

# WGLĄD

*Prawdziwe poznanie drugiego człowieka  
zaczyna się od poznania siebie*



Rok 2, numer 6  
Grudzień 2019

Andrzej Łukasik

## Inność i zmiana

Tolerancja jest nieodzowną cechą systemu demokratycznego. Jaki jest jej związek ze zmianą społeczną? Czy Polacy są tolerancyjni?

Więcej na s. 2

Kazimierz Gelleta

## Aksjologiczna neutralność

Jaką pozycję powinien zająć psycho-  
terapeuta w pracy z pacjentem? Dążyć  
do neutralności aksjologicznej, czy też  
wpisywać się w pozycję niemal Stwórcy,  
który wie lepiej?

Więcej na s. 4



## Who is who w Zakładzie Psychologii?

W tym dziale przedstawiamy sylwetki pracowników Zakładu Psychologii. Dziś opo-  
wiada o sobie dr Kazimierz Geleta.

Więcej na s. 6

Prof. dr hab. Anna Kwiatkowska

## Tolerancja w kontekście relacji międzygrupowych

Co człowiek ma na myśli, gdy mówi: „jestem tolerancyjny”? Jakie są powiązania mię-  
dzy tolerancją a współlistnieniem różniących się grup społecznych?

Więcej na s. 10

### W numerze:

Andrzej Łukasik Inność i zmiana _____	2
Kazimierz Gelleta Aksjologiczna neutralność w psychoterapii _	4
Who is who w Zakładzie Psychologii Dr Kazimierz Gelleta _____	8
Anna Kwiatkowska Tolerancja w kontekście relacji międzygrupowych _____	10
Małgorzata Marmola, Anna Wańczyk-Welc Postawy studentów wobec uchodźców ____	14
Agata Wolanin Wdzięczność na co dzień _____	17
Andrzej Łukasik Zwierzęta takie ja my? _____	19
Kawiarenka psychologiczna <i>Tolerancja</i> ____	22
Z badań Zakładu Psychologii _____	26
Wybrane publikacje Zakładu Psychologii ____	26
Z badań psychologicznych na świecie ____	27
Słow(n)ik psychologiczny _____	27
Mistrzowie psychologii _____	28
Czy wiesz, że...? _____	29
Recenzje _____	29
Eksperymenty psychologiczne _____	30
Opowiadanie na z grubsza stronę <i>Syn niemarnotrawny</i> _____	31
Psychorysunek _____	32

Andrzej Łukasik

## Inność i zmiana

Tolerancja i nietolerancja. Te dwa słowa odnoszą się do jednego z najgorętszych konfliktów społecznych. Dotyczy on praw do przekonań, postaw czy zachowań, które jednak wzbudzają silną antypatię u innych – zwykle pozostających w większości – osób. Nietolerancja dotyczy może wszystkiego: czyjejs religii lub braku religijności, pochodzenia etnicznego, płci, wieku, sztuki, niepełnosprawności, a nawet diety. Generalnie chodzi o szeroko rozumianą „inność”. Musimy jednak odróżnić nietolerancję od prawa do sprzeciwu. Sprzeciw jest prawomocnym wyrażeniem własnych, przeciwstawnych poglądów. Prawo do sprzeciwu jest przywilejem demokracji. Może wiązać się z niechęcią, lecz przecież możemy kogoś lubić lub nie i nikt z tego powodu nie robi problemu. To nie jest społecznie szkodliwe, bo świat nie składa się tylko z tego, co lubimy, i taki stan rzeczy akceptujemy. Nietolerancja natomiast wywołuje niezwykle destrukcyjne uczucia: wstręt, wrogość do kogoś, pragnienie jego zniszczenia, usunięcia, izolacji społecznej. Często przyjmuje formę zinstytucjonalizowanej represji. Tak na przykład ustawy norymberskie obowiązujące w nazistowskiej Rzeszy od 1935 r. zakazywały między innymi zawierania małżeństw i stosunków seksualnych między „osobami krwi niemieckiej a Żydami”, wywieszania przez Żydów flag narodowych i poprzedzone były aktami fizycznego terroru.

W pewnych przypadkach kwestia tolerancji i nietolerancji staje się tematem ostro tnącym społeczeństwo na zwalczające się obozy, a postawy stają się ekstremalnie wybujałe po obu stronach. Dzieje się tak wtedy, gdy dotyczy ona spraw fundamentalnych dla funkcjonowania społeczności – odnosi się do ważnych wartości, norm oraz społecznego lęku przed zmianą lub/i „innymi”. W każdym społeczeństwie istnieje jakiś – większy lub mniejszy – poziom lęku przed

zmianą. Zmiana wywołuje niepewność, niesie zagrożenie dla poczucia bezpieczeństwa, którego z kolei gwarantem są istniejące normy i postawy społeczne. W nietolerancji lęk przed zmianą jest jednak szczególnie mocny.

Tolerancja oznacza okiełznanie lęku przed „innością”: przed osobą o innym wyznaniu, pochodzeniu etnicznym itp. Oznacza

owany lub podsycany przez rządzących.

Warto jednak podkreślić, że życie społeczne przebiega w pewnych naturalnych cyklach: zmiana – stabilizacja – zmiana – stabilizacja itd. W każdym przypadku zmiany społecznej występuje też naturalny przed nią opór przejawiający się w obawie, sprzeciwie lub nietolerancji. Przyczyny ini-

*Tolerancja oznacza okiełznanie lęku przed „innością”: przed osobą o innym wyznaniu, pochodzeniu etnicznym itp. Oznacza też zgodę na rewizję istniejących norm i wartości oraz instytucji, tak by uwzględniały one potrzeby i prawa „innych”...*



też zgodę na rewizję istniejących norm i wartości oraz instytucji, tak by uwzględniały one potrzeby i prawa „innych”. I tu przebiega linia podziału. Nietolerancja obawia się „innych”. Nie zgadza się, aby istniejące normy i wartości podlegały dyskusji, gdyż widzi w tym zagrożenie dla panującego ładu społecznego i moralnego. Świat postrzegany jest w dwubiegunowym układzie „my – inni”. Z biegiem czasu staje się on plemienną konfrontacją „my” **lub** „oni”, w której może być tylko jeden zwycięzca. Ma to daleko idące, bardzo niebezpieczne konsekwencje społeczne: od narodzin toksycznego poczucia wyższości „my” nad „oni”, poprzez nasilenie stereotypów, wykluczenie społeczne, aż do czynnej agresji i gorącej nienawiści. Jest to szczególnie groźne, gdy układ „my – inni” albo „my” lub „oni”, staje się narzędziem politycznego zarządzania nastrojami społecznymi i na ten użytek taki podział jest kre-

ujące zmiany społeczne są różne. Mogą to być czynniki ekonomiczne (np. krach gospodarczy), wynalazki naukowe (np. maszyna parowa, która stała się symbolem XIX-wiecznej rewolucji przemysłowej), polityczno-społeczno-ekonomiczne, jak np. rewolucja bolszewicka z 1917 r., która w Rosji niewydolne samodzielnictwo Romanowów zastąpiła krwawą, komunistyczną dyktaturą. Ale mogą to być także transgresje społeczne – dążenie do przekraczania aktualnie istniejących granic społecznych. Wybitny polski psycholog Józef Koziński pisał o transgresjach emancypacyjnych polegających na poszerzaniu indywidualnej wolności. Transgresje emancypacyjne mogą stać się zarysem zmiany społecznej. Tak było, gdy kobiety wywalczyły prawo wyborcze. Tak było, gdy kobiety uzyskały prawo do studiowania na uniwersytetach. Tak się stało, gdy orientacja homoseksualna przestała być postrzegana

jako przestępstwo, a np. w Anglii i Walii doszło do tego dopiero w 1967 r., zaś w innych częściach Wielkiej Brytanii jeszcze później. Ofiarą kryminalizacji orientacji homoseksualnej padł m.in. Alan Turing, genialny matematyk, kryptolog i współtwórca informatyki. Turing skonstruował urządzenie służące do łamania kodu Enigmy używanego przez wojska niemieckie w czasie II wojny światowej. Przyczyniło się to do ocalenia od śmierci tysięcy ludzi. Zasługi nie uchroniły go jednak przed represjami. Turing zgodził się na kastrację chemiczną, a w 1954 r. popełnił samobójstwo. Królowa Elżbieta II ułaskawiła go pośmiertnie dopiero w 2013 r.

Tolerancja jest nieodzowną cechą systemu demokratycznego. Oczywiście dochodzi do różnych tarć, sprzeczności, konfrontacji. Ostatecznie jednak – w dłuższej perspektywie czasowej – system demokratyczny rozwija się poprzez zmianę: emancypację, tolerancję, akceptację różnorodności. Choćby dlatego – na co wskazują badania – że ludzie żyjący w systemie demokratycznym są bardziej szczęśliwi niż żyjący w innych systemach społecznych, zaś poczucie szczęścia sprzyja tolerancji. Z kolei z analizy Niclasa Berggrena i Therese Nilsson z 2012 r. przeprowadzonych na przykładzie 65 krajów wynika, że tolerancja wobec orientacji homoseksualnej skorelowana jest z wolnością ekonomiczną i wzrostem gospodarczym. Z innych badań wnioskowano, że im bardziej tolerancyjna jest atmosfera w krajach,

tym większa koncentracja utalentowanych osób, i kraje takie są bardziej konkurencyjne w światowej ekonomii. Wolność i powodzenie ekonomiczne wymagają więc różnorodności i tolerancji.

Czy jako Polacy jesteśmy, czy nie jesteśmy tolerancyjni?

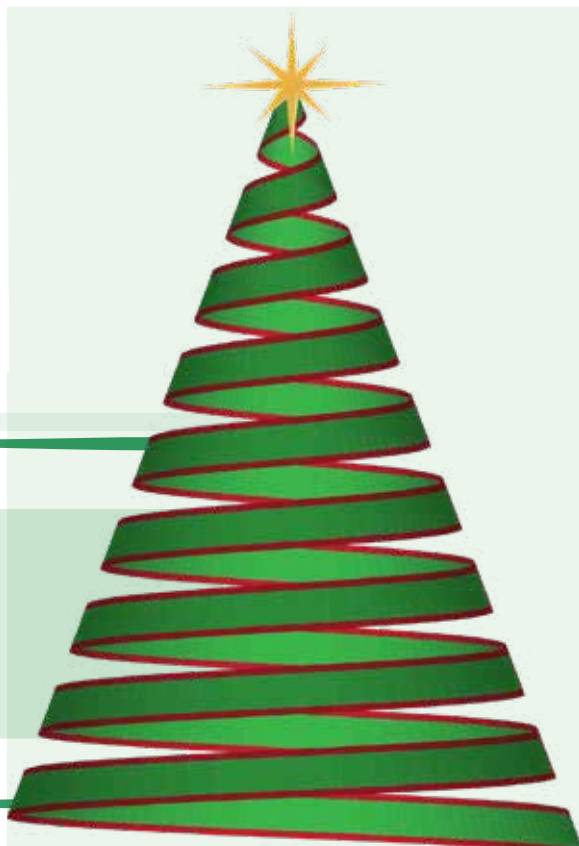
Tolerancja i nietolerancja nie zawsze są jednoznaczne z prostym „tak” lub „nie”. W niektórych przypadkach możemy bardziej akceptować jakieś zachowanie czy poglądy, a w innych już niekoniecznie. Na przykład według badań tolerancji wśród Polaków z 2017 r., przeprowadzonych przez firmę Henkel Polska i platformę BE.NAVIGATOR, ponad 90% respondentów deklarowało zadowolenie lub neutralność wobec pracy z osobami o innym wyznaniu lub innej narodowości, a ponad 80% badanych było przychylnych lub neutralnych wobec pracy z osobami o odmiennej orientacji seksualnej. Jednakże kontrowersje wyłoniły się, gdy rozpatrywano kwestie narodowościowe: od 30 do ponad 40% badanych deklarowało sprzeciw wobec zamieszkiwania w sąsiedztwie osób o różnym pochodzeniu etnicznym. Tak więc tolerancyjność Polaków wydaje się płynna i zależna od sprawy, o którą pytamy.

Z drugiej jednak strony sporo wskazuje na to, że nie jesteśmy tolerancyjni. I nie chodzi tu o znane choćby z mediów godne potępienia akty wrogości

i przemocy wobec osób o innym kolorze skóry czy orientacji seksualnej, ale subiektywną ocenę Polaków. Z cytowanych badań Henkel Polska i BE.NAVIGATOR wynika, że tylko 23% badanych uważa, że jako społeczeństwo jesteśmy tolerancyjni i z łatwością akceptujemy innych, a jedynie 30% uważa, że różne grupy społecznie mogą w Polsce czuć się dobrze i bezpiecznie.

Tolerancja musi charakteryzować się immanentną zdolnością do autorefleksji i samoograniczenia. Nie może oznaczać narzucania innym ludziom swojej wizji świata za wszelką cenę – ekstremizmu ideologicznego – bo wtedy staje się nietolerancją. Przypominają mi się słowa przypisywane jednemu z amerykańskich dramaturgów i scenarzystów, że osoby nietolerancyjne powinny być zaciągnięte pod ścianę i rozstrzelane. To groźna idea, nawet jeśli to tylko dramaturgiczna figura retoryczna. W ten sposób stawia się znak równości między tolerancją a nietolerancją, a sama tolerancja staje się karykaturą samej siebie. I broniąc tolerancji, przed tym brońmy się za wszelką cenę.

*Naszym Czytelnikom i Czytelniczkom życzymy  
spokojnych Świąt Bożego Narodzenia  
i szczęśliwego Nowego Roku*



Kazimierz Gellea

## Aksjologiczna neutralność w psychoterapii


Problematyka wartości ma swoją długą i bogatą tradycję w wielu dyscyplinach nauki. Balansując między zagadnieniami ogólnymi a szczegółowymi, praktycznie „od zawsze” zajmowała się nią filozofia, a później wyłonione z niej i usamodzielnione dyscypliny szczególnie, przede wszystkim takie, jak: etyka, aksjologia, socjologia, psychologia, pedagogika, kulturoznawstwo itp. Tak trwałe i szerokie zainteresowanie problematyką wartościowania posiada niewątpliwie swoje usprawiedliwienie w roli, jaką pełnią wartości w życiu każdego pojedynczego człowieka i całych społeczeństw. „Ludzie są skłonni wartościować niemalże wszystko – każdy napotkany obiekt i zdarzenie, i to dość niezależnie od tego, czy dysponują dużą, czy małą wiedzą o przedmiocie wartościowania, czy orientacja w obiekcie ma charakter automatyczny, czy świadomy, czy ustosunkowanie się do obiektu istotnie jest do czegoś potrzebne, czy nie (trudno oprzeć się wrażeniu, że ludziom często żyłoby się łatwiej i działało skuteczniej, gdyby nieco rzadziej ustosunkowywali się do wszystkiego, co pojawia się na ich drodze, choć z drugiej strony trudno byłoby wyobrazić sobie istotę bardziej przerażającą niż człowiek pozbawiony zdolności do wartościowania” (Wojciszke, 1988, s. 7). W tej sytuacji pojawiające się od czasu do czasu, a ostatnio coraz częściej, postulaty większej lub mniejszej, aż po absolutną bezstronność aksjologicz-

ną psychoterapeuty w pracy z pacjentem, wymagają niewątpliwie pogłębionej refleksji.

Leczę czy pomagam? Czy pomagając leczę? Czy lecąc pomagam? To pytania, które uaktywniają chyba od zawsze rozliczne etyczne dylematy psychoterapeutów, a próby odpowiedzi na nie budzą wciąż wiele kontrowersji. „Czy mamy prawo stawiać się w pozycji eksperta twierdzącego, że wie, jaki człowiek po-

ciw dylematom moralnym psychoterapeutów, tworzą kodeksy etyczne, w których formułują mniej lub bardziej klarowne zasady i wskazania do ich postępowania w relacji z pacjentem. Tak np. w kodeksie sporządzonym przez Polskie Towarzystwo Psychiatryczne stanowią je zasady zawarte w punkcie 2.3. Psychoterapeuta w pracy terapeutycznej nie ma prawa wyrażać ocen moralnych ani kierować się zasadami ideologii

*Leczę czy pomagam? Czy pomagając leczę? Czy lecąc pomagam? To pytania, które uaktywniają chyba od zawsze rozliczne etyczne dylematy psychoterapeutów, a próby odpowiedzi na nie budzą wciąż wiele kontrowersji. „Czy mamy prawo stawiać się w pozycji eksperta twierdzącego, że wie, jaki człowiek powinien być i może dopomóc mu w tym, by takim się stał?” ...*



winien być i może dopomóc mu w tym, by takim się stał?” Pytanie takie powstało kilka lat temu *expressis verbis* jeden z bardziej uznanych i opiniotwórczych polskich psychoterapeutów, zmarły w roku ubiegłym prof. Jerzy Witold Aleksandrowicz (1936–2018) i podsyłał tym pytaniem jeszcze bardziej temperaturę dyskursu. Czy jest możliwa, i do jakiego stopnia, neutralność aksjologiczna terapeuty? Toczą się spory i dyskusje. Stowarzyszenia i korporacje psychoterapeutów próbując wyjść naprze-

politycznej. Ma obowiązek powstrzymywania się od działań wynikających z jego postaw dotyczących przekonań religijnych, uprzedzeń rasowych, narodowych, do płci, wieku, orientacji seksualnej i innych, zarówno podczas prowadzenia psychoterapii, jak i w innej działalności naukowej. I dalej w punkcie 2.4: psychoterapeuta nie może osobom uczestniczącym w terapii narzucać ani wprost, ani pośrednio własnego systemu wartości. (...)/ A także w punkcie 3.3 kodeksu: psychoterape-



uta nie może brać udziału w działaniach, które prowadzą do zachowań dyskryminujących ze względu na wiek, płeć, rasę, narodowość, religię, światopogląd, pochodzenie, niepełnosprawność czy orientację seksualną. Wskazania wydają się klarowne. Jak jednak zoperacjonalizować pojęcia: „działanie“ w 2.3 i 3.3 oraz „narzucać (...) pośrednio“ w punkcie 2.4. Czy więc np. terapeuta będący muzulmaninem może przyjmować pacjentów w turbanie na głowie, terapeuta katolicki może mieć krzyżyk na szyi, a protestancki portret Marcina Lutera na ścianie w swoim gabinecie? Czy terapeuta już komunikuje pośrednio swój system wartości, kiedy przyjmuje na wózek inwalidzkim (tak jak np. Milton Hyland Erickson (1901–1980) albo terapeutka (nazwisko pominę celo-

wo) przyjmująca pacjentów ze swoim ulubionym kotem u stóp lub na kolanach, czy też terapeuta, który wzniosł przed swoją posesją, w której ma gabinet, kapliczkę ku czci św. Judy Tadeusza? Gdy w dniu święta narodowego wywiesza flagę narodową na swojej posesji, a na Halloween zdobi otoczenie podświetlanymi dyniami?

Kodeks Polskiego Towarzystwa Psychologicznego eksponuje wyraźnie naczelną wartość, jaką jest dobro drugiego człowieka. Dla tych, co mają wątpliwości, kto i wedle jakich kryteriów ma określać to dobro, kodeks precyzuje: „Mimo różnych porządków moralnych i światopoglądowych istnieje zespół podstawowych wartości humanistycznych, które znalazły wyraz w Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka ONZ. W swoich czynnościach zawodowych psycholog

zawsze powinien respektować te podstawowe wartości, zwłaszcza godność osoby ludzkiej, podmiotowość i autonomię człowieka i jego prawo nieskrępowanego rozwoju. Psycholog uznaje prawo każdego człowieka do kierowania się własnym systemem wartości, dokonywania własnych wyborów, jak również prawo do intymności“. Co jednak w sytuacji, kiedy wartości zadekretowane w Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka stoją w sprzeczności z wartościami uważanymi przez terapeuta za podstawowe, jako te wynikające z naturalnego, a wchodzące w konflikt z prawem stanowionym (np. kwestie eutanazji, aborcji, in vitro itd.).

Kodeks Etyczny Polskiego Towarzystwa Psychodynamicznego problematykę dylematów aksjologicznych terapeuty uczciwie



Flickr com.: amanda farah, *Therapy*  
(CC BY-NC-ND 2.0)

stawia już w swojej preambule. „Dokonując wartościowania postępowania psychoterapeuty psychodynamicznego, różnicując etykę grupy zawodowej od indywidualnej moralności terapeuty i przyjmując wpływ nieświadomych procesów na jego aktywność, dopuszczamy wewnętrzną konfliktowość terapeuty w tym zakresie. Uznajemy więc, że świadoma deklaracja neutralności aksjologicznej terapeuty nie może obejmować jego wszystkich reakcji emocjonalnych na pacjenta”. Innymi słowy, psychoterapeuta jest świadomy swojej deklaratywnej neutralności aksjologicznej oraz swej nieświadomej stronniczości w tym względzie. W paradygmacie wyrosłym przeciw z klasycznej psychoanalizy zarówno terapeuta, jak i pacjent nie mogą odciąć się od wartości. W strukturze osobowościowej nasze super-ego jest jakby gorsetem aplikowanym wartościami powstałym w wyniku wychowania i socjalizacji. Czy gorset ten jest dobrze sfasowany, komfortowy lub uwierający, sztywny czy elastyczny to osobna kwestia, ale z założenia psychoterapeuta powinien mieć go szyty u dobrego krawca i z przedniej materii. Rozumienie możliwych kontaminacji sfer id, ego i super-ego umożliwia konceptualizację rozmaitych powodów cierpień jednostki i większości przyczyn powstających zaburzeń psychopatologicznych. Te pozostają zaś w stanie de facto nieustannego konfliktu intrapsychicznego złączonego ze światem wartości. Czy terapeuta chce, czy nie, musi w nie ingerować.

Każdy też paradygmat uprawiania psychoterapii, z większą bądź mniejszą świadomością tego stanu, opiera się przeciw

na określonych założeniach ontologicznych, epistemologicznych, antropologicznych i aksjologicznych, tych ostatnich zaś w szczególności, choćby głosił programową abdykację z ich określania albo sprowadzał je do ipsocentrycznego hedonizmu czy enigmatycznie określonego samorozwoju i samo-

może być z innymi pacjentami respektującymi dowolne systemy aksjologiczne. Mają oni niewątpliwie niezbywalne prawo do szukania terapeuty i orientacji psychoterapeutycznej, która nie będzie, choćby jedynie w ich fantazji, w opozycji do ważnych z ich punktu widzenia wartości.

*W paradygmacie wyrosłym z klasycznej psychoanalizy zarówno terapeuta, jak i pacjent nie mogą odciąć się od wartości. W strukturze osobowościowej nasze super-ego jest jakby gorsetem aplikowanym wartościami powstałym w wyniku wychowania i socjalizacji...*



spełnienia, jak np. terapia Carla Rogersa (1902–1987), Gestalt czy nawet terapia ericksonowska. Z drugiego bieguna natomiast np. logoterapia Viktora Emanuela Frankla (1905–1997), która z precyzyjnie określonych wartości twórczych, doznaniowych i wartości postawy czyni *clue* swojego podejścia do terapii. W wypełnianiu zaś egzystencji człowieka ludzkim sensem, jako warunku *sine qua non*, odnosi się do transcendencji – po prostu do Boga. Frankl nie był chrześcijaninem. Chrześcijaństwo w psychoterapii admiring często Carla Gustawa Junga (1875–1961), który potwierdza biblijną doktrynę o tym, że człowiek jest obrazem Boga stworzonym na jego podobieństwo, i czy z nim czy bez niego (Jungiem, a nie Bogiem przeciwie), oczekują nierzadko w terapii od psychoterapeuty podejścia zgodnego z ich systemem wartości wyznaczanym przez współczesną naukę Kościoła. Podobnie

Jaką zatem pozycję powinien zająć psychoterapeuta w pracy z pacjentem? Dążyć do postulowanej za wszelką cenę postmodernistycznie poprawnościowej neutralności aksjologicznej, czy też wpisywać się w pozycję niemal Stwórcy, który wie lepiej i któremu trzeba zaufać mimo wszystko choćby po drodze bolało? Myślę, że przede wszystkim taką, aby była skuteczna, tzn. taką, aby beneficjent jej oddziaływania w konsekwencji uzyskał na miarę swoich możliwości, posiadanych zasobów i warunkowań zewnętrznych autonomię w radzeniu sobie w życiu oraz adekwatne mechanizmy samouspakajania. Aby to było możliwe do osiągnięcia, wydaje się, że kluczowe w tym względzie po stronie terapeuty są zgodność i przekonanie, że wie i wierzy, iż kieruje się w swoich interwencjach wobec pacjenta, najlepiej pojętym jego dobrem, z poszanowaniem jego godności, wolności i wszelkich powszechnie



Freepik com.: Obraz rawpixel.com. Freepik license.

obowiązujących przynależnych mu praw osoby ludzkiej.

Na zakres „zaangażowania aksjologicznego” psychoterapeuty ma także wpływ ważne rozróżnienie, czy jednostka od terapeuty oczekuje pomocy psychologicznej, czy psychoterapii *sensu stricto*, czyli leczenia. W pierwszym bowiem układzie terapeuta winien zdecydowanie bardziej respektować oczekiwania, które są zwykle syntoniczne z jej wartościami, i być wobec nich, że tak to określę – spolegliwym. Choć i w tym przypadku, w trosce o dobro pacjenta, terapeuta powinien, jak sądzę, zwrócić

pacjentowi uwagę na implikacje jego aktualnych oczekiwań w antycypowanej przez niego przyszłości. W trakcie leczenia natomiast to terapeuta jest ekspertem, co do tego, jaka jest norma, a gdzie jest patologia. Jeśli zatem jest ekspertem, to trzeba mu zaufać, że zna walory w talii kart w rozgrywce o dobro pacjenta. Jeśli pacjent nie postrzega tak terapeuty, to mu się nie powierza. Jeżeli zaś się powierza, lub jest powierzany, jak w przypadku pacjentów np. adolescentycznych lub w sytuacjach, kiedy za pacjenta ktoś posiadający do tego odpowiednie uzasadnienie podejmuje

w tym względzie decyzję, to zawierany jest kontrakt. Tu pacjent zawsze ma prawo, przed jego zawarciem, znać orientację terapeutyczną i metody pracy stosowane przez danego terapeuty. Nie można zatem chyba stworzyć uniwersalnego kodeksu etycznego w aspekcie aksjologicznym dla psychoterapii w ogóle. Jednostki ludzkie są niepowtarzalne. Każda z nich ma prawo do szacunku jako osoba z własną wizją szczęścia. Jeśli zaś go nie doświadczają, odczuwają dyskomfort, cierpią lub fundują to innym, a szukają dla tego stanu jakiegoś remedium w pomocy psychologicznej czy psychoterapii, to po to właśnie jest psychoterapeuta. Jak on musi sobie radzić z tym, by pacjentowi było rzeczywiście lepiej, to już osobne zagadnienie, ale niewolne m.in. od problematyki wartości, w którą – jak w mrowisko – kij włożyłem.

Podsumowując powyższe dywagacje, tekst ten niczego nie rozstrzyga. W tych ramach jest jedynie przyczynkiem do refleksji nad dylematami związanymi z sytuowaniem wartości w przestrzeni psychoterapii, i to zarówno po stronie pacjenta, jak i terapeuty.

Cytowane prace u autora tekstu.

## PORADNIA NO-STRES

Bezpłatna poradnia psychologiczna dla studentów i studentek Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Porad udzielają pracownicy Zakładu Psychologii. **Wesprzemy Cię, gdy:**

- ◆ nie radzisz sobie ze stresem
- ◆ czujesz się osamotniony
- ◆ unikasz kontaktów z innymi ludźmi
- ◆ masz trudności w radzeniu sobie w codziennych sytuacjach
- ◆ jesteś nieśmiały
- ◆ odczuwasz ciągły niepokój
- ◆ trudno Ci podjąć określone decyzje
- ◆ masz problemy rodzinne
- ◆ doświadczyłeś traumy

Blizsze informacje w Zakładzie Psychologii u dr Danuty Ochojskiej.





## Who is who w Zakładzie Psychologii

### Dr Kazimierz Gelleta



Świat ujrzałem prawie dokładnie dziewięćdziesiąt dziewięć i pół roku po nim, chociaż nie urodziłem się we Freibergu, czyli Przyborzu na Morawach, ale też nie w Nowym Jorku, tylko w Nowym Sączu na południu Polski. Ojciec nie miał na imię Jakub, lecz Włodzimierz. Nie byłem nadzieją żydowskiej gminy na to, że zostanie rabinem, ale za to nadzieją własnej rodziny, że zostanie księdzem. Wybranką mojego serca nie była powściągliwej urody Marta – córka wiedeńskiego rabina, została nią natomiast Pelagia – piękna dziewczyna, której ojcem były mielecki glina. W Wiedniu też na uniwersytecie nauk nie pobierałem, lecz w Krakowie na Jagiellońskim w nauce się rozkochałem. Nie identyfikowałem się jako spadkobierca kultury niemieckiej, ale naszej rodzimej sarmackiej. Jako nastolatek, poza ojczystym językiem, nie posługiwałem się biegle greką, za to całkiem niezłe językiem rosyjskim też pisanym głagolicą. Nie pasjonowałem się narzędziami płciowymi u węgorzy, ale narzędziami do ich łowienia. Psa rasy chow-chow nie wyprowadzałem systematycznie na spacer, natomiast niesystematycznie dokarmiam ryby w swoim stawie i złotą rybkę w szklanej kuli. On nie gotował obiadów, ja zaś nierzadko gotuję, i to nawet smacznie. Przy Berggasse 19 w Wiedniu, gdzie żył i pracował, nie pielęgnował ogródka, bo go nie miał, ja natomiast dbam o ponad półhektarowy ogród na swoich włościach, gdzie też żyję i pracuję, w Potoku 451. Nie poniechałem też życia seksualnego po czterdziestym roku życia, masywnie sublimując własną popędowość w kompulsywnym wręcz pisa-



niu niezliczonych ilości prac naukowych, esejów, rozpraw, analiz przypadków i listów, lecz rozwinąłem je w bardziej wyrafinowane, zwłaszcza duchowo, formy. Sporo nas zatem różni, jak widać, z Zygmuntem Freudem. I jeszcze jedna bardzo istotna kwestia. Chociaż wzrastał w ortodoksyjnej religijnej rodzinie, nie był wyznawcą judaizmu i za kwestionował realne istnie-

nie Boga, twierdząc, że jest on jedynie masywną projekcją każdego z nas. Innymi słowy, że człowiek stwarza Boga. Jakkolwiek u schyłku życia nie bez nuty żalu wyznał, że „...byłoby naprawdę miło, gdyby istniał naprawdę Bóg” (Z. Freud: *Psychologia a religia. Wybór pism*, 1970, s. 171). Mnie natomiast w tej materii bliżej jest poglądom najwybitniejszego pod wzglę-



dem intelektualnym z kręgu pierwszych wyznawców psychoanalizy Karla Gustawa Junga, który uważał, że człowiek jest emanacją i odzwierciedleniem Boga, a zatem, że to Bóg stwarza człowieka. Świat bez Boga jest do pomysłenia, ale mnie jawi się wówczas jako zupełnie niezrozumiały, nieogarnięty i bez sensu. Freud zafascynował mnie jednak erudycją, odwagą i entuzjazmem w stawianiu tez związanych z pragnieniem wyjaśnienia mechanizmów zachowań człowieka, bezkompromisowością i konsekwencją w ich obronie. Myślę, że głównie to mnie ujęło i sprawiło, że poszedłem jego śladem i zostałem psychoterapeutą. Nim jednak osadziłem się zawodowo na fotelu terapeutycznym, sporo się działo w moim życiu i zbierałem doświadczenia, które jak miemam stały się dla mnie kapitałem procentującym w efektywnej pracy z pacjentami. Tutaj łatwiej pewnie byłoby mi wskazać obszary, jakimi się nie zajmowałem, niż zestawić pełen indeks moich wcześniejszych rozmaitych form aktywności. Jako młodzian ukończyłem technikum górnicze, zdobywając specjalność w budowie maszyn i urządzeń górniczych, pracowałem jako tokarz w fabryce amortyzatorów, jako budowlaniec na rozlicznych budowach, handlowałem książkami, kopałem rowy, dorabiałem przy żniwach i rozrzucaniem obornika na polach, bez ochoty malowałem płoty, zbierałem porzeczkę, zrywałem różyczki, organizowałem i prowadziłem wypoczynek dzieci i młodzieży, imprezy tzw. kulturalno-oświatowe, byłem żołnierzem i dowódcą plutonu, nauczycielem przedmiotów wszelkich w wiejskiej szkole, w studium nauczycielskim, w studium kulturalno-oświatowym i bibliotekarskim, gdzie prócz psychologii czy filozofii uczyłem na kierunku



tańca nawet anatomii, dyżurowałem w całodobowym telefonie zaufania, pracowałem z kuracjuszami w sanatoriach, realizowałem rozmaite szkolenia, konsultowałem w firmach różnych branż itd. Oczywiście stale się uczyłem. Studio wałem pedagogikę, filozofię religii, wojskowość, psychologię. Wkrótce po obronionym doktoracie w Instytucie Psychologii Polskiej Akademii Nauk w Warszawie rozpocząłem wieloletni cykl szkoleń psychoterapeutycznych w różnych ośrodkach i szkołach terapeutycznych. Były to m.in. Instytut Terapii Gestalt w Krakowie, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości w Warszawie, Krakowskie Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Psychoanalizy i Psychoterapii Psychodynamicznej w Krakowie, Polski Instytut Ericksonowski w Łodzi, Szpital Uniwersytecki w Krakowie Oddział Kliniczny Psychiatrii Dorosłych. Po zmianie paradygmatu społeczno-politycznego w naszym pięk-

nym kraju rozpocząłem jako jeden z pierwszych w południowo-wschodniej rubieży własną działalność gospodarczą, zakładając firmę GELTER – pomoc i terapia psychologiczna. Oczywiście cały czas związany byłem z naszą rzeszowską uczelnią. Pierwsze wykłady jeszcze na ówczesnej Wyższej Szkole Pedagogicznej w Rzeszowie zacząłem głosić do studentów w 1987 r. Tak pozostaje do dzisiaj, ale od lat już w ramach uniwersytetu.

Co jeszcze o mnie, trochę mniej skromnie? Zawsze interesowałem się sportem. Grałem w klubie piłkarskim, fechtowałem przez całe młodsze lata szablą, pływałem w AZS, amatorsko grałem w tenisa, latem rower, zimą narty. Lubię literaturę, poezję, teatr. Mozart i Haydn w muzyce klasycznej, klasyka rockowa w muzyce rozrywkowej. Fotografuję betoniarki. Kocham żonę, córkę Julitę, wnuka Jakuba i jego ojca Piotra. Niezmiennie fascynuje mnie człowiek.

Anna Kwiatkowska

## Tolerancja w kontekście relacji międzygrupowych

Czym jest tolerancja? Obojętnością? Brakiem sprzeciwu? Akceptacją? Co człowiek ma na myśli, gdy słysząc o przybyszach z krajów islamskich, mówi: „jestem tolerancyjny”? Czy jest mu wszystko jedno, jaką religię wyznają przybysze, którzy zamieszkają w jego mieście? Czy to, że nie będzie tych osób zwalczał, przeciwstawiał się ich wierzeniom i praktykom? Czy też akceptuje istnienie innowierców ze wszystkimi tego konsekwencjami, z odmiennym ich funkcjonowaniem w przestrzeni publicznej i prywatnej na czele?

Spróbujmy przyrzeć się bliżej tolerancji i jej znaczeniom słownikowym, jak również znaczeniu nadawanym przez psychologów i socjologów, szczególnie w kontekście relacji międzygrupowych.

Tolerancja według słownika oznacza „przyznawanie innym prawa do wyznawania odmiennych poglądów i postępowania zgodnie z nimi, czasem przeradzające się w pobłażanie dla nagannych zachowań” (2002, s. 1262). Na podstawie tej definicji można przyjąć, że ktoś jest tolerancyjny, bo przyznaje prawo muzułmanom do wiary w Mahometa i postępowania zgodnie z Koranem, nawet jeśli pewne zachowania wyznaw-

arów i postępowania zgodnie z nimi, czasem przeradzające się w pobłażanie dla nagannych zachowań” (2002, s. 1262). Na podstawie tej definicji można przyjąć, że ktoś jest tolerancyjny, bo przyznaje prawo muzułmanom do wiary w Mahometa i postępowania zgodnie z Koranem, nawet jeśli pewne zachowania wyznaw-

aranżowane, popularne w kulturach tradycyjnych, np. w Indiach.

Słownik podaje dwa inne znaczenia tego słowa odnoszące się do funkcjonowania biologicznego lub fizjologicznego organizmów i do stanu pewnych przedmiotów. Jest to „zdolność organizmu do znoszenia bez szkody dla siebie bodź-

*Tolerancja oznacza przyznawanie innym prawa do wyznawania odmiennych poglądów i postępowania zgodnie z nimi, czasem przeradzające się w pobłażanie dla nagannych zachowań ...*



ców tej wiary uchodzą (lub ten ktoś uważa) za naganne. Na przykład za naganne można uznać małżeństwa

ców fizycznych, chemicznych lub biologicznych, np. zmian temperatury lub dużych dawek leków; oraz dopuszczalne odchylenie parametrów wytwarzanych przedmiotów od ustalonych przepisami norm” (2002, s. 1262). Wydaje się, że definicje te można wykorzystać do opisu także zjawisk psychologicznych. „Znoszenie bez szkody dla siebie bodźców” może oznaczać znośnienie bodźców społecznych czy psychologicznych bez szkody dla integracji psychicznej, np. psychicznego dobrostanu. Zamiast „dużych dawek leków”, jak w słownikowym przykładzie, może być duża dawka inności, którą można „przyjąć”, nie narażając siebie na dyskomfort psychiczny, jakim może być np. konieczność zmiany swoich obyczaj-



Flickr.com.: Jens Hoffman, *Diversity*  
(CC BY-NC-ND 2.0)

jów, swojego światopoglądu czy systemu wartości. Ktoś może powiedzieć o sobie, że ma dużą tolerancję na odmienność kulturową, ponieważ czuje się dobrze w kraju, w którym panują inne obyczaje, ludzie wyznają inną religię, inaczej się odżywiają. Osoba uważająca się za tolerancyjną może nie mieć żadnych zastrzeżeń co do obecności muzułmanów w swojej dzielnicy, obserwując ich życie rodzinne, będąc świadkiem ich praktyk religijnych, wdychając zapachy egzotycznej kuchni. Inaczej mówiąc, nie ma żadnych problemów z dużą dawką bodźców wysyłanych przez grupę obcą kulturowo.

Są jednak sytuacje, gdy ta sama osoba powie: „Jestem tolerancyjna, ale”... Może tak się zdarzyć, gdy dawka bodźców, zdaniem tej osoby, jest zbyt duża i jest już nie do zniesienia: „obcych” spotyka się na każdym kroku, „obcy” opanowali sklepy, punkty usługowe, restauracje. Człowiek może doświadczać przestymulowania, co sprawia, że utrzymanie dobrostanu psychicznego wymaga dużego wysiłku poznawczego i emocjonalnego. Na przykład musiałby zrezygnować ze swoich przyzwyczajeń, wprowadzić zmiany w swoim myśleniu, pogodzić się z myślą, że jego kultura nie jest najważniejsza itp. Warto tu sięgnąć do trzeciego znaczenia słownikowego tolerancji, które mówi o „dopuszczalnym odchyleniu parametrów od ustalonych norm”. Załóżmy, że normy, ustalone subiektywnie bądź obiektywnie, odnoszą się do określonej ilości bodźców, które dana osoba jest w stanie zaakceptować bez trudu, ale także może tolerować nieco więcej bez większego uszczerbku dla siebie. Ktoś powie: „Dwie „kebabownie” na mojej ulicy to w sam raz, trzecią

knajpkę jeszcze toleruje, ale czwartej już nie zniosę. Musiałabym zmienić swoje rytuały w porze lanczu, a na to już się nie zgodzę”.

Normy mogą mieć charakter jakościowy, np. są definiowane przez wartości kulturowe. Taką wartością może być np. poszanowa-

tylko do pewnego stopnia – przestrzeń semantyczną z takimi pojęciami, jak: „przyzwolenie, akceptacja, cierpliwe znoszenie”. Jednak uściślenie pojęcia tolerancji wymaga jeszcze odniesienia się do pojęcia *sprzeciwu*. Czy tolerancja to „brak sprzeciwu”? Maykel Verkuy-

*Pojęcie tolerancji może mieć różne odcienie znaczeniowe, ale jego rdzeń wydaje się dzielić – choć tylko do pewnego stopnia - przestrzeń semantyczną z takimi pojęciami, jak: przyzwolenie, akceptacja, cierpliwe znoszenie...*



nie autonomii jednostki czy troska o dobro dzieci. Praktykowanie małżeństw aranżowanych polega na tym, że rodzice decydują, z kim córka bądź syn wejdzie w związek małżeński, a tym samym ograniczają swoim dzieciom prawo do decydowania o sobie. Można sobie wyobrazić, że w pewnych warunkach osoba uchodząca za tolerancyjną odstąpi od bezwzględnego egzekwowania wartości autonomii, gdy np. okaże się, że przyszła małżonkowie – osoby dorosłe – w tej kwestii świadomie i dobrowolnie zdają się na wolę rodziców. Ale czy tolerancja może sięgać tak daleko, by uznać dopuszczalność aranżowania małżeństw dla dzieci kilkunastoletnich? Wydaje się, że w tym wypadku „odchylenie parametrów od ustalonych norm/wartości” jest zbyt duże. Mimo że jesteśmy tolerancyjni, wyrażamy swój sprzeciw.

Powyższa analiza pokazuje, że pojęcie tolerancji może mieć różne odcienie znaczeniowe, ale jego rdzeń wydaje się dzielić – choć

ten i Kumar Yogeeswaran (2017) mają na ten temat inne zdanie.

Pojęcie sprzeciwu zajmuje ważne miejsce w koncepcji „autentycznej tolerancji” opisaną przez wyżej wymienionych psychologów. W koncepcji tej tolerancja odnosi się do takich sytuacji, w których ludzie znoszą bądź wytrzymują praktyki i normy, którym są „przeciwni i z którymi się nie zgadzają”. A zatem tolerancja nie jest obojętnością, neutralnością czy powstrzymaniem się przed działaniem z powodu jakichś obaw, nie jest także przeciwnością uprzedzeń. Co prawda, w psychologii społecznej tolerancja jest utożsamiana z byciem osobą otwartą, nieoceniającą, ceniącą różnorodność i posiadającą zgeneralizowaną pozytywną postawę wobec grup obcych, jednak cechą najbardziej charakterystyczną tolerancji jest „powstrzymanie się” (Verkuyten i Yogeeswaran, 2017). Autorzy powołują się na Rainera Forsta (2004), który twierdzi, że konceptualizacja to-



lerancji wymaga odniesienia do trzech pojęć: „sprzeciwu, akceptacji” i *odrzućenia*. Co ważne, tolerancja wymaga podania argumentów zarówno przemawiających za sprzeciwem wobec norm i praktyk manifestowanych przez innych ludzi, jak również podania argumentów dla ich akceptacji oraz podania argumentów na rzecz granic tolerancji i braku akceptacji dla poszczególnych norm i praktyk.

*Komponent sprzeciwu* wyraża się w dezaprobatie dla pewnych praktyk z perspektywy określonych norm czy wartości. Podkreślmy, nie jest tym samym co niechęć całej grupy. Ludzie mogą nie aprobować norm i wartości grupy obcej, ale nie muszą nie lubić grupy obcej jako całości. I tak mogę nie akceptować palenia papierosów, ale nie oznacza to, że nie lubię palaczy. Jestem przeciwna praktykowaniu małżeństw aranzowanych w niektórych kulturach, ale nie jestem niechętna tym grupom kulturowym. Sprzeciw nie powinien wynikać z emocji, z lęku czy niena-

wiści, musi się opierać na jakiejś argumentacji. Argumentacja może się odwoływać do podzielanych w społeczeństwie norm i konwencji oraz wartości, które spajają społeczeństwo i definiują tożsamość grupową. Mogę powiedzieć, że moja dezaprobatę dla pewnych pewnych praktyk muzułmanów dotyczących traktowania kobiet wynika z cenionych w moim społeczeństwie wartości egalitaryzmu i praw człowieka, jednak daleko mi do antypatii czy nienawiści wobec muzułmanów.

Drugi komponent tolerancji to *akceptacja* norm i praktyk grupy obcej odstających od norm i praktyk grupy własnej. Inaczej mówiąc, akceptuję to, czemu jestem przeciwna. Zgodnie z modelem dysocjacyjnym zaproponowanym przez Patricię Devine (Devine, 1989) świadome normatywne i moralne przekonania mogą motywować ludzi do kontrolowania swoich emocji. Ludzie mogą mieć negatywne przekonania o grupie, wyzwalające negatyw-

ne emocje, a jednocześnie mieć wartości i normy tłumiące ekspresję tych przekonań i emocji. Ważnym czynnikiem mającym wpływ na akceptację odstających norm grupy obcej jest zdolność do przyjmowania cudzej perspektywy. Zdolność ta jest kluczowym składnikiem komponentu akceptacji w tolerancji i odróżnia się od akceptacji opartej na obojętności, niezrozumieniu czy braku wiedzy. Tolerancja jest trudna, gdy człowiek nie rozumie powodów, dla których grupa obca tak postępuje. Człowiek musi rozumieć, jakie znaczenie dla tożsamości grupy obcej mają owe normy i praktyki, by być zdolnym do zaakceptowania ich prawa do bycia różnym.

Wreszcie trzeci komponent tolerancji – *odrzućenie*. Tolerancja ma swoje granice. Tym właśnie różni się od relatywizmu, który nie osądza norm i praktyk grup obcych i nie wytycza granic. Zwykle powody do odrzućenia są natury moralnej i w ten sposób nasza nietolerancja ze zjawiska negatywnego staje się zjawiskiem



Obraz Gerd Altmann z Pixabay. Pixabay license.

pozytywnym. Verkuyten i Yogeewaran (2017) sugerują, że najczęściej kryteria te odnoszą się do pytania, czy dana norma i praktyka nie stoi w sprzeczności z prawami człowieka, czy nie występuje przeciwko kulturowej tożsamości i czy nie narusza liberalnego i demokratycznego porządku. Z perspektywy poszanowania praw człowieka nie można tolerować zabójstw honorowych, FGM, przemocy domowej i małżeństwa z przymusu. Liberalne zasady równości płci i wolności jednostki stanowią nienegocjowalny rdzeń tożsamości wielu kultur Zachodu, a w związku z tym są usprawiedliwioną podstawą do nietolerowania nieliberalnych przekonań i praktyk.

Zauważmy jeszcze, że grupy tolerujące i grupy tolerowane funkcjonują w określonym kontekście, który może być charakteryzowany jako różnice władzy i statusu. Dominująca większość ma władzę ingerowania w praktyki grupy mniejszościowej, ale je toleruje, a przynajmniej niektóre z nich. Tym samym grupa dominująca przyznaje grupie mniejszościowej pewne przywileje na warunkach przez siebie zdefiniowanych. Na przykład może pozwolić muzułmanom modlić się w miejscu pracy, ale poza godzinami biurowymi.

Kontekst międzygrupowy może być bardziej równościowy. Chociaż grupy mają bardzo różne przekonania co do tego, czym jest dobre życie, i postępują według różnych zasad, praktykują różne zwyczaje, to szanują i honorują siebie nawzajem jako równych sobie obywateli cieszących się tymi samymi prawami i wolnościami. Przykładem może być Holandia, w której na południu żyją katolicy, na północy zaś protestanci. Choć nie zgadzają się

w kwestiach wiary, to wzajemnie się szanują.

Tolerancja ma szereg pozytywnych konsekwencji dla grup tolerowanych: mogą wyrażać swoją tożsamość kulturową, mają dostęp do różnych zasobów, są chronieni przed przemocą. Większość mniejszościowych grup etnicznych, religijnych, czy seksualnych, nie stara się promować swo-

niemal w każdym kraju Zachodu, gdzie panuje różnorodność kulturowa.

Cytowane prace u autorów tekstu.

\*Anna Kwiatkowska, profesor zwyczajny, kierowniczka Pracowni Psychologii Kulturowej i Badań Międzykulturowych Instytutu Psychologii Polskiej Akademii Nauk, psycholog społecz-

*Pojęcie tolerancji może mieć różne odcienie znaczeniowe, ale jego rdzeń wydaje się dzielić – choć tylko do pewnego stopnia - przestrzeń semantyczną z takimi pojęciami, jak: przyzwolenie, akceptacja, cierpliwe znoszenie...*



jego stylu życia, lecz przekonac innych do tego, by poszerzyli zakres swojej akceptacji. Ale tolerancja ma sens tylko wtedy, gdy członkowie grupy sami dojdą do przekonania, że niektóre ich praktyki są kontrowersyjne.

I na koniec dodajmy, że pokojowe współistnienie różnych grup i kultur nie musi się opierać na powszechnej miłości; niech to będzie wzajemna tolerancja, która może blokować dyskryminację, wrogość, zażegnywać konflikty. Historycznie pojęcie to pojawia się w kontekście koegzystencji różnych wspólnot religijnych jako „tolerancja religijna”. Współcześnie tolerancja odnosi się także do poszanowania odmienności kulturowej manifestowanej przez różne grupy etniczne, osoby o różnej orientacji seksualnej czy o odmiennych światopoglądach. Tolerancja uważana jest za niezbywalną wartość w systemie aksjologicznym

ny i kulturowy. Interesuje się kulturowymi uwarunkowaniami zachowań społecznych i kształtowania się tożsamości w środowisku wielokulturowym. Podejmuje też zagadnienia z obszaru psychologii płci, np. dotyczące przemocy w związkach intymnych. Opublikowała wiele artykułów bądź rozdziałów w książkach z obszaru psychologii społecznej i międzykulturowej. Współredagowała z Andrzejem Łukasikiem książkę *The small and big deceptions: In psychology and evolutionary sciences perspectives* (2015), w której zamieściła rozdział *Cultural aspects of lying and cheating*. Jest autorką bądź współautorką kilku monografii, m.in. *Tożsamość a społeczne kategoryzacje* (1999), *Wielokulturowość w ujęciu interdyscyplinarnym* (2019), (z Agnieszką Nowakowską) *Mężczyzna polski. Psychospołeczne czynniki warunkujące pełnienie ról zawodowych i rodzinnych* (2006).

Małgorzata Marmola, Anna Wańczyk-Welc

## Postawy studentów wobec uchodźców

W ostatnich latach obserwuje się ciągły wzrost napływu cudzoziemców do różnych krajów uwarunkowany wieloma czynnikami, przede wszystkim poszukiwaniem lepszych warunków życia czy ucieczką przed zagrożeniami w miejscu zamieszkania. Atak terrorystyczny z 11 września 2001 roku przeprowadzony przez muzułmańskich fundamentalistów wyzwolił mnóstwo obaw i niepokoju społecznego. Środki masowego przekazu bez przerwy donoszą o kolejnych nowych atakach (wybuchach bomb, atakach na szkoły, eksplozjach w metrze). We współczesnej Europie mówi się o nowym zagrożeniu – zamachach dokonywanych przez fanatyków religijnych, niezależnych od znanych organizacji, trudnych do zlokalizowania. Wszystko to wyzwała coraz więcej obaw przed wielokul-

turowością i napływem imigrantów, a lęk przed atakami terrorystycznymi – na zasadzie uogólnienia – powoduje niechęć wobec wszystkich obcokrajowców. Rdzenna ludność boi się, że obcokrajowcy wykupią ich ziemię, zajmą miejsca pracy, przejmą przedsiębiorstwa, zdominują społeczność. Dostrzegane różnice kulturowe mogą wyzwać uprzedzenia, jednak, z drugiej strony, mieszanie się społeczności jest procesem nieuniknionym. Szczególną grupę migrantów stanowią uchodźcy. Terminem tym określa się osoby, które musiały opuścić miejsce zamieszkania z powodu zagrożenia wolności, zdrowia i życia (na przykład w wyniku klęsk żywiołowych, walk zbrojnych, przekonań politycznych lub prześladowań na tle rasowym lub religijnym). Uzyskanie statusu uchodźcy wymaga wykaza-

nia, że osoba doznała poważnych szkód godzących w jej podstawowe prawa. Najwięcej uchodźców przebywa w Azji oraz krajach afrykańskich, na trzecim miejscu wymienia się Europę. Uchodźcy zwykle poszukują miejsca w krajach Europy Zachodniej, gdyż tam mają największe szanse znalezienia pracy. W Polsce cudzoziemcom dość rzadko przyznaje się azyl i status uchodźcy (najczęściej są to Rosjanie narodowości czeszczeńskiej – 90%, znacznie rzadziej z Bośni i Hercegowiny, Sri Lanki lub Afganistanu), stąd niewielu Polaków ma kontakt z tego typu osobami.

Obecność cudzoziemców w Polsce, również uchodźców, uzasadnia opracowywanie różnych działań mających na celu eliminowanie stereotypów i uprzedzeń wobec tych grup. Czy jednak



Obraz kalhh z Pixabay. Pixabay license.



jesteśmy nietolerancyjni? Czy trudno nam zaakceptować odmienną religijną czy kulturową?

Na takie pytania pozwalają odpowiedzieć badania nad postawami społecznymi.

Postawa to względnie trwała tendencja do pozytywnego lub negatywnego wartościowania określonego obiektu przez jednostkę. W każdej postawie wyróżnia się trzy komponenty: poznawczy, emocjonalny i behawioralny. Komponent poznawczy to nasza wiedza o przedmiocie postawy. Może być rozległa lub ograniczona, prawdziwa lub fałszywa, ukształtowana pod wpływem określonych mitów, wierzeń lub przekonań przejętych od innych i mieć charakter stereotypowy. Komponent emocjonalny dotyczy naszych odczuć wobec obiektu postawy – bardziej chłodnych, zintelektualizowanych ocen bądź dodatnich lub ujemnych emocji. Ten komponent nadaje kierunek postawie. Komponent behawioralny to nasza intencja, gotowość lub konkretne zachowanie wobec obiektu postawy.

Postawy wobec innych osób czy grup społecznych w dużej mierze opierają się na stereotypach i uprzedzeniach. Stereotypy to uproszczone schematy poznawcze, które w pewnym sensie są zdeformowane pod wpływem różnych czynników. Stereotypy mogą być podzielane przez pojedyncze osoby lub całe grupy, przekazywane z pokolenia na pokolenie i tworzone na temat społeczności, z którymi nie ma bezpośredniego kontaktu. Stereotypy utrwalone w określonych społecznościach w dużej mierze przyczyniają się do powstawania uprzedzeń. Wyzwalają one „aprioryczną, powziętą z góry niechęć do innych tylko dlatego, że należą do jakiejś wyodrębnionej grupy społecznej” (Weigl, 2000).



Obraz Roland Mey z Pixabay. Pixabay license.

Analizy prowadzone przez badaczy na temat postaw wobec grup mniejszościowych, narodowościowych, etnicznych i religijnych wskazują na występowanie zależności między nasileniem uprzedzeń

Mniej uprzedzone są jednostki będące w kontakcie z imigrantami, wykształcone i zamożne. Polacy mają szczególną awersję do świadków Jehowy, a islam jest drugą w kolejności niepopularną religią. Młodzi ludzie

*Stereotypowemu spostrzeganiu innych grup sprzyjają mass media, które koncentrują się na skrajnych zachowaniach imigrantów, uchodźców. Znacznie rzadziej spotykamy się z patriotycznymi motywami opuszczenia własnego kraju, z informacjami na temat ich zwyczajnego życia, codziennych problemów...*



a określonymi zmiennymi demograficznymi. Okazuje się, że silniej uprzedzone wobec innych są osoby gorzej wykształcone, ujawniające bardziej konserwatywne poglądy, przejawiające poczucie frustracji, krzywdy ekonomicznej oraz mające przekonanie o odmienności własnego systemu wartości od systemu innej grupy.

uważają, że islamistów cechuje nienawiść wobec innych wyznawców, szerzą nacjonalizm, szowinizm, nie stawiają na równi wszystkich ludzi, są agresywni i głoszą pochwałę zabijania osób niewierzących.

Z analiz przeprowadzonych w 1992 r. wynika, że większość badanych Polaków ujawnia obawy wobec



Obraz heblo z Pixabay. Pixabay license.

uchodźców. Tylko 9% badanych nie miało nic przeciwko temu, aby uchodźcy zamieszkali na wspólnych osiedlach mieszkaniowych, reszta uważała, że należałoby te osoby umieścić w ośrodkach specjalnie do tego przeznaczonych (Giza-Poleszczuk, Poleszczuk, 1993).

W roku 2008 prowadzono badania na temat postaw młodzieży województwa podlaskiego wobec odmienności kulturowej. Podlasie należy do obszarów, gdzie jest najwięcej grup mniejszościowych, stąd zakładano, że większość badanych bezpośrednio stykała się z odmiennością kulturową. Badania wskazują, że młodzi ludzie starają się zmniejszać dystans wobec tych grup – być może wynika to z oddziaływań pedagogicznych (około 50% uczniów deklarowało, że w szkole zdobyli wiedzę

o mniejszościach).

Przeprowadzona przez nas analiza postaw młodzieży akademickiej wobec uchodźców wskazuje, iż 47% respondentów negatywne postawy wobec uchodźców. Badane osoby mają duże braki w zakresie wiedzy posiadanej o uchodźcach lub wiedza ta nie opiera się na rzetelnych źródłach, ale na zasłyszanych opiniach, własnych domysłach, mitach rozpowszechnionych w społeczeństwie, stąd może mieć ona charakter stereotypowy. Najbardziej niepokojące są wyniki badanej młodzieży dla komponentu emocjonalnego, gdzie 58% osób z badanej grupy przejawia negatywne odczucia wobec uchodźców, co z jednej strony może wiązać się z niewystarczającą wiedzą badanych o uchodźcach, a z drugiej – z brakiem osobistych kontaktów z tą

grupą. W zakresie komponentu behawioralnego młodzież wyraża obojętność wobec uchodźców (51%), co w zasadzie nie powinno dziwić, biorąc pod uwagę fakt, iż zdecydowana większość badanych osób osobiście nie zna żadnego uchodźcy i ten element ich postaw jest deklaracyjny. Respondenci najczęściej przypisują uchodźcom takie cechy, które wskazują na istnienie negatywnych stereotypów (np. autokratyczni, konserwatywni, fanatyczni, bezwzględni). Wśród pozytywnych właściwości respondenci wymieniali solidarność (cechę sprzyjającą tworzeniu koalicji i związaną z poczuciem siły danej mniejszości) oraz solidność (kojarzącą się z efektywnym wykonywaniem zadań, co w konsekwencji zwiększa konkurencję na rynku pracy).

Z pewnością stereotypowemu spostrzeganiu innych grup sprzyjają mass media, które koncentrują się na skrajnych zachowaniach imigrantów, uchodźców, pokazując na przykład osoby nielegalnie przekraczające granicę czy zaniedbujące dzieci. Znacznie rzadziej spotykamy się z patriotycznymi motywami opuszczenia własnego kraju, z informacjami na temat ich zwyczajnego życia, codziennych problemów.

Jak zatem dbać o kształtowanie postaw charakteryzujących się tolerancją wobec grup mniejszościowych, również uchodźców? Drogą do realizacji tego celu wydaje się być systematyczne i planowe dostarczanie wiedzy młodzieży o tych ludziach, bo dotychczasowa jest uboga i przypadkowa, przez co staje się przyczynkiem do kształtowania stereotypów i uprzedzeń. Warto też zadbać o osobisty kontakt z odmiennymi od nas osobami.

Cytowane prace u autorek tekstu.







szego odczuwania lęku (McCullough, Emmons i Tsang, 2002).

Poczucie wdzięczności wiąże się także z różnymi cechami osobowościowymi człowieka. W jednym z badań (McCullough, Emmons i Tsang, 2002) wskazano, że istnieją związki skłonności do reagowania wdzięcznością z cechami osobowości w ujęciu tzw. Wielkiej Piątki (Costa i McCrae, 1995). Osoby bardziej skłonne do doświadczania wdzięczności są bardziej ekstrawertywne (McCullough, Emmons i Tsang, 2002), czyli bardziej towarzysko aktywne, optymistyczne i entuzjastyczne. Są również bardziej ugodowe (McCullough, Emmons i Tsang, 2002), co charakteryzuje osoby miłe i sympatyczne w kontaktach z innymi, niekonfliktowe i wrażliwe na problemy innych. Są także mniej neurotyczne (McCullough, Emmons i Tsang, 2002), czyli mniej skłonne do doświadczania negatywnych emocji w postaci lęku, smutku i złości, bardziej odporne na trudy życia, spokojne i zrelaksowane, dobrze radzące sobie w trudnych sytuacjach. Osoby częściej doświadczające wdzięczności wykazują więcej zachowań prospołecznych, mają więcej empatii, a także większą skłonność do przebaczenia, udzielania pomocy i wsparcia i są mniej skłonne do materializmu, a większą rolę odgrywa w ich życiu duchowość i sfera religii (McCullough, Emmons i Tsang, 2002).

Skłonność do reagowania wdzięcznością na pomoc innych ludzi oraz napotykaną pozytywne doświadczenia można trenować. Do najbardziej popularnych sposobów wzmacniania poczucia wdzięczności na co dzień należy pisanie listów wdzięczności i prowadzenie dziennika wdzięczności.

Wzbudzanie w sobie wdzięczności polega na opisanie w liście swojej wdzięcz-



Obraz Volker Kraus z Pixabay. Pixabay license

ności do wybranej osoby (Toepfer i Walker, 2009). Może to być osoba, która wyświadczyła nam w przeszłości ważną przysługę lub przyczyniła się do naszej pomyślności, z którą mamy kontakt na co dzień, lub osoba z przeszłości, nawet obecnie nieżyjąca. W liście opisujemy powody, dla których jesteśmy wdzięczni i przywołujemy dzięki temu pozytywne uczucia i wspomnienia.

Prowadzenie dziennika wdzięczności polega na regularnym opisywaniu codziennych wydarzeń i sytuacji, w których danego dnia poculiśmy wdzięczność (Emmons i McCullough, 2003). Mogą to być zarówno korzystne dla nas działania innych osób, jak i sytuacje, w których skupiliśmy się na docenieniu dobrych rzeczy, które nas spotkały. Dzięki zapiskom w dzienniku zauważamy i przypominamy sobie coraz więcej pozytywnych sytuacji i doświadczeń, wzbudzamy w sobie częściej wdzięczność i zauważamy bardziej wkład innych ludzi w swoje osiągnięcia oraz bardziej doceniamy piękno otaczającego nas świata.

Wdzięczność jest uważana za siłę charakteru, która

pośród innych sił, jak np. twórczość czy wytrwałość (Peterson i Park, 2007), prowadzi do bardziej szczęśliwego życia. Aby doświadczać wdzięczności, nie potrzebujemy szczególnie intensywnych doświadczeń, wielkich darów od losu czy poważnych przysług od innych. Do odczuwania tego pozytywnego stanu wystarczają zwykłe, codzienne przeżycia, na które często w pędzie życia nie zwracamy szczególnej uwagi. Wdzięczność to cnota, która przypomina nam, że poczucie szczęścia mogą dawać nam drobne, dobre chwile i tylko od nas zależy, czy będziemy je doceniać i się nimi cieszyć.

Cytowane prace u autorki tekstu.

\*dr Agata Wolanin, psycholog, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny. Ukończyła Międzywydziałowe Indywidualne Studia Humanistyczne na Uniwersytecie Jagiellońskim. Stopień doktora nauk społecznych uzyskała na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim Jana Pawła II. Adiunkt w Uczelni Państwowej im. Jana Grodka w Sanoku.

Andrzej Łukasik

## Zwierzęta takie ja my?

Różne gatunki zwierząt są wokół nas. Niektórych się boimy, niektóre uwielbiamy, inne wykorzystujemy do różnych celów. Towarzyszyły nam od zawsze, będąc pożywieniem, zagrożeniem, pracownikiem odwalającym kawał solidnej roboty, obiektem miłości, zabawką, ulgą w samotności, ale także obiektem religijnego kultu. Wykorzystywaliśmy je w eksperymentach naukowych i czynimy to nadal. Badania Harlowe'a nad rolą kontaktu fizycznego u rezusów i Lorenza nad wdrukowaniem stały się jednym z fundamentów najważniejszej teorii ludzkiej wczesnej więzi między opiekunem a dzieckiem – teorii przywiązania Johna Bowlby'ego.

traktuje zwierzęta domowe jak członków rodziny. Strata ukochanego psa lub kota prowadzi do takiego samego przygnębienia jak śmierć bliskiej osoby i żałoba po stracie może trwać nawet rok (Wrobel, Dye, 2003).

Najstarsze figuratywne malunki zwierząt pochodzą sprzed 52–40 tys. lat i zostały znalezione w jaskini na Borneo (Aubert i in., 2018). Zwierzęta jako element diety pojawiły się u naszych dalekich przodków, hominidów, prawdopodobnie ok. 2.6 mln lat temu (Pobiner, 2013). Wiele gatunków przeszło udomowienie, czyli proces zmian genetycznych, które zmieniają gatunki dzikie (zwierząt

skóry czy futra do okrycia, strażnika obejścia czy środek lokomocji. I tak psy udomowiono z wilków szarych w Centralnej Azji ok. 15 tys. lat temu i stały się pomocnikami podczas polowań. Właściwie wszystkie obecnie udomowione zwierzęta (np. konie, kozy, owce) udomowiono tylko raz, w jednym miejscu, a wyjątek stanowią świnię, które udomowiono niezależnie w dwóch miejscach: wschodniej Azji i na terenie obecnej tureckiej Anatolii (Larsson, Fuller, 2014). Jeśli przyglądnijemy się obrazowi Bassano przedstawiającego zwierzęta chroniące się na arce Noego, to zobaczymy ciekawą rzecz – na pierwszym planie są właśnie zwierzęta udomowione, dzikich jest niewiele. Artysta oddał w ten sposób cześć przynależną takim zwierzętom: hodowla bowiem w dużej mierze uniezależniła człowieka od kaprysów przyrody, spowodowała, że już nie trzeba było polować i w związku z tym narażać się na niebezpieczeństwa. Zwierzęta znajdowały się przecież tuż obok, w zagrodzie.

W Europie nasz stosunek do zwierząt na długie wieki ukształtował Kartezjusz, siedemnastowieczny francuski filozof, który – gwoli ścisłości – kontynuował znacznie wcześniejsze poglądy głoszone przez innych myślicieli, choćby Arystotelesa. Kartezjusz twierdził w *Rozprawie o metodzie* (1637), że zwierzęta są pozbawionymi umysłu maszynami, natomiast ludzie mają rozumną i nieśmiertelną duszę. Konsekwencje tego poglądu były dwie. Pierwsza to



Jacopo Bassano (1510–1591) *The Animals Entering Noah's Ark*  
Louvre Museum, Wikimedia Commons, Public domain

Relacje człowieka ze zwierzętami nasycone są silnymi emocjami. Wiele osób

i roślin) w gatunki kształtowane według potrzeb ludzkich, np. jako źródło mleka,

antropocentryczne przekonanie, że ludzie zajmują szczególną, nieusuwalną, dominującą moralnie i władczą pozycję w świecie, Druga, że zwierzęta nie czują bólu. Jak pisze James Serpell w znakomitej książce *W towarzystwie zwierząt* (1999), doktryna kartezjańska uwalnia ludzi od podejrzenia o zbrodnię, gdy jedzą lub zabijają zwierzę. Ale jest jeszcze coś niezwykle istotnego. Człowiek jako władca może dowolnie „zarządzać” innymi gatunkami. Niestety przez wieki ludzie okazali się władcami marnymi, trzebiąc całe populacje, doprowadzając do wyginięcia wielu gatunków, zadając cierpienie milionom zwierząt. W przeszłości zwierzęta były przede wszystkim przedmiotem, a od stosunkowo niedawnego czasu możemy zaobserwować optymistyczny trend polegający na zyskiwaniu (odzyskiwaniu) przez nie swojej podmiotowości. W tym kontekście jeden z najbardziej szokujących paradoksów wiąże się z początkiem nowożytnych praw zwierząt. Otóż były one niezwykle nowoczesne w... hitlerowskiej III Rzeszy. Ustawa z 1933 r., tzw. Tierschutzgesetz, zabraniała okrucieństwa w stosunku do zwierząt, a w 1934 r. uchwalono ustawę ograniczającą polowania, choć ta ostatnia nie funkcjonowała całkiem sprawnie, gdyż wielu dygnitarzy III Rzeszy uwielbiało polować (Brzezińska, 2018). Kolejne ustawy zabezpieczały prawo zwierząt do humanitarnego transportu. Ponoć Heinrich Himmler, jeden z głównych przywódców nazistowskich Niemiec i zbrodniarz wojenny, martwił się, że oddziały SS maszerując mogą zdeptać drobne zwierzęta i rozważał przyłączenie żołnierzom ostrzegawczych dzwonek...

Ale co właściwie znaczy podmiotowość zwierząt? Można spojrzeć na to dwojako. Po pierwsze z psychologicznego punktu widzenia podmiotowość to uznanie, że gatunki inne

czyż wstrząsy elektryczne, również szympansy mają pewne zdolności numeryczne (w ograniczonym zakresie 1-4), kapucynki posługują się ciężkimi kamieniami jako narzę-

*Człowiek jako władca może dowolnie „zarządzać” innymi gatunkami. Niestety przez wieki ludzie okazali się władcami marnymi, trzebiąc całe populacje, doprowadzając do wyginięcia wielu gatunków, zadając cierpienie milionom zwierząt...*

niż człowiek także posiadają umysły, dzięki czemu są w stanie „wyjść” poza odruchowo-instynktowne zachowania. Po drugie, z prawnego punktu widzenia, że przynależą im szczególne pryncypia (nawiasem mówiąc jedno uzasadnia drugie).

Zacznijmy od pierwszej kwestii. Badania nad umysłami zwierząt są inspirowane myślą Karola Darwina, że różnica mentalna między ludźmi a „wyższymi gatunkami” zwierząt nie jest różnicą jakościową, lecz ilościową. Natomiast początki badań nad umysłem zwierząt związane są z eksperymentami Wolfganga Köhlera, psychologa „postaci”, który w latach 1913–1917 prowadząc stację badawczą na Teneryfie, eksperymentalnie udowodnił, że szympansy mogą używać narzędzi, rozwiązując problemy na drodze umysłowego wglądu, a nie jedynie metodą prób i błędów (Trojan, 2013). Późniejsze studia doprowadziły do odkrycia wielu zaskakujących zachowań świadczących o istnieniu umysłu. Odkryto na przykład, że szczury potrafią li-

dziami do rozbijania orzechów (zob. Trojan, 2013). Te same kapucynki wydają się mieć poczucie sprawiedliwości, bo złością się, gdy zauważą, że inna kapucynka za wykonanie tego samego zadania otrzymuje wyższą, a więc niesprawiedliwą nagrodę (de Waal, 2013). Zwierzęta tworzą także prekulturę – pierwotną zdolność do tworzenia złożonych społeczności, komunikowania się, uczenia społecznego poprzez naśladowanie, nauczanie (młodszych osobników przez starsze), posługiwanie narzędziami. W prekulturze, tak jak w ludzkiej kulturze, „nowinki” szybko się rozprzestrzeniają. Jednego z najbardziej znanych przykładów dostarczyły badania nad makakami japońskimi (Kawai, 1965). W roku 1953 18-miesięczna samica Imo zaczęła myć w strumieniu przed zjedzeniem słodkie ziemniaki (bataty) pokryte piaskiem, a w ciągu 9 następných lat ten obyczaj stał się powszechny w całym stadzie, do którego należała Imo. Wiele gatunków posiada świadomość, choć należy tutaj wprowadzić istotne rozróżnienie między świa-



domością zewnętrzną i wewnętrzną (introspekcyjną). Świadomość zewnętrzna to zdawanie sobie sprawy z otaczającego świata, tworzenie jego umysłowego obrazu, co umożliwia wykonywanie w nim działań (np. użycie przedmiotów jako „narzędzi” do różnych celów). Świadomość wewnętrzna to zdawanie sobie sprawy z własnych stanów psychicznych, co z kolei umożliwia wpływanie na te stany, kontrolowanie ich i modyfikację, tak jak wtedy, gdy chcemy poprawić tok (błędny) rozumowania w trakcie rozwiązywania zadania matematycznego. Otóż nie ulega już teraz wątpliwości, że gatunki inne niż człowiek posiadają pierwszy rodzaj świadomości, natomiast istnienie drugiej jest u nich jeszcze wciąż pod znakiem zapytania. Kwestia umysłu zwierząt dzieła badaczy. Nie wdając się w szczegóły, kontrowersje dotyczą nie tego, czy gatunki inne niż człowiek posiadają jakąś formę umysłowości, lecz tego, jaka ona jest i jak należy interpretować wyniki różnych eksperymentów.

Kwestia druga – szczególnych praw zwierząt. Zwierzętom przysługują humanitarne traktowanie. Dotyczy to zarazem ich życia, jak i śmierci. To wydaje się dziś tak oczywiste, że nie wymaga uzasadnienia. Jednakże amerykańska organizacja Nohuman Rights Project (NhRP) zrzeszająca wielu czołowych badaczy zwierząt, przedstawicieli różnych nauk i zwykłych ludzi, walczy o szczególny sposób traktowania niektórych ssaków, w tym szympanсів, delfinów i słoni. Wspólnym mianownikiem tych gatunków są wysoce rozwinięte zdolności umysłowe. W założeniach tej organizacji

czytamy, że celem jest taka zmiana prawa by zwierzęta traktowane jedynie jako rzeczy stały się „osobami prawnymi”, które posiadają takie fundamentalne prawa jak wolność osobista i nietykalność. Oznacza to prawo, aby nie być więzionym, ani poddawany eksperymentom. W szczególności chodzi o szympansy traktowane jako osoby

by do głowy, że firmy kosmetyczne będą chwalić się na swoich wyrobach, iż nie testują ich na zwierzętach, są wyrobami wegańskimi, pojawi się społeczny sprzeciw dla polowań rekreacyjnych, a Warszawa stanie się jednym z najbardziej nasyconych restauracjami wegetariańskimi i wegańskimi miast świata. A poza tym dostrzeżenie w zwierzę-

*Świadomość zewnętrzna to zdawanie sobie sprawy z otaczającego świata. Świadomość wewnętrzna to zdawanie sobie sprawy z własnych stanów psychicznych. Nie ulega już teraz wątpliwości, że gatunki inne niż człowiek posiadają pierwszy rodzaj świadomości, natomiast istnienie u nich drugiej jest jeszcze wciąż pod znakiem zapytania...*



niebędące ludźmi. NhRP złożył w 2013 r. pozew w stanie Nowy Jork w imieniu czterech szympanсів żyjących w niewoli, domagając się, by sądy przyznały im prawo do wolności osobistej i aby natychmiast wysłać je do sanktuarium North American Primate Sanctuary Alliance. Wszystkie pozwy zostały odrzucone przez sądy. Działania NhRP nie wszystkim się podobają. Zarzuca się im m.in. ekstremizm etyczny i prawny, nieprzystawalność do rzeczywistości naukowej – wszak wiele o człowieku dowiadujemy się z eksperymentów nad szympanсами czy innymi małpami. Wyrażane są też obawy o rozciąganie owych szczególnych praw na inne gatunki, np. hodowlane, które stanowią podstawę diety człowieka (co będziemy jeść!?). Dziś więc postulaty NhRP wydają się niezbyt realne, lecz warto sięgnąć myślą w przeszłość. Dwie, trzy dekady temu chyba nikomu nie przyszło-

tach indywidualności może się opłacać. Barbara King w książce *Osobowość na talerzu* (2017) przytacza badania, w których wykazano, że farmerzy, którzy zwracają do krów „po imieniu”, uzyskują więcej mleka...

W ostatnich dekadach nastąpił istotny postęp w uznawaniu praw i podmiotowości różnych gatunków zwierząt. Jest to oprócz wskaźników ekonomicznych, społeczno-politycznych, technologicznych czy wreszcie ekologicznych, ważna miara cywilizacyjnego rozwoju społeczeństwa. Warto o tym pamiętać, gdy wychodzimy ze swoim psem na spacer.

Wykorzystane prace m.in.: Z. Brzezińska, *Kiedy zwierzęta miały większe prawa niż ludzie*, „Uważam Rze”, 12/2018; D.R. Griffin, *Umysły zwierząt*, GWP, 2004; <https://www.nonhumanrights.org/>

Pozostałe cytowane prace u autora tekstu.

## Kawiarenka psychologiczna *Tolerancja*



W *Kawiarence psychologicznej* prezentujemy różne poglądy na tematy związane z fundamentalnymi dla zrozumienia

człowieka zagadnieniami, dotyczącymi jego psychiki i zachowań. Dziś tematem jest tolerancja. Swoje stanowiska prezentują:

**Gabriela Szczepanik**, studentka (Instytut Pedagogiki, UR), ks. dr hab. **Andrzej Garbarz**, prof. UR, teolog, pedagog (Za-



Pieter Bruegel Starszy (1526–1569) – Wieża Babel  
Kunsthistorisches Museum, Wiedeń,  
Google Art Project, Public domain



kład Pedagogiki Rodziny, Instytut Pedagogiki, UR), mgr **Grzegorz Polański**, psycholog (Katedra Pedagogiki Medialnej, Instytut Pedagogiki, UR), dr **Hubert Sommer**, pedagog (Zakład Pedagogiki Społecznej, Instytut Pedagogiki, UR).

### Gabriela Szczepanik

J.S. Mill w swej rozprawie *O wolności* twierdził, że nikt nie ma prawa zabronąć drugiej osobie wyrażać tego, co czuje, czy myśli. Według niego, nawet gdyby wszyscy ludzie uważali to samo, a jedna osoba miałaby odmiennie poglądy, nikt nie miałby prawa zmusić jej do ich zmiany. „Gdyby cała ludzkość z wyjątkiem jednego człowieka sądziła to samo i tylko ten jeden człowiek był odmiennego zdania, ludzkość byłaby równie mało uprawniona do nakazania mu milczenia, co on, gdyby miał po temu władzę, do zamknięcia ust ludzkości”.

Myślę, że w dzisiejszych czasach panuje powszechna moda bycia tolerancyjnym. Dużo łatwiej jest przecież stwierdzić, że jest się w stanie zaakceptować czyjąś odmiennosc, a dużo trudniej jest to przełożyć na praktykę i życie codzienne. Przyznać się do tego, że nie jest się tolerancyjnym, też jest trudne, wręcz niemożliwe i... wstydlive? Moim zdaniem wielu z nas ma z tym problem, świat cały czas się zmienia, niektóre wydarzenia czy sytuacje jest nam ciężko objąć rozumem, trudno jest nam to sobie wyobrazić czy zrozumieć, zwłaszcza jeśli ma się bardzo konserwatywne poglądy, więc jak można mówić o toleran-

cji? Tolerancja to przede wszystkim umiejętność spojrzenia na świat oczami drugiej osoby, a mnie nie przychodzi to tak łatwo, jak mogłoby się wydawać, i nigdy nie przychodziło. Często jest mi bardzo trudno zrozumieć motywy zachowań drugiej osoby, nierzadko dziwię się, że postąpiła tak, a nie inaczej, cały czas uczę się tego, że między mną a innymi ludźmi są pewne różnice. Próbuję zrozumieć, a może bardziej nauczyć się tego, że ktoś niekoniecznie myśli to samo co ja i niekoniecznie wyznaje te same wartości, a jednak ma do tego pełne prawo. A trzeba przyznać, że odmiennie zachowania mogą wzbudzać w nas skrajne uczucia.

Uważam jednak, że pewne rzeczy mogą nam się nie podobać, możemy pewnych zachowań, poglądów czy ruchów nie akceptować i to jest też dobre. Moim zdaniem termin tolerancja jest w ostatnim czasie nadużywany. Myślę, że najważniejszy jest po prostu szacunek do drugiego człowieka. Bo jeśli nie akceptuję czyjś postępowania, nie toleruję jego wyznania czy poglądów, ale jednocześnie nie poniżam, nie obrażam – a tym samym wykazuję szacunek do tej osoby, to też jest dobre?

### Andrzej Garbarz

Zachwyca nas otaczający nas świat. Jego piękno przejawia się w mnogości i różnorodności stworzeń. Odkrywać to piękno, to jak czytamy w psalmach, chwalić Stwórcę za jego mądrość i dobroć. „Synowie Boży, oddajcie Panu chwałę i sławcie Jego potęgę, oddajcie chwałę Jego

imieniu” (Ps 29, 1). Pośród stworzeń wyjątkowe miejsce ma człowiek. Różnorodność dotyczy przecież ludzi, którzy żyją w społecznościach wielorako zróżnicowanych. I chociaż łączy człowieka – z racji natury ludzkiej to samo człowieczeństwo i godność – to jednak człowiek jako byt społeczny tak bardzo różni wieloma rzeczami: rasą, narodowością, wyznawaną religią, światopoglądem, obyczajem. Ludzie różnią się doświadczeniem osobistym i zbiorowym, tradycją i historią. W tym gąszczu różnorodności języków, kultur, poglądów, sposobów życia, mody i wielu innych elementów tworzących rzeczywistość świata wyraźnie widać potrzebę tolerancji. Jest to wartość, bez której niemożliwe staje się współżycie ludzi – osób i grup społecznych. Brak tolerancji rodzi podziały, konflikty i wojny. Jej podłożem jest najczęściej to, że pojawia się jakaś „inność” rozumiana jako coś złego. Jeżeli jest inny niż ja to na pewno zły.

Brak tolerancji rodzi nie tylko niechęć, ale także chęć zniszczenia, pokusę walki. Często spowodowane to jest jakimś nieuzasadnionym lękiem przed czymś niezrozumiałym i nowym, co jest odmiennie od mojego spojrzenia na świat, mojego stylu życia, sposobu ubierania się itp. To stawia człowieka na linii „albo – albo”, albo ja, albo ty. Jest to po prostu brak zgody na kogoś lub na coś. Nie oznacza to jednak aprobaty tego, co mi się nie podoba albo jest sprzeczne z moimi poglądami czy wierzeniami. Tolerancja oznacza akceptację na to, że wokół mnie jest tyle innych rzeczy i ludzi, którzy



wprawdzie nie są tacy jak ja, ale i oni są stworzeniami Bożymi i mają prawo nie tylko do istnienia, ale także do swojego sposobu życia. Tak rozumiana postawa tolerancji zakłada najpierw szacunek do tego wszystkiego, co mnie otacza. Dla wierzącego, szacunek ten ma odniesienie do Boga Stwórcy, niezależnie od tego, jak się Go pojmuje. Stąd mówiąc o tolerancji najczęściej myślimy o tolerancji religijnej oznaczającej szacunek do przekonań religijnych człowieka i ich wyrażania. W ujęciu chrześcijańskim tolerancja ma jeszcze szerszy wymiar – obejmuje bowiem przykazanie miłości bliźniego, w tym nawet nieprzyjaciół. Oznacza to, że człowiek tolerancyjny to taki, który rozumie, że ten „inny” wcale nie znaczy „zły”. Jest po prostu inny i ma do tego prawo. Stawia to siebie samego i swoje życie w stosunku do innych nie na linii walki „albo ja – albo ty”, ale tworzy linię „i” – i ja, i ty, i on, i wszyscy.

Może często zbyt szumnie brzmią hasła o demokracji, pluralizmie i „równości wobec prawa”, ale oczyszczając je z pompatyczności i rozmaitych kontekstów, są one w swej treści oparte na wartościach dotyczących osoby ludzkiej wynikających z jej godności i praw. Powinny być zatem respektowane i otoczone szacunkiem. Jednak temat tolerancji nie jest łatwy. Jesteśmy przecież świadkami – gdy chodzi o wartości, zwłaszcza chrześcijańskie – że są ludzie, środowiska, które powołując się na tolerancję próbują szerzyć poglądy i postawy niezgodne z przyjętym systemem wartości. Są i tacy, któ-

rzy w imię tzw. tolerancji gotowi są zamilknąć lub udawać, że nie ma tematu – nie wolno przecież nikogo urazić, każdego trzeba uszanować. Jak to zatem jest? Czy jest tolerancja oznaczająca zgodę na ewidentne zło, zagrożenie życia, zdrowia, rodziny, szkoły, państwa? Znane jest przecież hasło „O tolerancji!” Tolerancja jest zasadą etyczną, która nakazuje traktowanie na równi wszystkich ludzi, ich przekonania, wierzenia, obyczajów, mimo że tych poglądów i postaw się nie podziela. Tolerancja ma jednak etyczne granice. Nie może jej być wobec faktycznego zła i zagrożenia człowieka – jego życia, własności, bezpieczeństwa itd. Granice te wyznaczają prawo i instytucje społeczne, których zadaniem jest stać na straży tych praw, służyć człowiekowi i dbać o jego nienaruszalną godność we wszystkich wymiarach.

### Grzegorz Polański

W świecie społeczno-medialnym bardzo głośno mówi się o tolerancji. Przyjmuje ona wydźwięk, który bardzo często oznacza nawoływanie do obojętności – do braku swojej opinii i jednocześnie akceptacji dla różnorodnych społecznych zdarzeń, poglądów i postaw. Tak rozumiana tolerancja jest charakterystyczna dla ponowoczesności. Kenneth Gergen zauważa, że obojętność automonitoringu to znak naszych czasów. Monitorowanie siebie to wrażliwość na swój publiczny obraz, na sytuacyjne wskazówki do stosownego zachowania, zdolność kontrolowania lub modyfikowania swojej powierzchowności w za-

leżności od sytuacji.

Kwestię monitorowania swojego Ja można odnieść do teorii poczucia kontroli, na podstawie której rozróżnia się osoby stanowiące o sobie – wewnątrzsterowne i społecznie plastyczne – zewnątrzsterowne. Do czasów ponowoczesnych zachowanie osób z wewnętrznym poczuciem lokalizacji kontroli było postrzegane jako autentyczne i skuteczniejsze. Obecnie osoby o wysokim poziomie monitorowania siebie – dopasowujące się – odbierane są jako bardziej pozytywne, mniej nieśmiałe, spokojniejsze w sytuacjach niespójnych, bardziej ekspresyjne i bardziej wpływowe. Wysoki poziom automonitoringu pozwala na skuteczniejsze radzenie sobie w sytuacjach, które wymagają występowania w różnego rodzaju rolach społecznych. Kontrolowanie siebie w sytuacjach społecznych i idąca za tą postawą tolerancja może odnosić się tylko do sytuacji dotyczących „swoich”, natomiast kiedy „inni” głoszą poglądy odmienne od tych „naszych”, każe im się ich perspektywę odwoływać. To jest propagowanie nietolerancji.

Potencjał nietolerancji jest w każdym z nas. Potrzeba narzucania własnego obrazu świata innym może być bardziej lub mniej intensywna, lecz chyba zgodzimy się z Leszkiem Kołakowskim, który mówił, że obyczajowość polegająca na tym, że nikt w nic nie wierzy, nikomu o nic nie chodzi, byleby życie było zabawne, prowadzi do powszechnego zobojętnienia. Filozof również ostrzegał przed sytuacją, kiedy wolność indywidualna całkowicie dominuje

nad wartością obiektywną – prawdą i staje się bezdyskusyjnym kryterium dobra i zła. Takie posunięcie staje się elementarną dysfunkcją, błędem, katastrofą.

Na co dzień to pogarda jest znakiem nietolerancji. Czym jest pogarda? W jednej z książek o konflikcie i rozwiązywaniu sporu jej autorzy wyjaśniają, że pogardą jest każde stwierdzenie lub niewerbalne zachowanie, które sytuuje jednostkę wyżej niż innego.

### Hubert Sommer

Już początek XXI wieku zademonstrował nam wszystkim, że nie będzie to czas spokoju, tolerancji i ogólnej harmonii. Z jednej strony bowiem nastąpił szalony rozwój cywilizacji, z drugiej natomiast fundamentalności arabscy postarali się w Nowym Jorku i Waszyngtonie o to, by cały świat przez najbliższe kilkanaście miesięcy mówił tylko o tragedii niewinnych osób bestialsko pomordowanych m.in. w Centrum Światowego Handlu. Ludzie ci zginęli tylko dlatego, że reprezentowali znienawidzoną przez niewielki odsetek środowisk muzułmańskich wspomnianą wyżej zachodnią cywilizację. To oczywiście musiało rozpętać spiralę odwetu i rewanżyzmu na niespotykaną skalę, co w konsekwencji skutkowało niezliczoną do końca liczbą zamachów terrorystycznych pod każdą szerokością geograficzną globu. A w tym przypadku najczęściej ofiarami byli zupełnie niewinni ludzie, nierzadko dzieci, kobiety czy osoby w podeszłym wieku. Nienawiść siana

przez takie organizacje jak Al-Kaida, Boko Haram, Asz-Szabab, czy osławione w negatywnym tego słowa znaczeniu Państwo Islamskie, doprowadziła do tego, iż we współczesnym świecie nikt tak naprawdę bezpiecznym czuć się nie może. A termin tolerancja zyskał niestety zupełnie inny wymiar.

I tak w obecnych czasach nadal człowiek na człowieka patrzy nierzadko z nieukrywaną nienawiścią, i ma to nie tylko wspomniane wyżej podłoże religijne. Jeśli bowiem (nie daj Boże) różnimy się w kwestiach politycznych, to może już to stanowić załączek poważnego konfliktu, który często przybiera tragiczne w skutkach formy. W naszym polskim społeczeństwie jest to aż nadto widoczne. Ostatnie wybory parlamentarne skłóciły Polaków tak bardzo, że czasami aż trudno w to uwierzyć, że wszyscy jesteśmy potomkami Piasta Kołodzieja. O wzajemnej tolerancji i szacunku w zasadzie nikt nie chce nawet pomyśleć. Bo i po co, skoro racja jest po mojej stronie!

A przecież tak naprawdę niewiele trzeba, abyśmy znowu zaczęli ze sobą rozmawiać życzliwie, a szanowanie poglądów powinno być motywem przewodnim każdej dyskusji niezależnie od podejmowanego tematu. Tu jednak warto zacytować fragment utworu legendarnej polskiej formacji Budki Suflera: „bo do tanga trzeba dwojga” Ano właśnie – „trzeba dwojga”!!! Nigdy nie znajdziemy nici porozumienia, jeśli jedna ze stron w sposób autorytarny i nietolerancyjny będzie negować nasze stanowisko w konkretnej kwestii. To nigdy niczemu dobremu nie

służy, eskaluje jedynie kolejną konfrontację. A że my Polacy jesteśmy przekorni i nonkonformiści, chyba nikogo nie trzeba przekonywać.

Z socjologicznego punktu widzenia patrząc, warto jednak zaznaczyć, że w trudnych chwilach potrafimy się jednoczyć, a współczynnik tolerancji i życzliwości gwałtownie wzrasta. Kapitałnym przykładem (ostatnimi czasy) są tutaj powodzie występujące w różnych regionach Polski z lat 1997, 2009 czy 2010. Wtedy to niezależnie od naszej zamożności nieśliśmy pomoc osobom dotkniętym tym strasznym kataklizmem. Świadczyło to o niezwyklej wręcz solidarności międzyludzkiej. Szkoda tylko, że najlepiej tę naszą solidarność czy tolerancję można dostrzec w ekstremalnych dla naszego kraju sytuacjach.

Czego więc sobie wszyscy powinniśmy życzyć, puentując te krótkie rozważania na temat tolerancji? Przede wszystkim tego, byśmy od czasu do czasu kierowali się szeroko rozumianą empatią, czyli wczuwaniem się w rolę naszego adwersarza. Zanim więc zaczniemy kogoś obrażać czy hejtować, zastanówmy się, jakbyśmy sami poczuli się w sytuacji osoby znieważanej. Łatwo jest bowiem komuś nawymyślać, znacznie trudniej jest to naprawić. Bywa bowiem i tak, że osoba, którą skrzywdziliśmy, do końca swojej egzystencji będzie leczyć rany zadane jej przez nas nierzadko z głupoty, próżności i właśnie nietolerancji. Stąd też w naszym życiu szacunek dla każdej jednostki bez wyjątku powinien stanowić swoiste credo postępowania.

## Z badań Zakładu Psychologii



### Czy wolontariat angażuje? Zaangażowanie organizacyjne na przykładzie wolontariuszy z projektu Szlachetna Paczka – doniesienie z badań

Znaczne zainteresowanie tematem zaangażowania organizacyjnego jest związane głównie z założeniem, że ludzie, którzy lubią pracę, będą wykonywali swoje obowiązki z przyjemnością, bez przymusu. Liczne wyniki badań kładą nacisk na związek zaangażowania i satysfakcji pracowników z ich efektywnością w pracy i osiąganymi wynikami biznesowymi przedsiębiorstw. Najczęściej analizowanym przez badaczy modelem przywiązania organizacyjnego jest trójczynnikiowy model zaangażowania organizacyjnego Meyera i Allen (1991). Ich wstępna propozycja teoretyczna polegała na wyróżnieniu dwóch składników przywiązania: afektywnego (*affective*) i trwałości (*continuance*). Następnie model został rozszerzony o trzeci komponent – przywiązanie normatywne (*normative commitment*) (Meyer, Allen, 1991).

Dobrowolność i bezpłatność pracy wolontariuszy w założeniu wymaga od nich wyższego poziomu zaangażowania w pracę, jak i przywiązania do organizacji bądź idei pomocy. Dotychczasowe badania nad zaangażowaniem wolontariuszy wskazują, że długość pracy w wolontariacie decyduje o sile zaangażowania afektywnego, a zadowolenie z pracy i poziom motywacji podnosi ogólny poziom zaangażowania. Zaangażowanie zaś zatrzymuje wolontariuszy w organizacjach.

*Pytanie badawcze:* Czy płęć i pełniona rola w organizacji różnicują poziom zaangażowania organizacyjnego wśród wolontariuszy?

*Narzędzia:* W badaniu zastosowano polską wersję skali przywiązania do organizacji autorstwa Meyera i Allen w adaptacji Bańki, Wołoskiej i Bazińskiej (2002). Skala mierzy zaangażowanie organizacyjne w trzech wymiarach: przywiązania afektywnego, trwałości i normatywnego.

*Wyniki:* Korelacje pomiędzy mierzonymi zmiennymi wskazują na związek przywiązania organizacyjnego zarówno z poszczególnymi jego wymiarami, jak i ze stażem pracy oraz pełnioną rolą w organizacji. W przypadku stażu pracy jest to związek pozytywny i znaczący, a w przypadku pełnionej roli – związek pozytywny, umiarkowany.

*Dyskusja:* Wolontariat w przypadku Szlachetnej Paczki angażuje wolontariuszy w przeciętnym stopniu. Czynnikiem angażującym okazuje się być rola pełniona w organizacji (lider – wolontariusz), jak i lata w niej spędzone. Wydaje się więc, że im dłużej dana osoba będzie wolontariuszem w konkretnej organizacji, tym bardziej będzie identyfikowała się z celami i ideami tejże organizacji, a tym samym będzie bardziej efektywna.

Zachęcanie młodych ludzi do podjęcia zadań o charakterze wolontariackim może być dobrą drogą rozwoju zarówno osobowego człowieka, jak i zawodowego.

Wołpiuk-Ochocińska A., Wańczyk-Welc A. (2019) w druku, *Czy wolontariat angażuje? Różnicowanie poziomu zaangażowania organizacyjnego wolontariuszy na przykładzie wolontariuszy z projektu „Szlachetna Paczka” – doniesienie z badań*, Edukacja-Technika-Informatyka, 4(30).

## Wybrane publikacje Zakładu Psychologii



Ćwirlej-Sozańska A.B., Wiśniowska-Szurlej A., Kołodziej G., Chmura K., Ochojska D., Wilmowska-Pietruszyńska A., Sozański B. (2019), *An analysis of social competences of professionally active physiotherapists in southeastern Poland – a pilot study*, “Advances in Rehabilitation” (1), 5–14. Online publish date: 2019/04/11. doi://doi.org/10.5114/areh.2019.84183

Rybak J., Łukasik A., Klamut R., Ogólnopolska Konferencja KiM, Rzeszów, 23–24.05.2019. Tytuł wystąpienia: *The mother that never evolved. Przetrawianie potomstwa homo sapiens a zaangażowanie opiekunów innych niż matka.*

Wołpiuk-Ochocińska A., III Międzynarodowa Konferencja Naukowa. Edukacja akademicka dla społeczeństwa. Kształcenie, wychowanie, opieka. Podzamcze, 6–7.11.2019. Tytuł wystąpienia: *Poziom poczucia szczęścia i jego społeczne uwarunkowania u wychowanków domów dziecka i rodzin zastępczych.*

Wołpiuk-Ochocińska A., XVII Międzynarodowa Konferencja Naukowa Edukacja – Technika – Informatyka, Rzeszów 25–27.09.2019. Tytuł wystąpienia: *Zadowolenie z życia i poczucie własnej skuteczności u młodzieży korzystających z różnych form aktywności w Internecie.*



## Z badań psychologicznych na świecie



### Subiektywne poczucie szczęścia może zależeć od tego, jak jest ono badane

Subiektywnie badane poczucie szczęścia łatwo ulega odchyleniom wskutek procedur badawczych, co może fałszować wyniki. Jednym z odchylen jest tzw. błąd myślenia wyrzykowego (*focusing illusion*). Polega on na przecenianiu wartości informacji, na których akurat skupiamy swoją uwagę, co rzutuje na ocenę całości zjawiska. Jeśli ludzie skupiają się z jakiegoś powodu na czymś, co ma związek ze szczęściem (np. aktywności fizycznej), to może to mieć wpływ na ocenę samego szczęścia. Badacze manipulowali kolejnością podawanych kwestionariuszy: raz jako pierwszy podawany był badanym do wypełnienia kwestionariusz dotyczący aktywności fizycznej, a potem poczucia szczęścia (sytuacja sprzyjająca powstawaniu błędów), a raz było odwrotnie. Wykazano, że osoby o wysokim poziomie aktywności fizycznej relacjonowały wyższy poziom szczęścia niezależnie od tego, jaka była kolejność podawania kwestionariuszy, ale osoby o średniej aktywności fizycznej uległy błędowi wyrzykowego myślenia – większą satysfakcję życiową raportowały tylko wtedy, gdy w pierwszej kolejności wypełniały kwestionariusz dotyczący aktywności fizycznej. Ten wynik sugeruje więc, że tylko poważny wysiłek fizyczny ma rzeczywisty wpływ na poczucie szczęścia.

Kaczmarek L.D., Behnke M., Enko J., A Hoffman A., Kiciński M., Paruszewski J., Szabat M. & Dombrowski D.U. (2019). *Would you be happier if you moved more? Physical activity focusing illusion*, "Current Psychology" 1–9, <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00315-9>

### Kontrola nad własnymi myślami tłumi uprzedzenia etniczne u dzieci

Na interakcje z ludźmi pochodzącymi z różnych grup społecznych mogą wpływać stereotypy i uprzedzenia. U dzieci szczyt uprzedzeń rasowych przypada na wiek 5–7 lat, a potem następuje ich spadek. Badacze skoncentrowali się nad wpływem dwóch zmiennych na uprzedzenia u dzieci. Pierwszą była kontrola własnych myśli i zachowań (tzw. funkcje wykonawcze). Drugą, umiejętność przypisywania stanów psychicznych sobie i innym (teoria umysłu, ToM) – niezwykle ważna dla rozumienia zachowań ludzkich. Kontrola własnych myśli i zachowań kształtuje się między 3 a 7 rokiem życia i m.in. sprzyja rozwojowi teorii umysłu. Badacze wzięli pod uwagę uprzedzenia wobec dzieci pochodzących z mniejszości raskiej. W badaniu wzięły udział dzieci w wieku 5–6 lat i wieku 8–9 lat. Wykazano negatywny związek między zdolnością do kontroli myśli i zachowań a uprzedzeniami, a także między tzw. emocjonalnym aspektem ToM a uprzedzeniami. Tak więc u dzieci zdolność do wpływu na własne myśli i zachowania oraz empatia tłumią uprzedzenia etniczne.

Hoyo A., Rueda M.R., Rodríguez-Bailón R. (2019), *Children's individual differences in executive function and Theory of Mind in relation to prejudice toward social minorities*, "Frontiers in Psychology". <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02293>

(a1)

## Słow(n)ik psychologiczny



PERMISYWIZM – jest pojęciem o dosyć rozmytej treści znaczeniowej. Świadczy o tym choćby istnienie w języku polskim ponad trzydziestu jego synonimów. Etymologicznie wywodzi się z łacińskiego określenia *permissio*, oznaczającego dawniej zezwolenie, przyzwolenie, pozwolenie, np. na zaprzestanie spełniania określonych powinności, wymagań czy po prostu urlop. Obecnie permissywizm łączony jest przede wszystkim z etyką, ale też z wieloma dyscyplinami społecznymi, dla których etyka stanowi istotne odniesienie przy eksploracji ich domen przedmiotowych. Na gruncie zatem etycznym permissywizm oznacza skłonność do bezgranicznej tolerancji i przyzwolenia dla zachowań innych ludzi. Zakłada przy tym niemal apriorycznie, że wszelkie normy obyczajowe są zbędne bądź wręcz szkodliwe, a w związku z tym zachowania jednostek czy grup społecznych nie powinny być oceniane pod względem moralnym i obyczajowym. Na gruncie psycholo-

gii, który nas tu głównie interesuje, permissywizm łączony jest przede wszystkim z nurtem psychologii humanistycznej oraz ideami rewolucji obyczajowej w XX wieku. Z tych inspiracji wyłoniły się przecież rozmaite teorie i systemy tzw. wychowania bezstresowego, jak np. wychowanie bez granic, postmodernistyczny pajdocentryzm itp., formy konceptualizowane jako humanistyczne z wyraźnym świeckim, a wręcz ateistycznym zabarwieniem. W tym tak krótkim odniesieniu do permissywizmu brak miejsca na przytaczanie choćby części jego synonimów – są zresztą dostępne w słownikach i na portalach internetowych. Zwrócę wszakże uwagę na jedno całkiem nowe określenie, co prawda, subkulturowe, ale w tym przypadku, jak sądzę, dopowiadające do permissywizmu wiele: **permiwisizm**.

Kg

## Mistrzowie psychologii



**Carl Ransom ROGERS** urodził się 8 stycznia 1902 r. w konserwatywnej, głęboko wierzącej rodzinie protestanckiej w Oak Park w stanie Illinois w Stanach Zjednoczonych, zmarł 4 lutego 1987 r. w La Jolla w Kalifornii – uważanej przez wielu za centrum światowego narcyzmu. Czołowy przedstawiciel psychologii antropologicznej, który wniósł bodaj największy powiew optymizmu do psychoterapii, co sprawiło, że stał się jednym z najbardziej wpływowych psychoterapeutów XX w., nie tylko zresztą w Stanach Zjednoczonych. Nim stał się twórcą swojej oryginalnej **client-centered therapy** (psychoterapii zorientowanej na kliencie), opozycyjnej w stosunku do klasycznej psychoanalizy i redukcjonistycznego behawioryzmu, przebył intrygującą drogę własnego rozwoju. Kiedy miał 12 lat, zafascynowały go nauki rolnicze, zapewne w związku z faktem, że rodzina przeniósła się na wieś, gdzie prowadziła farmę. Rozpoczął nawet studia rolnicze na Uniwersytecie Wisconsin, jednak po dwóch latach – jak można przypuszczać pod wpływem ojca – skierował

się na drogę kariery pastora. Wstąpił do Seminarium Teologicznego w Nowym Jorku, gdzie spotkał się ze zdecydowanie bardziej liberalnymi poglądami na temat religii niż we własnym domu. Przeniósł się następnie do Szkoły Nauczycielskiej przy nowojorskim Uniwersytecie Columbia, gdzie z kolei znalazł się pod silnym wpływem królujących tam poglądów Johna Deweya (1859–1952). Na tymże uniwersytecie uzyskał w 1928 roku stopień magistra, a po trzech latach – doktora psychologii. Pierwsze doświadczenia terapeutyczne zdobył w Instytucie Poradnictwa dla Dzieci w Rochester, gdzie zetknął się m.in. z poglądami ucznia ojca psychoanalizy Otto Ranka (1884–1939). Idee Ranka – zwłaszcza o posiadanych przez jednostkę samokierujących zdolnościach ujawniających się w trakcie terapii oraz czynnikach warunkujących przebieg procesu terapeutycznego, jakimi są pacjent, terapeuta i relacja między nimi – stały się dla niego inspirujące przy konceptualizacji własnej metody psychoterapeutycznej. Rogers bowiem *clue* swojego podejścia w procesie terapii uczynił autentyczny rozwój jednostki, aż po rozkwit jej pełnego potencjału. U jednostek wymagających terapii warunkiem zainicjowania tego procesu jest odbudowanie lub wręcz zbudowanie na nowo w jednostce jej pozytywnego obrazu samego siebie. Ten płynny i podlegający ciągłym zmianom proces prowadzić ma do samoakceptacji. Samoakceptacja z kolei uruchamia wrodzone mechanizmy samorealizacji oraz regulacyjne jednostki prowadzące do zdrowych wyborów i podejmowania korzystnych z jej punktu widzenia decyzji ży-

ciowych, bez ulegania presji otoczenia. Działania te wieść mają do wszechstronnego rozwoju osoby, zarówno duchowego, ale też relacji z innymi ludźmi, aż po spełniające się uczestnictwo w dorobku kulturowym i cywilizacyjnym. Cele te realizować się mają w terapii w atmosferze wyjątkowego „podążania terapeuty za pacjentem”. Szczególne znaczenie posiadają tu trzy konieczne do spełnienia warunki: **empathia** (terapeuta czuje i rozumie to, co pacjent wnosi w relację, w taki sam sposób, w jaki czuje i rozumie to pacjent), **akceptacja** (terapeuta akceptuje i szanuje pacjenta bez stawiania jakichkolwiek warunków), **kongruencja** (zgodność, równoważność, autentyczność zachowań terapeuty w relacji z pacjentem (terapeuta bez jakiegokolwiek maski czy fasady profesjonalizmu). Terapia rogersowska od z górą pół wieku nieustannie wzbudza wiele entuzjazmu zwłaszcza wśród klientów tych terapeutów. Nieco gorzej z samymi terapeutami. Wymaga ona bowiem od nich niespotykanego w innych podejściach niezmiernie intensywnego kontaktu z klientem, a także niekiedy wcale niełatwej do spełnienia bezwarunkowej jego akceptacji potwierdzanej podążaniem w każdej sytuacji za nim. Szybkie wypalenie zawodowe tych psychoterapeutów jest dość powszechnie znane w środowisku terapeutycznym. Tak też jak opowiadana w nim anegdota o terapeutce, który w pryncypialnej akceptacji dla wszelkich wyborów swojego klienta, który postanawia skończyć ze sobą i wyskakuje przez otwarte okno z jego gabinetu, podąża konsekwentnie za nim.

## Czy wiesz, że...?

**Czy wiesz, że** w tradycyjnej Japońskiej rodzinie zadaniem matki jest socjalizować dziecko już od urodzenia, tak by w końcu stało się zależne od grupy. Noworodek jest w tej kulturze odrębną autonomiczną jednostką, z którą matka zacieśnia więzy odpowiednimi technikami wychowawczymi. W jaki sposób jest to realizowane? Na przykład dzieci śpią z rodzicami, a w ciągu dnia matki nieustannie utrzymują kontakt fizyczny z dzieckiem. Fizyczna bliskość rodzica z małym dzieckiem jest o wiele większa niż w rodzinach zachodnich. Została nawet określona terminem „powinowactwa skórnego”.

**Czy wiesz, że** ponad połowa świeżo upieczonych matek w początkowych dniach po urodzeniu dziecka doświadcza obniżenia nastroju (tzw. *baby blues*). U większości wynika to ze zmęczenia fizycznego i trwa krótko. Jednak dla 10 do 15% kobiet przybiera na sile i przedłuża się do 6-8 tygodnia po porodzie. Wówczas może to oznaczać depresję poporodową. Jakie są symptomy depresji poporodowej? Uczucie bezradności i rozpacz, utrzymujące się obniżenie nastroju, osłabienie koncentracji, zaburzenia snu, nieracjonalny lęk. O pełnoobjawowym zaburzeniu psychicznym możemy mówić, gdy symptomy te widoczne są nawet po roku od porodu lub dłużej. Dotyczą od 1 do 2% kobiet.



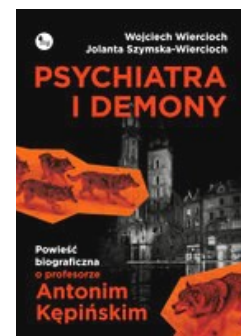
**Czy wiesz, że** współcześni studenci mają wobec siebie większe oczekiwania niż ich rówieśnicy z poprzednich pokoleń. Metaanaliza badań z lat 1989-2016 pokazała narastający perfekcjonizm, który może mieć związek ze zdrowiem psychicznym studentów i przyczyniać się do depresji, lęku i myśli samobójczych.

(aeb, aww)

## Recenzje

**Wojciech Wiercioch, Jolanta Szyska-Wiercioch, *Psychiatra i demony. Powieść biograficzna o profesorze Antonim Kępińskim*. Wydawnictwo mg, 2019.**

*Lęk, Psychopatologia nerwic, Psychopatie...* Na tych książkach Profesora Antoniego Kępińskiego, psychiatry, wychowały się pokolenia polskich psychiatrów i psychologów. Pisane pod koniec życia, w cierpieniu choroby nowotworowej... Kępiński przesycił swoje książki filozoficzną i emocjonalną empatią dla pacjenta, wniknął głęboko w świat cierpienia psychicznego. Nadał mu wymiar humanistyczny, wznosił psychopatologię na nową orbitę rozumienia choroby – był w tym zarówno kosmonautą, jak i artystą – parafrazując słowa profesora Zdzisława Ryna. Mnie, jako studentowi psychologii, nie dane już było poznać Profesora, ale uczestniczyłem w zajęciach jego bezpośrednich uczniów: profesorów Zdzisława Ryna i Jacka Bomby, co poczytuję sobie za wielki przywilej. Recenzowana książka jest biografią zbeletryzowaną. Przewijają się w niej postaci nierozzerwalnie związane z Krakowem: kardynał Karol Wojtyła, ks. prof. Józef Tischner, twórca fraszek Jan Sztaudynger, niezapomniany felietonista Stefan Kisielewski, Stanisław Lem i wiele innych. Poznajemy fakty z życia Kępińskiego, np. traumatyczne dzieciństwo, pojmanie, gdy przedzierał się po klęsce wrześniowej do polskiego wojska w Wielkiej Brytanii, osadzenie w obozie koncentracyjnym w Hiszpanii, nieudany start jako pilot myśliwca RAF, studia w Szkocji. Książka napisana literacko, często asocjacyjnie i metaforycznie – choć można mieć często zastrzeżenia do trafności i konieczności niektórych metafor. Rzecz gustu. Bardzo ryzykowne jest natomiast wtlaczanie w usta i umysł Profesora niektórych myśli i poglądów odzwierciedlających dzisiejsze dylematy społeczne czy światopoglądowe. Książka jednakże warta przeczytania i refleksji. (ał)



**Anna Kwiatkowska, *Wielokulturowość w ujęciu interdyscyplinarnym*, PWN 2019**

Profesor Anna Kwiatkowska jest autorytetem w zakresie zagadnień wielokulturowości i psychologii społecznej i kulturowej. Poświęciła tym zagadnieniom wiele prac naukowych. Jej najnowsza książka dotyczy kwestii wielokulturowości jakże aktualnej we współczesnej Polsce, Europie oraz świecie. Trwają właśnie spory dotyczące tego, czy istnienie wielu narodowości, kultur w ramach jednego państwa – społeczeństwo pluralistyczne – jest źródłem zagrożeń czy raczej korzyści. Czy projekt społeczny realizowany w Europie od lat, a polegający na wdrażaniu idei społeczeństwa zróżnicowanego okazał się utopijny, czy jest raczej jak najbardziej realną koniecznością wobec wyzwań współczesnego świata, takich choćby jak wielka migracja czy rzesze uchodźców. Anna Kwiatkowska z wielkim znanstwem porusza się po zagadnieniach wielokulturowości. Jak pisze autorka: „Dzięki wiedzy pochodzącej z prac psychologów politycznych, politologów, demografów, jak również etnografów i antropologów obraz wielokulturowości mógł zostać przedstawiony pełniej i dokładniej”. Z przyjemnością rekomenduję książkę Anny Kwiatkowskiej. (ał)





# Eksperymenty psychologiczne



## Mapy w naszych umysłach

### WSPÓŁCZESNE SPOSOBY WYKORZYSTANIA MAP POZNAWCZYCH:

- mapy poznawcze pozwoliły zrozumieć, jakie skuteczne metody stosują studenci, aby odnaleźć materiał do uczenia się w skomplikowanych multimedialnych bibliotekach uniwersyteckich,
- dzięki mapom poznawczym znamy sposoby, w jaki turyści przebywający na niezagospodarowanych i dzikich terenach zdobywają wiedzę na temat zwiedzanych przez siebie obszarów; jakość ich map zależy od wieku i płci, pochodzenia, używanego środka transportu, liczby dni spędzanych na danym obszarze i wcześniejszej znajomości podobnego terenu;
- mapy poznawcze doskonale tłumaczą zachowania człowieka związane z wyszukiwaniem w internecie i strategiami odnajdywania drogi w sieci, więcej naszych doświadczeń on-line zwiększa skuteczność internetowego wyszukiwania i powoduje wprowadzanie konkretnych procedur i metod poruszania się po sieci;
- teoria map poznawczych rozwinęła jedną z gałęzi psychologii, zwaną psychologią środowiskową. Dzięki tej dziedzinie wiemy, jakie jest nasze doświadczenie i myślenie na temat środowisk (miasta, sąsiedztwa, szkoły, budynku pracy, codziennego funkcjonowania), w których żyjemy oraz w jaki sposób to otoczenie wpływa na nasze zachowania. Tworząc mapę własnego otoczenia społecznego, wykorzystujemy pięć kategorii cech środowiskowych: ścieżki (arterie komunikacyjne), krawędzie (obszary oddzielone wyraźną granicą, np. brzeg jeziora), węzły (punkty centralne, np. rondo, park), sektory (obszary, które mają dla nas wspólną cechę) i punkty orientacyjne (widoczne z daleka, np. wieża).

### ORIENTACJA PRZESTRZENNA

W psychologii znane są klasyczne badania psychologa Edwar- da C. Tolmana dotyczące uczenia się i poznania. Dziś Tolman uważany jest za założyciela nowej szkoły myślenia na temat uczenia, zwanej behawioryzmem poznawczym. Jeden z eks- perymentów autora dotyczył orientacji przestrzennej. W la- biryntcie umieszczono szczury, które miały znaleźć z niego wyjście i na końcu dostawały nagrodę – pożywienie. Labi- rynt był prosty (wejście, okrągły stół, nieco okrężna droga do wyjścia) i po dwunastu próbach zwierzęta doskonale go opa- nowały. Następnie labirynt zmieniono w taki sposób, że jego korytarze od okrągłego stołu tworzyły promienisty wzór, a do- tychczasowa trasa została zablokowana. Wyszkolone szczu- ry musiały zatem wrócić do okrągłego stołu i wybrać jeden z 12 korytarzy, aby dotrzeć do poprzedniego miejsca z jedze- niem. Oczekiwano, że szczury wybiorą trasę najbardziej zbli- żoną do oryginalnego labiryntu, ale tak się nie stało. Okazało się, że gryzonie najczęściej wybierały korytarz, który przebie- gał około 10 cm od znanej im trasy. Dlaczego? Zdaniem Tol- mana szczury stworzyły nie tylko mapę trasy prowadzącą je znanym korytarzem do pokarmu, ale raczej „obszerną i kom- pletną mapę, z której wynika, że pożywienie znajduje się po określonej stronie pokoju”. Tolman rozszerzył te poglądy, od- nosząc je również do człowieka, który tworzy mapy poznaw- cze. Nie są to jednak proste trasy od A do B, do C i tak dalej do Z, ale bardzo obszerne, kompletne i dokładne reprezentacje poznawcze naszego środowiska społecznego.

Co się jednak stanie, gdy człowiek stworzy ograniczoną mapkę społeczną? Może to prowadzić do negatywnych zja- wisk, takich jak uprzedzenia czy dyskryminacja. To rozumo- wanie Tolmana opierało się na wynikach pokrewnych badań, w których dowiódł, że w razie zbyt silnej motywacji (bo szczu- ry były bardzo głodne) lub frustracji (bo najwięcej koryta- rzy było ślepych) zwierzęta tworzyły ograniczone mapy, byle tylko szybko dotrzeć do celu. Oto słowa Tolmana: „ Co [w ta- kiej sytuacji – przy. Autora] możemy uczynić? [...] wychwala- jemy cnotę rozumu, czyli kompletnych map poznawczych. [...] Nie pozwólmy, aby ktokolwiek stał się tak owładnięty emocja- mi, tak głodny, źle odziany i tak silnie zmotywowany, że bę- dzie tworzyć tylko ograniczone mapki trasy”, bo wtedy ludzi opanowuje ślepa nienawiść do obcych i zachowania dyskry- minujące mniejszość. „Każdy z nas [...] musi być tak spokoj- ny i syty, żeby tworzyć prawdziwe kompletne mapy [...], kiedy stajemy przed wspianiałym, danym nam przez Boga labirynt- em, jakim jest nasz świat”.

Różnice w mapach poznawczych poszczególnych osób

Mapy poznawcze różnych osób mogą być bardzo odmienne, ponieważ oparte są na naszych jednostkowych spostrzeżeniach i od- zwierciedlają obraz świata stworzony z perspektywy naszej kultury. Świetną ilustracją tej zależności jest badanie prawie 4000 osób z 71 miast w 49 krajach, gdzie zadaniem uczestnika było narysowanie własnej mapy świata. I tak: uczniowie z Australii umieści- li swój kraj niemal na środku świata, podobnie zrobiło większość Amerykanów rysując Amerykę. A gdzie na kartce Ty umieściłbyś swój kraj?

(ae-b), aww Cytowane prace do wglądu u Auterek tekstu.

Opowiadanie na z grubsza stronę



## SYN NIEMARNOTRAWNY

Faustyna urodziła syna stosunkowo późno, bo w 12 lat po ślubie z Łukaszem, będąc już, jak to zwykł był mawiać jej kochający mąż, w 38 wiosnie życia. Długo nie mogli doczekać się swojego potomka, aż wreszcie natura – wspomagana zresztą kilkakrotnie przez in vitro – okazała się być łaskawa i Faustyna powiła zdrowe dziecko, chociaż z blisko miesięcznym wyprzedzeniem od planowanego według obliczeń lekarza porodu. Radość obojga rodziców była wielka, tym bardziej że też dziadkowie, zwłaszcza ze strony Łukasza, nie posiadali się ze szczęścia, bo mając syna jedynaka, doczekali się wreszcie wnuka. Rodzice Faustyny oczywiście też byli radzi, że z przyzwoleniem woli Bożej urodził się kolejny w rodzinie zdrowy potomek, chociaż bardzo tradycyjni w swoich zasadach nigdy nie znajdowali w sobie zgody na wspomaganie praw natury w prokreacji. Ich radość nie była także nadmierne ekspresyjna zapewne z powodu, że ich pozostała latorośl w liczbie 6 obdarowała ich już gromadką wnucząt. Pepi, bo tak wszyscy nazywali w rodzinie nowo narodzonego, mimo że był wcześniakiem, szybko przybierał na wadze i rozwijał się znakomicie. Rzeczywiście na chrzcie św. otrzymał imię Jan Paweł, na okoliczność cudownego błogosławieństwa świętego Jana Pawła II, jak zgodnie Faustyna i jej mama uważały, do którego to wstawiennictwa się uciekały w ciągnącym się przez lata problemie. Pepi otoczony czułą i nieco rozpieszczającą go opieką matki i przy nieco wycofanym ojcu, po zawłaszczeniu serca Faustyny, jak odczuwał to Łukasz, przez blisko ćwierć wieku praktycznie nie stwarzał rodzicom kłopotów. Był grzeczny, dobrze się uczył, dwa i pół roku temu zdobył dyplom inżyniera sieciowych systemów informatycznych, a wkrótce po wakacjach wyjechał do Liverpoolu, gdzie przy biegłej znajomości języka angielskiego i delikatnej protekcji dalekiego wuja, który osiadł na wyspach zaraz po upadku komuny w Polsce, znalazł świetnie płatną pracę w swoim zawodzie. Faustyna nie była oczywiście szczęśliwa z powodu rozłąki z Pepim, ale nie mogła i zresztą nie

chciała otwarcie stawać na drodze pomysłom na spełnianie siebie w życiu przez jej syna. Często rozmawiali przez telefon na wszystkie święta, na urlop i kiedy tylko mógł, zjeżdżał też Pepi do kraju. Pocieszała się i marzyła, że może niebawem zakocha się w kimś szczęśliwie, a następnie obdaruje ją przynajmniej dwójką, trójką wnucząt, które staną się jej radością i chociaż w święta, ferie czy wakacje będzie je mogła tulić i rozpieszczać. Z pewnym niepokojem oczekiwała jakiegoś sygnału w tym względzie od syna. Wreszcie nie wytrzymała i przy okazji składanych Pepiemu życzeń urodzinowych zapytała go delikatnie: – „A jak u Ciebie sprawy sercowe synku?” „Byłem u kardiologa, robiłem też EKG – wszystko ok.” – żartował Pepi, – „A tak poważnie, to od pięciu miesięcy spotykam się z kimś i czuję mamę, że to miłość mojego życia”. Faustynie napłynęły łzy szczęścia do oczu. Chcąc zatuszować wzruszenie i nie dać poznać synowi, jak długo wyczekiwała na taką informację, skryła się za maską żartu i powiedziała: – „Nie mów mi tylko, że ma smagłą cerę i jest Hinduską albo Pakistanką lub jest jeszcze ciemniejszą Boliwijką.” – „Nie, nie – zapewniam cię, że moja miłość pochodzi z całkiem polskiej, bardzo kulturalnej rodziny”. Po tej informacji może to nie aż kamień spadł z serca Faustyny, ale jej serce nieco zwolniło i ośmieliło do postawienia kolejnego pytania: „Czym się zajmuje ta twoja miłość?” Odpowiedział krótko: „Robi w branży kosmetycznej. Jestem szczęśliwy mamę”. Faustyna momentalnie wyobraziła sobie elegancką młodą damę, modnie, ale nie wyzywająco umalowa-



Flickr com.: Big Swede Guy, Heart, (CC BY-NC-ND 2.0)

ną, z zadbanymi starannie paznokciami. „Jak ma na imię to twoje szczęście i kiedy zawitacie w kraju?” – spytała. „Będziemy na Twoje imieniny, a imię ma na literkę wcześniejszą w alfabecie niż twoje. Nic więcej nie powiem. Całuję cię mamę” – popisał się zagadkowym żartem Pepi i rozłączył rozmowę. Faustyna natychmiast podzieliła się z Łukaszem, jakże radosną dla siebie nowiną, i gorączkowo zaczęła liczyć dni pozostałe do 5 października – dnia jej imienin i zapełniać je marzeniami. Ewa, Edyta, Ewelina, to imię ostatnio zdaje się być w modzie, bo raczej nie Emilia czy Elżbieta. Estera – nie, przecież to „kulturalna, polska rodzina” – przebiegły jej przez myśl słowa syna. Eugenia, Emanuela – uśmiech przemknął po jej twarzy. A niech będzie choćby i Engelberta lub Eulalia, byle mój Pepi był szczęśliwy. Dzwonek do drzwi, serce Faustynie podskoczyło nagle do gardła. Razem z Łukaszem pobiegli do drzwi. Ona je otworzyła i zobaczyła rozpromienioną twarz Pepiego. „Mamę, tato – oto Edwin, to imię po jego dziadku – moja wielka miłość”.

## Psychorysunek



Rys. Justyna Rymarowicz

Skład redakcji:

**dr Kazimierz Gellea** – redaktor naczelny

dr hab. Andrzej Łukasik, prof. UR

dr Małgorzata Marmola

dr Anna Wańczyk-Welc – redaktor techniczny

Adres redakcji

ul. ks. Jałowego 24

35-010 Rzeszów

[zakladpsychologii@ur.edu.pl](mailto:zakladpsychologii@ur.edu.pl)

<http://www.ur.edu.pl/wydzialy/pedagogiczny>

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów

EKO-ZAKŁAD 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.



Zakład Psychologii UR

Jesteśmy na



Biuletyn wydawany jest przy wsparciu finansowym i organizacyjnym  
Dyrektora Instytutu Pedagogiki