

psychologia dla ciebie

zwierciadło
poleca

sens



INSTRUKCJA
OBSŁUGI
ODPOCZYWANIA

TEMAT NUMERU

KAŻDEMU WOLNO MARZYĆ

CELE, FANTAZJE,
NARZĘDZIE ROZWOJOWE

MARZENIA MOTYWUJĄ
DO PEŁNEGO ŻYCIA

NAŁOGOWI MARZYCIELE

PO CO NAM NADZIEJA?

RELACJE

RÓŻNE POWODY
WZAJEMNEGO PRZYCIĄGANIA

JESZCZE W ZWIĄZKU
CZY TYLKO PRZYJACIELE?

BYĆ ELASTYCZNYM
W PRACY

W CIENIU
RODZINNYCH TAJEMNIC

WOLNI OD STRESU

POROZMAWIAJ ZE SWOIM KOTEM

METODA. AKUPUNKTURA

ĆWICZENIA.
SKANOWANIE CIAŁA

URLOP RAZ
CZY DWA RAZY
W ROKU
NIE WYSTARCZY

WAKACJE,
ALE CO Z PSEM?

WYPRAWA
W BIESZCZADY
NA POZÓR BEZ CELU

RELAKS
Z DOBRYM FILMEM

ZDROWIE PSYCHICZNE

SCHIZOFRENIA
CZY ZABURZENIE
OSOBOWOŚCI?

ORNITOLOGIA
TERAPEUTYCZNA

ROZWÓJ

DLACZEGO TO ROBIĘ?
NIEKONIECZNIE
DLA NATYCHMIASTOWEJ
NAGRODY

POŻYTKI
Z WIELOJĘZYCZNOŚCI

METAFORA I OPOWIEŚĆ
W TERAPII ERICKSONOWSKIEJ

ISSN 1897-4430 INDEKS 228869



9 771897 443508
Numer w sprzedaży do 07.07.2025

nr 07 (202) lipiec 2025
cena 17,90 zł (w tym 8% VAT)

BETTY BARCLAY

FRAGRANCES

*„Betty Barclay SOULGARDEN
uchwyca błogą esencję kwitnącego
ogrodu: piękny kwiatowy zapach
z zielonymi, świeżymi niczym rosa
akcentami, wzbogacony
o przyjemne nuty piżma
i drewna.”*

Coralie Spicher, perfumiarka

Betty Barclay SOULGARDEN – zapach harmonii i przebudzenia

W natłoku codziennych spraw coraz częściej szukamy chwil tylko dla siebie – momentów ciszy, ukojenia i harmonii. Betty Barclay SOULGARDEN to zapach stworzony właśnie z myślą o takiej przestrzeni – subtelny, kobiecy, emanujący spokojem. Jego kwiatowo-orientalna kompozycja otula zmysły, przenosząc nas do świata, w którym czas zwalnia, a my możemy po prostu być – tu i teraz.

W nucie głowy rozbrzmiewa świeżość cytryny i jabłka, przełamana słodyczą kwiatów brzoskwini. W sercu zapachu odnajdziemy różę, jaśmin i bez, a całość dopełnia ciepło drzewa sandałowego, bursztynu i piżma.

Dzięki zastosowanej technologii zapachowej, SOULGARDEN nie tylko pachnie – on koi zmysły i wspiera dobre samopoczucie*, oferując moment prawdziwego relaksu.

To zapach dla kobiet, które pragną zanurzyć się w letniej lekkości – blisko natury, siebie i chwili. Subtelny, wegański, poruszający – jak muśnięcie ciepłego wiatru o poranku.

Betty Barclay Soul garden, Eau de Toilette 20 ml, 79,99 PLN

*Potwierdzone badaniami z wykorzystaniem narzędzi neurobiologicznych.



MONIKA STACHURA
REDAKTORKA NACZELNA

JESZCZE WYŻEJ NIŻ DO NIEBA

W zbić się, unieść wysoko/wysoko ramiona, o tak, o tak/i płynąć, frunąć nad ziemią – pisała Agnieszka Osiecka. Położył się Dyzio na łące/Przygląda się niebu błękitnemu/I marzy:/ Jaka szkoda, że te obłoczki płynące/Nie są z waniliowego kremu... – to z kolei słowa Juliana Tuwima. A to Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej: Świecie! Chwile marzenia, których mi nie wydrzesz/mierzę piaskiem, sypanym z garści w dłoń otwartą. No właśnie, marzenia w poezji nie dziwią, ale w nauce?! I nie mam tu na myśli różnych wielkich fantastów, którzy zmienili świat, bo nie wiedzieli, że czegoś tam nie da się zrobić, ale współcześnie prowadzone poważne badania naukowe nad marzeniami. O niektórych z nich piszemy w bieżącym wydaniu. Co z nich wynika, przeczytajcie sami, miłe Czytelniczki i mili Czytelnicy, ja tylko nadmienię, że marzenia są naprawdę przydatne: motywują do odkrywania świata i do nauki, pomagają przeżyć trudny czas i poradzić sobie z nieprzyjemnymi emocjami (tymi, które nazywamy negatywnymi), relaksują i bawią.

Jest tylko jedno „ale” – kiedy za często uciekamy w nie od prawdziwego świata, przestają nas wspierać, a zaczynają zniewalać. Pewnie zabrzmiało to trochę dziwnie, jednak mogą stać się... nałogiem. „Tak jak inne uzależnienia dezadaptacyjne marzycielstwo negatywnie wpływa na różne sfery funkcjonowania – zwłaszcza relacje społeczne” – zauważa prof. Igor Pietkiewicz.

„Każdemu wolno marzyć” – tak zatytułowaliśmy Temat Numeru – ale pamiętajmy, że życie toczy się tu i teraz. A o czym marzyć? Na przykład o tym, jak spędzimy czas wolny, bo temat drugiego bloku naszych artykułów to „Instrukcja obsługi odpoczywania”. I tu miejsce na kolejne „ale”: odpoczywanie nie może pozostać jedynie w sferze fantazji, bo organizm nie negocjuje i jeśli będziemy ciągle testować jego biologiczne granice, to po prostu się zbuntuje. Optymistyczna informacja jest taka, że nasz mózg odpoczywa między innymi przy lekturach, które lubimy. I już wiecie, do czego zmierzam, prawda?

Dobrego czytania SENSu!



KRAJE I OBYCZAJE

CYKL MONIKI STACHURY

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

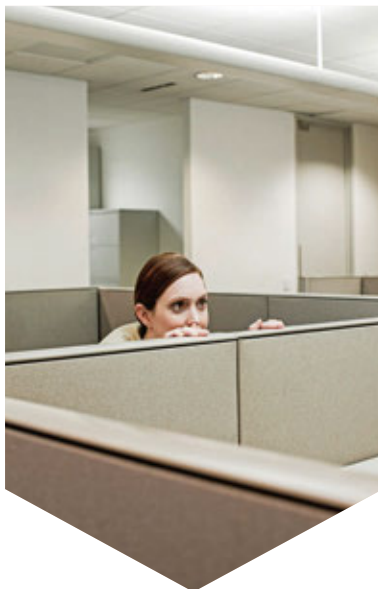


SENSOWNY POCZĄTEK

4 Psychonewsy Ciekawostki, badania

TEMAT NUMERU: KAŻDEMU WOLNO MARZYĆ

- 14 Bo trawa za górą jest bardziej zielona** Nie tylko ewolucyjne źródła marzeń przedstawia dr Michał Czakon
- 20 Z zachwytem i zadziwieniem** O motywacji płynącej z marzeń mówi prof. Małgorzata Piasecka
- 26 Czy można się uzależnić od snucia fantazji?** Odpowiada prof. Igor Pietkiewicz
- 32 Nadzieja** w felietonie filozoficznym prof. Lilianny Kiejzik



RELACJE

- 36 Gry miłosne** Nie ma złe dobranych par... Tyle że niekoniecznie ze zdrowych powodów
- 42 Dobry związek** Przyjaźń czy kochanie
- 46 W pracy** Plan na wzmacnianie rezyliencji
- 50 Domowe tajemnice** Z perspektywy terapeuty pracującego z dziećmi
- 54 Opieka naprzemienna** Czy to może się udać?
- 56 Rodzinne konstelacje** Felieton prof. Bogdana de Barbaro



ROZWÓJ

- 58 Żeby chciało się chcieć** Co nas motywuje?
- 62 Terapia ericksonowska** Wskazówki płynące z metafory
- 66 Ucz się, chłopcze, łaciny** Zalety wielojęzyczności
- 70 Felieton terapeutyczny** Sztuka biesiadowania

psychologia dla ciebie
sens

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

współpracownicy
Bogdan de Barbaro, Martyna Harland,
Paweł Jankowski, Nina Kędziora,
Ewa Klepacka-Gryz, Lilianna Kiejzik,
Katarzyna Miller, Ewa Beata Mościcka,
Izabela Nowakowska-Teofilak,
Beata Pawłowicz, Robert Rient,
Urszula Soltys-Para, Dominika Tworek,
Marta Urbaniak-Piotrowska

WYDAWNICTWO
ZWIERCIADŁO SP. Z O.O.
prezes Adam Popielski
dyrektor zarządzający
Robert Małaszek
dyrektor finansowy Rafał Starzyk

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

REKLAMA
dyrektorka Anna Szaluś,
Anna Ruszkowska (zastępczyni)
zespół Małgorzata Jarosiewicz,
Magdalena Łukasiewicz,
Ewa Pietrzykowska
PROMOCJA I MARKETING
dyrektorka Justyna Ogłodzińska
redaktorka kreatywna
Weronika Jarek-Radłowska

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

Materiały reklamowe na stronach: II, 8, 11, 35, 53, 73, 96, 118-119, IV. Na stronach: 19, 25, 97, 117, 120-121, 126-127, III, zamieszczone są materiały własne wydawcy.



ZDROWIE PSYCHICZNE

74 Pod skrzydłami

Kiedy oglądanie ptaków
zyskuje aspekt terapeutyczny?

78 Schizofrenia i zaburzenia

**schizotypowe oraz
schizoidalne**

Psychiatra wyjaśnia, na czym
polegają różnice między nimi



WOLNI OD STRESU

82 Kontakt ze zwierzętami

Zrozum, co mówi twój kot

88 Akupunktura

Wspiera medycynę
konwencjonalną i leczy

92 Sześć kroków do odprężenia

Ćwiczenie relaksacji

94 Zadbaj o ciało

Pielęgnacyjne inspiracje
na słoneczne lato



DODATEK: INSTRUKCJA OBSŁUGI ODPOCZYWANIA

100 Urlop nie wystarczy

Czym grozi
ciągłe testowanie biologicznych
granic organizmu?

104 W głąb lasu, w głąb siebie

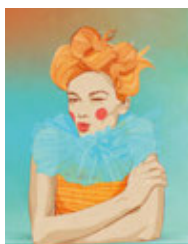
Przez (pozornie bez planu)
tydzień w Bieszczadach

108 Pies i wakacje

Czasem razem, czasem osobno

112 W życiu jak w kinie

Katarzyna Miller i Joanna Olekszyk
o filmach na czas wolny



ILUSTRACJA
oraz PROJEKT OKŁADKI
Adriana Dziewulska

KULTURA

118 Wydarzenia Sezon na festiwalu

122 Filmoterapia Studium narcyzmu
w filmie „Czarny łabędź”

126 Trzy pytania do...

Wywiad z Anną Kopańczyk

128 Książki z SENSEm

Warto przeczytać

Miesięcznik został wydrukowany
na papierze ekologicznym
LEIPA Sky plus 70gsm,
posiadającym certyfikaty FSC oraz
PEFC, wyprodukowanym przez
LEIPA GEORG LEINFELDER



Redakcja nie zwraca niezamówionych materiałów
i zastrzega sobie prawo do redagowania, skracania,
adustacji lub nieopublikowania nadesłanych tekstów.
Za treść ogłoszeń, zamieszczonych reklam i materia-
łów 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).
Opinie 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 do-
zwolonego 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 cza-
sopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce
jest działaniem na szkodę Wydawcy i skutkuje odpo-
wiedzialnością prawną.
Dane osobowe uczestników konkursów „Sensu” będą
przetwarzane na następujących zasadach: **Admini-
strator 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. **Pod-
stawy 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 administra-
tora. **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 prze-
twarzania danych; prawo wniesienia skargi do organu
nadzorczego. **Więcej informacji o przetwarzaniu da-
nych znajduje się w regulaminie każdego konkursu.**
Następny SENS ukaże się **8 lipca 2025.**
Zapraszamy na nasz profil na FB
www.facebook.com/magazynsens/



Jedna pani *drugiej pani*

Czy fakt, że osoba przekazująca plotki należy do naszej grupy, powoduje, że patrzymy się na nią inaczej niż na plotkarza z obcej społeczności? Szukając odpowiedzi na to pytanie, badacze z Uniwersytetu Londyńskiego zastosowali znany z psychologii społecznej paradygmat grupy minimalnej, który ujawnia, że ludzie mają naturalną skłonność do tworzenia tożsamości grupowej i lojalności nawet przy niewielkich przesłankach.

Zadaniem uczestników badań była ocena wiarygodności i poziomu sympatii odczuwanych wobec osób, które roznoszą plotki. Analizy wykazały, że plotkowanie znacząco zmniejszało sympatię i wiarygodność, niezależnie od tego, czy plotkarz należał do własnej, czy obcej grupy. Co zaskakujące, zaobserwowano również istotny wpływ lęku społecznego na tę ocenę. Osoby wysoko lękowe miały bardziej przychylne opinie:

dotyczyły one zarówno sympatii wobec plotkarzy, jak i ich wiarygodności. W tym drugim przypadku wzrost wynosił nawet 24 proc. Naukowcy, którzy zaangażowali się w te badania, przypuszczają, że osoby o wysokim lęku społecznym mogą mieć tendencję do postrzegania pogłosek jako potencjalnego źródła informacji. Słuchając plotek, mają poczucie, że zwiększa to ich kontrolę, dzięki czemu sytuacje społeczne wydają im się bardziej przewidywalne. Gdy słyszymy o kimś, że jest osobą nieuczciwą, wiemy, że tej osobie nie należy ufać. To jest dla nich ważna informacja.

Badacze podkreślają konieczność dalszych badań ugruntowujących te obserwacje. Wskazują na niedociągnięcia metodologiczne, związane choćby z paradygmatem grupy minimalnej (gdzie dokonuje się podziału według preferencji), jak i dość niepewną metodę podziału na grupy. (NK) ●



WWO

Osoby wysoko wrażliwe cechują: zwiększona wrażliwość na bodźce zewnętrzne oraz intensywne przeżywanie emocji. Wysoka wrażliwość nie jest zaburzeniem, lecz cechą temperamentu, która dotyczy 15-20 proc. ludzi. Może być zarówno źródłem siły i kreatywności, jak i wyzwaniem w codziennym funkcjonowaniu.

Badania wskazują, że w testach wrażliwości przetwarzania sensorycznego (ang. *Sensory Processing Sensitivity*), wyższe wskaźniki mają kobiety. Jedno z wyjaśnień tej różnicy płciowej odwołuje się do kultury zachodniej, w której okazywanie wrażliwości przez mężczyzn bywa postrzegane jako oznaka słabości.

Z perspektywy ewolucyjnej można natomiast skłonić się ku przystosowawczemu aspektowi wysokiej wrażliwości u kobiet, ponieważ to one rodziły dzieci i opiekowały się nimi, a wyostrzone zmysły: wrażliwość na zapachy, dźwięki, smaki czy sygnały społeczne – mogły im w tym pomagać. Pozostając przy rodzicielstwie, to – zgodnie z wynikami badań na Uniwersytecie Tel-Hai oraz Uniwersytecie w Hajfie – wysoka wrażliwość może także stanowić obciążenie. Okazuje się, że charakteryzujący się nią rodzice gorzej znosili okres dorastania swoich dzieci, częściej doświadczali stresu i przejawiali niespójne zachowania wychowawcze. (NK) ●

Najlepsze pomysły
na spędzenie czasu wolnego:

*pobyć z rodziną;
leżeć pod kocem i czytać książkę;
podróżować po świecie
i poznawać nowe rzeczy;
uprawiać sport*



Źródło: „Odpowiedzi na pytania jutra - edycja 2025”, Zymetria, Human Answer Institute, 2025





OCZY *nie kłamią*

Oczy od wieków uznawane są za zwierciadło duszy, a współczesna nauka coraz częściej potwierdza, że rzeczywiście zdradzają one wiele informacji o naszym stanie umysłu. Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Segedyńskim pokazuje, że rozmiar źrenicy nie tylko odzwierciedla ogólny poziom zaangażowania umysłowego, lecz także może stanowić wskaźnik dokładności odtwarzanych wspomnień.

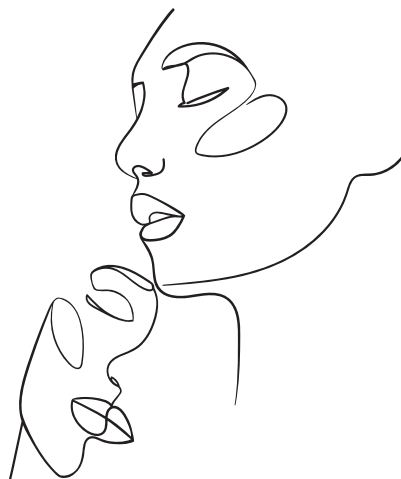
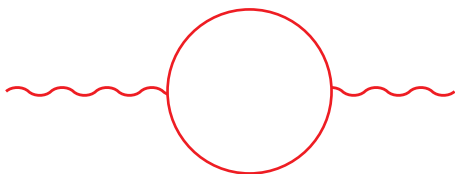
W eksperymencie uczestnicy zapamiętywali położenie rzadkich węgierskich słów na obwodzie niewidzialnego okręgu. Następnie mieli rozpoznać uprzednio widziane słowa wśród słów nowych i wskazywać ich pierwotną lokalizację na ekranie. Okazało się,

że źrenice były szersze, gdy słowo było rozpoznane jako znajome, i jeszcze bardziej rozszerzone, gdy uczestnicy trafnie i precyzyjnie wskazywali jego wcześniejsze położenie. Co więcej, zależność ta miała charakter liniowy – im dokładniejsza pamięć lokalizacji, tym większe rozszerzenie źrenicy.

Wyniki te sugerują, że zmiany wielkości źrenicy mogą być napędzane przez dwa różne mechanizmy: rozpoznanie samego bodźca oraz przypominanie sobie kontekstu, w jakim był on wcześniej obecny. Choć badania te mają charakter eksploracyjny, ich wyniki otwierają drogę do przyszłych praktycznych zastosowań, przykładowo jako narzędzia oceny wiarygodności wspomnień w edukacji czy w śledztwach kryminalnych. (NK) ●

BYĆ POJEDYŃCZYM,
ALE NIE SAMOTNIKIEM

Julia Hartwig, Zapisane



71% opiekunów zwierząt twierdzi, że ich pupil:

- zachęca ich do spędzania czasu na świeżym powietrzu, a wspólne spacery przekładają się na dobre samopoczucie;
- pomaga im oderwać się od nadmiernego myślenia lub zamartwiania, dzięki czemu stają się spokojniejsi i bardziej skoncentrowani

Źródło: globalne badanie przeprowadzone przez Mars i Calm w II kwartale 2025



Wszystkie drogi prowadzą do Radotek

W dniach 16-20 lipca w Radotkach koło Płocka odbędzie się kolejna odsłona festiwalu Wibracje – tym razem pod tytułem „Obudź swój potencjał”. „W czasach instant, gdy wszystko jest natychmiastowe, średniej jakości i powierzchowne, Wibracje sięgają głębiej. Promujemy ideę, że życie w pełnym zdrowiu i równowadze jest na wyciągnięcie ręki” – mówią organizatorzy festiwalu, gdzie na owo wyciągnięcie ręki jest w tym roku ponad 200 aktywności w 10 tematycznych strefach. Wykłady, warsztaty, sesje muzyki, ruchu, pracy z ciałem poprowadzi ponad 100 prelegentów z Polski i zagranicy. SENS od dawna towarzyszy Wibracjom, nic więc dziwnego, że w Radotkach będzie można spotkać wielu ekspertów, których i my gościliśmy na naszych łamach.

Wykłady poprowadzą między innymi: botanik prof. Łukasz Łuczaj (temat: święte gaje Europy), prof. Paweł Holas (temat: wolna wola – organiczność i mózgowo-korelaty), psychiatra dr Jarosław Józwiak (temat: rodzina z ADHD) czy dr Tadeusz Oleszczuk (temat: równowaga hormonalna a płodność). A na warsztaty zapraszają choćby: Zosia i Dawid Rzepeccy (tantra), Karin Lesiak (joga śmiechu), Anna Sierpowska (praca z ciałem) czy Norbert Kopczyński (fucznictwo).

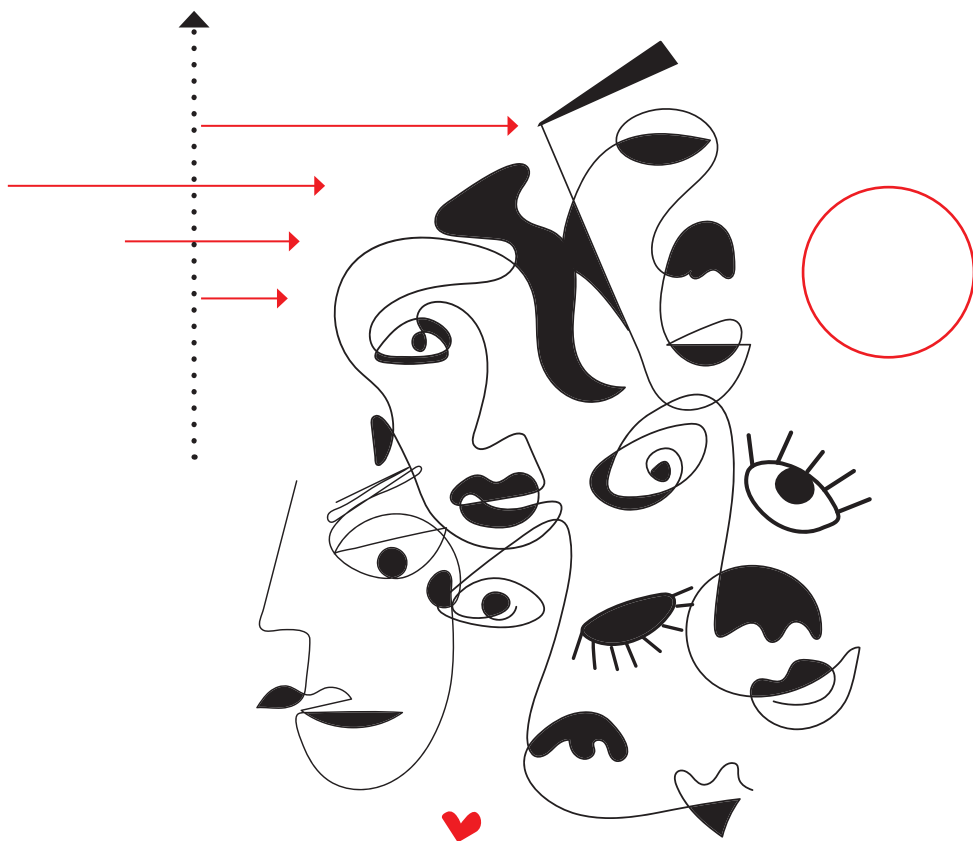
Wibracje od lat wcielają w życie hasło „uczyć, bawiąc”, więc spotkania akademickie przeplatają się z warsztatami ruchu, śpiewu, gongów, ceremoniami kakao. Mocną i ważną stroną festiwalu jest także scena muzyczna. Jej centrum to Scena Waleriana, usytuowana na wyspie na rzece Skrwa, gdzie wieczorami dźwięk splota się z ogniem i tańcem. Program muzyczny to rezultat współpracy z didżejem Mikiem Polarnym, który zaprosił do Radotek twórców z Afryki, Europy, Ameryki Południowej i Północnej.

Wibracje to miejsce przyjazne rodzinom. Tego-roczną nowością są 2,5-godzinne sesje opieki

nad dziećmi, prowadzone przez współpracujące z festiwalem przedszkola – w ramach karnetu. To kolejny krok w stronę wspierania rodzin i budowania przestrzeni, gdzie każdy może rozwijać się na swój sposób. ●

FESTIWAL WIBRACJE 2025, TERMIN: 16-20 LIPCA
MIEJSCE: OSADA MŁYNARZA, RADOTKI 1 K. PŁOCKA
WIĘCEJ INFORMACJI, PROGRAM I BILETY:
WIBRACJE.COM.PL





Co naprawdę myślimy?

W debacie publicznej na temat kwestii wrażliwych i dzielących społecznie – takich jak postawy wobec uchodźców – rzetelne badanie opinii społecznej odgrywa kluczową rolę. A wybór formy pytań: zamkniętych lub otwartych – nie jest jedynie kwestią techniczną, lecz może zasadniczo zmieniać obraz prezentowanych postaw. Właśnie tę zależność ukazuje nowe badanie autorstwa dr hab. Karoliny Hansen i dr Aleksandry Świdorskiej z Uniwersytetu Warszawskiego.

Badanie przeprowadzono na reprezentatywnej próbie Polaków, którzy wypełniali kwestionariusze opinii na temat uchodźców, zawierające pytania otwarte i zamknięte. Analiza wyników wykazała,

że w kwestionariuszach z pytaniami zamkniętymi dominowały negatywne postawy wobec uchodźców – przyjmowanie uchodźców poparło 26–28 proc. badanych. Analiza odpowiedzi na pytania otwarte ukazała bardziej zniuansowany obraz: ponad połowa respondentów wyraziła poparcie dla przyjmowania uchodźców, choć często uzależniali je od spełnienia określonych warunków, takich jak: integracja ze społeczeństwem, podjęcie zatrudnienia czy ograniczony dostęp do pomocy socjalnej. Badanie ujawnia, że włączenie pytań otwartych umożliwia głębsze wnikięcie w motywacje oraz uzasadnienia stojące za deklarowanymi postawami respondentów, oferując tym samym bardziej kompleksowy obraz opinii społecznej. (NK) ●



Powąchane – *zapamiętane*

Starzenie się społeczeństw to jedno z największych wyzwań współczesności. Wraz ze wzrostem liczby osób starszych rośnie potrzeba opracowania efektywnych strategii wspierających sprawność poznawczą seniorów. Jednym z obiecujących kierunków jest stymulacja węchowa, ponieważ zmysł powonienia ma bezpośrednie połączenie z obszarami mózgu odpowiedzialnymi za emocje i pamięć. Wykorzystując ten mechanizm, naukowcy z Tokio opracowali innowacyjną metodę treningu poznawczego, łączącą wirtualną rzeczywistość VR ze stymulacją węchową.

W badaniu wzięło udział 30 osób w wieku 63–90 lat. Przeprowadzono dwie sesje gier w VR oraz oceny funkcjonowania poznawczego w odstępie sześciu dni. W trakcie ćwiczenia uczestnicy poruszali się po wirtualnym krajobrazie, zapamiętywali zapachy i poszukiwali ich źródeł. Efekt? Istotna poprawa w zadaniach wymagających rotacji wzrokowo-przestrzennej i zapamiętywania lokalizacji słów, co sugeruje korzyści poznawcze wynikające z zastosowania VR i stymulacji węchowej. Nie zauważono



natomiast istotnych zmian w ogólnej identyfikacji zapachów ani innych funkcjach poznawczych. Wyniki zachęcają, żeby myśleć o dużym potencjale multisensorycznych interwencji VR w rehabilitacji poznawczej, szczególnie w zadaniach wymagających uwagi i przetwarzania przestrzennego. (NK) ●

GLOBALTICA

world ▶ cultures ▶ festival

GDYNIA, PARK KOLIBKI
17—20/07/2025

4 DNI KONCERTÓW Z MUZYKĄ
Z CAŁEGO ŚWIATA!



... EDYCJA JUBILEUSZOWA ...

VINÍCIUS CANTUÁRIA: PSYCHODELIC RIO [Brazylia]
BOBAN MARKOVIĆ ORKESTAR [Serbia] • CHICO TRUJILLO [Chile]
KÍLA [Irlandia] • KAPELA ZE WSI WARSZAWA & BASSAŁYKI [Polska]
CHANGO SPASIUK [Argentyna] • SUTARI [Polska] • LINDIGO [Reunion]
MERCEDES PEÓN [Hiszpania] • MOONLIGHT BENJAMIN [Haiti] i inni...

Przyjedź w lipcu do Gdyni, posłuchaj jak brzmi świat!

ORGANIZATOR

FUNDACJA
KULTURY
LIBERTY

PARTNERZY

GDYNIA



WOJEWÓDZTWO
POMORSKIE

GranCanaria

www.globaltica.pl

PATRONI MEDIALNI

zwierciadło

TVP
KULTURA

arte.tv

dwójka
POLSKIE RADIO

RADIOWE CENTRUM
KULTURY LUDOWEJ
PÓLSKIE RADIO