

# Puls Uczelni

Pismo Studentów Poznańskiej Akademii Medycznej NS im. Księcia Mieszka I w Poznaniu



## W NUMERZE

Akredytacja „Pielęgniarstwa”

s. 3

Egzamin Pre-OSCE

s. 4

Zakończenie roku szkolnego

s. 14 i 16



# Nauka, praktyka i innowacje w medycynie jako tematy przewodnie konferencji w PAM

W połowie maja w Poznańskiej Akademii Medycznej Nauk Stosowanych im. Księcia Mieszka I odbyła się Konferencja Metodyczno-Szkoleniowa „Postępy w naukach medycznych: badania, praktyka, innowacje”. Wydarzenie zgromadziło przedstawicieli środowiska akademickiego, praktyków ochrony zdrowia oraz studentów zainteresowanych rozwojem współczesnej medycyny i nauk o zdrowiu.

Organizatorami konferencji były: Wydział Nauk Medycznych oraz Wydział Ratownictwa Medycznego PAM, przy współudziale studenckich kół naukowych PHYSIS i Laryngoskop. Celem spotkania było stworzenie przestrzeni do wymiany doświadczeń oraz prezentacji najnowszych kierunków badań i rozwiązań wykorzystywanych w praktyce klinicznej.

Program konferencji obejmował szeroki zakres zagadnień związanych z ochroną zdrowia. Uczestnicy dyskutowali m.in. o zdrowiu publicznym, fizjoterapii uroginekologicznej, psychologicznych aspektach pracy zawodów pomocowych, etyce w medycynie, farmakologii oraz badaniach klinicznych. Poruszono również tematykę rzadkich zespołów genetycznych i wyzwań diagnostycznych związanych z tego typu chorobami. W gronie prelegentów znaleźli się zarówno wykładowcy i naukowcy związani z PAM, jak i eksperci współpracujący z uczelnią. Ważnym elementem wydarzenia była aktywność studentów kierunków: Fizjoterapia oraz Ratownictwo Medyczne, którzy prezentowali własne projekty badawcze oraz analizy dotyczące wybranych problemów klinicznych.

Różnorodność tematów pokazała, jak bardzo współczesna medycyna opiera się na wzajemnej współpracy specjalistów z wielu dziedzin. Coraz większe znaczenie ma nie tylko rozwój technologii i badań naukowych, ale również umiejętność łączenia specjalistycznej wiedzy klinicznej z potrzebami pacjentów oraz praktycznym doświadczeniem personelu medycznego.

Wydarzenia tego typu są także ważnym elementem rozwoju zawodowego studentów, którzy już na etapie studiów mają możliwość uczestniczenia w debacie naukowej, prezentowania własnych badań oraz nawiązywania kontaktów ze specjalistami różnych dziedzin medycyny.

## Filia w Wągrowcu gospodarzem konferencji naukowej

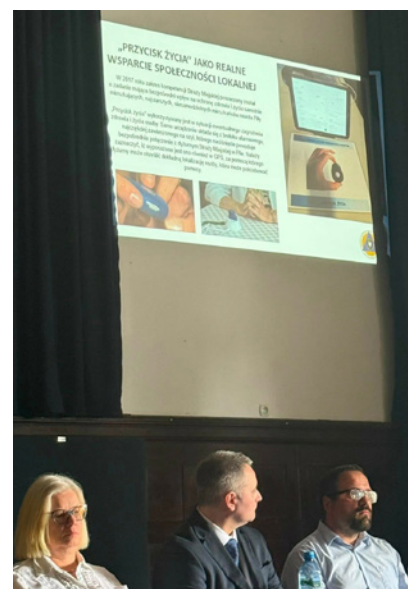
7 czerwca 2026 roku w Wydziale Nauk Społecznych Filii w Wągrowcu odbyła się konferencja naukowa pt. „Ochrona ludności a grupy wrażliwe”. Wydarzenie zgromadziło przedstawicieli środowiska akademickiego, administracji publicznej oraz instytucji zaangażowanych w działania na rzecz bezpieczeństwa i wsparcia społecznego.

Celem konferencji było podjęcie dyskusji na temat funkcjonowania systemu ochrony ludności w kontekście potrzeb osób szczególnie narażonych na skutki sytuacji kryzysowych. Uczestnicy zwrócili uwagę na wyzwania związane z pomocą osobom znajdującym się w kryzysie bezdomności, uzależnionym, ofiarom przemocy domowej czy innym osobom

mającym ograniczoną możliwość samodzielnego radzenia sobie w trudnych sytuacjach.



Otwarcie konferencji i przywitanie gości



Jedna z prezentacji w trakcie konferencji



Jeden z paneli wykładowych



Uczestnicy wydarzenia

Spotkanie stało się forum wymiany doświadczeń i wiedzy pomiędzy przedstawicielami różnych środowisk. W trakcie wystąpień omawiano zarówno aspekty społeczne i psychologiczne związane z niesamodzielnnością, jak i praktyczne rozwiązania stosowane przez samorządy, służby oraz organizacje pozarządowe. Szczególną uwagę poświęcono roli administracji lokalnej w zapewnianiu bezpieczeństwa mieszkańcom, działaniom podejmowanym przez Straż Miejską, a także mechanizmom wsparcia kierowanym do osób zagrożonych wykluczeniem społecznym.

Wśród prelegentów znaleźli się przedstawiciele uczelni, administracji samorządowej oraz organizacji społecz-

nych, m.in. zastępca Burmistrza Miasta i Gminy Pobiedziska Rafał Pawłowski, zastępca Komendanta Straży Miejskiej w Pile Marlena Wełnic, Prezes Fundacji „Dobro się niesie” Maciej Białka, Krzysztof Kikowicz z Uniwersytetu Kaliskiego, Dziekan Anna Gapińska, dr Paulina Wiśniewska oraz absolwentka węgrowskiej filii PAM Beata Szudrowicz.

Konferencja była okazją do podkreślenia znaczenia współpracy środowisk naukowych, instytucji publicznych i organizacji społecznych na rzecz budowania skutecznego systemu wsparcia dla osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej. Wymiana doświadczeń oraz prezentacja dobrych praktyk stworzyły przestrzeń do refleksji nad kierunkami

**WYDAWCA**  
Wydawnictwo Naukowe  
Poznańskiej Akademii Medycznej NS  
im. Księcia Mieszka I w Poznaniu  
ul. Bułgarska 55  
tel. 61 646 02 32  
[www.pam.poznan.pl/wydawnictwo](http://www.pam.poznan.pl/wydawnictwo)  
[wydawnictwo@pam.poznan.pl](mailto:wydawnictwo@pam.poznan.pl)  
**Redakcja i stali współpracownicy**  
Joanna Białas  
Joanna Lewandowska  
Izabela Podejma  
Anna Zbaraszewska  
Samorząd Studencki PAM  
**Skład**  
Studio StrefaDTP  
Nakład 250 egz.

**Masz poczucie humoru?**  
**Śpiewasz, uprawiasz ciekawy sport?**  
**Pomagasz innym - jesteś**  
**wolontariuszem?**  
**Piszesz wiersze, rysujesz, może**  
**masz hobby, którego nie znamy?**  
**Podziel się z nami swoją pasją**  
**albo dołącz do współpracowników**  
**Pulsu Uczelni!**

dalszych działań na rzecz bezpieczeństwa i ochrony najbardziej potrzebujących grup społecznych.

Serdecznie dziękujemy wszystkim prelegentom oraz uczestnikom za aktywny udział i zaangażowanie w dyskusję nad zagadnieniami mającymi istotne znaczenie dla współczesnej polityki społecznej i systemu ochrony ludności.

## Kierunek Pielęgniarstwo z podwójną akredytacją

Poznańska Akademia Medyczna Nauk Stosowanych im. Księcia Mieszka I uzyskała pozytywne rekomendacje akredytacyjne dla kierunku Pielęgniarstwo zarówno na poziomie studiów pierwszego stopnia (licencjackich), jak i drugiego stopnia (magisterskich). Decyzję podjęła Krajowa Rada Akredytacyjna Szkół Pielęgniarek i Położnych po szczegółowej analizie dokumentacji oraz przeprowadzeniu wizytacji kierunków realizowanych przez uczelnię.

Rekomendacje zostały wydane 22 maja 2026 roku na okres czterech lat i obejmują studia o profilu praktycznym.

Oznacza to, że program kształcenia, organizacja zajęć, zaplecze dydaktyczne oraz przygotowanie praktyczne studentów spełniają standardy wymagane w edukacji przyszłych pielęgniarek i pielęgniarzy. Uzyskana akredytacja potwierdza wysoką jakość kształcenia i umożliwia studentom zdobywanie wiedzy oraz umiejętności praktycznych zgodnie z nowoczesnymi standardami obowiązującymi w systemie ochrony zdrowia. Znaczenie tej decyzji jest szczególnie istotne w czasie, gdy polska ochrona zdrowia zmagą się z rosnącym zapotrzebowaniem na wykwalifikowany

personel medyczny. Jednym z największych wyzwań pozostaje luka pokoleniowa w zawodzie pielęgniarki oraz konieczność zwiększania liczby absolwentów odpowiednio przygotowanych do pracy klinicznej.

Kierunek Pielęgniarstwo otwiera przed absolwentami szerokie możliwości zawodowe. Mogą oni znaleźć zatrudnienie m.in. w szpitalach, przychodniach, domach opieki, hospicjach czy gabinetach specjalistycznych. Coraz większą rolę odgrywa również opieka nad osobami starszymi i przewlekle chorymi w środowisku domowym, gdzie zapotrzebowanie na wykwalifikowanych pracowników medycznych stale rośnie. Pielęgniarki i pielęgniarze należą obecnie do najbardziej poszukiwanych specjalistów na rynku pracy – zarówno w Polsce, jak i za granicą. ➔

➡ Istotnym elementem procesu kształcenia jest nacisk na praktyczne przygotowanie studentów do wykonywania zawodu. Program studiów obejmuje zajęcia prowadzone w warunkach zbliżonych do realiów pracy medycznej oraz praktyki realizowane we współpracy z placówkami ochrony zdrowia. Dzięki temu studenci zdobywają doświadczenie zawodowe już w trakcie nauki.

Akredytacje branżowe odgrywają dziś coraz większą rolę zarówno dla kan-

dydatów na studia, jak i dla przyszłych pracodawców. Są potwierdzeniem, że absolwenci zdobywają wiedzę zgodną z aktualnymi standardami zawodowymi i są przygotowani do pracy w dynamicznie zmieniającym się systemie opieki zdrowotnej.

Pozytywna ocena Państwowej Komisji Akredytacyjnej stanowi również potwierdzenie stabilnego rozwoju Wydziału Nauk Medycznych oraz konsekwentnych działań Uczelni na rzecz podnosze-

nia jakości kształcenia. W proces przygotowania do akredytacji zaangażowani byli wykładowcy, opiekunowie praktyk, partnerzy kliniczni oraz sami studenci, którzy współtworzą nowoczesne środowisko akademickie ukierunkowane na rozwój kompetencji praktycznych. Uzyskane rekomendacje są nie tylko wyróżnieniem, lecz także impulsem do dalszego rozwoju oferty dydaktycznej i umacniania pozycji Uczelni w obszarze kształcenia kadr medycznych.

## Pre-OSCE – praktyczny sprawdzian umiejętności studentów

W czerwcu 2026 roku na Wydziale Nauk Medycznych odbyło się ważne wydarzenie związane z realizacją nowego standardu kształcenia na kierunku Pielęgniarstwo. Po raz pierwszy studenci I stopnia przystąpili do egzaminu pre-OSCE, stanowiącego element przygotowania do docelowego egzaminu OSCE.

Pre-OSCE (Objective Structured Clinical Examination) jest formą sprawdzania kompetencji praktycznych w warunkach ujednoliconych i standaryzowanych. Oznacza to, że wszyscy studenci wykonują te same zadania, w określonym czasie i według jednolitych kryteriów oceny. Taka formuła pozwala na obiektywną weryfikację nie tylko wiedzy teo-

retycznej, ale przede wszystkim umiejętności praktycznych, komunikacyjnych i organizacyjnych, niezbędnych w pracy zawodów medycznych. Egzamin koncentruje się na bezpieczeństwie pacjenta, prawidłowym wykonywaniu procedur oraz podejmowaniu trafnych decyzji klinicznych.



W trakcie egzaminu pre-OSCE



Przebieg części praktycznej egzaminu

➡ Organizacja przedsięwzięcia była dużym wyzwaniem logistycznym. Koordynacją egzaminu zajmowała się dr Monika Zysnarska – Pełnomocnik Dziekana ds. egzaminu pre-OSCE oraz Przewodnicząca Rady Programowej kierunku Pielęgniarstwo, we współpracy z Prodziekanami Wydziału: mgr Alicją Franek, mgr Agnieszką Nowak oraz dr Justyną Kupsz.

W realizację egzaminu zaangażowanych było ponad 20 nauczycieli akade-

mickich, którzy przez trzy dni oceniali studentów w zakresie umiejętności praktycznych z przedmiotów takich jak Podstawy Pielęgniarstwa, Badanie Fizykalne oraz Farmakologia. Egzamin wymagał od uczestników wykazania się wiedzą, precyzją działania oraz umiejętnością pracy w warunkach ograniczonego czasu. Zaliczenie pre-OSCE stanowi warunek konieczny do rozpoczęcia zajęć praktycznych w podmiotach leczniczych.

Całe przedsięwzięcie zostało ocenione jako ważne i wartościowe doświadczenie dydaktyczne, zarówno dla studentów, jak i kadry akademickiej. Dziękujemy wszystkim osobom zaangażowanym w przygotowanie i przeprowadzenie tego nowatorskiego przedsięwzięcia! To istotny krok w kierunku podnoszenia jakości kształcenia na kierunku Pielęgniarstwo.



Kadra ocenająca oraz studentki i studenci kierunku Pielęgniarstwo

## Współpraca z niemieckim szpitalem klinicznym w Bad Saarow

Poznańska Akademia Medyczna Nauk Stosowanych im. Księcia Mieszka I oficjalnie zainaugurowała współpracę naukową oraz program wymiany studenckiej z Helios Klinikum Bad Saarow (Brandenburgia). Porozumienie podpisane podczas spotkania

w siedzibie Uczelni ma otworzyć nowe możliwości dla studentów, wykładowców i środowiska medycznego zarówno w Polsce, jak i w Niemczech.

Partnerstwo zakłada rozwój wspólnych projektów edukacyjnych i naukowych, organizację praktyk oraz wymianę

doświadczeń pomiędzy kadrą akademicką i medyczną obu instytucji. Umieędzynarodowienie procesu kształcenia staje się dziś jednym z najważniejszych elementów nowoczesnej edukacji medycznej.



Dworzec kolejowy w Bad Saarow, źródło: domena publiczna (wikipedia.de)



Scharmützelsee – jezioro w Bad Saarow, źródło: domena publiczna (wikipedia.de)



Termy miejskie, źródło: domena publiczna (wikipedia.de)



Bad Saarow i Scharmützelsee z lotu ptaka (część północna), źródło: domena publiczna (wikipedia.de)

➡ W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele Uczelni, organizacji wspierających projekt oraz reprezentanci niemieckiego szpitala klinicznego. PAM reprezentowali kanclerz Janusz Musiał, prorektor dr n. wojsk. inż. Andrzej Bolewski, prof. PAM oraz prorektor dr Anna Zbaraszewska, prof. PAM. Obecni byli

także przedstawiciele stowarzyszenia Mediciner oraz kierownictwo placówek Helios z Brandenburgii i Berlina.

Helios Klinikum Bad Saarow należy do międzynarodowej sieci Helios i jest jednym z najważniejszych centrów medycznych w regionie Brandenburgii. Szpital dysponuje 585 łózkami i prowa-

dzi działalność w 17 oddziałach specjalistycznych oraz dwóch instytutach medycznych. Każdego roku placówka hospitalizuje około 31 tysięcy pacjentów, a wraz z przyległymi ośrodkami ambulatoryjnymi zapewnia opiekę nawet 90 tysiącom pacjentów ambulatoryjnych.

Placówka specjalizuje się m.in. w onkologii, kardiologii, chirurgii naczyniowej, neurologii oraz neuroradiologii. Duży nacisk kładzie również na medycynę ratunkową i leczenie urazów. W strukturach szpitala funkcjonują m.in. regionalne centrum urazowe, baza lotniczego pogotowia ratunkowego oraz rozbudowane zaplecze szkoleniowe dla ratowników medycznych i personelu ochrony zdrowia.

Istotnym obszarem działalności szpitala pozostaje również edukacja. Helios Klinikum Bad Saarow pełni funkcję akademickiego szpitala dydaktycznego współpracującego z uczelniami medycznymi w Brandenburgii i aktywnie uczestniczy w praktycznym kształceniu studentów kierunków medycznych. Dzięki temu studenci zdobywają doświadczenie w nowoczesnym środowisku klinicznym i mają możliwość pracy w interdyscyplinarnych zespołach specjalistów.

Współpraca z renomowanym niemieckim partnerem znacząco zwiększy możliwości rozwoju studentów oraz kadry naukowej. Międzynarodowe doświadczenie, znajomość różnych modeli organizacji ochrony zdrowia oraz kontakt z nowoczesnymi procedurami klinicznymi stają się dziś coraz ważniejszym elementem przygotowania przyszłych pracowników sektora ➡



Klinika Helios Emil von Behring GmbH w Berlinie, źródło: domena publiczna (wikipedia.de)



Klinika Helios Amper w Dachau (Bawaria), źródło: domena publiczna (wikipedia.de)



Budynek główny Kliniki Helios w Erfurcie (Turyngia),  
źródło: domena publiczna (wikipedia.de)



Klinika Helios Schwelm (Nadrenia Północna-Westfalia),  
źródło: domena publiczna (wikipedia.de)

medycznego. Ponadto, partnerstwo pomiędzy uczelniami a zagranicznymi ośrodkami klinicznymi sprzyja wymianie wiedzy, rozwojowi badań nauko-

wych oraz wdrażaniu nowoczesnych standardów leczenia i edukacji medycznej. Dla studentów oznacza to szansę na zdobycie praktycznych kompeten-

cji w międzynarodowym środowisku i lepsze przygotowanie do pracy w dynamicznie zmieniającym się systemie ochrony zdrowia.

## Edukacja przyszłych kadr nefrologii

W połowie kwietnia w filii Poznańskiej Akademii Medycznej im. Księcia Mieszka I w Nowym Tomyślu odbyło się finałowe spotkanie pierwszej odsłony programu edukacyjnego przygotowanego przez DaVita Polska. Inicjatywa „Dializoterapia – od teorii do praktyki” została skierowana do studentów pielęgniarstwa i miała przybliżyć im codzienną pracę w obszarze leczenia nerkozastępczego.

Jedną z prelekcji poprowadził wykładowca PAM, dr Leszek Niepolski, który omówił praktyczne aspekty opieki nad pacjentami dializowanymi oraz organizację terapii nerkozastępczej. Spotkanie zgromadziło około 180 studentów, co pokazuje rosnące zainteresowanie młodych osób tematyką nefrologii i potrzebę poszerzania programu kształcenia o zagadnienia związane z przewlekłymi chorobami nerek.

Program powstał jako odpowiedź na wyzwania kadrowe w nefrologii. Specjalizacja od lat należy do obszarów medycyny zmagających się z niedoborem personelu, podczas gdy liczba pacjentów wymagających dializ systematycznie

wzrasta. Zajęcia miały nie tylko charakter teoretyczny, ale przede wszystkim praktyczny – uczestnicy mogli poznać realia pracy z pacjentami przewlekle dializowanymi i lepiej zrozumieć specyfikę terapii.

Kolejnym etapem projektu mają być wizyty studentów w stacjach dializ prowadzonych przez DaVita Polska. Firma zapowiada również kontynuację programu edukacyjnego w kolejnych edycjach.

### Rozwój DaVita w Polsce i na świecie

DaVita wywodzi się ze Stanów Zjednoczonych, gdzie pod koniec lat 90. rozpoczęto restrukturyzację przedsiębiorstwa funkcjonującego wcześniej pod nazwą Total Renal Care. Nowy model zarządzania oparto na współtworzeniu wartości organizacji przez pracowników, a sama nazwa „DaVita” – oznaczająca po włosku „dawać życie” – miała podkreślać skoncentrowanie firmy na pacjencie.

W kolejnych latach organizacja rozwijała działalność międzynarodową, rozszerzając sieć placówek poza USA. W Polsce firma działa od 2013 roku, po-

czątkowo prowadząc osiem ośrodków dializ. Dynamiczny rozwój nastąpił m.in. po przejęciu sieci Centrum Dializa oraz integracji części stacji B. Braun Avitum Polska.

Obecnie DaVita Polska opiekuje się około 3900 pacjentami w 63 stacjach dializ na terenie kraju, a zespół tworzy około 1400 pracowników.

### Jakość leczenia i monitorowanie terapii

Model działania DaVita opiera się na rozbudowanym systemie kontroli jakości leczenia i bezpieczeństwa pacjentów. Firma monitoruje szereg parametrów klinicznych związanych z terapią dializacyjną, analizuje zdarzenia niepożądane oraz prowadzi wewnętrzne audyty procesów medycznych. Procedury są regularnie aktualizowane zgodnie z aktualną wiedzą kliniczną i doświadczeniami placówek działających w różnych krajach.

Celem takich działań jest poprawa komfortu życia pacjentów z przewlekłą chorobą nerek, ograniczenie liczby hospitalizacji oraz wydłużenie czasu aktywnego funkcjonowania chorych.

# Ćwiczenia służb ratowniczych „Medyk 2026”

W kwietniu studenci Poznańskiej Akademii Medycznej im. Księcia Mieszka I z kierunków Ratownictwo Medyczne oraz Bezpieczeństwo Wewnętrzne wzięli udział w wielkoskalowych ćwiczeniach służb ratowniczych „Medyk 2026”, które zorganizowano w miejscowości Wiardunki. Wydarzenie miało na celu doskonalenie współpracy pomiędzy służbami odpowiedzialnymi za reagowanie kryzysowe oraz praktyczne sprawdzenie procedur stosowanych podczas zdarzeń masowych.

Scenariusz ćwiczeń zakładał katastrofę komunikacyjną na niestrzeżo-

nym przejeździe kolejowym, gdzie doszło do zderzenia dwóch samochodów osobowych z pociągiem. W rolę osób poszkodowanych wcielili się studenci PAM, dzięki czemu możliwe było stworzenie realistycznych warunków pracy dla ratowników medycznych, strażaków, policjantów oraz funkcjonariuszy Straży Ochrony Kolei.

Tego typu symulacje odgrywają coraz większą rolę w kształceniu przyszłych kadr medycznych i specjalistów odpowiedzialnych za bezpieczeństwo publiczne. Pozwalają uczestnikom nie tylko poznać procedury obowiązujące podczas katastrof i wypadków masowych, ale przede wszystkim uczyć działania pod presją czasu, współpracy między służbami oraz właściwej komunikacji w sytuacjach kryzysowych.

Ćwiczenia odbywały się pod nadzorem mgr. Łukasza Krypla, prodziekana kierunku Ratownictwo Medyczne, który zawodowo pracuje również jako ratownik medyczny. Jego praktyczne doświadczenie pozwoliło na wierne odwzorowanie realiów akcji ratowniczej oraz zwrócenie uwagi na aspekty, które mają kluczowe znaczenie podczas rzeczywistych zdarzeń o dużej liczbie poszkodowanych.

Jednym z najważniejszych elementów manewrów było zastosowanie procedury TRIAGE, czyli segregacji medycznej poszkodowanych. To standard

wykorzystywany w medycynie katastrof, umożliwiający szybkie określenie priorytetów udzielania pomocy i efektywne wykorzystanie dostępnych zasobów ratowniczych. W warunkach zdarzenia masowego właściwie przeprowadzony TRIAGE może decydować o skuteczności całej akcji oraz zwiększać szanse przeżycia osób najczęściej rannych.

W przedsięwzięciu uczestniczyły liczne jednostki służb ratunkowych z terenu Wielkopolski, w tym Państwowa Straż Pożarna, zespoły ratownictwa medycznego, Policja oraz Straż Ochrony Kolei. Organizatorzy podkreślają, że wspólne ćwiczenia różnych formacji są niezbędnym elementem budowania sprawnego systemu reagowania kryzysowego.

Dla studentów udział w wydarzeniu był okazją do zdobycia doświadczenia wykraczającego poza standardowe zajęcia dydaktyczne. Kontakt z realistycznym scenariuszem pozwolił im lepiej zrozumieć specyfikę pracy służb ratowniczych i przygotować się do wyzwań, z którymi mogą spotkać się w przyszłej pracy zawodowej. W obliczu rosnącej liczby zagrożeń komunikacyjnych, katastrof oraz sytuacji kryzysowych, od przyszłych ratowników wymaga się nie tylko wiedzy teoretycznej, ale również umiejętności szybkiego podejmowania decyzji i działania w szybko zmieniających się warunkach.



Scenariusz wypadku samochodowego na przejeździe kolejowym



Przewrócony samochód, poszkodowany na torach i zatrzymany skład pociągu



W oddali jednostka służb ratunkowych



Współpraca policjantów, strażaków oraz ratowników medycznych

# Kosmetologia w praktyce – nauka technik masażu

W maju studentki I roku kierunku Kosmetologia uczestniczyły w zajęciach praktycznych z zakresu podstaw fizjoterapii i masażu, podczas których doskonaliły techniki masażu pleców – zarówno wykonywanego manualnie, jak i z wykorzystaniem gorących kamieni.

Ćwiczenia koncentrowały się przede wszystkim na nauce prawidłowej techniki pracy, ergonomii ruchu oraz odpowiednim kontakcie z osobą poddawaną zabiegowi. Studenci poznawali również zasady właściwego ułożenia ciała podczas wykonywania masażu, co ma kluczowe znaczenie zarówno dla komfortu klienta, jak i bezpieczeństwa pracy przyszłego specjalisty.

Elementem zajęć był także masaż gorącymi kamieniami, który należy do popularnych metod relaksacyjnych stosowanych w kosmetologii i odnowie biologicznej. Zabieg wykonywany jest przy użyciu specjalnie podgrzewanych kamieni bazaltowych, które długo utrzymują temperaturę i stopniowo oddają ciepło do tkanek. Kamienie układa się na wybranych partiach ciała lub wykorzystuje bezpośrednio podczas masażu.

Ciepło pomaga rozluźnić napięte mięśnie, poprawia krążenie krwi i wspiera regenerację organizmu. Tego typu masaż często wykorzystywany jest w celu redukcji stresu, zmniejszenia napięcia mięśniowego oraz poprawy samopoczucia. W praktyce łączy działanie klasycz-

nego masażu z efektem termoterapii, dzięki czemu zabieg ma zarówno charakter relaksacyjny, jak i wspomagający regenerację organizmu.

Nowoczesna kosmetologia coraz częściej łączy elementy pielęgnacji, fizjoterapii i technik wellness, dlatego studenci już od pierwszych semestrów zdobywają kompetencje praktyczne przydatne w przyszłej pracy zawodowej. W ostatnich latach rośnie zainteresowanie zabiegami opartymi na naturalnych metodach relaksacji i terapii manualnej. Umiejętność wykonywania różnych rodzajów masażu staje się więc ważnym atutem przyszłych kosmetologów i specjalistów SPA & wellness.

Zajęcia praktyczne mają przygotować studentów nie tylko do poprawnego wykonywania technik masażu, ale również do świadomej pracy z klientem, budowania komfortowej atmosfery zabiegu oraz indywidualnego dobierania metod pracy do potrzeb pacjenta.



Masaż podgrzanykami kamieniami



Ułożone wzdłuż kręgosłupa kamienie bazaltowe

## Porozmawiajmy o medycynie. Studencka debata o przyszłości medycyny

16 maja 2026 roku studentka kierunku lekarskiego Poznańskiej Akademii Medycznej, Julita Łucznińska, wzięła udział w Ogólnopolskiej Konferencji „Porozmawiajmy o medycynie”, zorganizowanej przez Studenckie Koło Naukowe MyMED działające przy Akademii Tarnowskiej. Wydarzenie zgromadziło studentów kierunków medycznych z całej Polski i stało się prze-

strzenią wymiany wiedzy, doświadczeń oraz dyskusji nad kierunkami rozwoju współczesnej medycyny.

Program konferencji został podzielony na kilka bloków tematycznych, które łączyły perspektywę naukową, kliniczną i społeczną. Pierwsza sesja poświęcona była profilaktyce chorób i promocji zdrowia. Omawiano m.in. znaczenie redukcji stresu, rolę diety w zapobieganiu

chorobom cywilizacyjnym, mechanizmy wpływające na podejmowanie decyzji zdrowotnych oraz znaczenie profilaktyki zakażeń HPV. W dyskusjach podkreślano łączenie wiedzy medycznej z edukacją zdrowotną i zmianą nawyków pacjentów.

Kolejnym ważnym elementem wydarzenia był panel dyskusyjny dotyczący wpływu dezinformacji zdrowotnej ➡

☞ w internecie. Uczestnicy analizowali, w jaki sposób treści publikowane w sieci wpływają na decyzje pacjentów i relację lekarz–pacjent, a także jaką rolę powinni odgrywać przyszli medycy w przeciwdziałaniu fałszywym informacjom.

Szczególne zainteresowanie wzbudziła sesja poświęcona sztucznej inteligencji w medycynie. Omawiano zarówno zastosowanie dużych modeli językowych w komunikacji medycznej, jak i możliwości AI w diagnostyce chorób neurodegeneracyjnych czy analizie danych klinicznych. Poruszano również kwestie regulacji, bezpieczeństwa oraz granic wykorzystania nowych technologii w praktyce lekarskiej. W tym bloku tematycznym wystąpiła Julita Łuczyńska, prezentując wystąpienie pt. „Czy sztuczna inteligencja potrafi okazać pomoc? Empatia vs algorytm”. Studentka PAM

zwróciła uwagę na rosnącą rolę narzędzi opartych na AI w medycynie, jednocześnie podkreślając, że nawet najbardziej zaawansowane systemy nie zastąpią relacji lekarz–pacjent, opartej na zaufaniu, komunikacji i empatii. Jej wystąpienie wpisało się w szerszą dyskusję o granicach automatyzacji w ochronie zdrowia.

Ostatnia część konferencji miała charakter praktyczno-kliniczny i została przygotowana przez lekarzy stażystów oraz rezydentów. Skupiono się na najczęstszych problemach w codziennej pracy lekarza – od chorób cywilizacyjnych, przez infekcje sezonowe, po wcześnie rozpoznawanie chorób nowotworowych. Ta część wydarzenia stanowiła pomost między teorią a realiami pracy w systemie ochrony zdrowia.

Zwieńczeniem konferencji była sesja prezentacji studenckich prac ba-

dawczych, w której omawiano m.in. zagadnienia wielolekowości u pacjentów w podeszłym wieku, powikłań neurologicznych i oddechowych, zmian mikrobiologicznych w chorobach nowotworowych oraz zastosowania fizjoterapii w chorobach genetycznych. Udział naszej studentki wpisuje się w aktywność naukową Uczelni i pokazuje rosnące zainteresowanie studentów udziałem w ogólnopolskich debatach dotyczących przyszłości medycyny. Konferencja w Tarnowie stała się nie tylko miejscem prezentacji wyników badań, ale także przestrzenią do refleksji nad wyzwaniem stojącym przed współczesnym systemem ochrony zdrowia – od profilaktyki, przez dezinformację, po dynamiczny rozwój technologii medycznych.

## Koło Naukowe studentów fizjoterapii Physis – nasze aktywności, ambicje i plany

Koło Naukowe Physis powstało z myślą o studentach kierunku Fizjoterapia. W ubiegłym roku akademickim 2025/2026 kontynuowało współpracę ze stowarzyszeniami zajmującymi się osobami z niepełnosprawnościami: SPPN, Fundacją Stworzenia Pana Smolenia, Stowarzyszeniem Amazonki i Stowarzyszeniem Zespołu Williamsa. Staraliśmy się rozwijać swoje kompetencje zarówno w aspekcie prak-

tycznym, jak i teoretycznym. Ponadto zaplanowaliśmy naszych spotkaniach podejmowanie różnorodnej tematyki uwzględniając współczesne trendy i potrzeby na rynku pracy dla nas jako przyszłych fizjoterapeutów. Studenci koła aktywnie prowadzili również badania naukowe oraz wystąpili na konferencji naukowej.

Tematem pierwszego spotkania była terapia manualna oparta na technikach

osteopatycznych. Po krótkiej prezentacji naukowej podejmowaliśmy zajęcia praktyczne na modelach pod okiem opiekunki koła dr Moniki Stefaniak.

Na kolejnym spotkaniu było wyjątkowo ciekawie. Tym razem mieliśmy szansę zobaczyć, jak wygląda suche igłowanie, w tym techniki i bezpieczeństwo pracy z pacjentem. Następnie nastąpił pokaz suchego igłowania, a studenci mogli pracować na modelach. ☞



Jesienne zajęcia ruchowe studentów fizjoterapii z naszymi gośćmi ze stowarzyszenia SPPN



Pokaz suchego igłowania na zajęciach Koła Naukowego



Studenci Koła Naukowego Physis poznają nowoczesny sprzęt do rehabilitacji neurologicznej



Studenci Fizjoterapii wraz opiekunką Koła Naukowego Physis podczas Zjazdu Naukowego-Edukacyjnego



Studenci Koła Physis podczas zajęć z terapii motoryki małej z podopiecznymi Stowarzyszenia Zespołu Williamsa



Grupa seniorów w Fundacji Stworzenia Pana Smolenia podczas rozpoczęcia Olimpiady Senioralnej wraz ze studentami fizjoterapii



Panie z Poznańskiego Stowarzyszenia Amazonki podczas zajęć rehabilitacyjnych pod nadzorem studentów fizjoterapii



Studentka Koła Naukowego Physis podczas prezentacji na konferencji naukowej

prowadzili nie tylko masaż limfatyczny nadzorowany przez opiekunkę Koła, ale także ćwiczenia praktyczne w sali gimnastycznej. To było już drugie spotkanie dla naszych studentów z Poznańskimi Amazonkami – mamy nadzieję, że w przyszłym roku znów się spotkamy!

W kwietniu czwarty raz wzięliśmy udział w Zjeździe Naukowo – Edukacyjnym Stowarzyszenia Zespołu Williamsa. Nasze koleżanki z IV i V roku realizowały badania naukowe nad problematyką wad postawy. Ponadto połączyliśmy zabawę i fizjoterapię w zajęciach ruchowych z elementami terapii sensorycznej, prowadziliśmy zabawy doskonalące motorykę małą, zabawy integracyjne oraz muzykoterapię dla grupy dzieci i młodzieży z rzadką chorobą genetyczną – zespołem Williamsa.

Maj to miesiąc, w którym, tak jak w poprzednim roku, przeprowadzono drugą z rzędu Olimpiadę Senioralną w Fundacji Stworzenia Pana Smolenia w Baranówku koło Mosiny. Zajęcia ruchowe połączono z badaniami naukowymi.

➡ Nieco inaczej wyglądało nasze przedświąteczne spotkanie w szpitalu HCP z mgr Joanną Wyciechowską. Umożliwiła nam pokaz i zajęcia praktyczne z wykorzystaniem nowoczesnych urządzeń do

terapii neurologicznej w gabinecie kinezyterapii przy oddziale neurologii.

Dzień Kobiet postanowiliśmy uczcić zapraszając panie ze Stowarzyszenia Amazonki w Poznaniu. Studenci prze-

➡ Nieco później, 16 maja na naszej uczelni Koło Naukowe Physis wzięło udział w Międzywydziałowej Konferencji: „Postępy w naukach medycznych: badania, praktyka, innowacje”. Przygotowano dwie prezentacje: opiekunki Koła dr M. Stefaniak: „Zespół sznura limfatycznego – problematyka i postępowanie fizjoterapeutyczne” oraz studentki V roku Fizjoterapii, Aleksandry Kowalczyk: „Problemy ortopedyczne i psychosomatyczne w zespole Williamsa-Beurera na podstawie książki „Zespół Williamsa” Magdaleny Giers”.

Tematem kolejnego naszego spotkania była terapia stawów skroniowo-



Konferencja Międzywydziałowa z udziałem studentów Koła Naukowego Physis

wo-zuchwowych. I tym razem obok wprowadzenia teoretycznego do problematyki z uwzględnieniem EBM odbył się pokaz praktyczny.

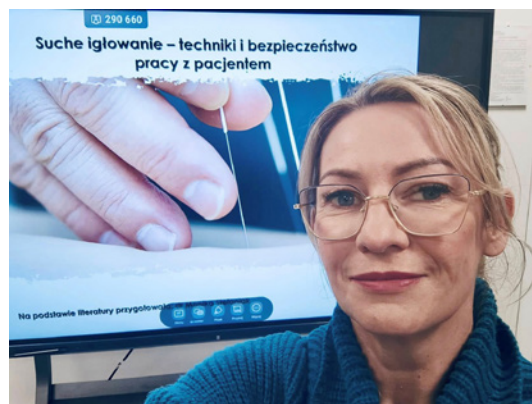
W czerwcu dokonaliśmy podsumowania roku akademickiego i planowania tematyki na kolejny rok akademicki. Omówiliśmy także najczęstsze problemy i błędy pacjentów w terapii uroginekologicznej.

Serdecznie zapraszamy studentów, którzy chcą do nas dołączyć w kolejnym roku akademickim, do zobaczenia!

**dr Monika Stefaniak**  
**Opiekun Koła Naukowego**  
**Physis**



Studenci Koła Naukowego podczas nauki terapii stawów skroniowo-zuchwowych



Opiekunka Koła Naukowego Physis – dr Monika Stefaniak

## Nasza studentka uczestniczką konkursu „Złota Recepta”

16 maja 2026 roku na Wydziale Medycznym Collegium Medicum Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego (UKSW) w Warszawie odbyła się trzecia edycja Ogólnopolskiego Konkursu Farmakologicznego „Złota Recepta”. W wydarzeniu uczestniczyło ponad 60 studentów z 12 uczelni medycznych z całej Polski, którzy sprawdzali swoją wiedzę z zakresu farmakologii i toksykologii.

Farmakologia odgrywa dziś niezwykle ważną rolę w medycynie oraz farmacji. Choć oba pojęcia są ze sobą związane, oznaczają coś innego: farmacja zajmuje się między innymi przygotowywaniem i wydawaniem leków, natomiast farma-

kologia bada ich działanie na organizm człowieka. To właśnie dzięki farmakologii możliwe jest lepsze zrozumienie skuteczności leków, ich bezpiecznego stosowania oraz możliwych skutków ubocznych. Wiedza z tego zakresu jest niezbędna nie tylko lekarzom, ale także farmaceutom pracującym w aptekach, laboratoriach czy przemyśle farmaceutycznym. Rozwój nowoczesnych terapii i nowych leków sprawia, że zainteresowanie tą dziedziną stale rośnie.

Konkurs „Złota Recepta” skierowany był przede wszystkim do studentów kierunku lekarskiego przygotowujących się do egzaminów z farmakologii. Uczestnicy rywalizowali zarówno indy-

widualnie, rozwiązując test wiedzy, jak i drużynowo, mierząc się z zadaniami wymagającymi logicznego myślenia, analizy przypadków medycznych oraz dobrej współpracy zespołowej.

W wydarzeniu nie zabrakło także reprezentantów naszej Uczelni, którzy mieli okazję porównać swoje umiejętności z uczestnikami z innych ośrodków akademickich. Wśród nich znalazła się studentka Wydziału Lekarskiego PAM Katarzyna Turcza. Wydarzenie było okazją do wymiany doświadczeń i integracji studentów zainteresowanych naukami medycznymi. Wszystkim uczestnikom serdecznie gratulujemy.

# Konkurs makijażu kobiety dojrzałej rozstrzygnięty!

Z przyjemnością ogłaszamy wyniki konkursu makijażu kobiety dojrzałej, skierowanego do studentek kosmetologii. Celem wydarzenia było rozwijanie umiejętności makijażowych, promowanie świadomego podejścia do pracy z cerą dojrzałą oraz pokazanie, jak za pomocą odpowiednio dobranych technik można podkreślić naturalne piękno i indywidualność modelki.

Uczestniczki konkursu miały za zadanie wykonać makijaż kobiety dojrzałej, który spełniał następujące wymagania:

- podkreślenie naturalnych atutów urody modelki,
- uzyskanie efektu świeżej, promiennej i wypoczętej cery,
- odpowiedni dobór kosmetyków i technik do potrzeb skóry dojrzałej,
- estetyczne modelowanie twarzy z zachowaniem subtelności,
- harmonijnie podkreślone oczy i usta,
- wysoka precyzja wykonania oraz dbałość o detale,
- wykonanie dokumentacji fotograficznej prezentującej efekt końcowy.

Na konkurs wpłynęło wiele prac, które prezentowały wysoki poziom kreatywności oraz umiejętności technicznych. Komisja konkursowa zwracała uwagę nie tylko na estetykę makijażu, ale również na jego funkcjonalność, dopasowanie do typu urody i wieku modelki oraz umiejętność wydobywania jej naturalnego piękna.

Spośród wszystkich zgłoszeń wybrano jedną zwycięską pracę Pani Aleksandry Lipińskiej, która wyróżniała się wyjątkową lekkością wykonania, perfekcyjnym przygotowaniem skóry, doskonałym doбором kolorystyki oraz umiejętnym wykorzystaniem technik odmładzających. Makijaż zachwyił naturalnym efektem, elegancją i harmonią, podkreślając urodę modelki bez efektu przeciężenia.

Laureatka konkursu otrzymała wyjątkową nagrodę – voucher na dwudniowe, ekskluzywne warsztaty makijażu prowadzone przez Magdalenę Pieczonkę. To niepowtarzalna okazja do zdobycia wiedzy od jednej z najbardziej cenionych makijażystek w Polsce, poznania najnowszych trendów oraz doskonalenia warsztatu pod okiem ekspertki.

Serdecznie gratulujemy zwyciężczyni oraz dziękujemy wszystkim studentkom za udział, zaangażowanie i wysoki poziom nadesłanych prac. Cieszymy się, że konkurs spotkał się z zainteresowaniem i stał się okazją do zaprezentowania talentu, kreatywności oraz pasji do kosmetologii i makijażu.

Życzymy wszystkim uczestniczkom dalszego rozwoju, wielu sukcesów zawodowych oraz nieustającej inspiracji w doskonaleniu swoich umiejętności.

**Karolina Kamińska**



Modelka przed makijażem Aleksandry Lipińskiej



Modelka po makijażu Aleksandry Lipińskiej



Uroczyste wręczenie nagrody przez Karolinę Kamińską



Aleksandra Lipińska – zwyciężczyni konkursu makijażu kobiety dojrzałej



Voucher na warsztaty makijażu prowadzone przez Magdalenę Pieczonkę

# Pożegnanie maturzystów

24 kwietnia 2026 roku w Liceum Mieszko odbyło się uroczyste pożegnanie klas maturalnych. Był to dzień pełen emocji, wspomnień i refleksji nad wspólnie spędzonymi latami. Uczniowie, nauczyciele oraz rodzice mieli okazję jeszcze raz wrócić do najpiękniejszych chwil spędzonych w szkole.

Jednym z najbardziej wyjątkowych momentów uroczystości była prezentacja zdjęć przygotowana przez wychowawców klas. Fotografie przypomniały zarówno o codziennych chwilach spędzonych w szkolnych murach, jak i o wycieczkach, uroczystościach oraz wspólnych sukcesach. Duże wzruszenie wywołał także film stworzony przez

uczniów, pełen wspomnień i zabawnych momentów z ostatnich lat.

Podczas uroczystości wręczono wyróżnienia dla uczniów, którzy szczególnie angażowali się w życie szkoły i rozwijali swoje pasje. Nie zabrakło również podziękowań dla rodziców za ich obecność, wsparcie i pomoc przez wszystkie lata nauki.



Przemówienie mgr Edyty Łuszczewskiej, dyrektorki Zespołu Prywatnych Szkół Akademickich Mieszko



Przemówienie mgr Józefa Kamińskiego, dyrektora Prywatnego Liceum Ogólnokształcącego Mieszko



Zakończenie roku szkolnego klas maturalnych



Absolwenci czwartych klas Liceum Mieszko

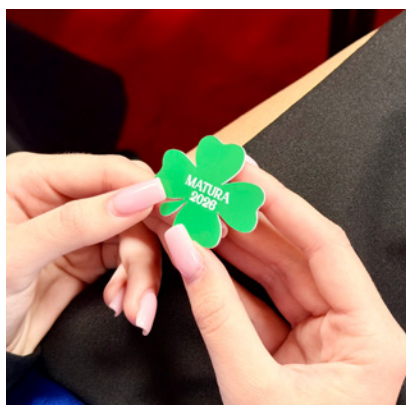


Absolwenci IV klas – dziękujemy za wspólnie spędzone lata i życzymy powodzenia!

➡ Pożegnanie maturzystów było symbolicznym zakończeniem ważnego etapu ich życia. Dla absolwentów to moment zamknięcia szkolnego roz-

działu i jednocześnie początek nowej drogi, pełnej wyzwań, marzeń i samodzielnych decyzji. Choć lata spędzone w liceum na pewno pozostaną w ich pa-

mięci, wyposażeni w wiedzę i umiejętności ruszają dalej aby budować swoją przyszłość.



Czerolistna koniczyna „na szczęście”



W górę po marzenia!



Jedno z ostatnich wspólnych zdjęć przed szkołą



# Uroczyste zakończenie roku szkolnego

26 czerwca 2026 roku w szkole podstawowej Mieszko odbyło się uroczyste zakończenie roku szkolnego dla uczniów klas 0–8.

Był to wyjątkowy dzień pełen podsumowań, gratulacji oraz podziękowań za całoroczną pracę i osiągnięcia. W uro-

czystościach uczestniczyli uczniowie, nauczyciele, rodzice oraz zaproszeni goście, którzy wspólnie świętowali zakończenie kolejnego roku nauki.

Podczas zakończenia roku w klasach 0–3 dzieciom wręczono dyplomy, nagrody i wyróżnienia za bardzo dobre

wyniki w nauce, wzorowe zachowanie oraz sukcesy osiągane w konkursach. Szczególnym momentem był występ uczniów klasy trzeciej, którzy zaprezentowali przygotowaną piosenkę. Ich występ został nagrodzony gromkimi brawami i wywołał wiele uśmiechów. ☺



Przemówienie mgr Julity Marzec, dyrektorki Szkoły Podstawowej Mieszko



Uroczyste zakończenie roku szkolnego – część oficjalna



Część poświęcona zakończeniu roku w klasach 0–3



Nauczyciele i dzieci z najmłodszych klas



Pamiątkowe zdjęcie jednej z klas po części oficjalnej



Zakończenie roku szkolnego klas ósmych

➡ Następnie odbyła się uroczystość zakończenia roku szkolnego dla klas 4–8. Uczniowie odebrali świadectwa, nagrody i wyróżnienia za swoje osiągnięcia dydaktyczne, sportowe oraz artystyczne. Nie zabrakło słów uznania dla wszystkich, którzy swoją pracą, zaangażowaniem i wytrwałością przyczyniali się do budowania sukcesów szkolnej społeczności.

Szczególnie wzruszającym momentem było pożegnanie uczniów klas ósmych, którzy zakończyli ważny etap swojej edukacji. Był to czas wspomnień, podziękowań, podsumowań oraz życzeń powodzenia na dalszej drodze kształcenia. Niech zdobyta wiedza i doświadczenia będą dla nich solidnym fundamentem kolejnych sukcesów.

Gratulujemy wszystkim uczniom zakończenia roku szkolnego i życzymy przede wszystkim bezpiecznych, słonecznych oraz pełnych radości wakacji. Niech letni odpoczynek będzie okazją do nabrania sił, realizacji pasji i spędzenia wielu pięknych chwil. Do zobaczenia we wrześniu!



Ósmoklasiści wraz z mgr Julią Marzec, dyrektorką SP



Ostatnie pamiątkowe zdjęcie absolwentów szkoły podstawowej z paniami dyrektorkami: Julią Marzec oraz Edytą Łuszczewską

*Adrian Kawala, Karol Roszyk, Aleksandra Winiarczyk, Katarzyna Sinkiewicz, Karolina Wojtkowiak, Katarzyna Andrzejewska, Katarzyna Biel, Malwina Świniarska, Marcjanna Baśkiewicz, Nel Zacharczuk, Zuzanna Piechocka*

Poznańska Akademia Medyczna im. Księcia Mieszka I

## Sposoby spędzania czasu wolnego przez dzieci, osoby dorosłe i seniorów<sup>1</sup>

Czas jest jedną z najważniejszych wartości w życiu człowieka. Nie można go zatrzymać ani odzyskać, dlatego sposób jego wykorzystywania ma ogromny wpływ na jakość życia jednostki. Współczesny świat charakteryzuje się szybkim tempem życia, dużą ilością obowiązków oraz ciągłym pośpiechem. Z tego powodu coraz większego znaczenia nabiera czas wolny, który pozwala człowiekowi odpocząć, rozwijać zainteresowania

oraz budować relacje społeczne. Problematyka czasu wolnego jest przedmiotem badań wielu nauk, między innymi socjologii, pedagogiki, psychologii i ekonomii.

Czas wolny definiowany jest najczęściej jako czas pozostający do dyspozycji człowieka po wykonaniu obowiązków zawodowych, szkolnych, rodzinnych i fizjologicznych. Jest to czas, który człowiek może przeznaczyć na odpoczynek, rozwój, rozwój osobisty lub aktywność społeczną<sup>2</sup>. Według opracowań pedago-

gicznych czas wolny pełni kilka podstawowych funkcji: wypoczynkową, rozrywkową, wychowawczą oraz rozwojową. Odpowiednio wykorzystany wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne i fizyczne człowieka oraz poprawia jakość życia. W ujęciu teoretycznym czas wolny jest ważnym elementem życia społecznego. Badacze podkreślają, że sposób spędzania czasu wolnego zależy od wieku, poziomu wykształcenia, sytuacji materialnej oraz środowiska społecznego<sup>3</sup>. Współcze- ➡

<sup>1</sup> Praca wykonana przez studentów kierunku Pedagogiki Społecznej i Resocjalizacji (PSiR II rok) pod kierunkiem dr Ewy Czai.

<sup>2</sup> I. Stypuła Encyklopedia zarządzania, "Czas wolny" [dostęp online: 11.05.2026 r.]

<sup>3</sup> M. Banach, *Wybrane aspekty czasu wolnego uczniów klas I–III szkoły podstawowej*,

➤ sna cywilizacja sprawia, że granica pomiędzy pracą a odpoczynkiem coraz częściej się zaciera. Rozwój technologii oraz mediów cyfrowych powoduje, że ludzie część wolnego czasu spędzają przed ekranami komputerów i telefonów. Może to mieć zarówno pozytywne, jak i negatywne skutki. Internet umożliwia rozwijanie zainteresowań i zdobywanie wiedzy, jednak nadmierne korzystanie z mediów może prowadzić do izolacji społecznej i ograniczenia aktywności fizycznej<sup>4</sup>

Według dostępnych źródeł sposób wykorzystywania czasu wolnego różni się w zależności od grupy wiekowej. Dzieci przeznaczają czas wolny głównie na zabawę, kontakty z rówieśnikami oraz aktywność ruchową. Zabawa pełni bardzo ważną rolę w rozwoju dziecka, ponieważ wpływa na rozwój emocjonalny, społeczny i intelektualny. Współcześnie coraz więcej dzieci spędza jednak czas przed komputerem lub telefonem, co może ograniczać aktywność fizyczną i kontakty społeczne. Dlatego istotne jest, aby rodzice i szkoła organizowali dzieciom wartościowe formy spędzania wolnego czasu, takie jak sport, zajęcia artystyczne czy wycieczki<sup>5</sup>. Młodzież traktuje czas wolny przede wszystkim jako możliwość spotkań ze znajomymi, rozwijania zainteresowań i budowania własnej tożsamości. Nastolatki często korzystają z Internetu, mediów społecznościowych oraz różnego rodzaju rozrywek multimedialnych. Popularne są również aktywności sportowe, muzyczne i kulturalne. Czas wolny odgrywa ważną rolę wychowawczą, ponieważ wpływa na kształtowanie postaw i systemu wartości młodych ludzi. Nieodpowiednie wykorzystanie czasu wolnego może jednak prowadzić do zachowań ryzykownych, uzależnień lub problemów społecznych<sup>6</sup>. Dorośli najczęściej posiadają mniej czasu wolnego ze względu na obowiązki zawodowe i rodzinne. Dla tej grupy wiekowej czas wolny pełni przede

wszystkim funkcję regeneracyjną. Coraz więcej osób stara się jednak aktywnie spędzać wolne chwile poprzez sport, podróże, rozwijanie hobby czy uczestnictwo w kulturze. Współcześnie podkreśla się znaczenie równowagi pomiędzy pracą a życiem prywatnym, ponieważ nadmiar obowiązków może prowadzić do przemęczenia i stresu. Osoby starsze dysponują zazwyczaj większą ilością czasu wolnego po zakończeniu aktywności zawodowej<sup>7</sup>. Dla seniorów czas wolny ma szczególne znaczenie, ponieważ wpływa na ich samopoczucie, zdrowie i aktywność społeczną. Wielu seniorów uczestniczy w zajęciach uniwersytetów trzeciego wieku, spotkaniach towarzyskich czy zajęciach rekreacyjnych. Aktywne spędzanie czasu wolnego pomaga przeciwdziałać samotności oraz wykluczeniu społecznemu osób starszych<sup>8</sup>.

Podsumowując, czas jest niezwykle ważną wartością w życiu człowieka, a odpowiednie wykorzystywanie czasu wolnego wpływa na rozwój osobisty, zdrowie oraz relacje społeczne. Każda grupa wiekowa spędza czas wolny w inny sposób, jednak we wszystkich przypadkach pełni on ważną funkcję regeneracyjną i społeczną. Współczesny człowiek powinien świadomie planować swój czas wolny, aby zachować równowagę pomiędzy obowiązkami a odpoczynkiem.

Celem przeprowadzonych badań było poznanie sposobów spędzania czasu wolnego przez przedstawicieli różnych grup wiekowych oraz określenie czynników wpływających na wybór określonych form aktywności podejmowanych w czasie wolnym. Badania miały również na celu wskazanie podobieństw i różnic występujących pomiędzy dziećmi, osobami dorosłymi oraz seniorami w zakresie organizacji i wykorzystania czasu wolnego.

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Technika badawczą była ankieta, natomiast narzędziem badawczym autorski kwestionariusz ankiet przygotowany odrębnie dla poszczególnych grup respondentów. Ankiety zawierały pytania zamknięte oraz półotwarte, dotyczące sposobów spędzania czasu wolnego, częstotliwości podejmowania określonych aktywności

oraz czynników wpływających na organizację wolnego czasu.

Badania przeprowadzono w formie anonimowej, a udział respondentów był dobrowolny.

Uzyskane wyniki zostały poddane analizie ilościowej i jakościowej.

## Charakterystyka badanej grupy

W badaniu uczestniczyły trzy grupy respondentów reprezentujące różne etapy życia człowieka. Pierwszą grupę stanowiło 15 uczniów szkoły podstawowej. Wśród badanych znajdowało się 8 chłopców (53,3%) oraz 7 dziewczynek (46,7%). Większość respondentów stanowili uczniowie klas IV–VIII (73,3%), natomiast uczniowie klas I–III stanowili 26,7% badanej grupy. Drugą grupę stanowiło 40 osób dorosłych w wieku od 18 do 55 lat. Były to osoby zróżnicowane pod względem wykształcenia, sytuacji zawodowej oraz rodzinnej. Badanie dotyczyło częstotliwości posiadania czasu wolnego, preferowanych sposobów jego spędzania oraz czynników wpływających na organizację czasu wolnego.

Trzecią grupę stanowiło 17 seniorów powyżej 60. roku życia, w tym 12 kobiet (70,6%) oraz 5 mężczyzn (29,4%). Większość respondentów była emerytami, a badani zamieszkiwali głównie tereny wiejskie oraz małe miasta.

Łącznie w badaniu uczestniczyły 72 osoby, reprezentujące trzy grupy wiekowe: dzieci, osoby dorosłe oraz seniorów. Tak dobrana grupa badawcza umożliwiła porównanie sposobów spędzania czasu wolnego na różnych etapach życia oraz identyfikację czynników wpływających na wybór określonych form aktywności.

## Analiza wyników badań własnych

Badania zostały przeprowadzone wśród trzech grup respondentów: dzieci w wieku szkolnym, osób dorosłych w wieku 18–55 lat oraz seniorów powyżej 60. roku życia. Celem badań było poznanie sposobów spędzania czasu wolnego oraz czynników wpływających na jego organizację w różnych grupach wiekowych.

## Analiza wyników badań dzieci

Badaniem objęto 15 uczniów szkoły podstawowej. Wśród respondentów większość stanowili uczniowie klas IV–VIII (73%), natomiast dzieci z klas I–III stanowiły 27% badanej grupy.

„Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce”, nr 2(40), 2016, s. 95–97.

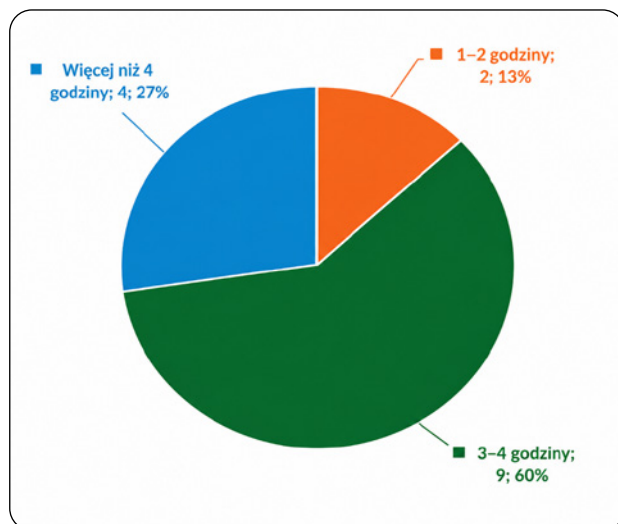
<sup>4</sup> N. Martini, *Praktykowanie czasu wolnego w sytuacji niedoboru i nadmiaru*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, t. 14, nr 4, 2018, s. 54–58.

<sup>5</sup> J. Karbownik, *Czas wolny dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym*, „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce”, nr 4(42), 2016, s. 44–48.

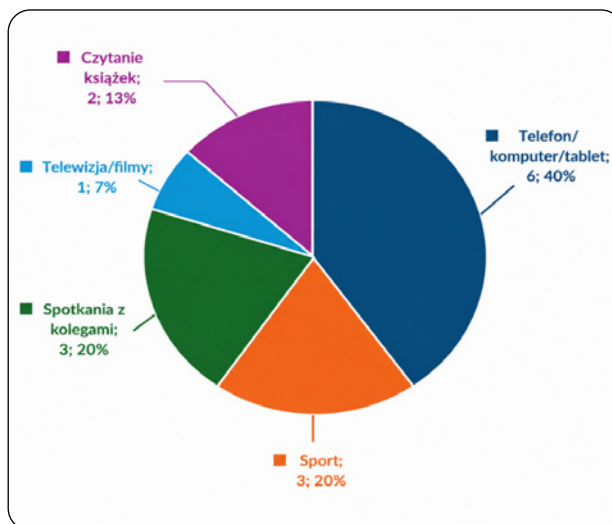
<sup>6</sup> R. Pater, *Czas wolny w (dla) edukacji kulturalnej dzieci*, *Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce*, nr 1(35), 2015, s. 63–67.

<sup>7</sup> A. Kotlarska-Michalska, *Starość w aspekcie socjologicznym*, *Roczniki Socjologii Rodziny*, t. XVII, 2006.

<sup>8</sup> Tamże, s. 63–65.



Wykres 1. Ilość czasu wolnego dzieci  
Źródło: opracowanie własne



Wykres 2. Najczęściej wybierane formy spędzania czasu wolnego przez dzieci  
Źródło: opracowanie własne

Jak przedstawiono na wykresie 1, najwięcej badanych dzieci dysponuje od 3 do 4 godzinami wolnego dziennie po zakończeniu zajęć szkolnych (60%). Ponad jedna czwarta respondentów (27%) zadeklarowała, że posiada więcej niż 4 godziny czasu wolnego, natomiast 13% wskazało przedział od 1 do 2 godzin.

Jak przedstawiono na wykresie 2, najczęściej wybieraną formą spędzania czasu wolnego było korzystanie z urządzeń elektronicznych, takich jak telefon, komputer lub tablet (40%). Kolejne miejsca zajęły aktywność sportowa oraz spotkania z rówieśnikami (po 20%). Mniejsza grupa respondentów wskazała czytanie książek (13%) oraz oglądanie telewizji lub filmów (7%).

Analiza wyników pokazuje również, że większość dzieci korzysta z urządzeń

elektronicznych od 1 do 2 godzin dziennie (43%), natomiast 29% respondentów spędza przed ekranem od 3 do 4 godzin dziennie. Jednocześnie aż 73% badanych deklaruje uprawianie sportu kilka razy w tygodniu, a 87% wskazuje, że lubi spędzać czas na świeżym powietrzu. Wyniki te świadczą o tym, że mimo dużej popularności nowych technologii aktywność ruchowa nadal zajmuje ważne miejsce w życiu badanych dzieci.

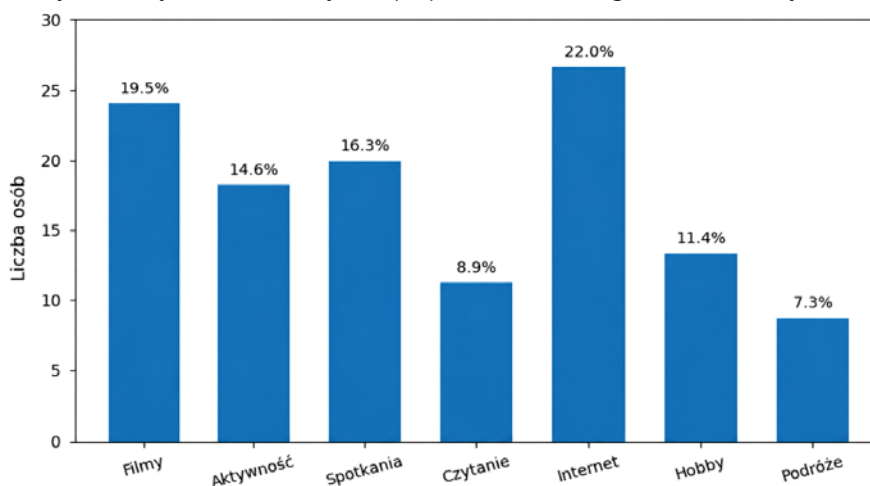
Większość respondentów najczęściej spędza czas wolny z kolegami i koleżankami (46%), natomiast 20% wybiera czas z rodziną. Co czwarty badany deklaruje spędzanie czasu samodzielnie. Odpowiedzi na pytanie otwarte wskazują, że dzieci najbardziej cenią aktywności związane z ruchem i zabawą, takie jak jazda na rowerze, gra

w piłkę nożną, spacerzy czy spotkania z rówieśnikami.

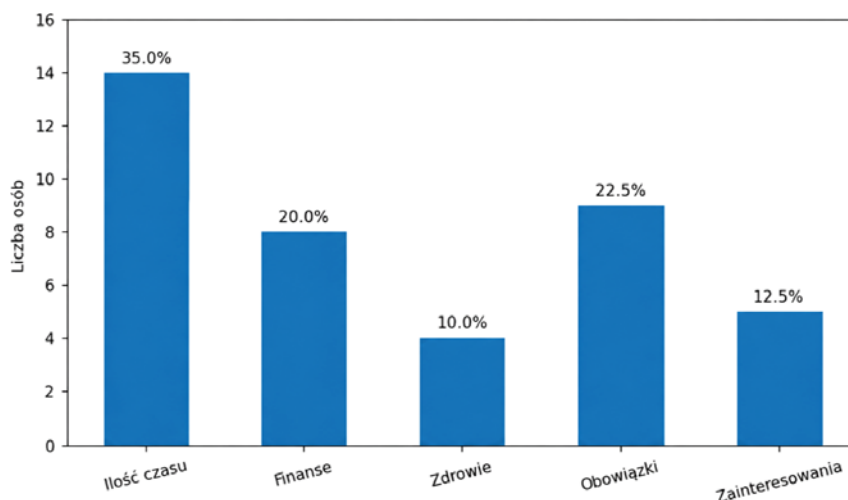
Można zauważyć, że współczesne dzieci chętnie korzystają z urządzeń elektronicznych, jednak nadal dużą rolę odgrywają aktywność fizyczna oraz kontakty społeczne. Wyniki potwierdzają znaczenie równowagi pomiędzy aktywnością cyfrową a tradycyjnymi formami spędzania czasu wolnego.

### Analiza badań osób dorosłych w wieku 18–55 lat

Badaniem objęto osoby dorosłe w wieku od 18 do 55 lat, reprezentujące różny poziom wykształcenia oraz status zawodowy. Dane przedstawione na wykresie 4 wskazują, że na ilość posiadanego czasu wolnego wpływają przede wszystkim obowiązki zawodowe i rodzinne ➡



Wykres 3. Najczęstszy sposób spędzania czasu wolnego przez osoby dorosłe  
Źródło: opracowanie własne



Wykres 4. Czynniki wpływające na sposób spędzania czasu wolnego osób dorosłych  
Źródło: opracowanie własne

➤ (22,5%) oraz sytuacja finansowa respondentów (20%). Mniejsza grupa badanych wskazywała zainteresowania (12%) oraz stan zdrowia (10%) jako czynniki wpływające na sposób organizowania czasu wolnego.

Jak przedstawiono na wykresie 3, najczęściej wybieraną formą spędzania czasu wolnego okazało się korzystanie z Internetu (22%). Dużą popularnością cieszyło się również oglądanie filmów (19,5%), spotkania towarzyskie (16%) oraz różnego rodzaju aktywności rekreacyjne (14%). Część respondentów wskazała hobby (11%), czytanie książek (8%) oraz podróże (7,3%) jako preferowane sposoby spędzania wolnych chwil.

Wyniki pokazują również, że niemal połowa badanych (45%) chciałaby dysponować większą ilością czasu wolnego. Świadczy to o odczuwanym przez respondentów niedoborze czasu wynikającym z licznych obowiązków życia codziennego.

Za najbardziej wartościowe sposoby spędzania czasu wolnego ankietowani uznali aktywność fizyczną i społeczną (25%), rozwijanie zainteresowań (22,5%) oraz spotkania z innymi ludźmi (22,5%). Mniejsze znaczenie przypisywano biernemu odpoczynkowi (15%) oraz relaksowi rozumianemu jako forma regeneracji (10%).

Badani najczęściej spędzają czas wolny z rodziną (37,5%), następnie ze znajomymi (27,5%) oraz partnerem lub partnerką (17,5%). Wyniki wskazują, że relacje społeczne stanowią istotny element organizacji czasu wolnego osób dorosłych.

Analiza wyników pozwala stwierdzić, że osoby dorosłe starają się łączyć

odpoczynek z utrzymywaniem relacji społecznych oraz rozwijaniem własnych zainteresowań. Jednocześnie znaczna część respondentów odczuwa niedobór czasu wolnego wynikający z obowiązków zawodowych i rodzinnych.

### Analiza badań seniorów 60+

W badaniu uczestniczyło 17 osób powyżej 60. roku życia, w tym 70,6% kobiet i 29,4% mężczyzn. Większość respondentów stanowili emeryci (94,1%), a najliczniejsze grupy wiekowe obejmowały osoby w wieku 65–69 oraz 75–79 lat. Ankietowani mieszkali głównie na terenach wiejskich (52,9%) oraz w małych miastach (35,3%).

Wyniki badań pokazują, że ponad połowa respondentów (52,9%) opuszcza dom codziennie, natomiast 29,4% wychodzi z domu raz w tygodniu. Świadczy to o stosunkowo wysokiej aktywności i mobilności badanej grupy seniorów.

Najpopularniejszą formą spędzania czasu wolnego okazało się oglądanie telewizji (70,6%). Dużą popularnością cieszą się również spacerowanie oraz spotkania ze znajomymi (po 58,8%). Znaczna część respondentów korzysta także z Internetu (41,2%), czyta książki, spotyka się z rodziną oraz wykonuje prace ogrodowe (po 35,3%).

Analiza wyników wskazuje, że stan zdrowia odgrywa bardzo ważną rolę w planowaniu czasu wolnego seniorów. Dla 47,1% respondentów ma on wpływ na podejmowane aktywności, a dla 23,5% wpływ ten jest bardzo duży. Najczęściej wskazywanymi przeszkodami w aktywnym spędzaniu czasu były brak

motywacji (41,2%) oraz problemy zdrowotne (35,3%).

Mimo tych ograniczeń seniorzy pozostają aktywni społecznie i chętnie uczestniczą w kontaktach z rodziną oraz znajomymi. Wyniki pokazują, że czas wolny pełni w tej grupie wiekowej ważną funkcję integracyjną, zdrowotną i rekreacyjną.

### Analiza porównawcza badanych grup

Przeprowadzone badania pozwoliły na porównanie sposobów spędzania czasu wolnego przez dzieci, osoby dorosłe oraz seniorów. Analiza wyników wskazuje zarówno na występowanie istotnych różnic, jak i pewnych podobieństw pomiędzy badanymi grupami. Największe różnice dotyczą preferowanych form aktywności. Dzieci najczęściej wybierały korzystanie z telefonu, komputera lub tabletu, jednak jednocześnie deklarowały częste uprawianie sportu i spotkania z rówieśnikami. Osoby dorosłe najczęściej spędzały czas wolny korzystając z Internetu, oglądając filmy oraz spotykając się z rodziną i znajomymi. Seniorzy natomiast preferowali spokojniejsze formy aktywności, takie jak oglądanie telewizji, spacerowanie oraz kontakty towarzyskie.

Badania wykazały również różnice w czynnikach wpływających na organizację czasu wolnego. W grupie dzieci największe znaczenie miały zainteresowania oraz dostępność atrakcyjnych form spędzania czasu. Wśród osób dorosłych istotny wpływ miały obowiązki zawodowe i rodzinne, które często ograniczały ilość czasu przeznaczanego na

odpoczynek. Natomiast w grupie seniorów najważniejszym czynnikiem okazał się stan zdrowia.

Pomimo występujących różnic można wskazać także podobieństwa pomiędzy badanymi grupami. We wszystkich grupach ważną rolę odgrywały relacje społeczne. Zarówno dzieci, osoby dorosłe, jak i seniorzy deklarowali potrzebę kontaktów z rodziną, przyjaciółmi lub rówieśnikami podczas spędzania czasu wolnego. Ponadto każda z badanych grup wykazywała zainteresowanie aktywnością fizyczną, choć jej forma była dostosowana do wieku respondentów.

Przeprowadzona analiza potwierdza, że sposób spędzania czasu wolnego zmienia się wraz z wiekiem człowieka oraz jego sytuacją życiową. Jednocześnie potrzeba odpoczynku, kontaktów społecznych oraz realizacji własnych zainteresowań pozostaje wspólna dla wszystkich badanych grup.

### Podsumowanie badań

Przeprowadzone badania pokazują, że sposób spędzania czasu wolnego jest silnie związany z wiekiem respondentów. Dzieci najchętniej korzystają z nowych technologii, ale jednocześnie pozostają aktywne fizycznie i utrzymują kontakty z rówieśnikami. Osoby dorosłe najczęściej przeznaczają czas wolny na Internet, relacje społeczne oraz rozwijanie zainteresowań, wskazując jednocześnie na niedobór wolnego czasu wynikający z obowiązków zawodowych i rodzinnych. Seniorzy natomiast preferują spokojniejsze formy wypoczynku, takie jak oglądanie telewizji, spacerowanie i spotkania towarzyskie, a ich aktywność jest w dużym stopniu uzależniona od stanu zdrowia.

Uzyskane wyniki potwierdzają, że czas wolny pełni istotną funkcję regeneracyjną, społeczną i rozwojową niezależnie od wieku. Jednocześnie sposób jego wykorzystywania zmienia się wraz z etapem życia oraz indywidualnymi potrzebami człowieka.

### Wnioski

Na podstawie przeprowadzonych badań można stwierdzić, że sposób spędzania czasu wolnego jest zróżnicowany i zależy przede wszystkim od wieku respondentów oraz ich sytuacji życiowej.

Pierwszy wniosek wskazuje, że dzieci najczęściej przeznaczają czas wolny na korzystanie z urządzeń elektronicznych, takich jak telefon, komputer czy tablet. Jednocześnie znacząca część badanych

angażuje się w aktywność fizyczną oraz spotkania z rówieśnikami, co świadczy o zachowaniu równowagi pomiędzy aktywnością cyfrową a bezpośrednimi kontaktami społecznymi.

Drugi wniosek dotyczy osób dorosłych, które najczęściej wykorzystują czas wolny na korzystanie z Internetu, oglądanie filmów oraz spotkania z rodziną i znajomymi. W badanej grupie zauważalny jest wpływ obowiązków zawodowych i rodzinnych na ilość posiadanego czasu wolnego. Wielu respondentów deklarowało chęć posiadania większej ilości czasu przeznaczonego na odpoczynek i realizację własnych zainteresowań.

Trzeci wniosek odnosi się do seniorów, którzy preferują spokojniejsze formy spędzania czasu wolnego, takie jak oglądanie telewizji, spacerowanie oraz kontakty z rodziną i znajomymi. W tej grupie wiekowej istotnym czynnikiem wpływającym na podejmowane aktywności okazał się stan zdrowia.

Kolejnym wnioskiem jest fakt, że niezależnie od wieku ważną rolę w życiu respondentów odgrywają relacje społeczne. Zarówno dzieci, osoby dorosłe, jak i seniorzy wskazywali na znaczenie kontaktów z rodziną, przyjaciółmi lub rówieśnikami podczas spędzania czasu wolnego.

Przeprowadzone badania potwierdzają również, że czas wolny pełni istotną funkcję regeneracyjną, społeczną i rozwojową. Pozwala na odpoczynek, budowanie relacji międzyludzkich, rozwijanie zainteresowań oraz poprawę jakości życia.

Podsumowując, można stwierdzić, że wraz z wiekiem zmieniają się preferowane sposoby spędzania czasu wolnego, jednak potrzeba odpoczynku, aktywności oraz kontaktów społecznych pozostaje wspólna dla wszystkich badanych grup.

### Streszczenie

Czas wolny stanowi ważny element życia człowieka, wpływający na jego rozwój, zdrowie, relacje społeczne oraz jakość życia. Sposoby jego wykorzystywania różnią się w zależności od wieku, zainteresowań oraz możliwości psychofizycznych. Celem niniejszego artykułu było poznanie i porównanie sposobów spędzania czasu wolnego przez dzieci, osoby dorosłe oraz seniorów. Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety. W ba-

daniu uczestniczyły trzy grupy respondentów: uczniowie szkoły podstawowej, osoby dorosłe w wieku 18–55 lat oraz seniorzy powyżej 60. roku życia.

Analiza wyników wykazała, że dzieci najczęściej przeznaczają czas wolny na korzystanie z urządzeń elektronicznych, aktywność sportową oraz spotkania z rówieśnikami. Osoby dorosłe preferują odpoczynek po pracy, aktywność fizyczną oraz czas spędzany z rodziną. Seniorzy natomiast najczęściej wybierają spacerowanie, kontakty społeczne, czytanie książek oraz aktywności związane z rozwijaniem zainteresowań. Uzyskane wyniki wskazują, że mimo różnic wynikających z wieku, we wszystkich grupach istotne znaczenie mają relacje społeczne oraz potrzeba aktywnego wypoczynku. Badania potwierdzają również, że odpowiednie zagospodarowanie czasu wolnego wpływa pozytywnie na dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka.

**Słowa kluczowe:** czas wolny, dzieci, osoby dorosłe, seniorzy, aktywność fizyczna, wypoczynek, styl życia, relacje społeczne

### Bibliografia

- Banach M., *Wybrane aspekty czasu wolnego uczniów klas I–III szkoły podstawowej*, „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce”, nr 2(40), 2016.
- Czajkowski K., *Wychowanie do rekreacji*, WSiP, Warszawa 1979.
- Denek K., *Czas wolny dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Eruditus, Poznań 2011.
- Karbowniczek J., *Czas wolny dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym*, „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce”, nr 4(42), 2016.
- Kotlarska-Michalska A., *Starość w aspekcie socjologicznym*, „Roczniki Socjologii Rodziny”, t. XVII, 2006.
- Martini N., *Praktykowanie czasu wolnego w sytuacji niedoboru i nadmiaru*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, t. 14, nr 4, 2018.
- Pater R., *Czas wolny w (dla) edukacji kulturalnej dzieci*, „Edukacja Elementarna w Teorii i Praktyce”, nr 1(35), 2015.
- Stypuła I., „Czas wolny”, *Encyklopedia Zarządzania*, dostęp online: 11.05.2026 r.
- Toczek-Werner S. (red.), *Podstawy rekreacji i turystyki*, AWF Wrocław 2005.
- Winiarski R. (red.), *Rekreacja i czas wolny. Studia humanistyczne*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2011.

# Narracja, skrypt i regulacja. Teatroterapia młodzieży uzależnionej w perspektywie Bettelheima, Berne'a i Porgesa

## Streszczenie

W niniejszym artykule podjąłem się próby przedstawienia integracyjnego ujęcia pracy terapeutycznej z młodzieżą uzależnioną z wykorzystaniem teatroterapii. Podstawą analizy jest moje doświadczenie pracy w jednym z Młodzieżowych Ośrodków Monar. Zaprezentowałem trzy komplementarne perspektywy teoretyczne: koncepcję baśni jako narzędzia rozwoju psychicznego autorstwa Bruno Bettelheima, Analizę Transakcyjną Erica Berne'a, rozwiniętą przez Iana Stewarta, Vanna Joinesa, a także Thomasa A. Harrisa oraz Teorię Poliwalgalną Stephena Porgesa. Artykuł ukazuje, w jaki sposób narracja, skrypt życiowy i regulacja autonomiczna mogą być integrowane w pracy teatralnej z młodzieżą. Szczególną uwagę poświęciłem roli koregulacji, pracy z ciałem oraz możliwości modyfikowania utrwalonych wzorców funkcjonowania poprzez doświadczenie sceniczne.

## Wprowadzenie

Co mają wspólnego baśnie, teatr i uzależnienia? Na pierwszy rzut oka może wydawać się, że niewiele, a jednak wszystkie dotyczą tego samego: sposobu, w jaki człowiek opowiada i przeżywa swoje życie. W teatroterapii te trzy wątki spotykają się w jednym miejscu: na scenie, gdzie historia staje się doświadczeniem, emocje przybierają ciało, a powtarzające się życiowe „role” mogą zostać zauważone i zagrane inaczej niż dotąd. W tym kontekście zmiana ma charakter doświadczeniowy, a nie wyłącznie poznawczy. Praca terapeutyczna z młodzieżą uzależnioną stanowi szczególne wyzwanie, ponieważ dotyczy osób znajdujących się w dynamicznym okresie rozwojowym (adolescencja). Młodzi dorośli często są obciążeni doświadczeniami relacyjnymi, trudnościami w regulacji emocji oraz niskim poczuciem wpływu na własne życie. To

w tym okresie życia następuje dojrzewanie płciowe, rozwój mózgu, a szczególnie układu limbicznego oraz dostrzegana intensywnie impulsywność. Pojawia się poszukiwanie ryzyka. W tym kontekście skuteczne oddziaływania terapeutyczne wymagają podejścia integrującego różne poziomy funkcjonowania: od znaczeń oraz narracji, przez wzorce relacyjne, aż po mechanizmy biologiczne. Teatroterapia odpowiada na tę potrzebę, łącząc elementy pracy z wyobraźnią, ciałem i relacją. Umożliwia nie tylko ekspresję emocji, ale także ich organizowanie i reinterpretację. W niniejszym artykule zaproponowałem ujęcie teatroterapii jako przestrzeni integrującej trzy poziomy: narracyjny, strukturalny i biologiczny.

Bruno Bettelheim i sens symbolicznego doświadczenia.

Pomimo współczesnych kontrowersji wokół dorobku Bettelheima, opieram się na jego spojrzeniu, że człowiek leczy się nie przez intelektualne zrozumienie, ale przez emocjonalne przeżycie sensu. Dlatego analizując baśnie („Cudowne i pożyteczne. O znaczeniach i wartościach baśni”), Bettelheim pokazywał, że ich wartość polega na pozwoleniu, aby nieświadome konflikty mogły się ujawnić w bezpiecznej, symbolicznej formie i aby doszło do odbudowania integracji wewnętrznej poddanej uprzednio niszczeniu. „*Baśń przemawia językiem symboli, który jest bliższy dziecku niż język dorosłej racjonalizacji*” (Bettelheim).

Bettelheim dowodził, że baśnie pomagają: zrozumieć wewnętrzne konflikty, nadać formę lękom, odnaleźć sens w chaosie emocji, a także uwierzyć, „że zło można pokonać”. Teatroterapia działa podobnie. Jej uczestnik odgrywa wewnętrzny konflikt w formie roli, gdzie nadaje emocjom kształt, rytm i narrację. Może doświadczyć „katharsis” i budować nową narrację o sobie. Bettelheim uważał, że baśnie pomagają dzieciom i młodzieży porządkować emocje oraz

pełnią istotną funkcję w rozwoju psychicznym, umożliwiając symboliczne przepracowanie trudnych doświadczeń. Siła baśni polega na prostocie struktury, symbolicznych znaczeń oraz jednoczesnej głębi znaczeń. Baśnie poprzez metafory, pozwalają mówić o doświadczeniach, które mogłyby być zbyt trudne lub zagrażające. Narracja baśniowa porządkuje doświadczenie, prowadząc od chaosu poznawczego do rozwiązania wewnętrznego konfliktu. „*Jest charakterystyczną właściwością baśni, że ukazuje pewien problem egzystencjalny w sposób prosty i zwarty. Pozwala to dziecku ten problem uchwycić, bo pokazany jest w najistotniejszej formie, podczas gdy bardziej złożona fabuła utrudniałaby dziecku jego zrozumienie. Baśń upraszcza wszystkie sytuacje*” (Bruno Bettelheim).

Zauważono, że w pracy z młodzieżą uzależnioną, szczególnie istotne jest to, że baśń oferuje alternatywną narrację wobec dominujących, nierzadko trudnych doświadczeń poczucia chronicznego wstydu, porażki czy utraty kontroli. Odgrywając sceniczną rolę, uczestnik może „wejść” w historię bohatera i przeżyć ją w sposób symboliczny. Zachowuje jednocześnie bezpieczny dystans do swoich doświadczeń. Teatroterapia wykorzystuje ten potencjał, przenosząc narrację na scenę. Odgrywanie ról pozwala nie tylko opowiedzieć młodemu dorosłemu historię, ale ją ucieleśnić poprzez ruch, gest i głos. Dzięki temu możliwym jest, aby doświadczenie stało się bardziej pełne, angażujące, bowiem: „*każdy z nas mówi, porusza się oraz czuje w odmienny sposób, zgodny z obrazem siebie, jaki zbudowaliśmy wraz z upływem lat*” (Moshe Feldenkrais).

## Skrypt życiowy jako dramat

W Analizie Transakcyjnej Eric Berne wprowadził pojęcie skryptu życiowego. Jest to nieświadomy plan organizujący życie jednostki. Skrypt powstaje już we

wczesnym dzieciństwie. Opiera się na decyzjach podejmowanych w kontekście relacji z ważnymi osobami, z matką, opiekunem, nauczycielem. Rozwinięcie tej koncepcji przez Iana Stewarta i Vanna Joinesa pozwala ujmować skrypt jako strukturę o charakterze dramatycznym. *„Życie jednostki można rozumieć jako przedstawienie teatralne, które ma swój początek, rozwinięcie i przewidywalne zakończenie”* (Stewart, Joines). Skrypt życiowy to powtarzający się sposób reagowania w relacjach, który często uruchamia się automatycznie, zanim człowiek zdąży go świadomie zauważyć. Skrypt życiowy, to pisana przez każdego z nas historia swojego życia. Rozpoczyna się już przy narodzinach. Najważniejsze jego punkty powstają w pierwszych czterech latach istnienia. Skrypt jest uzupełniany kolejno w wieku siedmiu lat, a następnie do dwunastego roku życia jest „wygładzany”, „dopełniany” dodatkowymi elementami. Osia Analizy Transakcyjnej, będącej w zgodzie z wieloma podejściami psychologicznymi jest pogląd, że na wzorce życia ludzi dorosłych wpływają doświadczenia wieku dziecięcego. *„Zgodnie z tą teorią plan życiowy jest ukształtowany w formie dramatu, czyli sztuki teatralnej, z konkretnym początkiem, środkiem i zakończeniem”* (Stewart, Joines). W teatrze można go zobaczyć w działaniu, odegrać i spróbować przeżyć inaczej, w bezpiecznej relacji z grupą oraz terapeutą. W przypadku młodzieży uzależnionej, skrypty często zawierają elementy beznadziei, odrzucenia lub braku wartości. Często zachodzi relacja, w której dominuje pozycja „JA nie OK” (Harris). Zachowania uzależnieniowe, mogą wpisywać się w tę strukturę, jako sposób radzenia sobie z napięciem lub potwierdzania negatywnych przekonań o sobie. Teatratrapia umożliwia ujawnienie tych wzorców w działaniu. W scenach, które proponuję w autorskich scenariuszach, uczestnicy często odtwarzają symbolicznie znane schematy relacyjne, co stwarza możliwość ich zauważenia i poddania refleksji. Przykładowo, w jednej ze scen uczestnik odgrywał rozmowę z rodzicem, w której – zamiast wycofania – mógł wyrazić złość i potrzebę bycia zauważonym. Kluczowym momentem jest tu zatrzymanie automatycznej reakcji oraz uruchomienie perspektywy Dorosłego, tej części osobowości związanej ze stanami JA, która zdolna jest

do obserwacji i dokonania właściwego wyboru, a co istotne, podjęcia się „eksperymentu” dotyczącego zmiany.

### Gry psychologiczne – powtarzalne sceny codzienności

Gry psychologiczne, jakie Berne opisuje w Analizie Transakcyjnej, rozumiane są jako powtarzające się „sceny”, które jednostka odgrywa w relacjach. Każda gra prowadzi do przewidywalnego rezultatu emocjonalnego, do swoistej wypłaty, która jest znajoma i w pewnym sensie tworzy strefę bezpieczeństwa. Gry są rozwinięciem „głodu bodźców”, który wynika z potrzeby fizycznej i umysłowej stymulacji, określanej jako *„znaki rozpoznania”*. Berne ten znak rozpoznania określił jako *„stroke”*, niemowlęcą potrzebą bycia dotykany. *„Jako dorośli, powiedział, nadal bardzo potrzebujemy kontaktu fizycznego, ale również uczymy się zastępować tę potrzebę innymi formami bycia zauważonym”* (Eric Berne).

W kontekście uzależnień, gry mogą zatem dotyczyć relacji opartych na konflikcie, zależności lub unikaniu odpowiedzialności. Ich funkcją jest podtrzymywanie skryptu oraz regulowanie napięcia emocjonalnego. W teatrotterapii, gry stają się widoczne w interakcjach grupowych. Dzięki pracy scenicznej możliwe jest ich „zatrzymanie” i eksperymentowanie z innym zrozumieniem doświadczenia. Uczestnicy mogą spróbować nowych ról i reakcji, co otwiera przestrzeń do zmiany jakościowej i ilościowej.

### Regulacja autonomiczna i ciało w procesie terapeutycznym

Teoria poliwalgalna Stephena Porgesa proponuje perspektywę neurofizjologiczną rozumienia funkcjonowania człowieka. Choć koncepcja ta jest szeroko wykorzystywana w praktyce terapeutycznej, jej status empiryczny pozostaje przedmiotem dyskusji w środowisku naukowym. Zakłada ona, że nasze reakcje są w dużej mierze zależne od stanu autonomicznego układu nerwowego (AUN), który nieustannie ocenia poziom bezpieczeństwa. To skanowanie otoczenia Porges nazywa *neurocepcją*. Stan bezpieczeństwa umożliwia człowiekowi zaangażowanie prospołeczne, kontakt oraz refleksję. W stanie zagrożenia pojawiają się reakcje walki, ucieczki lub zamrożenia, które ograniczają zdolność

do myślenia i tworzenia bezpiecznych relacji. Z perspektywy tej teorii, uzależnienia są rozumiane jako próby regulacji stanów pobudzenia, jako skuteczną, lecz niewłaściwą reakcję AUN. Substancje psychoaktywne lub zachowania nałogowej regulacji emocji, pomagają chwilowo zmniejszyć napięcie lub odciąć się od trudnych emocji. Teatrotterapia oferuje alternatywną drogę regulacji poprzez pracę z ciałem i pobudzanie samoświadomości. Ruch, rytm, oddech i głos stają się narzędziami wpływania na stan autonomiczny. Uczestnicy uczą się rozpoznawać swoje reakcje fizjologiczne i stopniowo rozwijają większą elastyczność w regulowaniu emocji.

### Koregulacja jako fundament zmiany

*„Całkiem możliwe, że ci najbardziej dostosowani, najsilniejsi to jednocześnie ci najłagodniejsi ponieważ przetrwanie często wymaga wzajemnej pomocy i współdziałania”*

Theodosius Dobzhansky

Jednym z elementów procesu terapeutycznego jest koregulacja, czyli zdolność do regulowania stanów emocjonalnych w relacji z drugim człowiekiem. W ujęciu teorii poliwalgalnej koregulacja stanowi imperatyw biologiczny – potrzebę, której zaspokojenie jest warunkiem naszego przetrwania. Wzajemna regulacja naszych stanów autonomicznych, daje możliwość nawiązywania bezpiecznej łączności z innymi. Bezpieczeństwo promuje zachowania prospołeczne i pozwala tworzyć relacje oparte na wzajemnym zaufaniu. Jesteśmy istotami społecznymi, które mają potrzebę wchodzenia w interakcje i w relacje z innymi, oczekującymi wsparcia i więzi zarówno fizycznej, jak i emocjonalnej. *„Wzajemność oraz spontaniczne zamienianie się rolami strony dającej i przyjmującej, to pozytywne cechy mocnych relacji. (...) I odwrotnie, brak wzajemności sygnalizuje często relacje słabe i trudne”* (Porges). W pracy z młodzieżą uzależnioną ma to szczególne znaczenie, ponieważ wiele trudności wynika z doświadczeń relacyjnych. Terapeuta pełni rolę stabilizatora, poprzez swoją obecność, sposób komunikacji i regulację własnych stanów tworzy środowisko sprzyjające poczuciu bezpieczeństwa. Istotne są tu nie tylko słowa, ale również ton głosu, tempo mówienia czy ekspresja twa- ➞

czy. Każdorazowo należy zatem sięgać do uregulowanego, bezpiecznego stanu Dorosłego. Grupa terapeutyczna również dzięki temu, staje się przestrzenią koregulacji. Uczestnicy uczą się bycia we właściwej relacji, obserwują siebie nawzajem oraz doświadczają nowych jakości kontaktu, które mogą stopniowo zastępować wcześniejsze, mniej adaptacyjne wzorce komunikacji zarówno wewnętrznej jak i zewnętrznej.

### Teatroterapia jako przestrzeń integracji

Teatroterapia łączy różne poziomy doświadczenia w jednym procesie. Praca z narracją umożliwia nadawanie znaczenia doświadczeniom, analiza skryptów pozwala rozumieć powtarzalne wzorce, a praca z ciałem wspiera regulację biologiczną. W praktyce terapeutycznej oznacza to możliwość równoczesnego oddziaływania na emocje, myślenie i fizjologię. Uczestnicy nie tylko zaczynają rozumieć swoje doświadczenia, ale również przeżywają je w nowy sposób. Przykładowe techniki obejmują zmianę zakończenia sceny, wprowadzanie alternatywnych ról, pracę w parach czy

zatrzymywanie akcji w celu refleksji. Każda z tych interwencji wspiera rozwój większej elastyczności w reagowaniu. W pracy z grupą widać, jak szybko uczestnicy zaczynają odgrywać znane im role relacyjne, nawet jeśli wcześniej nie potrafili ich nazwać, bowiem: „*Sztuka nie jest ani stanem duszy (w znaczeniu jakiegś wyjątkowej, nieprzewidzianej chwili natchnienia), ani statusem człowieka (w znaczeniu zawodu czy funkcji społecznej). Sztuka jest dojrzewaniem, ewolucją, uniesieniem umożliwiającym wyjście z ciemności w blask światła.*” - Jerzy Grotowski

### Zakończenie

Integracja perspektywy narracyjnej, strukturalnej i biologicznej pozwala na pełniejsze rozumienie funkcjonowania młodzieży uzależnionej. Teatroterapia, jako metoda łącząca te poziomy, stwarza unikalne warunki do pracy terapeutycznej. Szczególne znaczenie ma tu doświadczenie bezpieczeństwa oraz możliwość koregulacji, które stanowią podstawę dla wprowadzania zmiany oraz pozwalają na zachowania prospołeczne. Poprzez pracę sceniczną uczestnicy mogą nie tylko zobaczyć swo-

je wzorce, ale również je przekształcać, budując bardziej adaptacyjne sposoby funkcjonowania.

### Bibliografia:

1. Bruno Bettelheim, Cudowne i pożyteczne. O znaczeniach i wartościach baśni, PIW, Warszawa, 1985
2. Eric Berne, W co grają ludzie, Psychologia stosunków międzyludzkich, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2024
3. Ian Stewart, Vann Joines, Analiza Transakcyjna dzisiaj, Dom Wydawniczy Rebis, 2024
4. Thomas A. Harris, Ja jestem OK – ty jesteś OK, Dom Wydawniczy Rebis, 2022.
5. Stephen W. Porges, Teoria poliwalgalna. Przewodnik, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2020.
6. Deb Dana, Teoria poliwalgalna w psychoterapii, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2020.
7. Moshe Feldenkrais, Świadomość poprzez ruch, Virgo, 2012.
8. Bartosz Łoza, Aleksandra Chmielnicka – Plaskota, Arteterapia indywidualna, Difin SA, 2020.

Karolina Kamińska

## Dlaczego lubimy testować nowe kosmetyki?

Jak to się dzieje, że tak chętnie sięgamy po nowe kremy, serum czy perfumy, nawet jeśli nasza półka w łazience już pęka w szwach? Odpowiedź kryje się nie tylko w marketingu branży beauty, ale przede wszystkim w psychologii.

Testowanie nowych kosmetyków aktywuje w naszym mózgu układ nagrody – ten sam, który odpowiada za odczuwanie przyjemności. Nowość pobudza wydzielanie dopaminy, czyli neuroprzekaźnika związanego z ekscytacją i motywacją. To dlatego kupno nowego produktu potrafi poprawić nastrój, a samo jego testowanie daje poczucie świeżości i zmiany.

Istotną rolę odgrywa także potrzeba kontroli i dbania o siebie. W świecie pełnym stresu i pośpiechu rytuały pielęgnacyjne stają się momentem zatrzymania.

Nowy kosmetyk to nie tylko produkt – to obietnica lepszej wersji siebie: bardziej wypoczętej, zadbanej, pewnej siebie. Nawet jeśli efekt jest subtelny, sam proces daje poczucie wpływu na własne samopoczucie.

Nie bez znaczenia jest również ciekawość. Ludzie naturalnie dążą do eksplorowania nowych doświadczeń, a kosmetyki oferują bezpieczną i łatwo dostępną formę eksperymentowania. Nowa konsystencja, zapach czy sposób aplikacji angażują zmysły i sprawiają, że codzienna rutyna przestaje być monotonna.

Warto też wspomnieć o wpływie społecznych trendów. Media społecznościowe, recenzje i rekomendacje sprawiają,

że chcemy być „na bieżąco” i sprawdzać to, co aktualnie popularne. Testowanie kosmetyków staje się częścią stylu życia, a czasem nawet formą wyrażania siebie.

Jednocześnie warto zachować zdrowy dystans. Nie każdy trend będzie odpowiedni dla naszej skóry, a ślepe podążanie za rekomendacjami influencerów może przynieść więcej szkody niż pożytku. Pielęgnacja powinna być przede wszystkim dopasowana do indywidualnych potrzeb, dlatego warto czytać składy, obserwować reakcje skóry i – w razie wątpliwości – konsultować się ze specjalistami, takimi jak dermatolog czy kosmetolog. W efekcie nowe kosmetyki to coś więcej niż pielęgnacja – to małe doświadczenia, które łączą przyjemność, ciekawość i potrzebę dbania o siebie. Kluczem jest jednak równowaga: między eksperymentowaniem a świadomym podejściem do własnej skóry.

Świadoma pielęgnacja nie polega na ilości produktów, ale na ich odpowiednim doborze i regularności. Unikając podstawowych błędów, możemy znacząco poprawić kondycję skóry i cieszyć się jej zdrowym wyglądem na co dzień.

# Pielęgnacyjne pułapki i nieświadome błędy w pielęgnacji skóry

Piękna i zdrowa skóra to efekt nie tylko dobrych kosmetyków, ale przede wszystkim właściwych nawyków. Tymczasem wiele osób – często nieświadomie – popełnia błędy, które mogą pogarszać jej kondycję.

Jednym z najczęstszych jest nadmierne oczyszczanie. Używanie silnych żeli czy częste mycie twarzy może prowadzić do naruszenia naturalnej bariery ochronnej skóry. W efekcie staje się ona przesuszona, podrażniona, a nawet zaczyna produkować więcej sebum, by się bronić.

Kolejnym błędem jest brak regularności. Nawet najlepsze kosmetyki nie przyniosą efektów, jeśli stosujemy je sporadycznie. Skóra potrzebuje czasu i konsekwencji, aby się zregenerować i odpowiednio zareagować na pielęgnację.

Wiele osób pomija także ochronę przeciwsłoneczną, traktując krem z filtrem jako produkt „na lato”. Tymczasem promieniowanie UV działa przez cały rok i jest jedną z głównych przyczyn przedwczesnego starzenia się skóry oraz przebarwień.

Często popełnianym błędem jest również testowanie zbyt wielu produktów naraz. Wprowadzanie kilku nowych kosmetyków jednocześnie utrudnia ocenę, co faktycznie działa, a co szkodzi. Może to prowadzić do podrażnień i chaosu w pielęgnacji.

Nie można też zapominać o niedopasowaniu kosmetyków do typu skóry. To, co sprawdza się u innych, niekoniecznie będzie dobre dla nas. Skóra sucha, tłusta czy wrażliwa ma różne potrzeby, które wymagają indywidualnego podejścia.

Na szczególną uwagę zasługują także popularne produkty „2 w 1”, czyli żele do mycia twarzy z drobkami złuszczałymi. Choć mogą wydawać się wygodne, w praktyce często są zbyt agresywne dla skóry. Drobinki mechaniczne podczas codziennego mycia mogą powodować mikrouszkodzenia naskórka, nasilać podrażnienia i rozprzestrzeniać stany zapalne. Zamiast pomagać – mogą pogarszać kondycję cery, zwłaszcza wrażliwej i trądzikowej.

Warto również zwrócić uwagę na prawidłowy demakijaż. Płyn micelarny to bardzo skuteczny i wygodny sposób usuwania makijażu – zarówno z twarzy, jak i delikatnej okolicy oczu. Działa dzięki micelom, czyli cząsteczkom, które „przyciągają” i wiążą zanieczyszczenia oraz sebum, umożliwiając ich łatwe usunięcie ze skóry.

Wbrew popularnym opiniom, warto jednak pamiętać, że micela – razem z rozpuszczonym makijażem i zanieczyszczeniami – mogą pozostawać na skórze. Dlatego wielu dermatologów zaleca, aby po użyciu płynu micelnego dodatkowo umyć twarz wodą lub delikatnym żelem. Pozwala to uniknąć zatykania porów, podrażnień i niedoskonałości.

Świadoma pielęgnacja nie polega na ilości produktów, ale na ich odpowiednim doborze i regularności. Często mniej znaczy więcej – a delikatność i uważność wobec potrzeb skóry są kluczem do jej zdrowego wyglądu.



Obraz stworzony przy użyciu sztucznej inteligencji

Joanna Gąsiorowska

# Sztuczna inteligencja (AI) w edukacji i tworzeniu sztuki

Sztuczna inteligencja (Artificial Intelligence, AI) coraz śmielej wkracza w różne obszary naszego życia – od biznesu i medycyny, po edukację i sztukę. Jeszcze niedawno kojarzona głównie z futurystycznymi wizjami, dziś staje się realnym narzędziem wspierającym naukę, kreatywność i rozwój kompetencji. Jaką rolę odgrywa AI w edukacji i procesie tworzenia sztuki? Jakie daje możliwości, a jakie rodzi wyzwania



Źródło Grafiki: <https://sektor3-0.pl/blog/sztuczna-inteligencja-ai-w-edukacji-jak-stworzyc-szkolenie-online-w-tandemie-z-chatbotem/>

## AI w edukacji to przede wszystkim

- Personalizacja nauki - Jednym z największych atutów sztucznej inteligencji w edukacji jest możliwość personalizacji procesu nauczania. Algorytmy AI potrafią analizować postępy ucznia, jego tempo pracy, styl uczenia się oraz obszary wymagające poprawy. Na tej podstawie systemy edukacyjne mogą proponować indywidualne materiały, ćwiczenia czy testy, dostosowane do konkretnych potrzeb ucznia.
- Wsparcie dla nauczycieli - AI nie zastępuje nauczycieli, lecz staje się ich wsparciem. Automatyczne sprawdzanie testów, analiza wyników czy generowanie raportów pozwalają pedagogom zaoszczędzić czas i skupić się na pracy merytorycznej oraz budowaniu relacji z uczniami. Wirtualni asystenci edukacyjni mogą także odpowiadać na pytania uczniów poza godzinami lekcyjnymi.

- Dostępność i równość szans - Dzięki AI edukacja staje się bardziej dostępna. Narzędzia rozpoznawania mowy, automatyczne napisy czy tłumaczenia w czasie rzeczywistym wspierają osoby z niepełnosprawnościami oraz uczniów uczących się w innym języku. Platformy edukacyjne oparte na AI umożliwiają naukę z dowolnego miejsca na świecie, zmniejszając bariery geograficzne i ekonomiczne.

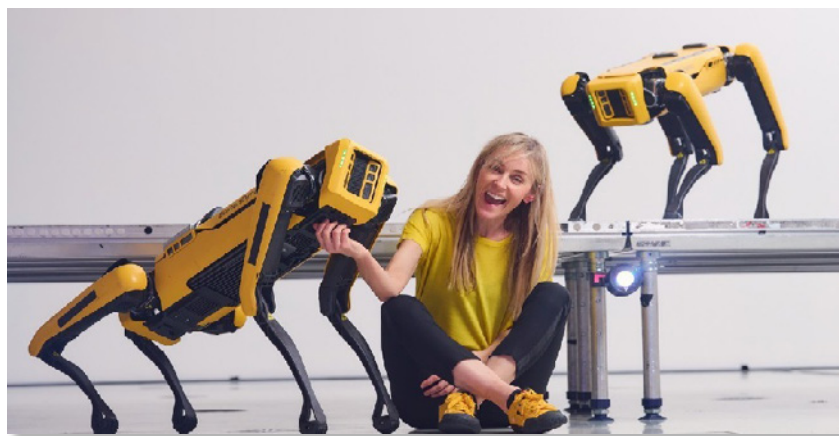
## Sztuczna inteligencja w tworzeniu sztuki to m.in.:

- Nowe narzędzia dla artystów - AI otwiera przed artystami zupełnie nowe możliwości twórcze. Algorytmy generujące obrazy, muzykę, teksty czy animacje stają się narzędziami, które inspirują i wspierają proces twórczy. Artysta może wykorzystać AI do eksperymentowania z formą, stylem czy kompozycją, traktując ją jak kreatywnego partnera.
- Sztuka generatywna - Coraz popularniejsza staje się sztuka generatywna, w której dzieło powstaje na podstawie algorytmów i danych. AI analizuje ogromne zbiory obrazów, dźwięków czy tekstów, a następnie tworzy nowe, unikalne kompozycje. Powstają obrazy, które nigdy nie istniały, utwory muzyczne bez ludzkie-

go kompozytora czy poezja tworzona przez modele językowe.

- Granice autorstwa i kreatywności - Rozwój AI w sztuce rodzi pytania o autorstwo i oryginalność. Kto jest twórcą dzieła: algorytm, programista czy osoba, która zadała odpowiednie polecenia? Dyskusja ta staje się coraz bardziej istotna w kontekście praw autorskich oraz definicji kreatywności w erze cyfrowej.

Zarówno w edukacji, jak i w sztuce, wykorzystanie sztucznej inteligencji wiąże się z wyzwaniami. Należą do nich m.in. kwestie etyczne, ochrona danych, ryzyko nadmiernego polegania na technologii czy możliwość powielania uprzedzeń zawartych w danych treningowych. Kluczowe staje się odpowiedzialne projektowanie i stosowanie AI, oparte na transparentności oraz świadomym udziale człowieka. Sztuczna inteligencja znacząco zmienia oblicze edukacji i sztuki. Wspiera nauczanie, zwiększa dostępność wiedzy i otwiera nowe przestrzenie kreatywności. Jednocześnie wymaga refleksji, regulacji i odpowiedzialnego podejścia. AI nie zastępuje człowieka – staje się narzędziem, które w połączeniu z ludzką wrażliwością, wiedzą i wyobraźnią może prowadzić do rozwoju na niespotykaną dotąd skalę.



Źródło grafiki : <https://businessinsider.com.pl/technologie/digital-poland/sztuczna-inteligencja-w-sztuce-szansa-czy-zagrozenie/7lq70sx>

# Wpływ mediów społecznościowych na relacje międzyludzkie i psychikę

Media społecznościowe stały się nieodłącznym elementem codziennego życia. Platformy takie jak Facebook, Instagram, TikTok czy X umożliwiają natychmiastowy kontakt z innymi, dzielenie się doświadczeniami oraz dostęp do informacji z całego świata. Choć oferują wiele korzyści, ich intensywne i niekontrolowane używanie może znacząco wpływać na relacje międzyludzkie oraz zdrowie psychiczne.

## Media społecznościowe a relacje międzyludzkie

Łatwiejsza komunikacja i podtrzymywanie kontaktów - Jednym z największych atutów mediów społecznościowych jest możliwość szybkiego i łatwego komunikowania się z innymi, niezależnie od odległości. Dzięki nim można utrzymywać relacje z rodziną i znajomymi mieszkającymi w innych miastach czy krajach, a także odnawiać dawne kontakty.

Powierzchniowość relacji - Z drugiej strony relacje budowane w mediach społecznościowych bywają płytkie i oparte głównie na krótkich interakcjach, takich jak „polubienia” czy komentarze. Brak bezpośredniego kontaktu twarzą w twarz może prowadzić do osłabienia więzi emocjonalnych i trudności w budowaniu głębokich relacji.

Porównywanie się z innymi - Media społecznościowe sprzyjają porównywaniu własnego życia z wyidealizowanymi obrazami prezentowanymi przez innych użytkowników. Może to prowadzić do poczucia niższej wartości, zazdrości oraz frustracji, co negatywnie wpływa na relacje z otoczeniem.

## Wpływ mediów społecznościowych na psychikę

Uzależnienie i potrzeba akceptacji - Mechanizmy takie jak powiadomienia,

polubienia i liczba obserwujących mogą wywoływać silną potrzebę akceptacji i uznania. Dla niektórych osób prowadzi to do uzależnienia od mediów społecznościowych, ciągłego sprawdzania telefonu oraz obniżonej koncentracji.

Lęk, stres i obniżony nastrój - Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych bywa powiązane z nasileniem objawów lęku, stresu oraz depresji. Stały napływ informacji, presja bycia „na bieżąco” oraz negatywne treści mogą przeciążać psychikę i powodować chroniczne zmęczenie emocjonalne.

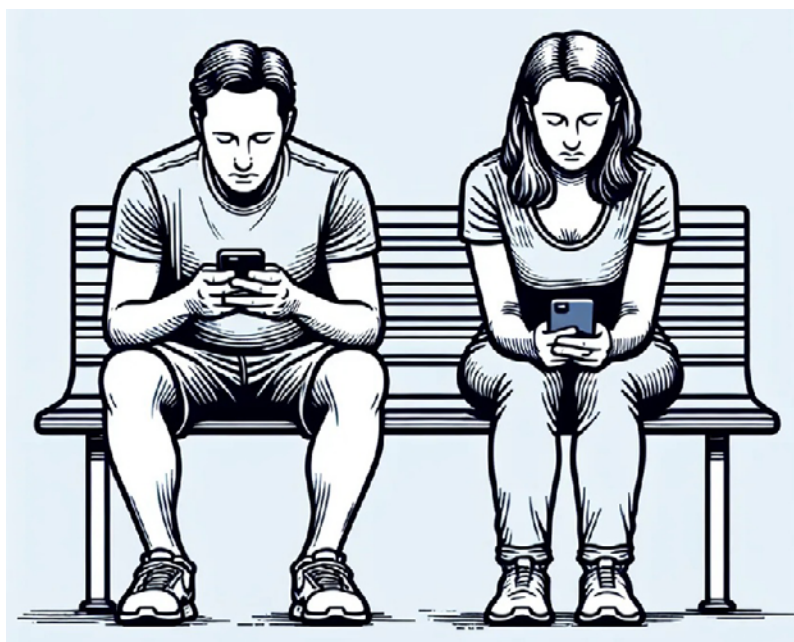
Cyberprzemoc i hejt - Internetowa anonimowość sprzyja zjawiskom takim jak hejt, trolling czy cyberprzemoc. Ofiary takich zachowań często doświadczają obniżonej samooceny, poczucia osamotnienia oraz problemów emocjonalnych, które mogą mieć długotrwałe konsekwencje.

## Jak korzystać z mediów społecznościowych w sposób świadomy?

Aby ograniczyć negatywny wpływ mediów społecznościowych na relacje i psychikę, warto:

- ustalać limity czasu spędzanego online,
- dbać o równowagę między życiem cyfrowym a realnymi kontaktami,
- selekcjonować treści i obserwowane profile,
- pamiętać, że obrazy prezentowane w sieci często nie odzwierciedlają rzeczywistości.

Media społecznościowe mają ogromny wpływ na relacje międzyludzkie i zdrowie psychiczne. Mogą ułatwiać komunikację i budowanie więzi, ale jednocześnie prowadzić do izolacji, stresu i problemów emocjonalnych. Kluczowe znaczenie ma świadome i odpowiedzialne korzystanie z tych narzędzi, tak aby wspierały one relacje i dobrostan psychiczny, zamiast je osłabiać.



Źródło Grafiki: <https://collegiumsalesianum.pl/wpływ-mediów-społecznościowych-na-relacje-miedzyludzkie/>

# NAUKA BEZ OPŁAT

Pod patronatem Poznańskiej Akademii  
Medycznej im. Księcia Mieszka I



## KIERUNKI:

- 1 TECHNIK FARMACEUTYCZNY
- 2 TECHNIK MASAŻYSTA
- 3 TERAPEUTA ZAJĘCIOWY
- 4 OPIEKUN MEDYCZNY

CZESNE  
**0zł**



*Rekrutacja  
trwa!*

