach. Nie wszystkie badania eksperymentalne można spotkać w podręcznikach psychologii. Niektóre były kontrowersyjne, jeszcze inne wykorzystane w kampaniach społecznych. Wszystkie nauczyły nas czegoś o ludzkim zachowaniu w kontekście społecznym.

Psychojąkanie

Amerykański psycholog i logopeda dr Wendell Johnson twierdził, że jąkanie się ma podłoże psychologiczne. Przeprowadził eksperyment na dzieciach z sierocińca. Podzielił klasy na grupy, w których losowo dobrano osoby z i bez wad wymowy. W trakcie specjalnie zaprojektowanych lekcji dużo uwagi poświęcano prawidłowej wymowie. Jedna grupa była chwalona, druga grupa narażona na krytykę i komentarze o jąkaniu się. Te dzieci, które były fałszywie oskarżane o jąkanie, rzeczywiście traciły płynność mowy. Zmiany u dzieci były bardzo widoczne. Dr Johnson udowodnił, że jąkanie i zacinanie się ma podłoże psychologiczne. Dzieci, które były poddane badaniu, miały po jego przeprowadzeniu różnego rodzaju zaburzenia psychiczne, niskie poczucie własnej wartości, a w dorosłym życiu cierpiały na depresję.

Zatrważający motocykliści

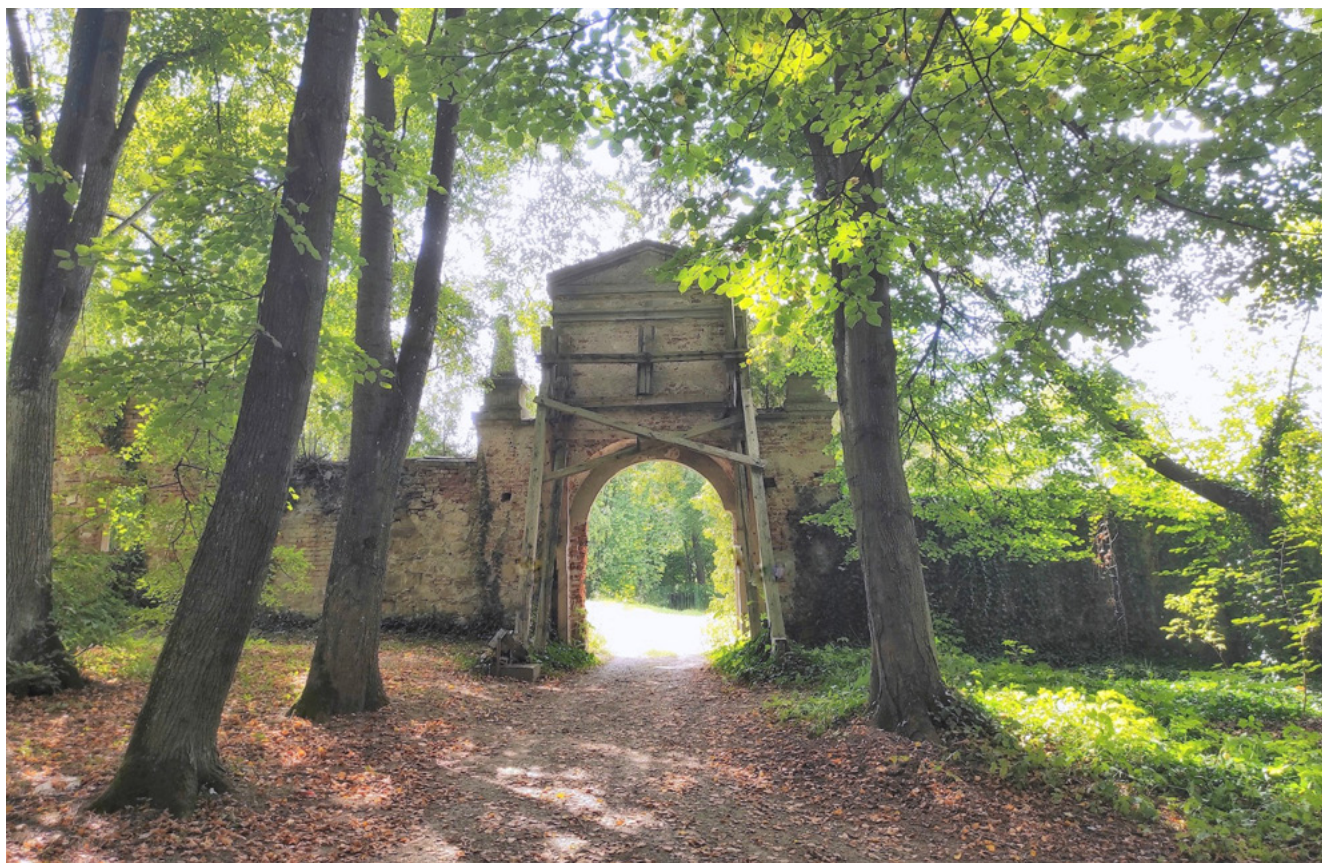
Psychologowie społeczni prowadzili w Belgii badania dla firmy Carlsberg w celu ustalenia, jak ludzie oceniają innych po wyglądzie. Badane osoby, po zakupieniu biletów na seans filmowy, wchodziły do sali wypełnionej 150 wytatuowanymi motocyklistami. W sali wolne pozostawały jedynie 2 wolne miejsca, pośrodku groźnie wyglądającej grupy. Część osób opuszczała salę, część zostawała na sali. Motocykliści entuzjastycznie i brawami witali te pary, które zdecydowały się podjąć ryzyko. Eksperyment



Carlsberga ilustruje, w jaki sposób podatni jesteśmy na fałszywe interpretacje. Odbierane wrażenia i wnioski wyciągnięte na podstawie wyglądu osoby nie zawsze są adekwatne. Jest to tzw. efekt aureoli. W psychologii zjawisko to polega na tendencji do automatycznego przypisywania pozytywnych lub negatywnych cech osobowościowych w zależności od pierwszego wrażenia.

Celebryci w służbie psychologii!

Członkowie zespołu U2 przebrali się za ulicznych muzyków i zagraли darmowy koncert na jednej ze stacji nowojorskiego metra. Zwykle zdobycie biletów na ich koncert jest bardzo trudne, gdyż rozchodzą się w kilka godzin. Okazało się jednak, że w kontekście ulicznym zespół U2 był nierozpoznanym, a przechodnie nie zwracali na nich większej uwagi. Brawa i zaangażowanie widzów pojawiły się dopiero po ujawnieniu muzyków. Podobne badania przeprowadzono w Madrycie, gdzie przechodnie ignorowali „bezdolnego” piłkarza. Docenili go dopiero, gdy zorientowali się, że w przebraniu występuje wybitnie uzdolniony futbolista Cristiano Ronaldo.



Fot. Tomasz Gosztyła

Studenckie Koło Naukowe „URequal”

Przy Zakładzie Psychologii Uniwersytetu Rzeszowskiego powstało Studenckie Koło Naukowe „URequal”. Jesteśmy Kołem Naukowym zrzeszającym osoby LGBTQ+ oraz osoby sojusznicze studiujące na Uniwersytecie Rzeszowskim. Działalność naszego Koła to przede wszystkim prowadzenie badań naukowych, organizacja wydarzeń edukacyjnych o charakterze równościowym na naszym Uniwersytecie. Opiekunami Koła są dr hab. Andrzej Łukasik, prof. UR, i mgr Anna Lenart z Zakładu Psychologii.

Egzemplarz bezpłatny

Zakład Psychologii UR
Jesteśmy na



Wgląd wydawany jest przy wsparciu
finansowym i organizacyjnym
Dyrektora Instytutu Pedagogiki