

# WGLĄD

Czerwiec 2024

Rok 7, numer 23

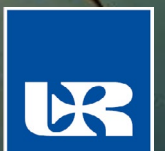
## Sztuczna inteligencja w dziedzinie zdrowia psychicznego

AI zapewnia algorytmy, których użycie ułatwia osiągnięcie ważnych efektów diagnostycznych i terapeutycznych

Siedziba Instytutu Psychologii  
Dworek Gumińskich w Zalesiu:  
kilka słów o historii

Wizyta studyjna pracowników i studentów  
z Holy Cross College

BIULETYN INSTYTUTU PSYCHOLOGII  
KOLEGIUM NAUK SPOŁECZNYCH  
UNIwersytet RZESZOWSKI





## W numerze

<b>Andrzej Łukasik</b> Dworek w Zalesiu siedzibą Instytutu Psychologii	4
Who is who w Instytucie Psychologii <b>Dr Dariusz Kuncewicz</b>	6
<b>Helena Perenc, Lidia Perenc</b> Sztuczna inteligencja w dziedzinie zdrowia psychicznego: szanse i zagrożenia	8
<b>Andrzej Łukasik</b> Niebezpieczny umysł	13
Wizyta studyjna pracowników i studentów z Holy Cross College	16
<b>Emilia Dziuban</b> Czym jest <i>Growth Mindset</i> ? Wykład profesor Cosette Fox	18
Kawiarenka psychologiczna UMIAR	19
Z badań psychologicznych na świecie	23
Słow(n)ik psychologiczny Autyzm	23
Mistrzowie psychologii Wilhelm Wundt	24
Czy wiesz, że...	26
Recenzje	26
Eksperymenty psychologiczne Kontrowersyjny Monster study	27
<b>OPOWIADANIA NIE ZAWSZE Z MORAŁEM</b> <b>Jacek Pasternak</b> Czy mnie widzisz?	28

# WGLĄD

Rok 7, numer 23

Czerwiec 2024

### 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

Dr Anna Lenart  
redaktor merytoryczna

### Adres redakcji

Instytut Psychologii  
ul. M. Ćwiklińskiej 1, bud. D2  
35-601 Rzeszów  
ips.wglad@ur.edu.pl

Redakcja zastrzega sobie  
prawo skracania tekstów





# 28. miesiąc inwazji na Ukrainę



Andrzej Łukasik

## Dworek w Zalesiu siedzibą Instytutu Psychologii



Od stycznia tego roku Instytut Psychologii dzięki decyzji władz Uniwersytetu Rzeszowskiego osiadł we wspaniałym dworku w Kampusie Zalesie. Niewątpliwie jest to miejsce pełne uroku, godne i zwracające uwagę goszczących w nim osób. Warto zatem przypomnieć trochę historii związanej zarówno z dworkiem, jak i jego wcześniejszymi właścicielami.

W połowie XIX wieku folwark w Zalesiu stał się własnością rodziny Gumińskich. Właścicielem Zalesia był Ignacy Gumiński, a potem jego syn Jan. Właśnie pod koniec XIX stulecia zbudowano dwór. W folwarku były spichlerz, szopy, kuźnia, stajnie, stawy i inne folwarczne urządzenia. Do dworu należał także park, przez który przepływał potok Młynówka. W czasie przedwojennym i w latach okupacji w folwarku pracowali mieszkańcy Zalesia. Przez pewien okres w czasie ostatniej wojny dwór zatrudniał też Żydówki z rzeszowskiego getta, dając im wytchnienie od horroru codzienności w getcie i możliwość pożywienia się. Do czasu, gdy więźniów wywieziono do obozu koncentracyjnego w Bełcu.

Tuż obok dworku znajduje się kościół pw. Wniebowzięcia NMP. Wcześniej była to cerkiew obrządku greckokatolickiego pod tym samym wezwaniem wybudowana w 1889 r., chociaż wcześniejsza, drewniana, istniała już w XVI w., a być może jeszcze wcześniej. W 1946 r. cerkiew zamieniono na kościół parafialny obrządku łacińskiego.

Jan Gumiński urodził się w Zalesiu w 1883 r. Przez całe życie był bardzo aktywnym działaczem zaangażowanym w rozwój rolnictwa i spółdzielczości rolniczej: to dzięki niemu w 1919 r. nastąpiło połączenie kółek rolniczych z Krakowskim Towarzystwem Rolniczym z siedzibą w Krakowie. Nie była to zresztą jego jedyna



Fot. AŁ. Dworek: obecne wejście główne

inicjatywa w tej dziedzinie. W lipcu 1929 r. do Rzeszowa przybył prezydent Mościcki. Jego wizyta poprzedzona była styczniową audiencją u prezydenta delegacji, do której należał także Jan Gumiński. Mościckiemu przedstawiono wtedy sprawy rolnicze i wystosowano zaproszenie do wizyty w Rzeszowie. Prezydent Mościcki zatrzymał się u Gumińskich na nocleg, a fakt ten upamiętnia tablica wmurowana w ścianę dworku od strony

dzielnicy. Jan Gumiński zmarł 19 stycznia 1938 r., jest pochowany w Zalesiu na placu obok kościoła pw. Wniebowzięcia NMP, obok grobów innych osób z rodziny.

W czasie drugiej wojny światowej majątkiem zarządzał Roman Gumiński, syn Jana. Roman Gumiński wstąpił do konspiracji pod nazwą „Uprawa” – później zmienioną na „Tarczę” – współpracującą z Armią



Krajową. Celem tej organizacji zrzeszającej właścicieli majątków ziemskich było opodatkowanie na rzecz AK, a także wspieranie jej żywnością i innymi działaniami, np. pomocą w ukrywaniu broni i żołnierzy. Roman Gumiński został mianowany szefem „Uprawy” w obwodzie rzeszowskim. Od wiosny 1943 roku pełnił też funkcję zastępcy Szefa Podokręgu Rzeszowskiego AK.

8 września 1939 r. do Zalesia wkroczyły wojska niemieckie. Żołnierze zakwaterowali się w obiektach dworskich. W 1941 r. w Zalesiu pojawiło się duże zgrupowanie niemieckich żołnierzy w związku z przygotowaniami do wojny ze Związkiem Radzieckim. W parku składowano amunicję, parkowano wozy bojowe a okolice patrolowano. Dworek był miejscem kwaterowania oficerów. Stacjonowały tam różne postaci. Roman Gumiński wspomina, iż na przykład jeden z nich był zapiekłym nazistą, ale inny – rotmistrz, właściciel majątku w Nadrenii, okazał się przyzwoitym człowiekiem. Niemiecki rotmistrz zginął zresztą w Zalesiu, gdy po pijanemu spadł z konia, uderzając

głową o kamień. Na szczęście stało się to w obecności innego oficera i nie podejrzewano udziału w tym nieszczęśliwym wypadku Polaków, co mogło skończyć się tragicznie.

Roman Gumiński decyzją władz okupacyjnych pozostał administratorem i właścicielem folwarku. We wspomnieniach pisał, że kontakty z żołnierzami były poprawne i wojsko nie uczyniło w obejściu szkód. Generalnie stosunek władz okupacyjnych do ziemiaństwa był przyzwoity. Administrowanie majątkiem wymagało częstych kontaktów z władzami, które w większości nie nastroczały wielkich trudności zarządcy. Folwark rozwijał się, a urodzaj w 1943 r. Gumiński opisał nawet jako rekordowy.

W lipcu 1944 r. ze wschodu nadciągały wojska sowieckie. Niemieckie władze okupacyjne ewakuowały się. Na początku sierpnia, po kilku dniach walki o Rzeszów, wojska radzieckie wkroczyły do Zalesia. Na początku września majątek został przejęty przez władze komunistyczne i przeznaczony do parcelacji, a zarządzaniem miał zająć się komitet robotniczy kierowa-

ny przez Gumińskiego. Odmówił on jednak pełnienia tej funkcji. Rodzina Gumińskich przeniosła się do mieszkania w Rzeszowie. Roman Gumiński nadal był członkiem Armii Krajowej i aktywnie z nią współpracował. Wiosną 1945 r. został aresztowany przez Urząd Bezpieczeństwa i po kilku tygodniach intensywnego śledztwa zwolniony. Udało mu się potajemnie opuścić Polskę przez Czechosłowację. Dotarł do Włoch, gdzie wstąpił do Drugiego Korpusu gen. Andersa. Po wojnie osiadł w Londynie. Dwór w Zalesiu przekazał w darze społeczności akademickiej Rzeszowa. Roman Gumiński zmarł w Londynie w 2014 r. Jest pochowany wraz z żoną Natalią na placu obok kościoła pw. Wniebowzięcia NMP w Zalesiu.

Opracowano na podstawie M. Marcinowski, „To wszystko działo się w Zalesiu”, cz. I–III, Wyd. Fosze, Rzeszów 2003.



Fot. AŁ. Dworek: widok od strony dziedzińca

## Who is who w Instytucie Psychologii

### Dr Dariusz Kuncewicz

Z rodzinnego Gdańska wyjechałem na studia na KUL. I w Lublinie już pozostałem. Tam poznałem Żonę i na świat przyszła nasza Córka. Prace magisterskie z teologii, psychologii, doktorat z psychologii poświęciłem problematyce sekt: mechanizmom wpływu, przyczynom przynależności, osobowości byłych wyznawców. W trakcie studiów prowadziłem ośrodek informacyjno-konsultacyjny dla rodzin osób, które straciły bliskich w sektach. Dostrzegałem wtedy dużą potrzebę pracy psychoterapeutycznej z rodzinami i osobami, które z tych sekt odeszły, próbując się jakoś w nowej/starej rzeczywistości odnaleźć. Stąd zainteresowanie psychoterapią i przeszkolenie, głównie w nurcie psychodynamicznym i systemowym. Terapią małżeństw/par/rodzin i indywidualną zajmuję się do dziś, starając się ją jakoś godzić z pracą naukowo-dydaktyczną. Po doktoracie rok pracowałem na UJK, potem 15 lat na Uniwersytecie SWPS, rok na KUL, a od tego semestru na Uniwersytecie Rzeszowskim. I wygląda na to, że jest mi tu, z tymi ludźmi, w tym Instytucie, całkiem dobrze.

Psychoterapią, a w szczególności niektórymi jej mechanizmami zmiany i procesami w bliskich relacjach będących przedmiotem pracy terapeutycznej, zająłem się również naukowo. Brakowało mi jednak bardziej bezpośredniego „przełożenia” badań na praktykę terapeutyczną. Pomimo stosowania wyrafinowanej nieraz metodologii wyniki wyekstrahowane z jednostkowych kontekstów badania, formułowane w języku dostosowanym do pomia-



ru ilościowego, nie opisywały wystarczająco trafnie zjawisk, z którymi mam do czynienia w kontaktach z pacjentami. Zdecydowanie bardziej w pracy psychoterapeutycznej pomagały mi uogólnione refleksje terapeutów-praktyków zbudowane na szczegółowych analizach przypadku. Miałem takie marzenie, aby zjawiska w psychoterapii i bliskich relacjach, z założenia wysokokontekstowe, ujmować w badaniach w sposób bardziej precyzyjny. Bez pośrednictwa policzalnych kategorii, redukujących bogactwo znaczeń, sensów, kluczowych dla rozumienia procesu terapeutycznego niuansów – ale z zachowaniem naukowej ścisłości. Tak, aby i bada-

cze, i klinicyści rzeczywiście z tych badań mogli skorzystać.

Zamierzałem zwrócić się ku metodom jakościowym i szukałem dobrego na nie pomysłu. Rozwiązanie było bliżej, niż mogłem przypuszczać. Dokładnie w tym czasie Małżonka, analizując z przyjaciółką polonistką transkrypcje monologów przygotowane przez studentów na zaliczenie ćwiczeń z psychologii wychowawczej, zorientowała się, że choć obie korzystają z innego warsztatu zawodowego, „czytają między wierszami” to samo i dochodzą do podobnych wniosków. Okazało się, że wykorzystywane w psychoterapii sposoby interpretacji wypowiedzi pacjenta da



się dobrze opisać za pomocą narzędzi lingwistycznych i literaturoznawczych. Tak powstawała metoda wyłaniania opowieści ukrytych z monologów, w której opracowaniu we wspólnych badaniach i artykułach oprócz Doroty Kuncewicz (wtedy APS) i Joli Sobkowicz (Gimnazjum nr 10 w Lublinie) udział wzięli: Ewa Sokołowska (wtedy APS), Wojtek Kruszewski (KUL), no i oczywiście ja (wtedy SWPS). Sednem metody jest identyfikacja i analiza elementów wyróżniających się językowo lub/i narracyjnie wypowiedzi oraz wnioskowanie – na podstawie sposobu ich wyróżniania się i danych z ich bliskiego, potem dalszego kontekstu – o treściach niewypowiedzianych wprost.

Z metody opowieści ukrytych, choć wymagała dodatkowego przeszkolenia i dużo większego nakładu pracy niż korzystanie z metod ilościowych, chętnie korzystali moi magistranci, gdyż przy okazji przygotowywania prac magisterskich zyskiwali praktyczne umiejętności pogłębionego rozumienia wypowiedzi, przydatne w przyszłej pracy z pacjentami. Metoda sprawdzała się w różnych badaniach, których najwięcej poświęciliśmy relacjom partnerskim i rodzinnym w różnych kontekstach. Analizowaliśmy m.in. monologi par w „związkach na odległość”; żyjących w rodzinach rekonstruowanych; par, w których jedno z partnerów ma diagnozę zaburzenia, np. borderline, depresji, itp. Dzięki analizie monologów par o swoich związkach z użyciem metody opowieści ukrytych udało się opracować typologię wyborów w związku i, bazującą na niej, typologię „światów wspólnych/odrębnych”, moim zdaniem, użyteczną w wyjaśnianiu procesów prowadzących do spełnienia się w bliskiej relacji.

Przygoda z metodą pozwoliła mi odważniej myśleć, że

w psychologii akademickiej obok dominującego przyrodniczo-matematycznego paradygmatu uprawiania nauki jest także miejsce na paradygmat humanistyczny. Nie wszystkie fenomeny psyche da się do końca wcisnąć w kategorie mechanizmów bio-psycho-społecznych, a te, których się nie da, związane choćby z wolnością woli, doniosłymi życiowo decyzjami, dylematami moralnymi itp., nie muszą być ignorowane jako nie-naukowe lub „opakowywane” w systemy pojęć wywodzące się z modelu przyrodniczego. Sądzę, że lepszą strategią jest uwzględnianie w badaniach także osobowego wymiaru aktywności psychicznej oraz korzystanie z metodologii interpretatywnej, bazującej na odmiennych niż w modelu przyrodniczym kryteriach wiarygodności postępowania badawczego. Z takiej metodologii korzystają historia, literaturoznawstwo, a w ograniczonym zakresie także socjologia i pedagogika.

Uważam również, że konsekwentne uwzględnienie przyrodniczo-osobowej wizji człowieka (czyż nie trafniej odzwierciedlającej rzeczywistość ludzkiej kondycji rozpiętej między światem przyrody i kultury opartej o wartości wyższe?) w badaniach nad procesami w bliskich relacjach, rozwojem zaburzeń psychicznych i zmianą terapeutycznej niesie ze sobą potencjał lepszego rozumienia badanych fenomenów. Warto dokładniej się przyjrzeć, co właściwie dzieje się – w różnych kontekstach rozwojowych i klinicznych – na „styku” umysłowych mechanizmów automatyzmów i decyzji. Kiedy, z jakich powodów, w imię czego, ulegamy tym automatyzmom, a w jakich warunkach i w jakim zakresie jesteśmy w stanie naszymi decyzjami je przezwyciężać w pożądanym kierunku?

Mam więc co robić w sensie zawodowym. Lubię swoją pracę, też pracę z pacjentami, ale oczywiście żyję nie tylko nią. Lubię również biegać, zwłaszcza po górach. Zwykle dwa-trzy razy w roku biorę udział w zawodach amatorskich. Żona mi podpowiada, abym napisał coś o osiągnięciach. Zatem napiszę. Najbardziej sentymentalny: 80-kilometrowy „Bieg Rzeźnika” w Bieszczadach (jeden z moich pierwszych ultramaratonów, który regulaminowo biegnie się w parach – raz pobiegłem z moim, aktualnie, przyjacielem, a raz z bratem). Najdłuższy: 240-kilometrowy „Bieg Siedmiu Szczytów” po pasmach górskich Ziemi Kłodzkiej. Najbardziej spektakularny ze względu na okoliczności przyrody, sumę przewyższeń i logistykę przygotowań: 100-milowy „Ultra Trail Monte Rosa” w Alpach po stronie szwajcarskiej i włoskiej. Kiedy nie biegam, zdarza mi się też podróżować po świecie z rodziną, obejrzeć dobry thriller, wielokrotnie słuchać jakiegoś utworu muzycznego, który porusza jakieś moje struny. No i bardzo też lubię czytać! Tak literaturę piękną, jak i wszelaką inną, na różnych poziomach odsłaniającą istotne prawdy o świecie i człowieku. Choć na to czytanie czasu wciąż za mało.



Helena Perenc\*, Lidia Perenc\*\*

**Sztuczna inteligencja w dziedzinie  
zdrowia psychicznego:  
szanse i zagrożenia**



Obecnie trudno sobie wyobrazić, aby inteligentne urządzenia całkowicie wyeliminowały lekarzy w procesie diagnozy i terapii, jednak niewątpliwie mogą one ułatwić im podejmowanie trafnych decyzji. Również w kwestii zdrowia psychicznego.

Dynamiczny rozwój zastosowania sztucznej inteligencji (*artificial intelligence* – AI) w różnych dziedzinach życia niesie ze sobą wiele możliwości korzystnych dla człowieka, ale również stwarza poważne zagrożenia, np. wykorzystanie w działaniach wojennych. W dziedzinie medycyny technologie oparte na AI znajdują, jak dotychczas, większe zastosowanie w odniesieniu do dyscyplin zajmujących się zdrowiem somatycznym, jak np. chirurgia, onkologia, oftalmologia czy radiologia. AI zapewnia im algorytmy, których użycie ułatwia osiągnięcie efektów diagnostycznych i terapeutycznych często lepszych od tych, jakie uzyskują doświad-

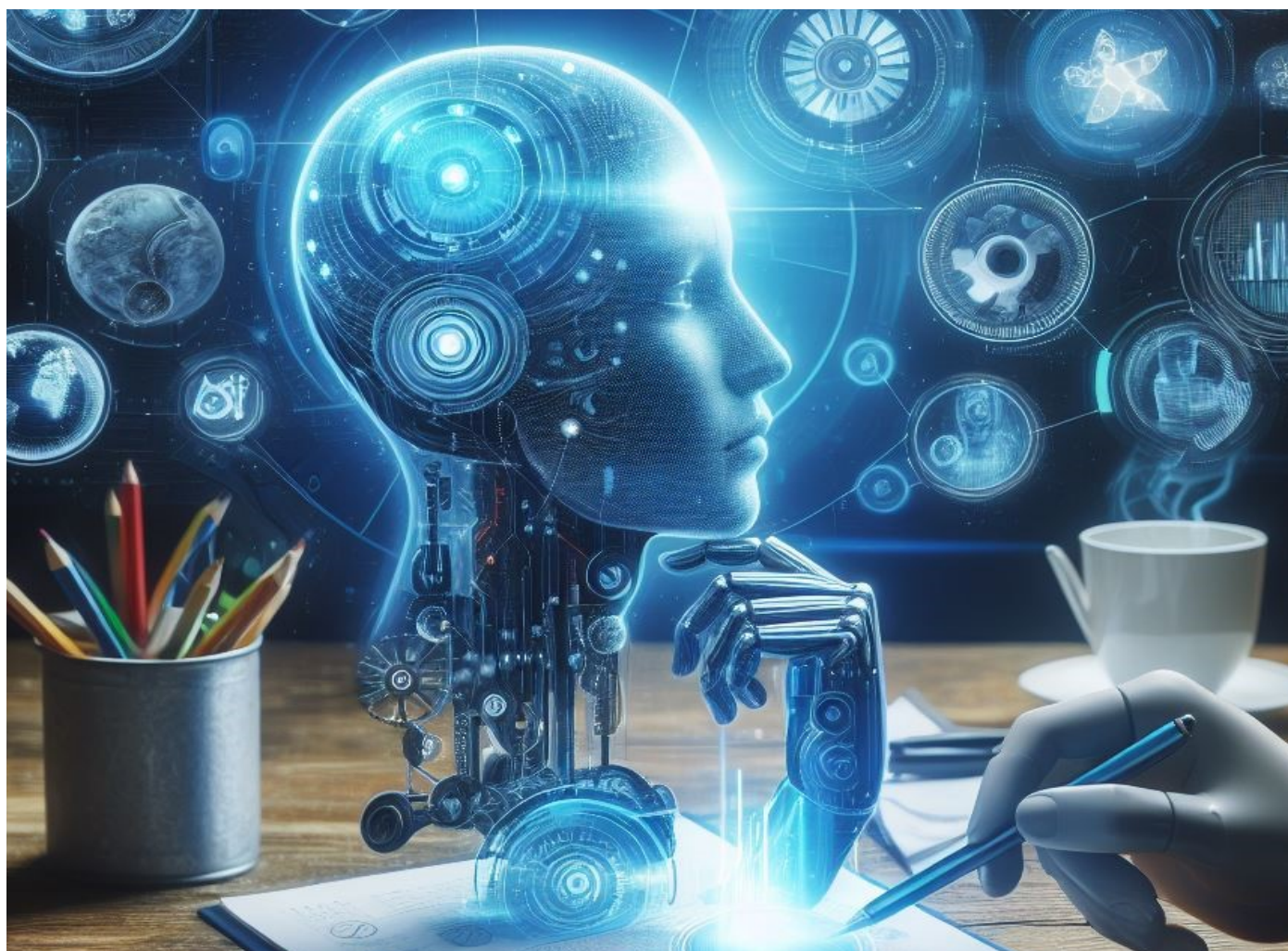
czeni klinicyści (Vidal-Alaball et al., 2019). Dzięki temu możliwe jest m.in. wykrywanie chorób we wcześniejszej fazie rozwoju, lepsze zrozumienie ich dalszego przebiegu, trafny wybór odpowiednich leków czy zastosowanie nowoczesnych form terapii. Obecnie trudno sobie wyobrazić, aby inteligentne urządzenia całkowicie wyeliminowały lekarzy w procesie diagnozy i terapii, jednak niewątpliwie mogą one ułatwić im podejmowanie trafnych decyzji.

Z wielu powodów w dziedzinie zdrowia psychicznego nie obserwujemy jeszcze tak dynamicznego postępu w zastosowaniu AI jak w innych. Jednym z nich jest opieranie się przez

klinicystów w praktyce klinicznej na „miękkich” umiejętnościach, takich jak obserwacja zachowania i emocji przejawianych przez pacjenta oraz nawiązywanie z nim odpowiednich relacji interpersonalnych (Gabbard, Crisp-Han, 2017). Ponadto zastosowanie technologii AI utrudnia rodzaj informacji odnoszących się do pacjenta, które zwykle mają charakter jakościowy, jak np. jego wypowiedzi słowne czy luźne notatki klinicysty. Pomimo tych ograniczeń dziedzina zdrowia psychicznego może wiele zyskać z zastosowania technologii AI w dziedzinie prewencji, diagnostyki, terapii, prognozy i rozumienia istoty zaburzeń psychicznych.

#### Możliwości oferowane przez AI

Jedną z ważniejszych zalet AI, która może z powodzeniem być wykorzystana w psychiatrii, jest





możliwość szybkiego analizowania ogromnej liczby informacji odnoszących się do pacjenta pochodzących z różnych źródeł, jak np. wyniki badań z laboratoriów, poradni i pracowni specjalistycznych. Dzięki temu możliwa jest np. identyfikacja biomarkerów i czynników ryzyka rozwoju choroby psychicznej, a także tworzenie indywidualnych planów leczenia. Zaletą AI jest również możliwość tworzenia narzędzi automatycznego screeningu i oceny szerokiej populacji w aspekcie zdrowia psychicznego. Narzędzia te umożliwiłyby dokonanie szybkiej i dokładnej identyfikacji osób z ryzykiem rozwoju określonych zaburzeń psychicznych, takich jak depresja czy tendencje samobójcze, a następnie prowadzenie ich monitoringu w przyszłości. Niektórzy badacze uważają, że technologie oparte na AI mogą być również przydatne w analizach infor-

macji zawartych w mediach społecznościowych i poczcie elektronicznej w celu wykrywania wczesnych objawów (prodromów) zaburzeń psychicznych (Reece et al., 2017). Wprowadzenie identyfikowanie w ten sposób potencjalnych pacjentów ułatwiłoby udzielenie im pomocy przed wystąpieniem sytuacji kryzysowej, jednak podejście to może budzić wątpliwości natury etycznej.

### AI a monitorowanie przebiegu chorób psychicznych

Ważną dziedziną, w której AI wydaje się szczególnie przydatna, jest monitorowanie przebiegu choroby psychicznej oraz zaangażowania pacjenta w procesie leczenia. Obejmuje to zarówno objawy i zachowania odnoszące się do sfery psychicznej, jak i somatycznej. Z badań prowadzonych nad zdrowiem

pacjentów psychiatrycznych wynika, że znaczny ich odsetek cierpi na poważne choroby somatyczne, z którymi wiąże się przedwczesna śmiertelność. Stwierdzono np., że monitorowanie danych z badania EKG prowadzonego w grupie pacjentów znajdujących się w fazie ostrego epizodu psychotycznego spowodowało istotny spadek przypadków zgonów wywołanych zaburzeniami sercowo-naczyniowymi (Bär et al., 2007). Wykorzystaniu AI w tego rodzaju monitoringu sprzyja rozpowszechnienie telefonii komórkowej. W przypadku zaburzeń dwubiegunowych jest on stosowany od kilku lat, np. okazało się, że rytm i częstotliwość społecznej aktywności pacjentów stanowią wiarygodny wskaźnik ich bieżącego stanu zdrowia (Abdullah et al., 2016). Także monitorowanie wypowiedzi słownych pacjentów dostarcza wielu ważnych klinicznie





informacji do oceny ryzyka pogłębienia depresji czy tendencji samobójczych (np. u pacjentów depresyjnych mogą wystąpić zmiany w tonie głosu, zmniejszona prozodia i „martwy” wzorzec mowy, zaś u pacjentów z tendencjami samobójczymi – drżenie głosu i zaburzenia przepływu wyrazów).

### Zastosowanie AI w procesie terapii

Od kilku lat AI jest z powodzeniem stosowana w terapii zaburzeń psychicznych. Także w tym przypadku wykorzystywana jest możliwość procesowania dużej liczby danych, co jest pomocne m.in. przy wyborze rodzaju leczenia oraz przewidywaniu skuteczności terapii farmakologicznej (Rocheteau, 2022). Od pewnego czasu psychiatrzy i psychologowie wiążą duże nadzieje z wykorzystaniem w praktyce terapii wspomaganą komputerowo (CAT). Dotychczasowe doświadczenia wskazują m.in. na takie jej zalety, jak wysoka efektywność, niższy poziom stresu odczuwanego przez pacjenta oraz niższe koszty w porównaniu z tradycyjnymi formami terapii. Jej przydatność wzrasta, gdy jest stosowana jednocześnie z innymi rodzajami leczenia, np. terapią poznawczo-behawioralną (Rost et al., 2017). Prowadzone są szeroko zakrojone badania nad skutecznością terapeutyczną AI w zależności od rodzaju zaburzenia psychicznego. Algorytmy opracowane przy pomocy AI mogą przyczynić się do złagodzenia dystresu u pacjentów doświadczających halucynacji słuchowych w przebiegu schizofrenii, co jest trudne do osiągnięcia w terapii tradycyjnej (Garety et al., 2021). Oprócz przydatności w terapii schizofreników AI z powodzeniem może być wykorzystywana do poprawy komunikacji oraz czynności dnia codziennego w grupie pacjentów ze spektrum autyzmu. W tym celu przygotowywane są specjalne programy pełniące rolę „wir-

tualnych asystentów”, które ułatwiają pacjentom nabywanie umiejętności komunikacyjnych, korzystanie z informacji przydatnych w życiu codziennym (np. dotyczących prognozy pogody czy rozkładu jazdy

mi z ogólnej populacji. Dotychczasowe próby z tego zakresu są bardzo obiecujące, np. w badaniach, jakie przeprowadzili Antonucci i współpracownicy (2021), uzyskano trafność diagnostyczną na poziomie ponad

*Z analiz przeprowadzonych w ostatnich latach wynika, że AI może z powodzeniem być stosowana w badaniach przesiewowych, których celem jest wyodrębnienie osób z zaburzeniami psychiatrycznymi z ogólnej populacji. Dotychczasowe próby z tego zakresu są bardzo obiecujące...*

środków transportu) oraz nawiązywanie korzystnych relacji z rówieśnikami.

AI może też skutecznie pomóc w terapii zaburzeń snu i nastroju w grupie pacjentów geriatrycznych. Jak wiadomo, liczba osób w wieku senioralnym szybko rośnie na całym świecie. Wiele z nich, szczególnie osoby samotne, wykazuje symptomy zaburzeń funkcji poznawczych, obniżenia nastroju oraz zaburzenia cyklu snu i czuwania. Zastosowanie algorytmów opartych na AI może im pomóc w regulacji rytmu dobowego i usprawnienia codziennej aktywności, a w dalszej konsekwencji – złagodzeniu objawów odnoszących się do snu i sfery kognitywnej (Mizuno et al., 2021).

### Przydatność AI w badaniach przesiewowych

Z analiz przeprowadzonych w ostatnich latach wynika, że AI może z powodzeniem być stosowana w badaniach przesiewowych (*screening*), których celem jest wyodrębnienie osób z zaburzeniami psychiatrycznymi

70%. Inna grupa badaczy zastosowała AI do oceny wypowiedzi słownych pacjentów z zaburzeniami psychiatrycznymi oraz opracowania kryteriów odróżniających ich pod tym względem od osób zdrowych (Elvevag et al., 2007). Odpowiednie algorytmy pozwoliły im zlokalizować występowanie elementów inkoherencji w badanych próbkach mowy oraz określić poziom tej inkoherencji. W przeciwieństwie do osób zdrowych, wypowiedzi uczestników chorych na schizofrenię cechowała słabsza organizacja semantyczna. Ponadto okazało się, że trafność ocen zapewnianych przez zastosowane algorytmy była zbliżona do tej, jaką prezentowali doświadczeni klinicyści, natomiast AI zapewniała istotne skrócenie czasu postawienia ostatecznej diagnozy.

Podjęmowane są też próby użycia AI do prognozowania dalszego przebiegu choroby psychicznej, zwłaszcza jeśli chodzi o przewidywanie występowania okresów pogorszenia i ostrych kryzysów psychiatrycznych. W tym celu opracowano

szereg aplikacji przeznaczonych dla pacjentów w różnym wieku życia. Na przykład w jednym z badań opracowano aplikację sterowaną za pomocą AI, która pomagała przewidzieć epizody zaostrzenia lęku i depresji wśród pacjentów geriatrycznych na podstawie analizy podstawowych wskaźników socjodemograficznych. Okazało się, że dokładność tego rodzaju prognozy osiągnęła 89% (Sauri i Bhakta, 2017). Informacje dostarczane przez AI mają dużą wartość dla klinicystów, gdyż pomagają im w przewidywaniu nawrotów choroby oraz łagodzeniu pojawiających się kryzysów. Np. w przypadku osób wykazujących tendencje samobójcze pozwala to na zastosowanie wczesnej interwencji, która zmniejsza ryzyko zamachu samobójczego.

### Ograniczenia i zagrożenia w kontekście AI

Z pewnością w miarę upływu czasu lista możliwych zastosowań AI w dziedzinie zdrowia psychicznego będzie się wydłużać. Bez względu na to należy jednak pamiętać o ograniczeniach i zagrożeniach wynikających z tej technologii. Można spodziewać się, że w przyszłości dojdzie do nadmiernego upowszechnienia się AI w instytucjach zdrowia psychicznego i ograniczania tradycyjnych metod diagnozy i terapii, spowodowanego tendencją do zmniejszenia kosztów utrzymania tych instytucji. Wadą technologii AI jest niemożność okazywania empatii i zrozumienia pacjentowi, które są przecież kluczowym elementem terapii, zwłaszcza w odniesieniu do osób, które doświadczyły lub doświadczają urazów traumatycznych. Ponadto, co już się zauważa, istnieje ryzyko, że w dłuższej perspektywie czasowej pacjenci mogą nadmiernie przywiązywać się do aplikacji AI. W rezultacie zamiast zapewnić pacjentom redukcję poczucia samotności i pewną dozę komfortu emo-

cjonalnego algorytmu AI nadmiernie uzależniałyby ich od siebie. Kolejnym zagrożeniem jest możliwość naruszenia prywatności pacjenta z powodu zależności od serwerów internetowych i baz danych. Nie można wykluczyć ryzyka włamania się, nieautoryzowanego monitorowania i kradzieży danych dotyczących zdrowia osobistego. Obawy dotyczące naruszenia tego rodzaju bezpieczeństwa będą rosły w miarę zwiększania się liczby danych (Fiske et al., 2019). W związku z tym istnieje potrzeba opracowania przepisów prawnych, które chroniłyby pacjenta przed tego rodzaju zagrożeniami.

Kolejna grupa ograniczeń i zagrożeń wynika z samej istoty technologii informacyjnych, w tym aplikacji AI, które nie są w stanie całkowicie zastąpić ludzi w procesie diagnozy i terapii. Trudno bowiem oczekiwać, że pod względem jakości interakcje typu 'człowiek-maszyna' mogą zrównoważyć interakcje typu 'człowiek-człowiek'. Dlatego konieczne są dalsze badania nad zastosowaniem AI w dziedzinie zdrowia psychicznego, aby zapobiec wystąpieniu nieoczekiwanych skutków dla zdrowia pacjentów. Można bowiem założyć, że nie wszystkie aplikacje AI stosowane dla celów badawczych mogą być zaakceptowane do użytku klinicznego. Niewątpliwie w najbliższej przyszłości pojawią się nowe rozwiązania i zastosowania AI w dziedzinie zdrowia psychicznego, które zminimalizują wspomniane wyżej ograniczenia i zagrożenia.

Z zastosowaniem AI w opiece psychiatrycznej wiążą się także istotne kwestie etyczne. Przede wszystkim należy zwrócić uwagę na to, aby do praktyki klinicznej zostały dopuszczone tylko technologie dokładnie sprawdzone, wykluczające jakiegokolwiek ryzyko dla pacjenta. Dlatego osoby decydujące o wyborze i wdrożeniu tych technologii powinny mieć świadomość odpowiedzialności, jaką pono-

szą z tego tytułu. Jest to szczególnie istotne obecnie, gdyż nie istnieją ściśle określone standardy, które określałyby zasady stosowania AI i innych nowych technologii w placówkach zdrowia psychicznego.

Cytowane prace u Autorów artykułu.

\* **Helena Perenc, lekarz medycyny**, absolwentka Śląskiego Uniwersytetu Medycznego. Obecnie odbywa obowiązkową praktykę lekarską. Zamierza się specjalizować w zakresie psychiatrii.

\*\* **Lidia Perenc, specjalistka z zakresu pediatrii i rehabilitacji, dr hab. n. o zdr., prof. UR**, dyrektor Instytutu Nauk o Zdrowiu UR. Współpracuje z psychologami w procesie leczenia dzieci i młodzieży z niepełnosprawnościami fizycznymi i chorobami neurologicznymi. Interesuje się psychologicznymi uwarunkowaniami procesu leczenia chorób przewlekłych. Autorka wielu prac tego zakresu opublikowanych w kraju i za granicą.



Andrzej Łukasik

## Niebezpieczny umysł



Według danych Instytutu Ekonomii i Pokoju w 2022 roku w wyniku ataków terrorystycznych poniosło śmierć 6701 osób i odnotowano w tym zakresie pewien spadek w porównaniu z rokiem poprzednim, ale śmiertelność przypadająca na jeden atak wzrosła. Najbardziej nurtujące jest pytanie: kto zostaje terrorystą? Czy istnieją jakieś szczególne predyspozycje psychiczne, umysłowe do tego, aby mordować ludzi z pobudek politycznych?

Zamachy terrorystyczne wzbudzają powszechny strach. Terrorysty atakują zwykle bowiem tam, gdzie nikt się tego nie spodziewa, w pozornie bezpiecznych miejscach. Poza tym terrorystą może być każdy: mężczyzna, kobieta czy dziecko. Narzędziem zamachu może być bomba, ale też broń palna czy zwykły nóż. Terroryzm uderza nie tylko w życie ludzkie, ale także w podstawową potrzebę człowieka – potrzebę uporządkowania, logiki, przewidywalności świata i zdarzeń. Niszczy w ten sposób elementarne poczucie bezpieczeństwa.

Terroryzm to osiąganie celów politycznych, takich jak zmiana rządu, ustroju, uzyskanie niezależności terytorialnej, za pomocą przemocy skierowanej na osoby niewalczące (a więc np. cywilów) i poprzez wzbudzanie strachu w większej populacji (Doosje i in., 2016). Jesteśmy świadkami wielu zamachów terrorystycznych. Jednakże nie są one zjawiskiem z ostatnich kilkudziesięciu lat. Pierwsze zapisane w historii zamachy związane są z działalnością w latach 60. I wieku n.e. radykalnego odłamu judaizmu Sicarri, „sztyletników”, którzy walczyli z Rzymianami. Skrytobójczych morderstw na Rzymianach lub Żydach, którzy z nimi współpracowali, dokonywali w publicznych miejscach za pomocą sztyletów (Chojnowski, 2017).

Według danych Instytutu Ekonomii i Pokoju (IEP) w 2022 roku w wyniku ataków terrorystycznych śmierć poniosło 6701 osób i odnotowano w tym zakresie pewien spadek w porównaniu z rokiem poprzednim, ale śmiertelność przypadająca na jeden atak wzrosła. Według światowych danych IEP Polska pod względem za-

grożenia terroryzmem znalazła się na odległym 93 miejscu ze wskaźnikiem zagrożenia 0. Obecnie najwyższy wskaźnik uzyskały następujące kraje: Afganistan (prawie 9), Mali, Somalia, Burkina Faso (powyżej 8). Nie wydaje się więc, aby Polska stała się w najbliższym czasie celem terrorystów, jednakże sytuacja polityczna na świecie jest w ostatnich kilku latach dynamiczna, warto więc temu zagadnieniu poświęcić nieco uwagi.

### Współczesne fale terroryzmu

Specjaliści wyróżniają cztery współczesne fale terroryzmu (Rapoport, 2004; zob. też Männik, 2009). Pierwsza – anarchistyczna – nastąpiła w Rosji w latach 1880–1920. Związana była z niewydolnością i niesprawiedliwością społeczną ówczesnego systemu politycznego uosabianego przez cara, a drogą do jego zmiany była rewolucja (np. bolszewicka). Druga, antykolonialna – w latach 1920–1960 – uruchomiła nowy ład polityczny po zakończeniu I wojny światowej oraz erozję potęg kolonialnych i wzrastające aspiracje do niepodległości krajów będących częścią imperium brytyjskiego czy francuskiego. Przykładem jest powstała w 1916 roku Irlandzka Armia Republikańska (IRA) prowadząca przez wiele dekad walkę z Brytyjczykami lub działająca w latach 60. ub.w. francuska Organizacja Tajnej Armii (OAS), która miała zapobiec oddaniu przez prezydenta Charles'a de Gaulle'a Algierii w arabskie ręce. Trzecia fala terrozyzmu – Nowej Lewicy – przypadająca na lata 1960–1980, została zapoczątkowana przez wojnę wietnamską, która dla wielu młodych ludzi stała się symbolem degrengol-

lady ówczesnego kapitalistycznego ładu społeczno-ekonomicznego. Wspólną platformą organizacji głoszących takie tezy były różne odmiany ideologii lewicowej (np. marksizm, anarchizm). Na ten okres przypada m.in. aktywność Frakcji Czerwonej Armii w Niemczech i Czerwonych Brygad we Włoszech. I ostatnia – religijna – zaczęła się w latach 70. ubiegłego wieku i trwa do dziś. Początek tej fali terroryzmu wiązany jest z powstaniem porewolucyjnego państwa islamskiego w Iranie oraz inwazją wojsk radzieckich na Afganistan. Jej przejawem są akty terroru ekstremistów islamskich (np. ISIS). Dla tej ostatniej fali charakterystyczny jest także cyberterroryzm, co ma związek z powstaniem i rozpowszechnieniem internetu. Obejmuje on klasyczny hejt używany do celów politycznych przez tzw. hacktywistów (zwolenników ugrupowań terrorystycznych), ale także wykorzystanie infrastruktury IT do ataku na agendy rządowe, szpitale, systemy bankowe, energetyczne i komunikację (Gross i in., 2016) oraz do dezinformacji opinii publicznej m.in. w celu obniżenia morale lub wpłynięcia na zachowania ludzi. W tym ostatnim przypadku wielką rolę odgrywają fake newsy. Rozpowszechniane za pomocą farm trolli plotki i fałszywe wiadomości, np. w okresie wyborczej kampanii prezydenckiej, mogą – poprzez ośmieszenie i zniesławienie jednego z kandydatów – mieć wpływ na wynik wyborów.

### Kto zostaje terrorystą?

Najbardziej nurtujące jest pytanie: kto zostaje terrorystą? Czy istnieją jakieś szczególne predyspozycje psychiczne, umysłowe do tego, aby mordować ludzi z pobudek politycznych? Niestety, nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie. A właściwie jest, ale rozczarowująca. Badania nie wskazują na konkretny profil psychologiczny „typowego” terrorysty (Horgan, 2017). Jeśli coś mamy do

wykorzystania, to nie szczegółowy obraz, ale ledwie z grubsza zarysowany szkic. Niewątpliwie problemem jest to, że schwytani terroryści nie chcą poddawać się żadnym badaniom. Ale też w świetle tego, co jednak wiadomo, dawne teorie, według których terroryści to jednostki „szalone”, z głęboką psychopatologią, nie zyskały potwierdzenia (Johnson i in., 2015; Horgan, 2008, Ho i in., 2019). Zresztą od początku były mało realne. Akcje terrorystyczne wymagają planowania, przewidywania, skoordynowanych działań, elastyczności, umiejętności podporządkowania się, a przede wszystkim umiejętności niewyróżniania się z otoczenia i dotrymania tajemnicy. Osoby o strukturze urojeniowej czy takie, którym łatwo coś można zasugerować, wdrukować, mogą być, owszem, jednodniowymi terrorystami wykorzystanymi do jednorazowego ataku, jednakże zaburzenia psychiczne osób, które mają często kłopoty z wymienionymi powyżej kompetencjami, stanowią zagrożenie dla całej grupy oraz jej celów i z takiej wspólnoty wykluczają.

Właściwie nie powinno nas to dziwić. Już po przełomowych badaniach Zimbardo w tzw. więzieniu stanfordzkim i eksperymentach Milgrama nad uległością zdaliśmy sobie sprawę, że aby zadawać komuś cierpienie, nie trzeba być socjopatą czy okrutnym „z natury”. Wystarczają ku temu stosunkowo proste mechanizmy psychospołeczne – wejście w rolę społeczną, identyfikacja z własną grupą oraz podporządkowanie autorytetom.

Co więc wiadomo? Dane profilujące pochodzące z lat 60.–70. ub.w. wskazują, że terrorystami są najczęściej młodzi mężczyźni, single; kobiety należą raczej do lewicowych grup terrorystycznych, zaś mężczyźni do prawicowych (Victoroff, 2015). Wymienia się zestawy różnych cech psychicznych (zob. Victoroff, 2015), ale co jest być może charakterystyczne dla pewnej grupy, dla innej już niekoniecznie. I tak wskazuje się na rodzinę (ojciec alkoholik, nadużywający przemocy, bardzo religijna matka), młodsza siostra, którą trzeba chronić, ale także trudności w relacjach seksualnych, skłonność do myślenia życzeniowego, sztywność i konwencjonalność w stosunku do norm.



Flickr com.: © bruce\_krasting. banksy-graffiti-street-art-mona-lisa-bazooka  
[https://www.flickr.com/photos/bruce\\_krasting/6857657016](https://www.flickr.com/photos/bruce_krasting/6857657016)  
 CC BY 2.0 Deed, <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/>

Słowem... niezbyt wyraźna charakterystyka.

Badania dowodzą także, iż nie jest prawdą, że terroryści pochodzą z tzw. marginesu społecznego i poparcie dla przemocy jest wyższe w gorzej sytuowanych warstwach społecznych. Rekrutowani do grup terrorystycznych są generalnie w dobrych związkach ze swoimi rodzinami, są osobami lubianymi przez rówieśników, często lepiej wyedukowanymi i w lepszej sytuacji materialnej niż inni wokół (Atran, 2004). Badacze Basael Saleh i Claude Berrebi stwierdzili, że większość palestyńskich zamachowców-samobójców (z użyciem bomb) skończyła szkoły wyższe i tylko mniej niż 15% pochodziło z ubogich rodzin. W dodatku akceptacja Palestyńczyków z Zachodniej Strefy Gazy dla przemocy wobec Żydów jest wyższa u osób lepiej wykształconych niż wykształ-

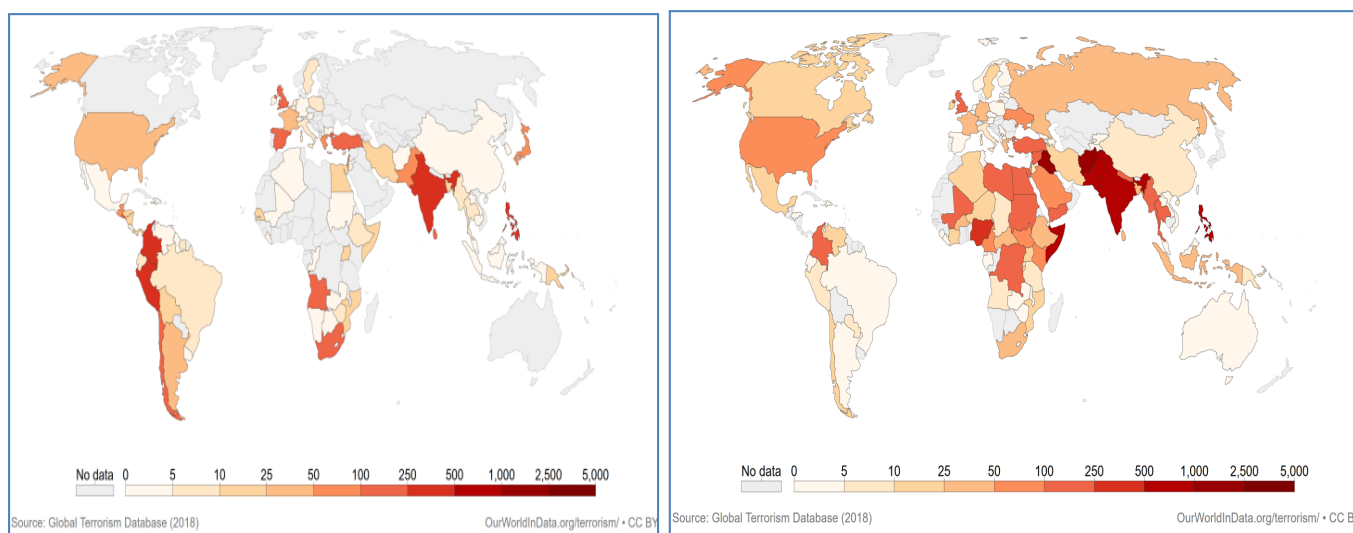
conych słabiej (zob. Victoroff, 2015). Wskazuje się także na pewne nieprawidłowości w zakresie mózgowych mechanizmów związanych z empatią i impulsywnością (Ho i in., 2019).

### Radykalizacja – proces stawania się terrorystą

Ponieważ nie udało się stworzyć psychologicznego profilu „typowego” terrorysty, zwraca się raczej uwagę na procesy, które do terroryzmu prowadzą. Jednym z nich jest radykalizacja, czyli wzrost akceptacji dla stosowania przemocy wobec osób należących do innej grupy (Doosje i in., 2016).

Pierwsza faza radykalizacji to faza wrażliwości. Pogorszenie statusu społecznego (np. w wyniku utraty pracy), upokorzenie, dyskryminacja, pozbawienie poczucia znaczenia osobistego, niepewność poznawcza wyrażająca się w zagubieniu intelek-





Liczba ataków terrorystycznych w latach 1970–1990 (po lewej) i 1970–2017 (po prawej)

Max Roser, Mohamed Nagdy and Hannah Ritchie (2019) – „Terrorism”. Published online at OurWorldInData.org.

Retrieved from: <https://ourworldindata.org/terrorism/> [Online Resource]

tualnym i poczuciu chaosu świata mogą stać się zaczynem dla radykalizacji postaw. Grupy terrorystyczne odpowiadają na te negatywne przeżycia, wpasowując się we frustracje człowieka i zapewniając mu poczucie znaczenia (bohater), przynależności oraz wartości (braterstwo, ideologia). Dostarczają także spójnej, prostej, czarno-białej wizji świata, która rozprasza niepewność i przynosi zrozumienie rzeczywistości. Bardzo często jest to jakaś zwulgaryzowana forma doktryny religijnej (np. islamu) lub świeckiej (np. marksizmu). Obrzędowość z nimi związana, różne rytuały, dodaje także swoistej powagi i wzniosłości wspólnotom terrorystycznym, jak również wyznacza wewnętrzny kodeks etyczny.

W drugiej fazie dochodzi do stania się członkiem grupy. Osoba, która otrzymuje tak dużo od grupy, stara się jej odwdziżyć i wykazać lojalnością. Zaczyna też przejmować jej normy, a więź z grupą jest często wzmocniana przez rytuały inicjacyjne (swoiste pasowanie na rycerza). W tej fazie rekrut jest zachęcany do zerwania więzi z rodziną i przyjaciółmi, co powoduje, że nowa grupa staje się jego jedynym punktem odniesienia, strukturą zaspokajającą wszystkie potrzeby.

W fazie trzeciej następuje działanie. Czynnikiem wyzwającym jest osobiste zetknięcie się z krzywdą, cierpieniem czy śmiercią osób bliskich. Przykładem są Czarne Wdowy z Czeczenii – samobójczyni ataku-

jące również w Izraelu – które łączy doświadczenie śmierci mężów.

### Konsekwencje terroryzmu

Jakie są konsekwencje terroryzmu? Na poziomie indywidualnym u ofiar lub świadków zamachu odnotowuje się przede wszystkim rozwój zaburzeń psychicznych, w szczególności PTSD, zaburzeń innych lękowych, depresji, nadużywania alkoholu i innych używek, często występują objawy psychosomatyczne, hiperczułość (przesadne wyszukiwanie sygnałów zagrożenia i trwanie w stanie ciągłego alertu, AŁ) (Ioana, 2015; Karnik i Kanekar, 2014). Dotyczy to także pracowników służb biorących udział w akcjach ratowniczych.

Na poziomie społecznym najważniejszym celem terroryzmu jest zasianie lęku, spowodowanie, aby obawa przed zamachem towarzyszyła każdemu wejściu do metra, autobusu czy hipermarketu. Uderza to też w więzi międzyludzkie – zaufanie zostaje zastąpione podejrzliwością. Pogarsza się w ten sposób jakość życia ludzi, ale „porażenie” lękiem jest także elementem odwetu („my żyjemy w strachu, to niech i oni się pomęczą”). Ludzie mają w takiej sytuacji tendencję do stereotypizacji osób należących do innych grup – narodowościowych, etnicznych, religijnych (Arciszewski i in., 2009), w szczególności tych, które w jakiś sposób wiązane są z zamachowcem, np. poprzez wyznawaną wiarę. Prowadzi to do przemocy. Po ataku z 11

września 2001 roku na WTC odnotowano istotny wzrost aktów przemocy w stosunku do muzułmanów i osób z Afryki północnej.

Nie bez znaczenia są także skutki ekonomiczne: zniszczenie infrastruktury technicznej, załamanie się turystyki, odpływ do bezpieczniejszych krajów ludzi lepiej sytuowanych materialnie i wykształconych. Konsekwencją jest często także zaostrenie prawa służącego zwalczaniu terroryzmu. Na jego ołtarzu mogą poleć ważne wolności obywatelskie, takie jak prawo do swobody wypowiedzi czy prywatności, także w internecie. W efekcie w dłuższej perspektywie może nastąpić podkopanie zaufania w demokrację i wzrost atrakcyjności rządów „silnej ręki”. Z badań CBOS opublikowanych w grudniu 2015 roku wynika, że ponad połowa (59%) Polaków była przekonana, że Polsce grożą zamachy terrorystyczne. W celu zwiększenia swojego bezpieczeństwa Polacy w zdecydowanej większości zgodziliby się na wzmożone kontrole na granicach, lotniskach i dworcach oraz na zaostrenie przepisów migracyjnych. Zdecydowana większość ankietowanych (ponad 60%) była natomiast przeciwna zwiększeniu uprawnień władz państwowych w zakresie kontroli korespondencji oraz podsłuchu rozmów telefonicznych. Ale czy tak będzie zawsze?

Cytowane prace u Autora artykułu

## Wizyta studyjna pracowników i studentów psychologii z Holy Cross College

W dniach 11–12 marca gościliśmy w Instytucie Psychologii prof. Cosette Fox z zespołem współpracowników i studentów psychologii z Holy Cross College w stanie Indiana w USA w ramach partnerskiej współpracy nad projektem naukowym. W organizację wizyty zaangażowała się prof. Lilya Morska z Instytutu Pedagogiki UR.

W trakcie wizyty przeprowadziliśmy badania naukowe w rzeszowskich szkołach ponadpodstawowych. Były to zaplanowane działania w ramach szerszego projektu profesor Jessici Shleider – *Yes for Lab for Scalable Mental Health*. Miały one na celu przygotowanie i adaptację kulturową 1-sesyjnej interwencji psychologicznej dla polskiej i ukraińskiej młodzieży w wieku 11–17 lat, która wspiera rozwój i zdrowie psychiczne młodzieży (*Online Single-Session Interventions*).

Podczas pobytu w Polsce, na zaproszenie dyrektora Instytutu Psychologii UR prof. Andrzeja Łukasika, prof. Cosette Fox wygłosiła inspirujący wykład dla pracowników i studentów Instytutu pt. „Growth Mindset”, opisujący podejście do życia opierające się na przekonaniu, że umiejętności i inteligencja mogą być rozwijane poprzez wysiłek, uczenie się i wytrwałość. Termin ten często jest używany w kontekście psychologii rozwoju, zwłaszcza w edukacji, gdzie odnosi się do stwierdzenia, że nasze zdolności nie są stałe, ale mogą ulec zmianie



i rozwijać się w miarę, jak się uczymy i doświadczamy nowych rzeczy.

Zaproszeni goście i pracownicy Instytutu Psychologii UR spotkali się również z pełnomocnikiem prorektora ds. współpracy z zagranicą w Kolegium Nauk Społecznych Uniwersytetu Rzeszowskiego prof. Dorotą Semków. Mieli więc okazję porozmawiać o możliwościach kolejnych projektów i wyjazdów studyjnych. Prof. Cosette Fox wzięła także udział w rozmowach o zdrowiu psychicznym z prezydentem Rzeszowa Konradem Fijołkiem.

W Instytucie Psychologii, w pięknym dworku w kampusie Zalesie, podczas lunchu oraz uroczystej kolacji nasi zagraniczni goście mogli skosztować dań polskiej sztuki kulinarnej, co było niewątpliwie dla niektórych zaskoczeniem. W tej miłej, już nieco mniej formalnej atmosferze

omawiano kierunki dalszej współpracy naukowej, edukacyjnej oraz organizacyjnej między Instytutem Psychologii a Holy Cross College.

Studenci Instytutu Psychologii UR, Holy Cross College i Notre Dame University spędzili owocnie czas na międzynarodowej integracji, zwiedzaniu miasta i poznawaniu różnic kulturowych.





Wykład prof. Cosette Fox pt. „Growth Mindset”



Dyskusja po wykładzie prof. Cosette Fox



Spotkanie w Instytucie Psychologii UR

Emilia Dziuban

studentka I roku psychologii UR

## Czym jest *Growth Mindset*? Wykład profesor Cosette Fox




12 marca w auli 108 budynku D9 w kampusie Zalesie odbył się wykład profesor Cosette Fox z Holy Cross College w Notre Dame w stanie Indiana. Profesor przyleciała do Polski wraz z grupą studentów. Wykład prowadzony był w języku angielskim i poruszał temat tzw. *Growth Mindset*.

*Growth Mindset* można przetłumaczyć jako nastawienie na rozwój. Wykład prof. Fox przybliżył słuchaczom praktyczne przełożenie tego terminu. Na początku został on zestawiony z tzw. *Fixed Mindset* – odwrotnością wyżej wspomnianego *Growth Mindset*. Prof. Fox rozpoczęła od wyjaśnienia tych dwóch definicji. Poznanie ich pozwoliło zrozumieć dalszą część wystąpienia, którego treścią było porównanie dwóch sposobów myślenia: *growth* i *fixed mindset*. Ten pierwszy sposób myślenia motywuje do działania – możemy nauczyć się wszystkiego, czego chcemy, mamy siłę, by postawić sobie wyzwania. Wysiłek i postawa determinują wszystko, np. sukces czy porażkę. Przy odczuwaniu frustracji nie poddajemy się, staramy się wytrzymać gorszy czas i próbować kolejny raz. Odnoszenie porażek ma swoją wartość, pozwala wyciągać z nich wnioski i lekcje na przyszłość, a sukcesami innych możemy się inspirować. Zupełnie inaczej patrzymy na świat, kierując się *fixed mindset* – jeśli nie jesteśmy w czymś dobrzy, to nie robimy tego, frustrujemy się i poddajemy. Ludzie będący w takim stanie nie lubią stawiać sobie wyzwań, swoje porażki przyjmują źle, uważając, że nie są wystarczająco dobrzy, zaś sukcesy innych postrzegają jako zagrożenie dla siebie.


Następnie przez pryzmat różnych kategorii prof. Fox pokazała, jak ludzie z *growth* i *fixed mindset* różnią się od siebie sposobem myślenia. Umiejętności biorą się z ciężkiej pracy i zawsze mogą być ulepszone – taki paradygmat wynika z nastawienia na rozwój. Wyzwania powinny być wykorzystywane przez człowieka, ponieważ są one okazją do jego rozwoju. Wysiłek jest niezbędny, aby osiągnąć mistrzostwo w danej dziedzinie. Dla osób kierujących się *growth mindset* informacje zwrotne są użyteczne. Dzięki nim można zidentyfikować obszary, w których człowiek się rozwinął oraz są czymś, na czym można się uczyć. Według drugiego nastawienia umiejętności są stałe, bo człowiek się z nimi rodzi. Wyzwania są czymś, czego należy unikać, mogą one wyjaśniać brak umiejętności, pojawia się trend do łatwego poddawania się. Informacje zwrotne dla osób z *fixed mindset* stosowane są przez nie jako taktyka obronna. Ludzie tacy biorą krytykę bardzo do siebie. Za komplikacje obwiniają innych i szybko zniechęcają się do kontynuowania pracy.

Prelegentka Cosette Fox podzieliła się również wynikami swoich badań z 2020 roku o *growth mindset* dotyczącymi relacji z inteligencją i osiągnięciami akademickimi. Osoby zorientowane na rozwój mają lepsze oceny, mniej się stresują i pojawiają się u nich mechanizmy konstruktywnego radzenia sobie z problemami. *Growth mindset* odnosi się także do cech osobowości. Fox przedstawiła je jako cechy, które można zmienić.

W kolejnej części wykładu usłyszeliśmy, z czym jeszcze łączy się *growth mindset*. Ten sposób myślenia ma przełoże-



ORIGINAL PAPER  
Received: 28.01.2020  
Accepted: 28.02.2020



Pedagogical Contexts 2020, No. 2(15)  
www.konteksty pedagogiczne.pl  
ISSN 2300-6471  
pp. 25-40  
<https://doi.org/10.19265/kp.2020.2.15.267>



**Cosette Fox**  
<https://orcid.org/0000-0003-0006-1033>  
Holy Cross College, USA  
cfox@hcc-nd.edu

**Maria Barrera**  
<https://orcid.org/0000-0002-7387-2024>  
Holy Cross College, USA  
mbarrera@hcc-nd.edu

**BENEFICIAL EFFECTS OF GROWTH MINDSET OF INTELLIGENCE AND GROWTH MINDSET OF PERSONALITY ON ACADEMIC ACHIEVEMENT IN SCHOOL-AGED CHILDREN**

**KORZYSTNE SKUTKI NASTAWIENIA NA ROZWÓJ INTELIGENCJI I NASTAWIENIA NA ROZWÓJ OSOBOWOŚCI NA OSIĄGNIĘCIA W NAUCE U DZIECI W WIEKU SZKOLNYM**

**Keywords:**  
implicit theories of intelligence, growth mindset of intelligence, growth mindset of personality, grit, academic performance

**Summary:** Multiple research studies revealed the benefits of adopting a growth mindset of intelligence for students of all ages. However, few studies have investigated the advantage of having a growth mindset of personality or having grit on academic performance. Therefore, this study investigated the influence of grit and implicit theories of intelligence and personality on academic performance in fifth through eighth-grade students. Our hypothesis is that a relatively higher level of grit as well as a growth mindset would result in better academic success. Students were tested in their respective classrooms using

nie na osiągnięcia akademickie. Jest związany z lepszymi ocenami na uczelni, ale tylko w przedmiotach językowych czy artystycznych. Przedmioty ściśle podlegają innemu rodzajowi dojrzałości myślowej. Następnie omówiła wyniki jeszcze jednego badania, które dotyczyło wpływu interwencji psychologicznej na poglądy studentów na temat inteligencji, umiejętności językowych, zdolności akademickich i stresu wynikającego z nauki. Interwencja okazała się mieć związek ze zwiększeniem dojrzałego nastawienia do inteligencji i zmniejszeniem stresu akademickiego. Bardzo istotne okazało się zrozumienie, która grupa studentów jest bardziej otwarta na taką interwencję, bo ma to kluczowe znaczenie dla przyszłych wysiłków na rzecz dostosowania interwencji *growth mindset* na kampusach uniwersyteckich. Na koniec wykładu prof. Fox odpowiadała na pytania słuchaczy.

Spotkanie to było niezwykle podróżą w głąb ludzkiego umysłu, które pozwoliło lepiej poznać swój tok myślenia i rozumowania. Właśnie dzięki takim wydarzeniom studenci mogą nie tylko obcować z inną kulturą, ale także poznawać nowe, nieznanne zakamarki ludzkiej psychiki. Jestem przekonana, że uczestnicy z niecierpliwością wyczekują kolejnej okazji do nauki poza programem studiów.



## Kawiarenka psychologiczna UMIAR



Hieronymus Bosch (ok. 1450–1516), Alegoria nieumiarkowania (1495 do ok. 1500), Yale University Art Gallery.  
Public domain



W *Kawiarence psychologicznej* prezentujemy różne poglądy na tematy związane z fundamentalnymi dla zrozumienia człowieka zagadnieniami, dotyczącymi jego psychiki i zachowań. Dziś tematem jest UMIAR. Swoje stanowiska prezentują: **dr Sławomir Rębisz**, socjolog, politolog, dr nauk o zarządzaniu, Katedra Badań Szkoły i Społeczeństwa Zmediatyzowanego, Instytut Pedagogiki UR; **Kamila Pabiańska**, studentka, I rok psychologii, Instytut Psychologii UR; **dr Joanna Leśniak**, pedagog, Zakład Pedagogiki Specjalnej, Instytut Pedagogiki UR; **Agata Jakubowska**, studentka, I rok psychologii, Instytut Psychologii UR.

### Sławomir Rębisz

Wydaje się, że przywołanie na początku pewnej anegdoty ilustrującej znaczenie **UMIARU** w codziennym życiu będzie dobrym wprowadzeniem do rozważań nad tym zagadnieniem.

Otóż pewnego razu Sokrates spacerował po rynku w Atenach. W pewnym momencie zatrzymał się i zaczął uważnie się przyglądać różnorodności towarów na sprzedaż. Jego uczniowie byli zaskoczeni tym, jak długo i intensywnie ogląda przedmioty, których w rzeczywistości wcale nie miał zamiaru kupować. Gdy zapytali go, dlaczego tak się zachowuje, Sokrates odpowiedział z uśmiechem: „Lubię obserwować wszystkie rzeczy, bez których mogę żyć”.

Anegdota ta wskazuje, jak ważne jest rozróżnianie między potrzebami a pragnieniami oraz uświadamianie sobie, że nie wszystko, co dostępne, jest nam niezbędne do szczęścia. Przesłanie o umiarze i samoświadomości jest aktualne szczególnie dzisiaj, w czasach świętującego tryumfy konsumpcjonizmu.

O tym, jak ważny dla naszego codziennego życia jest **umiarkowanie** rozumiany jako umiarkowanie, świadczy choćby to, że już w starożytności był on ceniony przez filozofów takich jak Sokrates, Platon czy Arystoteles i uznawany za cnotę kluczową dla osiągnięcia harmonii życiowej. Najbardziej chyba znaną koncepcją w tym zakresie jest idea „złotego środka” rozwinięta przez Arystotelesa, która głosi, że cnota leży właśnie w znalezieniu umiarkowanego, wyważonego podejścia między dwoma skrajnościami – nadmiarem a niedostatkiem. Jest to umiejętność znajdowania równowagi i właściwych proporcji w różnych aspektach życia. Przyjmując taki punkt widzenia, możemy założyć, że np. w relacjach społecznych umiar znajduje się gdzieś pomiędzy nadmierną asertywnością a zbytnią uległością, że polega on przede wszystkim na unikaniu skrajności w działaniach, myślach

i emocjach. Bez wątplenia w życiu codziennym umiar pomaga nam w utrzymaniu harmonii w różnych sferach naszego życia, w zdrowiu, pracy, studiach, relacjach interpersonalnych, rozrywce itp. Staje się kluczowym elementem zdrowego i zrównoważonego życia.

Zgodnie m.in. z podejściem interakcyjnym **w relacjach społecznych zachowanie umiaru** w wyrażaniu emocji i reakcjach na innych pomaga w budowaniu dobrych relacji interpersonalnych, a unikanie skrajnych emocji i reakcji sprzyja utrzymywaniu stabilnych związków. Wiemy także, że na relacje społeczne i stabilność związków ma wpływ dobra komunikacja i wzajemny szacunek. Osiągnąć to można właśnie głównie poprzez umiar w wyrażaniu opinii, emocji i potrzeb. Ponadto relacje oparte na tej cnotcie są zazwyczaj bardziej stabilne i satysfakcjonujące. Nadmierna dominacja którejś ze stron, zazdrość lub zaniechanie – a więc brak umiaru w tym zakresie – mogą bowiem prowadzić do konfliktów, problemów w relacjach i ostatecznie do ich rozpadu. Tak więc w relacjach interpersonalnych np. osób będących w związkach partnerskich, gdzie obie strony praktykują umiar, partnerzy mają przestrzeń na wzajemny rozwój i wspieranie się, zamiast być stale skoncentrowanymi wyłącznie na sobie. Warto także pamiętać, że bycie umiarkowanym zapobiega nadmiernemu poświęcaniu się dla innych, co w skrajnej postaci może prowadzić do wypalenia emocjonalnego i utraty własnej tożsamości.

Rozważając istotę omawianego zagadnienia, ukłon kieruję w stronę studentów, pamiętając, że i oni są dość licznymi czytelnikami „Wglądu”. Idzie o odpowiedź na pytanie, czy **warto zachowywać umiar w trakcie studiowania (nauki)?** Badania dość jednoznacznie wskazują, że studenci, którzy nadmiernie uczą się bez odpoczynku, mogą szybko poczuć przemęczenie. Przytłaczająca ilość informacji

i nauka bez przerwy prowadzi do przeciążenia informacyjnego, co negatywnie wpływa na zdolność przyswajania wiedzy i zrozumienia materiału. Okazuje się również, że zbyt duży nacisk na naukę kosztem snu, odżywiania, braku aktywności fizycznej prowadzi do problemów zdrowotnych. Dodatkowo przesadne poświęcanie się nauce (uczeniu się) może skutkować izolacją społeczną i utratą właściwych relacji z bliskimi. Tak więc zachowanie umiaru w nauce i w czasie studiów jest istotne dla efektywności nauki, rozwoju osobistego oraz utrzymania dobrego samopoczucia i zadowolenia z życia. Umiar w tym zakresie pozwala zachować zdrowie psychiczne i fizyczne oraz kluczową dla ogólnego dobrostanu i satysfakcji życiowej równowagę między nauką a innymi aspektami życia, w tym takimi, jak relacje interpersonalne, hobby czy studia. Należy także pamiętać, że różnego rodzaju aktywności pozanaukowe, takie jak zaangażowanie w sport, wolontariat czy działalność w klubach studenckich, są ważne dla rozwoju umiejętności miękkich. Umiar w uczeniu się daje zatem czas na rozwijanie tych umiejętności, cennych w życiu zawodowym.

Brak umiaru może prowadzić do różnorodnych negatywnych konsekwencji w wielu aspektach życia: zdrowia fizycznego, psychicznego, relacji społecznych i ogólnie dobrostanu, wpływając tym samym negatywnie nie tylko na jednostkę, ale także na jej otoczenie i społeczność.

Warto w kontekście zaprezentowanych tu rozważań podkreślić, jak bardzo istotne jest traktowanie umiaru jako ważnej umiejętności życiowej, która może pomóc w osiągnięciu harmonii w życiu osobistym, zawodowym i społecznym. Po drugie zaś warto pamiętać, że cnota ta wymaga ciągłego ćwiczenia i uważności, gdyż jej obecność w naszym działaniu może znacząco wpływać na jakość naszego życia.

I na koniec, pisząc ten tekst w połowie kwietnia, wybiegam myślą do zbliżającego się długiego weekendu majowego. Może stać się on świetną okazją do „przećwiczenia” omawianego umiaru poprzez wykorzystanie wolnego czasu na złapanie „oddechu” od obowiązków zawodowych i równocześnie przeznaczenie wolnych chwil na odpoczynek i bycie z najbliższymi. Także zbliżające się wielkimi krokami, tak ważne i mocno wpisane w tradycję



cję akademicką, święto zaków – Juwenalia również mają swoje znaczenie dla wspomnianej tu kwestii umiaru wśród braci studenckiej, zarówno w kontekście studiowania, jak i zbliżającej się zabawy.

### Kamila Pabiańska

W epoce, w której dążymy do perfekcji i ekstremalnych osiągnięć, zatrzymajmy się na chwilę, aby omówić jedną z najcenniejszych cech ludzkiego charakteru: umiar. Umiejętność zachowania równowagi, opanowania i unikania nadmiaru jest kluczem do harmonijnego życia, zdrowych relacji i osobistego spełnienia. Postawa taka staje się jednak coraz trudniejsza w świecie szerzącego się konsumpcjonizmu.

wycz **U**cie  
**M**inimalizm  
 powścią **l**ągliwość  
 h **A**mwowanie  
**R**ozsądek

Właśnie w tych słowach można najłatwiej opisać sens słowa „umiary”. Jest to na tyle szerokie zagadnienie, że *Słownik języka polskiego PWN* wyjaśnia je tylko jako „brak przesady, powściągliwość w czymś”. Jak zatem możemy definiować przesadę? Co w naszym życiu jest przesadą, a co umiarem? Umiar możemy pojmować także jako pewne zasady i reguły, których powinniśmy przestrzegać, aby społecznie nasze zachowania były pojmowane prawidłowo – umiar w imprezowaniu, pracy, jedzeniu, czytaniu artykułów o płaskiej ziemi. Przesada natomiast określa stan, w którym ramy ilościowe, społeczne lub czasowe są przekroczone.

Czy zatem możemy powiedzieć, że brak umiaru, a tym samym przesada jest związana z zachowaniami niepożądanymi w społeczeństwie? W odpowiedzi na to pytanie warto podać kolejną definicję: uzależniony/a – „osoba, która popadła w nałóg”. Jak wiadomo, uzależnienie jest zaburzeniem, którego raczej nikt z nas nie chce mieć. Wiele z uzależnień powstaje właśnie poprzez brak umiaru. Wyjście na drinka w piątek wieczorem to dobrze spędzony czas; picie do upadku moralnego i fizycznego 4 razy w tygodniu – brak

umiaru, a na dłuższą metę pojawić uzależnienie. Praca 8 godzin dziennie 5 dni w tygodniu – stabilna sytuacja; praca 12 godzin dziennie 7 dni w tygodniu – stan, który pewnie wielu z nas łączy z brakiem snu, czasu prywatnego, a tym samym brakiem umiaru.

Ale czy umiar łączy się tylko z rozbiciem za dużo? Właśnie nie, możemy także przesadzać z niewykonywaniem jakichkolwiek czynności poza tymi koniecznymi do przeżycia – apatią. W zachowaniu umiaru ważna jest samokontrola. W teorii nie ma sztywnych ram umiaru i przesady. Oprócz zasad i praw, o których mówią kodeksy i konstytucje, człowiek odpowiedzialny jest za kształt swojego życia i decyzje, które podejmuje. Raczej nikt nikomu nie powie, że czytanie pięciu książek dziennie jest lekką przesadą, albo że palenie dwóch paczek papierosów dziennie to już nałóg. W takich przypadkach, których prawo nie obejmuje, ważne jest, aby człowiek sam zastanawiał się nad konsekwencjami swoich zachowań. Jeśli przez cały dzień nie zrobię niczego poza czytaniem książek, a mam dwójkę małych dzieci, to jest bardzo duże prawdopodobieństwo, że będą chodzić głodne. Palenie dużej ilości papierosów niekorzystnie wpływa na zdrowie, skraca życie, przez co w bardzo szybkim tempie możemy je stracić. Wprowadzenie umiaru do naszego życia ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne. Kiedy jesteśmy w stanie kontrolować nasze zachowania i decyzje, czujemy się bardziej zrównoważeni i spełnieni.

W filozofii starożytnej Grecji umiar był jedną z głównych cnót mądrości. Sokrates, Platon i Arystoteles podkreślali znaczenie umiaru jako kluczowego elementu harmonijnego życia. Według nich umiar to nie tylko powstrzymanie się od nadmiaru, ale także umiejętność znalezienia złotego środka – ścieżki między dwoma skrajnościami.

### Joanna Leśniak

Deficyty związane z umiarem kojarzą się zwykle z grzechem obżarstwa i pijaństwa. Umiar to pewna powściągliwość, ani za dużo, ani za mało. Umiarkowanie zaś to sposób wartościowania ilości i wielkości.

Umiar postrzegany jest jako cnota, coś pożądanego, co każdy powinien wyrobić. Umiar należy mieć choćby

w gromadzeniu, bo przecież lepiej być niż tylko mieć. Choć ktoś z nas nie chciałby żyć bez dzwoneczka z tyłu głowy, że nie mam, nie mogę sobie na to pozwolić, bo braknie, bo za drogie... i mieć nieograniczoną ilość pieniędzy i móc wydawać je właśnie bez umiaru? Niestety często ludzie nie mają umiaru w pracy, w narzekaniu, w tłumaczeniu się, doradzaniu, krytykowaniu...

W szkołach nauczyciele uczą bez umiaru... Ale czy nauczają? Brakuje przekazywania wiedzy użytecznej.

Nauczyciele języków obcych bez umiaru nakazują uczniom pisać i pisać ćwiczenia. Dlaczego nie rozmawiają w obcym języku i nie uczą mowy praktycznej, aby uniknąć sytuacji, że po 15 latach nauki nadal nie zna się języka obcego?

Czy nauczyciele nie powinni mieć umiaru w wymaganiach i oczekiwaniu przyswojenia niepotrzebnej ilości materiału?

Ile tak naprawdę wiedzy ze szkolnych lat wykorzystujemy codziennie w dorosłym życiu?

Kto z nas na co dzień, oprócz specjalistów, analizuje ruch drgający pod wpływem siły sprężystości, posługując się pojęciami wychylenia, interpretuje linie widmowe jako skutek przejść między poziomami energetycznymi w atomach z emisją lub absorpcją kwantu światła? Kto analizuje zróżnicowanie przestrzenne państw świata według PKB, HDI, HPI?

Ile wzorów i definicji dotyczących chociażby tranzystorów jako trójelektrodowych, półprzewodnikowych elementów wzmacniających wykorzystujemy?

Jakie znaczenie mają dla nas te informacje w życiu codziennym?

Uczeń odczytuje i zapisuje liczby w notacji wykładniczej  $a \cdot 10^k$ , gdy  $1 \leq a < 10$ ,  $k$  jest liczbą całkowitą, a nie wie, ile blachy potrzeba na dach jego domu.

Uczeń wyjaśni znaczenie restytucji i reintrodukcji, ale nie zna własnej grupy krwi.

Wyjaśni znaczenie paprociowych, widłakowych i skrzypowych w przyrodzie, rozpozna na obrazku nicienie, płazińce i parzydełkowce, wie co to WZW A, WZW B, WZW C, ale nie myje zębów.

Po co musi znać w szkole podstawowej skutki rewolucji neolitycznej, przedstawiać ekspansję Włoch i wojnę domową w Hiszpanii, a później robić

to samo od nowa w szkole średniej, a nie zna przeszłości miasta, w którym mieszka. Nie potrafi rozliczyć PIT.

Uczeń porównuje rolę współczulnego i przywspółczulnego układu nerwowego, ale ze stresu wyrwa własne rzęsy albo „tylko” obgryza paznokcie?

Zna pojęcie homeostazy, ale eksperymentuje z lekami i używkami nie żeby spróbować, ale żeby nie czuć...

Może zamiast tego wszystkiego warto przekazać, gdzie można wybrać się na wakacje, co warto zwiedzić. A może uczniowie są chętni poznać mnóstwo ciekawych, przydatnych informacji albo ciekawostek z chemii, historii, języka ojczystego których przecież nie brakuje...

Co ma wspólne atom z łyżką?

Dlaczego ktoś się jąka albo mówi tylko do kilku osób?

Czy można mieć kolor skóry jak Smerf?

Dlaczego polski język jest idealny do poezji?

Czy fale mogą być kwadratowe?

Czy na pustyni może być trzęsienie ziemi?

Kto wynalazł kamizelkę kuloodporną?

Kto był prekursorem sztuki maki-jażu?

Czy nauczyciele i wszyscy dorośli nie powinni mieć umiaru w ciągłym krytykowaniu, ocenianiu wszystkiego, zwracaniu uwagi, podczas gdy sami nie lubią i nie chcą być oceniani?

A gdyby tak codziennie poddawać nauczycieli ocenianiu przez uczniów? Nas, dorosłych ocenialiby inni, od których zależałaby nasza codzienna praca...

Czy zawsze umiar jest potrzebny?

A gdyby tak nie mieć umiaru w miłości, czynieniu dobra, byciu szczęśliwym. Gdyby tak używać ulubionych perfum codziennie, nie zostawiać na lepszą, szczególną okazję, bo przecież właśnie dziś może być ta najlepsza, najwłaściwsza. Gdyby tak bez umiaru cieszyć się życiem, przytulać, marzyć... Przecież nie ma nic niestosownego w byciu marzycielem i można, a nawet trzeba nie mieć w tym umiaru i być. Dziem z wiersza Juliana Tuwima...

Położył się Dyzio na łące,

Przygląda się niebu błękitnemu

I marzy:

„Jaka szkoda, że te obłoczki płynące

Nie są z waniliowego kremu...

A te różowe –

Że to nie lody malinowe...

A te złociste, pierzaste –

Że to nie stosy ciastek...

I szkoda, że całe niebo

Nie jest z tortu czekoladowego...

Jaki piękny byłby wtedy świat!

Leżałbym sobie, jak leżę,

Na tej murawie świeżej,

Wyciągnąłbym tylko rękę

I jadł... i jadł... i jadł...”

I marzył tak sobie bez umiaru właśnie...

Spójrzmy łagodnym okiem na nas samych, na przyjaciół, członków rodziny, obcych, których mijamy każdego dnia. Bądźmy dla siebie dobrzy. BEZ UMIARU!

### Agata Jakubowska

Pojęcie umiaru towarzyszy człowiekowi od wieków. Już starożytni filozofowie rozważali jego istotną rolę w odniesieniu do ludzkiego życia.

W dzisiejszym świecie naznaczonym przez problemy gospodarcze czy ekonomiczne temat umiaru wydaje się niezwykle istotny. Tylko czym tak naprawdę jest umiar?

Umiar to stan, w którym szalki wagi, na których umieszczono nadmiar i niedomiar, równoważą się. To balans zachowany między dwoma rzeczami, które potrafią zniszczyć człowieka. W każdej sprawie nadmiar i niedomiar po jakimś czasie staną się destrukcyjne, żadne z nich nie jest lepszym wyborem, a każde może dokonać tak samo znaczących szkód w życiu człowieka. Przykładowo: jeśli nie będziemy jedli, nasz organizm nie będzie miał skąd czerpać składników odżywczych niezbędnych do podstawowych czynności życiowych. Może to doprowadzić do różnego rodzaju zaburzeń organów wewnętrznych i skutkować trwałymi uszkodzeniami, a nawet śmiercią. Natomiast jeśli będziemy jedli za dużo, organizm nie będzie w stanie poradzić sobie ze spożytkowaniem dostarczonych mu zasobów, co może spowodować otyłość, która prowadzi do wielu chorób zagrażających życiu. Jeśli będziemy jedli tyle, ile nasz organizm rzeczywiście potrzebuje, oraz w odpowiedniej formie pokarmu, sprawimy, że składniki odżywcze zawarte w jedzeniu zostaną w odpowiedni sposób wykorzystane. Człowiek zbyt często popada w skrajności, nie tylko w kwestii żywienia, ale również w pogoni za szczęściem, w dbaniu o zdrowie oraz w wielu innych sferach.

Czasami nadgorliwość czy pośpiech potrafią wyrządzić więcej szkód niż cierpliwe dążenie do celu. Obserwując codzienny pościg za sławą, pieniędzmi oraz miejscem w hierarchii, można dojść do wniosku, że to coś normalnego i tak właśnie powinno być. Wiele osób, stawiając sobie za cel wyższe stanowisko lub zarobki, pragnie je zdobyć za wszelką cenę. Skutkuje to często zachwianiem proporcji między życiem prywatnym a pracą. Nierzadko taka dysproporcja prowadzi do problemów w relacjach z najbliższymi. Przyczyną takiego stanu rzeczy może być przenoszenie napiętej atmosfery z pracy na bliskich oraz obarczanie ich frustracją wywołaną na przykład jakimś zawodowym niepowodzeniem. Brak umiaru w kwestiach zawodowych może spowodować, że trudniej będzie nam się zrelaksować, przez co nasz organizm nie będzie się regenerował zarówno w aspekcie fizycznym jak i umysłowym. Ważne zatem jest, aby umieć rozgraniczyć pracę od spraw prywatnych. Znalezienie umiaru pozwoli zająć się nie tylko o relacje z najbliższymi, ale także współpracownikami. Taka równowaga może zmienić nasze spojrzenie na świat, ale również sprawić, że łatwiej będzie nam osiągnąć nasze cele.

Umiar dotyczy każdej dziedziny życia i jest niezwykle istotny. Warto jednak zaznaczyć, że jest to kwestia subiektywna, która powinna opierać się na przyjętych obiektywnych normach oraz na moralności. Umiar nie jest nigdy zero-jedynkowy, zależy od sytuacji oraz od tego, kogo dotyczy.

zebrał Tomasz Gosztyła



## Z badań psychologicznych na świecie



### Czy kapitał psychologiczny chroni przed depresją?

Wśród czynników chroniących przed depresją kapitał psychologiczny jest szczególnie ważny z perspektywy psychologii pozytywnej. Kapitał psychologiczny jest definiowany jako pozytywny stan rozwoju psychologicznego jednostki i wyróżnia się jego cztery pozytywne komponenty: poczucie własnej skuteczności, odporność, nadzieję i optymizm.

Chociaż istnieje coraz więcej badań potwierdzających negatywny związek między kapitałem psychologicznym a depresją, niespójności w sposobie operacjonalizacji kapitału psychologicznego i zmienność cech uczestników ograniczają syntezę wyników. W metaanalizie zbadano korelację między kapitałem psychologicznym a depresją w różnych badaniach. W wyszukiwaniu wykorzystano wiele baz danych, w tym Web of Science, PsycINFO, Pubmed. W wyniku przeszukiwania literatury znaleziono 20 kwalifikujących się badań opartych na 15 195 uczestnikach w latach 2012–2022.

Wyniki wskazały na umiarkowaną ujemną korelację między kapitałem psychologicznym a depresją ( $r = -0,47$ ). Analiza potwierdziła silniejszy związek w grupie pacjentów z chorobą kliniczną niż w pozostałych grupach.

Wyniki wskazują, że interwencje psychologiczne zwiększające kapitał psychologiczny mogą chronić przed depresją.

Song, R., Song, L. The relation between psychological capital and depression: a meta-analysis. *Curr Psychol* (2024). <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05626-0>

(aŁ)

## Słow(n)ik psychologiczny



**Autyzm** (niem. autismus, grec. autos – ja, sam, skierowany do siebie, ismos – przyrostek wskazujący na stan lub działanie), właściwie – zaburzenia ze spektrum autyzmu. To grupa zaburzeń neurorozwojowych, których głównymi objawami są nieprawidłowości w rozwoju komunikacji społecznej oraz obecność powtarzalnych, ograniczonych aktywności i zainteresowań. Najczęściej rozpoznaje się je w dzieciństwie. Pojęcie autyzmu zostało wprowadzone do terminologii medycznej przez psychiatrę Eugena Bleulera w 1911 roku w odniesieniu do zaburzeń obserwowanych w przebiegu schizofrenii. Ter-

min ten oddawać miał zawężenie, egocentryczne myślenie skutkujące ograniczeniem relacji ze światem i ludźmi.

Zapóżyczona w odniesieniu do spektrum autyzmu dokonał Leo Kanner. 2 kwietnia obchodzony jest Światowy Dzień Świadomości Autyzmu, który został ustanowiony w 2007 roku i poparty przez Zgromadzenie Ogólne ONZ.

(a1)

## Mistrzowie psychologii



Wikipedia. Public domain

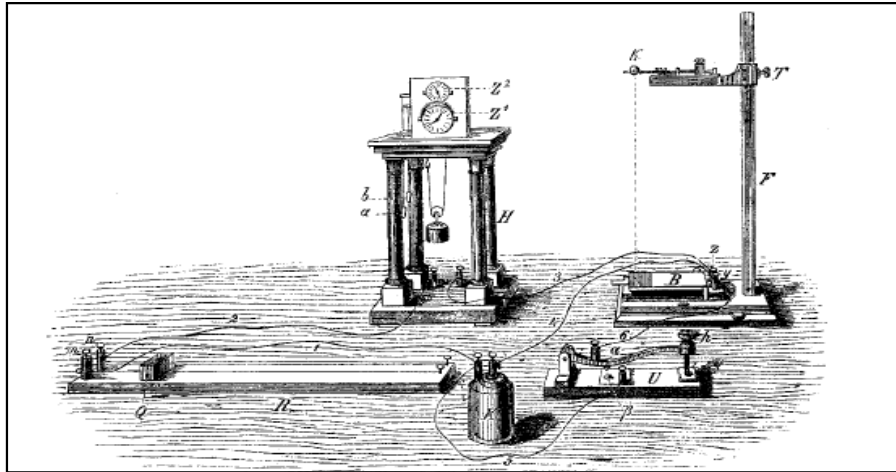
**Wilhelm Maximilian Wundt** (ur. 16 sierpnia 1832 w Neckarau, zm. 31 sierpnia 1920 w Großbothen) – niemiecki psycholog i filozof; razem z Williamem Jamesem nazywany jest ojcem psychologii eksperymentalnej rozumianej jako odrębna dziedzina nauki. Urodził się jako czwarte dziecko luterańskiego pastora Maksymiliana Wundta oraz Marie Frederike z domu Arnold. Dwoje rodzeństwa Wundta zmarło w dzieciństwie, przeżył tylko brat Ludwig. 14 sierpnia 1872 roku ożenił się z Sophie Mau, z którą miał troje dzieci: Eleanor, Louise i Maxa (również został filozofem). W latach 1851–1856 studiował na Uniwersytetach w Tybindze, Heidelbergu i Berlinie. Po ukończeniu studiów medycznych Wundt studiował krótko u Johanna Petera Müllera. W 1858 roku został asystentem fizyka i fizjologa Hermanna von Helmholtza na Uniwersytecie w Heidelbergu, gdzie prowadził zajęcia z fizjologii. W 1864 roku został profesorem antropologii i psychologii medycznej oraz opublikował podręcznik

o fizjologii człowieka. W latach 1863–1864 jego wykłady ukazały się drukiem pod tytułem *Wykłady z psychologii człowieka i zwierząt*. Następnie poświęcił się napisaniu pracy, która w 1874 r. stała się jedną z najważniejszych w historii psychologii, *Grundzüge der physiologischen Psychologie*, będącej pierwszym podręcznikiem psychologii eksperymentalnej. Mając 42 lata, został profesorem filozofii. Kilka lat później, w roku 1879, założył na Uniwersytecie w Lipsku słynne laboratorium psychologiczne, w którym kształciło się wielu badaczy (w latach 1875–1919 Wundt miał pod opieką około 185 studentów, w tym 70 obcokrajowców, był wśród nich m.in. James McKeen Cattell). W prowadzonych tam badaniach dokonywał m.in. pomiaru czasu reakcji na bodźce, co jak podają źródła, był w stanie zmierzyć z dokładnością do jednej tysięcznej sekundy. W swoich badaniach stosował także metodę introspekcji (samoobserwacji), a także wdrażał to, co obecnie nazywamy etyką badań naukowych, tj. uważał, że osoby badane powinny znać cel i przebieg badań, którym są poddawane, oraz mieć prawo do świadomego udziału w nich. Założył również pierwsze czasopismo naukowe poświęcone badaniom psychologicznym (*Philosophische Studien*, lata 1883–1903), w którym publikowano badania jego instytutu. Jako badacz i filozof Wilhelm Wundt dostrzegał także rolę kontekstu kulturowego i tradycji w rozumieniu jednostki, co odpowiada założeniom współczesnej psychologii kulturowej. Swoje przemyślenia i wnioski opisał w rozbudowanym 10-tomowym dziele *Völkerpsychologie. Eine Untersuchung der Entwicklungsgesetze von Sprache, Mythos und Sitte* ("Psychologia ludów. Badanie praw rozwoju języka, mitów i obyczajów"). W chwili wybuchu I wojny światowej Wilhelm Wundt miał 81 lat, ale nadal kierował Instytutem Psychologii Uniwersytetu w Lipsku. Na emeryturę przeszedł w 1917 r. Zmarł we wtorek popołudnie 31 sierpnia 1920 roku w wieku 88 lat. Jest pochowany na cmentarzu Południowym w Lipsku wraz z żoną Sophie i córkami.

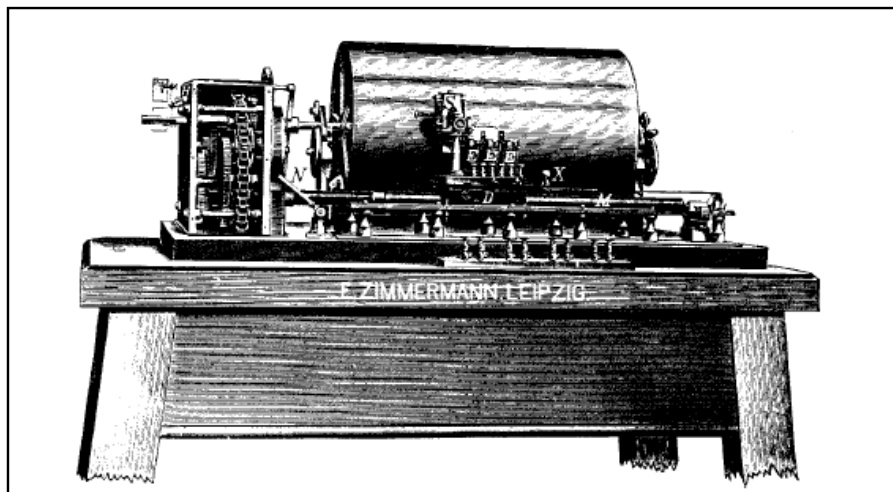
(al)



## Przykłady aparatów z laboratorium Wilhelma Wundta: dążenie do precyzji w pomiarze stanów umysłowych



**Aparat do badania czasu reakcji.** Badany nasłuchiwał bodźca akustycznego: odgłosu pocisku uderzającego w płytę po wypuszczeniu z wieży (*F*). Uderzenie pocisku zamyka obwód elektryczny, zasilany przez baterię (*K*) i regulowany przez reostat (*R*). Prąd uruchamia chronoskop (*H*). Natychmiast po tym, jak badany usłyszy dźwięk pocisku, podnosi on palec z klucza telegraficznego (*U*). W rezultacie prąd zostaje przerywany a wskazówki chronoskopu zatrzymują się, umożliwiając eksperymentatorowi odczyt czasu reakcji na zegarach *Z'* oraz *Z''*.



**Chronograf.** Składał się z bębna o obwodzie 62 cm pokrytego szklionym papierem nasączonym olejem terpentynowym. Podczas gdy bęben obracał się z dużą prędkością (10 obr./s), urządzenie piszące poruszało się powoli i stabilnie w prawo wzdłuż osi równoległej do bębna. Urządzenie do pisania zawierało kamerton (500 drgań na sekundę) i pisaki. Wibracje kamertonu wyznaczały ślad czasowy zapisywany na bębnie. Chronograf pozwalał np. określić odstęp między bodźcem a reakcją. Chronograf był dokładny do jednej dziesiątysięcznej sekundy. **Wundt za pomocą wysublimowanej aparatury dążył do ograniczenia błędów pomiarowych w badaniach psychologicznych.**

Za: Ruth Benschop & Douwe Draaisma (2000), In Pursuit of Precision: The Calibration of Minds and Machines in Late Nineteenth-century Psychology, *Annals of Science*, 57:1, 1-25, DOI: 10.1080/000337900296281

## Czy wiesz, że...?



**Czy wiesz, że...** terapia zabawą jest metodą znacznie mniej popularną i uważaną za mniej skuteczną niż metody bardziej dyrektywne, takie jak chociażby terapia poznawczo-behavioralna? Przegląd badań wskazuje jednak, że do 12 roku życia skoncentrowana na dziecku terapia zabawą jest skuteczną metodą wsparcia zdrowia psychicznego, jednak wymaga co najmniej 30 spotkań i zaangażowania rodziców (Leblanc i Ritchie, 2001; za: Bednarek, 2023).

**Czy wiesz, że...** tylko motywacja wewnętrzna jest związana z twórczością? Według Teresy Amabile (1996) wybranie sobie aktywności, przyjemność z jej wykonywania i pragnienie zatracenia się w tej aktywności (*flow*) skuteczniej niż zasoby intelektualne i praktycznie umiejętności wyzwala twórczy potencjał jednostki.

**Czy wiesz, że...** stosowanie mnemotechnik obniża poziom lęku u studentów przed nauką i kolokwiami? Mnemotechniki to strategie pamięciowe, które ułatwiają zapamiętywanie, przechowywanie i odtwarzanie informacji, angażując procesy obupółkulowe, i pozwalają zapamiętywać nowe elementy poprzez łączenie ich z wcześniej zdo-

bytą wiedzą. Łączenie słów z obrazami lub nadawanie struktury przyswajającym informacjom okazują się antystresowymi strategiami uczenia się (Nęcka, Orzechowski, Szymura i Wichary, 2020).

**Czy wiesz, że...** istnieje taki sposób przekazu informacji zwrotnej, którą nazywamy metodą kanapki? Zaczynamy od informacji pozytywnej (smaczna górna kromka), następnie przekazujemy gorzką krytykę (to niesmaczny środek kanapki) i na koniec osładzamy ją pyszną dolną kromką – są to pochwały. Badania wskazują jednak, że tak podana krytyka może być śmieciowym jedzeniem, ponieważ wprowadza chaos informacyjny dla odbiorcy komunikatu.

**Czy wiesz, że...** tutoring powstał w XVII wieku w Anglii? Tutoring stworzyli młodzi absolwenci Oxfordu, których zatrudniały arystokratyczne rodziny do indywidualnej nauki dzieci. Do dnia dzisiejszego tutoring uznawany jest za zindywidualizowaną pracę z osobą wybitnie uzdolnioną lub z deficytami, a tutor to osoba wspierająca tę relację.

## Recenzje



Reiland, R. (2006). *„Uratuj mnie. Opowieść o złym życiu i dobrym psychoterapeucie”*. Wyd. Media Rodzina

Książka pozwala zajrzeć w głąb umysłu osoby borykającej się z zaburzeniem borderline. Autorka, i jednocześnie bohaterka, opowiada o swoich trudnych doświadczeniach z dzieciństwa, latach nastoletnich i młodej dorosłości, które spędzała w szpitalu psychiatrycznym, oraz wszystkich autodestrukcyjnych zachowaniach wynikających z ogromnego bólu psychicznego. Codzienność stała się piekłem, którego nie mogła znieść do momentu aż trafiła na terapeutę, który pomógł jej zrozumieć, co się z nią dzieje i skąd wynikają jej zachowania. Droga, którą z nim przeszła, nie była łatwa, terapia wymagała kilkuletniej pracy, podczas której Reiland wielokrotnie przeżywała silne kryzysy, skrajne stany emocjonalne i wracała do de-

strukcyjnych zachowań. Mimo tego nigdy nie przerwała terapii, dzięki czemu jej życie w końcu zaczęło się układać, a w pewnym momencie do tego stopnia, że była gotowa, by zakończyć współpracę ze swoim psychoterapeutą.

Lektura nie jest tylko autobiografią, jest także opowieścią o determinacji zarówno pacjenta, jak i terapeuty, zaangażowaniu w proces leczenia i wytrwałości. Daje nadzieję na poprawę jakości życia osób cierpiących na BPD i pokazuje, że ta diagnoza nie jest wyrokiem, że mogą czekać na nich przyjemne momenty i życie, którym będą się wreszcie cieszyć. Może być światłem w tunelu dla wszystkich osób z borderline, które uważają, że nie mają szans na dobrą przyszłość. (ep)





Eksperymenty psychologiczne

## Kontrowersyjne Monster Study

Jąkanie to zaburzenie mowy, które dotyka milionów ludzi na całym świecie, wpływając na ich codzienne funkcjonowanie i samopoczucie. Eksperymenty naukowe starające się zrozumieć mechanizmy jąkania oraz znaleźć skuteczne metody terapeutyczne są niezwykle istotne dla poprawy jakości życia osób dotkniętych tym zaburzeniem. Niestety kiedyś naukowcom zdarzało się przekraczać w tej dziedzinie granice etyki.

Wendell Johnson, amerykański psycholog i logopeda, przeprowadził w latach 30. XX w. kontrowersyjny eksperyment znany jako „The Monster Study”, który wzbudził wiele negatywnych opinii ze względu na etyczne i moralne kwestie.

Celem eksperymentu było zbadanie natury jąkania się poprzez analizę reakcji jękających się osób na różne bodźce językowe oraz określenie czynników wpływających na nasilenie jąkania. Eksperyment został przeprowadzony na grupie dzieci, z których część wykazywała objawy jąkania. Rodzice zapraszani do udziału w badaniu odmawiali Johnsonowi w sposób zdecydowany w obawie przed konsekwencjami, jakie mogą spotkać ich potomstwo w związku z planami doktora. Wtedy naukowiec wpadł na pomysł przeprowadzenia eksperymentu na małych mieszkańcach sierocińca, gdzie często przebywały dzieci pozbawione stabilnej opieki rodzinnej.

Dzieci zostały przydzielone do dwóch grup: jedna grupa otrzymywała pozytywne wspar-



(źródło: <https://jabajabba.com/stuttering-doctors-monster-study/>)

cie w mowie, a druga była poddawana ciągłym negatywnym komentarzom i krytyce dotyczącej ich sposobu mówienia. W badaniu aranżowano różne sytuacje komunikacyjne, takie jak czytanie na głos, wywoływanie na rozmowę oraz stresujące sytuacje, a dziecięce reakcje były nagrywane i analizowane.

Wyniki eksperymentu wykazały, że jąkanie ma podłoże psychologiczne, a jękające się dzieci miały tendencję do nasilania się jąkania w sytuacjach stresowych lub gdy były poddane presji społecznej. Ponadto zaobserwowano, że wprowadzanie dodatkowych presji językowych, takich jak wymuszanie szybkiego czytania lub podawanie złożonych zdań zwiększało trudności w płynnym wypowiedzianiu się dzieci z jękanem.

Badanie podkreśliło rolę stresu i presji społecznej w nasila-

niu się jąkania oraz złożoność tego zaburzenia. Odkrycia Johnson były kluczowe dla rozwoju skuteczniejszych strategii terapeutycznych dla osób dotkniętych jękanem. Eksperyment ten wywołał jednak wiele kontrowersji, ponieważ naruszał podstawowe zasady etyczne i szkodził dzieciom. Jest to bolesny przykład na to, jak niewłaściwe praktyki badawcze mogą prowadzić do trwałych szkód psychicznych i emocjonalnych u uczestników badania. Eksperyment ten stał się ostrzeżeniem dla świata nauki dotyczącym konieczności przestrzegania etycznych norm w badaniach naukowych i szacunku dla godności ludzkiej. Ostatecznie przyczynił się do zaostrzenia norm etycznych w badaniach naukowych.

(aeb, aww)

## Opowiadania nie zawsze z morałem

Jacek Pasternak

## Czy mnie widzisz?



Natalia była piękną młodą kobietą i miała duże powodzenie u mężczyzn. Korzystała.

Dni były wypełnione i noce też. Jej nowy chłopak, Bartek, z którym po dwóch spotkaniach poszła do łóżka, zaprosił ją na wspólny, ze znajomymi, wyjazd. Spływ kajakowy, zwiedzanie miasta, modelowo przed laty zaplanowanego, zoo, jazda rowerem po pięknej okolicy, kąpiel w jeziorze, zwiedzanie miniaturowych budowli kresowych oraz centrum doświadczeń sensorycznych. W tym ostatnim miejscu jej ciekawość wzbudziła szczególnie lornetka, przez którą mogła spojrzeć na świat oczami różnych zwierząt: wilka, niedźwiedzia, zająca, motyla, jastrzębia. Każde z nich widziało ten sam świat z tak różnej perspektywy, że trudno wyobrazić sobie, że ich obraz odzwierciedlał jedną rzeczywistość. Wszystko to było ciekawe, przyjemne, a do tego odbywało się w naprawdę fantastycznej grupowej atmosferze, ze spotkaniami przy wieczornym posiłku, drinku, a nawet tańcach. Do tego wspaniała seks aż do momentu, gdy noc przechodziła w dzień. Pomimo tego w kolejnym dniu nie brakowało im siły, aby smakować to, co działo się wokół. Kiedy wrócili, Bartek zadzwonił rano i powiedział, że znowu chce mieć ją blisko, że ma fantazje o niej i ciągle o tym myśli. Ona tęskniła za nim i była wypełniona wspomnieniami pięknych chwil. Ale wróciła też do codzienności.

W pracy szef pochwalił jej dobry projekt, to, jak szybko reaguje na jego polecenia i jak trafnie odczytuje jego intencje. Zaproponował podwyżkę, a jednocześnie zaczął się zwierzać, mówiąc, jak wyobraża sobie rozwój firmy, jaką rolę widzi dla niej, jak zauważa jej zaangażowanie i troskę o dobro firmy. Doceniła to, ale była zaskoczona tym, co on dostrzega w jej roli. Nie czuła tego. Praca była przede wszystkim pracą i angażowała się, ale nie powyżej pewnego poziomu. Wciąż była tylko i aż osobą prywatną.

Babcia zaprosiła ją na obiad i spytała, czy dalej chodzi z Kubą, czy on już się oświadczył, kiedy będzie ich ślub i czy

chcą mieć dzieci tuż po nim. Kuba był tylko bohaterem krótkiego związku. Po nim było już trzech innych chłopaków, ale z nim była u babci na obiedzie i to on zapadł jej w pamięć... on oraz jego wózek rozumienia rzeczywistości.

Matka wspominała, że teraz tylko Natalia zajmuje pokój na piętrze i że chciałaby, by w przyszłości zajęła całe piętro. Jej rodzeństwo wyjechało i dom się marnuje. A starczyłoby go dla rodziny z dziećmi. A i dobrze, by je miała, bo ona mogłaby być świetną babcią i opiekunką. Ojciec zalił się na brata Natalii, który wyjechał za granicę i chyba nie może już na niego liczyć jako na sukcesora w powadzeniu firmy, którą stworzył. I komu on ją zostawi w przyszłości – pytał. Chyba, że właśnie ona, jedyna córka na miejscu, mogłaby się zaangażować. Przyjaciółka zachwalała styl życia łączący pracę zdalną i podróżowanie. Proponowała, aby po zakończeniu studiów Natalia dołączyła do niej i poznała jego turystyczne i towarzyskie walory. Nie słyszała jej wątpliwości.

Wszystko wydawało się w porządku, ale w nocy Natalia obudziła się i nie mogła ponownie zasnąć. Po raz pierwszy miała takie dziwne, trudne do wyjaśnienia i zrozumienia uczucie. Przypomniła sobie historie o słońiu i sześciu mędrkach-ślepcach, którzy dotykając jakiejś części ciała słonia, a to trąbę, a to łapę, a to ogon, wygłaszali opinię o całym słoniu. Teraz ona czuła się jak słoń łapana raz to za trąbę, raz za łapę, raz za ogon.

Kolejnego dnia Bartek zaprosił ją do pubu. W tle, a może i w centrum uwagi, słyszeli głośną muzykę. Pili drinki, przytulali się i wesoło rozmawiali. Czuła się z nim świetnie. Po kilku drinkach on zaczął mówić o seksie i o tym, w jaki sposób chciałby, aby się kochali. Chciał ją już zabrać do swojego pokoju. Jego narracja przeszła na poziom tak techniczny, pełen fantazji rodem z filmów porno. Podkreślał, że wie, że realizacja tych fantazji sprawi jej dużo przyjemności. Ale słuchanie o tych „przyjemnościach” nie było przyjemne. Przeciwnie, z każdą chwilą oddalała się od niego wewnętrznie.

Próbowała mu to powiedzieć, ale on wiedział lepiej, co jest dobre dla nich. Z głośników dolatywał tekst jednego z utworów: ‘Can you see me?’ ... ‘Can you hear me?’ I to pytanie sobie zadała:

– Czy on mnie widzi? Czy on mnie słyszy? Natalia, w przeciwieństwie do tego co wcześniej planowała i chciała, odmówiła mu wspólnej nocy i wróciła taksówką do swojego pokoju. Wszyscy ci ludzie, z którymi zetknęła się ostatnio, twierdzili, że ją znają, i mówili o niej, ale miała wrażenie, że widzą kogoś innego, tak jak ślepcy-mędracy opisywali słonia i jak wyglądał świat z okularu lornetki tych różnych gatunków zwierząt.

Tak różnorodne doświadczenia w krótkim czasie rezonowały w niej różnymi odczuciami. Następnego ranka ogarnął ją wewnętrzny niepokój. Często myślała i o ślepcach, i o lornetce. Po południu poszła w kierunku jeziora i gdy tam dotarła, spojrzała w lustro wody. Jej ciało zastygło w zewnętrznym bezruchu, za to coraz bardziej wzmagał się ruch i przepływ wewnątrz niej. Jej oddech zwolnił i pogłębił się, głowa była wolna od myśli, czas jakby zatrzymał się, kolejne oddechy rodziły i łagodnie uwalniały różne emocje, odczucia, stany w ciele: a to smutek obejmujący całe ciało od stóp do głowy, a to odrętwienie, zażenowanie czy odrazę z domieszką złości. Patrząc w głąb przezroczystej wody jeziora falującego w rytm jej oddechu, nagle dostrzegła kształt złocistej barwy ryby, której głowa powoli wynurzyła się z jeziora.

– Obserwuję cię od dłuższej chwili – powiedziała ryba – Czegoś tu szukasz, tak uważnie i przenikliwie patrzysz w toń wody.

– Siebie szukam – odparła młoda kobieta.

– Pomyśl o trzech życzeniach, które chciałabyś, żeby się dla ciebie spełniły.

– Chcę dokończyć studia z wyróżnieniem, mój promotor liczy na mnie, a rodzice będą ze mnie dumni. Chcę dostać to lepsze stanowisko, o którym mówił mój szef, byłabym trzecią osobą w hierarchii firmy. Chcę mieć dobry związek i świetnie się bawić z moim chłopakiem.





– Nie pytam jakie życzenia innych chcesz spełnić, tylko jakie twoje pragnienia chcesz, żeby się urzeczywistniły.

Dziewczyna zamilkła, nic nie przychodziło jej do głowy. Nieoczekiwanie, przejmujące wzruszenie wypełniło całe jej wnętrze, ciało zaczęło się trząść, z policzków obficie spływały łzy.

– Trudno mi odpowiedzieć na twoje pytanie – odrzekła.

– Wiem, widzę to i czuję twoje wzruszenie i smutek. Ale proces odpowiadania na to pytanie już się zaczął. Daj sobie czas, jesteś na dobrej drodze – powiedziała złota ryba i plusnęła gdzieś w głębinę. Młoda kobieta stała nad brzegiem jeziora, z wpatrzonym w dal wzrokiem, jeszcze jakiś czas. Gdy się ocknęła, szybkim krokiem ruszyła w kierunku centrum miasta. Po raz kolejny w życiu mijala posąg przystojnego księcia, ale tym razem przystanęła, uniosła głowę i spojrzała w jego nieruchome oczy. Jej oczy ponownie zaszkliły się łzami.

– Dlaczego płaczesz? – spytał książkę.

– Czuję, że powoli zaczynam to wiedzieć, ale jest jeszcze za wcześnie, aby ubrać to w odpowiednie słowa. A może nie jest to wiedza tylko jakieś wewnętrzne, trudne do zwerbalizowania, odkrycie względem siebie.

– Ja też często płakałam, widząc, ile smutnych rzeczy dzieje się wokół, trudno się z tym pogodzić.

– Mój płacz wyraża bardziej smutne rzeczy, które dzieją się we mnie,

wokół mnie i w stosunku do mnie, do których się przyczyniałam, nie wiedząc o tym. To znaczy teraz odczuwam je jako smutne.

Do pomnika podeszli inni ludzie i książkę swoim zastygnięciem i bezruchem dał sygnał, że nie może już więcej rozmawiać. Na głównym deptaku miasta spotkała młodą dziewczynę sprzedającą ludowe ozdoby i rękodzieło. Tak pięknie nagabywała przechodniów, aby kupili jej produkty, a oni tak beznamyślnie i obojętnie ją mijali. Ot, niby zwykły widok, ale Natalia zobaczyła, usłyszała i poczuła coś więcej. Poczuła, jak ważne było dla dziewczyny, aby coś sprzedać, i zobaczyła w niej dziewczynkę z zapalnikami, wychłodzoną i biedną, która ostatnimi siłami próbowała zdobyć pieniądze dla swojej rodziny. Podeszła do niej i kupiła drewnianego kwiatka. Oczy dziewczyny rozbłysły radością i nadzieją. Widziała, że pewniejsza już, po chwili znalazła kolejnych klientów. Natalia pomyślała też o drugiej babci, która nie tak dawno odeszła, o ich pięknej relacji. Czuła, że babcia potrafiła trafnie zobaczyć w niej różne kolory. Akurat te, które właśnie były na wierzchu.

Chwilę później spotkała koleżankę, studentkę pedagogiki, idącą z torbą pełną uzbieranych darów do domu, gdzie starzy ludzie, rzadko odwiedzani przez swoje rodziny i znajomych starają się zapomnieć o tym, jak zapo-

mniani są przez swoich bliskich. Tyle radości w jej oczach i poczucia misji w słowach, które wypowiadała. Patrząc na nią, widziała małą dziewczynkę w czerwonej czapce, która tak jak słynna bohaterka bajki przedziera się przez las nieczułości, pełen wilków, próbując ocalić swoją chorą babcinę.

Nagle usłyszała gdzieś w swoim wnętrzu lub obok siebie dźwięk dzwonu. I to taki, którego dotąd nigdy nie słyszała. Próbowała go zlokalizować w przestrzeni i szła w jego kierunku, ale on ciągle dolatywał z jakiegoś innego miejsca. A ona podążała za tą nową lokalizacją. Przystanęła przy dziko rosnącej jabłoni i dostrzegła piękne, dojrzałe, soczyste, czerwone jabłko. Zapragnęła je zerwać. Jej dłoń zbliżyła się do wspaniałego owocu, ale jakaś wewnętrzna siła powstrzymała ją. Inaczej niż rajscy Adam i Ewa poczuła, że nie może ulec grzechowi, w jej przypadku – teraz już to odkryła – sprzeniewierzeniu się sobie. Poczuła, że sama chce kierować swoim życiem, malować swój własny życiowy obraz we własny sposób, według własnego projektu, a nie po prostu wypełniać kolorami zaplanowane przez autora i wydrukowane przez drukarnię kształty. I wtedy właśnie poczuła lokalizację tego tajemniczego dzwonu. Jego dźwięk docierał z jej własnego serca, które od tej chwili zaczęło już bić tylko dla niej...



Fot. Gabriela Ciepły (studentka I roku psychologii UR)

## EKO-INSTYTUT PSYCHOLOGII



*Szanowna Studentko,*

*Szanowny Studencie,*

Nie oprawiaj swoich prac seminaryjnych, projektów z psychologii w plastikowe okładki, koszulki itd. Wyjątkiem są tylko prace licencjackie i magisterskie. Nie nadużywaj elementów metalowych, np. spinaczy. Gdy to możliwe, drukuj strony obustronnie. Korzystaj z poczty elektronicznej, jeśli jest to uzgodnione z prowadzącym zajęcia. Segreguj śmieci na terenie Uniwersytetu.

Egzemplarz bezpłatny

Instytut Psychologii UR

Jesteśmy na



Wgląd został wydany przy wsparciu  
finansowym JM Rektora Uniwersytetu Rzeszowskiego