

WGLĄD



Rok 1, numer 1
Październik 2018

Kazimierz Gellesta

Dlaczego WGLĄD?

Oddajemy do rąk Państwa pierwszy numer biuletynu Zakładu Psychologii. Będziemy w nim prezentować dorobek naukowy pracowników Zakładu Psychologii, informować o aktualnościach organizacyjnych. Znajdziecie tu Państwo również autorskie teksty dotyczące zagadnień psychologicznych, syl-

wetki pracowników, a także – mamy nadzieję – ciekawe inne działy. Pojawimy się przynajmniej trzy razy w roku. Nazwaliśmy nasz biuletyn WGLĄD. Dlaczego właśnie WGLĄD? Uzasadnia to dr Kazimierz Gellesta – redaktor naczelny WGLĄDU.
więcej na s. 2

W numerze:

Kazimierz Gellesta Dlaczego WGLĄD?	2
Andrzej Łukasik Jak kultura i biologia kształtują miłość?	4
Who is who w Zakładzie Psychologii dr hab. Andrzej Łukasik, prof. UR	5
Z badań Zakładu Psychologii	6
Konferencja	6
Wybrane publikacje Zakładu Psychologii	6
Z badań psychologicznych na świecie	7
Słow(n)ik psychologiczny	7
Danuta Ochojska Poradnia No-stres	8
Mistrzowie psychologii	9
Czy wiesz, że...?	10
Recenzje	10
Opowiadanie na z grubsza stronę. Cień	11
Ogłoszenia i informacje	12

Andrzej Łukasik

Jak kultura i biologia kształtują miłość?

Miłość romantyczna to jeden z najsilniejszych stanów emocjonalnych człowieka. Badania wykazują, że występuje w każdej kulturze, ma także silne podstawy biologiczne wbudowane w ludzki mózg. Jak kultura i procesy ewolucyjne ukształtowały miłość romantyczną?

więcej na s. 4

Who is who w Zakładzie Psychologii?

W tym dziale przedstawiamy sylwetki pracowników Zakładu Psychologii. Dziś opowiada o sobie dr hab. Andrzej Łukasik, prof. UR

więcej na s. 5



Kazimierz Gellea

Dlaczego WGLĄD?

Słowo „wgląd” w języku polskim ma stosunkowo szerokie spektrum semantyczne. Oznacza bowiem uświadomienie sobie czegoś, wiedzę o, świadomość doznawania, dostęp do czegoś, możliwość zbadania, sprawdzenia, skontrolowania kogoś lub czegoś. Posiadamy zatem wgląd, uświadamiając sobie np. własne pragnienia, obawy, myśli czy emocje; gdy mamy wiedzę np. o relacjach panujących w naszej rodzinie albo o trudnościach czy sukcesach życiowych naszych przyjaciół; kiedy jesteśmy świadomi aktualnie doświadczanych potrzeb, ale też wzruszeń, spokoju czy ekscytacji. Możemy mieć wgląd do czyjejś korespondencji, wnikać w czyjeś myśli bądź odczucia, badać jakieś dokumenty, sprawdzać czyjeś lub własne postępy w nauce, kontrolować przebieg jakiegoś procesu czy zjawiska społecznego itd. W tym analitycznym rozszerzeniu semantyka słowa „wgląd” zdaje się nawiązywać pokrewne relacje ze słowem „wiedza” czy szeroko pojmowaną świadomością. Dlatego też biuletyn Zakładu Psychologii Wydziału Pedagogicznego Uniwersytetu Rzeszowskiego, którego pierwszy numer oddajemy w Państwa ręce, chce tym tytułem niejako dodatkowo uchylić drzwi do dziedziny wiedzy, jaką zajmuje się nasz Zakład, by jego Czytelnicy mogli uzyskać szerszy wgląd w to, czym się zajmujemy, jak to robimy, a także jacy jesteśmy. Mamy nadzieję, że taki bliższy dostęp w tym zakresie i poznanie mogą być dla Państwa atrakcyjne i inspirujące poznawczo oraz rozwojowo.

W psychologii pojęcie „wglądu” ma jednak jeszcze jedno charakterystyczne znaczenie. Odnosi się ono do specyficznego zjawiska obserwowanego przede wszystkim w sytuacjach związanych z wytwarzaniem pomysłów w trakcie atakowania problemów, przed którymi stają w swojej pracy nie tylko odkrywcy i uczeni, ale nierzadko przecież w codziennym życiu każdy z nas. Różna jest oczywiście skala złożoności i trudności poszczególnych problemów, jakie stają się naszymi wyzwaniami, ale mechanizm działania zjawiska wglądu, choć nie do końca poznany, jest w efekcie ten sam. Jest

to nagle, często po stosunkowo długo trwającym impasie w generowaniu pomysłów na rozwiązanie danej sytuacji zadaniowej czy problemowej, odkrycie pomysłu rozwiązania zadania bądź znalezienie nowego kierunku poszukiwań osiągnięcia antycypowanego celu związanego z problemem. Owo nagle, wręcz niejednokrotnie dla podmiotu zaskakujące, pojawienie takiego rozwiązania jest jak olśnienie, któremu towarzyszy z reguły cokolwiek pomieszanе uczucie, które plastycznie można nazwać uczuciem: „aha!”. Jest

na to, króla rocka Elvisa Presleya, powracamy do rozmaitych ekscytujących epizodów z jego życia, z rozrzeniem przywołujemy szlagierowe utwory, cytujemy kluczowe teksty ulubionych piosenek, nucimy linie melodyczne poszczególnych kompozycji. Ktoś nawiązał romantycznie do utworu „Love me tender”. Zaraz, zaraz, jak to leciało? I nagle impas, wręcz blokada. Nikt z miłego towarzystwa nie jest w stanie przypomnieć sobie melodii tak powszechnie znanego i tak lubianego utworu artysty. Rozmo-

W psychologii pojęcie „wglądu” odnosi się do specyficznego zjawiska obserwowanego przede wszystkim w sytuacjach związanych z wytwarzaniem pomysłów w trakcie atakowania problemów, przed którymi stają w swojej pracy nie tylko odkrywcy i uczeni, ale nierzadko przecież w codziennym życiu każdy z nas.

to bowiem z jednej strony radość z rozwiązania problemu z jednoczesnym zaskoczeniem, czy niekiedy nawet pewną dozą deprecjacji samego siebie, związanej z myślą o tym, jak można było tak długo wcześniej nie dostrzegać możliwości tak prostego uzyskania rozwiązania. W literaturze, nie tylko zresztą naukowej, spotkać można wiele ilustracji wręcz anegdotycznych przykładów takich „olśniewających” odkryć naukowych czy życiowych, zarówno wśród uczonych, pisarzy, czy też pensjonarek i gospodyń domowych. Znamy to zjawisko zapewne w jakimś stopniu wszyscy z autopsji.

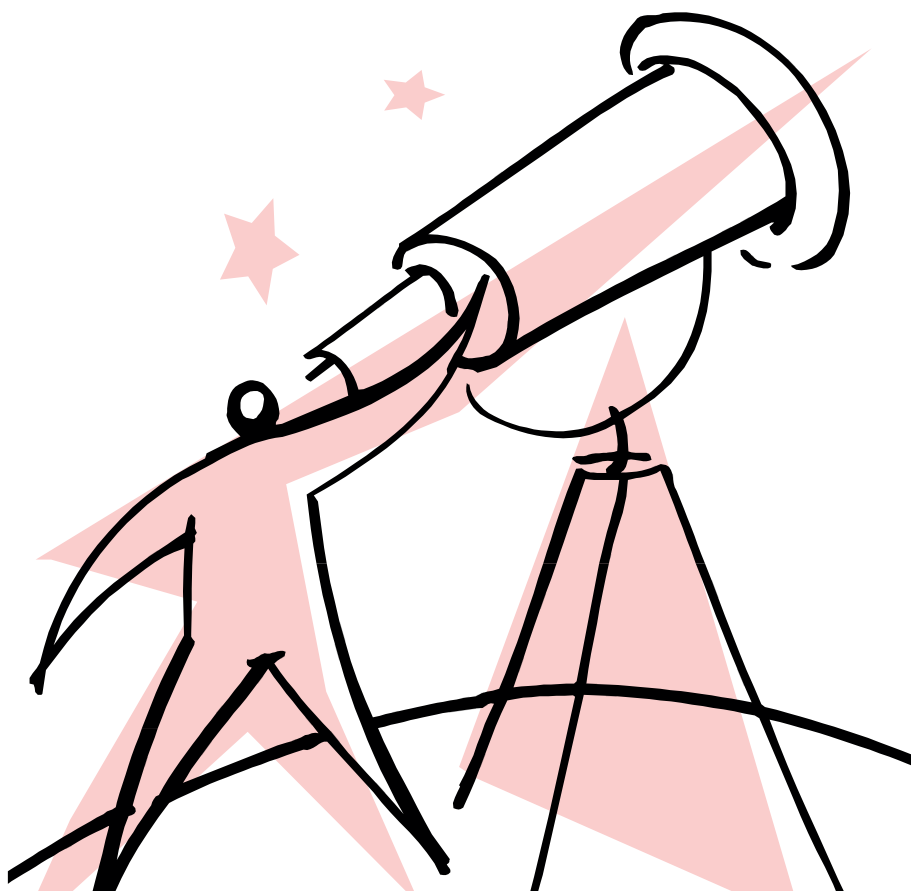
Któż bowiem z nas nie przypomina sobie ze swojego doświadczenia sytuacji podobnej lub prawie takiej samej jak poniższa. Oto w gronie przyjaciół czy znajomych toczymy jakąś frapującą rozmowę na temat muzyki, literatury, polityki czy sportu. Wspominamy, dajmy

wa toczy się niby dalej. Zmieniliśmy już może nawet temat – teraz na tapiecie jest Freddie Mercury. Nie wiem jak inni, ale w mojej głowie, choć próbuję się włączyć w tok dalej toczącej się rozmowy, wciąż powraca pytanie: „Jak leciała ta melodia z Presleya?” Tyle razy jej przecież słuchałem. Mam płytkę i kasetkę z nagraniami, pamiętam nawet grafikę na obwolucie płyty: „The best of Elvis Presley”. Na krótko daję sobie spokój, ale po chwili znów to samo drążące jak kornik deskę pytanie. Ponowny powrót w nurt rozmowy, a po nieco już dłuższym interwale spokoju od dręczącego jak ból przy zapaleniu ucha pytania znowu to czułe: „Love me tender”! Wreszcie koniec miłego spotkania, życie unosi nas w nowe miejsca i cele. Ale jeszcze wieczorem pod prysznicem, a później tuż przed zaśnięciem powraca kor-

nik. Chyba po dwóch dniach uwolniłem się już od niego całkowicie. I oto dnia trzeciego od miłego spotkania i rozmowy ze znajomymi o muzyce, w trakcie akurat obierania marchewki do surówki na drugie danie, łapię się na tym, że nucę sobie pod nosem inkryminowaną piosenkę Presleya, której melodii tak gorączkowo ostatnio poszukiwałem w zasobach swojej mózgowej płytkoteki. Uśmiech radości, ale i zdziwienia. Uczucie – aha!

W **stosunkowo odległych** już czasach, kiedy pobierałem naukę na Uniwersytecie Jagiellońskim w Krakowie, zainteresowałem się specyficzną formą poezji z inspiracji modnego w tamtym czasie i popularnego w moim środowisku tygodnika „Przekrój”. Oryginalność jej polega na tym, że jest to poezja pisana, poza tytułem utworu, bez użycia słów. Inspiracja była dla mnie na tyle intensywna, że skłoniła i mnie do nachylenia swego pióra, by oddać się tej nieco krótkichwilnej, poza tradycyjną, twórczości poetyckiej. Tak też popełniłem pewną ilość takich wytworów, a wśród nich wiersz pod tytułem *Wgląd*, który powstał jako pierwszy, napisany w przerwie po ćwiczeniach z psychologii, a w oczekiwaniu na jakiś tam kolejny wykład. Pozwolę sobie go tu zacytować, gdyż jak sądzę dodatkowo zilustruje omawiane powyżej psychologiczne zjawisko olśnienia, a także dodatkowo usprawiedliwi, poprzez return do okresu moich studenckich lat, tytuł, jaki zaproponowałem dla naszego zakładowego biuletynu, z którym dziś po raz pierwszy się Państwo spotykacie.

WGLAD

[illegible]

Tyle poezji.

Istnieje wszakże jeszcze jedno w psychologii, a właściwie w psychoterapii (zwłaszcza zaś w jej psychoanalitycznym nurcie) pojmowanie wglądu. Jest to mianowicie zdolność do rozumienia rozmaitych dynamicznych czynników leżących u źródeł zdrowego *versus* patologicznego rozwiązywania wewnętrznych napięć i konfliktów w obrębie struktury ego. W terapii analitycznej wgląd stanowi warunek *sine qua non* postępu terapeutycznego, czyli zdrowienia pacjenta. Stosowane procedury i techniki w trakcie procesu terapeutycznego tworzą ramy dla najczęściej powolnego i stopniowego zdobywania przez pacjenta samowiedzy umożliwiającej mu rozumienie mechanizmów swojego zachowania i ewentualne jego korektywne modyfikacje z mniej satysfakcjonujących, czy wręcz powodujących cierpienie, na bardziej optymalne, zdrowsze i rozwojowe. Zdecydowanie rzadziej w leczeniu psychoanalitycznym, czy też współcześnie częściej psychodynamicznym, wgląd jawi się jako nagły

przełbysk olśnienia przez rozpoznanie czy zrozumienie swojego funkcjonowania na zasadzie opisywanego wcześniej efektu „aha”. Niezależnie jednak od postępu w jego uczynnianiu, istotą psychoanalitycznie pojmowanego wglądu jest wprowadzanie w trakcie terapii do świadomości pacjenta tych treści, które na danym etapie jego funkcjonowania są poza nią, czyli w piwnicach jego podświadomości, głębokich lochach nieświadomości, a czasami też w unoszących się nad nim ulotnych oparach nadświadomości. Jak proces ten się realizuje, to już jednak temat na osobny artykuł, może w przyszłości.

Życzymy Państwu miłej lektury naszego skromnego Biuletynu Psychologicznego WGLĄD i zachęcamy do otworzenia się, zgodnie z naszym zamysłem, na płynące z niego inspiracje poznawcze i olśnienia wglądowe dla owocnej własnej kreatywności.

Redaktor naczelny Kazimierz Gellesta

Andrzej Łukasik

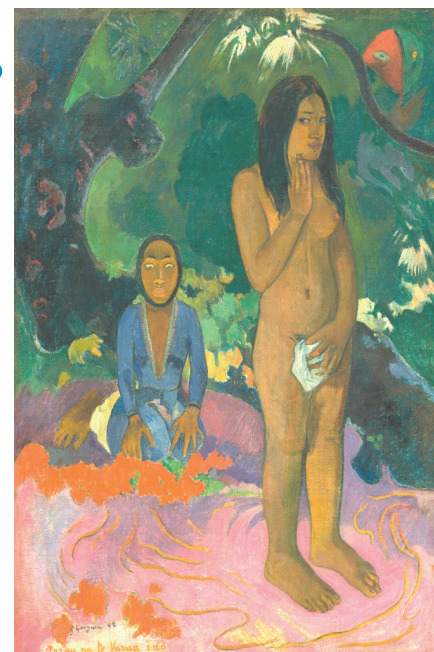
Jak kultura i biologia kształtują miłość?

Miłość romantyczna (namiętna, erotyczna) jest charakteryzowana jako intensywna, zaangażowana, o silnym komponencie seksualnego pożądania. Miłość romantyczna należy do najsilniejszych stanów emocjonalnych człowieka. Ludzie zakochani są najczęściej szczęśliwi i gotowi do aktów poświęcenia na rzecz partnera/partnerki, ale również osób obcych. Nie duma, nadzieja czy współczucie, lecz miłość potrafi wyzwołać zachowania prospołeczne skierowane do obcych (Cavanaugh, 2015). Jednak nie zawsze miłość to szczęście, radość, altruizm. Paul Gauguin namalował obraz *Words of the Devil* (*Podszept Szatana*) na Tahiti. Mimo symboliki związanej z kulturą tahitańską, możemy w nim łatwo dostrzec bliski kulturze chrześcijańskiej motyw Ewy w Raju. A więc miłości, seksualności, lecz także cienia, który się na nie rzuca.

Najważniejszą przyczyną rozwojów pozostaje od lat zdrada małżeńska. Wiele morderstw dokonywanych jest przez miłość, w imię zdradzonego uczucia. Szacuje się np., że w Wielkiej Brytanii 17% wszystkich zabójstw wynika z zazdrości (za: Kingham i Gordon, 2004), a z innych statystyk wynika, że ponad 50% chorobliwie zazdrosnych

kobiecy seksualności: czystości seksualnej, cnotliwości, wierności małżeńskiej czy posłuszeństwa wobec decyzji rodziców co do wyboru małżonka. Naruszenie któreś z tych sfer traktowane jest jako wstyd dla całej rodziny. Ostrożnie szacuje się, że każdego roku 5000 dziewcząt i kobiet zostaje zamordowanych w imię honoru przez męskich członków rodzin, w tym mężów, a praktykowane są również inne formy brutalnej przemocy. Badania nad zazdrością seksualną wykazują jednak, że zależności są bardziej złożone. Wpływ na to ma m.in. tożsamość płciowa badanych (Canto i in., 2017). W próbie portugalskiej rzeczywistości im wyższe wyniki w tzw. skali kultury honoru, tym silniejsza była zazdrość seksualna. Jednakże istotną rolę odgrywa poczucie własnej męskości i kobiecości, tak u mężczyzn, jak i kobiet. W przypadku mężczyzn zarówno mało, jak i bardzo „męscy” mężczyźni odczuwają silną zazdrość seksualną, u kobiet bardzo zazdrosne seksualnie są tylko te, które są bardziej „męskie”, zaś kobiecość nie odgrywa żadnej roli u obu płci. Widać zatem, jak „męska” jest kultura honoru, niezależnie od płci.

Miłość to nie tylko stan, który wyzwala czyny brzemienne w skutki



Paul Gauguin, 1848–1903
Parau na te Varua ino (Words of the Devil)
Courtesy National Gallery of Art, Washington

tanie to nie jest pozbawione sensu, gdyż wyróżnia się kilka typów miłości, np. John Lee (1973) wyróżnił ich sześć, a miłość romantyczna jest tylko jedną z nich. Możliwa jest też inna przyczyna: na wyrażanie miłości mają wpływ czynniki kulturowe. W kulturach, w których otwarte wyrażanie takiej miłości jest „złe widziane”, po prostu ludzie rzadziej się do niej przyznają. Badacze zajmujący się porównywaniem kultur sądzą także, że bardziej intensywne przeżywanie miłości romantycznej występuje w kulturach indywidualistycznych (np. USA, kraje europejskie), w których akcentuje się niezależność człowieka, natomiast słabiej w kulturach kładących nacisk na jego identyfikację z grupą społeczną (m.in. państwa azjatyckie) – kolektywistycznych (zob. Karandashev, 2015).

Badania z wykorzystaniem technik obrazowania aktywności mózgu wskazują na biologiczne podłoże miłości romantycznej. Miłości tej towarzyszy wyhamowanie struktur mózgowych odpowiedzialnych za myślenie krytyczne, obniżenie aktywności ośrodków związanych z przeżywaniem depresji i niepokoju. Z drugiej strony zwiększa się aktywność ośrodków mózgowych należących do tzw. układu nagrody. Układ ten odpowiada za przeżywanie przyjemności i jego aktywacja występuje m.in. podczas zażywania substancji psychoaktywnych mogących powodować uzależnienia. Taki układ aktyw-

Psychologowie ewolucyjni uważają, że miłość romantyczna należy do wrodzonej natury człowieka i występuje we wszystkich kulturach. Służy budowaniu więzi między kobietą i mężczyzną niezbędnej dla posiadania potomstwa. Na wyrażanie miłości mają jednak wpływ czynniki kulturowe.

osób było sprawcami przemocy fizycznej w stosunku do swoich partnerów (za: Kingham i Gordon, 2004). Szczególnie narażone na zazdrość i morderstwa wydają się kultury honoru występujące między innymi w takich krajach, jak Indie, Uganda, Włochy, Turcja czy Pakistan. W tych kulturach morderstwa honorowe są praktykowane, gdy członek rodziny popełni czyn, który spostrzegany jest jako naruszenie honoru rodziny. Najczęściej ich ofiarą padają kobiety. W tym przypadku honor dotyczy sfery

– „dobre” czy „złe”. To także emocja uniwersalna. Psychologowie ewolucyjni uważają, że miłość romantyczna należy do wrodzonej natury człowieka i występuje we wszystkich kulturach. Służy budowaniu więzi między kobietą i mężczyzną niezbędnej dla posiadania potomstwa. William Jankowiak i Edward Fisher (1992) stwierdzili w 89% badanych kultur występowanie tego typu miłości. Sporo, choć ciekawe pozostaje pytanie, co z resztą – kochają inaczej, inaczej rozumieją miłość namiętną? Py-

ności struktur mózgowych tłumaczy „naturę” miłości romantycznej: czasową niezdolność do spostrzegania wad partnera, idealizowanie jego cech, euforię, potrzebę ciągłej wzajemnej obecności i żalu oraz tęsknoty towarzyszącym krótkim nawet rozstaniom (czyż to nie uzależnienie?). Nie jest to jednak stan trwały. Pierwsza faza miłości romantycznej – zakochanie (*attraction*) – trwa od 6 miesięcy do 3 lat (Fisher, 1992). Po tym czasie zaczyna dostrzegać się wady partnera/partnerki, przyzwyczajają do jego/jej obecności i nieobecności, doznania przestają być tak euforyczne. A zatem jest to pewne oszustwo ze strony miłości romantycznej wbudowane w ludzki mózg przez procesy ewolu-

cyjne. Ale bez tego oszustwa znacznie trudniej byłoby wiązać się z drugą osobą i ponosić olbrzymie koszty związane z posiadaniem i wychowaniem potomstwa, tym bardziej że jest to na początku obca osoba. Warto jednak podkreślić, że w badaniach amerykańskich 40% osób będących w związkach małżeńskich deklarowało romantyczną miłość po 10 latach od zawarcia związku (O’Leary i in., 2012). To ciekawy rezultat, bowiem oczekiwano znacznie niższego odsetka takich deklaracji. No tak, ale pozostałe 60% badanych nie przyznawało się do takiej miłości – to jednak dużo. Poza tym nie zaprzecza to wyjaśnieniu ewolucyjnemu – u naszego gatunku wychowanie potomstwa jest

przecież długotrwałe. Ponadto w innych badaniach – hiszpańskich – wykazano (Cuenca-Montesino, 2015), że istotną zmienną jest czas trwania związku: po 30 latach deklarację taką złożyło tylko 11% badanych... I na koniec Andreas Bartels i Semir Zeki z University College London (2004) wykazali, że miłość romantyczna aktywuje te same struktury mózgowe co miłość macierzyńska. Można więc postawić prowokacyjne pytanie: czy miłość romantyczna nie ewoluowała z miłości macierzyńskiej, która wydaje się bardziej pierwotna?

Cytowane prace do wglądu u Autora tekstu.

Who is who w Zakładzie Psychologii dr hab. Andrzej Łukasik, prof. UR



Urodziłem się w Krakowie, a właściwie w Nowej Hucie, która przez długi czas była osobnym miastem położonym pod górującą na wzgórzu Hutą im. Lenina. Dopiero później Nowa Huta stała się dzielnicą Krakowa. Uwiecznił ją Andrzej Wajda w *Człowieku z marmuru*. Pewnie dzięki takiemu zdublowanemu miejscu urodzenia mam nieco hybrydową tożsamość kulturową. Chciałem zostać geografem lub geologiem, długo się wahałem, ale w końcu wybrałem psychologię na Uniwersytecie Jagiellońskim. To był wyjątkowy rocznik studentów, nie tylko ze względu na stan wojenny w tle, ale także ze względu na potencjał intelektualny. Studiując psychologię, odkryłem, że mam (pewne) predyspozycje naukowe. Nie wątpliwie duży udział w tym mieli prof. dr hab. Edward Nęcka oraz dr hab. Tomasz Kocowski, którzy inspirowali mnie do różnych pomysłów i odkrywali przede mną nieznaną wcześniej rzeczywistość ludzkiego umysłu. Tak zaczęła się moja fascynująca przygoda z Nauką. Nie był to jednak tylko czas nauki (Nauki). Oprócz tradycyjnych rozrywek studenckich, miałem pasję – wspinaczkę. Zdecydowałem się sformalizować swoje, rozwinięte już wcześniej w skałkach podkrakowskich, umiejętności wspinaczkowe i ukończyłem kurs. Jednym z moich instruktorów był Andrzej Zygmunt Heinrich „Zyga”. Zgi-

nął w maju 1989 r. na stokach Mount Everestu. Na UJ uzyskałem dyplom magisterski (dr hab. Tomasz Kocowski promotor), a później doktorat dotyczący psychologii twórczości pod kierunkiem prof. Nęcki. Pracowałem już wtedy w WSP w Rzeszowie. Później przyszedł czas habilitowania się i uzyskałem stopień doktora habilitowanego w Instytucie Psychologii Polskiej Akademii Nauk w Warszawie. Tym razem na podstawie publikacji związanych z psychologią ewolucyjną, której pozostałem wierny do dziś. Nad badaniami z tego obszaru współpracuję z prof. dr hab. Wojciechem Pisulą i jego zespołem z Pracowni Psychologii Porównawczej i Ewolucyjnej IP PAN w Warszawie. Pracowałem przez kilka lat w Warszawie na Uczelni Chodkowskiej, a także w SWPS. Moją pasją – oprócz Nauki, rzecz jasna – do dziś pozostały góry, a oprócz tego jestem miłośnikiem współczesnego polskiego malarstwa, literatury pięknej, historii współczesnej, modelarstwa, nordic walking, biegania. Uwielbiam muzykę The Cranberries, Dire Straits, Paula Simona, Renaty Przemyk oraz mojego młodocianego kota Jurę. Od trzech lat kieruję Zakładem Psychologii na naszym Wydziale, zespołem znakomitych osób. Córka jest także psychologiem (i jednocześnie pedagogiem); kieruje ośrodkiem dla osób ze spektrum autyzmu w Krakowie.



Żona – psycholog, m.in. certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień, supervisor psychoterapii uzależnień, certyfikowany specjalista przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz certyfikowany supervisor w zakresie przeciwdziałania przemocy w rodzinie (jak widać ma więcej tytułów ode mnie). Kieruje SP NZOZ Centrum Leczenia Uzależnień w Rzeszowie. Udało mi się napisać monografie: *Ewolucyjna psychologia umysłu* (2007), *Filogeneza i adaptacyjne funkcje ludzkiej wyobraźni* (2008), *Ewolucja – mózg – zachowania społeczne* (2015); jestem też współredaktorem innych książek.

Z badań Zakładu Psychologii



Miłość

Strategie reprodukcyjne to mechanizmy psychologiczne oraz zachowania odnoszące się do wyboru partnera oraz jego utrzymania w związku. Z kolei bez miłości romantycznej trudno wyobrazić sobie ewolucję naszego gatunku. John Lee (1973) wyodrębnił następujące style miłości: eros (namiętna, erotyczna), ludus (traktowana jako zabawa), storge (przyjacielska), pragma (pragmatyczna, wykalkulowana), agape (altruistyczna), mania (obsesyjna i zazdrosna). Według ewolucyjnej teorii historii życia ludzie dokonują wyboru strategii reprodukcyjnej we wczesnym dzieciństwie na podstawie cech środowiska, w którym się rozwijają. Strategia szybka rozwija się w środowisku niestabilnym (rozwoły, niski status społeczno-ekonomiczny, brak ojca), wolna – w środowisku stabilnym (trwałe, ciepłe związki rodzinne, wyższy status społeczno-ekonomiczny, bezpieczne przywiązanie do opiekunów). Strategia szybka prowadzi m.in. do wcześniejszego dojrzewania biologicznego i seksualnego

oraz posiadania większej liczby dzieci. Druga – przeciwnie. Czy miłość wiąże się ze strategiami reprodukcyjnymi? W badaniu stwierdzono, że osoby preferujące strategię wolną mają skłonność do stylu miłości namiętnej, pragmatycznej, przyjacielskiej oraz pełnej poświęceń, zaś osoby preferujące strategię szybką do miłości traktowanej jako zabawa. Ponadto osoby o strategii wolnej wykazały tendencję do tworzenia związków długotrwałych, zaś osoby o strategii szybkiej – krótkotrwałych. Tak więc wczesne środowisko rodzinne determinuje nie tylko strategie reprodukcyjne, ale także związane z nimi określone style miłości w związkach romantycznych.

Magdalena Marzec, Andrzej Łukasik, *Love Styles in the Context of Life History Theory*, „Polish Psychological Bulletin”, 48 (2), 2017, s. 237–249. DOI: 10.1515/ppb-2017-0027.

Konferencja

W dniach 8–9 marca 2018 r. odbyła się w Uniwersytecie Rzeszowskim konferencja naukowa pt. „Zaburzenia neurorozwojowe w aspekcie biologicznym i psychospołecznym”. Konferencja zorganizowana została przez Zakład Psychologii Wydziału Pedagogicznego UR. Wykład inauguracyjny pt. *Wczesne symptomy zaburzeń ze spektrum autyzmu – wyzwania dla diagnozy* wygłosiła **prof. zw. dr hab. Ewa Pisula**.



Wybrane publikacje Zakładu Psychologii



Goszyła T., Prokopiak A. (2017). *Poczucie osamotnienia u rodziców dzieci z zaburzeniem ze spektrum autyzmu oraz dzieci z niepełnosprawnością intelektualną*. „Psychoterapia”, 3 (182), 81–92.

Pisula W., Łukasik A., Kawa R. and Pisula E. (2018). *Exploratory Analysis of the Links among Life History, Reproductive Strategy, Autism-Spectrum Quotient, and Quality of Life*. „Psychology”, 9, 2312–2336. Doi: 10.4236/psych.2018.99132.

Łukasik A., Węgrzyn-Białogłowicz K., Englert-Bator A. (red.) (2017). *Kobiety i mężczyźni. Różnice, podobieństwa. Women and Men. Differences, Similarities*. Rzeszów: Wydawnictwo UR.

Marmola M. (2017). *Funkcjonowanie systemów rodzinnych osób z uzależnieniem od alkoholu w percepcji ich dorastających synów i córek*. „Fides et Ratio. Alkohol – używanie, nadużywanie, uzależnienie. Kształtowanie właściwych postaw”, 3(31), 240–253.

Ochojska D., Pasternak J. (2017). *Zaburzenia osobowości u studentów a retrospektywna ocena postaw rodziców*. „Wychowanie w Rodzinie”, t. XVI (2), 193–214.

Wołpiuk-Ochocińska A. (2017). *Selected aspects of the professional functioning of employees with varying levels of hope*. „Edukacja Ekonomistów i Menedżerów”, 2(44), 99–114.

Z badań psychologicznych na świecie



Czystość fizyczna a moralność

Czystość fizyczna, np. kąpiel czy mycie rąk, jest praktykowana jako rytuał w wielu religiach. Szekspir w *Makbie* odkrył pewną cechę natury ludzkiej: konieczność fizycznego umycia się po dokonaniu nieetycznego czynu, tak jak Lady Makbet zmywała wodą ręce po morderstwie Księcia Dunkana. Badacze opublikowali w 2006 r. w „Science” wyniki eksperymentów, wychodząc z założenia, że rytuały związane z czystością fizyczną są odpowiednikiem psychicznego zmycia grzechu. W jednym z eksperymentów proszono badanych o przypomnienie sobie etycznych lub nieetycznych czynów, a potem mieli oni wypełniać słowa, np. W - -H, SH- - ER. Badani, którzy przypominali sobie nieetyczne czyny, częściej uzupełniali słowa tak, aby miały one związek z czystością: WASH, SHOWER, zaś badani z drugiej grupy tworzyli słowa neutralne (WISH, SHAKER). W drugim badaniu, w którym również uczestnicy mieli przypomnieć sobie swoje „grzechy” lub zachowania etyczne, „grzesznicy” postawieni przed wyborem długopisu lub odkażającej chusteczki wybierali częściej tę pierwszą, natomiast „etycy” długopis. W ten sposób udowodniono, że Efekt Lady Makbet nie jest tylko fikcją literacką, lecz odkrytą przez Szekspira realną psychiczną prawidłowością. W innym badaniu (Liljenquist i in., 2010) uczestnicy 1. siadali w pokoju, który nie był sprzątnięty lub 2. był posprzątnięty i rozproszono w nim przyjemny, cytrusowy zapach. Badanych z obu grup poproszono o zapoznanie się z ulotką związaną z działalnością charytatywną. Badani z grupy „pokój pachnący” częściej zgłaszali chęć wolontariatu niż badani z drugiej grupy, a ponadto byli chętni przeznaczyć więcej pieniędzy na działalność charytatywną. Tak więc czystość otoczenia koja-

rzy się z czystością moralną i ma wpływ na zachowania altruistyczne: wyzwała silniejszą chęć do działań charytatywnych.

Zhong C.B., Liljenquist K. (2006). *Washing Away Your Sins: Threatened Morality And Physical Cleansing*. „Science”, 313(5792), 1451–2; Liljenquist K., Zhong C.B., Galinski A. (2010). *Promote Reciprocity and Charity*. „Science”, 381–83.

Smartfony drenują umysł

Dzięki smartfonom świat stał się dostępny na wyciągnięcie ręki. Chociaż urządzenia te mają ogromny potencjał poprawy ludzkiego dobrostanu, ich stała obecność niesie także koszt poznawczy. Właściciele smartfonów wchodzi w interakcje z nimi 85 razy na dzień. W badaniu testowano hipotezę „drenażu mózgu” zakładającą, że sama obecność własnego smartfona może zajmować ograniczone przeciw zasoby intelektualne człowieka, pozostawiając w ten sposób mniej zasobów na inne zadania i pogarszając ich wykonanie, np. wymagających utrzymywania uwagi czy myślenia logicznego. Wyniki dwóch eksperymentów wskazują, że sama obecność tych urządzeń zmniejsza zasoby poznawcze człowieka i faktycznie zadania wykonywane są gorzej. Co więcej, te koszty poznawcze są największe dla tych, którzy są od smartfonów najbardziej uzależnieni.

Ward i in. (2017). *Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity*. „Journal of the Association for Consumer Research”, vol. 2, no. 2.

al

Słow(n)ik psychologiczny

PROKRASTYNACJA – to odwlekanie, odkładanie na później, na bliżej nieokreśloną przyszłość czynności, zadań, realizacji celów życiowych. Może odnosić się do działań całkiem prozaicznych, czy wręcz banalnych, takich jak np. posprzątanie pokoju, wykonanie telefonu, sprawdzenie poczty w Internecie, umycie włosów, czasem o wiele bardziej złożonych i ważkich, np. przygotowania do egzaminu, zmiany pracy, odbycia trudnej rozmowy z szefem, podjęcia nauki języka obcego, albo też wyjścia za mąż. Prokrastynata może być totalny i chroniczny – odkładanie dotyczy całego spektrum jego działań życiowych i jest przetrwałe w czasie. Ten typ łączy się zwykle z osobowością neurotyczną, lękową i na ogół z wyraźnie obniżonym self esteem. Może być także prokrastynata wybiórczy i okresowy – odwlekanie dotyczy najczęściej tylko działań dlań szczególnie nudnych, nieciekawych, czy w jakikolwiek inny sposób dlań awersyjnych. Może też odnosić się tylko do pewnych etapów życia czy faz życiowych o różnych interwałach czasowych: od względnie długich kilku tygodni, miesięcy czy nawet lat, do względnie krótkich obejmujących dni czy nawet godziny wpisane w pory dnia: głównie rano lub wieczorem itp.



Psychologowie starają się wynajdywać rozmaite sposoby na poradzenie sobie z tą przypadłością – przypadłością – gdyż prowadzi ona często m.in. do subiektywnego obniżania poczucia własnej wartości, doświadczania poczucia winy, niepewności, długofalowego utrzymywania się poziomu stresu wraz z wszystkimi tego stanu skutkami, także na poziomie fizjologicznym. Może napiszę o tych staraniach innych specjalistów kiedyś, później.

Dziś natomiast proponuję własny, może także okaże się skuteczny dla innych, pomysł: umieść na tarczy zegara lub tuż pod nim, albo też nad łóżkiem, w którym budzisz się co rano, napis: „JEST PÓŹNIEJ NIŻ MYŚLISZ”.

Powodzenia!

Kg

Danuta Ochojska

Problemy Cię przerosły...? Możesz na nas liczyć... Zapraszamy serdecznie studentów do Poradni Psychologicznej No-stres

W życiu nie zawsze wszystko się układa tak, jakbyśmy tego oczekiwali. Każdy z nas w różnych momentach doświadcza sytuacji kryzysowych. Szybkie zmiany cywilizacyjne, wzrost tempa życia, wysokie wymagania, wszystko to sprawia, że niełatwo się odnaleźć w tej trudnej rzeczywistości. Konsumpcjonizm, kult piękna zewnętrznego stał się obsesją młodych ludzi, stawia się im coraz wyższą poprzeczkę w dążeniu do sukcesu. Nie da się wszystkiego w życiu kontrolować, być idealnym we wszystkim, nie wszystkie problemy można natychmiast rozwiązać i nie da się uniknąć różnych sytuacji trudnych, szczególnie tych, które są rezultatem wydarzeń traumatycznych od nas praktycznie niezależnych. Często się zdarza, że zamiast stawiec czoła trudnej sytuacji, uciekamy w wirtualny świat, w uzależnienia. Bywa, że hazard, pracoholizm, zakupoholizm itp. stają się formą odreagowania napięcia. Są też osoby, które sięgają po alkohol lub różnego rodzaju substancje psychoaktywne, aby zapomnieć choć na chwilę o trudnościach, lub w specyficzny sposób zdobywają poczucie kontroli nad sobą, stosując drastyczne diety, poddając się skomplikowanym operacjom plastycznym itd. Niestety w ten sposób nie da się uciec od siebie. Takie kompulsywne zachowania zwykle prowadzą do pogłębienia problemów, do coraz większej bezradności i na zasadzie błędnego koła poszukiwania zastępczych form zmagania się z trudną sytuacją, a w końcu do utraty sensu życia. Problemem coraz większej liczby osób są choroby cywilizacyjne wynikające z nadmiaru stresu (m.in. nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, wrzody żołądka, choroba wieńcowa itd.). Sposób radzenia sobie z trudnościami wynika z różnych uwarunkowań (m.in. cech osobowości, czynników biologicznych, sytuacji rodzinnej, rodzaju i nasilenia wydarzeń stresowych). Faktem jest, że nawet osoby bardzo odporne psychicznie pod wpływem działania silnych stresorów (szczególnie tych niezależnych od jednostki typu: choroba, śmierć bliskiej osoby, wypadek samochodowy itp.) mogą ujawnić zaburzenia w funkcjonowaniu wynikające z nieradzenia sobie z problemem.

Jeśli życie wmyka nam się z rąk i problemy nas przerastają, warto skorzystać ze wsparcia. Czasem życie musi się skomplikować, abyśmy poznali tych, na których naprawdę możemy liczyć. Niestety coraz więcej osób wokół nas nie ma czasu dla innych, koncentrują się głównie na pracy, a rodzina i znajomi schodzą na dalszy plan. To wszystko sprawia, że nie mamy komu się zwierzyć, opowiedzieć o swoich trudnościach. Zatem kiedy czujemy, że nie panujemy nad daną sytuacją i brak nam motywacji do działania, warto skorzystać ze wsparcia psychologa. Dzieląc się problemami z drugą osobą, łatwiej odreagować napięcie, a jednocześnie spojrzeć na trudną sytuację z różnych perspektyw. Niestety ciągle jeszcze dominuje przekonanie, że jeśli ktoś przychodzi do poradni psychologicznej, to „coś jest z nim nie tak”.



NO-STRES

Psycholog pełni różne funkcje, a jego głównym zadaniem jest wspieranie drugiej osoby w jej rozwoju osobistym. Ważne jest skupienie się na tym, jakie sobie stawiamy cele w życiu, jaką mamy hierarchię wartości, na ile jesteśmy otwarci na drugą osobę, czy właściwie porozumiewamy się z innymi. Czasem niełatwo przyjąć do wiadomości, że trudności życiowe też mają określony sens, często motywują nas do podejmowania różnych wyzwań i zmian życiowych, a w konsekwencji są siłą napędową rozwoju osobistego. Psycholog jest osobą pomocną w poszukiwaniu efektywnych sposobów radzenia sobie z sytuacją trudną. Zadaniem psychologa jest wsparcie w rozwijaniu zdolności adaptacyjnych, umiejętności komunikacyjnych oraz zmobilizowanie do wykorzystania zasobów osobistych i rodzinnych w celu aktywnego radzenia sobie z trudnościami. Ważne jest też nabranie dystansu do zaistniałych problemów i zaakceptowanie różnych reakcji otoczenia na tę sytuację. Przecież w życiu nie

chodzi głównie o to, co myślą o nas inni ludzie, ale ważne jest bycie dobrym wobec innych i uczciwym wobec samego siebie.

W ramach poradnictwa psychologicznego diagnozowane jest nasilenie trudności danej osoby i w zależności od siły problemów wskazywanie możliwości podjęcia psychoterapii, z ukierunkowaniem na różne nurty (m.in. terapia poznawczo-behawioralna, psychodynamiczna). Czasami niezbędna jest psychoterapia indywidualna, a w innych przypadkach bardziej efektywna jest terapia grupowa. W sytuacji nieradzenia sobie w relacjach rodzinnych bardzo pomocna jest systemowa terapia rodziny. Systematyczne spotkania z psychoterapeutą pozwalają na przepracowanie problemów, na zrozumienie, jakie czynniki dezorganizują życie rodzinne.

Podsumowując, zapraszamy do Poradni Psychologicznej „No stress” działającej na Wydziale Pedagogicznym w ramach Zakładu Psychologii. Udzielamy **doraźnej, bezpłatnej** pomocy psychologicznej studentom wszystkich wydziałów Uniwersytetu Rzeszowskiego, którzy znaleźli się w sytuacji kryzysowej.

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.

Ukierunkujemy Cię odnośnie pomocy długoterminowej, specjalistycznych form terapii.

W ramach pomocy psychologicznej oferujemy również warsztaty psychologiczne służące rozwojowi osobistemu.

Szczegóły na ostatniej stronie WGLĄDU.

Pamiętaj, nie jesteś sam, a jeśli podzielisz się z kimś swoim ciężarem, będzie Ci lżej.

Koordinator Poradni „No-stres”
Danuta Ochojska

Mistrzowie psychologii



LEW WYGOTSKI

Lew Siemionowicz WYGOTSKI urodził się 5 lub 17 listopada 1896 r. w Orszy na Białorusi. Zasłynął jako prekursor neuropsychologii oraz twórca kulturowo-historycznej teorii rozwoju wyższych funkcji psychicznych. Był wiodącą postacią wielkiej trójki młodych rosyjskich psychologów, którą dopełniali 22-letni Aleksandr ŁURIJA i 21-letni Aleksiej LEONTIEW. Trójka ta w latach dwudziestych XX stulecia stanęła w opozycji do dominującej czy wręcz obowiązującej wówczas w tym względzie teo-

rii J. Piageta i behawiorystów. Uważali, że myślenie i mowa są procesami zbyt złożonymi, by traktować je asocjacyjnie i warunkowo. Wygotski przeprowadził szczególnie wnikliwe studium problemu wzajemnych stosunków między oboma procesami w aspekcie rozwojowym. Rozwój tych procesów, jego zdaniem, do ok. 2. roku życia przebiega oddzielnie i niejako autonomicznie. Dopiero w wieku właśnie ok. dwóch lat linie ich rozwoju krzyżują się i zbiegają ze sobą, kończąc tym samym „przedintelektualny” rozwój mowy będący zarazem „przedjęzykowym” okresem rozwoju myślenia. Jedność tych procesów nie polega na tym, iż mowa służy do wyrażania myśli, lecz na tym, że myśl „dokonuje się” niejako w słowie. Odtąd myślenie staje się specyficznym dla człowieka myśleniem językowym, mowa zaś – mową intelektualną. Uczony pracował oficjalnie naukowo de facto jedynie ok. 10 lat. Już w latach 30. jego prace znalazły się praktycznie „na indeksie” w związku ze stalinowską koncepcją czystości ideologicznej w nauce sowieckiej Rosji. Niektóre prace pisane w związku z powyższym „do szuflady” zostały odkryte po wielu latach w rękopisach i dopiero początkiem lat 90. rozpoczęto starania o ich kompletne wydanie wpierw w USA, a dopiero

później w innych krajach. Liczne prekursorskie idee Wygotskiego do dziś stanowią inspirację intelektualną dla wielu uczonych.

Młody, zdolny, pracowity. Gimnazjum ukończył w Homlu ze złotym medalem w 1917 r., a cztery lata później studia prawnicze na Uniwersytecie Moskiewskim, odbywając równolegle studia z zakresu filozofii i psychologii na Uniwersytecie Ludowym im. Szaniawskiego, także w Moskwie. Był wykładowcą literatury w Homlu, prowadził działalność dydaktyczno-badawczą, m.in. w Państwowym Instytucie Psychologii Eksperymentalnej w Moskwie, na uniwersytetach w Leningradzie, Charkowie i w Moskwie, był współautorem *Wielkiej encyklopedii medycznej*, *Encyklopedii pedagogicznej* i *Wielkiej encyklopedii radzieckiej*. Po latach w Ameryce w uznaniu jego niewątpliwego geniuszu przydano mu miano Mozarta psychologii, choć zapewne wpływ na to miała także zdecydowanie przedwczesna, podobnie jak w przypadku genialnego kompozytora, śmierć uczonego. Zmarł bowiem złożony gruźlicą, na którą chorował w ostatniej ćwierci swojego życia, w wieku zaledwie 38 lat, 11 czerwca 1934 r. w Moskwie.

(Kg)



Czy wiesz, że...?

Czy wiesz, że... R.B. Cattell wyodrębnił dwa rodzaje inteligencji? Inteligencja skryształizowana obejmuje wiedzę nabytą na drodze uczenia się i wcześniejszych doświadczeń (np. słownictwo, umiejętność liczenia, znajomość faktów) – z niej korzysta się w powtarzalnych sytuacjach. Obok niej dysponujemy inteligencją płynną – intuicyjną, która pomaga rozwiązywać nowe problemy, dostrzegać złożone zależności i znajdować abstrakcyjne rozwiązania. Inteligencja intuicyjna osiąga najwyższą wartość w wieku 20–25 lat, po czym stopniowo się obniża, podczas gdy inteligencja skryształizowana rośnie w dalszym ciągu aż do 50 roku życia. Niektórzy określają ją mądrością...

Czy wiesz, że... pierwszy test inteligencji opublikował w 1911 r. Alfred Binet? Binet próbował doprowadzić do tego, by

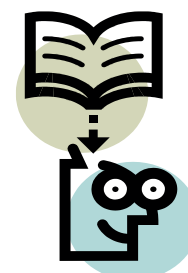
francuski system oświaty stał się bardziej przyjazny dla dziecka. Wpadł na pomysł, że edukacja powinna odpowiadać poziomowi kompetencji dziecka, a nie na odwrót! Myślał optymistycznie, że jeśli się uda określić ów poziom, szkoła przebudzi się i poczuje zapach kawy... Czyż to nie jest dzisiaj aktualne?

Czy wiesz, że... jeśli rodzicom wydaje się, że są bardziej inteligentni od swoich dzieci, często są w błędzie? Od I wojny światowej iloraz inteligencji w Stanach Zjednoczonych wzrósł o 20–30 punktów, a średni wynik rośnie w każdym kolejnym pokoleniu. Dlatego też konieczne są rewizje testów inteligencji, które muszą być coraz trudniejsze.

Czy wiesz, że... uzdolnienie Sawanta to wyjątkowa umiejętność w wąskim zakresie (np. muzyki), która jest znacząco

wyższa od ogólnego poziomu funkcjonowania jednostki? Jest to rzadki, acz spektakularny stan, w którym u osób z dysfunkcjami rozwojowymi występują wyspy genialności ostro kontrastujące z ich ogólnym funkcjonowaniem w innych sferach. Najpowszechniej występującą umiejętnością Sawanta są zdolności muzyczne, inne dotyczą obliczeń kalendarzowych, matematycznych, zdolności mechanicznych i przestrzennych. (mm)

Na podstawie: Johnston J.E. (2004). *Psychologia dla żółtodziobów*. Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.



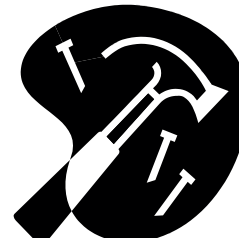
Recenzje

Jak kochamy – przywiązanie w miłości, Katarzyna Lorecka, OW Impuls (wkrótce). Książka Katarzyny Loreckiej *Jak kochamy – przywiązanie w miłości* dotyczy jednego z ważnych aspektów związków romantycznych – stylów przywiązania. Jest kontynuacją zagadnień podjętych przez Autorkę w książce wcześniejszej *Miłość. Kocha, lubi, szanuje...* (OW Impuls, 2016). Autorka w sposób kompetentny omawia tworzenie się oraz dynamikę więzi między partnerami. Język książki jest przystępny, co szczególnie istotne, gdyż Autorka w swoich wywodach odwołuje się do wielu badań naukowych dotyczących przywiązania. Zaletą jest także podanie w tekście przykładów różnych sytuacji występujących w związkach romantycznych, co powoduje, że Czytelnik może tworzyć głębszą interakcję z książką. Książka jest także interesująco i z dużą dbałością skonstruowana od strony edycyjno-graficznej. (a1)

Kobiety i mężczyźni. Różnice, podobieństwa. Women and Men. Differences, Similarities. (2017). Łukasik A., Węgrzyn-Białogłowicz K., Englert-Bator A. (red.), Rzeszów: Wydawnictwo UR.

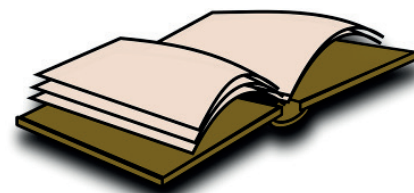
„Książka stanowi wielobarwny, mozaikowy zbiór tekstów autorstwa psychologów, pedagogów, socjologów, kulturoznawców i terapeutów, które łączy wspólna próba uchwycenia specyfiki funkcjonowania kobiet w odróżnieniu (czy raczej na tle) funkcjonowania mężczyzn. Większość artykułów bazuje na badaniach empirycznych realizowanych przy zastosowaniu szerokiego wachlarza metod. (...) W mniejszości liczebnej (ale bynajmniej nie w pod względem jakości) są przeglądy literatury przedmiotu ukazujące różnorodne perspektywy teoretyczne stosowne do analizy różnic i podobieństw międzypłciowych”.

Z recenzji wydawniczej dr hab. Elżbiety Wesołowskiej, prof. UWM.



Opowiadanie na z grubsza stronę

Cień



Można powiedzieć, że ambicji nie brakowało mu nigdy. Zawsze pragnął osiągnąć coś więcej, zrobić coś dokładniej niż od niego wymagano, lepiej niż należało do jego obowiązków. Czuł zresztą wewnętrznie, że stać go na takie wyzwania i przyznać trzeba, że nie poprzestawał tylko na chęciach. Zarówno jednak w domu, jak i w biurze i w każdej innej sytuacji, zawsze wtedy, kiedy próbował rozwinąć swoje skrzydła, ktoś przygaszał lub coś dawało jego zapal i nigdy nic z tego nie wychodziło. Żył tak już od wielu lat, egzystując w poczuciu krzywdy ze strony otaczającego świata, z rzadka tylko jeszcze licząc na to, że nadejdzie dzień, kiedy nagle jego starania zostaną przez innych zauważone i docenione.

Tego dnia Ernest stał na przystanku autobusowym, jak zwykle oczekując na swoją 128, by udać się do biura. Poranne słońce przyjemnie świeciło mu w plecy, rzucając ciemny cień przed jego niepozorną sylwetkę. Czasami ktoś z przechodniów, zapewne bezwiednie, deptał sylwetkę jego cienia, spiesząc w tę lub tamtą stronę, nie zwracając uwagi bynajmniej na niego, a co dopiero na poświatę jego cienia. On zaś wpatrując się w zarys swego cienia, pomyślał z uczuciem gorzkości, że cień ten jest odbiciem takiej właśnie niepozornej, bladej i nic dla nikogo nieznaczącej jego egzystencji.

Przymknął na chwilę oczy i puszczaając wodze marzeń i fantazji starał się sobie wyobrazić, jak cień ów rośnie, potężnieje, a z nim i on sam staje się prężny, silny, znaczący, doceniany w domu i w biurze, jak staje się kimś, kto obdarzany jest przez innych należną mu estymą, kto wzbudza w nich respekt, a wręcz staje się kimś, z kim muszą się liczyć, na widok kogo się kurczą i bledną.

Warkot podjeżdżającego autobusu do zatoczki przystanku wyrwał go nagle z tego stanu. Otworzył oczy i poczuł nagły przypływ krwi do skroni. Oto rozpościła się przed nim cień, właśnie taki, jaki przed momentem manił się w jego wyobraźni. Serce zakolało gwałtowniej. W ustach



Odilon Redon 1840–1916. *Sous l'aile d'ombre, l'être noir appliquait une active morsure* (Beneath the wing of shadow the black creature was biting energetically)

Courtesy National Gallery of Art, Washington

poczuł pustynną suchość. Z lękiem, przez prawe ramię, odwrócił wolno głowę za siebie. Teraz, choć ranek był rześki – wrześniowy, na czole pojawiły się gwałtownie kropelki potu. Szaro-rdzawy krawat jakby mocniej zacisnął się pętlą na szyi pod kołnierzykiem śnieżnobiałej koszuli. Język

stał się dziwnie odrętwiały i nieposłuszny, gdy z wielkim trudem przyszło mu wymówić:

- Dzie..., dzień..., dzień dobry pa..., panie kierowniku.

Dewiza Zakładu Psychologii

*Prawdziwe poznanie drugiego człowieka zaczyna się
od poznania siebie*

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

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

Redakcja zastrzega sobie prawo skracania tekstów

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



PORADNIA NO-STRES

*Porad psychologicznych udzielamy w pokoju
nr 20 na Wydziale Pedagogicznym, ul.
Ks. Jałowego 24. Spotkania odbywają się
w godzinach, kiedy pracownicy Zakładu
nie mają swoich dyżurów uczelnianych.
Wykaz psychologów i terminy ich dyżurów
w tym semestrze zostaną zamieszczone na
stronie internetowej (Wydział Pedagogiczny
UR, zakładka „studenci”) oraz na drzwiach
pokoju nr 19.*

*W celu umówienia się na spotkanie (także
w innych terminach z wybranym przez siebie
psychologiem) można dzwonić pod numer
17 872 18 36 w każdy czwartek od godz.
11.30 do 15.00 lub na telefon komórkowy
606613992 (Danuta Ochojska).*

KOMUNIKAT

*Zapraszamy studentów i pracowników do
nadsyłania tekstów dotyczących szeroko
rozumianych zagadnień psychologicznych.
Teksty o objętości max. 5000 tys. znaków ze
spacjami należy przysyłać do 15.11.2018 na
adres:*

zakladpsychologiiur@gmail.com