

Kazimierz Gelleta

## Życzenia nie tylko świąteczne

Składanie życzeń jest wielką umiejętnością, to wręcz sztuka. Jak ją uprawiać?

Więcej na s. 2

Danuta Ochojska

## Dlaczego warto podtrzymywać tradycje rodzinne i doceniać rodzinę?

Przekazywanie wiedzy z pokolenia na pokolenie buduje tożsamość człowieka. Jak przebiega proces transmisji międzypokoleniowej?

Więcej na s. 4

## Who is who w Zakładzie Psychologii

W tym dziale przedstawiamy sylwetki pracowników Zakładu Psychologii. Dziś opowiada o sobie dr Danuta Ochojska

Więcej na s. 6



Andrzej Łukasik

## Litość i serce

Jakie są rodzaje altruizmu? Czy altruizm jest zawsze szlachetny?

Więcej na s. 7

### W numerze:

|  |    |
|--|----|
| Kazimierz Gelleta<br>Życzenia nie tylko świąteczne _____   | 2  |
| Danuta Ochojska<br>Dlaczego warto podtrzymywać tradycje rodzinne i doceniać rodzinę?<br>Siła transmisji międzypokoleniowej _____ | 4  |
| Who is who w Zakładzie Psychologii<br>Dr Danuta Ochojska _____   | 6  |
| Andrzej Łukasik<br>Litość i serce _____  | 7  |
| Z badań Zakładu Psychologii _____  | 9  |
| Wybrane publikacje Zakładu Psychologii _____   | 9  |
| Z badań psychologicznych na świecie _____  | 10 |
| Słow(n)ik psychologiczny _____   | 10 |
| Konferencja – komunikat _____  | 11 |
| Mistrzowie psychologii _____   | 12 |
| Czy wiesz, że...? _____  | 13 |
| Recenzje _____   | 13 |
| Eksperymenty psychologiczne _____  | 14 |
| Sprawdź swoją podatność na fałszywe wspomnienia _____  | 14 |
| Opowiadanie na z grubsza stronę<br>Okno _____  | 15 |
| Psychorysunek. Informacje _____  | 16 |

Kazimierz Gellea

## Życzenia nie tylko świąteczne

Oczekiwanie zaspokojenia jakiejś potrzeby, chęć osiągnięcia określonego celu, pragnienie spełnienia danego marzenia – to najogólniej życzenia. Są one zwykle podmiotową projekcją przyszłości. Stanowi ją antycypacja jakiegoś oczekiwanego, ale zwykle w jakimś stopniu niepewnego stanu rzeczy. Ów stopień niepewności, określa w gruncie rzeczy specyfikę życzeń. To właśnie ta pewna doza niepewności pomieszczona w życzeniach odróżnia je np. od wymagań, żądań czy wyraźnie wyznaczonych standardów dla określonych stanów rzeczy lub kreślonych planów. Życzenia także, co warto podkreślić, łączą się zwykle z pewnym określonym i oczekiwanym dobrostanem podmiotu życzeń. Życzenia są życzliwe – i w tym przypadku nie jest to stwierdzenie tautologiczne. Choć można czasem usłyszeć, że ktoś komuś – bo raczej nie sobie – życzy, aby dostał apopleksji, co we frazeologii potocznej przybiera formę: „A niech Cię szlag trafi”. Jednak mimo użycia w tym zwrocie semantyki życzeń, *de facto* mamy tu do czynienia z przekleństwem, a nie właściwym życzeniem. Notabene jest to przekleństwo bardzo poważne, jak poważna jest apopleksja, która polega na nagłym przerwaniu dopływu krwi tętniczej w pewne obszary mózgu, co powoduje zwykle trudno odwracalne paraliże połowiczne lub całkowite ciała, a nierzadko też śmierć. Niekiedy mamy również do czynienia ze swoistym nadużyciem semantycznym słowa „życzenia”, kiedy to wyartykułowane w nich pewne mające nastąpić stany rzeczy przybierają formę ironiczną bądź sarkastyczną. Na przykład „życzenia” w postaci: „Życzę Ci takiej spokojnej teściowej, jaką obecnie jest moja”, kiedy beneficjent tych „życzeń” skądinąd wie, że mamusia żony je składającego nie żyje od roku.

Po tych wyjaśniających dookreśleniach wiemy już, o jakich „życzeniach” nie będziemy traktowali dalej w tym tekście.

Jak zapowiada tytuł tego felietonu, życzenia mogą być nie tylko świąteczne, ale też urodzinowe, imieninowe, jubileuszowe, ślubne czy okolicznościowe (np. narodziny dziecka, ukończenie studiów, przeprowadzka do nowego

mieszkania, zdobycie awansu zawodowego, otwarcie nowej remizy strażackiej w bieszczadzkiej wiosce czy przejście na emeryturę). Niezależnie jednak od pretekstu ich składania powinny być zawsze życzliwe, prawdziwe i szczerze. Życzliwość to, rzecz można, immanentna cecha życzeń właściwa im z natury, a zatem jest warunkiem *sine qua non* składania życzeń. Bez niej ich składanie traci po prostu sens bądź jest przejawem hipokryzji lub cynizmu.

A co z prawdziwością życzeń? Jak wypełnić warunek prawdy w życzeniach? Tak, jest to niekiedy kłopot, zwłaszcza w sytuacjach, kiedy kierujemy je do osób sobie mało znanych, np.

na wielkich balach sylwestrowych, zakładowych „wigilijkach” itp. Wówczas wielu ludzi odwołuje się do banałów o spełnieniu wszystkich najskrytszych marzeń, pieniądzech, zdrowiu i szczęściu, mieszając ewentualnie ich kolejność (ktoś słusznie kiedyś zauważył, że gdyby rzeczywiście wszystkim miałyby się takie życzenia spełnić, to świat nie przetrwałby tygodnia). Jeśli zatem o adresacie życzeń nie wiemy nic lub prawie nic, to miast iść w takie frazesy, można sformułować krótkie życzliwe życzenia, odwołujące się do cenionych przez nas wartości. Na przykład: „Aby Pani miała poczucie spełnienia w tym, co Pani robi w życiu”, „Żeby potrafił Pan



Eastman Johnson (1824–1906), *Christmas-Time, The Blodgett Family*  
The Metropolitan Museum of Art, New York, CC0 1.0  
Accession Number: 1983.486



stawiać sobie cele na miarę oczekiwań i możliwości”, „Abyś mogła zasypiać po każdym dniu zadowolona z tego, co Ci się w nim udało osiągnąć”, „Aby każdego dnia był ktoś, kto dziękuje Bogu, że postawił Panią na jego drodze życia”, itp. Ale przecież treść życzeń winna do pewnego stopnia odzwierciedlać realną wiedzę o ich odbiorcy. Wówczas życzenia mogą być nie tylko prawdziwe, ale także trafione w dziesiątkę lub blisko niej. Tak więc siedmiolatek, który marzy o powrocie taty z Anglii i pójsciu z nim na ryby, kiedy słyszy od babci w ramach urodzinowych życzeń: „Abyś Piotruniu urósł taki duży aż do nieba”, nie odczyta zawartej w nich „prawdy”, a i nie odczuje zapewne, cokolwiek wątpliwej w tym przypadku, życzliwości babci. Albo w stosunku do 95-letniego jubilata: „Życzymy ci, Dziadziusiu, abyś jeszcze zatańczył na złotych godach naszych wnuków”, można oczywiście potraktować jako życzliwe, a nawet wesołe, ale niekoniecznie już jako prawdziwe. To, co powie ktoś, życząc terminalnie chorej cioci leżącej na łóżku w hospicjum na okoliczność jej imienin. Ano, np.: „Bądź dzielna, Ciociu, w szukaniu zgody na to, co przed Tobą, tak jak dotąd zawsze byłaś”, albo: „Niech Ciocia znajduje spokój i ufność w tym, że wszystko, czego Ciocia doświadcza, ma jakiś sens i że dla nas zawsze Cioci postawa była dotąd wzorem do naśladowania”. Dlatego prawda, prawda i jeszcze raz prawda. No dobrze, ale zapyta ktoś, czego ja mogę życzyć przy wigilijnym łamaniu się opłatkiem na przykład ojcu, od którego przez dotychczasowych czterdzieści siedem lat swojego życia słyszałam tylko krytykę? Wciąż mam nie tylko w uszach, ale i sercu epitety, jakimi byłam i jestem nadal często obrzucana: „gruba kluch”, „denna moreno”, „ty największa porażka po klęsce Niemców pod Stalingradem”, by wymienić kilka z nich, wcale zresztą nie tych najbardziej raniących. A może tak: „Życzę ci, Tato, abyś choć raz poczuł się dumny, że masz córkę”. Krótko, treściwie, prawdziwie i życzliwie, tj. bez pretensjonalnej emfazy w tonie. I jeszcze dobrze byłoby wyczekać i rozpocząć ich składanie od spotkania obu par oczu.

A czego może życzyć mąż żonie w podobnej sytuacji? Mąż, który jak twierdzi, od niepamiętnych już czasów trwania ich małżeństwa stale słyszy jej narzekania, że „okazał się największą pomyłką jej życia, jakim to jest nieudacznikiem, jak to zmarnował jej

życie i jaki w ogóle jest beznadziejny”. To może tak: „Życzę Ci, Ewelinko, abyś jeszcze poczuła się kiedyś tak szczęśliwa i kochana przeze mnie, jak było to dwadzieścia cztery lata temu, kiedy ze łzami wzruszenia i radości przyjmowałaś ode mnie zaręczynowy pierścionek”.

A jakie życzenia skierować może rodzic do swojej nastoletniej latorośli, córki czy syna, która w ostatnich dwóch, trzech latach sprawia niezliczoną ilość kłopotów swoim adolescencyjnym buntem, połączonym z kontestacją prawie wszystkich przekazywanych jej wcześniej wartości, tak bardzo cenionych przez rodziców? Do syna zatem może tak: „Pragnąłbym, Synu, abym potrafił kochać Cię tak, byś to czuł i nigdy w tę miłość nie wątpił”. Albo do córki: „Życzę ci, Córeczko, abyś w przy-

„ogonku”. Zamykający tę kolejkę winujących, nawiasem mówiąc zawodowy prawnik, kiedy wreszcie stanął przed świętującym gospodarzem przyjęcia, skierował doń następujące życzenia:

„A ja życzę ci, Drogi Solenizancie, tego wszystkiego, co tu wcześniej już słyszałeś, tylko szczerze”. Gość wyartykułował tę formułę z nieskrywaną emfazą, wywołując tym samym wśród uczestników imienin rozmaite reakcje – od kaskadowego śmiechu czy zadziwionego uznania po konfuzję i konsternację. Tak więc mimo zapewnienia tym razem o szczerości składanych życzeń wcale nie okazała się ona aż taka oczywista. Brak też jednoznacznych obiektywnych kryteriów dla jej zewnętrznej oceny. Dlatego też taka ocena szczerości składanych życzeń będzie zawsze bardzo subiektywna. Szczerłość bowiem w tej sytuacji jest

**Życzliwość to, rzecz można,  
immanentna cecha życzeń właściwa im  
z natury, a zatem jest warunkiem *sine qua  
non* składania życzeń. Bez niej ich  
składanie traci po prostu sens,  
bądź jest przejawem hipokryzji  
lub cynizmu...**



szłości mogła być tak dumna z miłości swojego wybranego na życie mężczyzny, jak ja jestem z miłości Twojego taty do mnie i do Ciebie”. Pamiętajmy tylko, że to, co zawiera treść życzeń, musi odzwierciedlać realność, czyli być po prostu prawdą. I tu jeszcze jedna uwaga. Przekaz prawdy trafia zwykle lepiej do odbiorcy, gdy jest zwięzły, krótki. Innymi słowy, prawdziwe życzenia nie powinny być „przegadane”.

A teraz szczerłość. Kiedy życzenia są szczerze? Czy wtedy, kiedy składający zapewnia, że „...naprawdę szczerze życzę...”? No, niekoniecznie. Pamiętam sprzed kilku lat uroczystą imprezę imieninową z licznym gronem zaproszonych gości, którzy wręczając okolicznościowe upominki, składali solenizantowi życzenia ustawieni we wcale niekrótkim

kwestią wewnętrzną nadawcy życzeń, jego wiary w prawdomówność i samego siebie. Jak ceni sobie uczciwość i wiarygodność w obszarze własnego *self-esteem*.

Kończąc te rozważania o życzeniach nie tylko świątecznych, pozostaje mi jeszcze złożyć je Czytelnikom. A zatem: życzę serdecznie wszystkim (sobie zresztą też), aby każde życzenia, które będziemy w przyszłości mieli okazję składać i otrzymywać, były życzliwe, prawdziwe i szczerze.

Danuta Ochojska

## Dlaczego warto podtrzymywać tradycje rodzinne i doceniać rodzinę? Siła transmisji międzypokoleniowej

Zbliżają się święta Bożego Narodzenia. Dla wielu osób mają one przede wszystkim wymiar duchowy, ale jest to też czas spotkań z bliskimi, czas dla rodziny i czas wspólnej radości. Coraz częściej młodzi ludzie zbyt małą wagę przywiązują do wspólnego przygotowywania posiłków, ich celebrowania, do wspólnego pieczenia ciasta, do rozmów w gronie rodziny, a przecież to wszystko stanowi o atmosferze w rodzinie, od której w dużej mierze zależy rozwój osobisty jej członków.

Warto docenić siłę rodziny, jej znaczenie dla naszego funkcjonowania. Warto kultywować różne tradycje, zwyczaje, które wzmacniają więzi rodzinne, i dzięki którym utrzymywana jest ciągłość pokoleniowa. W czasach, kiedy jesteśmy bardzo zabiegani, trzeba umieć zatrzymać się i skupić się na „dziecku” w nas, które potrafi być spontaniczne, cieszyć się z choinki, przygotowań do świąt, spotkań w gronie rodziny.

To, co nam zostało po kolejnych pokoleniach, jest bardzo cenne. Świadomość posiadania swoich korzeni wzmacnia nasze poczucie tożsamości i bezpieczeństwa. To przede wszystkim dzięki rodzicom kształtujemy naszą osobowość. Często mówi się: „Jaka matka, taka córka”, „Jaki ojciec, taki syn”. Zwykle zadajemy sobie pytanie, na ile nasze zachowania, sposób bycia, sposób komunikowania się, style radzenia sobie z sytuacjami trudnymi zależą od genów, na ile od wychowania – oddziaływań rodziny, a na ile są ukształtowane przez nas samych. Trudno ustalić proporcje odnośnie do wpływu różnych czynników na osobowość i funkcjonowanie człowieka.

Uwzględniając rolę czynników biologicznych, badania neurobiologiczne i genetyczne potwierdzają, że genotyp w dużej mierze warunkuje funkcjonowanie człowieka, dziedziczymy różne choroby lub jesteśmy

podatni na zachorowanie ze względu na słabość określonych narządów. Okazuje się, że również nadmiar lub niedobory określonych neuroprzekazników i aktywność różnych obszarów mózgu mogą oddziaływać na nasze samopoczucie, na trudności w podejmowaniu decyzji, nasilenie zachowań lękowych itp.

Z pewnością to przede wszystkim my sami jako świadome jednostki jesteśmy kowalami swojego szczęścia, ale bez innych osób wokół nas trudno zrozumieć, na czym polega isto-

domaganie się przestrzegania przyjętych zasad postępowania. Niespełnienie oczekiwań rodziców wiąże się z karą, niezadowoleniem rodziców czy nieotrzymaniem nagrody, a właściwe zachowania są wzmacniane pozytywnie przez pochwałę, uzyskanie przywilejów czy różnych prezentów. Transmisja niezamierzona z kolei to spontaniczne zachowania wynikające z uczestnictwa w życiu rodziny. Wszystko to, co dzieje się w systemie rodzinnym, powtarzające się sytuacje i te zdarzające się losowo, np.



Eastman Johnson (1824–1906), *The Hatch Family*  
The Metropolitan Museum of Art, New York, CC0 1.0  
Accession Number: 26.97

ta szczęścia. Wiele zatem zależy od wpływów społecznych. Inni ludzie, szczególnie rodzice, oddziałują na nas z jednej strony w sposób celowy, ale także niezamierzony. Mówiąc o transmisji dowolnej (zamierzonej), mamy na myśli świadome zaangażowanie opiekunów, rodziców w przekaz wzorców zachowań i gotowość dzieci do przyjęcia tych wzorów. Działania celowe w rodzinie to przede wszystkim określone metody wychowawcze,

choroba, utrata pracy, śmierć bliskiej osoby, decydują o tym, jakie musimy przyjąć role, jak funkcjonować, aby utrzymać równowagę w rodzinie. To wszystko prowokuje nas do określonego sposobu myślenia o sobie i o świecie, a także pobudza do określonych zachowań. Z pewnością powtarzające się radosne doświadczenia sprawiają, że z optymizmem patrzymy w przyszłość. W obliczu trudnych sytuacji, których najczęściej chcieliby-

śmy uniknąć, zwykle mobilizujemy się do stawienia im czoła, co sprawia, że utrwalone wzorce radzenia sobie możemy przenieść na inne sytuacje. Gorzej, kiedy problemy nas przerażają i trzeba się zmagać np. z uzależnieniem od alkoholu ojca lub matki, z poważną terminalną chorobą członka rodziny, rozwodem rodziców itp. Jeżeli jeszcze tak się zdarzy, że nałożą się na siebie różne stresory, może wówczas dojść do utrwalenia nieprawidłowych mechanizmów zachowania, np. ucieczki w bezradność, nadużywania substancji psychoaktywnych, co może skutkować trudnościami w radzeniu sobie w codziennych sytuacjach.

Jak już wcześniej wspomniałam, poczucie bezpieczeństwa wiąże się z atmosferą w rodzinie, ale także umiejętnością obdarzania dzieci właściwą do ich wieku swobodą, bezwarunkową miłością i akceptacją. Niemalże znaczenie mają określone, powtarzalne zachowania, które zapewniają im poczucie stabilności. Istotny jest przekaz systemu wartości, norm, postaw, zachowań, które są przechowywane w zwyczajach, tradycjach, ale także przejawiają się w aspiracjach, dążeniach i sposobie myślenia o sobie i o świecie.

Nasilenie oddziaływań w rodzinie w dużym stopniu zależy od fazy rozwojowej danej jednostki. Przekaz międzypokoleniowy w układzie „rodzice – dzieci” ma największą siłę w okresie dzieciństwa i wczesnej adolescencji. Szczególnie istotny w odniesieniu do transmisji pokoleniowej jest moment ukończenia 10. roku życia, kiedy dziecko zaczyna adekwatnie, a jednocześnie krytycznie postrzegać otoczenie oraz internalizować wartości, poglądy wobec rzeczywistości, a między 12. a 15. r.ż. dokonuje się „nabywanie rdzenia cech rodzinnych”. Z czasem młody człowiek dąży do coraz większej autonomii. Mimo to wiele

zachowań zostało tak silnie zakodowanych, że trudno się od nich odciąć w życiu dorosłym, często reagujemy na różne sytuacje w sposób automatyczny. Dziecko w zależności od różnych okoliczności więcej zachowań może przejąć od jednego z rodziców. Badania potwierdzają jednak, że nie możemy jednoznacznie stwierdzić, że ojciec ma głównie wpływ na syna, a matka na córkę.

Doświadczenia wyniesione z domu zwykle są predyktorem kie-

zerwanie z długoletnim nałogiem. Zatem w sytuacji patologii rodziny, niewłaściwych oddziaływań, niezbędna jest terapia rodzinna, zmierzająca do przepracowania określonych zachowań, wytworzenia nowych sposobów radzenia sobie z trudnościami. Umiejętność modyfikowania negatywnych zachowań wymaga wewnętrznej gotowości do ich przekształcania, ale jednocześnie kreatywności, tak aby nowe zachowania przyniosły korzyści samej jednostce

Z pewnością to przede wszystkim my sami jako świadome jednostki jesteśmy kowalami swojego szczęścia, ale bez innych osób wokół nas trudno zrozumieć, na czym polega istota szczęścia...



runku, zakresu i granic zmian w rodzinie prokreacyjnej, czyli tej, którą zakładamy. Faktem jest, iż w relacjach małżeńskich zwykle dochodzi do modyfikacji wartości w wyniku wzajemnych oddziaływań obu stron (mechanizm wyrównywania wartości). Od interakcji różnych czynników zależy, które wzorce zachowań, tradycje, zwyczaje i poglądy zostają przeniesione do własnej rodziny prokreacyjnej. Bywa, iż u jednego ze współmałżonków pojawia się świadoma potrzeba odcięcia się od wszystkiego, co miało miejsce w okresie dzieciństwa. Często jednak sama chęć przekształcenia rodzinnych wzorców to tylko połowa sukcesu. Jak słusznie podkreśla V. Satir, zmiana odziedziczonego modelu zachowań to jakby

i otoczeniu. Niestety, bywa też tak, że zachowania pożądane mogą być zamienione na niepożądane.

Podsumowując, nasze funkcjonowanie zależy od różnych czynników, szczególne znaczenie ma tu rodzina pochodzenia. Każdy człowiek potrafi jednak skonfrontować własne wzory zachowań z przekazywanymi w procesie transmisji międzypokoleniowej i dążyć do utrwalania tych prawidłowych. Mamy w sobie różne zasoby, dzięki którym możemy zmieniać siebie i świat. Warto zacząć od refleksji nad sobą i zadbania o ciepło domowego ogniska. Pierwszym krokiem jest znalezienie czasu dla swojej rodziny, szczególnie w okresie świąt, i dzielenie się z innymi wszelkim dobrem.

Warto przeczytać:

Mudyń, K. (red.) (2013), *W poszukiwaniu międzypokoleniowej transmisji wzorów i zachowań, postaw i wartości*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.

Pinquart, M., Silbereisen, R.K. (2004). *Transmission of values from adolescents to their parents: The role of value content and authoritative parenting*. *Adolescence*, 39, 83–100.

Satir, V. (2000). *Rodzina. Tu powstaje człowiek*, Gdańsk: GWP.



## Who is who w Zakładzie Psychologii Dr Danuta Ochojska



Niełatwo pisać o sobie, ale jak trzeba...

Podjęłam decyzję o studiowaniu psychologii, bo zawsze lubiłam ludzi i starałam się ich zrozumieć. Kiedy byłam małą dziewczynką, uwielbiałam patrzeć w okna domów i wyobrażać sobie, jacy ludzie tam mieszkają, co robią, jak wyglądają, jakie mają zainteresowania.

Od zawsze jestem związana z Rzeszowem i kocham to miasto. Ukończyłam tu IV Liceum Ogólnokształcące o profilu matematyczno-fizycznym. Tam zetknęłam się ze świetnymi pedagogami, nauczyłam się myśleć logicznie i w sposób zorganizowany. Z góry jednak wiedziałam, że przedmioty ścisłe to nie moja bajka. Uwielbiałam biologię i ludzi, i w tym kierunku rozwijałam swoje zainteresowania. Kiedy byłam w czwartej klasie, ogłoszono stan wojenny. Nie mieliśmy studiówki, ale te zdarzenia sprawiły, że staliśmy się bardziej dojrzały. Wybrałam psychologię na KUL-u, bo tam czuło się powiew wolności. Studiowanie psychologii sprawiało mi ogromną radość, ani przez moment nie żałowałam, że wybrałam ten kierunek. Zresztą teraz też mam poczucie spełnienia.

Moją Mistrzynią i promotorem pracy magisterskiej była Pani Profesor Maria Braun-Gałkowska, która zaszczepiła mi fascynację rodziną i rysunkiem jako metodą projekcyjną. Interesowałam się także psychologią kliniczną, stąd moja praca magisterska związana była z obiema dziedzinami – dotyczyła psychologicznej analizy sytuacji w rodzinach osób z chorobą wrzodową żołądka i dwunastnicy. Zawsze interesowała mnie praktyczna strona psychologii. Po studiach rozpoczęłam pracę w zawodzie psychologa w Wojewódzkim Zespole Ochrony Zdrowia Matki, Dziecka i Młodzieży w Katowicach (znalazłam się tam z powodu męża Ślązaka). Po kilku latach powróciłam z bliskimi w rodzinne strony. Wtedy rozpoczęłam pracę w ówczesnej WSP, teraz UR. Po kilku latach obroniłam pracę doktorską pod kie-



runkiem Profesora Mieczysława Radochońskiego. Praca ze studentami, a także naukowa daje mi ogromną satysfakcję. Nie zerwałam jednak z praktyką.

Mam wieloletnie doświadczenie w pracy z osobami z dysfunkcjami i ich rodzinami (Centrum dla Osób z Niepełnosprawnością przy Caritas). Od wielu lat biorę również udział w projektach unijnych z zakresu pomocy psychologicznej osobom oczekującym wsparcia i zagrożonym wykluczeniem społecznym. Moje ba-

dania naukowe skoncentrowane są głównie na uwarunkowaniach rodzinnych zaburzeń w funkcjonowaniu.

Mam syna i córkę oraz czteroletniego wnuka Wojtusia. Moje dzieci wybrały kierunki ścisłe, ale psychologia jest im nieobca. Mąż zafascynowany samolotami pracuje w CPP Poland w Rzeszowie. Oprócz psychologii moją pasją jest poezja, także śpiewana, teatr i kwiaty. Najlepiej odpoczywam w górach, oczywiście aktywnie.

Andrzej Łukasik

## Litość i serce

Miłosierdzie to piękne słowo. Powstało ze złożenia prasłowiańskiego *miłostb* (litość) i *srǫdbce* (serce). Naukowym odpowiednikiem miłosierdzia jest altruizm. Wszyscy znamy przypowieść o miłosiernym Samarytaninie. To ikoniczny przykład altruizmu. W religii chrześcijańskiej Miłosierdzie, miłość bliźniego (*Caritas*) jest jedną z trzech – obok Wiary i Nadziei – świętych cnót boskich, związanych z kultem trzech córek św. Zofii, które zmarły śmiercią męczeńską ok. 137 roku. W kulturze zapisało się także – choć mniej znane – miłosierdzie rzymskie (*Roman Charity*), historia kobiety Pero, która potajemnie karmiła piersią własnego ojca Cymona, po tym, jak został skazany na śmierć przez zagłodzenie. Po odkryciu poświęcenia córki Cymona ułaskawiono. Zdarzenia te zostały opisane w I w n.e. przez rzymskiego pisarza Valeriusa Maximusa, a wieki później stały się tematem wielu obrazów. Na obrazach często także można zobaczyć kobietę karmiącą dzieci. To też jest *Caritas*. Różne są więc oblicza altruizmu.

Altruizm – dodajmy – szlachetny, to zdolność do bezinteresownej rezygnacji z jakiejś własnej wartości na rzecz innego człowieka. Innymi słowy, altruista daje komuś coś własnego, wartościowego, dzięki czemu obdarowanemu przybywa, ale równocześnie altruista tym samym ubywa, i altruista nie oczekuje za to jakiegokolwiek nagrody. Te wartości mogą być różne: pieniądze, ubranie, czas, ale i „dobre” słowa wsparcia, własna wolność, a nawet życie. Taka była historia George’a Price’a, genetyka ewolucyjnego, autora tzw. równania Price’a, które matematycznie wyjaśnia ewolu-

cję altruizmu. To, co zmotywowało Price’a do pracy nad tym równaniem, było poszukiwaniem prawdziwej bezinteresownej dobroci. Jednak matematyka zdawała się mówić mu, że w ostatecznym rachunku altruizm nie jest bezinteresowny – może być egoistyczny, jeśli sprzyja przetrwaniu. Wtedy będzie utrwał się w następnych pokoleniach. Rozczarowany wynikami swoich poszukiwań Price rozdał wszystko biednym, stał się bezdomny i poświęcił pracy charytatywnej. Jego zwłoki, po okrutnej, samobójczej śmierci, znaleziono w 1975 roku w jednym z londyńskich świątyni.

Altruizm nie jest cechą typowo ludzką. Występuje również u innych gatunków, choć rzadko w odmianie „szlachetnej”. Nietoperze wampiry zwracają część połkniętej krwi i oddają ją innym nietoperzom (Buss, 2001). Surykatki wystawiają wartownika, który może pierwszy paść ofiarą drapieżnika, gdyż ostrzegając dźwiękiem pozostałe osobniki, zdradza w ten sposób swoją pozycję (zob. Łukasik, 2015). W przyrodzie altruizm najczęściej przyjmuje dwie postaci: altruizmu krewniaczego i odwzajemnionego. W pierwszym przypadku osobnik pomaga innemu ze względu na



Peter Paul Rubens (1577–1640), *Roman Charity*, Hermitage Museum, Saint Petersburg  
PDM 1.0, {PD-Art|PD-old-100} [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Roman\\_Charity\\_-\\_Pieter\\_Pauwel\\_Reubens.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Roman_Charity_-_Pieter_Pauwel_Reubens.jpg)

więzy krwi, które ich łączą: brat siostrze, siostra bratu. Altruizm krewniaczy występuje także u człowieka. Miłosierdzie rzymskie jest przykładem takiego altruizmu. W drugim przypadku altruizm dotyczy osobników niespokrewnionych i sprowadza się do reguły „ja podrapię ciebie po plecach, ty mnie podrapiesz po plecach”. Inaczej mówiąc, altruista oczekuje, że w przyszłości beneficjent odda to, co dostał, jeśli sam altruista znajdzie się w potrzebie. To elementarna forma altruizmu między obcymi. W przypadku człowieka ta reguła często staje się manipulacją: w sklepie hostessa proponuje nam rzekomo bezpłatną próbkę towaru. Jakże później trudno odmówić jej zakupu towaru, gdy tym razem „altruistka” proponuje nam go za pieniądze (ale to nie jej wina – taka praca). Podajemy się regule altruizmu wymiennego bezrefleksyjnie. To automatyzm, wbudowany w nasz umysł przez procesy ewolucyjne, dzięki czemu stajemy się „odwzajemniaczami” bez namysłu. Bo gdybyśmy się zaczęli namyślać, to... No właśnie, być może przestalibyśmy być altruistami? Podstawową zdolnością warunkującą altruizm jest zdolność do przyjmowania cudzej perspektywy. Jesteśmy w stanie współczuć drugiemu człowiekowi tylko wtedy, gdy odczuwamy jego cierpienie czy ból. A dlaczego odczuwamy? Bo kiedyś sami przeżywalibyśmy ból, cierpieliśmy. Ta własna „emocjonalna matryca” staje się punktem

Podstawową zdolnością warunkującą altruizm jest zdolność do przyjmowania cudzej perspektywy. Jesteśmy w stanie współczuć drugiemu człowiekowi tylko wtedy, gdy odczuwamy jego cierpienie czy ból...





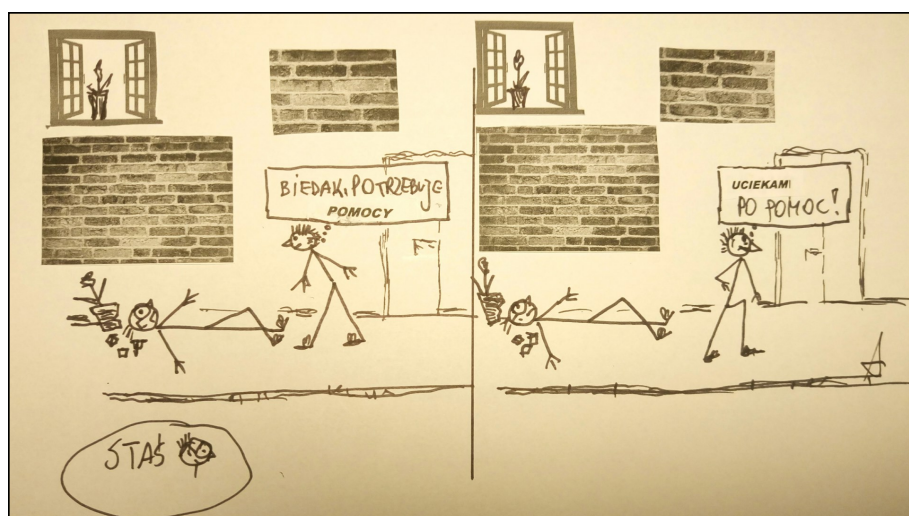
odniesienia do czucia tego, co przeżywa inna osoba. Z tego powodu człowiek po leczeniu kanałowym zęba lepiej rozumie kogoś po tym zabiegu niż człowiek, który nigdy przez to nie przeszedł. Taka zdolność do przyjmowania emocjonalnej perspektywy drugiego człowieka to empatia emocjonalna. Nie przez przypadek więc ośrodki mózgowie odpowiedzialne za odczuwanie bólu odpowiadają jednocześnie za empatię (zob. Łukasik, 2015). Jednak nie cała empatia jest „wycuczona”, efektem własnych doświadczeń. Jej załączki są wrodzone: noworodki zaczynają płakać, gdy płaczą inne dzieci (Eliot, 2010). To tzw. zarażenie emocjonalne, elementarna forma empatii. Badania wskazują na większą empatyczność dziewcząt niż chłopców w okresie adolescencji i pogłębianie się tej różnicy wraz z wiekiem (Mestre i in., 2009; Michalska i in., 2013). Takie same różnice między płciami występują w dorosłości (Baron-Cohen i in., 2004). Co więcej, sami mężczyźni są przekonani, że kobiety są bardziej empatyczne (Kaźmierczak, 2013). Z neurobiologicznego punktu widzenia różnice te są związane m.in. z większą aktywacją prawej półkuli u kobiet (Rueckert i in., 2008), ale także odmiennosciami we wzorcach aktywacji różnych części kory mózgowej (Mercadillo i in., 2011). Skąd bierze się większa empatyczność kobiet niż mężczyzn? Prawdopodobnie z biologicznie uwarunkowanej gotowości do szczególnej wrażliwości na sygnały płynące od dziecka w trakcie opieki macierzyńskiej. Kobięca empatia zatem wyewoluowała z sensytywności macierzyńskiej. Warto też wspomnieć, iż bardziej empatyczne są osoby starsze niż młodsze (Lay i in., 2015). Co ważne, motywowany czystym altruizmem wolontariat zmniejsza ryzyko śmierci u osób starszych (Konrath i in., 2012). To niewątpliwa korzyść płynąca z altruizmu.

Czy jesteśmy altruistami? Chciałoby się wykrzyknąć: tak! Sprawa jest jednak bardziej złożona. Ludzie unikają pomagania innym na przykład wtedy, gdy koszty pomocy są dla nich zbyt duże. Różna jest także „dystrybucja” altruizmu. W badaniach prowadzonych w Hongkongu (nie ma, niestety, badań polskich) badani na siedmiostopniowej skali (1–7) ocenili pod względem altruizmu innych mieszkańców jako mniej altruistycznych niż samych siebie (Yip i in., 2014). Widać więc, że istnieje skłonność do wyższego oceniania (przeocenia?) własnego altruizmu. Nie jest

to zaskakujące – ludzie z zasady wolą o sobie myśleć lepiej niż o innych. To buduje ich samoocenę. Tylko mniej niż 13% mieszkańców Hongkongu nie pomogłoby nikomu. To znakomity wynik. W niedawnym rankingu brytyjskiego dziennika *The Guardian*, pierwsze miejsce wśród 10 nacji o wysokim wskaźniku altruizmu zajęła Mjanma (dawna Birma) ze wskaźnikiem 92% osób przeznaczających pieniądze na cele charytatywne. Mjanma wyprzedziła m.in. USA, Nową Zelandię, Irlandię. Tradycyjnie wyższym wskaźnikiem pomocności charakteryzują się kraje latynoamerykańskie i Hiszpania, w których istnieje

miasta, aby wymusić pieniężny datek, to lepiej udawać niewidomego niż kulawego. Warto jednak przestrzec przed takim oszustwem altruistycznym, nie tylko z moralizatorskiego obowiązku. W jednym z eksperymentów wykazano, że ludzie nad wyraz chętnie karali oszustów: 80% badanych zrobiło to przynajmniej raz, zaś 35% pięć lub więcej razy... (Fehr i in., 2002).

I na koniec łyżka dziegciu. Price zapłacił życiem za odkrycie, że z ewolucyjnego punktu widzenia altruizm może być egoistyczny. Psychologowie od niedawna opisują także altruizm patologiczny. Barbara Oakley (2013), pio-



je tradycja *simpatia* – dbałości o dobre samopoczucie i dobrostan innych ludzi, w tym także nieznanym (Levine i in., 2001). Natomiast zaskakującym wynikiem okazało się to, że to nie bogaci, lecz biedni mają większą skłonność do pomagania innym (Levine i in., 2001). Być może dlatego, że chodzi tutaj o wspólnotę losu – ważny czynnik integrujący ludzi: „Skoro ktoś potrzebuje pomocy, to widocznie jest w tak samo kiepskiej sytuacji jak ja, jest więc do mnie podobny, a zatem trzeba mu pomóc”. Zastanawiający i jednocześnie zabawny jest jednak wynik eksperymentu dotyczący sytuacji, w których ta zależność „ubóstwo-pomoc” się sprawdza. Otóż sprawdza się wtedy, gdy nieznanemu upuścił pióro lub był niewidomy i chciał przejść przez ulicę, ale nie wtedy, gdy kulał na jedną nogę, miał na niej widoczny stabilizator, i nieszczęśnik w dodatku upadł (oczywiście byli to pozoranci współpracujący z eksperymentatorami). Coś zatem nie tak z tym utykaniem na nogę... Jeśli więc ktoś zechce spróbować oszustwa w biednej dzielnicy dużego

nierka badań w tym zakresie, uważa, że altruizm patologiczny polega na tym, iż człowiek podejmuje się działań z prawdziwie altruistycznych pobudek, ale konsekwencje są szkodliwe dla innych lub samego altruisty, a on sam się z tym nie liczy. Terrorysta-samobójca, który dokonuje krwawego zamachu bombowego w imię walki o wolność swojego narodu, lub osoba prowadząca w mieszkaniu przytułek dla tuzinów bezdomnych kotów, nie zważając na brud i odór, to przykłady altruizmu patologicznego. Przyczyna leży m.in. w patologicznie uformowanym poczuciu winy, które domaga się rekompensaty. Granica między „zdrowym” altruizmem i patologicznym jest bardzo wąska. Sprowadza się do świadomości tego, co jest dla człowieka szkodliwe. Jeśli tej granicy nie potrafimy ustalić i utrzymać (a przecież łamiemy ją nad wyraz często, np. przez nałogi), to droga do patologicznego altruizmu zostaje otwarta.

Cytowane prace do wglądu u autora tekstu.



## Z badań Zakładu Psychologii

*Jak studenci ujawniający zaburzenia psychiczne oceniają retrospektywnie postawy rodziców?*

Badaniami objęto 387 studentów różnych kierunków studiów (113 mężczyzn i 274 kobiety). Celem badań było ustalenie, jak studenci ujawniający zaburzenia psychiczne oceniają retrospektywnie postawy rodziców. Ostatecznie do dalszych analiz zakwalifikowano 187 osób, u których zaburzenia występowały aktualnie lub w przeszłości. W badaniach zastosowano Kwestionariusz do badania zaburzeń psychicznych własnej konstrukcji i Kwestionariusz retrospektywnej oceny postaw rodziców (KPR-Roc) M. Płopy. Pierwszy z nich pozwala na wyodrębnienie cech diagnostycznych podstawowych zaburzeń psychicznych, a drugi opisuje relacje między rodzicem a dzieckiem w percepcji dorosłych dzieci.

*Wyniki badań i implikacje dla psychoterapii*

Biorąc pod uwagę nasilenie zaburzeń psychicznych u mężczyzn, stwierdzono znacznie mniej zależności w odniesieniu do spostrzeganych oddziaływań matek, a więcej do postaw ojców (odrzućenie, zbyt duża autonomia lub jej brak, nadmierne wymagania i niekonsekwencja w zachowaniu sprzyjały ujawnianiu depresji i PTSD). Kobiety z zaburzeniami częściej oceniały percywowane postawy matek i ojców jako niewła-



ściwe (szczególnie badani z objawami PTSD i zaburzeniami psychotycznymi). W przypadku nadużywania substancji psychoaktywnych przez studentów – stwierdzono istotne znaczenie braku akceptacji i nadmiernych wymagań ze strony matek. Bardziej istotne związki odnosiły się do relacji ojciec – syn; matka – córka, co potwierdza znaczenie identyfikacji z rodzicem tej samej płci.

Odchodzenie młodych dorosłych od rodziców często stanowi sytuację kryzysową. Funkcjonowanie bez rozwiązania zaległych problemów w relacjach może uruchamiać nieświadome procesy podtrzymujące istniejące lub generujące nowe zaburzenia psychiczne. Pomocna może być zwłaszcza terapia systemowa rodziny, zmierzająca do przywrócenia właściwej równowagi w rodzinie, a także psychoterapia indywidualna.

Pasternak, J., Ochojska, D. (2016). Zaburzenia psychiczne u studentów a ich retrospektywna ocena postaw rodzicielskich. *Implikacje do psychoterapii, Psychoterapia*, 4 (179), 87–100.

## Wybrane publikacje Zakładu Psychologii

Englert-Bator, A. (2017) Wybrane aspekty psychospołecznego funkcjonowania kobiet opiekujących się chorymi na alzheimera. W: Kołomycew, A., Pięta-Szawara, A. (red.), *Obszary aktywności kobiet. Wybrane aspekty filozoficzne, społeczne i polityczne*. Rzeszów: Wydawnictwo UR.

Goszyła, T., Trubiłowicz, E. (2017). Samotne rodzicielstwo w doświadczeniu matek dzieci z autyzmem. *Człowiek – Niepełnosprawność – Społeczeństwo*, 1 (35), 63–74 .

Łukasik, A. (2017). Ekologia strategii reprodukcyjnych mężczyzn i kobiet. W: E. Mandal (red.), *Kobiety, mężczyźni, bliskie związki*. Warszawa: PWN.

Marmola M., Wańczyk-Welc A. (red.) (2016). *Kompetencje życiowe młodych dorosłych*. Rzeszów: Wydawnictwo UR.

Ochojska, D., Marmola, M., Wańczyk-Welc, A. (2017). Poziom osiągnięć w szkole średniej a oddziaływania rodziców w retrospektywnej ocenie studentów kierunków pedagogicznych. *Wychowanie w Rodzinie*, 15 (1), 233–249. ISSN 2082-9019; e-ISSN 2300-5866, doi: 10.23734/wwr20171.233.249.



Ochojska, D., Marmola, M., Wańczyk-Welc, A. (2018). Relacje w rodzinie pochodzenia a komunikowanie się w małżeństwie. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, 4 (569), 33–44. ISSN 0552-2188

Wańczyk-Welc A., Marmola M. (2017). Satysfakcja z małżeństwa u małżonków pochodzących z rodzin rozbitych i niepełnych. *Wychowanie w Rodzinie*, t. XVI (2), 227–240.

## Z badań psychologicznych na świecie



### Przyznano Ig Noble 2018

13 września w Uniwersytecie Harvarda odbyła się uroczystość rozdania Ig Nobli. Nagroda ta, zwana Antynoblem, często traktowana jest jako satyra na naukę lub wręcz kpina z konkretnych badań i publikacji. Niesłusznie. Fizyk Andre Geim w roku 2000 otrzymał Ig Nobla za unoszenie żaby za pomocą magnesów, a kilka lat później otrzymał prawdziwego Nobla za odkrycie grafenu. Ig Noble wręczają prawdziwi nobliści. Nauka może więc być zabawą – i Ig Noble też nią są – ale jednocześnie badania mogą mieć humorystyczny i absurdalny charakter tylko z pozoru. W tym roku nie przyznano Ig Nobla w psychologii – ostatni „przydarzył się” w 2016 roku za badania nad kłamaniem. Przyznano natomiast nagrodę w dziedzinie antropologii, z której zdobył psychologia (np. porównawcza i ewolucyjna) często korzysta. Badania dotyczyły naśladownictwa (imitacji) międzygatunkowego. Naśladownictwo jest sposobem uczenia się, dzięki któremu następuje transfer wiedzy z pokolenia na pokolenie, ale pełni też funkcję komunikacyjną oraz ułatwia interakcje społeczne. W czasie badań prowadzonych w ogrodzie zoologicznym okazało się, że szympansy i odwiedzający je ludzie przedrzeźniają się równie często. Częstość imitacji wzrasta w zamkniętych pomieszczeniach w porównaniu z sytuacją „na świeżym powietrzu”, co sugeruje, że międzygatunkowa bliskość fizyczna zwiększa motywację do naśladownictwa zarówno u ludzi, jak i szympansov.

Persson, T., Sauciu, G.A., and Madsen, E. (2018). Spontaneous cross-species imitation in interaction between chimpanzees and zoo visitors, *Primates*, 59 (1), 19–29.

### Napiwki nie ratują przed ucieczką z zawodu kelnerów i kelnerek

Psychologia konsumenta zajmuje się decyzjami klientów przy zakupie towarów lub usług. Decyzje konsumenta w pewnym stopniu kształtują jakość kupowanych dóbr (jest też oczywiście zależność odwrotna) i wpływają na zachowania tych, którzy je dostarczają. Można sądzić, iż dawanie napiwków kelnerom lub kelnerkom, będące częścią kultury konsumenckiej, powinno pozytywnie wpływać na ich satysfakcję i przywiązanie do zawodu. Czy rzeczywiście tak jest? W amerykańskim badaniu z użyciem baterii kwestionariuszy wzięło udział ponad 600 kelnerów i kelnerek. Co prawda osoby, które miały bardzo pozytywne nastawienie do swojego zawodu, lubiły bardziej pracować za napiwki i lubiły ten zawód bardziej niż osoby o mniej pozytywnym nastawieniu, ale nie zamierzały zostać w zawodzie dłużej. W dodatku nie miały poczucia, by ich zarobki z tipsów były istotnie wyższe od zarobków osób o mniej pozytywnym nastawieniu do zawodu. Tak więc dawanie napiwków nie zmienia w istotny sposób zachowań kelnerów i kelnerek związanych z zawodem. Autor badania konkluduje także, że restauratorzy decydujący się na zakazanie pobierania napiwków raczej nie utracą znacznej liczby pracowników, a jakość usług się nie pogorszy.

Lynn, W. M. (2016). Does tipping help to attract and retain better service workers? *Journal of Foodservice Business Research*. doi: 10.1080/15378020.2016.1195218.

at

## Słow(n)ik psychologiczny

**DEPRYWACJA** – słowo często mylone ze słowem o bardzo podobnym brzmieniu, jakim jest deprawacja. Słowa podobne, ale oznaczające zasadniczo różne pojęcia. DeprAwacja to zdemoralizowanie, radykalne odstępianie od respektowania powszechnie przyjętych norm etycznych, kulturowych. Krótko: względnie trwały „upadek moralny” w postępowaniu jednostki.

A wyjaśniana tu deprYwacja? Oznacza jedną z najbardziej dojmująco doświadczanych sytuacji trudnych, w jakich może znaleźć się człowiek. Jest to sytuacja, w której następuje zablokowanie, pozbawienie podmiotu możliwości zaspokojenia przez niego czegoś, co jest niezbędne do normalnego życia i naturalnego rozwoju. Sytuacje deprywacyjne dotyczą przede wszystkim elementarnych i podstawowych potrzeb człowieka. Elementarnych, a więc trwałych i powszechnych, tj. koniecznych do zaspokajania przez całe życie oraz jednakowych dla wszystkich osobników danego gatunku. W przypadku człowieka są to potrzeby: oddychania, snu, przyjmowania płynów i pokarmów, a także kontaktów z innymi ludźmi, miłości etc. Potrzeby podstawowe są dla człowieka tylko względnie zróżnicowane, np.: przynależności, bezpieczeństwa, mieszkania itp.



Nie powiemy zatem o deprywacji nowej pary spodni czy cienia do powiek koloru *blue*, czekoladki orzechowej bądź biletu na koncert The Rolling Stones, nie są to bowiem potrzeby elementarne i podstawowe. Można również bez zaspokojenia tych potrzeb całkiem szczęśliwie żyć, choć oczywiście niektórym osobom z tego powodu może być wyjątkowo smutno. Stany takie daje się zresztą leczyć. Deprywacja nieusunięta w porę – oczywiście w zależności od deprywowanej potrzeby – patologizuje rozwój jednostki, a pośrednio prowadzi do śmierci.

Kg



## ZAKŁAD PSYCHOLOGII

### WYDZIAŁ PEDAGOGICZNY

mają zaszczyt zaprosić na  
Ogólnopolską Konferencję Naukową

*Kobiety i mężczyźni. Różnice, podobieństwa*

# *Jubileusz 50-lecia Zakładu Psychologii*

Rzeszów, 23–24 maja 2019 r.

Z ogromną przyjemnością kierujemy do Państwa zaproszenie na Ogólnopolską Konferencję Naukową *Kobiety i mężczyźni. Różnice podobieństwa*, organizowaną przez Zakład Psychologii Uniwersytetu Rzeszowskiego. Jest ona w naszym zamyśle kontynuacją rozważań i dyskusji podjętych na konferencji w 2016 roku, jednakże ma w tym roku wymiar szczególny – jubileuszowy, zbiega się bowiem z 50. rocznicą istnienia Zakładu Psychologii w strukturach najpierw Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Rzeszowie, a od 2001 roku – Uniwersytetu Rzeszowskiego. Chcemy więc wspólnie z Państwem ten jubileusz świętować, pochylając się nad istotnymi i jakże aktualnymi zagadnieniami związanymi z problematyką płci.

#### Komitet Naukowy

dr hab. prof. UR Andrzej Łukasik, Zakład Psychologii, Uniwersytet Rzeszowski – Przewodniczący  
dr hab. Mieczysław Radochoński, Uniwersytet Rzeszowski – Honorowy Przewodniczący  
prof. dr hab. Zbigniew Izdebski, Katedra Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Seksuologii Uniwersytet Warszawski;  
Katedra Humanizacji Medycyny i Seksuologii Uniwersytet Zielonogórski  
prof. dr hab. Anna Kwiatkowska, Instytut Psychologii, Polska Akademia Nauk, Warszawa  
prof. dr hab. Eugenia Mandal, Zakład Psychologii Społecznej i Środowiskowej, Instytut Psychologii, Uniwersytet Śląski  
prof. dr hab. Włodzimierz Oniszczenko, Katedra Psychologii Różnic Indywidualnych, Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski  
prof. dr hab. Ewa Pisula, Katedra Psychologii Zdrowia i Rehabilitacji, Wydział Psychologii, Uniwersytet Warszawski  
prof. dr hab. Bogdan Wojciszke, Katedra Psychologii Społecznej, Uniwersytet SWPS, Wydział Zamiejscowy w Sopocie

#### Komitet Organizacyjny

dr Małgorzata Marmola – przewodnicząca  
dr Anna Wańczyk-Welc – sekretarz

#### Członkowie

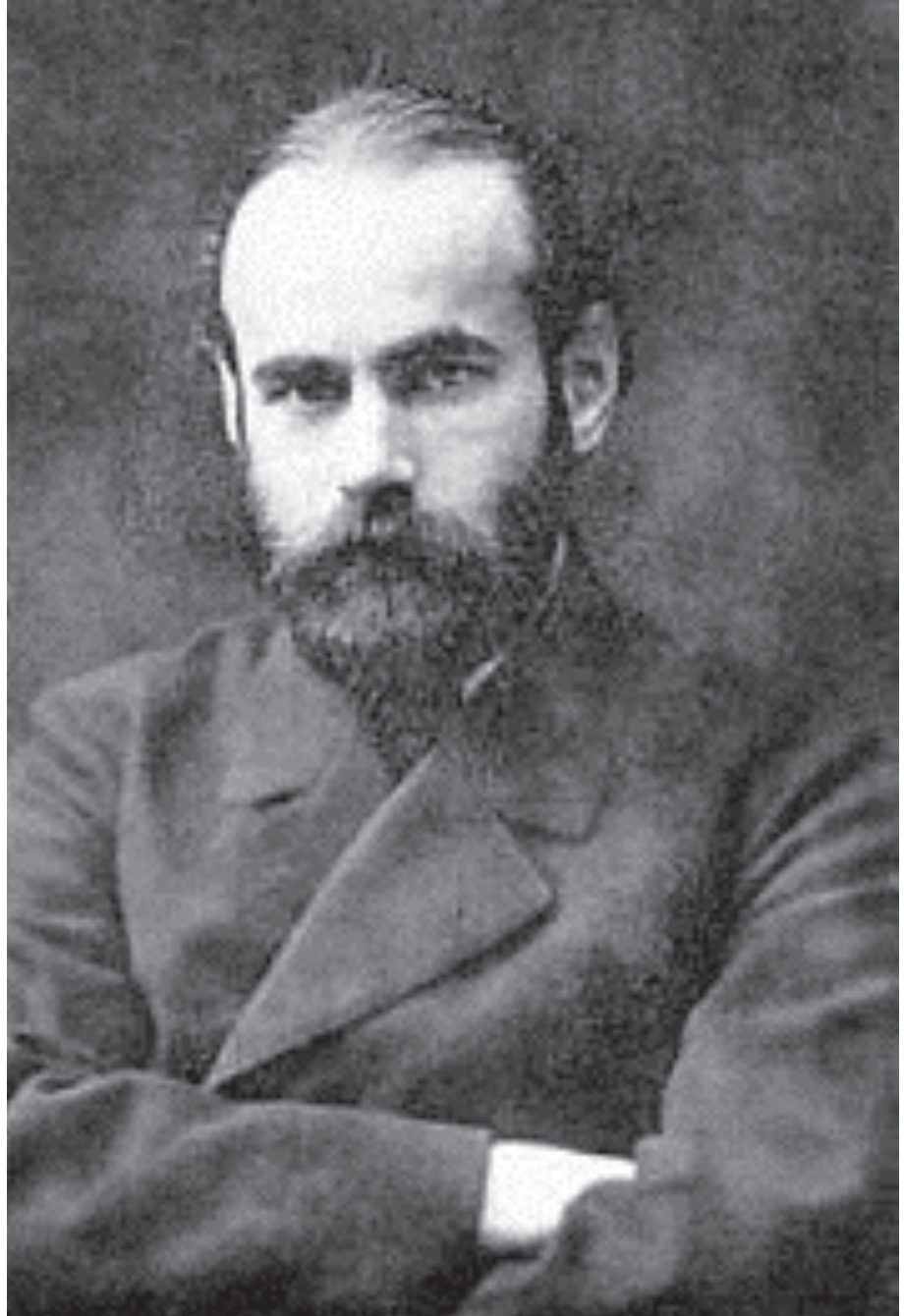
dr Kazimierz Gelleta  
dr Tomasz Gosztyła  
dr Danuta Ochojska  
dr Jacek Pasternak  
dr Anna Wołpiuk-Ochocińska  
mgr Anna Englert-Bator

## Mistrzowie psychologii



Max WERTHEIMER, ur. 15 kwietnia 1880 w Pradze, zm. 12 października 1943 w New Rochelle (stan Nowy Jork). Zasłynął jako prekursor *Gestaltu*, systemu psychologii powstałego w bezpośredniej opozycji do analitycznego, asocjacyjnego behawioryzmu typu S->R. Był wiodącą postacią w wielkiej trójce młodych niemieckich psychologów, którą dopełniali Wolfgang KÖHLER (1887–1967) i Kurt KOFFKA (1876–1941). Początkowo studiował prawo, ale po paru latach porzucił pole Temidy, by dać się uwieść filozofii. Stopień doktorski w tej dziedzinie uzyskał w roku 1904 na Uniwersytecie w Würzburgu. Interesowała go głównie ontologia i epistemologia człowieka. W roku 1912 ukazała się rozprawa Wertheimera pt. *O spostrzeganiu ruchu*, która zainicjowała powstanie nowego nurtu psychologicznego, tzw. psychologii postaci. Istotą tego nowatorskiego podejścia jest teoria zachowania oparta na założeniu, że zjawiska psychologiczne są zorganizowane i syntetyzowane raczej jako całości, konstelacje odrębnych, molekularnych części – tak jak rozumie to behawioryści. Niemieckie słowo *Gestalt* definiować można jako postać, formę, konfigurację lub jedność, która jest rozumiana jako jednolita całość, a jej własności nie mogą być wyprowadzone z prostego sumowania części i ich związków. Całość nie jest zatem sumą składowych części czy elementów. Jest figurą, jaka wyłania się z tła. *Gestalt* (postać) może dotyczyć struktur fizycznych, funkcji fizjologicznych, procesów psychologicznych lub jednostek symbolicznych. Gesztaltyści początkowo koncentrowali się głównie na opisywaniu procesów percepcyjnych i nabywaniu przez jednostkę doświadczenia.

Max Wertheimer pracował jako wykładowca w Niemczech, głównie na Uniwersytecie Frankfurckim, lecz wskutek gwałtownie rosnącego w siłę narodowego socjalizmu opuścił w 1933 roku Niemcy i przeniósł się do Stanów Zjednoczonych, gdzie nauczał w Nowej Szkole Badań Społecznych w Nowym Jorku.



W latach dwudziestych freudowski psychiatra i nauczyciel psychoanalityków Frederick (Fritz) Salomon PERLS (1893–1970) zauroczył się teorią *Gestalt*, dostrzegając w niej wiele twierdzeń, które mogły stanowić bardzo ważne implikacje dla psychoterapii oraz możliwości opisu i rozwoju jednostki. Jego myślenie było tak samo rewolucyjne jak ewolucyjne. Tak jak wierzył, że osoba nigdy nie zakańcza procesu swojego

rozwoju, tak też widział i swój własny proces formowania nowej teorii i praktyki psychoterapeutycznej, którą dzielnie, niekiedy z dozą ekstrawagancji, rozwijał wraz ze swoją żoną Laurą. Dzisiaj *Gestalt* jest znany i popularny w nawiązaniu do paradygmatu Maxa Wertheimera, przede wszystkim w psychoterapeutycznej wersji.



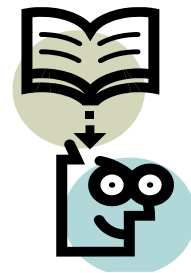
## Czy wiesz, że...?

**Czy wiesz, że...** według analiz psychologicznych Boże Narodzenie stanowi mocno stresogenne przeżycie? W 1967 r. psychiatrzy Holmes i Rahe opublikowali w *Journal of Psychosomatic Research* listę 44 najbardziej stresujących wydarzeń życiowych. Każdemu przypisali określoną liczbę jednostek stresowych. Boże Narodzenie zostały umiejscowione na 43. pozycji i otrzymało 12 punktów. Badacze uznali, że najważniejsze wydarzenie stresujące to śmierć współmałżonka (100 punktów), ale istotne są też rozpoczęcie lub ukończenie nauki czy popełnienie wykroczenia prawnego. Na podstawie liczby punktów uzyskanych przez daną osobę w ostatnim roku można przewidywać ryzyko wystąpienia u niej choroby. Mimo że badania te były krytykowane, warto pamiętać, że ich autorzy wskazali istotną zależność pomiędzy siłą stresu a zdrowiem.

**Czy wiesz...** co mówią o Tobie Twoje dekoracje świąteczne? Badania Werneera i Brown opublikowane w *Journal of Environmental Psychology* wskazują, że osoby rozwieszające dekoracje na ze-

wnątrz domu są powszechnie postrzegane jako jednostki towarzyskie, aktywne społecznie i zintegrowane z lokalną społecznością. Podobno ozdoby świąteczne mogą również pomóc komunikować swoją otwartość, emocjonalną dostępność i przyjazne nastawienie do innych. Jedyne zagrożenie, przed którym należy się chronić, stanowi „świąteczne uzależnienie od światełek”.

**Czy wiesz, że...** smaczne świąteczne jedzenie to głównie stan naszego umysłu? Psycholog żywienia Brian Wansink z Uniwersytetu Illinois w prowadzonych przez siebie badaniach wykazał, że odpowiednie wskazówki środowiskowe (np. atmosfera świąt, rodzinna tradycja, domowe jedzenie, ekologiczny, świeżo złowiony karp) mogą sprawić, że nawet zwykłe potrawy będą smakowały wybornie. W swoich eksperymentach karmił uczestników tanim, masowo produkowanym jedzeniem, ale przekonywał o jego wyjątkowym smaku. Wansink wykazał, że poczucie smaku jest bardzo subiektywne, a ludzi da się łatwo zwieść. Wyjaśnienia upatrywał



w psychologicznym „efekcie halo”, który oznacza między innymi, że gdy sprawimy, że ludzie będą czuć się dobrze, również inne aspekty tego doświadczenia odcenią pozytywnie.

**Czy wiesz, że...** istnieją osoby panicznie obawiające się zimy i śniegu? Cierpią one na tak zwaną blanchofobię.

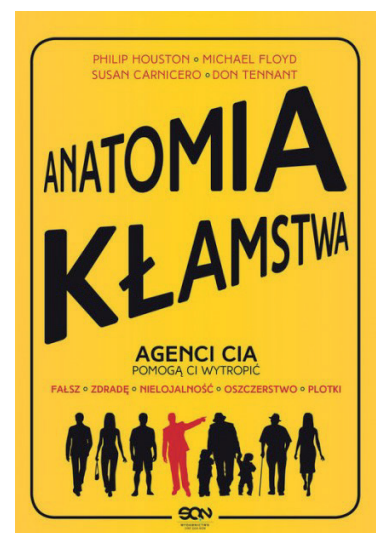
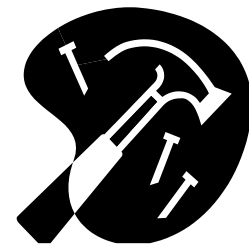
ae-b

Na podstawie: What makes for a Merry Christmas, *Journal of Happiness Studies*, Dec. 2002, Volume 3, Issue 4, pp 313–329; Inferences about homeowners' sociability: Impact of christmas decorations and other cues, *Journal of Environmental Psychology*, Dec. 1989, Volume 9, Issue 4, pp 279–296, The psychology of a Perfect Christmas Dinner, *NewsScientist*, 22 Dec 2004.

## Recenzje

**Philip Houston, Michael Floyd, Susan Carnicero, Don Tennant, Anatomia kłamstwa. Agenci CIA pomogą Ci wytropić: fałsz, zdradę, niełojalność, oszczerstwo, plotki.** 2015, Wydawnictwo SQN.

Zaczyna się interesująco: byli agenci CIA postanowili napisać książkę o wykrywaniu kłamstwa na podstawie swoich doświadczeń z przesłuchań. Jednak niektóre treści są banalne, np. część dotycząca komunikacji (rozdz. 2). Prezentacje postaci, które mają służyć za przykłady sukcesów w wykrywaniu kłamstwa, są powierzchowne od strony psychologicznej. Autorzy podważają ogólne przekonanie, że wiele zachowań człowieka pozwala jednoznacznie ocenić, czy kłamie, czy też nie: „jednak my się przekonaliśmy, że – mówiąc wprost – nie istnieją żadne wystarczające i potwierdzone dowody, na poparcie tych przekonań (...)” (s. 41–42). To akurat prawda (polecam prace Alderta Vrija), ale pozostaje w sprzeczności z opisaną przez autorów metodologią wnioskowania o kłamstwie – wszak jest z gruntu behawioralna, bazuje na zachowaniach. I jeśli nie istnieją jednoznaczne dowody behawioralne, że ktoś kłamie, to skąd wzięła się ta książka i skuteczność proponowanej przez Autorów metody? I właśnie brakuje mi pokazania przez Autorów niepowodzeń w wykrywaniu kłamstwa. Wszystko to jest zbyt gładkie, aby mogło być całkiem prawdziwe. Książka jednak dostarcza użytecznych informacji i wskazówek na temat wykrywania kłamstw. Zwiększa wrażliwość na oszustwo w relacjach międzyludzkich. Napisana jest łatwym, poradnikowym językiem, z posmakami sensacji. Kto takie lubi, to pewnie będzie zadowolony.



Eksperymenty psychologiczne

## Sprawdź swoją podatność na fałszywe wspomnienia



### Wykonaj ćwiczenie:

Zapamiętaj jak najwięcej słów z podanej listy (poświęć na to 15 sekund), a następnie przykryj ją i odpowiedz na podane pytania:

|            |            |         |
|------------|------------|---------|
| ODPOCZYNEK | ŁÓŻKO      | DRZEMKA |
| SPOKÓJ     | ŚPIĄCY     | KOC     |
| DRZEMAĆ    | ZMĘCZONY   |         |
| OBUDZONY   |            |         |
| DRZEMKA    | ZIEWAĆ     | SPAĆ    |
| CHRAPAĆ    | BUDZIĆ SIĘ | ŚNIĆ    |

Zakryj listę!

A teraz przyjrzyj się poniższym słowom i zaznacz te, które zapamiętałeś z poprzedniej listy:

|            |       |         |
|------------|-------|---------|
| ODPOCZYNEK | DOM   | KRZESŁO |
| ŁÓŻKO      | SEN   | ZASŁONY |
| MLEKO      | DYWAN | ZIEWAĆ  |

A teraz przeczytaj poniższy tekst:

Czy zaznaczyłeś słowo „sen”? I słowo „zasłony”? Jeżeli tak, to nieprawidłowo zapamiętałeś je, ponieważ nie było ich na liście. Twój umysł skojarzył wszystkie słowa ze snem i dlatego „pamiętał”, że wyraz ten był na liście. „Sen” to słowo, które ludzie najczęściej „pamiętają” z listy.

Test ten jest częścią tak zwanego paradygmatu list słów skojarzonych do badania fałszywych wspomnień. Tę technikę badawczą nazywamy DRM (Deese-Roediger-McDermott), od nazwisk jej twórców.

### CZY PAMIĘTASZ, JAK ZGUBIŁEŚ SIĘ JAKO DZIECKO NA SPOTKANIU ZE ŚWIĘTYM MIKOŁAJEM?

W psychologii znane są badania amerykańskiej psycholog Elisabeth Loftus nad istnieniem fałszywych wspomnień osobistych. W jednym ze swych badań autorka prosiła badanych o przeczytanie czterech historyjek z ich dzieciństwa, które zostały spisane przez ich krewnych, oraz o późniejsze bardziej szczegółowe uzupełnienie tych wydarzeń. Badani zapisywali wszystko, co mogli sobie przypomnieć, nie wiedząc, że jedna z tych opowieści była fikcyjna i stworzona wyłącznie na potrzeby eksperymentu. Aż 25% badanych przypomniało sobie historię zagubienia się w centrum handlowym w wieku 5 lat i odnalezienia ich przez obcą osobę. Dla uwiarygodnienia opowieści zastosowano w niej kilka rzeczywistych szczegółów z dzieciństwa badanych (np. nazwy sklepów, gdzie robili zakupy w dzieciństwie).

W innych swych badaniach Loftus pytała o wspomnienia uścisków łapki królika Bugsa w Disneylandzie. 16% uczestników badania przypomniało sobie tę sytuację, mimo że była zupełnie nierealna (Bugs jest bohaterem wytwórni Warner Bros, nie ma szans na spotkanie z nim w świecie Disneya). W tym badaniu Loftus wykorzystała nieprawdziwą ofertę reklamującą Disneyland, na której widniała postać sympatycznego królika.

Badania Loftus udowodniły istnienie fałszywych wspomnień, ale też pokazały, jak łatwo nam je zasugerować i wszczepić w pamięć. Wystarczy wzbogacić fikcyjną opowieść o prawdziwe fakty lub odpowiednio sformułować pytania. Na przykład: kiedy spytamy kogoś, czy widział tę *niebiesko udekorowaną choinkę na rynku* – zamiast czy widział *choinkę*, będzie prawdopodobne, że przypomni sobie całość sytuacji, gdyż od razu założy, że na miejscu była też choinka. Podobnie pytanie, czy *szata Mikołaja, na spotkaniu, na którym się zgubiłeś, była jasnoczerwona czy ciemnoczerwona?*, zakłada, że istniała taka sytuacja, a ubranie było czerwone. Jeśli osobie uchodzącej w dzieciństwie za niezdatną „przypomnimy”, jak w obecności swoich kuzynów wylała barszcz z uszkami na ciocię Hanię, a historię wzmocnimy innymi drobnymi szczegółami (święteczne ułożenie krzeseł, dekoracje, otrzymane prezenty), to możliwe, że w jej głowie wykreujemy słabe, ale jednak prawdziwe wspomnienia.

### Ciekawe?

Fałszywe wspomnienia to intrygujące i powszechne zjawisko u prawie każdego człowieka. Nie występuje jedynie w stanach patologicznych. Podobnym zjawiskiem, charakteryzującym wszystkich ludzi, są utracone wspomnienia z dzieciństwa. Brak wspomnień z pierwszych lat życia nazywamy amnezją dziecięcą. Jakie są mechanizmy ich powstawania? Czy jest to korzystne, czy raczej niekorzystne dla człowieka? Dlaczego tak się dzieje? Psychologia odpowiada na te pytania!!!

Chcesz wiedzieć więcej, zachęcamy do czytania publikacji psychologicznych. Pozwoli to zrozumieć wiele zjawisk psychologicznych i poznać siebie.

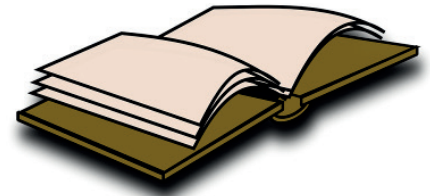
ae-b, aww

Cytowane prace do wglądu u autorek tekstu.



Opowiadanie na z grubsza stronę

## Okno



Była to stara, szara, pokryta liszczami odpadającego tynku czynszowa kamienica. Pani Rozalia mieszkała w niej od przeszło siedemdziesięciu trzech lat, na szóstym piętrze w mieszkaniu złożonym tylko z maleńkiego pokoiku i wyposażonej w kaflowy piec z fajerkami, w miarę przestronnej kuchni. Właściwie o każdej porze dnia, a także nierzadko i nocy, w łamanym na pół oknie można było dojrzeć jej skuloną i zastygłą w nieruchomości postać. Siedziała tam więc zwykle jakby wklejona w okno i swymi szarymi oczyma patrzyła na toczące się życie zawarte w perspektywie okiennych ram. Już jako małe dziecko, choć z obecnych mieszkańców tej starej rudery nikt tego nie może pamiętać, płaszczyła swój nos na zimnej szybie i chłonęła oczyma toczące się w studni podwórka życie ludzi, psów, kotów, wygłodniałych szcurków, szarych wróbli i opasłych czarnych kawek.

Ostatnimi laty natomiast, już po śmierci swojego nieodżałowanego męża, długoletniego pracownika miejskich wodociągów, pani Rozalia łowiła okruchy życia sąsiadów z odgrywanych w teatrach mieszkań na scenach widocznych w oknach *vis-à-vis* jej okna. Również okna usytuowane pod kątem w stosunku do jej okiennej łoży, chociaż utrudniało to nieco percepcję rozgrywających się tam aktów, poszerzały możliwości repertuarowe, jakie miała do wyboru pani Rozalia prawie o każdej porze. Składała z tych okruchów całą swoją wiedzę o ludzkim szczęściu i nieszczęściu, radościach i smutkach, sukcesach i po-



Anton Dieffenbach (1831–1904), *Window*,  
The Metropolitan Museum of Art., New York, CC0 1.0  
Accession Number: 2010.279

rażkach, przeżywanych przez ludzi komediach i tragediach oraz ich szarej codzienności zwanej często po prostu prozą życia.

Kiedy któregoś listopadowego dnia pani Rozalia skonstatowała, że o życiu wie już wszystko, że już wszystko widziała, postanowiła ujrzeć ze swojego okna jeszcze

coś, czego dotąd nie widziała – śmierć. Tego dnia, mimo niemałych trudności spowodowanych posuwającą się jej starczą niezgrabnością, aby ją zobaczyć, wychyliła się nieco mocniej poza parapet swojego okna...

Kg

## Psychorysunek

Jestem studentką V roku psychologii stosowanej na Uniwersytecie Jagiellońskim. Szczególnie interesującym obszarem nauki jest dla mnie psychologia kliniczna oraz neuropsychologia. Kocham podróże, poznawanie nowych kultur i ludzi. Moją pasją jest sztuka oraz jazda konna. Mam nadzieję, że moje rysunki sprawią, że na twarzach Czytelników będzie pojawiać się szeroki uśmiech!

Justyna Rymarowicz



Zapraszamy Studentów i Pracowników do nadsyłania tekstów dotyczących szeroko rozumianych zagadnień psychologicznych. Teksty o objętości maks. 5 tys. znaków ze spacjami należy przysyłać na adres: [zakladpsychologiiur@gmail.com](mailto:zakladpsychologiiur@gmail.com)

### EKO-ZAKŁAD PSYCHOLOGII

Szanowna Studentko,  
Szanowny Studencie,

W ramach troski o środowisko naturalne 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 to uzgodnione z prowadzącym zajęcia. Pomóż nam być

EKO-ZAKŁADEM PSYCHOLOGII...



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  
[zakladpsychologiiur@gmail.com](mailto:zakladpsychologiiur@gmail.com)  
<http://www.ur.edu.pl/wydzialy/pedagogiczny>

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów

Biuletyn wydawany jest przy wsparciu finansowym i organizacyjnym  
Dziekana Wydziału Pedagogicznego