

psychologia dla ciebie

zwierciadło
poleca



Z BIEGIEM LAT

POMYŚLNE
STARZENIE SIĘ

PO CO PRACUJEMY
W DRUGIM ROZDZIALE
ŻYCIA?

SILVERSI NA EKRANIE

sens

TEMAT NUMERU

SKĄD JA TO WIEM?

OSOBOWOŚĆ
INTUICYJNA

INNSÆI. ZASOBY
WEWNĘTRZNEGO MORZA

SZTUCZNA
INTELEGENCJA.
SUFLER
CZY SABOTAŻYSTA?

POLACY
I INTUICJA
OKIEM
SOCJOLOGA

ROZWÓJ

DIALOG MOTYWUJĄCY
W TERAPII

FELIETON O ŻYCZLIWOŚCI

MIĘDZY NAMI.
FLAMENCO INKLUZYWNE

SESJA WEDŁUG
YALOMA

RELACJE

ONA, ON I INNI

DOROSŁE,
ALE ZAWSZE DZIECI

W KONTAKCIE
MIMO ZRANIĘŃ

ZDROWIE
PSYCHICZNE

CZYM JEST
DEPRESJA
KLIMATYCZNA?

TRAUMA
I UZALEŻNIENIA

KIEDY LĘK STAJE
SIĘ PROBLEMEM

WOLNI OD STRESU

POŻYTKI Z ODPUSZCZANIA

INSPIRACJE NA DOBRY
NASTRÓJ

nr 01 (196) styczeń 2025
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



9 771897 443508

Numer w sprzedaży do 13.01.2025

ODKRYJ Z NAMI



POZNAJ
NASZE
LICEUM:

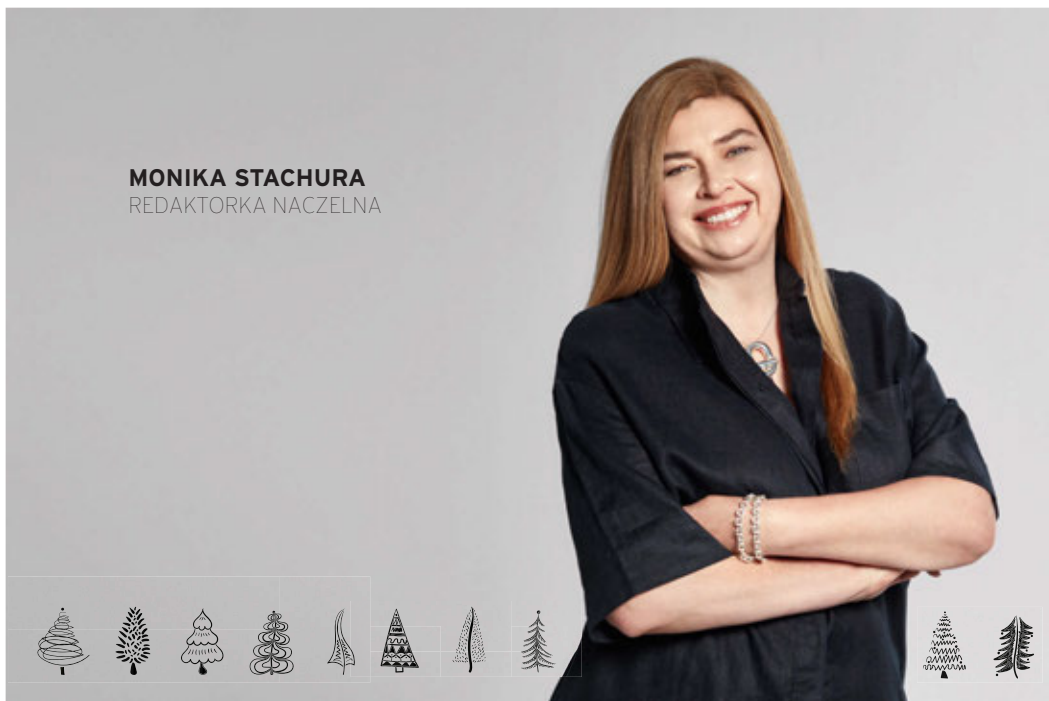


AKADEMIA
EKONOMICZNO-HUMANISTYCZNA
W WARSZAWIE

ZNAJDŹ
KIERUNEK
DLA SIEBIE:



MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA



PODRÓŻE I POMIDORY

Ten numer będzie nam towarzyszył na przełomie roku, więc zachęcę do zabawy, w którą od lat w okolicach sylwestra bawię się z przyjaciółmi i bliskimi znajomymi. Nazwijmy ją: **MOJE TOP 10 TEGO ROKU**. Co zalicza się do tej wybranej dziesiątki? Ano wszystko, co dla kogoś ważne. Niekoniecznie same sukcesy i wielkie radości (choć praktykowanie wdzięczności ma wielką moc oraz przebadane korzyści psychiczne i wkrótce poświęcimy jej Temat Numeru), ale i wzruszenia, a także poruszenia artystyczne i szerzej – zmysłowe, rozczarowania, życiowe progi, przełomy i nawet straty.

Jedyna zasada jest taka, że ma być dokładnie 10, a z doświadczenia wiem, że gdy już człowiek wkręci się w tę wylizankę, przypomina sobie wiele więcej wydarzeń. To efekt uboczny tej gry, bo nagle okazuje się, że to nasze codzienne zwyczajne życie wcale takie nudne i letnie nie jest. A jednak 10, bo wybierając, zastanawiamy się nad swoimi wartościami. Aha, to nie jest ranking, czyli żadne tam 10. miejsce, 9. miejsce, „i zwycięzcą jest...”, a po prostu 10 i tyle, bo podróż na kraj świata i pomidory z własnego ogródka liczą się tak samo.

No i właściwie jest jeszcze jedna zasada, ale ona ma rację bytu dopiero wtedy, gdy zabawę powtarzamy kolejny rok: można mówić to, co już kiedyś było. Sama mam kilka takich stałych, na przykład to, że wciąż widzę sens robienia SENSu. I za to Wam wszystkim dziękuję.

A wszystkim nam życzę świąt Bożego Narodzenia z sensem... może też tym papierowym.



KRAJE I OBYCZAJE

CYKL MONIKI STACHURY

Słuchajcie nas na: **Spotify, Apple Podcasts, Google Podcasts, YouTube, a także na Zwierciadlo.pl**



SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy

Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: INTUICJA. SKĄD JA TO WIEM?

10 Osobowość intuicyjna Co mówią o tym badania?

16 Bodziec-reakcja Skrótowe myślenie, które ułatwia życie

20 Innsæi (insaje) Islandzka teoria mądrości wewnętrznej

24 Sztuczna inteligencja i intuicja Nowoczesne partnerstwo



RELACJE

28 Dwoje na huśtawce

Terapeuta Paweł Drożdźiak o wpływie rodziny pochodzenia na związek

34 Z gabinetu terapeutycznego

Ile poświęcić dla dobrej relacji?

38 Dorosłe dzieci

Coaching dla rodziców

42 Nastawieni na rozwój

i nastawieni na trwałość
Wyzwania we wspólnej pracy

46 Między nami

Flamenco inkluzywne

50 Konstelacje rodzinne

Felieton Bogdana de Barbaro



ROZWÓJ

54 Psychoterapia

Proces okiem Irvina D. Yaloma

58 Metoda Na czym polega dialog motywujący?

64 Moja historia Być kobietą w drużynie strażackiej

70 Szkoła umiejętności
Co zmienić, skoro nie działa?

74 Coaching filozoficzny

Świata nie poprawimy i co z tym zrobić?

78 Felieton terapeutyczny

Pochwała życzliwości

ADRES REDAKCJI

ul. Widok 8, 7 piętro, 00-023 Warszawa,
tel. 603 798 616,
sekretariat@grupazwierciadlo.pl,
e-mail: pierwsza litera imienia.
nazwisko@grupazwierciadlo.pl

REDAKTORKA NACZELNA

MONIKA STACHURA
korekta Piotr Łukasik
studio graficzne Adriana Dziewulska
fotoedycja Alicja Sikora,
Magdalena Sobotka
redakcja
Aleksandra Nowakowska,
Joanna Olekszyk, Agnieszka Radomska

współpracownicy

Bogdan de Barbaro,
Martyna Harland, Paweł Jankowski,
Nina Kędzióra,
Ewa Klepacka-Gryz, Katarzyna Miller,
Ewa Beata Mościcka,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Urszula Sołtys-Para, Grażyna Torbicka,
Dominika Tworek, Zu Witkowska

WYDAWNICTWO

ZWIERCIA DŁO SP. Z O.O.
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Malaszek

dyrektor finansowy Rafał Starzyk

dyrektorka wydawnicza
Marta Kowalska
projekty specjalne
Magdalena Roslaniec
sekretariat Monika Florczuk-Durka

REKLAMA

dyrektorka Anna Szaluś
Anna Ruszkowska (zastępczyni)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska
PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka Justyna Ogłodzińska
zespół Justyna Motrenko

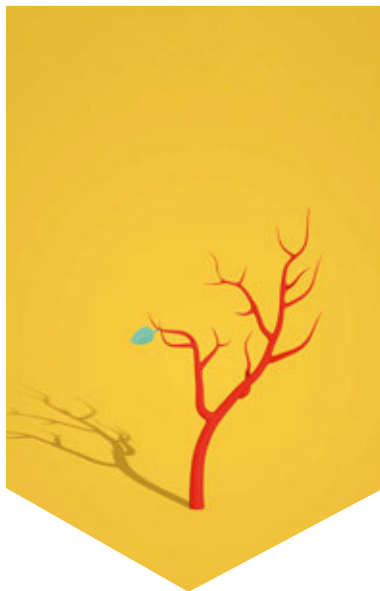
PRODUKCJA Robert Jeżewski

DYSTRYBUCJA Katarzyna Pasik
DZIAŁ KSIĘGOWOŚCI Katarzyna Kuca,
Dorota Sikora
REPRODUKCJA I NADZÓR DRUKU
redaktor techniczny i opracowanie
kolorystyczne Piotr Szczerski
DRUK I OPRAWA
Quad/Graphics Europe Sp. z o.o.
PRENUMERATA
Wydania drukowane: prenumerata24.pl
Biuro obsługi prenumeraty:
kontakt@prenumerata24.pl
tel. 513 129 995 w dni robocze
w godz. 9.00-14.00
Wydania cyfrowe: sklep.zwierciadlo.pl



ZDROWIE PSYCHICZNE

- 82 Uwaga, depresja** Młodzi i najmłodszy wobec doniesień o kryzysie klimatycznym
- 86 Kiedy lęk staje się zaburzeniem**
Wywiad z psychiatrą Sławomirem Murawcem
- 90 Trauma i uzależnienia**
Wskazówki psychoterapeuty



WOLNI OD STRESU

- 94 Trening** Nauka odpuszczania
- 98 Strefa komfortu** Inspiracje

DODATEK: Z BIEGIEM LAT

- 102 Pomyślnie starzenie się**
Nasze zasoby w konfrontacji z biologią
- 108 Praca w drugim rozdziale życia** Jak nie wypaść z obiegu?
- 114 W życiu jak w kinie**
Katarzyna Miller i Joanna Olekszyk rozmawiają o filmowych silversach



ROZWÓJ PRZEZ SZTUKĘ

- 120 Premiery filmowe**
Co nowego na ekranie?
- 122 Filmoterapia** „Dziewczyna z igłą”
- 126 Książki z SENSEm** Tytuły, które warto przeczytać. 3 pytania do...



ILUSTRACJA
ORAZ PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska

psychologia dla ciebie
sens

Miesięcznik został wydrukowany na papierze ekologicznym LEIPA Sky 70 g/m², posiadającym certyfikaty FSC oraz PEFC, wyprodukowanym przez LEIPA GEORG LEINFELDER



Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania, adiacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materiałów promocyjnych Redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia reklamy lub materiału promocyjnego, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową lub charakterem miesięcznika (art. 36 ust. 4 ustawy Prawo prasowe). Opinię wyrażone w nadesłanych tekstach są opiniami ich autorów i nie muszą odzwierciedlać stanowiska Wydawcy. Korzystanie z utworów, przedmiotów praw własności intelektualnej oraz baz danych bez zgody Wydawcy jest zabronione (z zastrzeżeniem korzystania w ramach dozwolonego użytku, wyznaczonego przez przepisy ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych lub ustawy o ochronie baz danych, przy czym takie korzystanie

nie może naruszać normalnego korzystania lub godzić w słusne interesy Wydawcy). W szczególności dotyczy to także przedruków z miesięcznika „Sens”. „Sens” jest zarejestrowanym znakiem towarowym, znajdującym się pod ochroną prawną i używanie go przez podmiot do tego nieuprawniony, zarówno w znaczeniu słownym, jak i graficznym, w tym celem oznaczenia swojej firmy lub towaru jest bezprawne. Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych lub archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością prawną. Dane osobowe uczestników konkursów „Sensu” będą przetwarzane na następujących zasadach: **Administrator danych:** Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o. ul. Widok 8, 00-023 Warszawa. **Cel przetwarzania danych:** Przeprowadzenie konkursu, wyłonienie

zwycięzcy i przyznanie, wydanie i odbiór nagrody, rozstrzygnięcie postępowania reklamacyjnego. **Podstawy prawne przetwarzania danych:** Art. 6 ust. 1 lit b) RODO - niezbędność danych do przeprowadzenia konkursu, art. 6 ust. 1 lit c) RODO - niezbędność danych do wypełnienia obowiązku prawnego oraz art. 6 ust. 1 lit f) RODO - prawnie uzasadnione interesy administratora. **Odbiorcy danych:** Podmioty przetwarzające dane na zlecenie administratora oraz podmioty uprawnione do uzyskania danych na podstawie obowiązującego prawa. **Prawa osoby, której dane dotyczą:** Prawo żądania sprostowania, usunięcia lub ograniczenia przetwarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu danych znajduje się w Regulaminie każdego konkursu.** Następny SENS ukaże się **14 stycznia 2025**. Zapraszamy na nasz profil na FB www.facebook.com/magazynsens/

Kolejne ogniwo w łańcuchu

Badania wskazują, że świąteczne rytuały, takie jak wspólne posiłki z rodziną, mają pozytywny wpływ na dobrostan psychiczny. Osoby kultywujące tradycyjne zwyczaje deklarują większą satysfakcję z życia, równowagę emocjonalną, a także silniejsze poczucie wsparcia społecznego i mniejsze poczucie osamotnienia. Właściwa dla rytuałów powtarzalność może redukować stres i korzystnie wpływać na samopoczucie – to efekt poczucia ciągłości i stabilności w szybko zmieniającej się, często chaotycznej rzeczywistości.

Powtarzalność jest też ważna dla mózgu, który wykorzystuje stałe, powracające elementy do tworzenia trwałych połączeń w pamięci skojarzeniowej. Cykliczne wydarzenia i związane z nimi przedmioty stanowią doskonałą wskazówkę, pomagającą przywołać z pamięci pozytywne wspomnienia z przeszłości, do których w innym wypadku być może nie wracalibyśmy spontanicznie.

Wyobraźmy sobie osobę, która jako dziecko przeżywała ogromną radość, gdy dekorowała choinkę z rodzicami. Kiedy później bierze do ręki ozdobę świąteczną, jej pamięć skojarzeniowa aktywuje to wspomnienie, a ciało zalewa fala tzw. pozytywnych emocji. Przyjemne wspomnienie wprowadza w dobry nastrój, zwiększając szanse na przeżycie miłych chwil z rodziną również w te święta, i tym samym stworzenie kolejnych dobrych wspomnień na przyszłość. W ten sposób łańcuch pozytywnych doświadczeń, które poprawiają nastrój i łączą osoby dzielące wspomnienia, przedłuża się co rok. (NK) ●



*Jest cicho. Choinka płonie.
Na szczycie cherubin fruwa.
Na oknach pelargonie
blask świeczek złotem zasnuwa,
a z kąta, z ust brata, płynie
kolęda na okarynie:
Lulajże, Jezuniu...*

„Powrót” (fragm.), Konstanty Ildefons Gałczyński



••●••• Czytam, *bo lubię* ••●•••

Badanie przeprowadzone przez zespół naukowców z Uniwersytetów Cambridge i Warwick w Wielkiej Brytanii oraz Fudan w Chinach wykazało, że czytanie dla przyjemności od wczesnego dzieciństwa wiąże się z rozwojem funkcji poznawczych oraz zdrowiem psychicznym u nastolatków.

W badaniu przeanalizowano dane ponad 10 tysięcy młodszych nastolatków ze Stanów Zjednoczonych i porównano osoby, które rozpoczęły czytanie dla przyjemności przed dziewiątym rokiem życia, z tymi, które przygodę z książkami zaczęły później lub w ogóle nie podjęły tej aktywności. Z analizy wynika, że nastolatki czytające dla samej frajdy lepiej radziły sobie w testach poznawczych, obejmujących pamięć i umiejętność uczenia się, a także były w lepszej kondycji psychicznej. Obserwowano

u tych czytających mniej problemów behawioralnych, takich jak agresja. Dzieci te rzadziej odczuwały stres, lepiej skupiały uwagę, a także dłużej spały i spędzały mniej czasu przed ekranami, co w oczywisty sposób przekładało się na wyższe wyniki w nauce. Badania pokazały, że ci, którzy czytają od najmłodszych lat, mają większy mózg w obszarach odpowiadających za pamięć czy koncentrację.

Sprawdzono również, jakie korzyści mogą wiązać się z czytaniem powyżej 12 godzin tygodniowo. Co ciekawe, u badanych nastolatków nie dostrzeżono dodatkowych bonusów, a nawet dało się zaobserwować niewielki spadek zdolności poznawczych. Naukowcy przypuszczają, że może to wynikać z ograniczenia innych ważnych aktywności, jak sport czy interakcje społeczne. (NK) ●



Zrównoważony rozwój, nostalgia, dobrostan, ekscentryczność

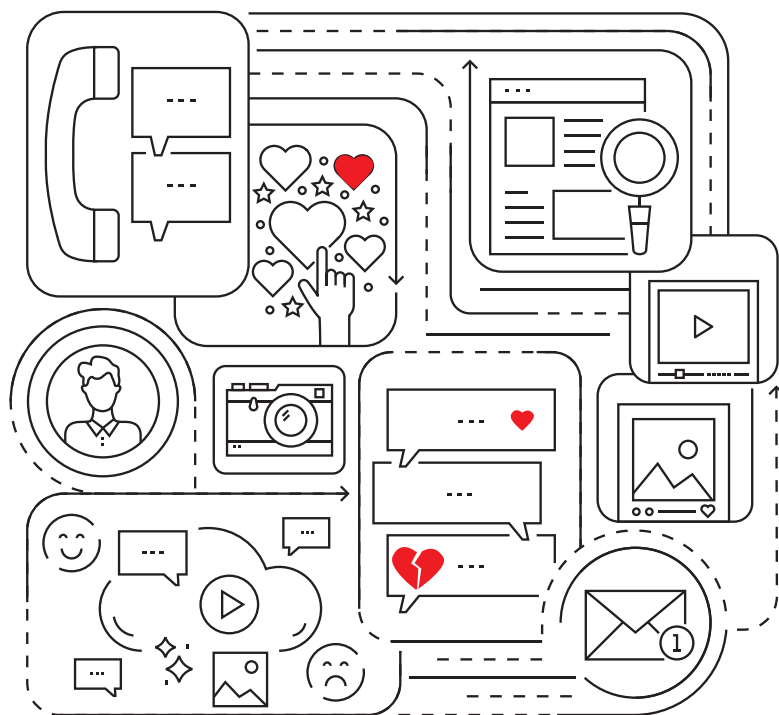
– to według analityków trendów
cztery podstawowe kryteria
wyboru prezentów na

BOŻE NARODZENIE 2024

Aż **65 proc.**
Polaków uważa, że
wiara w Świętego Mikołaja
w dzieciństwie pozwala
zachować piękne
wspomnienia świąt na przyszłość.

Źródło: badanie IMAS dla Fundacji Świętego Mikołaja z 2020 r.





Media społecznościowe nasilają impulsywność

Dla nastolatków media społecznościowe to nieodłączny element codzienności, a ich częste sprawdzanie w celu monitorowania aktywności innych użytkowników, takich jak polubienia czy komentarze, może przekształcić się w nawyk. Czy potrzeba nagród społecznych, przejawiająca się w nawykowym sprawdzaniu stron mediów społecznościowych, prowadzi do zwiększonej wrażliwości na opinie społeczne oraz wzrostu aktywności mózgu związanej z motywacją, emocjami i impulsywnością? Odpowiedzi na to pytanie naukowcy z Uniwersytetu Karoliny Północnej w Chapel Hill szukali w trwającej trzy lata analizie aktywności mózgow 178 uczniów szóstej i siódmej klasy.

Okazało się, że nawykowe sprawdzanie mediów społecznościowych z czasem wywołuje wzrost wrażliwości na sygnały społeczne (u osób niemających tego nawyku na przestrzeni lat ta wrażliwość się zmniejsza).

Nastolatki bardziej uzależnieni od ciągłego zaglądania do telefonów z czasem wykazywali też wzrost uwalniania dopaminy oraz zwiększoną aktywację (w porównaniu do osób, które rzadziej goszczą w mediach społecznościowych) w ciele migdałowatym odpowiedzialnym za reakcje emocjonalne. Naukowcy sugerują, że taka hiperaktywacja zwiększa wrażliwość na nagrody, co może utrudniać kontrolowanie impulsywnych lub nawykowych zachowań.

Choć potrzebne są dalsze badania, wyniki sugerują, że kompulsywne korzystanie z mediów społecznościowych może poważnie zakłócać rozwój mózgu, sprawiając, że już i tak wrażliwe na sygnały społeczne nastolatki stają się bardziej reaktywne, a mniej zdolne do samoregulacji. Zmiany te mogą jeszcze bardziej podnosić ich podatność na trudności społeczno-emocjonalne i zwiększać prawdopodobieństwo zachowań ryzykownych. (NK) ●

Znieczulenie na hejt



Zaobserwowano, że osoby będące częstymi świadkami mowy nienawiści, czyli tzw. hejtu, znieczulają się na niego i mogą stopniowo stawać się mniej wrażliwe na jego agresywny i krzywdzący charakter. To zaś niesie ryzyko pojawienia się akceptacji lub obojętności wobec obraźliwych i dyskryminujących postaw, zarówno w sferze prywatnej, jak i społecznej.

Do tej pory proces znieczulenia na mowę nienawiści był najczęściej badany przy użyciu metod samoopisowych, takich jak ankiety i kwestionariusze, w których uczestnicy oceniali własne reakcje i postawy wobec takich treści. Jest to jednak subiektywne i opiera się na osobistych odczuciach uczestników, które mogą być zniekształcone przez indywidualne interpretacje i chęć dopasowania się do oczekiwań społecznych. Badacze z Uniwersytetu

Warszawskiego pokazali, że zjawisko znieczulenia można uchwycić w sposób bardziej obiektywny za pomocą elektrokardiografii, czyli zapisu aktywności serca.

EKG pozwala zmierzyć reakcję spowolnienia tętna u osób czytających nienawistne komentarze. Spowolnienie akcji serca po ekspozycji na bodziec to istotny wskaźnik aktywności poznawczej i emocjonalnej. Świadczy o uwadze skierowanej na hejt i reakcji emocjonalnej. Naukowcy udowodnili, że w grupie osób, którym uprzednio pokazywano obraźliwe komentarze, nie zaobserwowano reakcji spowolnienia tętna, w przeciwieństwie do grupy kontrolnej. To sugeruje, że częsta ekspozycja na mowę nienawiści nie tylko wpływa na przekonania jednostki, jak zaobserwowano we wcześniejszych badaniach, lecz także oddziałuje na reakcje psychofizjologiczne. (NK) ●

*Nie pozwól odcisnąć
pieczętki na sobie*

Julia Hartwig



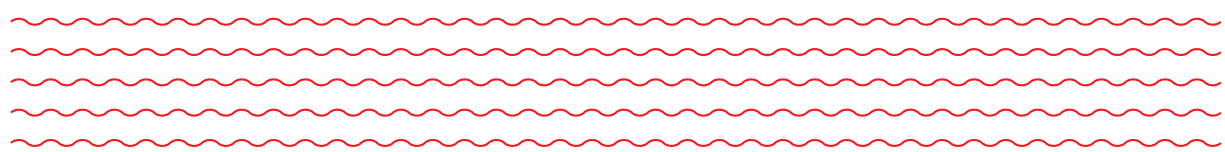


Człowiek szuka człowieka

Z raportu „Nigdy więcej samotności” (powstałego w ramach projektu społecznego MindGenicAI) wynika, że osoby urodzone po 1995 roku, czyli tzw. zetki, masowo zmagają się z problemem samotności. Definiowana jest ona jako subiektywne poczucie braku kontaktów społecznych, które może negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne i fizyczne. Deklaruje je aż 65 proc. zetek. Jednocześnie dla sześciu na dziesięć osób z tego pokolenia ważne jest aktywne zapobieganie samotności. Ci młodzi ludzie poszukują bezpośredniego kontaktu z innymi (ponad 65 proc.) oraz korzystają z mediów społecznościowych (ok. 14 proc.).

Innym sposobem redukcji poczucia samotności, niewzględnionym w raporcie „Nigdy więcej samotności”, są interakcje z internetowymi chatbotami. To rozwiązanie mniej popularne w Polsce, jednak na przykład w Japonii, gdzie samotność stanowi poważny problem, roboty społeczne i zaawansowane programy komputerowe symulujące rozmowę z człowiekiem zyskują na znaczeniu. Taka interakcja jednak nie przypomina prawdziwej relacji z drugą osobą, ponieważ kontakt jest jednokierunkowy, skupiony na potrzebach użytkownika.

Ostatnie badania wskazują, że nadmierne zaangażowanie w tę sztuczną, jednostronną relację może negatywnie wpływać na umiejętności kluczowe w kontaktach międzyludzkich, wymagających empatii, odczytywania intencji, potrzeb i stanów emocjonalnych drugiej osoby. Można więc przypuszczać, że „przyjaźnie” z internetowymi chatbotami ostatecznie jedynie pogłębią problem samotności. (NK) ●



W temacie numeru
przeczytasz o:

- *wpływie osobowości na sposób korzystania z intuicji – na podstawie wyników badań przeprowadzonych na USWPS w Warszawie*
- *socjologicznym rozumieniu intuicji, która ma wymiar praktyczny, bo umożliwia skrócenie procesu myślowego*
- *islandzkiej koncepcji wewnętrznego morza, z którym kontakt pomaga żyć w równowadze*
- *relacji między sztuczną inteligencją a zasobami nieświadomości*



Im więcej, tym lepiej

Czy osobowość wpływa na naszą zdolność do myślenia intuicyjnego? Tak, ale to nie jest prosty związek przyczynowo-skutkowy – mówi psycholożka **dr Angelika Olszewska-Kapusta** w rozmowie o tych często subtelnym zależnościach



ANGELIKA OLSZEWSKA-KAPUSTA

dr psychologii, adiunkt w Zakładzie Psychologii Poznawczej i Różnic Indywidualnych na Uniwersytecie SWPS we Wrocławiu. Specjalizuje się w badaniach nad procesami wglądu - nagłym uświadomieniem sobie rozwiązania problemu, często postrzeganym jako efekt intuicji. Jej zainteresowania naukowe obejmują również wpływ mediów społecznościowych na procesy poznawcze, takie jak uwaga i pamięć

ROZMAWIA AGNIESZKA RADOMSKA

Intuicja to nie jest coś, co się ma albo nie - ma ją każdy, ale nie wszyscy korzystamy z niej w jednakowym zakresie. Jakie czynniki mają na to wpływ?

Na pewno do miejskich legend można zaliczyć „kobietę intuicję”, bo badania pokazują jasno, że coś takiego nie istnieje. Niezależnie od tego, czy intuicję rozumiemy jako styl poznawczy, czy raczej jako zdolność podobną do inteligencji, bo to dwa możliwe i nieco inne podejścia teoretyczne - różnic między kobietami a mężczyznami prawie nie ma. Płeć nie ma większego znaczenia.

Każdy dysponuje intuicją, ale niektórzy w dokonywaniu wyborów kierują się nią częściej. Rodzimy się z pewną zdolnością do nieświadomego przetwarzania informacji, ale mózg niektórych ludzi ma do tego silniejszą tendencję niż innych, co manifestuje się jako charakterystyczny, intuicyjny styl myślenia. Zapytała pani, co na to wpływa. Od razu zaznaczę, że mówiąc o indywidualnych cechach osobowości w kontekście intuicji, wolałabym unikać słowa „wpływ”, bo to słowo sugeruje zależność przyczynowo-skutkową, tymczasem w badaniach nie da się orzec takiej zależności - udowodnić, że jakaś konkretna cecha jest przyczyną, zaś skutkiem tendencja do kierowania się intuicją. Mówimy raczej o współwystępowaniu pewnych cech osobowości ze skłonnością do korzystania z intuicji.

Jakie to są cechy?

Oceniając to, najczęściej bierze się pod uwagę pięć wymiarów osobowości, tak zwaną wielką piątkę, do której zaliczamy: ekstrawersję, ugodowość, sumiennosc,

neurotyczność i otwartość na doświadczenie. W badaniach nie zaobserwowano, żeby tendencja do przeżywania „negatywnych” stanów emocjonalnych lub sumiennosc miały związek z myśleniem intuicyjnym. Niewielkie znaczenie ma także ugodowość, choć raczej taka postawa nie sprzyja intuicyjnym sądom. Osoby ugodowe są bardziej nakierowane na zewnątrz, a nie słuchają głosu intuicji.

Ciekawe badania przeprowadziła kilka lat temu dr hab. Agata Sobków, profesor Uniwersytetu SWPS - ich celem było poznanie struktury mechanizmów intuicyjnych oraz sprawdzenie, jaką rolę w intuicyjnym przetwarzaniu informacji odgrywają indywidualne zdolności jednostki. Wyniki pokazały, że najistotniejsza jest otwartość na doświadczenie, rozumiana jako pozytywny stosunek do nowych idei, pomysłów, gotowość czerpania z nowych doświadczeń, takich jak podróże i poznawanie odmiennych kultur i zwyczajów czy próbowanie nowych potraw. Ale też otwartość na własne wyobrażenia, czyli kreatywność. Kreatywność to oryginalność, przełamywanie schematów, a te cechy sprzyjają myśleniu intuicyjnemu.

Chodzi też o otwartość na uczucia i doświadczenia estetyczne, a więc poczucie piękna, które sprawia, że ktoś aktywnie doznań estetycznych poszukuje. Wszystko jest skorelowane ze skłonnością do korzystania z intuicji, ale nie jest to zależność silna. Nie można z absolutną pewnością powiedzieć, że podróżnik z bogatą wyobraźnią, chłonący każde nowe doświadczenie, na pewno będzie miał mocno rozwiniętą intuicję.

>