POSZERZAMY HORYZONTY

TOM XXXVIII

Redakcja naukowa

Dr inż. Małgorzata Bogusz

Dr inż. Agnieszka Piotrowska-Puchała

Dr Piotr Rachwał

MONOGRAFIA

SŁUPSK, wrzesień 2023

RECENZENCI:

Dr hab. Artur Jacek Kożuch prof. nadzw. UHP - Uniwersytet Przyrodniczo -Humanistyczny w Siedlcach, Wydział Nauk Ekonomicznych i Prawnych
Dr inż. Małgorzata Bogusz - Uniwersytet Rolniczy im. Hugona Kołłątaja w Krakowie, Wydział Rolniczo-Ekonomiczny
Dr Piotr Rachwał – Uniwersytet Rolniczy im. Hugona Kołłątaja w Krakowie, Wydział Rolniczo-Ekonomiczny
Dr inż. Anna Sieczko - Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Wydział Nauk Ekonomicznych
Dr inż. Piotr Prus - Uniwersytet Technologiczno-Przyrodniczy w Bydgoszczy, Wydział Rolnictwa i Biotechnologii
Dr Jan Zawadka - Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Wydział Nauk Ekonomicznych
Dr Maciej Jewczak - Uniwersytet Łódzki, Wydział Ekonomiczno-Socjologiczny
Dr Anna Janicka - Uniwersytet Rolniczy im. Hugona Kołłątaja w Krakowie, Wydział Rolniczo-Ekonomiczny
Dr Monika Wojcieszak - Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, Wydział Ekonomiczno - Społeczny
Dr Lidia Jabłońska-Porzuczek - Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu, Wydział Ekonomiczno -Społeczny
Dr Agnieszka Żur - Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie, Instytut Ekonomii, Katedra Przedsiębiorczości i Innowacji
Dr Witold Trela - Prywatna działalność gospodarcza

WYDAWNICTWO:
Mateusz Weiland Network Solutions

Druk publikacji wykonano na podstawie dostarczonych oryginalnych tekstów, na odpowiedzialność autorów poszczególnych prezentacji.

ISBN: 978-83-63216-88-7

SPIS TREŚCI

I NAUKI SPOŁECZNO-EKONOMICZNE ORAZ O JAKOŚCI I ZARZĄDZANIU

1. ROLA I ZNACZENIE LIDERA DLA WŁAŚCIWEGO FUNKCJONOWANIA ZESPOŁU
   Marcin Murzyn, Daria Rejus……..……..8

2. PROTECTION OF PROPERTY AND PROTECTION OF TENANTS' RIGHTS IN THE POLISH LEGAL SYSTEM
   Szymon Rusiłowicz……..17

3. TRÓJKĄT WEIMARSKI WOBEC PARTNERSTWA WSCHODNIEGO UE ZE SZCZEGÓLNYM UWZGLĘDNIENIEM UKRAINY
   Marta Labuda……..……23

4. ZASADY PODATKOWE- ICH POCZĄTEK ORAZ WPŁYW NA SYSTEM PODATKOWY
   Monika Brol……...……..33

5. OPINIE UŻYTKOWNICZEK I UŻYTKOWNIKÓW GADU - GADU ODNOŚNIE TEGO KOMUNIKATORA
   Małgorzata Grabowska, Paulina Maria Korach……..……41

6. NISZA FUTBOLOWA NA TIK-TOKU – ANALIZA WYBRANYCH REDAKCJI I DZIENNIKARZY SPORTOWYCH
   Patryk Kapa…….50

7. RESPONSIBILITY IN PHILOSOPHICAL THOUGHT
   Paweł Kmieć…….59

8. PRZEWIDYWANIE ALEKSYTYMII NA PODSTAWIE WCZESNYCH NIEADAPTACYJNYCH SCHEMATÓW WG. YOUNG'A
   Katarzyna Krenska, Patryk Broś-Bąk ……..64

9. OPTYMALIZACJA STRATEGII MARKETINGOWEJ WYDAWNICTWA PRASOWEGO W ERZE CYFROWEJ
Olga Makeeva……..79
10. BAŃKA INFORMACYJNA: WPŁYW PERSONALIZACJI WYSZUKIWANIA NA KONSUMPCJĘ INFORMACJI ONLINE
Olga Makeeva……..88
11. MIĘDZY TRADYCJĄ A INNOWACJĄ: ANALIZA SKUTECZNOŚCI STRATEGII PROMOCYJNYCH UNIWERYSTETU JAGIELLOŃSKIEGO W KREOWANIU WIZERUNKU I POZYSKIWANIU STUDENTÓW
Olga Makeeva……..……94
12. WSPÓŁPRACA EURO-REGIONALNA NA PRZYKŁADZIE EUROREGIONU KARPACKIEGO
Zofia Minge, Emilia Machura…….…….……106
13. WSPÓŁCZESNA GOSPODARKA ŚWIATOWA: ISTOTA, STRUKTURA, WSPÓŁCZESNY ROZWÓJ ORAZ JEJ POWIĄZANIA ZE ŚRODOWISKIEM OSÓB NIELETNICH. CZY GROZI NAM KATASTROFA ROZWOJOWA I NIEHUMANITARNY CHAOS NA ARENIE MIĘDZYNARODOWEJ?
Aleksandra Roszak……...…….115
14. THE ROLE OF STARTUPS IN THE ENERGY FUTURE
Bożena Smorczewska-Mickiewicz…….…..127
15. IMPREZA E-SPORTOWA A PROMOCJA MIASTA
Marcin Widomski…….…….137
16. STOSOWANIE SI W UCZENIU SIĘ JĘZYKA ANGIELSKIEGO
Wojciech Pietrzak……...……..146

II NAUKI ŚCISŁE ORAZ TECHNICZNE

1. ANALIZA STANÓW WODY ORAZ PRZEPŁYWÓW RZEKI INY WOBEC OGÓLNOPOLSKICH SUSZ ORAZ LOKALNYCH OPADÓW ATMOSFERYCZNYCH I TEMPERATUR POWIETRZA W LATACH 2000-2020
   Joanna Lipkiewicz…….154

2. ANALIZA STRAT WODY I AWARYJNOŚCI NA SIECI JEJ DYSYTUBUCJI DLA WYBRANEGO WODOCIĄGU WIEJSKIEGO
   Łukasz Michalik……167

III NAUKI MEDYCZNE

1. BIAŁKO SERWATKOWE – SUPLEMENT DLA SPORTOWCÓW I NIE TYLKO
   Wiktoria Ożarowska…….178

2. BŁONNIK POKARMOWY I JEGO ROLA W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA
   Katarzyna Snoch……..…….189

3. FUNKCJONOWANIE UKŁADU MOCZOWEGO NA PODSTAWIE PRZYPADKU PACJENTKI ZE ZWĘŻENIEM PRZYPĘCHERZOWYM MOCZOWODU LEWEGO PO LECZENIU ENDOSKOPOWYM LEWOSTRONNEGO ODPŁYWU PĘCHERZOWO-MOCZOWODOWEGO III/IV STOPNIA
   Julia Wrochna, Agata Jeż, Paweł Buć, Karolina Buć, Łukasz Krzystek……...199

4. WODONERCZE, A WYDOLNOŚĆ NEREK
   Paweł Buć, Karolina Buć, Agata Jeż, Julia Wrochna, Łukasz Krzystek……...…207

5. IMPACT OF ENDOMETRIOSIS ON WOMAN'S SEXUAL LIFE
   Olga Zawistowska, Weronika Roesler, Iga Szymańska, Alicja Białas, Katarzyna Cetera……...……..215

6. SEKSUALNOŚĆ U OSÓB Z ADHD
   Alicja Białas, Olga Zawistowska, Katarzyna Cetera, Iga Szymańska, Weronika Roesler……...…….223

7. WPŁYW DYSPAREUNII NA ŻYCIE SEKSUALNE KOBIET
Katarzyna Cetera, Weronika Roesler, Olga Zawistowska, Alicja Białas, Iga Szymańska……...…….231

8. PRZEWLEKŁY KASZEL JAKO PIERWSZY OBJAW SARKOIDOZY
Zuzanna Pokorna……..……239

9. SEKSUALNOŚĆ OSÓB W SPEKTRUM AUTYZMU
Iga Szymańska, Weronika Roesler, Olga Zawistowska, Alicja Białas, Katarzyna Cetera…….……243

10. ŚWIADOMOŚĆ STUDENTÓW NA TEMAT ZASAD ZDROWEGO STYLU ŻYCIA
Aleksandra Pilch, Wiktoria Knap, Barbara Garbarz, Sylwia Wilk, Małgorzata Dziura…….……251

I NAUKI SPOŁECZNO-EKONOMICZNE ORAZ O JAKOŚCI I ZARZĄDZANIU

1. ROLA I ZNACZENIE LIDERA DLA WŁAŚCIWEGO FUNKCJONOWANIA ZESPOŁU

Marcin Murzyn
Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN w Krakowie
Wydział Nauk Humanistycznych
Instytut Filozofii i Socjologii
ul. Podchorążych 2, 30-084 Kraków
e-mail: marcinmkrakow@interia.pl

Daria Rejus
Akademia Finansów i Biznesu Vistula
Wydział Biznesu i Stosunków Międzynarodowych
Instytut Badań w dyscyplinie Nauki o Zarządzaniu i Jakości
ul. Stokłosy 3, 02-787 Warszawa
e-mail: daria.rejus@interia.pl

1. Wstęp

Człowiekowi, jak zauważyła współczesna filozofka Barbara Skarga (1919-2009), zdają się nieustannie towarzyszyć dwa przeciwstawne sobie lęki: lęk przed zaangażowaniem i lęk samotności [Skarga, 1992]. Do podobnej konstatacji doszedł Immanuel Kant (1724-1804), który stwierdził, że człowiek odznacza się aspołeczną towarzyskością [Szczepański, 2010]. Z jednej strony potrzebujemy więc ludzi wokół siebie i nie umiemy bez nich poprawnie funkcjonować, a z drugiej strony nieodzowne jest dla nas pewne od nich zdystansowanie, strefa nieprzekraczalnej intymności. Zarówno bez dobrych relacji interpersonalnych, jak i bez pewnej dozy samotności, nie jest możliwe osiągnięcie przez jednostkę równowagi psychicznej i harmonii duchowej. Być może z tego właśnie względu działacz społeczny i człowiek, który większość swej aktywności ukierunkowywał na innych, mianowicie Mahatma Gandhi (1869-1948), zwykł jeden dzień tygodnia spędzać w milczeniu, odpoczywając od zgiełku, jaki w umyśle wytwarza się wskutek nadmiaru informacji napływających od kontaktujących się z nami ludzi [Matera, 2013].

Przepisem na spełnione, udane i szczęśliwe życie jest między innymi zachowanie właściwych proporcji między głębokimi relacjami z innymi ludźmi oraz czasem przeznaczanym na autorefleksję i swobodne „bycie z samym sobą na osobności". W pewnym sensie o coś podobnego chodzi w pracy każdego zespołu, a szerzej – w funkcjonowaniu każdej grupy społecznej. Aby zespół czy grupa społeczna działały właściwie, nie mogą totalizować (zniewalać) swych członków. Jednak nie mogą też zupełnie na nich nie oddziaływać, chociażby poprzez stymulowanie ich zachowań określonymi normami grupowymi, bo wówczas

członkostwo w zespole czy grupie społecznej byłoby iluzoryczne, nie wytworzyłaby się tożsamość grupowa [Kamińska, Szczęsna, Wielgus, Żak, 2021].

2. Materiały i metody

Zapanowanie dobrych stosunków interpersonalnych w obrębie zespołu lub grupy społecznej w dużej mierze zależy od postawy i działań lidera. Niniejszy tekst stanowi próbę podjęcia refleksji ogniskującej się wokół najważniejszych procesów grupowych przekładających się na kondycję zespołu i jego efektywność, ze szczególnym uwzględnieniem roli i znaczenia lidera (przywódcy) jako tego, który ma największe szanse na kreowanie biegu wypadków w zespole.

Praca powstała w oparciu o analizę materiałów naukowych podejmujących problematykę roli lidera, opracowanych głównie w obszarze nauk o zarządzaniu i jakości. Posłużono się również literaturą przedmiotu (książkami, monografiami, podręcznikami, leksykonami i artykułami naukowymi) z zakresu zarządzania zasobami ludzkimi, ekonomii oraz marketingu, a w szczególności komunikacji marketingowej. Uwzględniono również perspektywę innych nauk społecznych i humanistycznych, przede wszystkim psychologii i filozofii.

3. Wyniki

Truizmem jest skonstatować, że człowiek jest istotą społeczną. Pogląd ten głosili i szczegółowo uzasadniali tacy między innymi wielcy filozofowie w dziejach myśli ludzkiej, jak Arystoteles (384-322 p. n. e.), Tomasz z Akwinu (1225-1274) czy Karol Marks (1818-1883). Ich teorie znajdowały potwierdzenie w badaniach psychologicznych. Zgłębiając tajniki psychiki ludzkiej, amerykański psycholog Abraham Maslow (1908-1970) stwierdził, że każdy człowiek, oprócz podstawowych potrzeb związanych z fizjologią i bezpieczeństwem, ma również potrzeby społeczne, takie jak potrzeba przynależności, przyjaźni i miłości oraz potrzeba szacunku i uznania. Bez ich zrealizowania nie da się osiągnąć szczęścia, bo jego warunkami są nawiązanie przyjaznego stosunku z otoczeniem czy głębokie przeżywanie miłości, co w zdrowy sposób może dziać się tylko w kontekście relacji międzyosobowych [Szczepański, 1988].

Człowiek musi żyć wśród innych ludzi i podejmować z nimi współpracę. Co więcej, nasza świadomość i sposób bycia nie kształtują się samorzutnie, lecz poprzez kontakty z innymi ludźmi, przede wszystkim z najbliższymi, w tym członkami naszej rodziny. Uczymy się myślenia, odczuwania i reagowania wskutek obserwacji, naśladowania i rozmawiania z innymi. Człowiek od urodzenia jest członkiem rozmaitych wspólnot i grup. Gdyby nie opieka ze strony przyjaznych mu osób, to nie dobrnąłby on do etapu dorosłości. Małe dziecko jest niemal całkowicie zależne od wsparcia otoczenia. Jednak również dorosły już człowiek potrzebuje kontaktu z innymi. Bez świadomości, że są na świecie inni ludzie, którzy go kochają, lubią, wspierają w ciężkich chwilach i dobrze mu życzą, nawet największy mocarz rychło popadłby w załamanie nerwowe i apatię. Doniosłe cele można zaś efektywnie osiągać tylko poprzez kooperację z tymi, którzy myślą podobnie i są skłonni dążyć w tym samym kierunku. Znamienne, że nawet postęp w nauce, filozofii i sztuce, choć niejednokrotnie uzależniony od przebłysku geniuszu szczególnie uzdolnionego indywiduum, jest w gruncie rzeczy efektem wysiłku kolektywnego. Nie chodzi tylko o to, że pracuje się dziś nierzadko w tzw. zespołach

badawczych, ale – jak zauważał Bernard z Chartres (1060-1125) – współcześni dlatego osiągają sukcesy, że są jak gdyby „(…) karłami, którzy wspięli się na ramiona olbrzymów. W ten sposób widzimy więcej i dalej niż oni, ale nie dlatego, ażeby wzrok nasz był bystrzejszy lub wzrost słuszniejszy, ale dlatego, iż to oni dźwigają nas w górę i podnoszą o całą gigantyczną wysokość" [Michałowska, 1999, s. 17]. Nawet pracujący samotnie i w zaciszu swego gabinetu uczony, który do minimum ogranicza kontakty społeczne, w istocie dokonuje nowych odkryć i wpada na nowe pomysły, bo operuje ideami, koncepcjami i teoriami, które opracowali uprzednio inni naukowcy. Tak więc z pozoru tylko samotniczy wysiłek jest faktycznie, choćby pośrednio, rodzajem współpracy międzyludzkiej. Piscine Molitor Patel – tytułowy Pi z powieści Yanna Martela Życie Pi – tylko dlatego mógł przetrwać po katastrofie statku na otwartym oceanie, że skorzystał z umiejętności, rad, wskazówek, mądrości i zaleceń, które posiadł wcześniej od innych. Siłę czerpał też z głębokiej, osobowej relacji, jaką nawiązał z Bogiem. Dopiero w dalszej kolejności przy życiu trzymało go to, że o miejsce w szalupie ratunkowej przyszło mu rywalizować z tygrysem bengalskim [Martel, 2008]. Zwierzęta mogą bowiem być źródłem fascynacji, radości i innych pozytywnych emocji, ale nigdy nie staną się lekiem na samotność, gdyż remedium na nią może być wyłącznie drugi człowiek.

Nie ulega zatem wątpliwości, że w pojedynkę – i to na różnych płaszczyznach – funkcjonuje się trudno. Jednak z uwagi na to, że każdy człowiek jest nie tylko istotą społeczną, ale też niepowtarzalną i niezastępowalną indywidualnością, liczne problemy pojawiają się również wtedy, gdy próbuje coś robić z innymi. Skuteczność kooperacji grupowej i zespołowej zależy w dużej mierze od tego, jak są one zorganizowane, a to z kolei jest przedmiotem szczególnego oddziaływania lidera. Zanim jednak przyjrzymy się, jaka jest rola tego ostatniego, trzeba ukazać, czym w ogóle są grupa i zespół, co je ze sobą łączy, a co od siebie różni.

Grupa społeczna to jedno z podstawowych pojęć nauk społecznych, wyjątkowo ważne w kontekście badań socjologicznych, ale kluczowe również dla zarządzania, które dotyczy wszakże między innymi organizowania działań grup pracowniczych. Przez grupę społeczną zwykło się rozumieć co najmniej dwie osoby (choć można spotkać się też z poglądami, wedle których grupę tworzą minimum trzy osoby), między którymi zachodzi komunikacja i wzajemne oddziaływanie. Nadto członkowie grupy mają poczucie przynależności do niej (trzeba wiedzieć, że współtworzy się daną grupę) i identyfikują się z nią, a także łączy ich wspólny cel. Zauważamy, że grupa jest w mniejszym lub większym stopniu zorganizowana, posiada wewnętrzną strukturę i mechanizmy integracyjne, którym służą swoisty dla niej styl komunikacji i właściwe tylko jej (jakiejś konkretnej grupie) normy postępowania – przykładowo, inaczej komunikują się i do odmiennych norm odwołują się bliscy przyjaciele, a inaczej członkowie grupy rabusiów [Kłoskowska, 1958].

Zespół również jest przypadkiem grupy społecznej. Nie da się zrozumieć, czym jest zespół, bez uchwycenia szerszego zakresowo pojęcia grupy społecznej. Wobec tego i grupa, i zespół mają określoną liczebność, specyficzne mechanizmy integracyjne, strukturę czy cel. Dla zespołu szczególnie ważny jest jednak ten ostatni aspekt, mianowicie cel. W przypadku zespołu jest on zazwyczaj bardziej precyzyjnie określony. Niektóre grupy społeczne mają bowiem cel jak gdyby słabiej skonkretyzowany. Weźmy dla przykładu grupę przyjaciół. Otóż jej cel jest bardzo ogólnikowy – radość ze wzajemnych kontaktów czy pocieszanie się w trudnych momentach. Przyjaciele mogą zwyczajnie kontaktować się i spotykać bez powzięcia dokładnych celów tych czynności. Odpowiednio zorganizowany zespół zawsze musi

mieć natomiast jasno wyznaczony cel, a jego członkowie muszą dysponować komplementarnymi wobec siebie umiejętnościami, dzięki którym urzeczywistnienie tego celu stanie się możliwe.

Zespół jest więc swoistą grupą zadaniową, bo skupioną na zrealizowaniu określonych czynności, o różnej liczbie uczestników, którzy wykonują wspólną pracę dla osiągnięcia wspólnego celu. Cel jest głównym spoiwem zespołu i czynnikiem motywującym do udziału w nim. Praca zespołowa odznacza się swego rodzaju napięciem między działaniem zbiorowym a indywidualnym, bo zadania do wykonania są rozdzielone między uczestników zespołu i każdy ponosi osobistą odpowiedzialność za ich urzeczywistnienie (lub ewentualny brak takiego urzeczywistnienia), jednak można również mówić o odpowiedzialności zbiorowej całego zespołu jako takiego. Tym, co w sposób szczególny wyróżnia zespół od grupy, jest nastawienie tego pierwszego na efektywność. Rozlicza się go za jego efekty, stąd między innymi w zespole o wiele bardziej restrykcyjne muszą być obowiązki. Niewywiązanie się z nich może bowiem oznaczać niezrealizowanie zadania, a to w dużej mierze może przekreślić sam sens istnienia danego zespołu [Seroka-Stolka, 2015].

Skoro mamy się bliżej przyjrzeć roli i znaczeniu lidera dla właściwego funkcjonowania zespołu, to trzeba najpierw odpowiedzieć na pytanie, co rozumie się przez właściwie funkcjonujący zespół? W wielu współczesnych organizacjach, w tym w firmach i instytucjach, pracuje się wszakże w zespołach. Lepsze wyniki i efektywność działań może jednak zapewnić tylko dobrze funkcjonujący zespół. Lecz co to właściwie znaczy, że zespół funkcjonuje dobrze?

Dobrze funkcjonujący zespół jest przede wszystkim zgranym zespołem. Tworzący go ludzie wzajemnie się uzupełniają, służą sobie pomocą, sprawnie się komunikują, sprawiedliwie rozdzielają między siebie zadania i kultywują przyjazną atmosferę. Kiedy zespół jest zgrany, to może osiągnąć więcej niż jednostka. Może on wszakże pracować szybciej niż jeden tylko człowiek, gdyż pełnia odpowiedzialności nie spada wyłącznie na jedną osobę. Podział obowiązków zwalnia też pracowników od nadmiernego stresu i przytłaczającej presji. W dobrze działającym zespole wie się bowiem, że nie trzeba całej pracy wykonać samemu, bo ma się kompanów, którzy na wypadek błędu zwrócą życzliwie uwagę, a w przypadku innych trudności posłużą radą lub przejmą od jednostki część obowiązków. Członkowie zespołu mogą też działać na siebie motywująco, albowiem zdają sobie sprawę z faktu, że nie pracują tylko dla siebie, gdyż wykonywanie zadań przez wspólników zależy również od ich indywidualnych postępów. Jako że zespół składa się z różnych osobowości, tak iż każdy wnosi do jego pracy jakby cząstkę siebie, to w naturalny sposób okazuje się on bardziej kreatywny niż jednostka wzięta z osobna [Żukowski, 2009].

Stosunkowo łatwo rozpoznać zgrany zespół. Widać to bowiem po jego efektach. Jeśli są one dobre i zespół osiąga sukcesy, to można na podstawie tego wnosić, że funkcjonuje on prawidłowo. Co jednak odpowiada za jego prawidłowe funkcjonowanie? Wydaje się, że najistotniejsza jest sprawna komunikacja między jego członkami. Dobra komunikacja w zespole może być antidotum na ewentualne konflikty, gdyż nawet kiedy takowe się pojawią, to stosunkowo szybko mogą zostać wyjaśnione i zażegnane. Przede wszystkim jednak w zespole, podobnie jak w zasadzie w każdej innej grupie społecznej, komunikaty powinny być przekazywane jasno i wyraźnie, bez zbędnych zakłóceń. Dla zespołu szczególnie doniosłe jest zwłaszcza to, żeby każdy jego członek wiedział, co ma w danej chwili robić i w jaki sposób. W zgranym zespole wszyscy nawzajem powinni się słuchać i nikomu nie powinno się utrudniać

wypowiedzi. Ważne, aby każdy swobodnie mógł o coś zapytać, zwłaszcza na wypadek ewentualnych wątpliwości. Stąd istotny jest również wzajemny szacunek i poszanowanie ludzkiej godności, gdyż niedopuszczalne moralnie, ale też destrukcyjne dla efektywności zespołu byłyby sytuacje, w których ktoś z jego członków byłby złośliwie wyśmiewany, uciszany lub lekceważony. Podstawą komunikacji zgranego zespołu jest stworzenie warunków ku temu, by każdy jego członek mógł porozmawiać o ewentualnych trudnościach, zapytać o nurtujące go kwestie i wypowiedzieć swoje zdanie.

Jednostki współtworzące zespół powinny być też świadome swoich celów i roli, jaką odgrywają w zespole. Trudno pracować efektywnie i ochoczo, jeśli nie zna się powodów, dla których przyszło wykonywać takie właśnie, a nie inne zadania. Człowiek musi być też przekonany o sensowności wykonywanych przez siebie zadań. Przedsiębranie pracy bezsensownej i bezcelowej źle wpływa na psychikę jednostki i bywa demoralizujące. Członkowie zespołu powinni mieć zatem pełną wiedzę o celach współpracy, a przede wszystkim muszą być świadomi ról, jakie pełnią w zespole. W przeciwnym wypadku zespołowi mogą grozić tarcia, a także pojawianie się konfliktów kompetencyjnych.

Kolejnym ważnym czynnikiem – jak się wydaje nieodzownym do prawidłowego działania zespołu – jest odpowiedni, czyli sprawiedliwy i racjonalny rozdział obowiązków. W zespole ważne jest nie tylko to, aby każdy jego członek wiedział, co należy do jego zadań, ale też to, żeby owe zadania były rozsądnie, a przede wszystkim sprawiedliwie rozdzielone. Trudno oczywiście o uniwersalną wskazówkę odnośnie właściwego dla wszystkich przypadków podziału obowiązków. Wydaje się, że kluczowe są w tym zdrowy rozsądek, elastyczność, znajomość możliwości i potrzeb członków zespołu oraz wyczucie sprawiedliwości. Przydatna może się także okazać pewna doza wyrozumiałości wobec nieuniknionych ludzkich słabości. Jednostce nie powinno się wszakże powierzać obowiązków, których nie byłaby w stanie udźwignąć. Zaś sytuacja, w której w zespole część osób pracowałoby ponad siły, a inne robiłyby niewiele, osiągając przy tym takie same profity, negatywnie wpływałaby na rozwijające się w nim relacje interpersonalne. Zgrany zespół musi więc sprawiedliwie i rozsądnie dzielić obowiązki oraz odpowiedzialność za ich wykonanie (bądź niewywiązanie się z nich).

Truizmem jest też skonstatować, że ludzie preferują przebywanie wśród życzliwych sobie jednostek, spędzając czas w dobrej atmosferze. Choć bardzo trudno jest określić, czym w istocie jest owa dobra atmosfera, to jednak większość osób intuicyjnie wyczuwa w mig, kiedy czuje się gdzieś komfortowo. W takie miejsca i środowiska chce się wracać. Kiedy zaś atmosfera jest napięta, a w danej grupie ludzi brakuje życzliwości, wsparcia i dobrych manier, to negatywnie odbija się to na psychice osoby, która tego doświadcza. Jasne jest przecież to, że praca okazuje się bardziej satysfakcjonująca, gdy wykonuje się ją wespół z ludźmi, z którymi czujemy się dobrze i którym ufamy, jak też na których wsparcie możemy liczyć. Krótko mówiąc, członek danego zespołu musi po prostu swój zespół lubić [Szymczyk, 2023].

Tak jak wynik drużyny w meczu piłkarskim nie zależy wyłącznie od trenera, ale w dużej mierze od samych piłkarzy, tak i na funkcjonowanie zespołu wpływ ma nie tylko lider, lecz także sami członkowie zespołu. Bez ich wysiłku, a przede wszystkim dobrych chęci, nie stworzy się zgranego zespołu z dobrą atmosferą. Rola lidera jest jednak znacząca, a kiedy tylko spotykamy się z samym słowem „lider", to na myśl przychodzą nam zazwyczaj momentalnie skojarzenia z jego wyróżnioną pozycją w organizacji. Oczywiście, istnieją różnego rodzaju

organizacje, instytucje, przedsiębiorstwa, firmy czy fabryki, tak iż nie sposób podać powszechnie obowiązującej charakterystyki lidera. W zależności od typu organizacji, rola lidera może być różna, zwłaszcza jeśli idzie o kwestie szczegółowe. Dlatego poniżej zaprezentowane zostaną jedynie najogólniejsze spostrzeżenia odnośnie zadań lidera w zespole.

Na początek warto zaznaczyć, że trudno jest zdefiniować to, kim jest lider. W interesującym nas kontekście lider wedle zwięzłej, słownikowej definicji, to ktoś, kto przewodzi jakiejś organizacji społecznej. Swoich liderów mają zatem partie polityczne, związki zawodowe, stowarzyszenia charytatywne czy przedsiębiorstwa. W niniejszym tekście porusza się przede wszystkim problematykę związaną z zespołem pracowniczym, dlatego też o liderze wspomina się głównie w kontekście relacji zawodowych, jednak najważniejsze cechy lidera zdają się zachowywać ważność w odniesieniu do wszystkich organizacji.

Nurtującą i dyskusyjną kwestią jest to, czy liderem trzeba się urodzić, czy też można się nauczyć nim być? Istnienie takich organizacji i ośrodków szkoleniowych, jak na przykład „Szkoła Liderów", sugeruje, że poprzez nabycie pewnych kompetencji i wyćwiczenie określonych umiejętności można dzięki własnemu wysiłkowi stać się liderem. Jednakże aby być efektywnym liderem, trzeba też mieć odpowiednie usposobienie i cechy charakteru, takie jak choćby kreatywność, odpowiedzialność, otwartość czy upór w dążeniu do celu. Istotna jest też charyzma [Kiełbowicz, 2023], którą raczej po prostu się ma albo się jej nie ma, tak iż nawet najpilniejsze wysłuchanie kursu wdrażającego do bycia liderem nie przysporzy jej jednostce.

Pewne jest jednak to, że każda organizacja, w tym oczywiście firma, potrzebuje przywódcy. To on wyznacza bowiem przed organizacją cele, zarówno bieżące, jak i długofalowe. Jeśli w organizacji jest kierownictwo wyższego szczebla, to właśnie lider jest tym, który odpowiada przed nim za pracowników. Myśląc o liderze, bardzo często skupiamy się na tym, że z jego rolą wiążą się splendor, prestiż i wyższe zarobki. Jednak rola lidera to przede wszystkim bardzo duży zakres odpowiedzialności, albowiem to właśnie lider jest na ogół tym, który musi oceniać pracowników, motywować ich do pracy, rozdzielać zadania i nadzorować ich wykonanie. W wielu instytucjach i firmach lider jest także tym, który bierze udział w procesach rekrutacyjnych. Musi posiadać więc bardzo rozległe umiejętności, a przede wszystkim być świetnym obserwatorem ludzkich zachowań i interakcji grupowych. Podstawą jest oczywiście znajomość kwestii technicznych i szczegółowych związanych z funkcjonowaniem firmy, stąd częstą praktyką jest, że lidera wyłania się w toku rekrutacji wewnętrznej, albowiem musi nim być osoba, która dobrze orientuje się w specyfice miejsca, któremu ma przewodzić. Niezależnie od tego lider musi jednak mieć dobre wyczucie spraw psychologicznych i społecznych [Gadomska-Lila, 2015].

Bardzo często jest wszakże tak, że lider musi wcielać się w rolę przewodnika dla członków swojego zespołu. Dlatego niezwykle ważne są w jego przypadku tzw. kompetencje miękkie, dotyczące skutecznej komunikacji interpersonalnej. Bez dobrej komunikacji, jak wcześniej zaznaczono, nie da się zaś uformować zgranego zespołu. To odpowiednia komunikacja leży bowiem u podstaw sprawnej organizacji grupy pracowniczej, jak też każdego w ogóle zespołu (na przykład zespołu badawczego naukowców). Lider powinien być wobec tego kimś, kto posiada wysoką inteligencję emocjonalną. Co prawda umiejętności, które składają się na inteligencję emocjonalną można się nauczyć, jednak nie ulega wątpliwości, że niektóre jednostki po prostu lepiej od innych radzą sobie z rozumieniem ludzi. Badania pokazują, że w 50% o inteligencji (w tym inteligencji emocjonalnej) decydują czynniki

genetyczne, w 20% życie płodowe, zaś w 30% wpływ środowiska. Inteligencję emocjonalną da się więc rozwijać, lecz wrodzone zdolności warunkują to, z jaką łatwością ten rozwój przyjdzie jednostce [Brachowicz, Sadowska, 2008].

W każdym razie lider musi być tym, który potrafi słuchać innych i daje im szansę na wyrażenie przez nich zdania. Powinien być nastawiony na współpracę, a nie na rywalizację. Oczywiście, obecnie przyjmuje się, że konflikt w organizacji nie musi być czymś wyłącznie złym, a bardzo często okazuje się twórczy i oczyszczający. Jednak tyczy się to tylko konfliktu utrzymywanego na odpowiednim poziomie i takiego, który ma szansę stać się konstruktywny. Innymi słowy, konfliktem w organizacji ktoś musi umieć zarządzać. Do zarządzania konfliktem najlepiej nadaje się zaś dobry lider, który powinien posiadać w związku z tym umiejętności negocjacyjne, potrafiąc być bezstronnym. Łatwo wyobrazić sobie, jak negatywne dla grupy pracowniczej byłoby, gdyby lider kogoś faworyzował i wyróżniał tylko dlatego, że darzy tę osobę indywidualną sympatią, która nie jest podparta merytorycznymi przesłankami.

Lider powinien też być kimś, kto sam nie generuje konfliktów. Stąd powinien być osobą otwartą i tolerancyjną. Przy czym owa tolerancja powinna dotyczyć przede wszystkim ludzi, a nie na przykład sabotowania pracy czy zwykłego lenistwa. Oczywiste jest jednak, że lider nie powinien dyskryminować innych z uwagi na kwestie niezwiązane z pracą, jak na przykład kolor skóry, płeć, światopogląd, wiek, styl życia, hobby czy religia.

Warto również, aby lider obdarzony był taktem i wyczuciem spraw etycznych. Przede wszystkim powinien on mieć szacunek dla ludzkiej godności, kierując się troską o dobro osoby, w szczególności zaś swoich podwładnych. Do jego zadań należy oczywiście ocenianie pracowników i monitorowanie postępów ich pracy. Lecz zwłaszcza w sytuacjach, w których przychodzi mu komunikować podwładnym komunikaty trudne czy nieprzyjemne, powinien czynić to tak, aby nikogo nie urazić. Musi bowiem pamiętać, że błąd w tym zakresie mógłby popsuć atmosferę w podległym mu zespole.

Nade wszystko jednak lider powinien być elastyczny i pomysłowy. Jego praca odznacza się wszakże dużą dynamiką i przychodzi mu się stykać z ludźmi, którzy nierzadko diametralnie się od siebie różnią. Więcej nawet, jeden i ten sam człowiek jednego dnia może mieć dobry nastrój, a kolejnego bardzo kiepski. Lider powinien to wyczuwać i reagować adekwatnie do sytuacji. Nie ulega też wątpliwości, że powinien odznaczać się cechami głównie ekstrawertycznymi [Świeży, 2013]. Wydaje się bowiem, że osoba zamknięta w sobie, a zwłaszcza mająca kłopoty z nawiązywaniem kontaktów z innymi ludźmi, nie sprostałaby zadaniom stojącym przed liderem. Jakkolwiek należy pamiętać o tym, że są różne organizacje i firmy, o różnej skali wielkości, tak iż w mniejszych zespołach równie dobrze ma szansę sprawdzić się ktoś, komu trudno byłoby przypisać ekstrawertyzm. Skuteczny lider to jednak przede wszystkim jednostka, która potrafi skupić swoją uwagę na ludziach i ich pracy, dobrze radząc sobie również w nieformalnych strukturach. Lider ma wszakże inspirować pracowników do działania i motywować ich do pracy. Czasami zaś bardziej przydatna okaże się do tego nieformalna, luźna rozmowa, która wprowadzi element odstresowującego odprężenia i pozwoli pracownikowi na przykład wyżalić się na temat trudności w życiu osobistym. Lider może być kimś, kto wesprze, podtrzyma na duchu czy wprawi w lepszy nastrój. Nierzadko nieformalna wymiana kilku zdań z podwładnym, przeprowadzona w życzliwym tonie, może być tym działaniem lidera, które podniesie w danym dniu efektywność pracy podwładnego. Rola lidera w zarządzaniu zespołem jest kluczowa dla osiągnięcia sukcesu organizacyjnego. Lider nie tylko

kieruje pracą zespołu, ale także motywuje, wspiera i buduje efektywną komunikację. Lider powinien umiejętnie rozpoznawać talenty i umiejętności każdego członka zespołu, przypisywać odpowiednie zadania oraz stwarzać atmosferę sprzyjającą twórczemu myśleniu i współpracy. Skuteczny lider angażuje się w rozwój swoich podwładnych, stawia klarowne cele i umiejętnie zarządza konfliktami. Jego zdolność do decyzyjności, empatii i adaptacji ma istotny wpływ na osiągane rezultaty oraz długofalowy rozwój zespołu.

4. Podsumowanie

Człowiek jest istotą społeczną i aby w ogóle przetrwać, musi kooperować z innymi jednostkami. Jeśli zaś myśli o rozwoju, to musi swoje działania koordynować i sensownie planować, co staje się możliwe między innymi dzięki działaniu grup celowych, tj. organizacji. Te ostatnie działają zaś sprawnie i czynią postępy tylko wtedy, gdy okazują się zgrane i gdy panuje w nich dobra atmosfera. Aby taką atmosferę wprowadzić, a następnie podtrzymać, niezbędne są odpowiednie działania lidera. Stąd działania lidera można uznać za kluczowe w kontekście funkcjonowania zespołu, w szczególności zaś w odniesieniu do grupy pracowniczej. Lider okazuje się tym, który wskazuje organizacji cele, inspiruje do działania, wspiera w rozwiązywaniu problemów, łagodzi konflikty i sprawiedliwie rozdziela zadania, a koniec końców też właściwie ocenia i rozlicza. Musi być zatem nie tylko sprawnym technokratą i znawcą swojej branży, lecz także odznaczającym się odpowiednimi cechami charakteru specjalistą od meandrów ludzkiej psychiki. Dobry lider powinien być w związku z tym we współczesnych organizacjach kimś, kto posiada autentyczny autorytet i kogo można lubić, a także do kogo można się zwrócić z trudnościami zawodowymi oraz nierzadko również tymi osobistymi. Nie ulega wszakże wątpliwości, że ewentualne problemy w życiu osobistym mogą przekładać się na zmniejszoną wydajność w pracy. O ile trudno jest podać jakiś sztywny i kompletny wykaz cech dobrego lidera, który zachowywałby aktualność zawsze i wszędzie, to jednak na ogół w mig rozpoznaje się organizacje i przedsiębiorstwa mające właściwe przywództwo. W tego typu miejscach ludzie po prostu chcą zostawać na dłużej i robią to nie tylko dla pieniędzy, ale przede wszystkim dla ludzi i świetnej atmosfery.

Bibliografia:

1. Brachowicz M., Sadowska M. (2008). Struktura inteligencji emocjonalnej. Studia z Psychologii w KUL, 15, s. 65-79.
2. Gadomska-Lila K. (2017). Rola lidera w budowaniu potencjału zespołu do zmian. Management Forum, 5, s. 19-25.
3. Kamińska M., Szczęsna I., Wielgus A., Żak R. (2021). Praca zespołowa jako kompetencja XXI wieku. Płock: Wydawnictwo Novum.
4. Kłoskowska M. (1958). Zagadnienie małych grup społecznych w socjologii. Przegląd Socjologiczny, 12, s. 9-31.
5. Martel Y. (2008). Życie Pi. Kraków: Znak.
6. Matera R. (2013). Związki ekonomii i etyki w poglądach Mohandasa Gandhiego. Annales. Etyka w Życiu Gospodarczym, 16, s. 307-318.
7. Michałowska T. (1999). Średniowiecze. Warszawa: PWN.
8. Miklaszewska J., Spryszak P. (2010). Natura ludzka w filozofii nowożytnej i współczesnej. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

9. Seroka-Stolka O. (2015). Typy zespołów pracowniczych a etapy ewolucji zarządzania środowiskowego. Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, 251, s. 135-147.
10. Skarga B. (1992). Filozofia różnicy. Przegląd Filozoficzny – Nowa Seria, 1, s. 47-64.
11. Szczepański J. (1988). Indywidualność i społeczeństwo. Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny, 50, s. 3-13.
12. Świeży M. (2013). Lider pod presją. Personel i Zarządzanie, 12, s. 56-58.
13. Żukowski P. (2009). Techniki zarządzania stosowane przez menedżerów w organizacji. Problemy Profesjologii, 2, s. 35-53.

Wykaz stron internetowych:

14. https://mfiles.pl/pl/index.php/Zadania_lidera, (dostęp, 22.01.2023).
15. https://thedigitalmarketing.pl/performance-marketing/metody-wyznaczania-budzetureklamowego/, (dostęp, 22.01.2023).

2. PROTECTION OF PROPERTY AND PROTECTION OF TENANTS' RIGHTS IN THE POLISH LEGAL SYSTEM

Szymon Rusiłowicz
Uniwersytet w Białymstoku
e-mail: szymonrusilowicz@gmail.com

1. Introduction

The coexistence of tenants and property owners is an important aspect of the rental housing and property management market. The complicated relationship between these two groups can give rise to numerous dilemmas and disputes, and understanding and effectively protecting the rights of both parties is crucial to maintaining harmony in this market. In this paper, I will analyze issues related to the protection of tenants' rights and property rights.

2. Material and methods

The basic set of materials used in the creation of this article are legal acts, case law, commentaries and legal literature.

3. Results and discussion

Protection of property consists of technical-legal measures that serve directly to protect this right from threat or infringement by others. These measures take the form of claims or rights that are not claims[1] . In the Polish legal system, the legislator, when protecting property, guarantees, in the event of its violation, the provision of assistance by the competent state authorities, mainly common courts. Occasionally, however, it allows, under specific conditions, the use of self-protection, taking the form of necessary defense and permitted self-help. The system of protection of property rights presents itself extremely elaborate. There are various means of protection in the law: constitutional, civil, criminal, as well as administrative. Guarantees of property protection are provided primarily by the provisions of the Constitution of the Republic of Poland. In the Basic Law itself, the issue of property is devoted to several articles. The most important and most momentous is Article 21 of the Constitution, which states that "The Republic shall protect property and the right of inheritance, and expropriation shall be permitted only if it is done for public purposes and with just compensation"[2]. The referenced provision reserves the systemic principle of respect for existing property. According to Article 64 of the Polish Constitution, everyone has the right to property, other property rights and the right of inheritance. Property and other property rights, as well as the right of inheritance, are subject to equal legal protection for all. Property may be restricted only by law and only to the extent that it does not violate the essence of the right to property.

[1] E. Gniewek, T. Dybowski(red.), System Prawa Prywatnego, t.3 2007r.
[2] Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r.

The right to property is subject to appropriate protection by means of a constitutional complaint according to the principles of Article 79 of the Polish Constitution. It should be added that today private property is the basis of Poland's economic system.
The Civil Code[3] provides for the protection of property:
1) the owner's own assistance,
2) judicial protection.

Self-help is permissible when a specific provision of the law provides for it. In other cases, judicial protection is needed to protect property rights.
Civil law protection of property is provided by claims in rem as defined in Section V of the Civil Code. In particular, the owner can use a vindicatory and negatory claim.

Sometimes there is a coincidence of legal claims(vindicatory) with the petitory claim for the return of the property arising from a bond relationship(lease, rental, lending). In such situations, the owner may demand surrender of the thing after the expiration of the bond relationship on the basis of Article 262, 675 or Article 705 of the Civil Code. The owner may also bring a vindication action.

3.1. Vindicatory claim

A vindicatory claim, from the Latin rei vindicatio, arises "when the owner is unlawfully deprived of possession of a thing, while its content is a demand for the surrender of the thing according to its current state"[4]. An extraction claim does not include a demand for the surrender of unlawfully collected revenues and benefits, as these can be pursued in a separate procedure. "A vindicatory claim is actualized in the case of an objectively established (independent of the fault of the violator) permanent deprivation of the owner's authority over the thing; other means of violation of possession and use of the thing may form the basis of a negatory claim" [5]. The subject of a vindication claim may be only individually designated things or parts of such a thing.

3.2. Negatory claim

Pursuant to Article 222 par.2 of the Civil Code, a negatory claim is used against a person who violates property otherwise than by depriving the owner of actual authority over the thing, the owner is entitled to a claim for restoration of the lawful state of affairs and for cessation of violations. The purpose of a negatory claim is to put an end to unlawful interference in the sphere of the owner's rights, making it difficult or impossible for him to exercise authority over the thing.

[3] Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. - Kodeks cywilny.
[4] Balwicka-Szczyrba Małgorzata (red.), Sylwestrzak Anna (red.), Kodeks cywilny. Komentarz
[5] E. Gniewek [w:] System Prawa Prywatnego, t. 3, red. E. Gniewek, 2013, s. 875–876; zob. także wyrok SN z 30.06.2004 r., IV CK 502/03, LEX nr 183713.

3.3.The landlord as a party to the rental relationship

The owner as a party to the lease relationship has certain rights with respect to the tenant these include:

- the possibility of evicting the tenant on the occurrence of the required prerequisites (among others, use of the premises contrary to the contract or inconsistent with its purpose, neglect of duties that leads to damage, or gross or persistent violation of domestic order - despite a written warning(the prerequisites are found in Article 11 of the Law on the Protection of Tenants' Rights[6]), in such a situation, the lawsuit for eviction will most often be based on Article 224 of the Civil Code, that is, the vindication claim of the owner, or Article 675 of the Civil Code. - The claim for the return of the property at the end of the lease;
- the establishment of a security deposit by the landlord in the lease agreement, the security deposit secures the payment of rent owed to the landlord on the date the tenant vacates the premises.

4. Protection of tenants' rights

Turning to the protection of tenants' rights, it is important to note that tenants, along with consumers and users, are a group that is particularly protected by public authorities from actions that threaten their health, privacy and safety, and from unfair market practices.

The definition of a tenant is found in Article 2(1)(1) of the Law on the Protection of Tenants' Rights, Housing Resources of Municipalities and Amendments to the Civil Code. According to the law, a tenant is a lessee of premises or a person using them under a legal title other than ownership.

The Law on the Protection of Tenants' Rights, Municipal Housing Stock and Amendments to the Civil Code applies not only to persons occupying premises on the basis of a rental relationship, but also applies to all forms of use of residential premises and studios used for cultural and artistic activities on the basis of a legal title other than ownership [7], not only a title of a bonded nature (such as, for example, lending, cooperative tenant's right to the premises), or in rem (usufruct, easement, cooperative ownership right to the premises), but also another type of legal title, such as. family-legal[8] . This was confirmed by the Supreme Court in its judgment of 19/10/2007, stating that: "The law (...) applies in principle to all legal relationships entitling a tenant to use a dwelling, with exceptions expressly stated in the law (Articles 1a and 3)"[9] . It should be emphasized, however, that not all provisions of the Law are equally applicable to each of these forms of housing use.

The solutions provided by the Law for the protection of tenants' rights boil down to "three basic levels of protection"[10] , namely:

[6] Ustawa z dnia 21 czerwca 2001 r. o ochronie praw lokatorów, mieszkaniowym zasobie gminy i o zmianie Kodeksu cywilnego.

[7] art. 2 ust. 1 pkt 4 ustawa ochronie praw lokatorów, mieszkaniowym zasobie gminy i zmianie Kodeksu cywilnego dalej OchrLokU.

[8] art. 2 OchrLokU.

[9] SN w wyr. z 19.10.2007 r. Syg. I CNP 66/07, Legalis.

[10] Ustawa o ochronie praw lokatorów, mieszkaniowym zasobie gminy i o zmianie Kodeksu cywilnego. Komentarz Komentarz Prof. Dr hab. Konrad Osajda, Dr hab. Bogusław Lackoroński.

1) protection of the permanence of the legal relationship authorizing the use of the premises (Article 11 of OchrLokU);
2) protection against excessive rent and charges for the use of the premises (Articles 7-8a of OchrLokU); and
3) protection against eviction "on the street" (Articles 14-15 OchrLokU).

4.1. Protection of the permanence of the legal relationship

Article 11 of OchrLokU contains a catalog of reasons justifying the termination of a contract for the paid use of premises by the owner. One such reason includes, for example, using the premises in a manner contrary to the contract despite a written warning or neglecting duties by allowing damage to occur. This provision is intended to protect both the owner and the tenant. The purpose of this provision is to protect the permanence of the legal relationship entitling the tenant to occupy a particular premises.

4.2. Protection against excessive rent and charges for the use of the premises

Article 8a and Article 9(1b) of OchrLokU set forth specific rules for increases in rent (or other charges for the use of the premises). Such rules include.
-the term of notice for rent or other charges for the use of the premises is 3 months, unless the parties set a longer term in the agreement, and -the term of notice for rent or other charges for the use of the premises is 3 months, unless the parties set a longer term in the agreement.
-the termination of the amount of rent or other charges for the use of the premises should be made in writing under pain of nullity.

The constitutional basis for the statutory restriction of the possibility of reserving and charging excessive fees for the use of premises is Article 76 of the Constitution of the Republic of Poland, which states that "Public authorities shall protect consumers, users and tenants from actions that threaten their health, privacy and safety, and from unfair market practices. The scope of this protection shall be determined by law."

4.3. Protection against eviction "on the street"

Article 14-15 of OchrLokU regulates the court's determination of an evicted person's entitlement to a social tenancy agreement. It requires the court to examine in any proceedings for vacating the premises whether the defendant is entitled to a social lease.
The court shall rule on whether a person is entitled to a social lease only if the person against whom the order to vacate the premises is to be directed is a tenant within the meaning of Article 2(1)(1) of OchrLokU or a former tenant who met the prerequisites of this provision, but lost the legal title to the premises he uses.

5. Regulation of tenants in the so-called covid law

I would also like to draw attention to the special protection of tenants during a pandemic. Article 15 zzu of the law of March 2, 2020, the so-called Covid Law, which during the period of an epidemic emergency or a state of epidemic declared due to COVID-19, banned the execution of writs of execution ordering the emptying of residential premises, i.e. eviction. The ban, which was intended to last a few months, prevented landlords from evicting unreliable tenants for 2 years. The law was intended to protect tenants, but in practice it turned out to be

an instrument for much abuse on their part. The consequence of this provision was that landlords were obliged not only to accept a situation in which they could not remove from the premises a person occupying their apartment without a legal title, but also forced to "maintain" such persons in case they do not pay the fees associated with the apartment lease. The situation presented is an example of privileging tenants over the landlord. Eventually, the ban was repealed by Article 20 of the Law of April 8, 2022, amending the Law on Assistance to Citizens of Ukraine in Connection with the Armed Conflict on the Territory of Ukraine and Certain Other Laws (the lifting of the eviction ban has been in effect since April 15, 2022).

6. Violation of tenants' rights

The public space has echoed with cases involving violations of tenants' rights. This phenomenon has been dubbed tenement cleaning[11]-this is behavior by property owners or persons acting on their behalf against residents that consists in making it difficult to live in a tenement in order to get rid of unwanted tenants by various means, including cutting off access to utilities or exerting various types of pressure to make these people move out of the apartment. This act is criminalized in Article 191 par. 1a of the Criminal Code[12].

7. Summary

The statutory protection of tenants' rights strongly interferes with the freedom to conclude residential leases, and as a result, not everything can be changed in a lease agreement. For example, we can't interfere with the reasons and length of termination, and there are strict rules for making increases. It is also a fact that the owners' problem is the length of the proceedings to regain ownership. It is not the lengthiness of the proceedings, but the natural duration of the process, which is a long process.

Protecting property rights and tenants' rights is an important challenge that requires balancing the interests of property owners and landlords. Property rights enjoy a higher status in the hierarchy of property rights, which is reflected in Polish legislation. However, the state plays an important role in ensuring fair rental conditions that protect tenants from market abuses. It should be emphasized that regulating the protection of property rights and tenants' rights is essential to ensure the safety of owners and tenants.

Bibliograpy:

1. E. Gniewek, T. Dybowski(red.), System Prawa Prywatnego, t.3 2007r.
2. Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r.
3. Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. - Kodeks cywilny.
4. Balwicka-Szczyrba Małgorzata (red.), Sylwestrzak Anna (red.), Kodeks cywilny. Komentarz.
5. E. Gniewek [w:] System Prawa Prywatnego, t. 3, red. E. Gniewek, 2013.
6. Wyrok SN z 30.06.2004 r., IV CK 502/03, LEX nr 183713.
7. Wyrok SN z 19.10.2007 r. Syg. I CNP 66/07, Legalis.

[11] https://www.mieszkaniowi.pl/czysciciele-kamienic-czy-mozna-sie-przed-nimi-obronic/

[12] Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. - Kodeks karny.

8. Ustawa z dnia 21 czerwca 2001 r. o ochronie praw lokatorów, mieszkaniowym zasobie gminy i o zmianie Kodeksu cywilnego.
9. Ustawa o ochronie praw lokatorów, mieszkaniowym zasobie gminy i o zmianie Kodeksu cywilnego. Komentarz Komentarz Prof. Dr hab. Konrad Osajda, Dr hab. Bogusław Lackoroński.
10. Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. - Kodeks karny.
11. Zobowiązania-część szczegółowa wyd.13 Zbigniew Radwański Janina Panowicz-Lipska.
12. Prawo rzeczowe. Skrypty Becka wyd.5 Katarzyna Anna Dadańska.

Online sources:

13. https://www.mieszkaniowi.pl/czysciciele-kamienic-czy-mozna-sie-przed-nimi-obronic/
14. https://bip.brpo.gov.pl/pl/content/kpo/panel/prawa-lokatorow
15. https://www.profinfo.pl/blog/ustawa-o-ochronie-praw-lokatorow-jakie-obowiazki-naklada-na-wlascicieli-lokali-i-w-jaki-sposob-chroni-samych-najemcow/
16. https://www.rp.pl/nieruchomosci/art36763251-rosnacy-problem-z-oszustami-w-wynajetych-mieszkaniach
17. https://www.rp.pl/prawo-w-firmie/art12473431-jakie-roszczenia-przysluguja-najemcy-sklepu
18. https://poradnikpracownika.pl/-ochrona-praw-lokatorow-co-powinien-wiedziec-wynajmujacy
19. https://www.rp.pl/nieruchomosci/art1966621-najem-jak-sie-zabezpieczyc-zeby-w-przyszlosci-nie-miec-problemow-z-pozbyciem-sie-lokatorow
20. https://www.infor.pl/prawo/sprawy-urzedowe/egzekucja-komornicza/5466821,Eksmisja-lokatorow-koniec-pandemia.html

3. TRÓJKĄT WEIMARSKI WOBEC PARTNERSTWA WSCHODNIEGO UE ZE SZCZEGÓLNYM UWZGLĘDNIENIEM UKRAINY

mgr Marta Labuda[1]
Katedra Studiów nad Procesami Integracyjnymi
Instytut Nauk Politycznych i Stosunków Międzynarodowych
Wydział Studiów Międzynarodowych i Politycznych
Uniwersytet Jagielloński w Krakowie
e-mail: marta.labuda@doctoral.uj.edu.pl
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5327-9426

Streszczenie:

W artykule podjęto próbę spojrzenia na politykę Trójkąta Weimarskiego wobec Partnerstwa Wschodniego Unii Europejskiej ze szczególnym uwzględnieniem Ukrainy. Z kolei celem badań jest wykazanie sukcesów i porażek dotychczasowej polityki Trójkąta Weimarskiego wobec tego programu. W oparciu o metodologię jakościową przeprowadzono analizę instytucjonalno-prawną oraz krytyczną analizę źródeł. Materiał badawczy obejmuje akty pierwotne Trójkąta Weimarskiego, opracowania naukowe oraz portale internetowe poświęcone danej problematyce.

Słowa kluczowe: Trójkąt Weimarski, Partnerstwo Wschodnie, Ukraina, polityka, analiza

1. Wstęp

Od ponad 30 lat Trójkąt Weimarski jako formuła trójstronnych konsultacji pomiędzy Polską, Francją i Niemcami intensywnie rozwija współpracę wewnętrzną. Współpraca ta występuje na wielu płaszczyznach pełniąc tym samym znaczącą rolę na arenie międzynarodowej. Trójkąt Weimarski już na początku swojej pracy aktywizował politykę wobec programu Partnerstwa Wschodniego, a jej analiza jest przedmiotem badań w niniejszym artykule. Stąd tytułem wstępu przybliżyć należy istotę Partnerstwa Wschodniego.

Program Partnerstwa Wschodniego Unii Europejskiej (UE) skierowany jest do sześciu państw Europy Wschodniej i Zakaukazia: Armenii, Azerbejdżanu, Białorusi, Gruzji, Mołdawii i Ukrainy. Program ten stanowi wschodni obszar Europejskiej Polityki Sąsiedztwa, a jego celem jest przede wszystkim pogłębienie współpracy regionalnej i zacieśnienie stosunków UE z partnerami na Wschodzie. Partnerstwo Wschodnie w wymiarze dwustronnym zakłada wypracowanie nowych podstaw prawnych relacji między UE a wyżej wskazanymi partnerami w postaci układów o stowarzyszeniu oraz utworzenie pogłębionych i kompleksowych stref wolnego handlu. Ponadto realizacja Partnerstwa Wschodniego przyjmuje podjęcie działań na rzecz pełnej liberalizacji reżimu wizowego i rozwój współpracy w sferze bezpieczeństwa energetycznego. Partnerstwo w wielostronnym wymiarze traktuje o regularnych spotkaniach przedstawicieli UE i partnerów na szczeblu szefów państw i rządów, ministrów spraw zagranicznych, wysokich przedstawicieli oraz ekspertów. Wymiar wielostronny wspiera przemiany polityczne i gospodarcze w państwach partnerskich, będąc forum wymiany informacji i doświadczeń tych krajów [Labuda, 2019]. Z kolei bardziej istotną kwestią jest fakt,

[1] Artykuł powstał przy wsparciu finansowym udzielonym w ramach stypendium naukowego im. prof. Richarda Pipesa w Instytucie Studiów Politycznych Polskiej Akademii Nauk.

iż Partnerstwo Wschodnie przesiąknięte jest całą masą problemów (jak chociażby nielegalna aneksja Krymu czy krwawe demonstracje na Białorusi) i ewidentnie sobie nie radzi. Z tego powodu kluczowe jest wsparcie zewnętrzne nie tylko UE jako całości, a również poszczególnych państw mniej lub bardziej związanych z Partnerstwem Wschodnim, ale pełniących niebagatelną rolę w kształtowaniu unijnej polityki wschodniej – a więc państw wchodzących w skład Trójkąta Weimarskiego.

Celem niniejszych badań jest wykazanie sukcesów i porażek dotychczasowej polityki Trójkąta Weimarskiego wobec Partnerstwa Wschodniego. Przyjmując, iż Partnerstwo Wschodnie powstało znacznie później aniżeli Trójkąt Weimarski, analiza dotyczy działalności Trójkąta Weimarskiego w tym zakresie po 2009 roku. Należy zaznaczyć, iż pominięte zostają inicjatywy narodowe państw-członków, gdyż celem badań jest ocena działań Trójkąta Weimarskiego jako organizacji.

Posługując się metodologią jakościową przeprowadzono analizę instytucjonalno-prawną oraz krytyczną analizę źródeł. Materiał badawczy obejmuje akty pierwotne Trójkąta Weimarskiego, opracowania naukowe oraz portale internetowe poświęcone danej problematyce.

2. Materiał i metody

Na początku drugiej dekady XXI wieku nowe impulsy dla Europejskiej Polityki Sąsiedztwa były głównym celem spotkań szefów dyplomacji Polski, Francji i Niemiec. We wspólnym oświadczeniu opowiedzieli się oni za zwiększeniem elastyczności w kształtowaniu unijnych relacji sąsiedzkich na wschodzie i południu Europy – zwłaszcza, że tempo zbliżania się do UE było w sześciu krajach Partnerstwa Wschodniego różne. Niektóre państwa partnerskie uchodzić mogły za przykład, zaś inne – odwrotnie – mogły być w fazie pewnego kryzysu. Można też twierdzić, iż współpraca Polski, Francji i Niemiec w tym zakresie miała wycisnąć piętno na założeniach Partnerstwa Wschodniego jako programu.

Powstanie Partnerstwa Wschodniego spowodowało, iż Trójkąt Weimarski bardziej zainteresował się tym regionem. Wówczas zjednoczone Niemcy potrzebowały pola do zaprezentowania nowej polityki wobec Europy Środkowo-Wschodniej. Z kolei członkostwo Francji w Trójkącie Weimarskim motywowała w głównej mierze konieczność aktywnego uczestnictwa w zmianach zachodzących w Europie Środkowo-Wschodniej. Było to wynikiem przyjęcia decyzyjnej roli przez Francję w sprawach integracji europejskiej. W kontekście Polski Trójkąt Weimarski był wielką szansą jej gospodarczego rozwoju, jak i umocnienia jej pozycji na arenie międzynarodowej, tak i gwarantem bezpieczeństwa[2]. Nie sposób nie podkreślić jednak, iż dla Polski jako kraju graniczącego bezpośrednio ze wschodem powstanie Partnerstwa Wschodniego było nadrzędnie istotnym wydarzeniem.

[2] N. Sobiech, *Trójkątna współpraca – czym jest i jak działa Trójkąt Weimarski?,* [online:] https://wiadomosci.dziennik.pl/swiat/artykuly/555833,trojkat-weimarski-wspolpraca-polska-francja-niemcy.html (dostęp: 01.07.2023 r.).

3. Wyniki i Dyskusja

Intensyfikacja prac Trójkąta Weimarskiego wobec Partnerstwa Wschodniego ze szczególnym uwzględnieniem Ukrainy

Po kilku latach funkcjonowania Trójkąta Weimarskiego oraz po jego rewitalizacji w 2011 roku pojawiła się idea Trójkąta Weimarskiego Plus[3]. Do reaktywowania Trójkąta Weimarskiego doprowadziły wydarzenia związane z działaniami wojsk rosyjskich na Półwyspie Krymskim na Ukrainie[4]. Wówczas koncepcja Trójkąta Weimarskiego Plus zakładała dodatkowe uczestnictwo Rosji i przedstawicieli państw Partnerstwa Wschodniego w szczytach. Kolejne spotkania Trójkąta potwierdziły i wprowadziły tę możliwość[5]. Pomysł ten interpretowano jako wyróżnienie dla Partnerstwa Wschodniego za konsekwentne realizowanie reform politycznych, gospodarczych i społecznych. Nowy charakter organizacji wiązał się z aktywnym działaniem na rzecz zakończenia brutalnych starć na Ukrainie. W lutym 2014 roku podjęli je Radosław Sikorski, Frank Walter Steinmeier oraz Laurent Fabius[6]. Ministrowie ostro potępili przeprowadzenie nielegalnej aneksji półwyspu przez Rosję, choć deklarowali, iż nie chcą nakręcać konfliktu. Przyznano wówczas, iż Zachód jest wobec tej aneksji bezradny, a UE nie mogła wypatrzeć w najbliższych latach rozwiązania napięcia. Wyznawano również, jak bardzo ucierpiał wizerunek Rosji w tej kwestii, jednak w przypadku członkostwa Ukrainy w NATO wypowiadano się już mniej wspierająco[7]. Niestety wypracowany przez polityków rozejm nie trwał długo, choć pozwolił na zatrzymanie rozlewu krwi.

Oświadczenie Trójkąta Weimarskiego, które pojawiło się przed spotkaniem ministrów spraw zagranicznych NATO w Brukseli, miało być też politycznym sygnałem. Szefowie dyplomacji Polski, Niemiec i Francji podkreślili wówczas zdolność skutecznego działania w ramach trójstronnej współpracy, czego przykładem była udana misja w Kijowie w lutym w 2014 roku[8]. Szef niemieckiego MSZ zaakcentował, że polityka zagraniczna i bezpieczeństwa nie może być traktowana osobno, lecz musi być ściśle ze sobą koordynowana – „tak, aby uniknąć dalszego rozłamu w Europie”[9]. Do nieporozumienia jednak doprowadziła wypowiedź Sikorskiego, który opowiadał się za wypracowaniem pakietu strategicznego upewnienia sojuszników bliższych kryzysowi na wschodzie – tak, by osiągnąć standard takiego samego bezpieczeństwa dla wszystkich krajów[10]. Stąd polskie stanowisko nie było do końca zrozumiałe.

---

[3] A. Szpor, *Trójkąt Weimarski – asymetrie, struktura i agenda współpracy,* Centrum Stosunków Międzynarodowych. Raporty i analizy, [online:] https://www.kas.de/c/document_library/get_file?uuid=ab1f4beb-d6e9-23ae-fd2c-9142ccbe63d9&groupId=252038 (dostęp: 02.07.2023 r.).

[4] N. Sobiech, *Trójkątna współpraca…,* dz. cyt.

[5] K. Lang, D. Schwarzer, *Consolidating the Weimar Triangle European Policy Functions of German-Polish-French Co-operation*, Stiftung Wissenschaft und Politik – German Institute for International and Security Affairs, [online:] https://www.swp-berlin.org/publications/products/comments/2011C30_lng_swd_ks.pdf (dostęp: 07.07.2023 r.).

[6] Tamże.

[7] R. Romaniec, *Trójkąt Weimarski bezradny ws. Krymu. Steinmeier: Jesteśmy przeciwni członkostwu Ukrainy w NATO,* [online:] https://www.dw.com/pl/trójkąt-weimarski-bezradny-ws-krymu-steinmeier-jesteśmy-przeciwni-członkostwu-ukrainy-w-nato/a-17535465 (dostęp: 08.07.2023 r.).

[8] R. Romaniec, *Trójkąt Weimarski bezradny ws. Krymu…,* dz. cyt.

[9] Tamże.

[10] Tamże.

Działania na rzecz Krymu stanowiły potwierdzenie celowości istnienia Trójkąta Weimarskiego. Ukraina została wówczas postawiona w wyniku polityki zbliżenia do UE niejako przed wyborem „albo z Unią, albo z Rosją", a Trójkąt Weimarski wykorzystał daną sytuację do ożywienia Partnerstwa Wschodniego i trójstronnej współpracy[11]. Z czasem uznano jednak, iż żadne z państw Partnerstwa Wschodniego nie powinno między Unią a Rosją wybierać. Trójkąt Weimarski zabiegał o to, by Europejską Politykę Sąsiedztwa kształtować w sposób bardziej elastyczny niż do tej pory. Przykładowo Niemcy sygnalizowały chęć wprowadzenia korekt w Partnerstwie Wschodnim w trzech obszarach. Po pierwsze powinno ono być bardziej elastyczne – choć pierwotnie ta platforma współpracy powstała jako alternatywna do członkostwa w UE. Steinmeier uważał, że należy umożliwić indywidualne rozwiązania dla każdego kraju. Dotyczy to również krótkoterminowej pomocy finansowej – tym bardziej, że każdy z sześciu krajów wykazywał inne tempo rozwoju relacji z UE. W 2014 roku to Mołdawia uchodziła za wzorowy przykład, inne kraje pozostawały w tyle. Berlin chciał też wprowadzić dodatkowe zachęty do współpracy i mówił o dalej idących krokach, niż przystąpienie do strefy wolnocłowej. Warunkiem pogłębienia współpracy miała być jednak w przyszłości kompatybilność współpracy z UE dla tych krajów.

Przed piątym szczytem Partnerstwa Wschodniego, który odbył się w dniu 24 listopada 2017 roku w Brukseli, UE mogła już wykazać się znacznymi osiągnięciami. Układy stowarzyszeniowe z Ukrainą, Mołdawią i Gruzją wytyczyły jasny program reform[12]. Obywatele tych trzech państw, posiadając paszporty biometryczne, mogły korzystać z dobrodziejstw ruchu bezwizowego. Ponadto wzmocniona umowa o partnerstwie z Armenią, postępy w negocjacjach w sprawie nowej umowy z Azerbejdżanem i wzmocnione kontakty z Białorusią dowodziły zdolności adaptacyjnych Partnerstwa Wschodniego w zmieniających się okolicznościach. Jednakże wyzwania były poważne: wystarczyło wskazać choćby na rozpowszechnioną korupcję, zawłaszczanie struktur państwowych przez zorganizowane grupy interesów (choć w różnym stopniu) i presję ze strony Rosji. Pięciu z sześciu wschodnich partnerów UE borykało się z nierozwiązanymi konfliktami na swoim terytorium – w najostrzejszej formie na Ukrainie. Partnerstwo Wschodnie znajdowało się zatem na rozdrożu[13].

Analizując działalność Trójkąta Weimarskiego należałoby też odwołać się do Wspólnej deklaracji ministrów spraw zagranicznych Trójkąta Weimarskiego podpisanej w Paryżu, 15 października 2020 roku. W czasie, gdy sąsiedzi UE doświadczali nowych lub trwających poważnych kryzysów i konfliktów, a podstawowe zasady prawa międzynarodowego były łamane, ministrowie spraw zagranicznych Francji, Niemiec i Polski potwierdzali stanowisko UE wzywające do podjęcia działań na rzecz pokoju, bezpieczeństwa, demokracji i praw człowieka oraz do ochrony wartości, na których Unia została ustanowiona[14].

We Wspólnej deklaracji Trójkąt podkreślił duże zaniepokojenie konfliktem w Ukrainie, a także tym pomiędzy Armenią i Azerbejdżanem, wydarzeniami na Białorusi, jak i niegasnącą,

[11] N. Sobiech, *Trójkątna współpraca…,* dz. cyt.
[12] Fundacja Genshagen, *Jak Trójkąt Weimarski może wesprzeć rozwój Partnerstwa Wschodniego,* [online:] https://www.euractiv.pl/section/polityka-zagraniczna-ue/opinion/trojkat-weimarski-moze-wesprzec-rozwoj-partnerstwa-wschodniego/ (dostęp: 15.07.2023 r.).
[13] Tamże.
[14] *Wspólna deklaracja ministrów spraw zagranicznych Trójkąta Weimarskiego (Francji, Niemiec i Polski) - Jean-Yves Le Driana, Heiko Maasa i Zbigniewa Raua (Paryż, 15 października 2020 r.),* [online:] https://www.stiftung-genshagen.de/fileadmin/user_upload/PL_Gemeinsame_Erklärung_2020_Paris.pdf (dostęp: 25.07.2023 r.).

utrzymującą się nielegalną okupacją Krymu czy zamachem na Aleksieja Nawalnego z użyciem broni chemicznej. Poza tym Trójkąt potępił przemoc ze strony władz białoruskich i arbitralne stosowanie aresztowań w następstwie wyborów prezydenckich, których wyniku nie uznał. Wezwał on również do przeprowadzenia nowych, wolnych i uczciwych wyborów, spełniających międzynarodowe standardy, wolnych od wpływów zewnętrznych i w obecności obserwatorów. Wyraził poparcie mediacjom prowadzonym przez OBWE, które miały na celu wsparcie otwartego dialogu z całym społeczeństwem białoruskim i wezwał władze Białorusi do zwolnienia wszystkich więźniów politycznych i osób arbitralnie aresztowanych, do gruntownego zbadania wszystkich przypadków łamania praw człowieka oraz do podjęcia współpracy w ramach mechanizmu moskiewskiego OBWE. Z zadowoleniem przyjęto zdecydowaną reakcję UE polegającą na wprowadzeniu sankcji, których przestrzeganie będzie regularnie monitorowane oraz gotowość do wprowadzenia dalszych restrykcji wymierzonych w podmioty i wysokich urzędników białoruskich, w tym Aleksandra Łukaszenkę. Trójkąt zachęcał także Komisję Europejską do opracowania kompleksowego planu wsparcia gospodarczego dla demokratycznej Białorusi. Francja i Niemcy złożyli wówczas wyrazy solidarności z Polską i Litwą, których ambasadorzy w Mińsku zostali odwołani. Trójkąt miał zagwarantować wspólną reakcję UE w tej sprawie. I należy przyznać, iż naród białoruski otrzymał dużo wsparcia, zarówno w granicach jego ojczyzny, jak i na uchodźctwie, w jego walce o demokrację, postawieniu tamy przemocy i prześladowaniom oraz zwolnieniu wszystkich więźniów politycznych. Wówczas celem było wzmocnienie społeczeństwa obywatelskiego, które czynnie wprowadza na Białorusi zasady demokracji, prawa człowieka i praworządność, co stanowiło też wspólny cel Trójkata. Działania te obejmowały między innymi wsparcie niezależnych mediów, obrońców praw człowieka i kobiecych organizacji[15]. Poza tym z zadowoleniem przyjęto humanitarne zawieszenie broni między Armenią i Azerbejdżanem, jakie zostało ustanowione 10 października, i wezwano obie strony do jego ścisłego przestrzegania. Potępiono wszelkie nieustające akty przemocy, niezależnie od ich źródła. Wezwano strony do podjęcia istotnych negocjacji pod auspicjami współprzewodniczących Grupy Mińskiej OBWE, bez warunków wstępnych i na podstawie uzgodnionych zasad. Trójkąt potwierdził swoje poparcie dla obecnego formatu negocjacji i odkreślał, że ważne jest, aby UE w pełni poparła ten dyplomatyczny proces. Trójkąt ponowił również bezwarunkowe poparcie dla suwerenności i integralności terytorialnej Ukrainy i zdecydowanie potępił nielegalną aneksję Krymu i Sewastopola przez Rosję. Z kolei Francja, Niemcy i Polska w ramach Partnerstwa Wschodniego ponownie zobowiązali się do wspierania procesu reform na Ukrainie, w szczególności praworządności, sądownictwa i walki z korupcją[16].

W deklaracji tej Trójkąt nawiązał również do pandemii Covid-19 podkreślając swoje poparcie w intensyfikacji wysiłków na rzecz skoordynowania zarządzania kryzysem na terytorium państw Partnerstwa Wschodniego, w szczególności w kwestii akceleratora dostępu do narzędzi walki z COVID-19 oraz prac nad powstaniem i rozpowszechnieniem szczepionki

[15] Tamże.
[16] Tamże.

na poziomie UE. Trójkąt zapewniał o chęci dalszego wspierania wszystkich państw Partnerstwa Wschodniego w walce z niekorzystnymi skutkami pandemii COVID-19[17].

Francja, Niemcy i Polska podkreśliły również, jak ważna jest intensyfikacja kontaktów oraz pogłębienie wzajemnej wiedzy pomiędzy społeczeństwami obywatelskimi krajów Partnerstwa Wschodniego. Uznano, że podstawowym działaniem Trójkąta jest współdziałanie na rzecz wzmocnienia współpracy akademickiej, wymiany naukowej oraz programów stypendialnych, a także podejmowanie inicjatyw mających na celu rozwijanie trójstronnej współpracy w sferze kultury[18].

Działalność Trójkąta Weimarskiego od 2022 roku

W dniu 8 lutego 2022 roku miało miejsce pierwsze od 2013 roku spotkanie Trójkąta Weimarskiego na najwyższym szczeblu. Na zaproszenie kanclerza Niemiec – Olafa Scholza – do Berlina przybyli prezydent Francji – Emmanuel Macron – i prezydent Polski – Andrzej Duda. Powodem wznowienia tego formatu współpracy było wówczas ryzyko konfliktu między Ukrainą a Rosją. Należy podkreślić, iż w ciągu ostatnich kilkunastu lat formuła Trójkąta Weimarskiego była stosunkowo rzadko wykorzystywana i cierpiał na tym kształt dialogu Polski, Niemiec i Francji. Odbywały się wprawdzie spotkania rocznicowe na szczeblu ministrów spraw zagranicznych, ale już spotkania przywódców były odwoływane nawet z powodu niewielkich różnic politycznych[19]. Można powiedzieć, iż to spotkanie, stało się pewnego rodzaju „wznowieniem" formatu weimarskiego. Wówczas Kanclerz poinformował wprost, że celem Trójkąta Weimarskiego jest zapobieżenie wojnie w Europie. Tematem spotkania były wysiłki na rzecz zapobieżenia akcji militarnej Rosji przeciwko Ukrainie. Dzień wcześniej kanclerz odbył spotkanie z prezydentem USA Joe Bidenem, a prezydent Francji spotkał się z Władimirem Putinem. Europejscy przywódcy potwierdzili, że są zdecydowani na deeskalację kryzysu, a w perspektywie – pokojowe rozwiązanie konfliktu ukraińsko-rosyjskiego. Państwa Zachodu zgodnie podkreślały zarówno wagę rozmów, jak i wskazywały na ryzyko sankcji, które zostaną wymierzone w Rosję w razie dokonania agresji na Ukrainę. Podkreślić należy, iż kraje zachodnioeuropejskie stały po stronie integralności terytorialnej Ukrainy i sprzeciwiały się polityce „stref wpływów" promowanej przez otoczenie Putina. Podczas berlińskiego spotkania prezydent Duda podkreślał, że zadaniem przywódców Trójkąta jest zapewnić pokój i przestrzeganie prawa międzynarodowego. Prezydent Macron oświadczył natomiast, że kluczowe jest doprowadzenie do dialogu Rosji i Ukrainy. Wszyscy trzej politycy podkreślili, że Trójkąt Weimarski jest teraz potrzebną strukturą dialogu europejskiego. Obecna inicjatywa nawiązywała do działań podjętych w 2014 roku w związku z wydarzeniami na Majdanie w Kijowie[20].

W dniu 1 marca 2022 roku odbył się szczyt Trójkąta Weimarskiego w Łodzi. Tematem spotkania była agresja Rosji na Ukrainę. Wówczas, prócz tematu bieżącego, Minister spraw zagranicznych Niemiec Annalena Baerbock przyjechała do Łodzi, by wyrazić wdzięczność wobec Polek i Polaków, którzy okazują solidarność z Ukraińcami. Dodała, że Zachód musi

[17] Tamże.
[18] Tamże.
[19] T. Pawłuszko, *Powrót Trójkąta Weimarskiego. Z korzyścią dla Polski,* [online:] https://ine.org.pl/powrot-trojkata-weimarskiego-z-korzyscia-dla-polski/ (dostęp: 28.07.2023 r.).
[20] Tamże.

działać wspólnie w tej kwestii. Zwróciła również uwagę, że ta wojna przyniesie wielkie szkody dla Rosji[21].

W lipcu 2022 roku były szef niemieckiego MSW i przewodniczący Bundestagu Wolfgang Schaeuble, stwierdził w wywiadzie dla „Welt am Sonntag", że atak Rosji na Ukrainę zagraża również całej Unii. Według polityka, aby zwiększyć europejskie bezpieczeństwo, należało obrać inne niż dotychczas ścieżki integracji. Podkreślił, iż w tej kwestii nie doceniano Polski i Europy Wschodniej[22]. Jeśli chodzi o pogłębienie współpracy europejskiej, to według niego koniecznym jest skupienie się na obronności. Niemcy, Polska i Francja winny pracować nad tym, by obrona europejska nie była projektowana jako alternatywa dla NATO, ale raczej jako jej uzupełnienie[23].

Do kolejnego spotkania Trójkąta Weimarskiego doszło podczas Monachijskiej Konferencji Bezpieczeństwa w dniu 17 lutego 2023 roku. Wówczas podkreślano, jak ważna jest sytuacja w Ukrainie z punktu widzenia pokoju w regionie i na świecie[24]. W najostrzejszych słowach przedstawiciele państw wyrazili swoje potępienie dla niesprowokowanej i brutalnej wojny napastniczej Rosji przeciwko Ukrainie, która stanowi jawne pogwałcenie porządku międzynarodowego opartego na Karcie Narodów Zjednoczonych. Rok po rozpoczęciu przez Rosję brutalnej wojny, przywódcy Trójkąta Weimarskiego wyrażają swoją niezachwianą solidarność z Ukrainą i swoje bezwarunkowe poparcie dla niepodległości, suwerenności i integralności terytorialnej Ukrainy w jej międzynarodowo uznanych granicach oraz dla jej niezbywalnego prawa do samoobrony przed rosyjską agresją[25]. Państwa Trójkąta Weimarskiego zapewniali wspierać Ukrainę i jej naród tak długo, jak będzie to konieczne, także w ramach Europejskiego Instrumentu na rzecz Pokoju oraz poprzez Misję Pomocy Wojskowej UE. Wezwali Rosję do bezwarunkowego zaprzestania działań wojennych i wycofania swoich sił z całego terytorium Ukrainy. Trzej przywódcy potwierdzili swoje zaangażowanie w koordynację wysiłków na rzecz zaspokojenia pilnych potrzeb Ukrainy w zakresie sprzętu wojskowego i obronnego. Podkreślili również zaangażowanie we wdrażanie nowych założeń postawy odstraszania i obrony NATO oraz w zwiększanie sojuszniczej obecności wojskowej we wschodniej części Sojuszu. W związku z tym przywódcy wyrazili wspólne zobowiązanie do kontynuowania szybkiego wdrażania decyzji podjętych na szczycie w Wersalu oraz tych zawartych w Kompasie Strategicznym, w szczególności w odniesieniu do wzmocnienia europejskiej obronnej bazy technologicznej i przemysłowej, a także rosnącej komplementarności między obroną europejską i NATO. Polska, Francja i Niemcy popierali wysiłki Ukrainy na rzecz odbudowy, w tym odbudowy infrastruktury zniszczonej w wyniku agresji dokonanej przez Rosję, jak również bieżące międzynarodowe wysiłki koordynacyjne na

[21] *Trójkąt Weimarski o ataku Rosji na Ukrainę. "Nie wolno nam dopuścić do tego, żeby te miasta obróciły się w gruzy"* [online:] https://tvn24.pl/polska/lodz-spotkanie-trojkata-weimarskiego-w-sprawie-ukrainy-wspolna-konferencja-prasowa-5618387 (dostęp: 31.07.2023 r.).

[22] *Były przewodniczący Bundestagu: Polska, obok Francuzów i Niemców, powinna znaleźć się w czołówce europejskiego zjednoczenia* [online:] https://tvn24.pl/swiat/niemcy-wolfgang-schaeuble-polska-obok-francuzow-i-niemcow-powinna-znalezc-sie-w-czolowce-europejskiego-zjednoczenia-5877885 (dostęp: 31.07.2023 r.).

[23] Tamże.

[24] *Spotkanie Trójkąta Weimarskiego. „Ważna współpraca",* [online:] https://www.dw.com/pl/spotkanie-trójkąta-weimarskiego-w-monachium-ważna-współpraca/a-64747950 908 (dostęp: 15.08.2023 r.).

[25] *Komunikat po spotkaniu przywódców państw Trójkąta Weimarskiego,* [online:] https://www.prezydent.pl/aktualnosci/wydarzenia/komunikat-po-spotkaniu-przywodcow-panstw-trojkata-weimarskiego,65198 (dostęp: 17.08.2023 r.).

rzecz odbudowy gospodarczej i ożywienia gospodarczego w Ukrainie. Przywódcy opowiadali się za nałożeniem kolejnych sankcji na Rosję w celu ograniczenia jej działań wojennych, zwiększaniem zbiorowej presji na Moskwę, aby skłonić ją do zakończenia wojny napastniczej i pełnego wycofania swoich wojsk i sprzętu wojskowego z Ukrainy, za dochodzeniami dot. zbrodni wojennych prowadzonymi przez prokuratora Międzynarodowego Trybunału Karnego, jak również ukraiński wymiar sprawiedliwości. Z zadowoleniem przyjęto wysiłki społeczności międzynarodowej zmierzające do rozważenia ustanowienia odpowiedniego mechanizmu ścigania zbrodni agresji, jak również utworzenia w Hadze międzynarodowego centrum ścigania zbrodni agresji przeciwko Ukrainie, oraz rezolucję „Zasady Karty Narodów Zjednoczonych leżące u podstaw kompleksowego, sprawiedliwego i trwałego pokoju w Ukrainie" podczas Nadzwyczajnej Sesji Specjalnej (ESS) Zgromadzenia Ogólnego ONZ. Ponownie opowiedzieli się pozytywnie za 10–punktowym planem pokojowym dla Ukrainy, jako podstawy do dalszej dyskusji oraz dla idei Szczytu Formuły Pokojowej z jak najszerszym udziałem międzynarodowym. Trzej przywódcy zgodzili się, że przyszłość Ukrainy jest w Europie. Przywódcy z zadowoleniem przyjęli decyzję Rady Europejskiej z 2022 roku o przyznaniu Ukrainie statusu kraju kandydującego do UE, a także wysiłki Ukrainy na rzecz wprowadzania reform w tak trudnych czasach[26].

Następnie zaś, w dniu 12 czerwca 2023 roku, przywódcy spotkali się przy okazji kolejnego Szczytu Trójkąta Weimarskiego w Paryżu. Podczas spotkania z prasą Prezydent Duda mówił o wspólnym interesie łączącym państwa – zwycięstwie Ukrainy w wojnie z Rosją[27]. Prezydent Polski podkreślał wówczas znaczenie zgaszenia rosyjskiego imperializmu jako fundamentalnej kwestii dla bezpieczeństwa Europy. Odwołał się w tym kontekście do historii obalenia komunizmu w Polsce i politycznego dołączenia do wspólnoty Zachodu. Prezydent wspomniał również o rozmowie z Prezydentem Wołodymyrem Zełenskim, podczas której Prezydent Ukrainy zrelacjonował aktualną sytuację na froncie. Prezydent Duda podkreślał, jak ważne jest wyparcie rosyjskiego agresora ze wszystkich okupowanych ziem. Podkreślał też wagę bieżącego wsparcia humanitarnego oraz tzw. „koalicji samolotowej". Podkreślał wówczas również, iż podstawowym celem jest osiągnięcie trwałego pokoju w Europie. Koniecznym w tym celu miało być wzmocnienie obecności NATO na wschodniej flance – zarówno pod względem liczby żołnierzy, jak i planów strategicznych i infrastruktury. Wskazał, że wydatki na obronność we wszystkich krajach wspólnoty NATO stanowić obecnie powinny minimum 2% PKB. Prezydent wyraził również duże zadowolenie z pomocy oferowanej przez obywateli swojego kraju dla Ukrainy[28].

4. Wnioski

Podsumowując, początkowo Trójkąt miał widoczne problemy ze współpracą i przeforsowaniem nowych celów w polityce europejskiej. Dopiero sukces negocjacyjny ministrów Polski, Niemiec i Francji w lutym w 2014 na Ukrainie, kiedy udało się dzięki ich mediacji zahamować dalszy rozlew krwi, stał się paradoksalnie impulsem dla ponownej trójstronnej współpracy, zwłaszcza, jeśli chodzi o pogłębianie Partnerstwa Wschodniego UE.

[26] Tamże.
[27] *Szczyt Trójkąta Weimarskiego w Paryżu,* [online:] https://www.prezydent.pl/aktualnosci/wydarzenia/szczyt-trojkata-weimarskiego-w-paryzu-,69807 (dostęp: 22.08.2023 r.).
[28] Tamże.

Misja w Kijowie w 2014 roku pokazała, że Trójkąt Weimarski jest ważnym narzędziem polityki UE i potrafi spójnie i skutecznie działać. Więc aspekt ten jednoznacznie można uznać za sukces prac Trójkąta w kontekście Partnerstwa Wschodniego.

Bieżące wydarzenia w tym regionie ukazują, jak istotne znaczenie dla Unii Europejskiej ma Partnerstwo Wschodnie, które powinno pozostać strategicznym elementem polityki i uprzywilejowaną podstawą dialogu z państwami Partnerstwa Wschodniego. Trójkąt Weimarski uważa, iż obecnie polityka Partnerstwa Wschodniego powinna koncentrować się (bardziej niż kiedykolwiek) na wzmacnianiu odporności państw Partnerstwa Wschodniego, w tym wdrażaniu reform, praworządności, skutecznych rządów, walki z korupcją i wspieraniu społeczeństwa obywatelskiego. Uważa także, że polityka Partnerstwa Wschodniego powinna także wspierać rozwój gospodarczy krajów partnerskich, zwłaszcza w celu zrównoważenia negatywnych skutków pandemii Covid-19. Nie sposób nie zgodzić się z tymi zaleceniami państw Trójkąta, jednak analizując kolejne lata jego prac w stosunku do państw Partnerstwa Wschodniego można uznać, że były one udane, choć były to w głównej mierze działania o charakterze negocjacyjnym i dyplomatycznym.

I tutaj warto podkreślić, że Trójkąt Weimarski mógł być motorem silniejszej Europy, która w pełni wykorzystywałaby swój potencjał i zapewniła bezpieczeństwo we własnym sąsiedztwie. Jednak wobec narastających wyzwań niezbędna jest ściślejsza koordynacja między Niemcami, Francją i Polską w polityce zagranicznej. Dzięki temu zwiększyłaby się także spójność polityki UE wobec wschodnich sąsiadów.

Bibliografia:

1. *Były przewodniczący Bundestagu: Polska, obok Francuzów i Niemców, powinna znaleźć się w czołówce europejskiego zjednoczenia* [online:] https://tvn24.pl/swiat/niemcy-wolfgang-schaeuble-polska-obok-francuzow-i-niemcow-powinna-znalezc-sie-w-czolowce-europejskiego-zjednoczenia-5877885 (dostęp: 31.07.2023 r.).
2. Fundacja Genshagen, *Jak Trójkąt Weimarski może wesprzeć rozwój Partnerstwa Wschodniego,* [online:] https://www.euractiv.pl/section/polityka-zagraniczna-ue/opinion/trojkat-weimarski-moze-wesprzec-rozwoj-partnerstwa-wschodniego/ (dostęp: 15.07.2023 r.).
3. *Komunikat po spotkaniu przywódców państw Trójkąta Weimarskiego,* [online:] https://www.prezydent.pl/aktualnosci/wydarzenia/komunikat-po-spotkaniu-przywodcow-panstw-trojkata-weimarskiego,65198 (dostęp: 17.08.2023 r.).
4. Labuda M. (2019), *Parlament Europejski VIII kadencji wobec Partnerstwa Wschodniego ze szczególnym uwzględnieniem Ukrainy,* W: A. Nitszke, J.J. Węc, *Podsumowanie VIII kadencji Parlamentu Europejskiego. Wyzwania integracji europejskiej w latach 2014-2019,* Kraków: Księgarnia Akademicka, s. 287-288.
5. Lang K., Schwarzer D., *Consolidating the Weimar Triangle European Policy Functions of German-Polish-French Co-operation,* Stiftung Wissenschaft und Politik – German Institute for International and Security Affairs, [online:] https://www.swp-berlin.org/publications/products/comments/2011C30_lng_swd_ks.pdf (dostęp: 07.07.2023 r.).

6. Pawłuszko T., *Powrót Trójkąta Weimarskiego. Z korzyścią dla Polski,* [online:] https://ine.org.pl/powrot-trojkata-weimarskiego-z-korzyscia-dla-polski/ (dostęp: 28.07.2023 r.).
7. Romaniec R., *Trójkąt Weimarski bezradny ws. Krymu. Steinmeier: Jesteśmy przeciwni członkostwu Ukrainy w NATO,* [online:] https://www.dw.com/pl/trójkąt-weimarski-bezradny-ws-krymu-steinmeier-jesteśmy-przeciwni-członkostwu-ukrainy-w-nato/a-17535465 (dostęp: 08.07.2023 r.).
8. Sobiech N., *Trójkątna współpraca – czym jest i jak działa Trójkąt Weimarski?,* [online:] https://wiadomosci.dziennik.pl/swiat/artykuly/555833,trojkat-weimarski-wspolpraca-polska-francja-niemcy.html (dostęp: 01.07.2023 r.).
9. *Spotkanie Trójkąta Weimarskiego. „Ważna współpraca",* [online:] https://www.dw.com/pl/spotkanie-trójkąta-weimarskiego-w-monachium-ważna-współpraca/a-64747950 908 (dostęp: 15.08.2023 r.).
10. *Szczyt Trójkąta Weimarskiego w Paryżu,* [online:] https://www.prezydent.pl/aktualnosci/wydarzenia/szczyt-trojkata-weimarskiego-w-paryzu-,69807 (dostęp: 22.08.2023 r.).
11. Szpor A., *Trójkąt Weimarski – asymetrie, struktura i agenda współpracy,* Centrum Stosunków Międzynarodowych. Raporty i analizy, [online:] https://www.kas.de/c/document_library/get_file?uuid=ab1f4beb-d6e9-23ae-fd2c-9142ccbe63d9&groupId=252038 (dostęp: 02.07.2023 r.).
12. *Trójkąt Weimarski o ataku Rosji na Ukrainę. "Nie wolno nam dopuścić do tego, żeby te miasta obróciły się w gruzy"* [online:] https://tvn24.pl/polska/lodz-spotkanie-trojkata-weimarskiego-w-sprawie-ukrainy-wspolna-konferencja-prasowa-5618387 (dostęp: 31.07.2023 r.).
13. *Wspólna deklaracja ministrów spraw zagranicznych Trójkąta Weimarskiego (Francji, Niemiec i Polski) - Jean-Yves Le Driana, Heiko Maasa i Zbigniewa Raua (Paryż, 15 października 2020 r.),* [online:] https://www.stiftung-genshagen.de/fileadmin/user_upload/PL_Gemeinsame_Erklärung_2020_Paris.pdf (dostęp: 25.07.2023 r.).

4. ZASADY PODATKOWE- ICH POCZĄTEK ORAZ WPŁYW NA SYSTEM PODATKOWY

Monika Brol
Uniwersytet im. Jana Długosza w Częstochowie
Wydział Prawa i Ekonomii
e-mail: monikabrol2019@gmail.com

1. Wstęp

Pierwsze zapisy o podatkach, jakie możemy znaleźć, pojawiają się już w czasach Noego, który budował arkę. Koszty budowy arki pokryto wprowadzając podatek pogłówny. Był to podatek, który obciążał wszystkich mężczyzn powyżej 20 roku życia na pół szekla. Podatek ten miał być płacony zgodnie z regułą- bogaty powinien dać nie mniej, biedny nie więcej niż pół szekla. W Biblii możemy znaleźć wiele innych zagadnień oraz sytuacji związanych z podatkami.

Rozwój podatków oraz ich rozbudowa, nastąpiła w kulturze Egiptu, Grecji, Rzymu. Pojawiły się naturalnie w epoce średniowiecza, gdzie ich przedstawicielami byli Św. Tomasz z Akwinu, Petrarka, Palmieri, a w Polsce A.F.Modrzewski, J. Łaski. Na przełomie XVI i XVII w. myśl podatkową kształtowali J. Bodin, S. de Vauban, W. Petty, T. Hobbes. Powstały wtedy dwie teorie podatkowe: kameralistyczna oraz fizjokratyzm. Przedstawicielem kameralistów był J.H.G von Justi, a do myśli fizjokratycznej nawiązywał F. Quesnay. Do zwolenników Quesnaya w Polsce należeli S. Staszic oraz H. Kołłątaj.

Pierwsze koncepcje, które miały większy wpływ na społeczeństwo opierały się na gruncie liberalnej myśli ekonomicznej. Polegała ona na tym, aby chronić dobro prywatne (dobro podatnika przed działaniem władzy naruszającej to dobro.

2. Co to jest podatek

Podatek to publicznoprawne, nieodpłatne, przymusowe oraz bezzwrotne świadczenie pieniężne na rzecz państwa, województwa, powiatu lub gminy wynikające z ustawy podatkowej. Podatki stanowią główne źródło dochodów państwa oraz umożliwiają finansowanie jego działalności.

Publicznoprawny charakter podatku oznacza że prawo do opodatkowania czyli do ustanawiania obowiązków podatkowych ma wyłącznie władza państwowa. Gdyby każdy obywatel mógł sobie wprowadzać swój własny podatek to państwo przestałoby istnieć. Obywatele oczywiście mają wpływ częściowo na to jakie będą płacili podatki poprzez wybór odpowiedniej i sprzyjającej ich poglądowi władzy państwowej.

Nieodpłatny podatek. Nieodpłatność podatku oznacza, że podatek jest świadczeniem nieekwiwalentnym. Państwo nakłada na obywatela podatek bez żadnego konkretnego wzajemnego świadczenia na rzecz podatnika. Obowiązek spełniania świadczenia podatkowego nie jest zatem uzależniony od tego, czy i w jakim wymiarze (stopniu, zakresie) władza państwowa, a także władza samorządowa (wojewódzka, powiatowa, gminna) odwzajemnia się podatnikowi. Zapłata podatku nie stanowi podstawy do żądania roszczenia o jakiekolwiek wzajemne świadczenie ze strony państwa bądź samorządu. Władza państwowa dochody

z podatków przeznacza na różne cele. To obywatele decydują na jakie cele będą wykorzystywane te pieniądze- wybierając odpowiednich kandydatów do sejmu i senatu.

Przymus jest nieodzowną częścią podatku. Pomiędzy zobowiązanym do spełnienia obowiązku podatnikiem a uprawnionym do jego poboru państwem istnieje silna zależność. Państwo musi dysponować możliwością zastosowania przymusu, by skutecznie egzekwować obowiązki podatkowe. Koniecznym jest, aby państwo stosowało przymus. Państwo musi zachować autorytet siły zwierzchniej, potrafiącej zabezpieczyć realizację ustanowionych przez siebie obowiązków podatkowych i egzekwować ewentualne sprzeczności.

Podatek należy do *świadczeń bezzwrotnych.* Oznacza to, że jest on przyjmowany na rzecz budżetu państwa w sposób ostateczny i definitywny. Nie ma obowiązku zwrotu podatku.

Podatki są *świadczeniem pieniężnym,* ponieważ dotyczą one tych zjawisk ekonomicznych które związane są z gromadzeniem i podziałem zasobów pieniężnych. Podatkami nie są świadczenia w naturze, usługi osobiste, rzeczy i prawa majątkowe.

Podatki różnią się od siebie podmiotem opodatkowania (czyli kto jest opodatkowany), przedmiotem (czyli co podlega opodatkowaniu) oraz sposobem poboru podatku (czyli trybem i warunkami płatności).

3. Początek zasad podatkowych

3.1. Kameraliści

Myśl podatkowa kameralistów przez ponad 200 lat wywierała istotny wpływ na rozwój poglądów dotyczących podatków, ich miejsce w życiu gospodarczym państwa, a także na znaczenie fiskalnej funkcji opodatkowania oraz oddziaływanie podatków na procesy gospodarcze. Najwybitniejszym przedstawicielem myśli kameralistycznej był J.H.G von Justi. Kameraliści uważali, że ingerencja państwa w sferę działalności gospodarczej jest konieczna do prawidłowego funkcjonowania systemu. Twierdzili oni, że rozwój przemysłu jest warunkiem dobrobytu państwa, a sam przemysł jest źródłem bogactwa. Rozwój przemysłu powoduje rozwój handlu, co tworzy dochód- jest to podstawa do poboru i ściągania podatków. Z czasem, gdy rozwinie się przemysł i handel, stworzy to możliwość wymiany międzynarodowej towarów- kolejny dochód w postaci cła. J.H.G von Justi oponował za uczciwą podstawą podatku, jaką miała być ustawa. Nie chciał, aby pobór podatków dokonywał się w wyniku samowoli panującego.

Równomierność oraz sprawiedliwość to kolejne zasady jakimi kierował się von Justi. Pragnął, aby podatki nie były zbyt wysokie w stosunku do dochodu. Zdawał sobie sprawę z tego, że zbyt wysokie podatki są jednym z czynników, które skutecznie hamują, ograniczają aktywność gospodarczą.

3.2. Fizjokraci

Najwybitniejszym przedstawicielem fizjokratów był F. Quesnay. Według Quesnaya społeczeństwo było można podzielić na trzy klasy: dzierżawców rolnych, właścicieli ziemskich, przemysłowców i rzemieślników. Fizjokraci twierdzili, że wyłącznie rolnictwo jest w stanie co roku wytworzyć dochód, a jedyną klasą produkcyjną są dzierżawcy rolni. Według ich poglądu dzierżawcy rolni po zebraniu plonów, większość dochodu oddawali właścicielom ziemskim w postaci renty gruntowej. Właściciele ziemscy z kolei, wykorzystywali dochód

z renty gruntowej na zakup dóbr od przemysłowców i rzemieślników, a także na inwestycje, które zapewniają wzrost produkcji rolnej. Klasa przemysłowców i rzemieślników była uważana za klasę jałową, nieprzynoszącą żadnego dochodu dla państwa.

W związku z poglądami Quesnaya, według których tylko jedna klasa społeczeństwa przynosi dochód, wprowadzono podatek jedyny. Był to podatek, który powinien być płacony z dochodu osiągniętego ze sprzedaży plonów. W Polsce przez pewien czas dominował pogląd fizjokratów dotyczący podatku jedynego. Nie był to jednak zbyt owocny czas dla państwa Polskiego, ponieważ przemysł oraz handel nie mógł się za bardzo rozwinąć.

3.3. Myśl Adama Smitha

Kolejnym wybitnym przedstawicielem myśli podatkowej był Adam Smith.

Pierwszą istotną sprawą, na jaką zwrócił uwagę Adam Smith był model dzierżawy podatkowej. System poboru podatków polegał na tym, że generalny poborca podatkowy oraz ustanowieni przez niego regionalni poborcy podatkowi, stawiali się ponad regułami opodatkowania. Poborca podatkowy był nastawiony na maksymalizację dochodów podatkowych, dla własnej korzyści, usprawiedliwionej potrzebą działania w imieniu władzy, dokonywał poboru podatków w sposób arbitralny. Smith dostrzegał wszystkie te wady, uważał za konieczne stworzenie takich zasad podatkowych, które chroniłyby podatnika przed nadużyciem ze strony władzy.

W związku z tym Smith wprowadził zasady podatkowe: zasada dogodności opodatkowania, zasada pewności opodatkowania, zasada taniości opodatkowania, zasada równomierności opodatkowania,

Zasada dogodności opodatkowania- "każdy podatek winno się ściągać w takim czasie i w taki sposób, by podatnikowi było jak najdogodniej go zapłacić". Dogodny termin poboru podatku jest odnoszony do sytuacji, w której istnieje największe prawdopodobieństwo, że podatnik ma go czym zapłacić.

Zasada pewności opodatkowania- podatnik musi mieć pewność co do tego, jakie ma obowiązki i uprawnienia, w związku z ustanowieniem podatku. Zasada ta, ma zapobiegać samowoli aparatu skarbowego i gwarantować podatnikowi pobór podatku w takiej wysokości, która wynika z przepisów prawa. Określoność podatku jest więc sprzeciwem wobec nadużyć podatkowych. Smith stwierdza, że państwo powinno zagwarantować podatnikowi termin płatności, sposób zapłaty, sumę, jaką należy zapłacić, a wszystko to powinno być jasne i zrozumiałe dla podatnika. Określoność podatku ma być zagwarantowana przez właściwą treść przepisów. Im bardziej przepisy są proste, komunikatywne, tym większa pewność ograniczania patologii w opodatkowaniu.

Zasada taniości opodatkowania składa się z kilku wątków, które razem stanowią spójną całość.

Pierwszą istotną zasadą jest ograniczenie wielkiej liczby urzędników skarbowych. Im większa jest liczba urzędników skarbowych, im bardziej rozbudowany jest aparat skarbowy, tym większą część sumy wpływów podatkowych pochłaniają wynagrodzenia tych urzędników. Kolejną istotna cechą jest nierozsądnie ustanowiony podatek, czyli zbyt wysoki poziom obciążeń podatkowych. Może on wpływać hamująco na pracowitość społeczeństwa, zniechęcając ich do angażowania się w niektóre gałęzie gospodarki.

Smith rozumie motywy uchylania się od podatku i usprawiedliwia je. Według Smitha stosowanie wysokich kar na podatniku, który unikał płacenia podatku jest bezzasadne. Stosowanie wysokich kar spowoduje jedynie zrujnowanie podatnika i jego kapitału, który po uruchomieniu może przynieść niemałe korzyści dla społeczeństwa. Smith nie twierdzi, że podatników uchylających się od płacenia należy w żaden sposób nie karać. Twierdzi, że między czynem podatnika, a karą muszą zachodzić rozsądne proporcje. Gdy tych proporcji braknie, to oznacza, że jednocześnie brakuje umiaru i roztropności władzy.

Ostatnim istotnym wątkiem zasady taniości jest związek między poziomem dochodów podatkowych państwa, a zakresem i formą kontroli skarbowych. Poborcy podatkowi często oraz regularnie odwiedzają podatnika, co powoduje duży stres u przedsiębiorcy. Najważniejszym jest jednak to, że częste wizyty poborcy podatkowego odciągają podatnika od zajmowania się swoją działalnością i rozwoju. W czasie, gdy podatnik powinien rozwijać swoją działalność, szuka form, które pomogłyby chronić go od wielu niepotrzebnych kłopotów związanych z kontrolą poborców podatkowych.

Zasada równości opodatkowania. Zasada równości opodatkowania łączy ze sobą dwie koncepcje: benefit (ekwiwalencji, korzyści) oraz ability- to pay (zdolności płatniczej) Odnosząc się do koncepcji benefit Smith uważa, że "poddani każdego państwa powinni przyczyniać się do utrzymania rządu, w jak najściślejszym stosunku do ich możliwości, czyli proporcjonalnie do dochodu, jaki każdy z nich pod opieką państwa uzyskuje. Ability to pay oznacza zdolność płatniczą. W rozważaniach Smitha na temat sprawiedliwej ceny pojawia się i inny wątek, którego podstawą jest wyróżnienie trzech rodzajów prywatnych dochodów będących przedmiotem opodatkowania: renty, zysku i płacy. Smith uważał, że bogaci nie tylko powinni płacić podatki proporcjonalnie do swoich dochodów, ale również nieco poza tę proporcję. Uważał on również, że nikt nie powinien płacić wyższych podatków aniżeli jest w stanie zapłacić. Smith zwrócił również uwagę na aspekt dochodów minimalnych, które powinny zostać zwolnione od jakichkolwiek podatków. Dochodem minimalnym w tym przypadku, byłby dochód, który jest ukształtowany na poziomie niezbędnego do życia minimum

4. Zasady podatkowe

Filozofie, teorie kameralistów fizjokratów oraz liberalizmu były początkiem do powstania ostatecznych zasad podatkowych. Każde państwo może wprowadzać oczywiście swoje podatki, posiada własny system podatkowy, jednakże większość z nich opiera się na podstawie przyjętych zasadach podatkowych.

Zasady podatkowe sformułowane przez Trybunał Konstytucyjny

4.1. Zasada legalizmu

Treść i zakres zasady legalizmu wyznacza art. 7 Konstytucji, który stanowi o tym że organy władzy publicznej działają na podstawie i w granicach prawa. Art. 7 Konstytucji zawiera nakaz działania zgodnie z prawem. Oznacza to, że działania podejmowane przez organy władzy publicznej muszą opierać się na przyznanej im kompetencji. Ogólnie rzecz ujmując organy władzy państwowej muszą działać na podstawie prawa. Z naruszeniem zasady legalizmu mamy do czynienia, w sytuacji działania władzy bez podstawy prawnej, działania na niewłaściwej podstawie prawnej oraz działania z rażącym naruszeniem prawa.

4.2. Zasada praworządności

Zasada praworządności nie jest jednoznacznie zawarta w przepisie konstytucyjnym. Zasada praworządności częściowo jest zawarta w art. 2 Konstytucji. Artykuł ten określa zasadę demokratycznego państwa prawnego, która jest bardzo ogólną zasadą, a jej treść podlega stałej wykładni, dokonywanej przez te organ, które bezpośrednio stosują Konstytucję. Praworządność łączy ze sobą zasadę legalizmu z treścią prawa przejawiającą się w jego wartości. Oznacza to wyjście poza "literę prawa" i położenie akcentu na aspekt aksjologiczny, ten, który dotyczy treści prawa. Zasada praworządności ma być fundamentem państwa prawnego, a podstawowe zadanie prawa sprowadza się do tego, by jego treść odzwierciedlała określony system wartości. Z naruszeniem zasady praworządności mamy do czynienia w sytuacji, gdy zostały naruszone ogólne zasady prawa. Naruszenie wartości i dóbr, które są chronione konstytucyjne również uznawane jest za złamanie zasady praworządności. Za złamanie zasady praworządności uznawane jest również naruszenie niespornych wartości aksjologicznych, przekroczenie zasad wykładni prawa. Nie tylko złamanie, naruszenie jakiegoś prawa jest uznawane za złamanie zasady praworządności. Pominięcie prokonstytucyjnej wykładni stosowanych przepisów prawa lub pominięcie prounijnej wykładni prawa również jest złamaniem zasady praworządności

4.3. Zasada demokratycznego państwa prawnego

Zasada demokratycznego państwa prawnego została określona w art. 2 Konstytucji. Zasada ta głownie ma znaczenie w ocenie konstytucyjności stanowionych obowiązków podatkowych. Zasada demokratycznego państwa prawnego mówi o istnieniu pewnego minimum treściowego, które sprowadza się do zakazu bezwarunkowego działania państwa wobec jednostki, oraz poszanowania wolności i praw ekonomicznych. Treść powyższej zasady musi być analizowana na podstawie całokształtu wszystkich zasad ujętych w Konstytucji, ponieważ te zasady określają w szczegółach i gwarantują istnienie tej zasady. Zasada demokratycznego państwa ma dosyć dynamiczny charakter. Jest to spowodowane ciągłymi zmianami w orzecznictwie Trybunału Konstytucyjnego.

4.4. Zasada wyłączności ustawy w kształtowaniu obowiązków podatkowych

W orzeczeniu Uw 4/88 Trybunał uznał, że ustawa podatkowa nie może powierzać przepisom wykonawczym takich treści, które dotyczą istoty obowiązku podatkowego. Według Trybunału istotę obowiązku podatkowego określają cztery zasadnicze elementy konstrukcji podatku. Trybunał Konstytucyjny za najistotniejszą rzecz przyjmuje ustawę, która ma kształtować treść obowiązku podatkowego. Tylko ten sposób nakładania obowiązków podatkowych gwarantuje ochronę praw i wolności ekonomicznych. Przyjęcie innego systemu wprowadzania podatków byłoby zgodą społeczeństwa na nadużycia i samowolę ze strony władzy.

W orzeczeniu U 3/97 Trybunał podkreślił, że w aktach wykonawczych nie mogą znajdować się rozwiązania, które z mocy art. 217 Konstytucji zastrzeżone są do wyłączności regulacji ustawowej. W orzeczeniu U 1/98 orzekł, że zasada wyłączności ustawy oznacza określone implikacje w sferze regulacji podstawowych. Dlatego zdaniem Trybunału przepisy wykonawcze nie mogą regulować zakresu przedmiotowego, podmiotowego, podstaw opodatkowania i stawek podatkowych.

Trybunał Konstytucyjny podkreślał, że art 217 normuje władztwo podatkowe państwa, co prowadzi do uznania, że w Polsce obowiązuje zasada regulowania treści obowiązków podatkowych wyłącznie w aktach prawnych rangi ustawy.

Orzeczenia Trybunału pozwoliły na sformułowanie określonych standardów prawnych, które muszą być przestrzegane w prawidłowym procesie legislacyjnym. Pierwszą z tych zasad jest wydawanie przepisów wyłącznie na podstawie wyraźnego i szczegółowego upoważnienia ustawy podatkowej. Kolejną zasadą jest wydawanie przepisów tylko w granicach upoważnienia ustawy podatkowej i tylko w celu wykonania ustawy podatkowej. Przepisy wykonawcze nie mogą zmieniać treści ustawy podatkowej, albowiem prowadziłoby to do przeformułowania w akcie wykonawczym treści obowiązku podatkowego. Ostatnią zasadą jest istnienie zakazu udzielania subwencji.

4.5. Zasada zakazu retroaktywności prawa podatkowego

Zasada zakazu retroaktywności oznacza, że prawo podatkowe powinno regulować sytuacje przyszłe, a nie przeszłe. Zasada lex retro non agit została uznana przez Trybunał Konstytucyjny za jeden z fundamentów państwa prawnego, o czym świadczą liczne orzeczenia TK.

Zdaniem Trybunału Konstytucyjnego zasada lex retro non agit oznacza, że:

1) prawo podatkowe nie może stawać się swoistą pułapką dla podatnika;

2) podatnik musi mieć gwarancję, że układając bieg swoich spraw, nie naraża się na skutki prawne, których nie mógł przewidzieć w chwili podejmowania decyzji;

3) działania podjęte przez podatnika pod rządami obowiązującego prawa podatkowego i wszelkie związane z nimi następstwa będą także później uznane przez nowy porządek prawny

4) następstwa zdarzeń prawnych, które zaistniały pod rządami dawnych przepisów podatkowych, należy oceniać według tych przepisów, ale gdy przepisy podatkowe uległy zmianie, a następstwa trwają nadal, to od czasu zmiany następstwa należy oceniać według norm nowej ustawy podatkowej;

5) naruszenie zakazu działania prawa wstecz przez przepisy ustawy powoduje, co do zasady, uznanie takich przepisów za niekonstytucyjne.

Trybunał uznał, że tylko wyjątkowo i z bardzo ważnych powodów można odstąpić od zasady nieretroakcji. Zasadność odejścia od zasady nieretroakcji, zdaniem Trybunału Konstytucyjnego, istnieje wówczas, gdy:

1) regulacja ustawowa ma na celu zniesienie skutków działań dokonanych w celu niegodziwym albo mających na celu obejście ustawy;

2) regulacja ustawowa zmierza do przywrócenia sprawiedliwości przez uchylenie mocy obowiązującej takich norm, które przyznawały nieuzasadnione przywileje

4.6. Zasada zaufania do państwa i stanowionego przezeń prawa podatkowego

Zasada zaufania do państwa i stanowionego przezeń prawa podatkowego łączy w sobie aspekt jawności, jasności i pewności prawa, a także aspekt ochrony praw słusznie nabytych.

Jawność prawa podatkowego wiąże się z obowiązkiem publikacji regulacji ustawodawstwa podatkowego we właściwym dzienniku promulgacyjnym. Podatnik nie ma obowiązku przestrzegania prawa podatkowego, którego nie mógł poznać. Obowiązek publikacji i możliwość poznania prawa podatkowego, a zatem i dostosowania się przez

podatnika do jego wymogów, wiąże się z nakazem przestrzegania przez ustawodawcę zasady vacatio legis. Vacatio legis to czas, w którym akt normatywny bądź też część aktu normatywnego jeszcze nie obowiązuje, mimo że został wydany i ogłoszony w dzienniku publikacyjnym. Oznacza to, że akt normatywny wchodzi w życie dopiero w określonym czasie po jego opublikowaniu. Vacatio legis (urlop ustawowy) jest podyktowany koniecznością zapewnienia realności w realizacji jawności prawa podatkowego. Podatnik musi mieć zagwarantowaną nie tyle formalną, ile rzeczywistą możliwość zapoznania się z treścią obowiązującego prawa podatkowego. Z reguły skomplikowane i obszerne ustawodawstwo podatkowe wymaga czasu na zapoznanie się z jego treścią nie tylko przez podatnika, lecz także przez organy podatkowe.

Jasność prawa podatkowego wiąże się z językiem przepisów prawnych. Należyta poprawność, precyzyjność i jasność przepisów prawnych mają szczególne znaczenie, gdy chodzi o ochronę konstytucyjnych praw i wolności człowieka i obywatela. Język przepisów prawnych musi spełniać szczególne wymogi, a przede wszystkim być na tyle komunikatywny, aby z treści przepisów podatkowych można było odczytać w sposób jednoznaczny zarówno obowiązki, jak i uprawnienia.

Pewność prawa podatkowego jest takim zespołem cech, które zapewniając podatnikowi bezpieczeństwo prawne, umożliwiają decydowanie o swoim postępowaniu w oparciu o pełną znajomość konsekwencji prawnych, jakie ta działalność może za sobą pociągnąć. Ustawodawca ma obowiązek zagwarantować adresatom unormowań prawnopodatkowych maksymalną przewidywalność i obliczalność decyzji (rozstrzygnięć) podejmowanych wobec podatników przez organy podatkowe.

Zasada ochrony praw niewadliwie nabytych polega na zakazie pozbawiania obywateli praw podmiotowych i ekspektatyw ukształtowanych przez ustawy wydane w wyniku realizacji praw podstawowych lub na zakazie ich ograniczania w stopniu naruszającym istotę danego prawa bez pełnego ekwiwalentu praw (uprawnień) utraconych.

4.7. Zasada sprawiedliwości opodatkowania

Niesprawiedliwe przepisy podatkowe pozostaną wyłącznie przepisami, nigdy natomiast nie nabędą godności i waloru prawa. Trybunał Konstytucyjny rozpatrywał problem sprawiedliwości jako zasadę równości opodatkowania i zasadę powszechności opodatkowania oraz jako formę i zasadę legislacji podatkowej.

Zasada równości odnosi się wobec prawa podatkowego, czyli jednakowym stosowaniu prawa podatkowego wobec wszystkich adresatów normy podatkowej oraz do równości w prawie podatkowym, czyli o stanowieniu takiego prawa podatkowego, które ani nie dyskryminuje, ani nie uprzywilejowuje adresatów norm prawnopodatkowych.

Powszechność opodatkowania oznacza głównie, że podatek powinien dotyczyć wszystkich dlatego, że wszyscy muszą dbać o dobro publiczne i tym samym przyczyniać się do finansowania wspólnych potrzeb. Ponadto z powszechnością podatku wiąże się taki rozkład ciężarów podatkowych, który musi być uzależniony od zdolności do poniesienia przez podatnika ciężaru podatkowego.

4.8. Zasada roczności podatku

Prawo podatkowe bardzo często odnosi się do przedsięwzięć finansowych i gospodarczych podatnika, które stanowią podstawę finansową jego egzystencji i podstawę prowadzenia działalności gospodarczej. Dlatego podatki płacone w skali rocznej powinny być tworzone w sposób szczególny, tak by nie stanowiły pułapki dla podatnika.

4.9. Zasada proporcjonalności

Z punktu widzenia treści zasady proporcjonalności wywiedzionej z art. 2 Konstytucji istotne jest to, że:

1) zasada proporcjonalności rozwiązań ustawodawczych do zakładanego celu regulacji może stanowić jedyny i samodzielny wzorzec konstytucyjnej kontroli przez Trybunał Konstytucyjny;
2) zasada proporcjonalności rozwiązań ustawodawczych do zakładanego celu dotyczy formalnego sposobu korzystania przez ustawodawcę ze swobody regulacyjnej, w oderwaniu od oceny wkraczania w konkretne, podmiotowe prawa konstytucyjne;
3) przestrzeganie zasady proporcjonalności rozwiązań ustawodawczych do zakładanego celu musi być oceniane z perspektywy konieczności, celowości, efektywności, a także stopnia dolegliwości

5. Podsumowanie

Podsumowując powyższe rozważania można zauważyć jak istotną rolę w społeczeństwie, w prawidłowym funkcjonowaniu państwa odgrywają zasady podatkowe. Gdyby nie one społeczeństwo byłoby skazane na samowolę władzy ustawodawczej. W XXI wieku nadal mamy do czynienia z samowolą władzy. W wielu państwach ludzie nadal są zastraszani, nie żyją w demokratycznym państwie i nie mogą wybrać sobie władzy. Oczywiście w państwach, gdzie panuje demokracja również bardzo często mamy do czynienia z częściowym "wyzyskiem". W takim przypadku społeczeństwo jednak ma jakąkolwiek możliwość zmiany władzy. Nigdy nie będzie tak, że wszyscy będą zadowoleni z podatków. Społeczeństwo zawsze było podzielone na różne grupy społeczne. Każda grupa społeczna kieruje się innymi pobudkami głosując na kandydatów do władzy państwowej. Jedna zasada dotyczy jednak wszystkich- każdy chce jak najwięcej od państwa dostać, a jak najmniej mu oddać.

Bibliografia:

1. M. Dalton, Zasady skarbowości, Warszawa 1948.
2. Z. Fedorowicz "Historia Podatków.
3. Gomułowicz A., Mączyński D. (2022). Podatki i prawo podatkowe.
4. W. Goronowski, Język prawny i język prawniczy w polskim prawie podatkowym.
5. A. Kasprzyk, Instytucja vacatio legis – pojęcie i znaczenie dla polskiego prawodawstwa [w:] Abiit, non obiit..., red. A. Dębiński i in.
6. K. Koranyi, Powszechna historia państwa i prawa, t. 1.
7. H.Olszewski "Historia doktryn politycznych i prawnych.
8. G. Schmölders, Geschichte...
9. ks.Z. Żywica, "Historia i wartość biblijnego podatku świątynnego".

5. OPINIE UŻYTKOWNICZEK I UŻYTKOWNIKÓW GADU - GADU ODNOŚNIE TEGO KOMUNIKATORA

Dr Małgorzata Grabowska
e-mail: goskagrab@gmail.com

mgr Paulina Maria Korach
afiliacja – Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II
e-mail: pkorach@onet.eu

1. Wstęp

Media społecznościowe zawładnęły naszym życiem. I od większości z nich Polki i Polacy są uzależnieni, ponieważ bez korzystania z nich nie potrafią wytrzymać 48 godzin (Grabda, 2017, s. 34 – 35). Społeczeństwo polskie, gdy tylko otrzyma powiadomienie, zaraz musi wejść i sprawdzić kto i co do niego napisał? Telefon, czy numer Gadu – Gadu stał się zatem przedłużeniem naszych ramion (Grabda, 2017, s. 34 – 35). W związku z tym, że obie autorki artykułu korzystają z komunikatora Gadu – Gadu od ponad 10 lat i wiedzą do czego on służył wcześniej, a także widzą zmiany, jakie zaszły na nim, od momentu jego powstania i pojawienia się w Polsce, aż do chwili obecnej. Dlatego też obie badaczki postanowiły przeprowadzić badania, aby sprawdzić, czy inni użytkownicy mają podobne odczucia, czy one w tych, własnych spostrzeżeniach są osamotnione? Poza tym chciały poznać opinie innych użytkowników dotyczące komunikatora Gadu – Gadu, gdyż od pewnego czasu, one odnoszą wrażenie, że Gadu – Gadu z portalu *„typowo towarzyskiego, służącego przede wszystkim do komunikacji z kumplami, z osiedla”*- jak sygnalizowali im uczestnicy prowadzonych przez nich badań, zmienił się w portal do randkowania, gdzie młode dziewczęta sprzedają swoje pikantne zdjęcia. W ten sposób rolę Gadu – Gadu przejęły inne portale społecznościowe. Takie jak: Facebook, Twiter, Snapchat, które zabrały użytkowników. Z tego powodu komunikator Gadu – Gadu stracił na jakości, gdyż zostali w nim, w dużej mierze użytkownicy pragnący zachować anonimowość, nierzadko z nieczystymi zamiarami.

2. Historia Gadu - Gadu

Gadu-Gadu zostało oficjalnie udostępnione po raz pierwszy 15 sierpnia 2000 roku i szybko zdobyło dużą popularność. Pierwszego dnia zarejestrowało się 10.000 osób. W 2001 roku, z tego komunikatora korzystało już 250.000 użytkowników. Ponadto, w 2005 roku Gadu – Gadu uruchomiło serwisy społecznościowe: mojageneracja.pl; fora.pl; mikroblog.pl; blip.pl; serwis edukacyjny nauka.pl. Natomiast, w 2006 roku powstało Gadu – Gadu radio, później przekształcone w Open.fm oraz Gadu – Gadu nagłos – telefonia internetowa VoIP. W dodatku, w 2007 roku Gadu - Gadu Network S.A weszło na GPW. Z kolei, w 2008 spółkę w całości przejęła międzynarodowa firma Naspers i ściągnęła Gadu - Gadu z giełdy. Natomiast, w 2009 roku powstała telefonia komórkowa Gadu Air wykorzystująca infrastrukturę Polkomtela. Zaś, w 2011 roku Gadu – Gadu miało 7.000.000 unikatowych użytkowników, którzy wysyłali do 300.000.000 wiadomości każdego dnia i systematycznie powstawało ponad 500 nowych kont. Można powiedzieć, że komunikator Gadu – Gadu przeżywał wtedy swój okres świetności. Z kolei, w 2015 roku Gadu - Gadu przejął cypryjski fundusz Xevin. Następnie, w 2018 roku

firma Fintecom odkupiła Gadu - Gadu i sprowadziła je z powrotem do Polski. Aktualnie w 2023 roku, właścicielem Gadu – Gadu, nadal jest firma Fintecom, która cały czas inwestuje w rozwój aplikacji, wprowadzając między innymi czatbota AmiGGo opartego na sztucznej inteligencji, centrum powiadomień, profile publiczne, czy wersję anglojęzyczną dostępną pod adresem ggapp.com i w ten sposób liczy na większą popularność "słoneczka", również za granicą (Szutiak, 2023).

3. Zalety i wady Gadu – Gadu na podstawie literatury przedmiotu

Gadu-Gadu to komunikator, który umożliwia przede wszystkim prowadzenie rozmów tekstowych, udostępnia również przesyłanie plików, prowadzenie konferencji i rozmów głosowych. Jest to program typu adware – udostępnia się go za darmo, ale użytkownikom są prezentowane reklamy. Gadu-Gadu wykorzystuje własny (zamknięty) protokół komunikacji. Użytkownicy Gadu-Gadu są identyfikowani w systemie za pomocą numerów, podobnie jak w ICQ. Od grudnia 2010 roku jest możliwe również identyfikowanie użytkowników za pomocą loginów[1], obsługiwane jednak jest to jedynie w najnowszych wydaniach oficjalnego klienta sieci. Wśród zalet tego komunikatora warto wymienić, chociażby uniwersalność Gadu – Gadu. Gadu – Gadu. Można z niego korzystać: na telefonie, w komputerze, w przeglądarce, w domu, w pracy, w podróży. Dosłownie, wszędzie i na każdym urządzeniu. Gadu – Gadu jest wygodnym w użyciu portalem dla młodzieży, dorosłych, seniorów oraz właścicieli firm. Ponadto Gadu – Gadu pomaga dbać o relacje oraz tworzyć nowe, dzięki możliwości losowania rozmówcy. Drugą zaletą Gadu – Gadu jest gwarancja bezpieczeństwa. „Twoje rozmowy są szyfrowane i nikt niepowołany nie pozna ich treści. To, co napiszesz, zostanie między Tobą a Twoim rozmówcą. Kiedy napiszesz wyraz „kot", nie zobaczysz reklamy karmy. Z Twojej firmy nie wypłyną, jej tajemnice handlowe. Bowiem, troszczymy się o to, żeby rozmowy na Gadu - Gadu były dyskretne. Trzecią i ostatnią zaletą Gadu – Gadu jest fakt, że ma ono misję. Naszą misją jest zbliżanie ludzi, dzięki wspieraniu ich codziennej komunikacji. Im lepsza komunikacja, tym lepsze relacje – prywatne i biznesowe. Lepsze relacje to lepszy świat. Zmieniaj go z nami". #poGGadajmy (https://www.gg.pl/info/poznaj-gg/). Dostęp: [21.08.2023].

4. Pojęcie opinii

Termin „opinia" jest definiowany jako osobisty pogląd lub osąd na dany temat, który może, ale nie musi, być poparty faktami lub pozytywną wiedzą. Innymi słowy, opinia jest nieprzekonującym stwierdzeniem stosowanym w sprawach subiektywnych, których nie można udowodnić, jako prawdą lub fałszem. To jest to, co dana osoba myśli lub myśli o czymś, albo o kimś. Dlatego nie jest to prawdziwa, ale stronnicza informacja. Na opinię duży wpływ mają uczucia, myśli, perspektywa, pragnienia, postawa, doświadczenia, zrozumienie, przekonania, wartości itp., których nie można sprawdzić za pomocą konkretnych dowodów. Dlatego ze względu na różnice, indywidualne zdanie, każdej osoby, w danej sprawie jest również inne. Opinia to zdanie lub osąd wydany na temat rzeczy lub faktu (Dudek, 2023). Natomiast, w znaczeniu potocznym pojęcie to oznacza „przekonanie o czymś, pogląd na jakąś sprawę",

[1]https://pl.wikipedia.org/wiki/gg_(komunikator_internetowy)#cite_note19.Dostęp:Dostęp:[09.09.2023].

„sposób, w jaki oceniają kogoś inni", „orzeczenie specjalisty na jakiś temat" https://sjp.pwn.pl/sjp/opinia;2495596.html Dostęp: [08.09.2023].

5. Materiał i metoda

Opracowany przez obie badaczki, kwestionariusz ankiety składa się z 28 pytań. Ma on dwie wersje. Pierwszą, tradycyjną z gotowymi pytaniami do wydruku i wypełnienia, którą główna autorka artykułu wysyłała, wcześniej wylosowanym przez siebie użytkowniczkom i użytkownikom Gadu – Gadu, (dzięki funkcji dostępnej na Gadu – Gadu – losuj rozmówcę), którzy oczywiście zgodzili się wziąć udział w badaniach. Drugą, elektroniczną przygotowaną dla użytkowniczek i użytkowników Gadu – Gadu, którzy mają jakieś trudności i nie są w stanie wypełnić tradycyjnej, wersji kwestionariusza ankiety – opracowała druga badaczka. Ta druga wersja kwestionariusza ankiety jest zamieszczona w aplikacji „Formularze Google" i badane osoby otrzymały do niej bezpośredni link. Za pomocą dostępu do tego linku, uczestnicy badań mogli szybko i bez większych problemów, ją wypełnić. Ta druga wersja kwestionariusza ankiety jest też nieco zmodyfikowana przez drugą autorkę artykułu i składa się z 33 pytań.

6. Rezultaty badań

Prezentacja rezultatów badań jest podzielona na trzy, zasadnicze części. W pierwszej części artykułu pt. *„Charakterystyka użytkowniczek i użytkowników Gadu – Gadu"* autorki artykułu omawiają podstawowe dane demograficzne tj. płeć, wiek oraz wykształcenie badanych osób. W badaniach tych udział wzięło 36 użytkowników Gadu – Gadu. Stanowią oni 83,3% wszystkich badanych osób. Zaś, 5 użytkowniczek Gadu – Gadu stanowi 13,9% całej badanej populacji. Tylko jedna badana osoba nie chciała powiedzieć, jakiej jest płci. Stanowi ona 2,8% wszystkich ankietowanych (Patrz Tabela.3). Wśród użytkowniczek i użytkowników Gadu – Gadu przeważają osoby w okresie średniej dorosłości. Stanowią one 47,2% całej badanej grupy. 12 badanych osób jest w okresie wczesnej dorosłości. Stanowią one 33,3% wszystkich ankietowanych. Zaś, 4 badane osoby są w okresie późnej dorosłości. Stanowią one 11,1% całej badanej grupy. Natomiast, tylko dwie badane osoby są w okresie adolescencji. Stanowią one 5,5% wszystkich badanych osób. Z kolei, tylko jedna badana osoba jest w okresie wczesnej starości. Stanowi ona 2,8% wszystkich ankietowanych. Żadna z badanych osób nie zaznaczyła odpowiedzi: *„ od 75 do 90 lat" i „powyżej 90 lat"* (Patrz Tabela.1).

Tabela 1. Płeć i wiek użytkowniczek i użytkowników Gadu - Gadu

Płeć	N – Liczba badanych osób	%
Kobieta.	5	13,9
Mężczyzna.	30	83,3
Nie chce odpowiadać na to pytanie	1	2,8
	36	100
Wiek	N – Liczba badanych osób	%
Od 14 do 18 lat.	2	5,5
Od 19 do 35 lat.	12	33,3
Od 36 do 45 lat.	17	47,2
Od 46 do 65 lat.	4	11,1

Od 66 do 74 lat.	1	2,8
Od 75 do 90 lat.	0	0
Powyżej 90 lat.	0	0
	36	99,9

Źródło: Opracowanie własne przez dr Małgorzatę Grabowską.

Wśród 36 użytkowniczek i użytkowników Gadu – Gadu dominują osoby, które mają wykształcenie wyższe i zawodowe. Stanowią one 22,2% wszystkich badanych. Natomiast, 6 badanych osób deklaruje, że ma wykształcenie średnie oraz średnie niepełne. Stanowią one 16,7% całej badanej populacji. Z kolei, 4 badane osoby mają wykształcenie średnie zawodowe. Stanowią one 11,1% wszystkich badanych. Jedna badana osoba nie wie, jakie ma wykształcenie. Również, jedna nie udzieliła odpowiedzi na to pytanie ankietowe. Stanowią one 2,8% całej badanej populacji (Patrz Tabela.2).

Tabela 2. Wykształcenie użytkowniczek i użytkowników Gadu - Gadu

Wykształcenie	N – Liczba badanych osób	%
Podstawowe/ Gimnazjalne.	2	5,5
Zawodowe.	8	22,2
Średnie.	6	16,7
Średnie niepełne.	6	16,7
Wyższe.	8	22,2
Średnie zawodowe.	4	11,1
Nie wiem.	1	2,8
Brak odpowiedzi.	1	2,8
	36	100

Źródło: Opracowanie własne przez dr Małgorzatę Grabowską.

W drugiej części artykułu pt. „*Częstotliwość korzystania z Gadu - Gadu przez jego użytkowniczki i użytkowników"* są przedstawione rezultaty badań, które obejmują takie zmienne niezależne jak: okres czasu korzystania z Gadu- Gadu przez jego użytkowniczki i użytkowników oraz częstotliwość korzystania z Gadu – Gadu, kiedy było się młodszą / młodszym. Natomiast, 4 badane osoby, teraz wróciły na Gadu – Gadu, ale korzystały z niego jeszcze jako dziecko, mając 12 lat. Stanowiły one 11,1% całej badanej populacji. Zaś, dwie badane osoby z Gadu – Gadu korzystają od 10 lat i od roku. Stanowią one 5,5% wszystkich ankietowanych. Żadna z badanych osób nie zaznaczyła odpowiedzi: *„od dwóch lat"*(Patrz Tabela.3).

Tabela 3. Okres czasu korzystania z Gadu – Gadu przez jego użytkowniczki i użytkowników

Okres czasu korzystania z GG.	N – Liczba badanych osób	%
Od 6 miesięcy.	5	13,9
Od roku.	2	5,5
Od dwóch lat.	0	0
Od 5 lat.	1	2,8
Od 10 lat	2	5,5

Więcej niż 10 lat.	9	25
Teraz wróciłam/ wróciłem, ale korzystałam/ korzystałem z niego jeszcze jako dziecko, mając 12 lat.	4	11,1
Z komunikatora GG korzystałam/ korzystałem z 18 lat temu, gdy był on faktycznie komunikatorem. Wówczas, służył mi do komunikacji z kumplami z osiedla.	6	16,7
Inna odpowiedź: od trzech lat- 36 miesięcy; 36 miesięcy; 15 lat- 180 miesięcy; od miesiąca; teraz wróciłem po kilku latach.	5	13,9
Brak odpowiedzi.	2	5,5
	36	99,9

Źródło: Opracowanie własne przez dr Małgorzatę Grabowską.

W ostatniej, trzeciej części artykułu pt. *„Sądy, przekonania, opinie odnośnie Gadu - Gadu wyrażone przez jego użytkowniczki/użytkowników”* znajdują się rezultaty badań opracowane przez autorki artykułu w oparciu o następujące zagadnienia ankietowe wyrażające: cel wchodzenia na Gadu – Gadu, treści przeważające na Gadu – Gadu i zmiany zachodzące na Gadu – Gadu.

Cel wchodzenia na Gadu – Gadu określony przez jego użytkowniczki i użytkowników to: aby poznać ciekawych, fajnych ludzi, aby porozmawiać z ciekawymi ludźmi, aby porozmawiać ze znajomymi i koleżankami, dla zabawy, w celu komunikacji z kuplami, aby zaspokoić indywidualne potrzeby seksualne, z ciekawości, aby podzielić się doświadczeniem i spostrzeżeniami na temat zachowania niektórych użytkowników Gadu – Gadu, inna odpowiedź: „*aby poflirtować”*, z ciekawości, z nudów, aby znaleźć miłość swojego, życia, kobietę, mężczyznę swojego życia, aby zwrócić na siebie uwagę innych użytkowników Gadu – Gadu w negatywny i naganny sposób, aby zobaczyć czy ktoś napisał, jakie zmiany zaszły na Gadu – Gadu, z samotności, aby zrelaksować się po ciężkim dniu pracy, aby zdenerwować żonę / męża, aby znaleźć pracę i inna odpowiedź (Patrz Tabela.4).

Natomiast, treści rozmów przeważające na Gadu – Gadu, poruszane przez jego użytkowniczki i użytkowników to: treści intymne, seksualne, treści ogólne, treści dotyczące zainteresowań i naturalne, treści dotyczące miłości, treści dotyczące dnia codziennego, treści dotyczące wyglądu, ubioru oraz rodziny i relacji rodzinnych, inna odpowiedź: *„treści towarzyskie”.* Ciekawostką jest to, że 6 badanych osób nie potrafi odpowiedzieć na to pytanie ankietowe (Patrz Tabela.4).

Tabela 4. Cel wchodzenia na Gadu - Gadu określony przez jego użytkowniczki i użytkowników i treści rozmów przeważające na Gadu – Gadu, poruszane przez jego użytkowniczki i użytkowników

Cel	N – Liczba badanych osób
Aby, poznać ciekawych, fajnych ludzi.	17/36
Aby, porozmawiać z ciekawymi ludźmi, aby porozmawiać ze znajomymi i koleżankami.	11/36
Z nudów.	3/36
Z ciekawości.	4/36
Dla zabawy.	8/36
Aby, zaspokoić indywidualne, własne potrzeby seksualne.	5/36
Aby, znaleźć miłość swojego życia, kobietę swojego życia, mężczyznę swojego życia.	2/36
Aby, zwrócić na siebie uwagę innych użytkowników GG w negatywny i naganny sposób.	2/36
Aby, podzielić się własnym doświadczeniem i spostrzeżeniami na temat zachowania „niektórych" użytkowników GG.	4/36
Aby, zobaczyć czy ktoś napisał, jakie zmiany zaszły na GG?	2/36
Z samotności.	2/36
Aby, zdenerwować żonę/ męża.	1/36
Aby, zrelaksować się po ciężkim dniu pracy.	2/36
Aby znaleźć pracę.	1/36
W celu komunikacji z kumplami.	6/36
Inna odpowiedź: aby, poflirtować.	4/36
Brak odpowiedzi.	1/36
Treści rozmów przeważające na Gadu – Gadu, poruszane przez jego użytkowniczki i użytkowników	N – Liczba badanych osób
Treści ogólne (typu: skąd jesteś, ile masz lat?)	12/36
Treści dotyczące wyglądu, ubioru (typu: ile masz wzrostu, jaki masz kolor oczu, włosów, jak lubisz się ubierać?)	4/36
Treści dotyczące zainteresowań/ wykonywanego zawodu/ wykonywanej pracy (typu jaki zawód wykonujesz, jakie masz zainteresowania?).	10/36
Treści dotyczące rodziny i relacji rodzinnych (typu: czy masz żonę/ męża, czy masz dzieci, jak ci się układa z mężem/ żoną, partnerką/ partnerem?).	4/36
Treści intymne, seksualne (typu: czy lubisz seks, czy lubisz się całować, czy dotykasz się sama/sam?), treści zachęcające do zabawy (typu: jakieś filmiki sobie wysyłamy?).	17/36
Treści dotyczące dnia codziennego.	5/36
Treści naturalne: chęć poznania się i nuda.	10/36
Treści dotyczące miłości.	6/36
Inna odpowiedź: treści towarzyskie.	1/36
Brak odpowiedzi.	6/36

Źródło: Opracowanie własne przez dr Małgorzatę Grabowską.

Z kolei, zmiany jakie mają zajść na Gadu – Gadu w percepcji jego użytkowniczek i użytkowników to: nie wprowadzanie żadnych zmian na Gadu – Gadu, zniesienie limitów

rozmów, zmiana sposobu wyboru rozmówców/rozmówczyń na Gadu – Gadu, zmiana szaty graficznej, wprowadzenie osoby administratora oraz zdjęcia potwierdzającego tożsamość (Patrz Tabela.5).

Tabela 5. Zmiany jakie mają zajść na Gadu - Gadu w percepcji jego użytkowniczek i użytkowników

Zmiany zachodzące na GG	N – Liczba badanych osób
Zmiana szaty graficznej.	4/36
Zniesienie limitów rozmów.	9/36
Wprowadzenie osoby administratora.	3/36
Zmiana sposobu wyboru rozmówców/ rozmówczyń na GG.	6/36
Wprowadzenie kar finansowych dla użytkowniczek i użytkowników za rozpowszechnianie nagich zdjęć/ cyberseks na GG.	1/36
Wprowadzenie kar finansowych dla użytkowniczek i użytkowników, którzy na GG nie potrafią zachować się.	2/36
Wprowadzenie zdjęcia potwierdzającego tożsamość użytkowniczek/ użytkowników.	3/36
Wprowadzenie nowych funkcji na GG.	1/36
Nic, bym nie zmienił/ nie zmieniła, dobrze jest jak jest.	13/36

Źródło: Opracowanie własne przez dr Małgorzatę Grabowską.

7. Podsumowanie

Celem przeprowadzonych przez autorki artykułu, badań ankietowych jest poznanie opinii odnośnie komunikatora Gadu – Gadu wyrażonych przez jego użytkowniczki i użytkowników. Rezultaty, tych badań wskazują, że wśród użytkowników Gadu – Gadu przeważają mężczyźni, w okresie średniej dorosłości (Patrz Tabela.1). Mają oni wykształcenie wyższe i zawodowe (Patrz Tabela.2). Zaś, z przeprowadzonej pod koniec lipca tego roku ankiecie Panelu Ariadna wynika, że aż 91% internautów zna markę Gadu – Gadu. Badanie to może każdy powtórzyć na co dzień, pytając przechodniów o tę nazwę. 54% obecnych użytkowników to mężczyźni, 43% to kobiety. Zdecydowana większość użytkowników Gadu - Gadu, bo aż 74%, to osoby poniżej 35 roku życia, blisko 37% to młodzi internauci mający od 16 do 25 lat. Użytkownicy doceniają polską markę, szybkie i proste działanie komunikatora (Szutiak, 2023). Badanie przeprowadzone przez autorki artykułu pokrywa się, tylko częściowo z badaniem przedstawionym w ankiecie Panelu Ariadna, odnośnie zmiennej wieku internautów.

Rezultaty badań przeprowadzonych przez obie badaczki pokazują, że znaczącej części badanych, Gadu – Gadu podoba się i nic by na nim nie zmieniali (Patrz Tabela.5). Oznacza to, że ich opinie osobiste odnoszące się do tego komunikatora są pozytywne. Co więcej, rzeczywiście użytkownicy tego komunikatora mają do niego ogromny sentyment, ponieważ z badań wykonanych przez autorki artykułu, wynika, iż 9 badanych osób z Gadu – Gadu korzysta więcej niż 10 lat. Stanowią one 25% całej badanej grupy. Natomiast, 6 badanych osób

z Gadu – Gadu korzystało 18 lat temu, gdy był on faktycznie komunikatorem. Wówczas służył im do komunikacji z kumplami z osiedla. Warto podkreślić, że Gadu – Gadu cały czas tym komunikatorem pozostaje. Jednak przez 23 lata zmieniła się tematyka tam poruszana oraz powody dla których użytkownicy korzystają z niego.

Wśród odpowiedzi na to pytanie ankietowe pojawiają się też takie*: „od trzech lat- 36 miesięcy", „36 miesięcy", „15 lat - 180 miesięcy", „od miesiąca", „teraz wróciłem po kilku latach".* Stanowią one 13,9% wszystkich badanych. Natomiast, 4 badane osoby, teraz wróciły na Gadu – Gadu, ale korzystały z niego jeszcze jako dzieci, mając 12 lat. Stanowiły one 11,1% całej badanej populacji (Patrz Tabela.3). Dodatkowo tezę dotyczącą sentymentu do komunikatora Gadu – Gadu potwierdził Romuald Remus (2023) z GG, który w wywiedzie udzielonym Marianowi Szutiakowi, (2023) mówił tak: „Plany rozwoju komunikatora o nowe funkcje oraz crowdfunding sprawiają, że użytkownicy GG wracają z sentymentem do swoich, starych numerów GG. Cieszą nas powracający użytkownicy, pytający o dostęp do swojego, starego numeru GG, pragnący ponownie usłyszeć charakterystyczny dźwięk wiadomości i odbudowujący listy kontaktów. Nasz Dział Supportu na bieżąco przywraca numery, a kolejne słoneczka zapalają się na listach kontaktów" – dodał Romuald Remus z GG" (Szutiak, 2023).

W dodatku, rezultaty badań ankietowych, wykonanych przez obie badaczki ujawniają, że najważniejszymi celami wskazanymi przez użytkowników Gadu – Gadu są: poznanie ciekawych, fajnych ludzi, rozmowa z ciekawymi, fajnymi ludźmi, znajomymi i koleżankami, zabawa, komunikacja z kumplami, zaspokojenie indywidualnych, własnych potrzeb seksualnych (Patrz Tabela.4). Ponadto, treści rozmów przeważające na Gadu – Gadu, poruszane przez jego użytkowniczki i użytkowników to: treści intymne, seksualne, treści ogólne, treści dotyczące zainteresowań i naturalne oraz treści dotyczące miłości (Patrz Tabela.4).

Na podstawie wyżej przedstawionych rezultatów badań, autorki artykułu wnioskują, że użytkownicy Gadu – Gadu z jednej strony pragną, aby Gadu – Gadu pełniło taką samą rolę, jak kiedyś, to znaczy komunikatora, na którym można poznać, ciekawych ludzi oraz porozmawiać z ciekawymi ludźmi. Zaś, z drugiej strony, użytkownicy Gadu – Gadu wyrażają własną, negatywną opinię i przewidują, że Gadu – Gadu w przyszłości stanie się portalem seksualnym lub seksualno – matrymonialnym. Mimo to wypowiedzi niektórych jego użytkowników wskazują, że już nim jest i szerokie plany jego właścicieli nie przyciągną nowych użytkowników, bo Gadu – Gadu tak, czy inaczej w ostateczności, upadnie. W związku z tym, warto byłoby jeszcze raz dokonać wnikliwej analizy, a także postarać się uwzględnić zmiany zaproponowane przez użytkowniczki oraz użytkowników i w pierwszej kolejności znieść limity rozmów, bo jak dowiedziały się autorki artykułu, od użytkowniczek i użytkowników Gadu – Gadu, którzy wzięli udział w prowadzonych przez nie, badaniach ankietowych: *„te limity to porażka"*. Następnie, warto byłoby również: zmienić sposób wyboru rozmówczyń/ rozmówców oraz szatę graficzną, aby była bardziej czytelna dla jego obecnych i nowych użytkowniczek i użytkowników (Patrz Tabela.5). Apelujemy, aby właściciel Gadu – Gadu – firma Fintecom bardziej kierowała się głosami jego użytkowników, a nie własnymi pomysłami, ponieważ pomysły te oraz zmiany z naszego punktu widzenia, nie sprawdzają się, a także nic nowego nie wnoszą.

Bibliografia:

1. Dudek, A. (Brak roku publikacji artykułu). *Opinia (Co to jest – pojęcie i definicja) – znaczenia.* https://znaczenia.com.pl/znaczenie-opinia-co-to-jest-pojecie-i-definicja-znaczenia/. Dostęp: [21.08.2023].
2. Grabda, D. (2017). Pożeracze „Lajków". Charaktery – Magazyn Psychologiczny, nr 9 (248), s. 34-35.
3. Szutiak, M. (2023). *Polski komunikator skończył 23 lata i wciąż działa.* https://www.telepolis.pl/wiadomosci/aplikacje/gadu-gadu-polski-komunikator-23-lata-urodziny. Dostęp: [21.08.2023].

Wykaz stron internetowych:

4. (https://www.gg.pl/info/poznajgg/).Dostęp:[21.08.2023]
5. .https://sjp.pwn.pl/sjp/opinia;2495596.html Dostęp: [08.09.2023].
6. https://pl.wikipedia.org/wiki/gg_(komunikator_internetowy)#cite_note19.Dostęp:[09.09.2023].

6. NISZA FUTBOLOWA NA TIK-TOKU – ANALIZA WYBRANYCH REDAKCJI I DZIENNIKARZY SPORTOWYCH

Patryk Kapa
Uniwersytet Łódzki
Wydział Filologiczny
ul. Pomorska 171/173, 91-404 Łódź
e-mail: patrykkapa15@gmail.com

1. Wstęp

Od 2020 r. Tik-tok zagościł w gronie największych mediów społecznościowych. Ze względu na formę podawanych treści stał się swoistym nowum i wpłynął na działanie innych platform. To właśnie chińska firma wprowadziła na rynek ideę kreowania szybkich, krótkich filmików wzbogaconych muzyką w tle. Ten format był na tyle unikatowy i popularny, że dotychczasowi liderzy w branży mediów społecznościowych - tacy jak Meta i Google postanowili wprowadzić swoje odpowiedniki na zarządzanych przez siebie platformach. Tak powstały Rolki obecne na Facebooku czy Instagramie oraz Shortsy na YouTube. Jako że Tik-tok zrzesza ponad 10 mln Polaków[1] powyżej 18. roku życia, platforma wzbudziła zainteresowanie biznesu. Obecnie można każde konto na Tik-toku przekształcić na konto biznesowe niczym w serwisie Instagram.

Ogromna popularność Tik-toka sprawiła, że odbiorcy interesujący się poszczególnymi niszami przenosili swoje zainteresowanie na tę platformę spędzając na niej coraz więcej czasu. Do tej kategorii zaliczają się również osoby konsumujące treści o tematyce piłki nożnej. Przy wzrastającym popycie na krótkie filmiki związane z futbolem, część dziennikarzy sportowych stworzyła konto na Tik-toku. Sam format narzucony przez platformę wymusił na autorach potrzebę odpowiedniego dostosowania swoich materiałów oraz postawienie przed tymi materiałami danych celów. Zakładam, że portal Tik-tok nie jest medium docelowym dla redakcji sportowych i influencerów. To znaczy – twórcy mają swoje konta/kanały na innych platformach, pracują w telewizjach, gdzie tworzą treści. Natomiast obecność na Tik-toku (przez swoją krótką formę) ma za cel zaprosić odbiorców do zapoznania się z dłuższymi materiałami umieszczonymi na innym medium społecznościowym takim jak np. YouTube czy prezentowanymi w telewizji.

2. Przedstawienie niszy

Pod pojęciem ,,nisza futbolowa na Tik-toku" rozumiem wszystkich twórców oraz odbiorców, którzy odpowiednio - tworzą lub konsumują treści związane z piłką nożną. W swoich badaniach zawęziłem obszar do rynku polskiego oraz wybranych twórców jakimi są redakcje sportowe oraz influencerzy będący równocześnie także dziennikarzami sportowymi. Sama nisza jest natomiast znacznie bogatsza, zrzesza również kluby czy nawet piłkarzy. W 2020 r. powszechnie znane były w przestrzeni internetowej polskich kibiców piłkarskich

[1] Statystyka dostępna na oficjalnej platformie do tworzenia reklam Tik-toka - https://ads.tiktok.com, Ta i inne statystyki podane w artykule są aktualne na dzień 05.09.2023, chyba że w artykule zaznaczono inaczej.

Tik-toki Roberta Lewandowskiego, który wykonywał dane taneczne ruchy w rytm trendującej muzyki lub wykonywał „trendy" - rozumiane jako zachowania na Tik-toku zyskujące popularność i posiadające ją w krótkim okresie najczęściej trwającym od kilku dni do 2 miesięcy. Przez lata twórcy obecni na Tik-toku wymyślali swoje formaty. Nie inaczej było z tymi z niszy futbolowej. Przez 3 lata Tik-tok dla kibica piłki nożnej wyewoluował z platformy dostarczającej treści typowo rozrywkowe, do portalu, na którym znajdują się również materiały informacyjne czy również publicystyczne. Do takiego stanu rzeczy doprowadziło właśnie pojawienie się dziennikarzy sportowych na platformie.

3. Przedmiot badań

2.1. Wybór twórców oraz metody

Podczas swojej analizy postanowiłem szczególną uwagę poświęcić dziennikarzom sportowym oraz redakcjom sportowym ze względu na wymagania, jakie stawia wobec nich portal Tik-tok, które muszą spełnić, aby zyskiwać kolejne grona odbiorców. Wymagania dotyczącą publikacji krótkich form. Wybór poszczególnych kont jest skutkiem uwzględniania takich kategorii jak: liczba obserwujących na portalu Tik-tok czy średnia liczba polubień materiałów. Wybrane konta to: Przegląd Sportowy; Meczyki; Kanał Sportowy; Mateusz Święcicki; Tomasz Ćwiąkała; Paweł Grabowski. Przy swoich badaniach czerpałem z dorobku jednej z metod badania wizerunku – analizy zawartości. Z tą różnicą, że moim celem nie jest określenie wizerunku twórców przedstawionych treści, a – dzięki pomocom dostarczonym przez analizę zawartości – sprawdzenie jak ma się stosunek pojawiania danych formatów (z góry założonych o skończonej liczbie) na wybranych kontach do analizowanej konkurencji i próba określenia celu używania takich formatów, a nie innych.

Analiza dotyczy materiałów z okresu miesiąca sierpnia 2023r. Wybrałem ten miesiąc, ponieważ startują wtedy najlepsze ligi piłkarskie w Europie oraz dodatkowo kluby mogą przeprowadzać transfery. Takie czynniki sprawiają, że na wybranych kontach może pojawiać się więcej treści i co za tym idzie - więcej materiału do badań.

2.2. Opis formatów obecnych na Tik-toku

Na platformie Tik-tok można wyróżnić wiele formatów – rozumiem tę nazwę jako grupę materiałów, które posiadają dany szczególny zestaw cech. Dane określenia formatów są powszechnie używane przez specjalistów z zakresu social media, stąd odwołania do stron/blogów autorów z tego zakresu, a nie artykułów naukowych, co warto nadmienić – te na 05.09.2023 są nieobecne na polskim rynku wydawniczym. Posiłkowałem się nazwami danych formatów stworzonymi także przez siebie, co zostało oznaczone w artykule.

Formaty obecne na Tik-toku:

- **„gadająca głowa"** – popularny format na Tik-toku szczególnie w branżach, gdzie ceni się wypowiedzi ekspertów i za takiego jest używany twórca. Format obejmuje wszelkie materiały, gdzie autor nagrywa samego siebie – najczęściej widzimy jego pierś i twarz – oraz wypowiada swój komentarz na danych temat. Z biegiem lat autorzy urozmaicali ten format. Jeśli wypowiedź jest dłuższa niż minuta często oprócz obrazu twórcy, obecne są przebitki nawiązujące do tematu wypowiedzi niczym w materiale

informacyjnym. Zazwyczaj obecne są również napisy na materiałach, które są transkrypcją wypowiedzi autora z podkreśleniem najważniejszych części.

- **„urywki”** (własna nazwa) – tik-tok, który - jak sama nazwa wskazuje - jest „urywkiem” dłuższego materiału obecnego na innej platformie. Najczęściej wycinek jest najciekawszą częścią, która budzi u odbiorcy wiele emocji. Opisywany format ma zachęcić odbiorcę do zapoznania się z dłuższym materiałem, którego urywek właśnie obejrzał. Taki stan rzeczy sprawia, że twórca wykorzystuje Tik-tok jako platformę reklamową dla innych treści.
- **Mini-wywiad** - wywiad w okrojonej formie, zazwyczaj składający się z jednego pytania lub kilku krótkich. Dostosowany specjalnie pod platformę Tik-tok. Mini-wywiad jest zbliżonym formatem do „gadającej głowy”. Pytania są zadawane danemu ekpertowi/influencerowi, który ma za zadanie na nie odpowiedzieć. Oba formaty mimo swojego dużego podobieństwa, warto rozdzielać. Format „gadającej głowy” rozumiem jako materiał, w którym autor skupia się bardziej szczegółowo na danej sprawie, sam omawia aspekty tematu. Jeśli chodzi o mini-wywiad wspomniane aspekty są mu z góry narzucone poprzez zakres zadawanego pytania.
- **Duety**[2] – format, który skupia się na interakcji pomiędzy twórcami. W tym formacie mogą być obecne dwa filmiki „obok siebie”. Dzięki temu autor może skomentować czy poddać analizie wybrany materiał innego twórcy, jeśli ten udzielił zgody.
- **Challenge**[3] - format „wyzwań” był już używany przez użytkowników social media wcześniej, choćby na platformie Facebook. Idea polega na wykonywaniu danej czynności, która stanowi wyzwanie dla odbiorców. Ci za pomocą tego materiału mogą stać się również twórcami. Wymaga się później od nich, aby sami także nagrali jak wykonują dane wyzwanie. Niekiedy twórcy pod koniec swoich filmików nominują wybranych użytkowników do nagrania „challengu”.
- **Memy** – Za SJP PWN: **mem** - *„chwytliwa porcja informacji, zwykle w formie krótkiego filmu, obrazka lub zdjęcia, na którym umieszczono jakiś tekst, rozpowszechniana w Internecie”*[4]; twórcy internetowi dostawali również memy pod warunki narzucone przez Tik-toka. W tej sposób powstają galerie memów publikowane na platformie czy filmiki z trendującą muzyką, która nawiązuje do treści mema. W niszy futbolowej format używany do oceny wydarzeń boiskowych czy np. jako zabawny komentarz na temat spraw pozaboiskowych związanych z osobowościami piłki nożnej.

3. Wybrane redakcje oraz influencerzy z niszy futbolowej oraz analiza treści publikowanych na ich kontach

3.1. Przegląd Sportowy

Przegląd Sportowy to najstarszy polski dziennik sportowy wydawany od 1921 r. Obecnie tytuł należy do grupy Ringier Axel Springer Polska tak samo jak popularny serwis Onet.pl. Przegląd Sportowy obecnie jest sportowym działem Onetu. Chociaż ten w przeszłości

[2] Źródło: https://kompan.pl/co-to-jest/tiktok-duet/; dostęp: 05.09.2023.
[3] Źródło: https://greenparrot.pl/blog/tiktok/; dostęp: 05.09.2023.
[4] Źródło: https://sjp.pwn.pl/sjp/mem;5579327.html; dostęp: 05.09.2023.

miał własny dział – Onet Sport. Zakres tematyki, którą zajmują się dziennikarze Przeglądu dotyczy każdej dziedziny sportu, jednak główna rola na tym portalu przypada piłce nożnej. Z tego powodu jest on ważnym „twórcą" w niszy futbolowej na Tik-toku. O tym także świadczy liczba 54.3 tysiąca followersów.

Statystyki na Tik-toku:
Liczba obserwujących: 54.3 tys.
Liczba like'ów: 1.2 mln
Przegląd Sportowy w swoich materiałach na Tik-toku skupia się przede wszystkim na publicystyce. Znajdą się tam materiały z wypowiedziami ekspertów czy wywiadami z różnych dziedzin sportu. W miesiącu sierpniu 2023 r. na koncie pojawiło się 30 tik-toków, w tym 17 dotyczącej piłki nożnej (8 „urywków"; 4 razy format „gadającej głowy"; 4 „mini-wywiady"; 1 hybryda). Wszystkie można uznać za materiały publicystyczne, tak jak pozostałe niedotyczące niszy futbolowej oprócz jednego tik-toka dotyczącego boksu, który był treścią informacyjną. Przegląd Sportowy chętnie korzysta z urywków dłuższych programów. Szczególnie z programu - „Misja Futbol", który jest co tydzień publikowany w serwisie Onetu i na platformie YouTube. Co ciekawe – w tik-tokach nie ma linka do materiału skąd jest urywek, jest jedynie #misjafutbol. Czy to sprawia, że twórca nie chce, aby odbiorca zapoznał się z dłuższym materiałem? Podejrzewam, że taki stan rzeczy jest spowodowany faktem, że Tik-tok jak każde medium społecznościowe nie chce by odbiorcy opuszczali go, z tego powodu może mniej promować treści, które do takiego zachowania zachęcają. Prawdopodobnie Przegląd Sportowy stosuje w krótkich materiałach najciekawsze urywki i publikuje je bez linków do materiału źródłowego, żeby stworzyć dyskusję bezpośrednio na Tik-toku na temat tylko pokazanego krótkiego materiału. Ci odbiorcy, którzy ewentualnie chcą zapoznać się z dłuższym materiałem – mają w opisie informację na jego temat. W ten sposób użytkownik może sam dostać się do treści, a algorytm Tik-toka nie obniży wyświetleń filmiku z urywkiem. Twórcy odpowiadający za konto Przegląd Sportowy chętnie korzystają również z mini-wywiadów. Często są to tez wypowiedzi gości programu „Misja Futbol", którym jest zadawane krótkie pytanie. To sprawia, że dochodzi do swego rodzaju przeplatania się treści z danych mediów społecznościowych.

Jeden z materiałów Przeglądu Sportowego – z 04.08. jest przypadkiem hybrydy dwóch formatów: mini-wywiadu i „gadającej głowy". Z perspektywy badacza nie da się określić jednoznacznie, do którego formatu opisywany materiał należy. Na materiale jest pokazane pytanie, na które odpowiada Radosław Majdan – jeden z prowadzących program „Przegląd Ligowy". Majdan odpowiada wprost do kamery, na filmiku jest obecny sam i sam zadaje sobie to pytanie. Jednak z poziomu opublikowanej treści nie da się stwierdzić, czy ktoś wcześniej zadał mu pytanie i on niejako je powtarza oraz odpowiada na nie – wtedy można zaliczyć materiał do formatu mini-wywiad, czy jednak Majdan bez niczyjej pomocy wybrał sobie taki aspekt do omówienia i w postaci pytania chce zachęcić tylko widza do zostania na dłużej i dowiedzenia się jaka jest odpowiedź – wtedy materiał należy do formatu „gadająca głowa".

3.2. Meczyki

Jedna z największych redakcji sportowych w Polsce. Według newzdash.com[5] jest to 11. w Polsce platforma pod względem widoczności w karuzelach newsowych w Google w lipcu 2023. Skupia się głównie na piłce nożnej.

Statystyki na Tik-toku:
Liczba obserwujących: 50.2 tys.
Liczba like'ów: 1.7 mln
W miesiącu sierpniu 2023 r. na koncie pojawiło się 33 tik-toków, w tym 31 dotyczącej piłki nożnej (23 „urywków"; 4 mini-wywiady; 3 tik-toki informacyjne; 1 hybryda - „gadajaca głowa" i „urywki"). Meczyki przede wszystkim skupiają się na promocji swoich materiałów umieszczonych na kanale YouTube. Na Tik-toku publikowane są urywki z programów czy wywiadów, o czym informowany jest widz w postaci ramki pojawiającej się na filmikach. Dodatkowo twórcy w różnorodny sposób wykorzystują format mini-wywiad. Na koncie znajduje się mini-wywiad z piłkarzem, gdzie zadawane mu są pytania na zasadzie: „Albo…albo". Rozmówca musi odpowiedzieć bardzo krótko. To jest nieco inny sposób prezentacji formatu niż np. w Przeglądzie Sportowym, gdzie pytania zadawane ekspertowi umożliwiały dłuższą wypowiedź. Meczyki również wykorzystują mini-wywiad z wieloma gośćmi. Takie same pytania są zadawane kilku osobom, a ich krótkie odpowiedzi są umieszczane w jednym tik-toku. Feed (tj. treści zgromadzone na koncie) Meczyków wyróżnia także obecność 3 materiałów, które można uznać za informacyjne, prezentują one oprawy czy obecność selekcjonera na ważnym meczu. Ostatni format - „gadająca głowa" pojawia się tylko raz i także jest swoistą hybrydą, tym razem z formatem „urywków". Początkowo jest to „urywek" z dłuższego programu. Jednak w materiale przez dłuższy czas jest obecny ekspert, dziennikarz sportowy - Mateusz Święcicki, który jest nagrywany w sposób typowy dla „gadającej głowy". Meczyki traktują swoje konto na Tik-toku jako miejsce do reklamy dłuższych treści. Niekiedy także tworzą materiały specjalnie przeznaczone na platformę Tik-tok. Są to mini-wywiady.

3.3. Kanał Sportowy

Kanał w serwisie YouTube założony przez znanych dziennikarzy sportowych: Krzysztofa Stanowskiego, Mateusza Borka, Tomasza Smokowskiego i Michała Pola. Działa od 1 marca 2020 r. - publikuje treści związane ze sportem i lifestyle. Najczęściej obecne są tam materiały związane z piłką nożną.

Statystyki na Tik-toku:
Liczba obserwujących: 170.8 tys.
Liczba like'ów: 4.6 mln Dominujący format: urywki
W miesiącu sierpniu 2023 r. na koncie pojawiło się 8 tik-toków, w tym 7 dotyczącej piłki nożnej (4 „urywki"; 2 mini relacje, 1 „gadajaca głowa"). Sama liczba materiałów obecnych na koncie Kanału Sportowego pokazuje, że jego redakcja jest spośród wymienionych zdecydowanie najmniej zaangażowana w tworzenie treści na Tik-toka. Ponadto same materiały w porównaniu

[5] Źródło: https://www.newzdash.com/about/all-news-publishers-tracked/Poland/; dostęp: 05.09.2023.

do konkurencji także są gorszej jakości. Treści z takich formatów jak mini relacje czy „gadająca głowa" mają związek ze sponsoringiem. Mini relacje to przedstawienie zdarzeń z meczu, który odbył się dzięki nawiązaniu współpracy między Kanałem Sportowym, a firmą Decathlon. Natomiast „gadająca głowa" to wypowiedź jednego z właścicieli Kanału – dziennikarza sportowego – Michała Pola, który wybiera potencjalnych „Predatorów" na zgrupowaniu kadry narodowej. Nazwa jest nieprzypadkowa, ponieważ tak nazywa się reklamowany w materiale napój energetyczny. Sam materiał w odbiorze sprawia wrażenie, jakoby był nagrany tylko dla wypełnienia celów marketingowych. Pol wymienia w nim 3 zawodników, z czego 2 bez uzasadnienia swojego wyboru.

W Kanale Sportowym także dominuje format „urywki". Jednak w przeciwieństwie do konkurencji nie ma w opisie tytułu programu skąd jest urywek czy informacji, że całość jest dostępna na YouTube. O ile twórcy mogą się usprawiedliwiać, że druga z tych informacji może być powszechnie znana ich widzom, ze względu na fakt, że YouTube jest ich główną platformą publikacji, to brak oznaczenia programu może dezorientować widza. Na Kanale Sportowym na YouTube pojawiają się codziennie materiały, więc znalezienie samemu przez odbiorcę tego, którego widział urywek może być dość trudne, a przy działających tylu bodźcach na użytkownika – ten może nawet nie podjąć takiego działania. Sądząc po statystykach Kanału Sportowego można stwierdzić, że ma on ogromny potencjał, ze względu na wyrobioną markę na innych platformach. Jednak ten potencjał jest marnowany poprzez publikację w analizowanym okresie małej liczby materiałów gorszej jakości niż konkurencja.

3.4. Mateusz Święcicki

Mateusz Święcicki - komentator sportowy telewizji Eleven Sports (z którą jest związany od 2015 r.) oraz dziennikarz portalu Meczyki. Współpracuje również z redakcją Onet – uczestniczy w programie „Misja Futbol". Najczęściej w telewizji komentuje ligę hiszpańską oraz włoską. W polskiej niszy futbolowej jest uważany za eksperta od wspomnianych rozgrywek piłkarskich.

Statystyki na Tik-toku:
Liczba obserwujących: 287.4 tys.
Liczba like'ów: 5.3 mln
W miesiącu sierpniu 2023 r. na koncie pojawiło się 5 tik-toków i wszystkie dotyczyły piłki nożnej. Jedyny zastosowany format przez Święcickiego to „gadająca głowa". Jeśli chodzi o liczbę tik-tów to jest ona zbyt mała, żeby mówić o tym, że dziennikarz skupia się na tym medium. Jednak opublikowane materiały są bardzo długie jak na Tik-tok – najkrótszy 2 min 50 sekund, najdłuższy – 4 min 54 sekundy. W materiałach pojawiają się przebitki, w czasie ich emisji Święcicki staje się narratorem. Dziennikarz kładzie duży nacisk na bardziej szczegółowe omówienie wybranych tematów, o czym świadczy długość publikacji. Każda z nich posiada także transkrypcję. Odbiorca może odnieść wrażenie, że materiały Święcickiego są przygotowane z dbałością, co rekompensuje ich małą liczbę. Można zatem przypuszczać, że Tik-tok jest dla dziennikarza swego rodzaju odskocznią od komentowania w telewizji czy udzielania się w programach popularnych redakcji.

3.5. Tomasz Ćwiąkała

Tomasz Ćwiąkała - dziennikarz i komentator sportowy telewizji Canal+. Znany ze swojej rzetelności dziennikarskiej oraz znajomości języków - z hiszpańskim i portugalskim w odmianie brazylijskiej na czele. Jest uważany za futbolowego eksperta w Polsce i za granicą. Po odejściu Paolo Sousy ze stanowiska selekcjonera reprezentacji Polski (to wydarzenie wzbudziło ogromne kontrowersje), Ćwiąkała nagrał materiał po portugalsku, który był udostępniany milionom widzów za granicą. Dziennikarz pod imieniem i nazwiskiem prowadzi swój kanał na YouTube posiadający 190 tys. subskrybentów, gdzie komentuje wydarzenia ze świata piłki nożnej.

Statystyki na Tik-toku:
Liczba obserwujących: 43.3 tys.
Liczba like'ów: 827.2 tys.
W miesiącu sierpniu 2023 r. na koncie pojawiło się 17 tik-toków. Wszystkie dotyczyły piłki nożnej i należały do formatu „gadającej głowy". Już po samej liczbie tik-tów można stwierdzić, że Ćwiąkała bardziej angażuje się w działalność na Tik-toku niż Święcicki. Jako że Ćwiąkała prowadzi kanał na YouTube istniało podejrzenie, że konto na Tik-toku mógł używać na wzór analizowanych redakcji – czyli jako platformę do reklamy materiałów publikowanych na innym medium społecznościowym. Porównanie materiałów z obu serwisów pokazuje, że treści nie pokrywają się. Dodatkowo Ćwiąkała w swoich tik-tokach używa tzw. „hooków" (znany wśród ekspertów z dziedziny social media termin oznaczający krótkie zdania na początku filmiku mające za zadanie zaciekawić odbiorcę i sprawić, żeby kontynuował oglądanie materiału), w postaci np. krótkich pytań, na które później odpowiada. W jego materiałach także niekiedy pojawiają się przebitki. Długość materiałów jest różnorodna - najkrótszy trwa 42 sekundy, najdłuższy 3 minuty i 31 sekund. Wymienione obserwacje pozwalają sądzić, że Tomasz Ćwiąkała traktuje platformę Tik-tok jako odrębne medium, dzięki któremu może trafiać ze swoimi treściami do odbiorców z polskiej niszy piłkarskiej.

3.6. Paweł Grabowski

Paweł Grabowski - dziennikarz serwisu Viaplay. Wcześniej znany w branży ze swoich tekstów dotyczących ciekawostek w świecie futbolu np. na portalu newonce.sport. Ekspert z tematyki ligi angielskiej.

Statystyki na Tik-toku:
Liczba obserwujących: 21.1 tys.
Liczba like'ów: 764.9 tys.
W miesiącu sierpniu 2023 r. na koncie pojawiło się 29 tik-toków. Podobnie jak w przypadku poprzednich dziennikarzy - wszystkie dotyczyły piłki nożnej i należały do formatu „gadającej głowy". Materiały Grabowskiego są podobne do tych publikowanych przez Ćwiąkałę. Dziennikarz również korzysta z hooków sprawiających, że odbiorca na dłużej zostanie przy danym materiale. Ponadto są obecne przebitki, w których widz może dostrzec znamiona profesjonalnego montażu np. w postaci różnorodnych przejść pomiędzy obrazami. Ta cecha łączy Grabowskiego ze Święckim. Materiały, jeśli chodzi o czas trwania, są bliższe warunkom Tik-toka. Najkrótszy ma 54 sekundy, najdłuższy 2 min 19 sekund. Sądząc po jakości

wydawanych filmików, można stwierdzić, że Tik-tok jest dla Grabowskiego platformą docelową do publikacji materiałów. Jego mniejsza liczba obserwujących niż u wymienionych kolegów, to prawdopodobnie zasługa posiadania mniej rozpoznawalnej w niszy marki.

4. **Wnioski**

Po przeanalizowaniu treści opublikowanych na kontach wybranych redakcji i dziennikarzy w polskiej niszy piłkarskiej, mogę stwierdzić, że część z ich działań pokrywa się z początkowymi założeniami. Redakcja „Kanału Sportowego" mimo że najpopularniejsza z wybranych, traktuje Tik-toka jako platformę, na której powinno się mieć konto, ale twórca nie widzi w niej potencjału. O tym mogą świadczyć treści publikowane w małej liczbie lub prezentowane przez wzgląd na sponsorów. Dodatkowo w materiałach Kanału Sportowego nie ma opisu czy nawet informacji, gdzie można znaleźć dłuższy odcinek, którego urywek odbiorca ogląda na Tik-toku. Na koncie można odnaleźć format, który nie pojawia się u konkurencji. Jest nim mini relacja. Jednak ze względu na fakt, że jest to treść powiązana ze współpracą ze sponsorem, można stwierdzić, że twórcy nie testowali nowego formatu w celu przyciągnięcia widzów, a raczej publikowali treści, żeby wypełnić warunki współpracy z firmą, która im płaci. Mniejsze konta jak te redakcji Meczyków i Przeglądu Sportowego także chętnie korzystają z formatu „urywków". W odróżnieniu od Kanału Sportowego w swoich materiałach umieszczają informacje na temat treści źródłowej. Przegląd Sportowy stosuje w opisie hasztag z tytułem programu, a Meczyki na filmie dodają ramkę z informacją, że cały materiał jest dostępny w serwisie YouTube. W ten sposób dodatkowo oszukują algorytm Tik-toka, który nie wspiera twórców zachęcających odbiorcę do opuszczenia platformy na rzecz materiałów na innych serwisach. Zarówno Przegląd Sportowy, jak i Meczyki publikują także krótkie treści specjalnie tworzone na Tik-toka w postaci mini-wywiadów. Są one często przeprowadzane z gośćmi programów, a z tych brane są później „urywki" do kolejnych tik-toków. Taki stan rzeczy sprawia, że obie mniejsze redakcje oprócz traktowania Tik-toka jak platformę reklamową, chcą także zadbać o odbiorcę na niej samej.

Jeśli chodzi o dziennikarzy, wbrew założeniem badawczym – żaden z nich nie traktuje Tik-toka jako platformy reklamowej dla innych materiałów publikowanych w telewizji czy serwisach. Mateusz Święcicki w sierpniu opublikował najmniej treści spośród analizowanych dziennikarzy, jednak są one o wiele dłuższe niż typowe jednominutowe tik-toki. Najkrótszy z nich liczy 2 minuty i 50 sekund. Dla porównania najdłuższy tik-tok Grabowskiego w analizowanym okresie trwa – 2 min i 19 sekund. Można zatem twierdzić, że Mateusz Święcicki chce wprowadzić na Tik-toka inne podejście do tworzenia treści. Nie skupia się na ilościowym publikowaniu krótkich filmików, tylko chce przekroczyć granice narzucone przez serwis publikując nieco dłuższe materiały, ale nadal za krótkie jak na np. YouTube.

Tomasz Ćwiąkała i Paweł Grabowski skupiają się na rozwoju stricte swoich kont na Tik-toku. W swoich treściach starają się dostosować do warunków narzuconych przez serwis. Publikują także filmiki krótsze niż jedna minuta. W ich materiałach jak u Święcickiego także można zauważyć elementy profesjonalnego montażu. Dodatkowo obaj panowie stosują hooki – co jest typowe dla krótkich materiałów jak Reelsy na Instagramie czy właśnie tik-toki, co potwierdza tezę o skupieniu się twórcy na odbiorcy obecnym na Tik-toku. Dodatkowo Ćwiąkała, mimo że posiada swój własny kanał na YouTube z 190 tys. subskrybentów, to i tak

nie traktuje Tik-toka jako miejsca do reklamy. Tworzy unikalne treści specjalne pod dany serwis.

Podczas analizy można zauważyć także pewien szablon zachowania. Mianowicie, im bardziej znana redakcja czy dziennikarz tym mniej przykłada się do swoich materiałów na Tik-toku (jeśli chodzi o jakość lub częstotliwość publikacji), a i tak mają więcej obserwujących w serwisie. Zawdzięczają to swojej rozpoznawalności. Ci mniej znani, nadrabiają tę stratę w postaci tworzenia częściej bardziej jakościowych materiałów.

Bibliografia:

Książki:

1. Andrews P. (2009). Dziennikarstwo sportowe. Praktyczny przewodnik. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
2. Dankowska-Kosman M. (2021). TikTok - nowa przestrzeń komunikacji nastolatków. W: Rozprawy Społeczne Tom 15 (s. 166-176).
3. Tereszkiewicz A. (2022). TikTok : przegląd badań naukowych. W: Media i Społeczeństwo Nr 16 (s. 211- 231).

Źródła Internetowe:

4. Greenparrot, https://greenparrot.pl/blog/tiktok/, (TikTok: 5 rzeczy, o których musi wiedzieć marketer, 05.09.2023).
5. K. Budna, A. Czyrska, K. Kiszkiel, A. Krysztopowicz, I. Zaremba, http://info.wiz.pb.edu.pl/media/ea55bbb6-32be-4a35-b9d4-a793b9365a0f/vu_-ka/nauka%20i%20badania/czasopismo%20akademia%20zarzadzania/2023%20volume%207%20issue%202/3.3.%20K.%20Budna,%20A.%20Czyrska,%20K.%20Kiszkiel,%20A.%20Krysztopowicz,%20I.%20Zaremba,%20TikTok%20jako%20kana%C5%82%20komunikacji%20marketingowej%20m%C5%82odych%20ludzi.pdf; (TikTok jako kanał komunikacji marketingowej młodych ludzi, 05.09.2023).
6. Kaziród M., https://www.researchgate.net/profile/Martyna_Kazirod/publication/365366749_Zaangazowana_spolecznosc_kluczem_do_sukcesu_marki_-_marketing_relacji_na_przykladzie_liderow_opinii/links/6372654e431b1f53009b01e0/Zaangazowana_spolecznosc-klauczlem-do-sukcesu-marki-marketing-relacji-na-przykladzie-liderow-opinii.pdf (Zaangażowana społeczność kluczem do sukcesu marki – marketing relacji na przykładzie liderów opinii, 05.09.2023).
7. Praca Sport, https://pracasport.pl/profil/mateusz-swiecicki (05.09.2023).
8. Strona reklamowa Tik-Toka, https://getstarted.tiktok.com/brand-pl?lang=pl&attr_source=google&attr_medium=search-brad&attr_adgroup_id=144609506774&attr_term=reklama%20na%20Tik%20Toku&no_parent_redirect=1&gclid=CJ0KCQJWGNANBHDUARISAAEICAT0C3DYZDFJMZLMIT0GDZBVXTAASOWRTFGL0P3EEBMBG_O_Y8N6MJAAAP9WEALW_WCB (05.09.2023).

7. RESPONSIBILITY IN PHILOSOPHICAL THOUGHT

Paweł Kmieć
Uniwersytet Łódzki
Wydział Studiów Międzynarodowych i Politologicznych
ul. Składowa 43, 90-127, Łódź
e-mail: kmiec.kontakt@gmail.com

1. Introduction

Over the many centuries of the human species many aspects of social life have changed, including the feudal system of the patriarchal system. The element that unites all the eras is the axionormative system in force in each of them, that is a set of norms and values that regulate functioning of a given community and give it a certain framework so that chaos does not reign. However, the value system itself is useless without widespread responsibility for its observance. Therefor, it can be said that responsibility catalyzes social processes, allows people to associate around certain values or objects for which group members feel co-responsibility. Although the concept itself seems very, understandable and needing no broader translation, it is one of the most difficult to define. Its meaning is very multidimensional and refers to a multitude of aspects of human life from responsibility for oneself and one's own life, to responsibility for another person and legal responsibility for deeds committed. The multitude of spheres touched by responsibility makes it impossible to reduce its meaning to a single, universal definition. The meaning of the word must be captured in the clarified context in which it is used. Attempts to formulate a definition of responsibility were made by great thinkers: Karol Wojtyla, Jozef Tischner, Joseph Ratzinger and Victor Frankl. What is then responsibility? What dimensions of it can be distinguished? Where did it come from in language? How can it be interpreted?

2. Etymology and meaning of the word in philosophical thought

Defining responsibility is not just a challenge for modern philosophers. The word "responsibility" comes from the Larin words used in Roman law: *respondare and responsum*, which are made up of the prefix *re* referring to the idea of repetition and the verbs *spondare* and *sponsum*, meaning primarily "to answer" or "to oblige"[1]. In this sense, it referred primarily to the legal and judicial spheres – a person would answer to a court of law for his deeds or offenses against society, while at the same time obligating himself to repair the damage done. In his works, Paul Ricoeur (French philosopher of the 20th century) also referred to this dimension of responsibility, starting from the Latin word *imputare*, which means attributing to someone the causality of certain actions and deeds, while making him responsible for them[2].

In addition to the legal-judicial sphere, responsibility draws its meaning from the Roman Stoic tradition, where it was understood as *offcium* so as duty or service[3]. In this dimension, it can be seen that a person is called to perform tasks entrusted to him, and it is by performing them he proves his responsibility. Worth mentioning is the fact that a person is responsible not

[1] Johannes Schwartlander, *Responsibility as a fundamental philosophical concept*, Germany, 1974, p. 175.
[2] L. Zielińska, *From self-responsibility to co-responsibility*, "Annales, Ethics in Economic Life", 2012, p. 175.
[3] Johannes Schwartlander, *op. cit.* p. 174.

only for the this he has done, but also for those things he should have done, but neglected to do them. Evil then occurs, because the individual failed to do what he should have done, and thus neglected the potential with which he was endowed. The concept has evolved over time and taken on new meanings. In this Christian tradition, responsibility and duty were understood as obedience to God and the due execution of his will on Earth. Christianity emphasizes that each person is free in his choices, and for the wrong ones that led to evil he will suffer the consequences at the final judgement. Responsibility was inextricably linked to the fear of God, so a person following the commandments and dogmas established by the Catholic Church could be considered a responsible person. In the Enlightenment, in the era of rationality, in addition to the law and order that man had to follow, the freedom of the human will became even more important – in order for a person to be responsible or responsible for something, he must be free in his actions and decisions. There is no responsibility without freedom. Enlightenment thought was the starting point for the deliberations of 20th century philosophers.

The indissoluble bond of responsibility and freedom is very close to the idea proposed by Karol Wojtyla in his work *Person and Action*. In it, he states that a person, first of all, "has the ability to respond with his will to values"[4]. This means that a person can, through his will, take responsibility for the values and acts he undertakes to defend them. However, responsibility does not have the right to occur when an individual has been coerced into taking a certain action. Freedom is a key and necessary element In the thought of moral and natural responsibility – it must come from within man, from his intentions, than from external conditions affecting his behavior. In this context, man is responsible not only to others but also to himself and his conscience.

Up to now, in every era and thought there has been an element of "responding" and since there is an answer there must have been a question beforehand, or a message leaning toward it. Such a vision is presented by Jozef Tischner (Polish presbyter, professor and philosopher) in the idea of dialogical dimension of responsibility. In the process there is a questioner and responder – the questioner calls for a response, and the responder proves his responsibility by responding to the call[5]. In this dimension, responsibility shows itself most fully, especially in the direct relationship between people, where one is for the other and takes responsibility one of the other. In dialogical philosophy, there is a pulling of the individual out of his egoistic identity and opening up to another. In a person able to satisfy his own needs and ensure his own continuance in happiness and existence, a sense of emptiness is born and a desire for another deepens and does not let itself be forgotten. Shifting from responsibility for oneself and one's own existence to responsibility for another allows a person to pay attention to the misery and needs of those experiencing hardship or injustice, so it becomes possible to spread goodness and help the other rather than for one's own benefit. In order to be able to talk about dialogical responsibility it is necessary to pay attention that both parties are authentic to their own self and free in their actions. There is a very thin line from accepting responsibility for the other to accepting responsibility for the world, because the world is the totality of a person's life and actions. By fulfilling one's responsibilities accordingly, caring for others and responding at times of experiencing injustice, a person contributes to the betterment of the

[4] Karol Wojtyla, *Person and Action*, Cracow, 1969, p. 178.
[5] Jozef Tischner, *Philosophy of Drama*, Paris, 1990, p. 81.

world, by which he begins to understand more broadly the significance of his decisions and activities – he knows that his actions have an impact not only on those close to him, but also on the wider world. However, in order for a person to be responsible for the world first of all, he must be responsible in it, so if he begins to neglect his duties and assigned tasks, he should go back to the beginning od the process and take responsibility for himself first.

Nowadays, in modern times, responsibility is taking on increasingly broader meaning and communal character that transcends one's own self and even goes beyond one's relationship with another. This primarily related to the advanced degree of globalization and the increase in interdependence between communities that in some cases are thousands of miles apart. One example is the economic crisis of 2008, initiated in the United States, which had its effects all over the world. In addition to this, the crises that today's society is experiencing do not only affect a particular region or country, but carry global threats including clime change, depletion of water and raw material resources and deepening inequality. This prompts people to reflect on their behavior at the individual level and take actions that can contribute to improving the global situation. One example of community responsibility are 17 Sustainable Development Goals set by the United Nations in 2015 as a strategy of implementing change in member states by 2030. They primarily concern such spheres as combating extreme poverty, hunger, social inequality and building quality education. Worth defining in this dimension is the concept of "sustainable development" according to the Norwegian Prime Minister, Gro Harlem Brundtland, it is "meeting the needs of the present without compromising the ability of future generations to meet their own needs."[6]. Responsibility ceases to be understood as something that happens here and now, and takes on a forward-looking dimension that emphasizes the far-reaching consequences of actions taken in the present. Pope Benedict XVI encapsulated this thought perfectly in *Caritas in veritate* – "solidarity is above all the fact that everyone feels responsible for everyone else."[7].

3. The unique meaning of responsibility in the work of Victor Frankl – "Man's Search for Meaning"

Responsibility as seen by Victor Frankl is unique in that it was framed in the reality of a concentration camp, where all morality, principles and previous values in many cases ceased to have any meaning – all that mattered was to survive at all costs. Frankl himself was born in 1905 in Vienna, to a family of Jewish descent. He spent his teenage years in the reality of World War I, indirectly experiencing on his skin the horrors of mass bloodshed and combat on a global scale. He them studied medicine, specializing in psychiatry and neurology. Even as a student, he was passionate about subject of existentialism often asking himself questions about the meaning of human existence and what it ultimately leads to. In the early years of his scientific career, he was strongly inspired by the works and achievements of Sigmund Freud, but later rejected his concept, criticizing it as too deterministic. His beginnings as a psychiatrists were prosperous, he stood out from the rest with his attitude and approach to patients, and in 1939

[6] M. Porter, M. Kramer, *Strategy and Society. The Link between Competetive Advantage and CSR,* „Harvard Business Review", 2006, p. 3.
[7] Benedict XVI, *Caritas in veritate* (15.09.2023), [Internet source] Caritas in veritate - Encyklika, Benedykta XVI | BENEDICT XVI (vatican.va)

he became head of the Department od Neurology at Rothschild Hospital. That same year, he became a witness to the Second War – in the world and in the course of his life. The fact that he had Jewish roots did not augur well for him and his family, but despite the possibility of fleeing to the United States, he decided to stay with his relatives in Austria in solidarity. By the time he was thrown into a concentration camp in 1942. Victor Frankl was working on a manuscript of a work intended to be the seed of a new form of psychotherapy – logotherapy. Unlike his predecessors, he did not pay as much attention to issues related to the past, and gave much more importance to the future.

In the camp, all his notes were taken from him, which meant that his life's work might never be published. Many people would consider this a no-return situation, especially in a place where the chances of survival were shrinking with each passing day. For Frankl, the thought that there was no other person in the world who could write it for him proved to be a source of hope and the strength needed to overcome the inhumane treatment of the camp. "When we realize that it is impossible to replace one human being with another the role of the responsibility we bear for our own life and for sustaining it will appear to us in all its greatness".[8]. In this passage, Frankl perfectly illustrates that the very fact that everyone is different and unique breeds responsibility. It helped him not to sink into hopelessness and despair, he found the meaning of his own existence, which he had to fulfill regardless of the circumstances. The path leading through deed and action is one of the ways to find meaning presented by the author in *Man's search for meaning.*

The second way is to meet or experience something. Before being sent to the camp, he married Tilly Grosser, with whom he was separated in 1944 when prisoners were transferred from Theresienstadt to Auschwitz. Repeatedly, in a state of exhaustion he recalled his wife, not knowing if she was still alive. The memories had a much deeper dimension they were almost transcendent, Frankl was accompanied in his most difficult moments by her figure, with whom he dialogued as if she were standing right next to him physically. The unbreakable bond of love linking them did not allow them to sink into lethargy and agony; conversely, it made Victor Frankl want to keep fighting for life despite the animal treatment.

"A man who realizes the responsibility he has to another human being who loves him and eagerly awaits his return, or to some unfinished work, will never be able to take his own life. He already knows why he lives, and this will enable him to endure how he lives."[9].

The final path leading to finding meaning according to Frankl is suffering, which was not lacking in his life. He believes that a person is able to rise above pain and unpleasant experiences and make them his own unique victory and symbol of strength of spirit, that he went through it and did not give up under the onslaught of evil. However, as he stresses, suffering is not a condition for finding meaning – "if it can be avoided, the sensible thing to do would be to remove its cause, because to accept suffering that is not necessary in masochism rather than heroism"[10]. Only a responsible person is capable of going through suffering and making it his triumph, because he knows that if he succumbs to it he will abandon his potential,

[8] Victor Frankl, *Man Search's for Meaning,* Warsaw, 2016, p.75.
[9] *Ibidem.*
[10] Victor Frankl, *Man's search for meaning,* Warsaw, 2012, p. 126.

fail to fulfill his vocation and disappoint the people he loves. Suffering is not necessary on the road to finding meaning, but responsibility is – there is no meaning without responsibility.

4. Conclusion

Responsibility, despite its intuitive meaning present in people's heads, is a multidimensional and profound concept. It can be considered in the judicial-legal sphere, where a person is primarily responsible for wrongdoings committed but this is the most basic and shallowest dimension. Since the spread of Christianity, responsibility has taken on a broader meaning and has begun to involve such spheres as morality, relationships, freedom and community. It manifests itself as a catalyzing element for achieving higher values in each og the aforementioned aspects of life. This was emphasized in works written by Karol Wojtyla, Jozef Tischner, Joseph Ratzinger and Victor Frankl. Ultimately, responsibility comes down to being responsible for something or someone including oneself, Man, in his relationship with fate or the world or God, is not the sender but the addressee obliged to respond to the call received, even if it means suffering.

Bibliography:

Books:

1. K. Wojtyla, Person and action, Polish Theological Society, Cracow, 1969.
2. J. Tischner, Philosophy of drama, Znak Publishing House, Cracow, 1998.
3. V. Frankl, Man's search for meaning, Black Sheep Publishing House, Warsaw, 2016.

Articles:

4. L. Zielińska *From self-responsibility to co-responsibility,* "Annales, Ethics in Economic Life", 2012.
5. M. Porter, M. Kramer, *Strategy and Society. The link between competitive advantage and CSR,* "Harvard Business Review", 2006.
6. M. Wojewoda, *Moral responsibility,* "Political ethics", Cracow, 2021.
7. R.J. Kruszynski, *Natural responsibility of man,* "Folia Iuridica", 74, 2015.

Online sources:

8. Benedict XVI, *Caritas in veritate* (15.09.2023), [online source] Caritas in veritate - Encyklika, Benedykta XVI | BENEDICT XVI (vatican.va).
9. Johannes Schwartlander, *Responsibility as a fundamental philosophical concept* (13.09.2023), [online source] Odpowiedzialność jako podstawowe pojęcie filozoficzne (uj.edu.pl).

8. PRZEWIDYWANIE ALEKSYTYMII NA PODSTAWIE WCZESNYCH NIEADAPTACYJNYCH SCHEMATÓW WG. YOUNG'A

Katarzyna Krenska, Patryk Broś-Bąk
Społeczna Akademia Nauk w Łodzi
e-mail: kasia.krenska01@gmail.com, patrykbrosbak@gmail.com

1. Wstęp

W tym artykule przeglądowym przyjrzano się relacji pomiędzy aleksytymią, a wczesnymi nieadaptacyjnymi schematami wg. Jeffreya Young'a (1990, 1999). Pod uwagę wzięto trzy niezależne badania mierzące aleksytymię poprzez Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) oraz Bermond-Vorst Alexithymia Quesionanaire (ALEX-40) a do mierzenia schematów skróconą wersję kwestionariusza YSQ (Young Schema Questionnaire).

Celem artykułu jest przedstawienie schematów, które z największym prawdopodobieństwem przewidują wystąpienie aleksytymii. Wynikiem artykułu są sugestie do dalszego prowadzenia badań nad aleksytymią a układem nerwowym oraz mikroflorą jelitową.

Schematy Young'a są ujęciem elementów poznawczych i emocjonalnych w spójną koncepcję nieadaptacyjnego funkcjonowania człowieka (Stevens, Roediger, Brockman, 2021). Dotyczą one przekonań i zasad, jakie człowiek przejawia wobec siebie, innych ludzi i świata. Schematy poznawcze występują wraz ze schematami emocjonalnymi. Powielanie tych schematów w życiu dorosłym jest wg. twórcy wynikiem niezaspokojonych podstawowych emocjonalnych potrzeb. Należy podkreślić, że niezaspokojenie potrzeb emocjonalnych nie warunkuje wykształtowanie się schematu w dorosłości. Decyduje o tym w znacznej części temperament danej osoby.

Ponadto, poruszono obszar stylów więzi oraz aleksytymii. Osoby uzyskujące wysoki poziom aleksytymii preferują autorytarny styl wychowania oraz liberalne rodzicielstwo (Cuzzocrea, Barberis, Costa i Larcan, 2015).

Charakterystyki aleksytymii podjął się Peter Sifneos w jednej ze swoich prac, opisuje ją w następujący sposób:

> Te deficyty obejmują niezdolność do identyfikacji uczuć, a także wykorzystania języka do opisu uczuć, niezdolność do różnicowania między emocjami i ich odczuciami cielesnymi, ubóstwo w zakresie marzeń i fantazji oraz tendencję do opisywania bez końca szczegółów dotyczących danego epizodu wywołującego emocje, którą określano jako operacyjny sposób myślenia albo jako „pensée operatoire" (Sifneos, 1991, s. 118).

W dalszych podrozdziałach opisano szczegółową charakterystykę aleksytymii, jej współczesne ujęcie, rozwój emocji w aleksytymii, źródła i obszary schematów, materiał i metoda oraz wnioski.

1.1. Charakterystyka aleksytymii

Aleksytymia jest zjawiskiem ograniczającym dostęp człowieka do jego własnego wnętrza. Zaburza procesy uświadamiania własnych emocji czy wglądu w życie emocjonalne. Metaforycznie można określić ją mianem „psychicznej czy emocjonalnej ślepoty" (Weiskrantz, 1986). Doświadczają zaburzeń regulacji emocjonalnej, utożsamiając emocje z reakcjami

fizjologicznymi organizmu. Mogą przeżywać emocje, choć nie zawsze zdają sobie z tego sprawę. Nie potrafią nazwać pobudzenia, a także określić jego pochodzenia. Obrazuje to klasyczny eksperyment Schachtera i Singera (1962) polegający na wstrzyknięciu badanym adrenaliny bez dostarczenia wyjaśnienia dla zmian w ich funkcjonowaniu. Możliwość psychicznej kontroli daje nam znajomość przyczyn pojawiającego się stanu. Bez tej wiedzy aleksytymicy traktują pobudzenie jako trudne lub wymykające się spod kontroli. Zachęca to do prób tłumienia pobudzenia.

Praca Graemea J. Taylora, R. Michaela Bagby'a i Jamesa Parkera (1991) obrazuje aleksytymię jako zaburzenie polegające na utrudnionym uzyskiwaniu dostępu do własnych procesów emocjonalnych w zakresie:

1. Psychicznej reprezentacji emocji,
2. Wskaźników behawioralnych,
3. Wskaźników fizjologicznych.

Badacze opierają się na modelu deficytu kompetencji Nemiaha i Sifneosa (za: Taylor et al., 1991), według których można wnioskować, że nieprawidłowe wzory relacji afektywnych między rodzicami i dziećmi znacząco wpływają na deficyt w przetwarzaniu emocji. Dotyczy on mechanizmów zaangażowanych w regulację i modulację emocji. U osób z rozpoznaniem aleksytymii funkcjonowanie tych mechanizmów jest osłabione. Przejawia się to w rozbieżności między fizjologiczną i subiektywną reakcją w sytuacjach stresowych. Na zaburzenia składają się aspekty poznawcze takie jak: werbalizowanie, analizowanie, identyfikowanie oraz aspekty afektywne: pobudliwość emocjonalna i fantazjowanie. Bob Bermond podzielił alekstymię na trzy typy:

Typ 1- charakteryzuje się niezdolnością do uświadamiania sobie przeżywany emocji, brakiem zdolności do nazywania ich oraz nieumiejętnością odróżniania emocji od pobudzenia fizjologicznego. Powstaje na skutek zaburzeń funkcjonowania kory oczodołowo-przedczołowej, redukcji stężenia dopaminy w tym obszarze oraz spadku funkcji spoidła przedniego

Typ 2- osoby cierpiące na aleksytymię mają zdolność do uświadamiania sobie przeżywanych emocji i odróżniania ich od fizjologicznego pobudzenia, ale mają trudność w adekwatnym nazywaniu emocji oraz z analizą i refleksją na ich temat. Zdaniem autora u podłoża tego rodzaju aleksytymii leży upośledzenie funkcji spoidła wielkiego.

Typ 3- pseudoaleksytymia, charakteryzuje się świadomością odczuwanych emocji, umiejętnością nazywania ich oraz rozróżnieniem fizjologicznych składników emocji od innych fizjologicznych doświadczeń, natomiast zaburzone są procesy analizy emocji oraz umiejętność wyciągania z nich wniosków. Bermond wiąże to z zaburzeniem funkcji grzebietowo-bocznego obszaru kory przedczołowej (Elżbieta Zdankiewicz-Ścigała, 2017).

Aleksytymia może być skutkiem długotrwałego narażenia na sytuacje i doświadczenia traumatyczne, nawet te niezwiązane z narażeniem życia. Takie stresory jak: zaniedbanie, opuszczenie, narażenie na przemoc są szczególnie powiązanie w przypadku dzieci z traumą zdrady.

Ludzi zmagających się z aleksytymią cechuje tendencja do ulegania nastrojowi depresyjnemu. Czynnikiem wpływającym na wspomnianą korelację może być trudność w nawiązywaniu głębokich kontaktów z innymi, uważając więzi z nimi jako złudne. Świat ich nie jest, być może, groźny, ponieważ jest to tylko i wyłącznie ich własny świat, nad którym

starają się sprawować ścisłą kontrolę, ale jest to równocześnie świat pozbawiony radości, niespodzianek, ciepła i głębokiej satysfakcji wynikającej z wzajemnego zrozumienia się z innym człowiekiem (Maruszewski, Ścigała, 1998). Związek z aleksytymikiem jest równie wymagający. Jeśli partner nie potrafi dostrzec i zrozumieć lęków osoby z aleksytymią, może ona czuć się odrzucona.

W literaturze można wyróżnić 4 cechy psychicznego funkcjonowania osoby z aleksytymią, będące również drogowskazem w trakcie stawiania diagnozy. Przeanalizowano je poniżej:

1. Niezdolność do werbalizacji emocji- człowiek przeżywa pobudzenie emocjonalne o bliżej nieokreślonym charakterze. Jednostka nie może zastosować technik kontroli emocjonalnej. Pobudzenie ma charakter niespecyficzny, osoba jest więc skazana na korzystanie z dostępnych mechanizmów kontroli emocjonalnej i mechanizmów obronnych, blokujących powtarzanie informacji poprzez wyparcie, obronność percepcyjną i izolację.
2. Niezdolność do odróżnienia pobudzenia fizjologicznego od emocji- u aleksytymika prowadzi do uruchomienia mechanizmów radzenia sobie z emocjami, gdy nie jest to konieczne. Emocja nie pełni funkcji sygnałowej informującej o stanie podmiotu.
3. Ubóstwo życia wyobrażeniowego- ograniczona ilość pomysłów, jakie zdolni są wygenerować aleksytymicy w sytuacji problemowej. Korzystają głównie ze źródeł zewnętrznych, podejmując problemy, szczegółowo analizują co zrobili by inni. Taylor, Bagdy, Ryan i Parker (1990) wykryli, że trudność osób z aleksytymią dotyczy marzeń na temat zdarzeń pozytywnych. Z większą łatwością pojawiają się u nich wyobrażenia związane z poczuciem winy i niedopowiedzeniem.
4. Operacyjny styl myślenia- koncentracja na powierzchownych aspektach zjawiska, niechęć do sięgania istoty rzeczy. Jednostka jest demotywowana do dokonywania zmian w istniejącej sytuacji (Maruszewski, Ścigała, 1998).

1.2. Aleksytymia we współczesnym ujęciu

Obecnie dysponujemy świadomością wskazującą, że dziecko dąży do bliskości z wybraną osobą. Paradygmat więzi w 1952 roku, został stworzony przez Johna Bowlby'ego. Sugeruje, że na początkowym etapie życia najważniejszymi personami są rodzice. Podstawą rozwoju psychicznego jest tworzenie intymnych, emocjonalnych więzi między bliskimi. Według perspektywy poznawczo-rozwojowej aleksytymia to „brak słów dla emocji". Dochodzi do tego w procesie radzenia sobie dziecka w warunkach przemocy psychicznej, fizycznej lub seksualnej. Jest ono po części zmuszone przez dotykające je dysfunkcyjne bodźce zewnętrzne do zaprzestania odczuwania negatywnych emocji lub przestania nazywania dobiegających z zewnątrz i z ciała komunikatów. To nie dziecko, a dorosły staje się inicjatorem afektów, które zostają blokowane. Niesprzyjające rozwojowi sytuacje wymagają użycia wyjątkowych środków, aby stawić im czoło. Wydarzenia, których nie jesteśmy w stanie przewidzieć, kontrolować czy zrozumieć wywołują ogromny lęk i poczucie zagrożenia. Z negatywnymi emocjami trzeba sobie jakoś poradzić (Zdankiewicz-Ścigała i Maruszewski, 2006).

U osób, które doświadczyły traumy, pojawiają się depersonalizacja (poczucie obcości wobec własnej osoby) i derealizacja (poczucie, że otaczający świat nie jest rzeczywisty). Mechanizmy te pozwalają oderwać się od zalewu negatywnych emocji, uciec w pustkę i po

prostu niczego nie czuć (Elżbieta Zdankiewicz-Ścigała, 2017). Jeżeli poprzez psychiczne odłączenie jednostka zacznie odczuwać ulgę, może to doprowadzić do powstania mechanizmu obronnego stanowiącego nawyk. Długotrwałe zniekształcenie postrzegania rzeczywistości to prosta droga, aby osiągnąć zaburzenia w sferze afektywno- poznawczej. Odnoszącej się do procesów emocjonalnych, a także zaburzeń dotyczących tożsamości.

1.3. Style więzi rodziców a aleksytymia

Badania w kontekście związku między aleksytymią przejawianą przez rodziców ze stylami wychowania stosowanymi wobec dzieci przeprowadził Franceski Cuzzocrei i współpracownicy (Cuzzocrea, Barberis, Costa i Larcan, 2015). Autorzy zakładają, że aleksytymię można postrzegać jako cechę osobowości. Biorąc pod uwagę, że na percepcję oraz rozumienie emocji oddziałują style wychowawcze prezentowane przez rodziców, nasuwa to wniosek, że mogą stanowić istotny element emocjonalnych dysfunkcji w rodzinach. W badaniu zostają poddane analizie takie style wychowania jak autorytarny, autorytatywny i liberalny. W badaniu wzięło udział 946 rodziców, do weryfikacji hipotezy użyto TAS-20, Kwestionariusza stylów wychowania oraz „Skali Kontroli Psychologicznej". Po analizie wyników wykazano, że osoby uzyskujące wysoki poziom aleksytymii preferują autorytarny styl wychowania oraz liberalne rodzicielstwo. Autorytarny styl wychowania jest próbą poradzenia sobie przez rodziców z problemem związanym z trudnościami w kontekstowym rozumieniu emocji doświadczanych przez dzieci (Elżbieta Zdankiewicz-Ścigała, 2017). Poprzez nakładanie nakazów i wymagań rodzice podtrzymują kontrolę nad nieprzewidywalnością emocjonalną dzieci. Mniej jasne jest to w przypadku liberalnego stylu wychowania. Charakteryzuje go brak ustalonych zasad i reguł, analizując negatywną istotę tego stylu wychowania, możemy dostrzec ubogi stosunek uczuciowy, obojętność, brak potrzeby opieki. Jak wnioskują badacze, u podłoża stylu liberalnego może leżeć skłonność do unikania wchodzenia w emocjonalne relacje z dziećmi. Dodatkowo wykazano, że brak umiejętności w nawiązywaniu relacji interpersonalnych jest kompensowany przez rodziców poprzez kontrolę psychologiczną, uzależnienie dzieci na poziomie fizycznym i emocjonalnym. Rodzice będący w stanie identyfikować swoje emocje i uczucia, wykazujący niski poziom aleksytymii stosują autorytatywny styl wychowania. Potrafią rozumieć i rozpoznawać potrzeby i emocje dziecka, starają się wspierać jego samodzielność. Na pojawiające się potrzeby kontekstowo odczytują emocje, szybko i adekwatnie reagują. Sprawia to, że budują zdrową, wartościową relację.

1.4. Rozwój emocji w aleksytymii

Emocje nie mają charakteru statycznego. W toku życia zachodzą zmiany rozwojowe, nabywamy nowe doświadczenia, co stanowi podstawę dla procesów rekodowania. Umożliwia to przejście z prezentacji skryptopodobnych na reprezentacje pojęciowe. Rekodowanie wymaga dostosowania informacji do kolejnych kodów, jednostka musi więc dysponować odpowiednimi kompetencjami poznawczymi np.: zdolnością do abstrahowania, tworzenia, korzystania z wyobraźni, metafory. Wspomniana funkcja uruchamia proces rozbudowywania emocji o nowe elementy.

Uznaje się, że osoby aleksytymiczne nie potrafią tworzyć hierarchicznej reprezentacji emocji, z uwagi na zubożenie umiejętności w wykorzystywaniu pełnych możliwości zarówno

prawej, jak i lewej półkuli mózgu- i co więcej, ich współdziałaniu (Zdankiewicz-Ścigała i Maruszewski, 2006). W sytuacjach jednostki aleksytymiczne będą dokonywały prawidłowych różnicowań stanów emocjonalnych, trudność stanowią sytuacje zaangażowania emocjonalnego, ponieważ zachodzi w nich konieczność złożonego wnioskowania o pozawerbalnych parametrach (wnioskowanie o emocjach na podstawie muzyki, tonu głosu, obrazów; por. Hoppe, 1994). Różnicowania aleksytymików mogą okazać się zubożałe, czy wręcz błędne.

Uruchamianie bardziej zaawansowanych mechanizmów rekodowania opiera się o motywację związaną z potrzebami tworzenia struktur specyficznych i wieloznaczności, i wtedy mamy do czynienia z mechanizmem tzw. Rozmrażania epistemicznego. W przypadku rekodowania w obrębie kodu werbalnego czy też abstrakcyjnego oznacza to przynajmniej na wstępnym etapie tolerowanie niezgodności w czasie cyklu spistemicznego, stosowanie złożonych mechanizmów radzenia sobie z niezgodnością, takich jak abstrakcja, różnicowanie, transcendencja (Abelson, 1967). Jak wiemy z poprzednich rozdziałów deficyt rozpoznawania emocji stanowi kluczową cechę aleksytymii. Trudność ta występuje zarówno w kontekście emocji własnych, jak i rozpoznawania ich u innych. Małgorzata Wawrzyniak (2014) odwołując się w badaniach do modelu organizacji doświadczenia emocjonalnego Lane'a i Schwartza (1987) oraz Maruszewskiego i Ścigały (1998), założyła, że osoby z wysokim poziomem aleksytymii wykazują deficyt na poziomie zaawansowanych procesów poznawczych, takich jak zdolność do odczuwania reakcji emocjonalnych innych ludzi, zdolność doceniania złożoności w doświadczeniach swoich i innych ludzi.

1.5. Wczesne nieadaptacyjne schematy

Pojęcie „schemat" szczególnie często pojawia się w obszarze rozwoju poznawczego. Jest to wzorzec nakładany na rzeczywistość lub na doświadczenie, aby ułatwić jednostce ich zrozumienie, pośredniczyć w doświadczeniu i podpowiadać reakcję. Jeffrey E.Young (1990, 1999) postawił hipotezę, iż część schematów- szczególnie te, które powstały w głównej mierze jako efekt toksycznych doświadczeń w dzieciństwie- może stanowić trzon zaburzeń osobowości, pomniejszych problemów osobowościowych oraz wielu chronicznych zaburzeń osi I (Klosko, Young, Weishaar, 2014). Wczesne nieadaptacyjne schematy są wyraźnie szkodliwe dla jednostki, pod postacią wzorców emocjonalnych i poznawczych. Mając swój początek w dzieciństwie, powtarzają się przez całe życie. Young zakłada, że nieadaptacyjne zachowania przejawiają się pod postacią reakcji na schemat. Są zatem kierowane poprzez schemat, nie będąc jego częścią.

Wczesne nieadaptacyjne schematy nie zawsze swój początek mają w urazach lub złych doświadczeniach z dzieciństwa. Jednostka mogła być całe dzieciństwo chroniona przez rodziców. Choć nie wszystkie schematy powstają w ten sam sposób, wszystkie są szkodliwe, a większość z nich inicjuje toksyczne, powtarzające się regularnie w dzieciństwie i okresie dojrzewania zachowania osób z bliskiego jednostce otoczenia.

Schemat jest tym, co dobrze jednostce znane, dąży zatem do przetrwania. Powoduje cierpienie i jednocześnie zapewnia komfort. Schematy mają kluczowy wpływ na to, jak pacjenci myślą, co czują, jak działają i w jaki sposób wchodzą w relacje z innymi; ponadto paradoksalnie- powodują, że odtwarzają oni w dorosłym życiu te aspekty swojego dzieciństwa, które wyrządziły najwięcej szkód (Klosko, Young, Weishaar, 2014). Osoba zazwyczaj

dokładnie oddaje na późniejszych etapach życia klimat, w jakim upłynęło jej wczesne dzieciństwo.

Schematy cechuje wielowymiarowość, czyli różny stopień nasilenia i rozległości. Zauważalne jest powiązanie, im bardziej nasilony schemat, tym więcej okazji, które mogą go uruchomić. Jeżeli jednostka była krytykowana od wczesnego dzieciństwa, w późniejszym życiu niemal wszystkie kontakty z ludźmi będą powodowały uruchomienie schematu. Istnieją schematy pozytywne i negatywne, także wczesne i późniejsze. Na potrzeby artykułu poruszone zostają wczesne nieadaptacyjne schematy, które uznawane są za podłoże patologii osobowości.

1.6. Źródła schematów

Źródeł schematów należy upatrywać się w:

a. Podstawowych potrzebach emocjonalnych. Dotyczą wszystkich jednostek w różnym nasileniu. Wyróżnia się pięć podstawowych potrzeb emocjonalnych człowieka: bezpieczne przywiązanie do innych, autonomia, wolność wyrażania prawdziwych potrzeb i emocji, spontaniczność i zabawa, realistyczna granice i samokontrola.
b. Wczesnodziecięce doświadczenia. Dynamika rodziny stanowi dynamikę całego świata dziecka. Na wczesnych etapach rozwoju dynamikę stanowią rodzice, w miarę dorastania dochodzą do niej rówieśnicy, szkoła, lokalna społeczność i otaczająca kultura. Istnieją cztery rodzaje doświadczeń, na których bazują powstające schematy. Pierwszy to toksyczna frustracja potrzeb. Występuje, gdy dziecko ma za mało dobrych doświadczeń, wówczas wykształca się schemat deprywacji emocjonalnej lub opuszczenia. Drugim rodzajem wczesnych doświadczeń sprzyjającym powstaniem schematów jest traumatyzacja lub wiktymizacja. Dziecko doświadcza krzywd lub przemocy. Prowadzi to do wykształcenia schematów: Nieufność, Skrzywdzenie, Wadliwość, Wstyd lub Podatność na zranienie. W trzeciej sytuacji dziecko dostaje za dużo dobrego, rodzice zaspokajają potrzeby w nadmiarze. W tym przypadku pojawia się schemat Zależność, Niekompetencja, Roszczeniowość, Wielkościowość. Dochodzi do tego w skutek niezaspokojenia potrzeb autonomii i realistycznych granic. Czwartym rodzajem doświadczeń jest internalizacja lub identyfikacja z ważnymi innymi. Dziecko selektywnie identyfikuje się z rodzicem. Internalizuje jego myśli, uczucia, doświadczenia i zachowania. Niektóre zauważone treści staną się częściami schematów, inne wejdą w skład stylu radzenia sobie lub trybu.
c. Temperament emocjonalny. Każde dziecko od chwili narodzin ma odmienną osobowość i niepowtarzalny temperament, który wraz z rozwojem pozostaje zaskakująco stabilny. W procesie formowania się schematów temperament emocjonalny wchodzi w interakcję z bolesnymi wydarzeniami z dzieciństwa. Różnice w temperamencie sprawiają, że dzieci różnią się w sposobie reagowania na te same okoliczności. Z obserwacji wynika, że skrajnie korzystne lub skrajnie niekorzystne wczesne środowisko może w znacznym stopniu wpływ wrodzonego temperamentu (Klosko, Young, Weishaar, 2014).

1.7. Obszary schematów i wczesne nieadaptacyjne schematy

W poniższym modelu przedstawiono osiemnaście schematów podzielonych na pięć ogólnych kategorii niezaspokojonych potrzeb emocjonalnych, które nazywamy obszarami schematów.

Pierwszy obszar dotyczy problemów z przywiązaniem. Jednostka nie czuje się bezpieczna w relacjach, myśli, że nie będzie szanowana, akceptowana a jej uczucia nie spotkają się z empatyczną reakcją. Wczesne środowisko mogło charakteryzować się niestabilnością, przemocą, chłodem emocjonalnym, odrzuceniem i poczuciem osamotnienia. Schematy, które mogą się wykształcić:

d. Opuszczenie- schemat ten charakteryzuje doświadczanie przykrych uczuć związanych z wizją innych, ważnych osób jako niestabilnych, nieprzewidywalnych, mogących odejść.

e. Deprywacja emocjonalna- to głębokie przekonanie, że inni nie okażą osobie troski, ciepła, empatii lub ochrony. Może pojawić się poczucie, że potrzeby nie są wypełnianie w dostateczny sposób.

f. Skrzywdzenie- jednostka jest nieufna w relacjach, widoczne jest głębokie przekonanie, że ludzie chcą ją skrzywdzić, wykorzystać, upokorzyć.

g. Izolacja społeczna- charakteryzuje się przeżywaniem siebie jakby za szybą, odizolowanie od innych, bez swojego miejsca w grupie, czy w społeczności.

h. Wadliwość- wiąże się z doświadczeniem silnego wstydu, wiarą we własną ułomność, poczuciem bycia gorszym, beznadziejnym, złym, bezwartościowym, niezasługującym na miłość. Objawia się poprzez samokrytycyzm, nienawiść do siebie, wrażliwość na krytykę i odrzucenie.

Drugi obszar dotyczy uszkodzenia wiary w możliwości autonomicznego działania, a nawet przetrwania. W rodzinie jednostka doświadczała nadmiernej nadopiekuńczości. Nie była zachęcana do samodzielności. Wiąże się to z następującymi schematami:

i. Zależność- cechuje wiara jednostki w bycie niekompletnym, co sprawia trudność w radzeniu sobie z codziennymi zadaniami bez wsparcia innych.

j. Podatność na zranienie- osobę prześladuje obawa przed możliwością wystąpienia strasznych wydarzeń. Lęk może dotyczyć zachorowania, kryzysu psychicznego.

k. Nie w pełni rozwinięte JA- schemat ten cechuje uwikłanie emocjonalne z osobą lub osobami z otoczenia, przez co trudno rozwinąć autonomię w innych ważnych relacjach. Najczęściej dotyczy to relacji z rodzicem. Wyraźnie ukazuje się uczucie pustki, poczucie, że bez tej osoby świat jednostki nie może istnieć.

l. Skazanie na niepowodzenie- charakteryzuje przekonanie o odniesieniu porażki, ciągłe porównywanie się z osobami z otoczenia pod względem tego, w czym są lepsi. Jednostka spostrzega siebie jako niekompletną, skazaną na porażkę co przekłada się na zaniechanie prób działania.

Trzeci obszar dotyczy trudności z realizacją celów, samodyscypliną oraz niską tolerancją na frustrację. W związku z wystąpieniem problemów w tym obszarze trudno jest współpracować z innymi. Opiekunowie mogli wzmacniać w jednostce poczucia bycia lepszym od innych, wyjątkowym lub nie było zdrowej dyscypliny i wsparcia w rozwoju zdrowych granic. Wiąże się to z następującymi schematami:

m. Wyolbrzymione JA- przekonanie o swojej wyższości nad innymi ludźmi, bycia ponad ogólnymi zasadami funkcjonowania w społeczeństwie. W relacjach jednostka może wykazywać skłonność do rywalizacji, wywierania nacisku, aby sprawy szły po jej myśli. Wyróżnia się tendencja do bycia roszczeniowym, trudnością w okazywaniu współczucia oraz odczytywania emocji i potrzeb innych.
n. Niedostateczna samokontrola lub dyscyplina- przejawia się trudnością z realizacją długoterminowych celów i frustracją. Emocje i impulsy kierują zachowaniem jednostki, co sprzyja trudnościami w pracy i relacjach. Czasem schemat ten objawia się nadmierną potrzebą unikania nieprzyjemnych doznań.

Czwarty obszar odnosi się do nadmiernego nakierowania na innych i tłumienia swoich potrzeb i emocji. Jednostka może tak postępować, aby zyskać przychylność innych osób lub unikać konfliktów. Opiekunowie mogli nie zagwarantować bezwarunkowej akceptacji, w związku z tym jednostka nauczyła się, że jej potrzeby nie są tak ważne. Wiąże się to z następującymi schematami:

o. Podporządkowanie się- cechuje rezygnacja ze swoich potrzeb i wyrażania emocji, w celu uniknięcia negatywnych konsekwencji ze strony innych- złość, opuszczenie, odwet. Jednostce towarzyszy uczucie przymusu, jest nadmiernie uległa, jednocześnie gromadzi w sobie napięcie, które może znaleźć swoje ujście w wybuchach złości, zachowaniach bierno-agresywnych, objawach somatyczny o podłożu psychicznym
p. Samopoświęcenie- przejawia się wrażliwością osoby na cierpienie innych. Dobrowolnie poświęca się, zaniedbuje własne potrzeby. Motywuje ją chęć pomocy tym, których postrzega jako słabszych. W ten sposób jednostka unika poczucia winy pojawiającego się, jeśli zajmuje się sobą. Może skutkować nagromadzeniem się żalu wobec osób, dla których się poświęca.
q. Poszukiwanie aprobaty- schemat ten charakteryzuje się poszukiwaniem szacunku i uznania za wszelką cenę. Przez to jednostka nie czuje, że żyje zgodnie ze swoimi preferencjami i nie przeżywa radości.

Piąty obszar dotyczy zahamowania spontanicznej ekspresji emocji i potrzeb. Jednostka jest nadmiernie czujna na wszystko, co może pójść nie tak. Żyje w sztywnym kaftanie zasad i przekonań w dziedzinie osiągnięć i dobrego zachowania, które wyniosła z domu rodzinnego. Przez co ma trudność w odczuwaniu szczęścia, wchodzeniu w relacje, dbaniu o relaks i zdrowie. W domu rodzinnym osoby mogło dominować negatywne nastawienie do rzeczywistości, pesymizm, promowanie dążenia do ideału lub tłumienie emocji. Wiąże się to z następującymi schematami:

r. Negatywizm- cechuje pesymistyczne nastawienie do rzeczywistości. Jednostka skupia się na przykrych aspektach życia. Odrzuca przez to pozytywne doświadczenia. Myśląc o przyszłości, kreuje katastroficzne wizje w różnych obszarach życia. W związku z tym doświadcza silnego lęku przed popełnieniem błędu.
s. Zahamowanie emocjonalne- schemat ten charakteryzuje nadmierną kontrolą emocji, impulsów, działania w obawie przed krytyką, zawstydzeniem, utratą kontroli. Najczęściej zahamowanie dotyczy złości, radości, pobudzenia seksualnego, agresji, wyrażania potrzeb, czy spontanicznej zabawy.
t. Nadmierne wymagania- jednostka ma poczucie, że jest niedostatecznie dobra i dlatego powinna spełniać wygórowane standardy. Celem jest uniknięcie krytyki ze strony

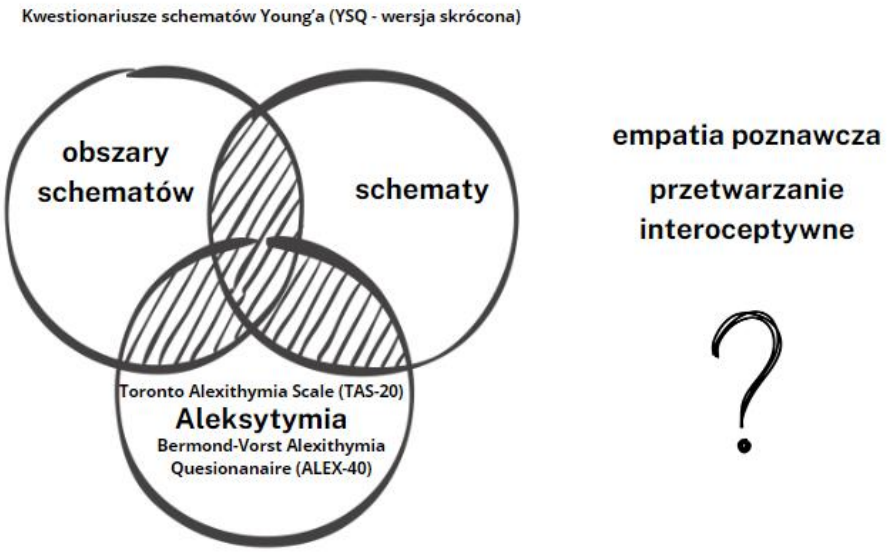
innych. Schemat ten może objawiać się perfekcjonizmem, sztywnymi zasadami i powinnościami w kilku dziedzinach życia. Jednostka jest bardzo krytyczna wobec siebie i innych. Schemat nadmiernych wymagań utrudnia cieszenie się z życia, odpoczywanie, nawiązywanie i podtrzymywanie relacji.

u. Bezwzględna surowość- jednostka jest karząca, niecierpliwa, przez co łatwo wzbudzić jej gniew. Jeśli ktoś popełnia błędy, to jest przekonana, że należy go surowo ukarać. Wejście w perspektywę drugiej osoby i jej uczuć sprawia trudność. Jednostka nie potrafi wybaczać sobie i innym.

Na podstawie: Terapia schematów. Przewodnik praktyka, Klosko, Weishaar, Young (2010).

2. Materiały i metoda

W tym artykule przeglądowym powołano się na trzy różne, niezależne badania dotyczące związku pomiędzy schematami a aleksytymią (rysunek 1). W badaniach użyto Toronto Alexithymia Scale (TAS-20) oraz Bermond-Vorst Alexithymia Quesionanaire (ALEX-40) do mierzenia konstruktu aleksytymii, a także skróconą formę kwestionariusza schematów Young'a (YSQ). W pierwszym badaniu (Khaleghi, 2016) wzięło udział 220 studentów studiów licencjackich Uniwersytetu w Tabriz. Zastosowano korelację Pearson'a oraz analizę regresji. Wyniki pokazują, że obszary: Odłączenia i odrzucenia; Upośledzona autonomia i wydajność; Skierowanie na innych; Nadmierna czujność/zahamowanie; i Upośledzone granice mają znaczące dodatnie korelacje z aleksytymią. W drugim badaniu (FaramarziRad i in., 2023) przebadano 200 zamężnych kobiet w ośrodku doradztwa małżeńskiego i rozwodów w Robat Karim City. W metodologii użyto opisowej statystyki oraz analizę regresji czynnikowej. Wyniki pokazują, że schematy: Emocjonalna deprywacja; Wadliwość; Zależność/Niekompetencja; Samopoświęcenie; Wyolbrzymione JA przewidują aleksytymię. W trzecim badaniu (Ginalska, 2020) wyniki oparto na odpowiedziach 79 osób w wieku 20-45 lat. W metodologii zastosowano korelację Pearson'a oraz analizę regresji. Wyniki pokazują, że schemat: nadmierne wymagania najsilniej koreluje (dodatnio) z wymiarem werbalizacji doznań emocjonalnych. Natomiast schematy: Porzucenia / Niestabilności korelują ujemnie z wymiarem pobudliwości emocjonalnej, a schemat Izolacji społecznej koreluje dodatnio z wymiarem operacyjnego stylu myślenia.



Rysunek 1. Przedstawienie związku pomiędzy aleksytymią oraz wczesnymi nieadaptacyjnymi schematami (opracowanie własne)

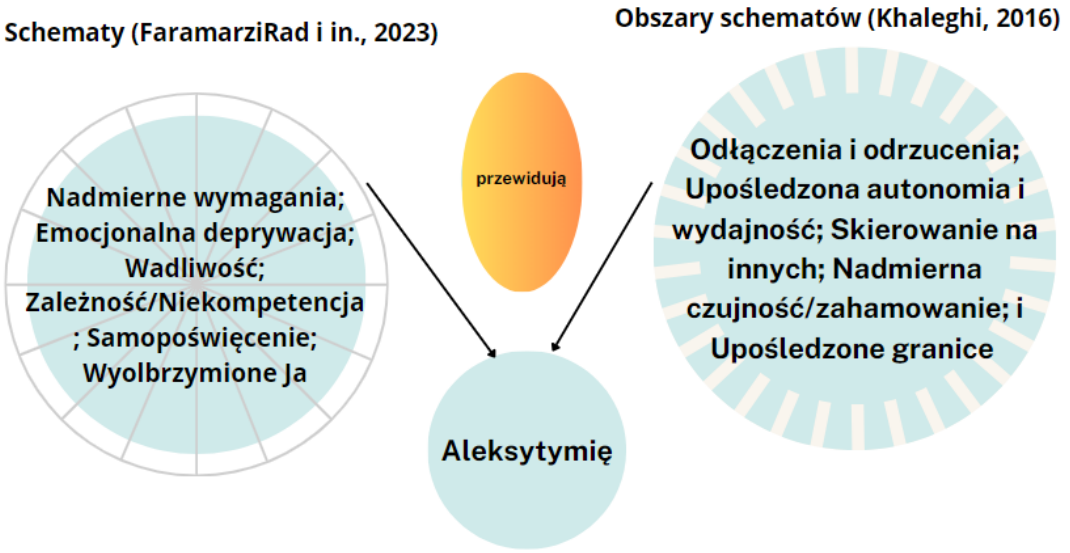
Co ciekawe, w innym badaniu wykazano, że istnieje silny ogólny związek między aleksytymią a używaniem substancji oraz bardzo silny związek między klinicznymi populacjami pacjentów (Preece, 2023). W innym badaniu empatia poznawcza i afektywna są potencjalnie niezależnymi funkcjami, przy czym empatia poznawcza ma bliższy związek z aleksytymią niż empatia afektywna (Chakraborty, 2021). Podłość i psychopatia pierwotna wykazywały szerokie upośledzenie empatii, podczas gdy rozhamowanie i psychopatia wtórna były związane jedynie ze zmniejszoną empatią poznawczą (Campos, Rocha, Barbosa, 2023). Dokładność interoceptywna i aleksytymia były związane z empatią poznawczą, podczas gdy aleksytymia była również pozytywnie związana ze wszystkimi wymiarami psychopatii pomimo nieoczekiwanego silnego i negatywnego związku ze śmiałością.

Wbrew oczekiwaniom autorów badania nad autyzmem (Aspel, 2018) wykazały (w badaniu wzięło udział 52 uczestników (14 kobiet), z których 26 (7 kobiet) otrzymało wcześniej diagnozę autyzmu wysokofunkcjonującego lub zespołu Aspergera od lekarza niezależnego od obecnego badania), że wrażliwość interoceptywna (IS) nie była związana z aleksytymią i empatią. Badanie pokazało, że przetwarzanie interoceptywne jest osłabione u uczestników z ASD w porównaniu z uczestnikami kontrolnymi, ponieważ ci pierwsi byli mniej dokładni w śledzeniu własnego bicia serca i wykazywali niższą zgłaszaną przez siebie świadomość interoceptywną.

3. Wyniki i dyskusja

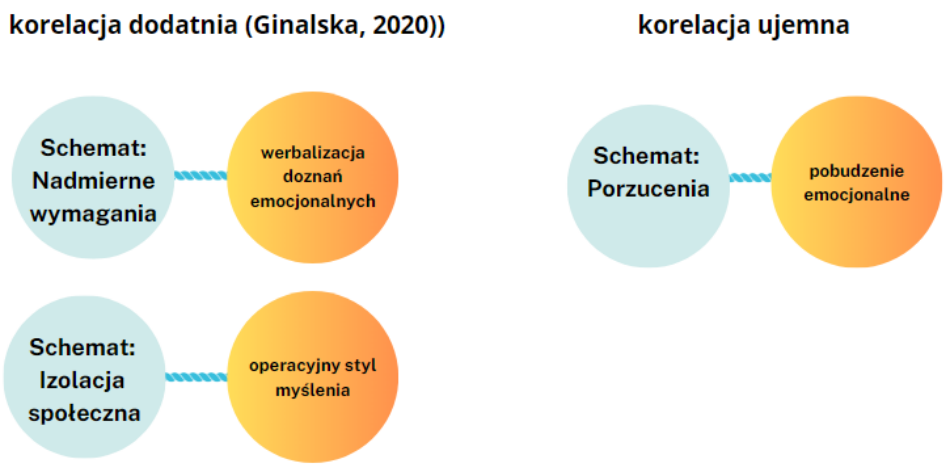
Ciekawe są dysfunkcjonalne schematy, gdyż obejmują emocje oraz poznanie lub akademicko, kognitywistykę wraz z głęboko zakorzenioną fizjologią odczuć somatycznych. Ciało posiada pamięć przede wszystkim związaną z odczuwaniem silnych emocji, które często towarzyszą przeżyciom o intensywnym natężeniu. Gdy człowiek napotyka określone wyzwanie na swojej drodze, odczuwa je poprzez ciało, fizjologię emocję, umysł i duchowość.

Nie dziwi więc sytuacja, w której poszczególne te elementy mają zróżnicowany poziom świadomości doświadczanej przez jednostkę. Schematy obejmują treść poznania, charakterystykę temperamentu oraz kontakt z ciałem. Wyniki badań (Khaleghi, 2016; FaramarziRad i in., 2023; Ginalska, 2020) (rysunek 2 i 3) pozwalają wzmocnić tezę o bilinearnym podziale ludzkiego doświadczenia. Umysł jest narzędziem mojego self, analizując, pamiętając, werbalizując czy projektując myśli, nieustannie rozwiązuje problemy. Funkcjonuje świadomie oraz nieświadomie. Według Schore (2020) lewa strona mózgu przetwarza świadomie, natomiast prawa strona jest nieświadomą częścią, która reaguje na to, co lewa strona doświadcza. Prawa półkula interpretuje stan psychiczny nie tylko własnego mózgu, ale także mózgów (i umysłów) innych osób (Keenan i in., 2005). Autonomiczny układ nerwowy stanowi elementarny mechanizm wspierający emocjonalną synchronię między matką a niemowlęciem. Schore cytuje niedawne badania Wass i in. (2019), którzy zaobserwowali, że rodzice naśladują i wpływają na autonomiczną aktywność swojego niemowlęcia poprzez dynamiczne dopasowywanie własnego stanu afektywnego.



Rysunek 2. Schematy i obszary schematów, które przewidują aleksytymię (opracowanie własne)

Ponadto powiązano korę czołową z regulacją emocji, zachowaniami prospołecznymi (Schore, 1994) i moralnymi (Goldberg, 2002). Davidson (w Goleman, 2003: 189) wskazuje, że jednym z najbardziej ekscytujących odkryć w neuronauce w ciągu ostatnich pięciu lat jest to, że wiele obszarów mózgu, w tym płaty czołowe, zmienia się w odpowiedzi na doświadczenie. Dodaje, że na te obszary mózgu znaczący wpływ ma środowisko emocjonalne, w którym się wychowujemy i powtarzające się doświadczenia. Maltretowanie w dzieciństwie wpływa na autonomiczną regulację i zdrowie psychiczne studentów. Istnieją znaczące powiązania między historią maltretowania a reaktywnością autonomiczną (tj. częstością akcji serca i arytmią zatok oddechowych) podczas wyzwań emocjonalnych i fizycznych (Dale i in., 2022).



Rysunek 3. Korelacje dodatnie i ujemne pomiędzy objawami aleksytymii a schematami (opracowanie własne)

Mózg nie odróżnia wyobrażonej sytuacji od tej, która dzieje się w tym momencie. Dotyczy to negatywnych oraz pozytywnych sytuacji. Stresujące wizje mogą wywołać stresowe wrażenia w ciele, a stresowe wrażenia mogą przywołać sterujące wizje. Czuję stresowe reakcje cielesne i mój umysł zaczyna podrzucać mi w umyśle stresujące wydarzenia. Kiedy pojawiają się w moim umyśle stresujące wspomnienie, moje ciało zaczyna reagować nieprzyjemnymi doznaniami cielesnymi. Innymi słowy, wyobrażanie sobie bezpiecznego miejsca, co jest jedną z podstawowych interwencji stosowanych w terapii schematów, ma na celu uspokojenie układu nerwowego i pokazanie mu poprzez umysł, że jest bezpieczny. 80% sygnałów z ciała płynie do mózgu, a 20% z mózgu do ciała (Porges, 2003). Jeżeli moje ciało, było narażone na długotrwały stres i jego energia nie została skutecznie odprowadzona, to napięcie znajduje się poniżej poziomu aktywacji stresu, jednak tuż pod nim. Oznacza to, że w sytuacji niskiego stresu aktywuje się nagromadzone napięcie. Badania pokazują, że wypowiadanie życzliwych słów równoważy pracę współczulnego i przywspółczulnego układu niezależnie czy są one kierowane do innych, czy do siebie (Porges, 2003). A wyobrażanie sobie współczucia wystarczy, aby uruchomić system kojenia i afiliacji oraz wyciszyć system wykrywania zagrożeń (Rockliff i in. 2011). Jeżeli moje ciało jest zsynchronizowane z umysłem, to rozpoznawanie subtelnych zmian cielesnych jest od razu zauważane i w drugą stroną, negatywne myśli pojawiające się w umyśle są z uważnością obserwowane, nie przechodzą na ciało.

Istnieje znaczący pozytywny związek między zmiennymi emocjonalnego ujawniania siebie i aleksytymii (FaramarziRad i in., 2023). Skala ujawniania emocjonalnego zawiera w sobie ujawnianie szczęścia, depresji, gniewu, spokoju, apatii, strachu i zazdrości. Brak wyrażania i ekspresji emocji jest pierwszym typem aleksytymii (Bermond, 1997). Charakteryzuje się niezdolnością do uświadamiania sobie przeżywanych emocji i brakiem zdolności do nazywania ich. Powstaje na skutek zaburzeń funkcjonowania kory oczodołowo-przedczołowej, redukcji stężenia dopaminy w tym obszarze oraz spadku funkcji spoidła

przedniego. Wysoki wynik wymiaru pobudliwości emocjonalnej w kontekście aleksytymii oznacza, że pobudliwość emocjonalna osoby jest niska i nie reaguje uczuciami w sytuacjach emocjonalnych. Osoby z aleksytymią, które charakteryzują się niższą pobudliwością emocjonalną, bywają z natury oceniane jako chłodne.

Odłączenie i odrzucenie to schemat emocjonalnej deprywacji oraz poczucia bycia wadliwym. Jednostka nie czuje się bezpiecznie w relacjach. Widać tu brak właściwie wykształtowanej synchronii z obiektem przywiązania, którą reprezentuje nauka wyczuwania społecznego zaangażowania za pomocą reakcji fizjologicznych. Uszkodzona autonomia i wydajność to schemat zależności od figury rodzica. Nadopiekuńczość i nadmierne związanie upośledzają autonomię dziecka. To brak swobodnego eksplorowania środowiska. Człowiek nie doświadcza stabilnego wzorca poczucia bezpieczeństwa w sytuacji oddalenie się od opiekuna. Układ nerwowy reaguje niepokojem, gdy umysł nie wytworzył bezpiecznego obrazu postawy rodzicielskiej, aby mógł świadomie podejmować własne decyzje. Uszkodzone granice to schemat roszczeniowości i wyolbrzymionego JA. Człowiek ma poczucie wyższości nad innymi. Ignorowanie ogólnych zasad funkcjonowania w społeczeństwie oraz trudność w czytaniu emocji i potrzeb innych ludzi. Nadmierna czujność i zahamowanie to schemat nadmiernych wymagań. Jednostka ma przekonanie o byciu niedostatecznie dobrym i powinność, aby spełniać wygórowane standardy i odznaczać się szczególnymi osiągnieciami w różnych obszarach życia. To perfekcjonizm i sztywne zasady dyktowane przez umysł. Fuzja z treścią może odbywać się na poziomie skonceptualizowanego self.

Wnioski:

- Osoby z aleksytymią mają zniekształcony system przetwarzania sygnałów biegnących z ciała w tym przetwarzania interoceptywnego.
- Aleksytymicy rozumieją/odczuwają emocje (w tym empatię poznawczą) na poziomie poznawczym, a nie afektywnym.

Zalecenia terapeutyczne:

- Kształtowanie efektywnych umiejętności koregulacji układu nerwowego swojego oraz innych osób (teoria poliwagalna, prawy mózg).
- Oddziaływanie na ciało oraz psychikę wymaga integratywnego podejścia do leczenia (rysunek neuronalny, śpiew, muzyka).

Sugestie na dalsze badania:

- Zbadać związek mikroflory jelitowej i reaktywności AUN oraz ich rolę mediacyjną w aleksytymii (czy mikroflora jest pełnym mediatorem aleksytymii oraz jak się zmieni, gdy dodana zostanie reaktywność AUN?).

Bibliografia:

1. Abelson, R.P.(1967). Modes of resolution of belief dilemmas. W.M. Fishbein (ed.), Readings in attitude theory and measurment, (s. 349-356). New York; Wiley.
2. Aspell, J. (2018). The Feeling of Me Feeling for You: Interoception, Alexithymia and Empathy in Autism. Journal of autism and developmental disorders.
3. Bagby, R.M., Parker, J.D.A., Taylor, G.J. (1994). The twenty-item Toronto Alexithymia.

4. Bermond, B. (1997). Brain and alexithymia. W: A. Vingerhoets, F. Bussel, J. van, Boelho uwer (red.), The (non)expression of emotion in health and disease (s. 113–130).
5. Bermond, B. (1997). Brain and alexithymia. W: A. Vingerhoets, F. Bussel, J. van, Boelho uwer (red.), The (non)expression of emotion in health and disease (s. 113–130). Tilburg: Tilburg University Press.
6. Campos, C., Rocha, N.B., Barbosa, F. (2023). Dissociating cognitive and affective empathy across psychopathy dimensions: The role of interoception and alexithymia.Front Psychol. 2023 Jun 29;14:1082965. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1082965. eCollection 2023.
7. Chakraborty, N. (2021). Alexithymia and Empathy in a Non-Clinical Population: How do they Correlate? The Physician. 3ZZ6 52W5 O]9_S GU(*%(,I.
8. Cuzzocrea, F., Barberis, N., Costa, S., Larcan, R. (2015). Relationship between alexithymia, parenting style and parental control. Psychological Reports, 117(2), 580–5.
9. Dale, L, Kolacz, J., Mazmanyan, J., Leon, K., Johonnot, K., Biernacki, N., Porges, S. (2022). Childhood Maltreatment Influences Autonomic Regulation and Mental Health in College Students. Frontiers in Psychiatry. 13. 10.3389/fpsyt.2022.841749.
10. FaramarziRad B. (2023). A structural model for predicting alexithymia based on early maladaptive schemas with the mediation of emotional self-disclosure. Journal of Psychological Science. Issue: 123. Volume: 22. Page Numbers: 539-556. https://doi.org/10.52547/JPS.22.123.539.
11. Ginalska, K. (2020). Alexithymia and Cognitive Schemas. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia, 33 (3).
12. Keenan, J. P., Rubio, J., Racioppi, C., Johnson, A., & Barnacz, A. (2005). The right hemisphere and the dark side of consciousness. Cortex, 41(5), 695-704.
13. Khaleghi M. (2016). Investigating the Relationship between Alexithymia and Early Maladaptive Schema among University Students in Tabriz. European Online Journal of Natural and Social Sciences. Vol.5, No.2 pp. 399-405. ISSN 1805-3602.
14. Klosko J.S., Young E.Y., Weishaar M. (2014), Terapia Schematów Przewodnik Praktyka; Sopot, GWP.
15. Maruszewski T., Ścigała E. (1998), Emocje- Aleksytymia- Poznanie; Poznań, Wydawnictwo Fundacji Humaniora.
16. Porges S. (2003). The Polyvagal Theory: phylogenetic contributions to social behavior. Physiol Behav. Aug;79(3):503-13. doi: 10.1016/s0031-9384(03)00156-2. PMID: 12954445.
17. Preece, D.A., Mehta, A., Petrova K., Sikka P., Bjureberg J., Becerra R., Gross J.J. (2023). Alexithymia and emotion regulation. Mar 1;324:232-238. doi: 10.1016/j.jad.2022.12.065. Epub 2022 Dec 23.
18. Rockliff, H., Karl, A., McEwan, K., Gilbert, J., Matos, M., & Gilbert, P. (2011). Effects of intranasal oxytocin on 'compassion focused imagery'. Emotion, 11(6), 1388–1396. https://doi.org/10.1037/a0023861.
19. Roediger E., Stevens A.B., Brockman R. (2021), Kontekstualna Terapia Schematów Integracyjne podejście do zaburzeń osobowości, dysregulacji emocjonalnej i funkcjonowania w relacjach. Sopot, GWP.
20. Scale: Item selection and cross-validation of the factor structure. Journal of Psychosomatic Research, 38(1), 23–32.

21. Schore, A. N. (1994). Affect regulation and the origin of the self: The neurobiology of emotional development. Routledge.
22. Schore, A. N. (2020). Forging connections in group psychotherapy through right brain-to-right brain emotional communications. Part 1: Theoretical models of right brain therapeutic action. Part 2: Clinical case analyses of group right brain regressive enactments. International Journal of Group Psychotherapy, 70(1), 29-88. https://doi.org/10.1080/00207284.2019.1682460.
23. Sifneos, P.E. (1991). Affect, emotional conflict, and deficit: An overview. Psychotherapy and Psychosomatics, 56(3), 116–122.
24. Tilburg: Tilburg University Press.
25. Wass, S. V., Smith, C. G., Clackson, K., Gibb, C., Eitzenberger, J., & Mirza, F. U. (2019). Parents mimic and influence their infant's autonomic state through dynamic affective state matching. Current biology, 29(14), 2415-2422.
26. Weiskrantz, L. (1986). Blindsight: a case study and its implications. Oxford: Clarendon Press.
27. Young, J.E.(1990). Cognitive therapy for personality disorders. Sarasota; Professional Resources Press.
28. Young, J.E.(1999). Cognitive therapy for personality disorders. A schema-focused approach. Sarasota: Professional Resources Press.
29. Zdankiewicz-Ścigała E. (2017), Aleksytymia i dysocjacja jako podstawowe czynniki zjawisk potraumatycznych; Warszawa, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.

Wykaz stron internetowych:

30. https://www.academia.edu/101496435/Investigating_the_Relationship_between_Alexithymia_and_Early_Maladaptive_Schema_among_University_Students_in_Tabriz
31. https://www.academia.edu/105186607/A_structural_model_for_predicting_alexithymia_based_on_early_maladaptive_schemas_with_the_mediation_of_emotional_self_disclosure
32. https://www.academia.edu/73693976/Alexithymia_and_Cognitive_Schemas

9. OPTYMALIZACJA STRATEGII MARKETINGOWEJ WYDAWNICTWA PRASOWEGO W ERZE CYFROWEJ

Olga Makeeva
Uniwersytet Jagielloński w Krakowie
Wydział Zarządzania i Komunikacji Społecznej
Studenckie Koło Naukowe Zespół Ambasadorów Uniwersytetu Jagiellońskiego
ul. prof. St. Łojasiewicza 4, 30-348 Kraków
e-mail: olga.makeeva@student.uj.edu.pl

Streszczenie

W dzisiejszym świecie konkurencja na rynku mediów prasowych staje się coraz bardziej wymagająca. Aby przetrwać i osiągnąć sukces, wydawnictwa prasowe muszą dostosować swoje strategie marketingowe do realiów cyfrowej ery. Niniejszy artykuł analizuje znaczenie takiej strategii w kontekście wydawnictw prasowych, koncentrując się na długoterminowym podejściu do zaspokajania potrzeb czytelników i przyciągania reklamodawców. Kluczowe elementy strategii marketingowej wydawnictwa prasowego obejmują analizę rynku, konkurencji oraz zachowań konsumentów. Artykuł sugeruje konkretne kroki mające na celu stworzenie efektywnej strategii, w tym ocenę obecnej sytuacji, analizę celów, określenie możliwości finansowych do ich osiągnięcia, a także znaczenie mediów społecznościowych i siły medialnej.

Wyniki badania wskazują na duży potencjał obecności wydawnictwa na mediach społecznościowych. Interakcja z czytelnikami na platformach społecznościowych może pozytywnie wpłynąć na postrzeganie gazety. Jednak aby odnieść sukces, wydawnictwa prasowe muszą opracować kompleksowe podejście, uwzględniając analizę rynku reklamowego, konkurencji oraz segmentację rynkową. Siła medialna, choć i jest istotna, nie jest jedynym kluczowym elementem strategii marketingowej wydawnictwa prasowego. Skuteczność strategii zależy od uwzględnienia wszystkich aspektów działań wydawnictwa, w tym interakcji z czytelnikami i reklamodawcami oraz innowacyjnego podejścia do promocji i treści. Optymalizacja strategii marketingowej wydawnictwa prasowego w epoce cyfrowej ma na celu nie tylko wzmocnienie pozycji gazety na rynku, lecz także przyczynia się do jej sukcesu, zwłaszcza w obliczu wyzwań wynikających z cyfrowej rewolucji mediów.

Słowa kluczowe: strategia marketingowa, wydawnictwo prasowe, rynek mediów, siła medialna, analiza rynku.

1. Wstęp

Analizując zmiany zachodzące we współczesnym świecie można zauważyć, że kwestie takie jak ich efektywne antycypowanie oraz wyprzedzanie pod tym względem konkurencji zyskują coraz bardziej na znaczeniu [Albarran, 2004, s. 291-307]. Tendencja ta ma swoje przejawy w postaci strategicznego podejścia do rynku, tj. podejścia, które uznaje konieczność orientacji na potrzeby odbiorców w długoterminowej perspektywie. Podstawa przetrwania wydawnictw prasowych jest więc w takiej sytuacji przede wszystkim związana z opracowaniem i implementacją określonej strategii [Johnson i Scholes, 1993, s. 10].

Działając na konkurencyjnym rynku zadaniem wydawcy jest analiza jego charakteru, a odniesienie sukcesu jest związane z osiągnięciem przewagi konkurencyjnej, którą zyskuje się

dzięki odpowiedniemu zarządzaniu marketingowemu [Krzymiński, 1989, s. 118]. Jest to możliwe dzięki właściwe sformułowanej oraz realizowanej strategii marketingowej, którą rozumie się jako określanie celów i zamierzeń wydawnictwa oraz przyjęcie kierunków działania, jak również alokację zasobów niezbędnych do zrealizowania tych celów w zależności od zmieniających się warunków na rynku, tj. warunków otoczenia oraz konkurencji [Kotler, Armstrong, Daunders, Wong, 2002, s. 136].

Podstawowym i centralnym elementem każdej strategii marketingowej są nabywcy. Analiza powiązań rynkowych, w których istnieją media pozwala stwierdzić, że występują one równolegle na dwóch rynkach: rynku zawartości mediów, tj. rynku przekazu (produkt to informacja, rozrywka itp.) oraz rynku reklamy (miejsce reklamowe jest sprzedawane reklamodawcom) [Beliczyński, 1999, s. 28-29; Croteau i Hoynes, 2006].

Proces tworzenia strategii marketingowej w przypadku wydawców prasy można przygotować w oparciu o udzielenie odpowiedzi na sekwencję następujących pytań (udzielone odpowiedzi sprecyzują działania, które będą konieczne do podejmowania) [Beliczyński, 2006, s. 28-29; Croteau i Hoynes, 2006]:

1. Ocena obecnej sytuacji:
   - Analiza audytu marketingowego;
   - Analiza konkurencji;
   - Analiza zachowań konsumenta;
2. Analiza planów i celów:
   - Określenie misji i celów;
   - Badanie marketingowe;
   - Segmentacja rynkowa;
   - Analiza strategii konkurencji;
3. Środki do osiągnięcia celów:
   - Analiza strategii marketingowej produktu;
- Analiza strategii rozwoju – produkt rynek;
- Strategia promocji;
- Strategia cenowa.

Wśród wszystkich kroków wymienionych powyżej najważniejsze z perspektywy tworzenia strategii marketingowej wydawnictwa wydają się być te, które są charakterystyczne dla rynku mediów. Z tego względu, w audycie działań marketingowych, tj. przeglądzie poszczególnych składników marketingu mix w realizowaniu celów, strategii i planowaniu wydawnictwa nie wszystkie z szans, zagrożeń jak również mocnych i słabych stron mają takie same znaczenie [Sissors i Baron, 2002, s. 45-46]. Najważniejszymi są te, które określa się jako krytyczne. Poza wynikami finansowymi, są to przede wszystkim możliwości dalszego rozwoju wzrostu wynikające ze zjawiska konwergencji mediów (tj. połączenia tradycyjnych cech takich urządzeń jak komputer, laptop, smartfon oraz Internet z ich informacyjno-rozrywkowym charakterem) jak również z rozwoju projektów konkurencyjnych [Ots, 2005, 167-191].

Konkurencja na rynku prasy jest przede wszystkim związana z zabieganiem o tych samych reklamodawców oraz czytelników [McDowell, 2006, s. 229-251]. Przewaga konkurencyjna jest osiągana przez takim wydawców, którzy lepiej rozpoznają ich potrzeby, zaproponują najlepszą koncepcję marketingu-mix oraz ustalą z nimi jak najlepsze długotrwałe

relacje partnerskie (np. dzięki prenumeracie), by możliwe było realizowanie zamierzonych celów zarówno przez wydawców jak również ich klientów [Picard, 2004, s. 62].

Ostatnią z kwestii teoretycznych, która jest warta poruszenia to fakt, iż określenie strategii marketingowej wiąże się ze stworzeniem wizji firmy i jej misji, jak również najważniejszych celów (nadrzędnych w porównaniu ze strategią marketingową). Na rynku wydawniczym cel tej wiąże się przede wszystkim ze stworzeniem trwałej podstawy działalności w celu zapewnienia długiego okresu działalności, zdobycia coraz większego rynku z gwarancją pożądanej stopy zysku oraz świadczenie usług, które wiążą się z charakterem firmy wydawniczej w sposób ekonomicznie efektywny [Kowalski i Jung, 2006, s. 20-21].

2. Materiał i metody

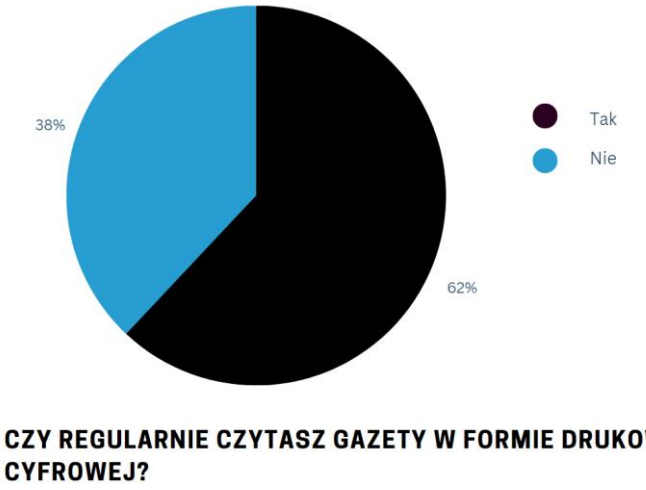
Artykuł ma na celu ustalenie optymalnej strategii marketingowej dla wydawnictwa prasowego w erze cyfrowej, uwzględniając zmieniający się rynek mediów, potrzeby czytelników oraz reklamodawców. Praca naukowa powstała w oparciu o analizę rynku reklamowego, a także przeprowadzono ankietę za pomocą Google Forms wśród czytelników i reklamodawców. Badanie przeprowadzono z poszanowaniem zasad etyki badawczej, z zachowaniem anonimowości i dobrowolności uczestnictwa respondentów.

Na podstawie przeprowadzonych badań, zaproponowano strategię marketingową obejmującą zmiany w szacie graficznej gazety, aktywność na mediach społecznościowych, konkursy oraz nowe hasła reklamowe. Kluczowym celem strategii jest zorientowanie na czytelników i reklamodawców oraz analiza rynku i konkurencji. Działania te mają na celu zwiększenie czytelnictwa, przyciągnięcie reklamodawców i wzmocnienie pozycji wydawnictwa na rynku. Siła medialna jest istotnym elementem, ale nie wystarcza sama w sobie – sukces wymaga kompleksowego podejścia uwzględniającego wszystkie aspekty działalności wydawnictwa.

3. Wyniki i dyskusja

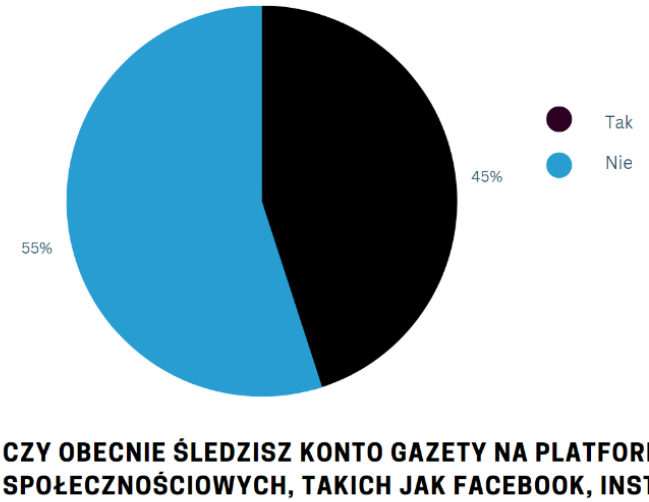
Wyniki przeprowadzonego badania, dotyczącego interakcji czytelników z gazetą na platformach społecznościowych, dostarczają istotnych wniosków na temat wpływu mediów społecznościowych na czytelnictwo oraz postrzeganie gazety w erze cyfrowej.

Z badania wynika, że 62% respondentów regularnie czyta gazety, zarówno w formie drukowanej, jak i cyfrowej. (Wykres 1).



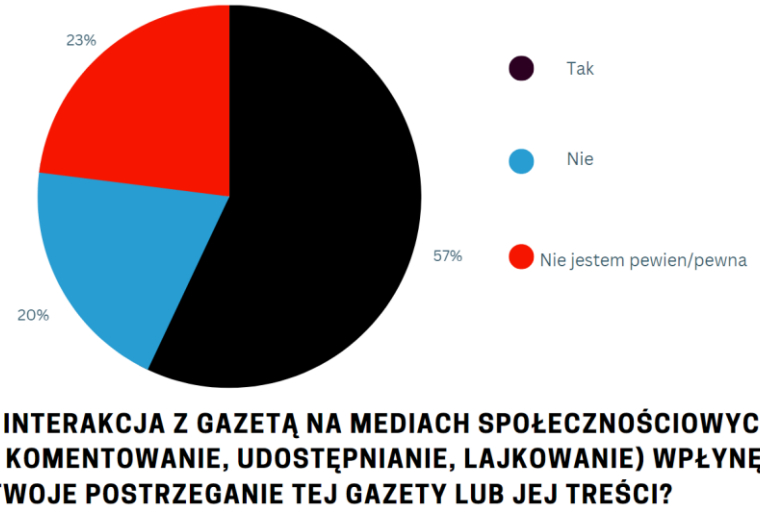
Wykres 1. Czy regularnie czytasz gazety w formie drukowanej lub cyfrowej?
Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników uzyskanych za pomocą przeprowadzonej ankiety Google Forms.

Jednak tylko 45% śledzi konto gazety na mediach społecznościowych, takich jak Facebook czy Instagram. To sugeruje, że gazeta ma potencjał do zwiększenia swojej obecności w mediach społecznościowych i przyciągnięcia większej liczby czytelników. (Wykres 2).



Wykres 2. Czy obecnie śledzisz konto gazety na platformach społecznościowych, takich jak Facebook, Instagram itp.?
Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników uzyskanych za pomocą przeprowadzonej ankiety Google Forms.

Najbardziej atrakcyjnymi treściami publikowanymi na platformach społecznościowych gazety okazują się być wiadomości lokalne (592 odpowiedzi), zdjęcia z wydarzeń lokalnych (405 odpowiedzi) oraz artykuły opiniotwórcze (399 odpowiedzi). Interakcja z gazetą na mediach społecznościowych, takie jak komentowanie, udostępnianie czy lajkowanie, wpłynęła na postrzeganie gazety lub jej treści u 57% respondentów. (Wykres 3.)



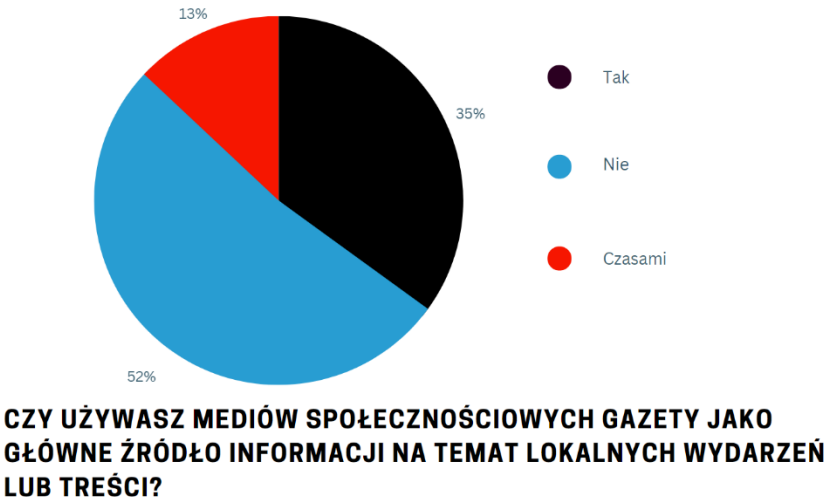
Wykres 3. Czy interakcja z gazetą na mediach społecznościowych (np. komentowanie, udostępnianie, lajkowanie) wpłynęła na twoje postrzeganie tej gazety lub jej treści?
Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników uzyskanych za pomocą przeprowadzonej ankiety Google Forms.

Warto zwrócić uwagę, że niemal połowa badanych (49%) uważa, że aktywność gazety na mediach społecznościowych, takie jak organizowanie dyskusji czy odpowiadanie na pytania czytelników, wpływa na ich zaangażowanie w czytanie treści gazety. (Wykres 4).



Wykres 4. Czy uważasz, że aktywność gazety na mediach społecznościowych (np. organizowanie dyskusji, opowiadanie na pytania czytelników) wpływa na twoje zaangażowanie w czytanie treści gazety?
Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników uzyskanych za pomocą przeprowadzonej ankiety Google Forms.

Jednak tylko 35% respondentów używa mediów społecznościowych gazety jako głównego źródła informacji lokalnych. (Wykres 5).



Wykres 5. Czy używasz mediów społecznościowych gazety jako główne źródło informacji na temat lokalnych wydarzeń lub treści

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników uzyskanych za pomocą przeprowadzonej ankiety Google Forms.

Co istotne, 53% badanych uważa, że obecność gazety na mediach społecznościowych jest ważna dla jej rozwoju i pozyskiwania nowych czytelników, co wskazuje na znaczenie strategii marketingowej opartej na tych platformach. (Wykres 6).



Wykres 6. Czy uważasz, że obecność gazety na mediach społecznościowych jest ważna dla jej rozwoju i pozyskiwania nowych czytelników?

Źródło: opracowanie własne na podstawie wyników uzyskanych za pomocą przeprowadzonej ankiety Google Forms.

W otwartym pytaniu, dotyczącym sugestii i uwag, pojawiły się różnorodne odpowiedzi, obejmujące m.in. oczekiwania co do treści, częstotliwości publikacji oraz interakcji z czytelnikami: *„Bardzo bym chciał widywać nowe treści na profilu swojej ulubionej gazety*

częściej, przynajmniej kilka razy dziennie" – co wskazuję na chęć częstszej aktualizacji treści; *„Chciałabym, żeby gazeta na mediach społecznościowych publikowała ekskluzywne treści, których nie znajdę nigdzie indziej. To by mnie przyciągnęło"* – co wskazuje na potrzebę dostępu do treści ekskluzywnych, które nie byłyby dostępne w innych źródłach; *„Bardzo doceniam, gdy gazeta odpowiada na pytania i komentarze. To sprawia, że czuję się bardziej doceniony"* – w kontekście interakcji z czytelnikami, doceniono inicjatywy gazety w odpowiadaniu na pytania i komentarze czytelników, co wpłynęłoby na ich większe zaangażowanie; *„Obecnie dużo treści na mediach społecznościowych to treści-wideo. Gazety mogłyby częściej publikować krótkie filmy, wywiady czy relacje na żywo"* – respondenci wyrazili także zainteresowanie treściami wideo, uważając, że obecnie wiele treści na mediach społecznościowych opiera się na formatach wideo, takich jak krótkie filmy, wywiady czy relacje na żywo; *„Konkursy z nagrodami przyciągają uwagę. Gazety mogłyby organizować je częściej, to by mobilizowało ludzi do uczestnictwa"* – konkursy i nagrody zostały określone jako narzędzie przyciągające uwagę i mobilizujące do uczestnictwa, co sugeruje, że ich częstsza organizacja byłaby mile widziana.

Te sugestie i uwagi mogą pomóc gazecie w dostosowaniu swojej strategii na mediach społecznościowych do oczekiwań czytelników oraz zwiększeniu zaangażowania i zainteresowania treściami. Wyniki badania sugerują, że obecność gazety na mediach społecznościowych może pozytywnie wpływać na jej czytelnictwo i postrzeganie przez czytelników. Strategia oparta na interakcji z czytelnikami i angażowaniu ich na platformach społecznościowych może przyczynić się do sukcesu gazety w erze cyfrowej.

Bardzo ważne jest również weryfikowanie informacji i sposobu ich pozyskania. Warto w tym miejscu również dodać, iż media bywają podatne na sterowanie informacją lub jej manipulację i nie są w stanie całkowicie przestrzec się błędów. Mają jednak możliwość minimalizowania niebezpieczeństwa ich powstania chociażby przez własne dobre praktyki redakcyjne. W tej dziedzinie, dla wydawnictwa zaproponowano dwa rozwiązania:

1. Wprowadzenie nowego hasła reklamowego promującego gazetę: „Gazeta X. Twoje lustro rzeczywistości";
2. Wprowadzenie nowej stałej kolumny do wydawnictwa, pt. „Nasz komentarz", w której umieszczana będzie analiza społeczna, gospodarcza lub polityczna najważniejszego w danym tygodniu wydarzenia z życia społeczności lokalnej. Będzie to element wyróżniający ofertę gazety w porównaniu z innymi wydawnictwami lokalnymi. Dodatkowo, w wydawnictwie internetowym oraz na Facebookowym fan page'u gazety czytelnicy zachęcani będą do dyskusji na temat komentarza.

Jak już wspomniano, skuteczny element strategii marketingowej to rozbudowywanie i różnicowanie oferty tak by dana gazeta stała się niepowtarzalna. Wyróżnianie produktu i jego jakości wpisuje się w strategię pozycjonowania – czytelnicy z rynku docelowego wybierają tytuł, który daje im największą wartość. Efektem tak obranej i rozwijającej się strategii marketingowej może być zwiększenie czytelnictwa i udział w czytelniczym rynku, co daje możliwość większej pozycji na reklamowanym rynku. Nowym dla gazety czynnikiem, który wyróżni jego ofertę na rynku prasy lokalnej będzie utworzenie i aktywne prowadzenie kont społecznościowych gazety na portalach takich jak Facebook oraz Instagram. Na Facebooku – poza artykułami dostępnymi w internetowym wydaniu gazety – publikowane będą również dodatkowe treści, których celem będzie zwiększenie interakcji z czytelnikami. Zaliczać się do

nich będą: ankiety, materiały wideo oraz zdjęcia użytkowników na określony temat. W przypadku konta instagramowego, umieszczane będą na nim zdjęcia z omawianych wydarzeń oraz inspiracje dla czytelników odnośnie ważnych dla społeczności lokalnej miejsc oraz wydarzeń.

Dodatkowo, prorynkową misją wydawnictwa w jego nowym wydaniu będzie przede wszystkim dostarczanie codziennych, rzetelnych informacji z regionu oraz możliwość interakcji z czytelnikami. Celem oficjalnym będzie utrzymanie jak najwyższej jakości pisma i zachowanie pozycji gazety najpoważniejszej i najbardziej wiarygodnej w regionie, oraz cele komercyjne, tj. osiąganie jak najwyższych przychodów reklamowych.

Kolejnym działaniem, które związane będzie z podniesieniem czytelnictwa gazety będzie zmiana jej szaty graficznej, która przez niektórych czytelników może być uznana jako nieaktualna i przestarzała. W celu minimalizowania kosztów, które są związane z zamówieniem usługi projektu nowego logo u kontrahenta, gazeta może wprowadzić konkurs na nowe logo wśród czytelników. Jako nagrodę, wydawnictwo może zaproponować np. bilety uczestnictwa w istotnym dla regionu wydarzeniu kulturalnym lub sportowym. Konkurs rozpowszechniony będzie szczególnie w mediach społecznościowych w celu dotarcia również do młodych czytelników. Odświeżenie szaty graficznej gazety sprawi, że będzie ona dla nich bardziej atrakcyjna w porównaniu do konkurencji.

Warto zauważyć, że w tak sprecyzowanych podstawach nowej strategii marketingowej czynnikiem, który będzie je dodatkowo wspierał będzie określenie podstawowych korzyści czytelników i reklamodawców, np. poczucie czytelników przynależności do elity danej społeczności, otrzymywanie rzetelnych informacji. Odpowiednio dobrana strategia pozycjonowania (troska o jak najwyższą jakość publikowanych artykułów) jak również strategia konkurencji umożliwia dobrą obsługę wybranych segmentów czytelników oraz reklamodawców i wśród nich osiągania pozycji lidera, który w najlepszym stopniu zaspokaja ich potrzeby.

W tej kwestii, rekomendacja przedstawiona dla wydawnictwa jest związana z chęcią dotarcia do nowych, młodych odbiorców dzięki portalom społecznościowym. Tak ustalone i implementowane elementy strategii umożliwią uzyskanie znaczących przychodów reklamowych. Na ich poziom korzystnie wpłynie również odpowiednie wykorzystywanie przez wydawcę i redakcje siły medialnej medium. To m.in. dzięki temu media będą mniej wrażliwe na reklamowe reperkusje spadku czytelnictwa i konkurencję intermedialną.

4. Podsumowanie

Reasumując, na podstawie przeprowadzonej analizy można zauważyć, że finansowe oraz pozafinansowe efekty wydawnictw, które są rezultatem właściwego określenia i realizowania obecnych strategii mają kluczowe znaczenie dla społecznego, gospodarczego oraz politycznego wymiaru ich działań. Poprzez wyznaczenie większej i intermedialnej skali działań, wydawca będzie miał możliwość wzmocnienia pozycji silnego specjalisty rynkowego (publikowanie najnowszych i najbardziej rzetelnych informacji z regionu opatrzonych komentarzem oraz otwartość do dyskusji z czytelnikami) przez co zepchnie konkurencyjne tytuły poza granicę przychodów wyznaczającą bezpieczny byt wydawniczy.

Kolejny ważny wniosek, który płynie z analizy to fakt, iż przetrwanie wydawnictwa prasowego, a tym bardziej realizowanie bardziej ambitnych celów w wymiarze ekonomicznym

nie jest zagwarantowane przez postrzeganie siły medialnej jako najważniejszego elementu strategii marketingowej, jeśli zaniedba się pozostałe elementy. Bazowanie jedynie na tym elemencie działań wydawnictwa przekłada się na negatywne efekty finansowe. Siła ta jest natomiast wzmacniana przez prawidłowo obrane oraz właściwie implementowane wszystkie składniki strategii.

Wypełnienie pełnego katalogu działań zapisanego powyżej w opracowanej procedurze ulepszenia strategii marketingowej da wydawnictwu prasowemu możliwość osiągnięcia zamierzonych celów.

Bibliografia:

4. Albarran A.B. (2004). Media Economics. W: J.D.H. Downings, D. McQuail, P. Scklesinger, E. Wartella, Handbook of Media Studies (s. 291-307). London: Sage Publications.
5. Beliczyński J. (1999). Planowanie mediów w zarządzaniu reklamą. Kraków: Wydawnictwo Antykwa (s. 227); Croteau D., Hoynes W. (2006) The Business of Media. Corporate Media and the Public Interest, Pine Forge Press. London-Delhi: Thousand Oaks.
6. Johnson G., Scholes, K. (1993). Exploring Corporate Strategy, Text and Cases, Prentice Hall, Hertfordshire (s. 10); Stoner J.A.F., Wankel C. (1994) Kierowanie. (s. 95). Warszawa: PWE.
7. Kotler P., Armstrong, G., Daunders, J., Wong, V. (2002). Marketing. Podręcznik europejski (s. 136). Warszawa: PWE.
8. Kowalski T., Jung, B. (2006). Media na rynku. Warszawa: Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, s. 20-21.
9. Krzymiński A.H. (1989). Rola marketingu w zarządzaniu, „Organizacja i kierowanie”1989, 34, s. 118.
10. McDowell W.S. (2006) Issues in Marketing and Branding. W: A.B. Albarran, S.M. Chan-Olmsted, M.O. Wirth, Handbook of media management and economics (s. 229-251). Mahwah-London: Routledge.
11. Ots M. (2005) Strategic Direction and Control of Portfolios Can Standard Modelss. Create Cross – Media Benefits? W: R.G. Picard, Media Product Portfolios: Issues in Management of Multiple Products and Services, Routledge (s. 167-191). Mahwah-London.
12. Picard R. (2004) Commercialism and Newspaper Quality, “Newspaper Research Journal” 25(1), s. 62.
13. Sissors J.Z., Baron R.G. (2002) Advertising media planning, McGraw-Hill Professional, s. 45-46.

10. BAŃKA INFORMACYJNA: WPŁYW PERSONALIZACJI WYSZUKIWANIA NA KONSUMPCJĘ INFORMACJI ONLINE

Olga Makeeva
Uniwersytet Jagielloński w Krakowie
Wydział Zarządzania i Komunikacji Społecznej
Studenckie Koło Naukowe Zespół Ambasadorów Uniwersytetu Jagiellońskiego
ul. prof. St. Łojasiewicza 4, 30-348 Kraków
e-mail: olga.makeeva@student.uj.edu.pl

Abstract

This scientific article explores the influence of personalization algorithms in internet search engines on the formation of „filter bubbles" and their ensuing consequences. Despite the convenience it offers, personalization poses challenges and threats to our perception of reality and critical thinking. The article presents the results of empirical research that illustrate how personalization impacts the diversity of information delivered to users. The research reveals that personalization not only restricts access to various sources of information but can also result in adverse effects, such as cognitive dissonance and online narcissism. Users frequently opt for information that reinforces their pre-existing beliefs, thus solidifying them within information bubbles and impeding the development of an objective worldview.

The paper also delves into the concepts of „narcissistic surfing" and „oversharing" as phenomena associated with personalization, which may lead to excessive self-focus and the generation of valueless content. Strategies are proposed to aid in circumventing the filter bubble and maintaining a more objective perspective in the online realm. The principal aim is to comprehend how to harness the potential of personalization while facilitating critical thinking and the exploration of diverse viewpoints in the online space. In the context of the conducted research and analysis, this article substantially contributes to advancing our understanding of the intricate influence of personalization on our online information consumption patterns and behavior in the digital environment.

Keywords: information bubble, search personalization, Internet, cognitive dissonance, information socjety.

1. Wstęp

W erze cyfrowej rewolucji, gdzie dostęp do informacji jest nieograniczony, personalizacja algorytmów wyszukiwarek internetowych stała się podstawowym narzędziem, które kształtuje nasze doświadczenie online. Niemniej jednak, za pozornym wygodnictwem, jakie oferuje personalizacja, kryją się wyzwania i niebezpieczeństwa, które mogą wpłynąć na naszą percepcję rzeczywistości i zdolność do krytycznego myślenia. Ten artykuł skupia się na wpływie personalizacji algorytmów wyszukiwarek internetowych na tworzenie się „bańek informacyjnych" w przestrzeni online oraz na konsekwencjach tego zjawiska.

Personalizacja nie tylko ogranicza dostęp do różnorodnych źródeł informacji, ale także może generować negatywne efekty, takie jak dysonans poznawczy i narcyzm online. W obliczu nowych informacji użytkownicy często wybierają te, które potwierdzają ich istniejące przekonania, zamiast konfrontować się z odmiennymi punktami widzenia. Efekt ten

utwierdza ich w ich własnych bańkach informacyjnych i utrudnia rozwijanie obiektywnego spojrzenia na świat.

W niniejszym artykule przedstawiono wyniki badań empirycznych, które ilustrują, w jaki sposób personalizacja wpływa na różnorodność dostarczanych użytkownikom informacji. Ponadto, omówiono sugestie strategii, które mogą pomóc uniknąć pułapki bańki informacyjnej i zachować bardziej obiektywne perspektywy w świecie online. Głównym celem jest zrozumienie, jak możemy wykorzystać potencjał personalizacji, jednocześnie zachowując zdolność do krytycznego myślenia i eksplorowania różnorodnych perspektyw w przestrzeni internetowej.

2. **Materiał i metody**

W 1999 roku P. Pirolli i S. K. Card ogłosili teorię pn. *Information Foraging Theory*, stanowiącą próbę wyjaśnienia strategii i technologii gromadzenia oraz „konsumpcji" informacji mających zastosowanie w przepływie informacji w środowisku informacyjnym. Kontakt z informacją i środowiskiem informacyjnym może być bowiem pozytywny lub negatywny (zagrożenia). Celem tej teorii jest wyjaśnienie i opis adaptacyjnych rozwiązań [Babik, 2014, s. 45-46]:

1) jak ludzie wykorzystują możliwości środowiska informacyjnego,
2) jak środowisko informacyjne powinno w optymalnym stopniu odpowiadać ich potrzebom.

Liczne badania dowodzą, że najwięcej zagrożeń wynika ze złego i szkodliwego działania, jak również nieprawidłowego użytkowania technologii informacyjnych ze szczególnym naciskiem na Internet [Babik, 2014, s. 45-46]. Niezmiernie ważnym zagrożeniem w procesie obiegu (przepływu) informacji jest zjawisko określane mianem „bańki informacyjnej".

Koncepcję bańki informacyjnej, zwanej także bańką filtrującą (*filter bubble*) opracował E. Parisier na podstawie dwóch eksperymentów przeprowadzonych w 2011 roku. Pierwszy z nich polegał na wpisaniu przez dwójkę jego przyjaciół do wyszukiwarki *Google* akronimu „BP" (*British Petroleum*). W rezultacie jedna z tych osób otrzymała wyniki o tematyce inwestycyjnej, druga zaś – treści dotyczące wycieku ropy. W ramach drugiego eksperymentu kolejna para przyjaciół otrzymała zadanie wpisania do w/w wyszukiwarki słowa „Egipt". Tak, jak w pierwszym przypadku otrzymano zupełnie inne treści. I tak jedna z tych osób otrzymała informacje związane z ofertami biur podróży. Tymczasem drugi internauta – treści odnoszące się do wydarzeń arabskiej wiosny na placu Tahrir [Szpunar, 2019, s. 61].

Dawniej zmiany w algorytmach *Google* zdarzały się stosunkowo rzadko i były rozległe. Pierwszym algorytmem służącym do oceny stron w nowo tworzonym silniku wyszukiwarki był *PageRank*, opracowany w 1996 roku przez L. Page i S. Brin. Algorytm opierał się na prostym założeniu – „strony z większą ilością odnośników z innych źródeł są wartościowe i powinny być premiowane wyższymi pozycjami w wynikach wyszukiwania" [Szpunar, 2019, s. 61].

Dnia 23 lutego 2011 roku oficjalnie wprowadzono algorytm *Google Panda*, którego celem była „walka ze stronami niskiej jakości, duplikatami treści i upychaniem słów kluczowych". Na początku działał on jako filtr „obok" głównego algorytmu. Włączenie do głównego algorytmu wyszukującego nastąpiło w styczniu 2016 roku [Szpunar, 2019, s. 61].

Jako przełomowy należy uznać rok 2011, kiedy to wprowadzono wyszukiwanie spersonalizowane – algorytm dostosowuje wyniki zapytań do indywidualnych potrzeb i preferencji każdego internauty. Mimo ogromnego ułatwienia związanego z „filtrowaniem" ogromnej ilości publikowanych treści w Sieci (redukowanie nadmiaru informacji) *proces ten* – jak podkreśla M. Szpunar – *niesie ze sobą negatywne konsekwencje: personalizacja de facto oznacza „zamknięcie każdego z nas w małym, odizolowanym od innych, prywatnym świecie. Żyjemy niczym w szklanej bańce, nie mając dostępu do baniek innych osób, chyba, że ich zainteresowania, poglądy i potrzeby artykułowane on-line są zbieżne z naszymi*" [Szpunar, 2019, s. 60].

„Nieprzyjazne narzędzie wyszukiwawcze" można zaklasyfikować do środowiskowych barier informacyjnych, a więc niezależnych od adresata wiadomości. Bariery te mogą utrudniać uświadomienie potrzeby bądź poszukiwanie informacji [Babik, 2014, s. 56].

Zgodnie z klasyczną koncepcją dysonansu poznawczego jednostki wykazują silną tendencję do spójności i zachowania jedności między własnymi przekonaniami, poglądami i wiedzą. Dysonans może pojawić się wskutek zetknięcia się z nowymi informacjami, stąd dana osoba zaczyna poszukiwać ludzi, którzy potwierdzą i utrzymają jej wcześniejsze przekonania. Szereg badań empirycznych potwierdza prawidłowość określaną błędem konfirmacji – ludzie mają skłonność do podtrzymywania własnych hipotez, aniżeli do konfrontowania ich [Szpunar, 2019, s. 60].

Ze zjawiskiem „bańki filtrującej" jest ściśle związane pojęcie *egocasting-u*, czyli „zindywidualizowane korzystanie z mediów, koncentrowanie się na tym, co jest nam znane" [Słownik Języka Polskiego].

Innymi słowy jest to model „konsumowania treści medialnych" polegający na tym, że w tym przypadku użytkownik Internetu skupia się wyłącznie na treściach zbieżnych ze swoimi zainteresowaniami, przy jednoczesnym świadomym pomijaniu – ale także i deprecjonowaniu – treści, które nie są zgodne z jego poglądami. M. Szpunar podkreśla jak zgubny ma to wpływ na komunikację: „*Taka optyka sprawia, że jednostka nie tylko koncentruje się na samej sobie, ale także przestrzeń narracyjna, w jakiej przychodzi jej funkcjonować, jest mocno sfragmentaryzowana, wycinkowa, a w konsekwencji nieprawdziwa*" [Szpunar, 2019, s. 64]. *Egocasting* nie sprzyja „wyjściu" z bańki informacyjnej. Problem ten trafnie ujął Ł. Kotkowski, który stwierdza, że przeglądając strony główne wybranych serwisów społecznościowych człowiek „zwyczajnie się nudzi". Paradoksalnie z tej nudy kliknie/obejrzy/odsłucha „podsuwane" mu nudne treści. W ten sposób utwierdza algorytm w przekonaniu, że dana rzecz mu „się podoba". A skoro tak, to znaczy, że chce jej widzieć/słyszeć więcej. Tymczasem treści, które mogą stanowić potencjalny przedmiot zainteresowań są „spychane" poza obręb bańki informacyjnej – „*istnieje bowiem cień szansy, że jeśli trafię na coś, co mi się nie spodoba, przestanę zaglądać do danego serwisu i wyświetlać pokazywane w nim reklamy*" [Kotkowski, 2021].

Twórca koncepcji bańki informacyjnej wyraził pogląd, iż „*nawet tak banalna i prozaiczna czynność jak lajkowanie czy udostępnianie pewnych treści na Facebooku może determinować obraz bańki nas otaczającej*" [Szpunar, 2019, s. 64]. M. Florczak podkreśla, iż „*należy mieć świadomość, że portale takie jak Facebook proponują nam często to, co chcielibyśmy zobaczyć*". Autor ten sugeruje, by w celu zachowania niezależności oraz obiektywności przeglądanych wiadomości korzystać np. ze specjalnych dodatków do

przeglądarek zwiększających różnorodność źródeł informacji, czy też obserwować bądź „polubić" strony internetowe prezentujących dane wydarzenie z różnych punktów widzenia, także te z „drugiej strony barykady" (np. korzystanie z aplikacji mobilnej *Flipboard*) [Florczak].

3. **Wyniki i dyskusja**

Interesujące wnioski płyną z przeprowadzonego badania w zakresie funkcjonowania baniek informacyjnych w polskim systemie medialnym. Badanie to miało na celu zweryfikowanie, czy polska wersja wyszukiwarki Google – podając zróżnicowane wyniki na szukane przez użytkowników frazy – wpływa w sposób istotny na zestaw treści, jaki otrzymuje użytkownik. Z przeprowadzonych ankiet – odpowiednio na próbie 44 i 22 respondentów wynika m.in., że: „*w wyszukiwarce Google nie są obecne bańki filtrujące na poziomie doboru linków dla użytkowników, które miałyby być proponowane internautom na bazie historii ich aktywności w sieci*" [Szpyt-Wiktorowska, 2018]. Niemniej jednak z cytowanego badania wynika, że konkurencyjna względem Google wyszukiwarka *Duck Duck Go* – bazująca na kryterium trafności wyszukiwanych informacji, a nie na personalizacji – *„ukazuje użytkownikowi dużo większe spektrum źródeł informacji (...). W otrzymanych wynikach znajdują się media o różnych zasięgach i z różnych fragmentów spektrum sceny politycznej oraz określane jako przychylne i nieprzychylne rządowi"* [Szpyt-Wiktorowska, 2018]. Wyniki badań pozwalają ponadto sformułować wnioski, że:

1) wyniki wyszukiwania ograniczone są do kilku serwisów i różnią się jedynie ich wzajemną pozycją na liście wyników wyszukiwania, przy czym wysoka pozycja niektórych mediów może wynikać z prowadzonych przez nadawców działań SEO,
2) użytkownicy serwisów internetowych korzystają z wyszukiwarki w celu poszukiwania treści informacyjnych, jednak do poznania interpretacji danej informacji z dużym prawdopodobieństwem bezpośrednio kierują się do medium uznawanego przez siebie za wiarygodne,
3) serwisy opiniotwórcze mogą zajmować relatywnie niższe pozycje w wynikach wyszukiwania ze względu na skalę ruchu, która jest ograniczona z uwagi na brak treści o uniwersalnym charakterze (np. sport),
4) z badania wynika, że w przeciwieństwie do Google, konkurencyjna wyszukiwarka Duck Duck Go bazuje na kryterium trafności wyników, nie opierając się na personalizacji. To prowadzi do wyświetlania użytkownikowi znacznie szerszego spektrum źródeł informacji, w tym mediów o różnych zasięgach i różnych punktach widzenia politycznego. To oznacza, że użytkownicy tej wyszukiwarki mogą być bardziej narażeni na różnorodność treści informacyjnych.
5) badanie sugeruje, że użytkownicy serwisów internetowych korzystają z wyszukiwarek w celu znalezienia treści informacyjnych, ale często kierują się do mediów uznawanych przez siebie za wiarygodne, aby poznać interpretację danej informacji. To podkreśla, że mimo różnorodności wyników wyszukiwania, zaufanie do konkretnych źródeł pozostaje kluczowym czynnikiem w procesie informacyjnym.

Podsumowując, badanie to wskazuje na istnienie pewnych różnic między działaniem wyszukiwarek, takich jak Google i Duck Duck Go, oraz na to, że użytkownicy Internetu mają tendencję do polegania na mediach uznawanych za wiarygodne, niezależnie od wyników

wyszukiwania. Również eksponowanie mediów opiniotwórczych może być ograniczone, co ma wpływ na różnorodność treści informacyjnych dostępnych dla użytkowników.

Mimo że na poziomie poznawczym możemy deklarować chęć konfrontowania się z innymi, poznawania alternatywnych światopoglądów, nasze działania pokazują, że jesteśmy bardziej zainteresowani zamykaniem się w informacyjnej bańce, niż to komunikujemy na poziomie deklaratywnym. A to z kolei zachowanie zdecydowanie sprzyjające narcyzmowi [Szpunar, 2019].

W tym miejscu warto wspomnieć o zjawisku określanym terminem surfowanie narcystyczne (*narcissurfing*), polegającym na wyszukiwaniu w Sieci informacji na własny temat oraz potrzebie eksponowania się *on-line*. Z tym drugim aspektem związany jest też proces zwany *oversharingiem*, czyli nadmierne informowanie o sobie, które prowadzi do generowania bezwartościowych treści – przekazy te na ogół stają się „niczym więcej jak próbą rozpaczliwego poszukiwania kontaktu z drugim człowiekiem" [Szpunar, 2019].

Jednak, aby uniknąć bańki informacyjnej i zachować bardziej obiektywną perspektywę w świecie online, istnieją liczne strategie, które warto rozważyć:

1) **Dywersyfikacja źródeł informacji:** Systematyczne korzystanie z różnych źródeł informacji, w tym tych o różnych orientacjach politycznych i geograficznych, pomaga w uzyskaniu bardziej zrównoważonej wiedzy.
2) **Krytyczna ocena wiarygodności źródeł:** Rozwijanie umiejętności krytycznej oceny wiarygodności źródeł informacji online. To obejmuje sprawdzanie źródeł, analizę zawartości oraz identyfikację ewentualnych stronniczości.
3) **Ograniczanie personalizacji:** Świadome ograniczanie personalizacji wyników wyszukiwania i treści na platformach społecznościowych, aby uniknąć tworzenia się bańki informacyjnej.
4) **Edukacja medialna:** Aktywne uczestnictwo w programach edukacji medialnej, które pomagają w rozpoznawaniu dezinformacji, propagandy i manipulacji w mediach.
5) **Umiejętne dzielenie się informacjami:** Odpowiedzialne dzielenie się informacjami online, unikając nadmiernej ekspozycji osobistej i oversharingu, co może przyczyniać się do generowania treści o niskiej wartości.
6) **Kultura dialogu online:** Promowanie kultury dialogu, szacunku i konstruktywnej debaty w przestrzeni online, aby zachęcać do wymiany różnych perspektyw.
7) **Świadome korzystanie z narzędzi i technologii:** Wykorzystywanie narzędzi i rozszerzeń przeglądarek internetowych, które pomagają ocenić wiarygodność źródeł i blokować dezinformację.
8) **Badania nad wpływem zachowań online:** Prowadzenie badań nad wpływem zachowań online, takich jak narcissurfing i oversharing, na kształtowanie przekonań i postrzeganie rzeczywistości użytkowników Internetu.
9) **Rola regulacji i polityki publicznej**: Badanie skutków i efektywności różnych form regulacji i działań politycznych mających na celu ograniczenie bańki informacyjnej i dezinformacji w Internecie.

Poprzez wdrożenie tych strategii można zwiększyć odporność na bańkę informacyjną i promować bardziej obiektywną perspektywę w świecie online oraz mogą pomóc w rozwijaniu bardziej skutecznych narzędzi i rozwiązań mających na celu unikanie bańki informacyjnej i zachowanie obiektywnej perspektywy w świecie online.

4. Podsumowanie

W dobie cyfrowej rewolucji, personalizacja algorytmów wyszukiwarek stała się kluczowym narzędziem, które kształtuje nasze doświadczenia online. Jednak, mimo widocznej wygody, jaką niesie ze sobą personalizacja, istnieją potencjalne wyzwania i zagrożenia, które wpływają na naszą percepcję rzeczywistości oraz naszą zdolność do krytycznego myślenia. W niniejszym artykule naukowym przeprowadzono analizę wpływu personalizacji algorytmów wyszukiwarek internetowych na formowanie się tzw. „bańek informacyjnych" w przestrzeni online. Badanie skupiło się na szczegółowym zrozumieniu, w jaki sposób indywidualnie dostosowane wyniki wyszukiwania mogą prowadzić do izolacji użytkowników od różnorodnych źródeł informacji oraz jak wpływają na sposoby myślenia tych użytkowników.

Analiza podkreśla, że personalizacja nie tylko ogranicza dostęp do różnorodnych źródeł informacji, ale może również prowadzić do negatywnych efektów, takich jak dysonans poznawczy i narcyzm online. Użytkownicy często wybierają informacje, które potwierdzają ich istniejące przekonania, co utrwala ich w swoich bańkach informacyjnych i utrudnia rozwijanie obiektywnej perspektywy na świat.

Najważniejsze jest zrozumienie wpływu personalizacji na nasze zachowania w przestrzeni internetowej oraz nasze nawyki konsumpcji informacji w sieci. W kontekście przeprowadzonych badań i analizy, ten artykuł stanowi wkład w naszą wiedzę na temat złożonych aspektów personalizacji w Internecie i jej skutków dla użytkowników.

Bibliografia:

1. Babik W. (2014). *Ekologia informacji*. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
2. *Egocasting*. Słownik Języka Polskiego, https://sjp.pl/egocasting [dostęp: 04.09.2023].
3. Florczak M. (b.r.). *Bańki informacyjne jako przyczyna problemu obiektywności*, https://www.doradcawbiznesie.pl/banki-informacyjne-jako-przyczyna-problemu-obiektywnosci [dostęp: 04.09.2023].
4. Jędrysik D. (2022). *Algorytmy Google i ich aktualizacje – wszystko co trzeba o nich wiedzieć*, https://ks.pl/blog/algorytmy-google-opis-aktualizacje [dostęp: 04.09.2023].
5. Kotkowski Ł. (2021). *Jeśli masz wrażenie, że ostatnio Internet stał się śmiertelnie nudny, nie jesteś sam*, https://spidersweb.pl/2021/04/nudny-internet-algorytm.html [dostęp: 04.09.2023]
6. Szpunar M. (2019). *Kultura algorytmów*. Kraków: Instytut Dziennikarstwa, Mediów i Komunikacji Społecznej Uniwersytetu Jagiellońskiego.
7. Szpyt-Wiktorowska J. (2018). *Strategie mediów wobec baniek informacyjnych*. „Zarządzanie Mediami", t. 6(1)/2018, https://core.ac.uk/download/pdf/185611897.pdf [dostęp: 04.09.2023].

11. MIĘDZY TRADYCJĄ A INNOWACJĄ: ANALIZA SKUTECZNOŚCI STRATEGII PROMOCYJNYCH UNIWERYSTETU JAGIELLOŃSKIEGO W KREOWANIU WIZERUNKU I POZYSKIWANIU STUDENTÓW

Olga Makeeva
Uniwersytet Jagielloński w Krakowie
Wydział Zarządzania i Komunikacji Społecznej
Studenckie Koło Naukowe Zespół Ambasadorów Uniwersytetu Jagiellońskiego
ul. prof. St. Łojasiewicza 4, 30-348 Kraków
e-mail: olga.makeeva@student.uj.edu.pl

Abstract

The scientific article focuses on evaluating the effectiveness of promotional strategies of Jagiellonian University in the context of creating a desirable institutional image and attracting students. Contemporary educational institutions face competition at both the national and international levels, necessitating the development of innovative and effective methods to capture the attention of potential candidates. In the case of Jagiellonian University, with its rich tradition and prestige, striking a balance between preserving heritage and introducing innovative solutions poses a key challenge.

The article is based on empirical research, including an analysis of the university's promotional materials, recruitment data, and opinions of current students. The study concentrates on identifying key factors influencing candidates' choice of university and how promotional strategies impact these factors.

The results of the analysis point to a complex relationship between tradition and innovation in the context of university promotion. While maintaining tradition may attract students seeking stability and prestige, incorporating innovative elements may be crucial for enticing candidates in search of novel programs and teaching methods.

Keywords: Jagiellonian University, promotional strategies, university image, student recruitment, tradition, innovation.

1. Wstęp

Tradycja i innowacja to dwa kluczowe elementy, które wpływają na sposób, w jaki uczelnie kreują swój wizerunek i przyciągają studentów. W przypadku Uniwersytetu Jagiellońskiego, jednej z najstarszych uczelni w Europie, długotrwała tradycja jest jednym z jej największych atutów. Jednak równocześnie, aby sprostać zmieniającym się oczekiwaniom studentów i wyzwaniom współczesnego środowiska akademickiego, uczelnia musi być zdolna do wprowadzania innowacji w swoje strategie promocyjne.

Głównym celem badawczym jest przeprowadzenie analizy skuteczności strategii promocyjnych Uniwersytetu Jagiellońskiego w kontekście równowagi między tradycją a innowacją. Badanie ma na celu określenie, jakie strategie promocyjne są stosowane przez uczelnię, jakie są ich efekty, oraz jakie wyzwania i możliwości wiążą się z utrzymaniem tradycji i wprowadzaniem innowacji w promocji uczelni.

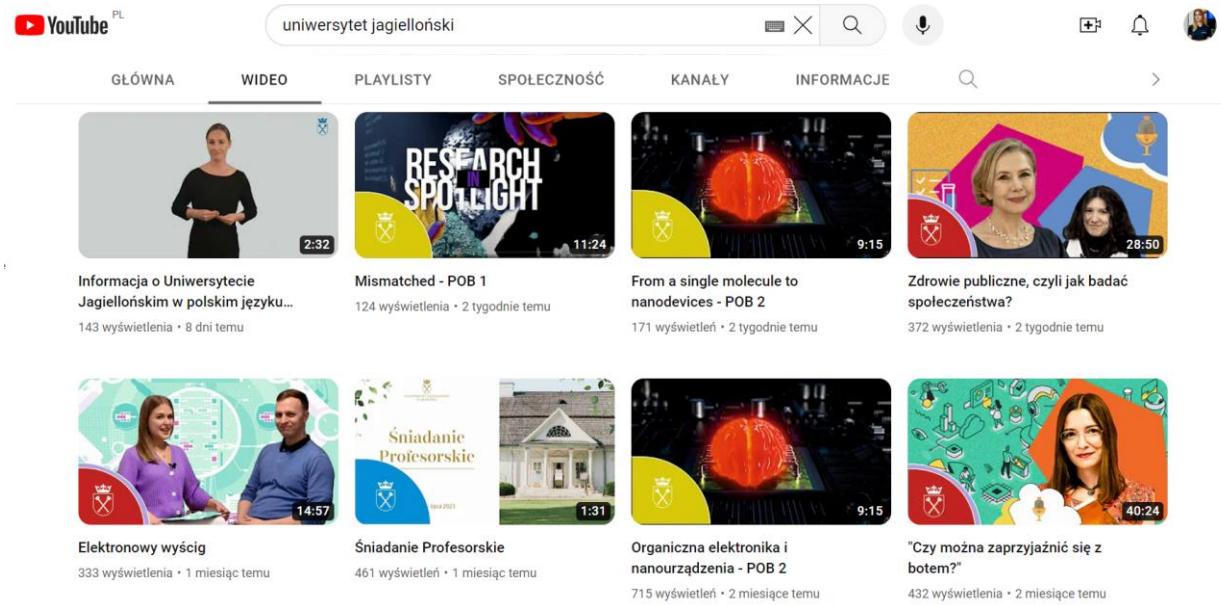
2. Materiał i metody: Tradycja oraz innowacja w promocji uczelni

W artykule wykorzystano analizę zawartości materiałów promocyjnych oraz badanie opinii studentów jako dwie główne metody badawcze w celu zrozumienia wpływu strategii promocyjnych Uniwersytetu Jagiellońskiego na wybór uczelni przez potencjalnych studentów.

Tradycja w kontekście promocji uczelni odnosi się do długotrwałych praktyk, wartości i osiągnięć, które stanowią integralną część tożsamości instytucji. Innowacja, z kolei, odnosi się do wprowadzania nowych pomysłów, rozwiązań i metod, które pozwalają uczelni dostosować się do zmieniających się potrzeb społeczeństwa i rynku pracy.

W przypadku Uniwersytetu Jagiellońskiego, jej historia sięga ponad sześciu wieków, co stanowi solidny fundament dla budowy wizerunku instytucji. Uniwersytet Jagielloński to najstarsza uczelnia w Polsce i z pewnością jedna z najbardziej rozpoznawalnych polskich instytucji edukacyjnych na arenie międzynarodowej. Jako pierwotna Akademia Krakowska, uczelnia została ustanowiona w 1364 roku i od tego czasu kontynuuje swoją działalność przez ponad sześć wieków[1]. Uniwersytet regularnie zajmuje czołowe pozycje w wielu renomowanych rankingach uczelni akademickich, potwierdzając swoją renomę i wyjątkową pozycję w świecie nauki i edukacji[2]. Długa lista wybitnych absolwentów, takich jak Mikołaj Kopernik, (*łac. Nicolaus Copernicus*) czy Karol Wojtyła, dodaje autentyczności i renomy uczelni[3]. Tradycja manifestuje się również poprzez zachowanie historycznych budynków i zabytkowego kampusu uniwersyteckiego. Właśnie te elementy strategii promocyjnej Uniwersytetu Jagiellońskiego możemy zaobserwować w obecnych reklamach na oficjalnym kanale YouTube uczelni[4]. Jedną z najbardziej trafnych reklam zamieszczonych na danym YouTube kanale jest videoprojekcja na 650-lecie Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie[5]. Zazwyczaj na kanale obserwuje się ograniczoną liczbę wyświetleń filmów, która rzadko przekracza 1000, zwłaszcza nowe projekty promocyjne w okresie dwóch tygodni uzyskują jedynie około maksymalnie 372 wyświetlenia[6].

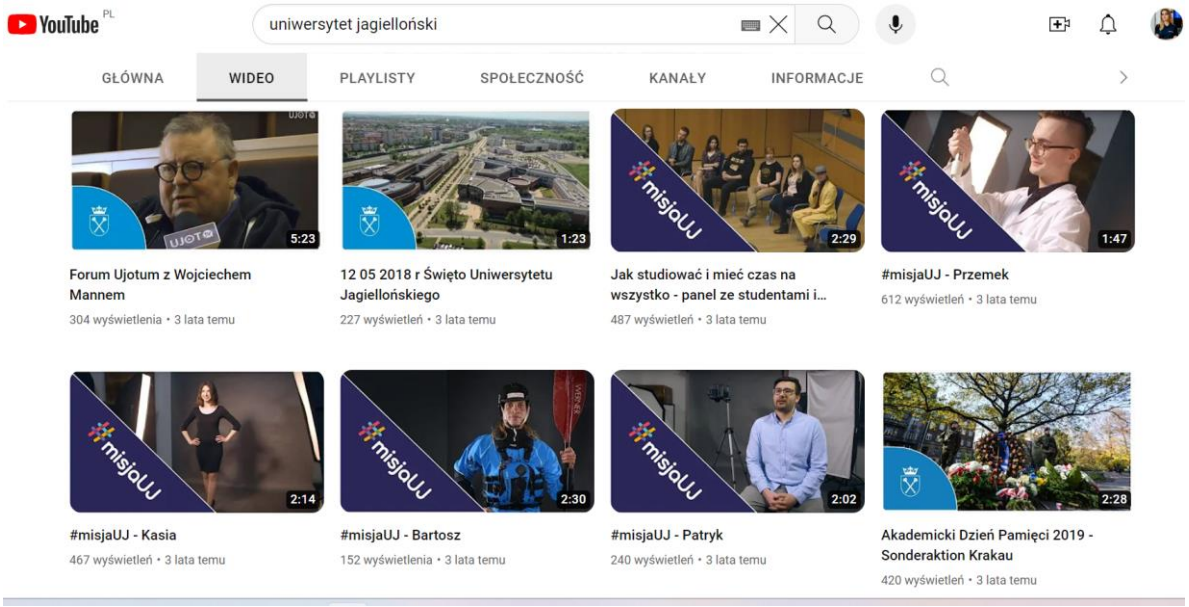
[1] https://www.uj.edu.pl/uniwersytet-z-collegium-medicum/historia, data dostępu 04.09.2023.
[2] https://2023.ranking.perspektywy.pl/ranking/ranking-uczelni-akademickich, data dostępu 04.09.2023.
[3] https://www.uj.edu.pl/uniwersytet-z-collegium-medicum/historia, data dostępu 04.09.2023.
[4] https://www.youtube.com/@ujkrakow, data dostępu 04.09.2023.
[5] https://www.youtube.com/watch?v=_LkZS6PbO-M, data dostępu 04.09.2023.
[6] https://www.youtube.com/@ujkrakow/videos, data dostępu 04.05.2023.



Rysunek 1. Ilość wyświetleń ostatnich materiałów promocyjnych na oficjalnym kanale Uniwersytetu Jagiellońskiego

Źródło: https://www.youtube.com/@ujkrakow/videos, data dostępu 04.05.2023.

Niższa oglądalność jest również obserwowana w przypadku starszych materiałów promocyjnych, datowanych na rok 2018, które osiągają maksymalnie 612 wyświetleń[7].

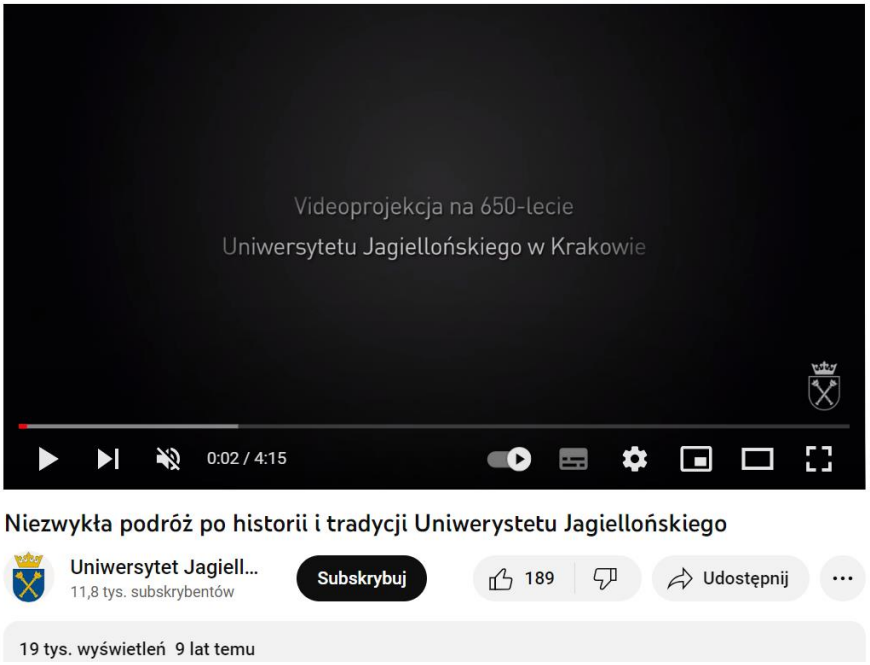


Rysunek 2. Materiały promocyjne z 2018

Źródło: https://www.youtube.com/@ujkrakow/videos, data dostępu 04.05.2023.

Projekcja wideo, związanego z Jubileuszem 650-lecia Uniwersytetu Jagiellońskiego, stanowi efektywną strategię Public Relations (PR) uczelni, co potwierdza ponad 19 tysięcy wyświetleń oraz 189 polubień. Jest ona jednym z najbardziej popularnych wideo na kanale, co zatem stawia ją w roli przedmiotu analizy pod względem skuteczności działań promocyjnych.

[7] Tamże, data dostępu 05.09.2023.



Rysunek 3. Projekcja wideo, związanego z Jubileuszem 650-lecia Uniwersytetu Jagiellońskiego

Źródło: https://www.youtube.com/watch?v=_LkZS6PbO-M, data dostępu 05.09.2023.

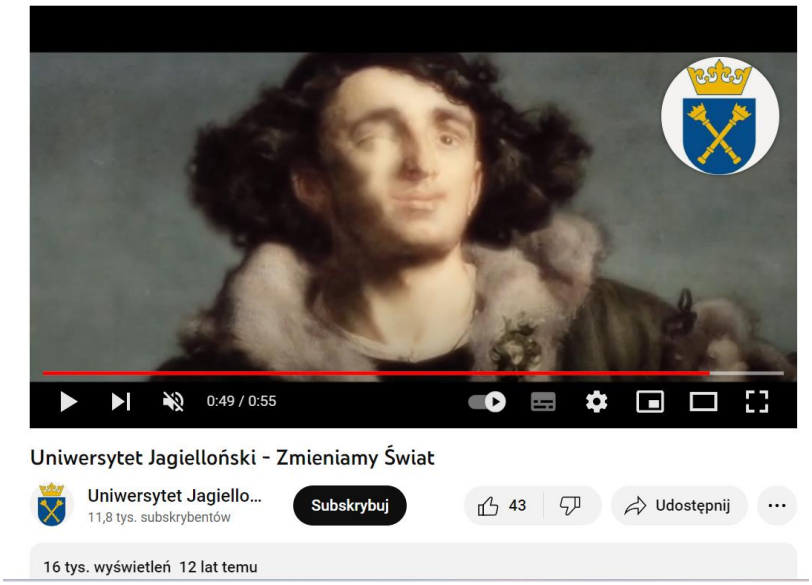
Poniżej przedstawiono w jaki sposób ta aktywność może być wykorzystana jako narzędzie PR (Public Relations):

1. **Kreowanie wizerunku uczelni**: Iluminacja budynków, która ożywia zabytkowe mury najstarszej polskiej uczelni, pomaga w kreowaniu pozytywnego i niezapomnianego wizerunku Uniwersytetu Jagiellońskiego.
2. **Historia i tradycja:** Przedstawienie historii i tradycji uczelni za pomocą najnowocześniejszej technologii videoprojekcji pozwala na zachowanie i przekazywanie dziedzictwa uczelni kolejnym pokoleniom.
3. **Komunikacja wizualna:** Wykorzystanie nowoczesnej technologii, takiej jak videoprojekcja i animacje, jest efektywnym sposobem na przyciągnięcie uwagi mediów i społeczności online.
4. **Przekaz hasła Jubileuszu**: Iluminacja nawiązywała do hasła Jubileuszu uczelni, „*Inspirowani przeszłością, tworzymy przyszłość*”, co stanowiło spójną i przekonującą narrację podczas całego wydarzenia oraz podkreślało połączenie tradycji z innowacją.

Podsumowując, iluminacja budynków w ramach Jubileuszu 650-lecia Uniwersytetu Jagiellońskiego była skuteczną strategią PR (Public Relations), która pozwoliła uczelni na podkreślenie swojej historii, tradycji i znaczenia w nowoczesny i atrakcyjny sposób.

Drugim przykładem udanej strategii promocyjnej jest reklama na kanale YouTube Uniwersytetu Jagiellońskiego, zatytułowana *„Zmieniamy Świat*” (16 tys. wyświetleń oraz 43 polubienia)[8].

[8] https://www.youtube.com/watch?v=bD9lskJgTGY&t=51s, data dostępu 05.09.2023.



Rysunek 4. Reklama *„Zmieniamy Świat”*
Źródło: https://www.youtube.com/watch?v=bD9lskJgTGY&t=51s, data dostępu 05.09.2023.

Szczególnie ciekawym aspektem jest wykorzystanie w niej wizerunku Mikołaja Kopernika. Wybitny naukowiec pełni rolę symboliczną i historyczną, a jego obecność ma kilka potencjalnych celów i znaczeń:

1. **Symbol nauki i tradycji:** Mikołaj Kopernik jest jednym z najważniejszych postaci w historii nauki. Wykorzystanie jego wizerunku może podkreślać długą tradycję Uniwersytetu Jagiellońskiego jako miejsca, gdzie kontynuowane są badania naukowe i naukowy duch.
2. **Inspiracja dla studentów:** Obecność Kopernika w reklamie może być inspirująca dla obecnych i potencjalnych studentów uczelni, sugerując, że uczelnia jest miejscem, gdzie studenci mogą kontynuować wielką tradycję odkryć naukowych i naukowego ducha.
3. **Międzynarodowy wizerunek**: Kopernik to postać o znaczeniu międzynarodowym, co może pomóc w zwiększeniu rozpoznawalności Uniwersytetu Jagiellońskiego na arenie międzynarodowej.
4. **Związek z Krakowem**: Wykorzystanie wizerunku Kopernika może podkreślać związek uczelni z historią i dziedzictwem miasta.

Początkowo tradycyjne metody promocji mogą wydawać się mniej atrakcyjne w porównaniu do innowacyjnych rozwiązań. Niemniej jednak tradycyjne metody promocji, takie jak reklamy prasowe, ulotki czy plakaty, są wciąż obecne w codziennym życiu. Mimo rozwoju nowoczesnych technologii, nie można zapominać, że nie wszyscy potencjalni studenci są w pełni zintegrowani z cyfrowym światem. Dlatego tradycyjne metody są wciąż skuteczne w dotarciu do szerszej grupy odbiorców.



Rysunek 5. Plakat promocyjny na Rynku Głównym
Źródło: https://www.instagram.com/p/CtoVhAYsLST/?img_index=1, data dostępu 05.09.2023.

Jednak warto zauważyć, że współcześni studenci poszukują bardziej elastycznych, nowoczesnych i praktycznych form nauczania. Dlatego innowacje w ofercie edukacyjnej, takie jak nowe programy studiów, metody nauczania online czy interdyscyplinarność, mogą również przyciągać nowe talenty do uczelni. Ponadto, innowacje w dziedzinie komunikacji i technologii pozwalają uczelni dotrzeć do szerokiego grona potencjalnych studentów. Aktywność na mediach społecznościowych pozwala uczelni na komunikację z młodymi ludźmi w ich własnym środowisku. Organizowanie interaktywnych wydarzeń online, takich jak wirtualne dni otwarte czy konkursy, umożliwia potencjalnym studentom bliższe zapoznanie się z ofertą uczelni.

W efekcie relacji między tradycją a innowacją, promocja Uniwersytetu Jagiellońskiego skupia się na podkreślaniu prestiżu i historycznej wartości uczelni, jednocześnie prezentując swoją gotowość do dostosowania się do współczesnych wymagań edukacyjnych i naukowych.

3. Wyniki i dyskusja

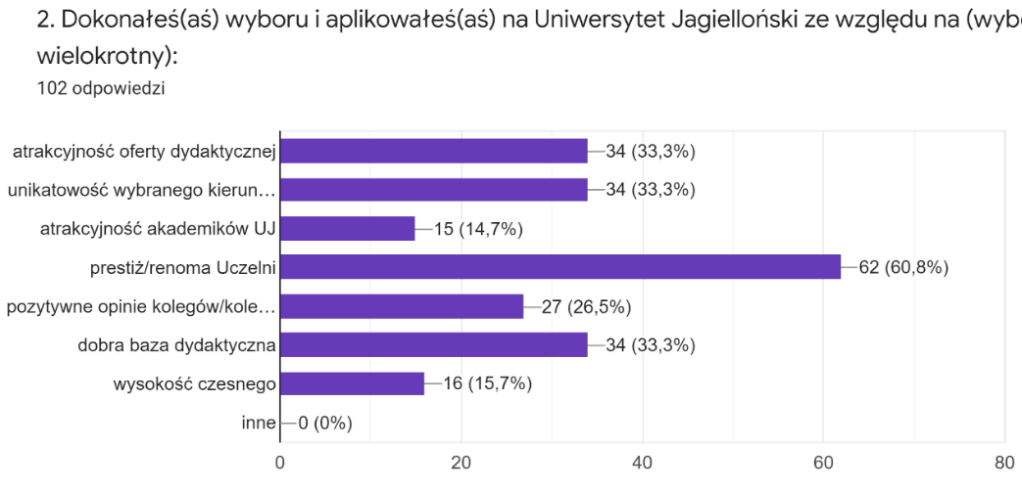
Poniżej przedstawiono wyniki online-kwestionariusza na temat promocji usług edukacyjnych Uniwersytetu Jagiellońskiego. Wypełnienie kwestionariusza było dobrowolne i anonimowe. Na udział w ankiecie zdecydowało się 102 studentów i studentek zagranicznych. Ankieta została przeprowadzona w trybie online za pomocą platformy Google Forms. Było to badanie online, a kwestionariusz był przekazany do bezpośredniego wypełniania respondentowi[9].

Stosowane były pytania jednokrotnego, wielokrotnego wyboru oraz pytania otwarte. Przedmiotem badania jest grupa docelowa – studenci zagraniczni pierwszego roku

[9] Kontaktowano się z respondentami bezpośrednio poprzez Messenger, wiadomość mailową, kanał oficjalny Ambasadorów UJ.

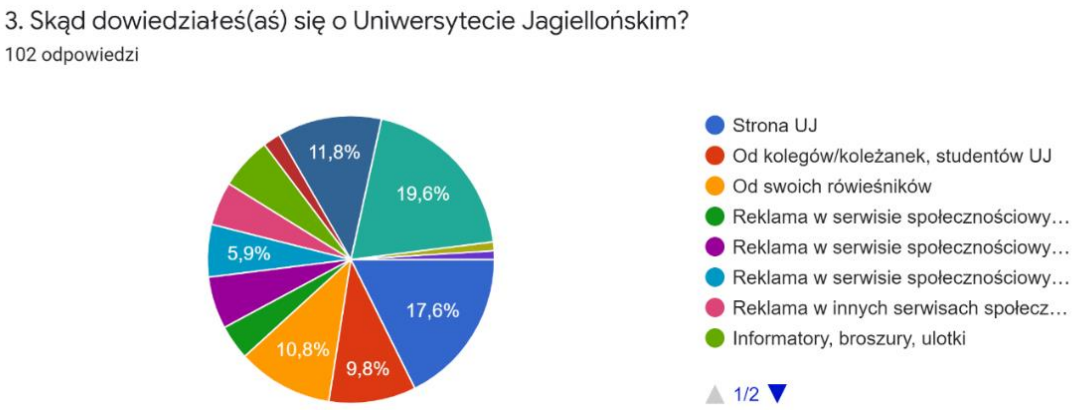
Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie w wieku 17-19 lat, polsko i rosyjskojęzyczni. Data startu zbierania ankiet – 05.05.2023, data końca zbierania odpowiedzi – 13.05.2023. Głównym celem kwestionariusza jest zidentyfikowanie przyczyn wyboru studiów na UJ wśród obcokrajowców, poznanie źródeł informacji o wydziale, skuteczność reklamy w sieciach społecznościowych zespołu Ambasadorów UJ. Na podstawie wyników kwestionariusza można zidentyfikować również motywy, które miały wpływ na główne etapy podejmowania decyzji przy wyborze Uniwersytetu.

Ankietowani zostali zapytani o przyczynach wyboru swojej przyszłej uczelni. Na podstawie odpowiedzi można stwierdzić, że zdecydowana większość studiujących dokonała swojego wyboru ze względu na prestiż uczelni (60,8% – 62 osoby ze 102 badanych), a także na ich decyzję równie miały wpływ takie czynniki, jak atrakcyjność oferty dydaktycznej (33,3% – 34 osoby ze 102 badanych), unikatowość wybranego kierunku studiów (33,3% – 34 osoby ze 102 badanych) oraz dobra baza dydaktyczna (33,3% – 34 osoby ze 102 badanych). Najmniej osób dokonało wyboru swojej przyszłej uczelni ze względu na atrakcyjność akademików UJ – tylko 14,7% – 15 osób ze 102 badanych (wykres 1).

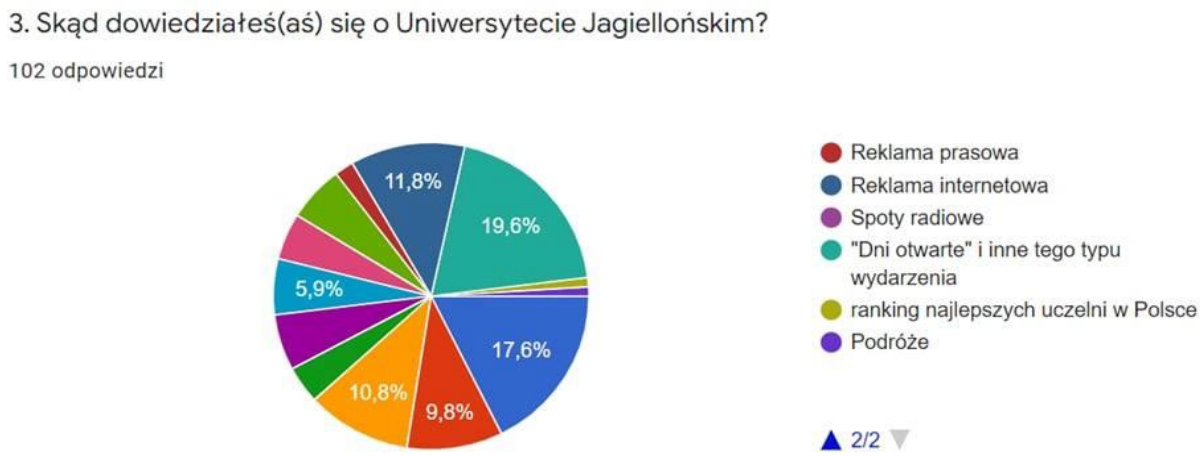


Wykres 7. Przyczyny wyboru UJ
Źródło: badania własne.

Poza przyczynami, które miały wpływ na wybór uczelni, istotne jest, by się dowiedzieć skąd studenci dowiedzieli się o niej. Największą grupę stanowią osoby, które dowiedziały się o Uniwersytecie Jagiellońskim poprzez „Dni otwarte" i inne wydarzenia tego typu (19,6%). 17,6% badanych wskazało stronę UJ, a na trzecim miejscu grupa osób, która dowiedziała się o uczelni dzięki reklamie internetowej (11,8%), co wskazuje na jej skuteczność (wykres 2, 3).



Wykres 8. Skąd respondenci dowiedzieli się o UJ 1/2
Źródło: badania własne.



Wykres 9. Skąd respondenci dowiedzieli się o UJ 2/2
Źródło: badania własne.

Wartościowe są pytania uzupełniające w jaki sposób robić promocję. One pomagają skutecznie wypracować strategię PR dla Uniwersytetu oraz pozwoli to skuteczniej modelować zachowanie kandydatów w procesie wyboru uczelni, programów edukacyjnych.

Na pytanie w którym okresie respondenci najbardziej aktywnie zbierali informacje o uczelni i wydziale odpowiedziało 97 osób, z których zdecydowana większość (70,1%) zbiera informacje w zimie, 18,6% pytanych zbiera informację wiosną. Najmniej osób zajmuje się zbieraniem informacji o przyszłej uczelni jesienią (6,2%) oraz latem (5,2%) (wykres 4). Na podstawie zebranych odpowiedzi można określić, że w zimowym okresie roku warto zwiększyć wsparcie reklamowe i udzielać najwięcej informacji o dostępnych ofertach i kierunków studiów UJ.



Wykres 10. W którym okresie roku respondenci najbardziej aktywnie zbierali informacje o uczelni i wydziale
Źródło: badania własne.

Na końcu ankiety respondentów zapytano o to, na co oni najczęściej zwracają uwagę podczas przeglądania komunikatu reklamowego, by na podstawie wyników dowiedzieć się jak najskuteczniej tworzyć reklamę Uniwersytetu. Odpowiedzi można podzielić na grupy: pierwsza i największa grupa respondentów zwraca uwagę podczas przeglądania komunikatu reklamowego na *treść i jasny przekaz* (16 odpowiedzi z 27 zebranych zawierało w sobie treść), druga grupa respondentów zwraca uwagę na *ofertę* i *podanie konkretów tej oferty*, w tym podane w niej *kontakty, linki* (10 odpowiedzi z 27 zebranych), trzecia grupa zwraca uwagę najczęściej na *szatę graficzną* i *atrakcyjność obrazków* (7 odpowiedzi z 27 zebranych) i czwarta grupa osób pytanych zwraca uwagę na spójność przekazu reklamowego (4 odpowiedzi z 27 zebranych).

Na podstawie przedstawionych danych można wywnioskować, że komunikaty reklamowe, stworzone w celu promocji Uniwersytetu Jagiellońskiego, powinny zawierać w sobie jakościową, spójną treść i prosty, zrozumiały dla każdego przekaz. Również w skutecznie wykonanym komunikacie reklamowym powinny zawierać się najważniejsze szczegóły oferty oraz jej konkrety, w tym odpowiednie linki (np. do strony UJ) czy też kontakty z odpowiednimi pracownikami UJ w celu np. udzielenia odpowiedzi na pytania kandydatów. Warto też brać pod uwagę szatę graficzną w celu zwiększania atrakcyjności komunikatu reklamowego.

Zalecenia dot. promocji Uniwersytetu Jagiellońskiego

Pierwszym krokiem do opracowania narzędzi reklamowych i PR w promocji usług jest zdefiniowanie docelowych odbiorców Uniwersytetu Jagiellońskiego:

1) Kandydaci – osoby, które podjęły już decyzję o rekrutacji na wydział;
2) Potencjalni abiturienci – osoby, które są świadome potrzeby uzyskania usług edukacyjnych uczelni wyższej, ale nie mają ustalonej decyzji co do konkretnej uczelni i wydziału lub decydują się na przyjęcie na inną uczelnię lub Wydział;
3) Uczniowie – uczniowie szkół, placówek oświatowych szkoły podstawowej i gimnazjum w różnym wieku, uczący się w klasach poprzedzających maturę;

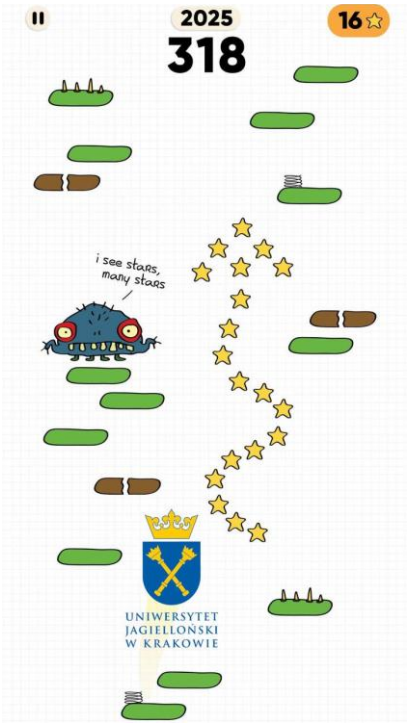
4) Rodzice – grupa docelowa obejmuje rodziców kandydatów, potencjalnych kandydatów i dzieci w wieku szkolnym;
5) Zleceniodawcy korporacyjni – organizacje, które mają możliwość, zamiar lub już opłacają czesne poszczególnych studentów, w różnych celach[10];

Specyfika składu konsumentów reklamy i PR Uczelni polega na orientacji nie tylko na potencjalnego studenta, ale także na jego otoczenie, które może mieć wpływ na jego wybór.

Głównym zadaniem promocji UJ jest stworzenie i zapewnienie funkcjonowania systemu promocji przewagi konkurencyjnej. Głównym konkurentem Uniwersytetu Jagiellońskiego jest Uniwersytet Warszawski, który aktywnie prowadzi kampanie reklamowe. Współczesne technologie umożliwiają uniwersytetom wejście na szersze niż tylko lokalne, regionalne, krajowe, światowe rynki konsumenckie produktów i usług edukacyjnych.

Opracowano następujące zalecenia dotyczące usprawnienia działań PR na rzecz promocji Uniwersytetu Jagiellońskiego:

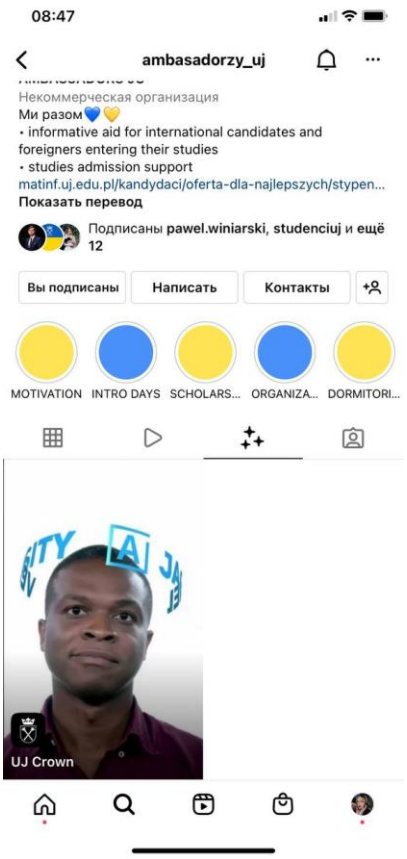
1) **Mini-gry dostępne do pobrania w AppStore lub Google Play.** Gry to dobry sposób na promowanie swojej marki, ze względu na ich potencjał do angażowania szerokiej publiczności w interaktywny sposób. Może to być odpowiednik popularnej gry *Doodle Jump*, tylko zamiast głównego bohatera można użyć logo Uniwersytetu Jagiellońskiego. Za każde zebrane punkty można będzie uzyskać bonusy (rys. 6):



Rysunek 6. Przykładowy prototyp mini-gry „UJ Jump”
Źródło: opracowanie własne.

[10] D. Tworzydło, S. Gawroński (2004) Wykorzystanie public relations w zarządzaniu szkołą wyższą, W: praca zbiorowa pod redakcją G. Nowaczyk i M. Kolasińskiego, *Marketing szkół wyższych*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu, Poznań.

2) **AR-maski.** Maski AR to specjalne filtry, które dodają różne efekty wizualne i dźwiękowe do zdjęć i filmów w stories na Instagramie przy użyciu technologii Rzeczywistości Rozszerzonej. Po zauważeniu ciekawego efektu w stories jednego ze znajomych, osoba może kliknąć jego nazwę, spróbować i dodać do siebie, obserwując nasze konto. Tworzyliśmy już taką maskę z logo Uniwersytetu Jagiellońskiego (rys. 7):



Rysunek 7. AR-Maska „UJ Crown" Ambasadorów UJ na Instagramie
Źródło: https://www.instagram.com/ambasadorzy_uj/, dostęp 15.05.2022.

Warto utworzyć nową maskę, umieścić ją w katalogu i poinformować subskrybentów. Następnie uruchomić challenge: subskrybenci muszą umieścić stories z naszą maską i linkiem do konta Ambasadorów UJ. Aby jak najwięcej użytkowników wzięło udział w takiego rodzaju aktywności, warto publikować ich stories na oficjalnym koncie Ambasadorów UJ na Instagramie, uzyskując w ten sposób wzajemnie korzystny PR.

3) **Konkursy z markowymi nagrodami, wymagające niewielkiego wysiłku.** Na przykład za repost, obserwowanie profilu oraz zaznaczenie znajomych pod postem Uniwersytetu Jagiellońskiego na Instagramie/Facebooku kandydaci mogą dostać koszulkę z logiem UJ.
4) **Zorganizowanie wystawy sztuki współczesnej na terenie uniwersytetu**. Wystawa mogłaby skupiać się na pracach współczesnych artystów, które mógłyby być tworzone zarówno przez studentów jak i absolwentów. Takie wydarzenie promocyjne byłoby zarówno tradycyjne (związane z kulturą i sztuką Krakowa, która od wieków była silnie obecna na terenie uczelni), jak i innowacyjne (koncentrujące się na nowych trendach i eksperymentach artystycznych).

4. Podsumowanie

Analiza skuteczności strategii promocyjnych Uniwersytetu Jagiellońskiego w kontekście kreowania wizerunku i pozyskiwania studentów dowodzi, że zarówno tradycyjne metody, jak i innowacyjne rozwiązania, mogą przynosić efekty w pozyskiwaniu studentów.

Ważne jest odpowiednie dostosowanie strategii promocyjnych do zmieniających się preferencji studentów. Tradycyjne metody są wciąż ważnym narzędziem komunikacji, jednak innowacyjne rozwiązania, takie jak aktywność na mediach społecznościowych i angażowanie influencerów, są niezbędne dla utrzymania atrakcyjności uczelni w obecnych czasach.

Przyszłość strategii promocyjnych Uniwersytetu Jagiellońskiego będzie opierać się na równowadze między tradycją a innowacją. Połączenie sprawdzonych metod z nowymi technologiami i trendami pozwoli uczelni na nadal przyciąganie najlepszych studentów i godne reprezentowanie swojego prestiżowego dziedzictwa.

Bibliografia:

1. Brustein W.I. (2007). The Global Campus: Challenges and Opportunities for Higher Education in North America. Journal of Studies in International Education. Vol. 11. 3/4. Fall/Winter, s. 382-391.
2. Ciechomski W. (2004). Uwarunkowania i sposoby promocji uczelni. W: G. Nowaczyk i M. Kolasińskiego (red.), Marketing szkół wyższych. Praca zbiorowa. Poznań: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bankowej.
3. Czepczynski, M. (2016). Brand Management in Higher Education: The University Brand. Springer.
4. Keller K.L. (2008). Strategic Brand Management: Building, Measuring, and Managing Brand Equity. Pearson Education.
5. Kotler P., Keller, K.L. (2016). Marketing Management. Pearson Education.
6. Nowaczyk G., Kolasiński M. (2004). Marketing szkół wyższych. W: D. Tworzydło, S. Gawroński, Wykorzystanie public relations w zarządzaniu szkołą wyższą, Poznań: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bankowej.
7. Tworzydło D., Gawroński S. (2004). Wykorzystanie public relations w zarządzaniu szkołą wyższą. W: G. Nowaczyk i M. Kolasińskiego (red.), Marketing szkół wyższych. Praca zbiorowa. Poznań: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bankowej.

12. WSPÓŁPRACA EURO-REGIONALNA NA PRZYKŁADZIE EUROREGIONU KARPACKIEGO

Zofia Minge i Emilia Machura

1. Wstęp

Już od 1993, czyli od założenia Unii Europejskiej (UE) kraje europejskie w dużej mierze dążą do współpracy i wspólnych korzyści na wielu dostępnych płaszczyznach, od polityki, gospodarki, wspólnej waluty, handlu aż po równość kulturową i współpracę. Jednak pomysł współpracy międzyregionalnej, wykraczający poza granice państwowe zrodził się już w latach pięćdziesiątych XX wieku w Europie Zachodniej. ["Euroregiony jako forma współpracy transgranicznej w Europie"; 2015; Jerzy P. Gwizdała].

Patrząc z perspektywy czasu można stwierdzić, że współpraca transgraniczna stała się jednym z ważniejszych elementów obecnej gospodarki nie tylko Polskiej, ale ogólnoświatowej. Jednak niniejszy artykuł ma na celu przybliżenie świadomości, jak istotna jest ta współpraca również na niższych poziomach; regionalnych i lokalnych. Informacje zawarte w nim skupiać się będą przede wszystkim na historii, definicji, strukturze i funkcjonowaniu Euroregionu Karpackiego wraz z przykładem jego działania.

2. Podstawy i historia Euroregionów

Powojenne zniszczenia, śmierć milionów osób, epidemie, utrudniony przepływ kapitału, zahamowanie handlu w licznych sektorach poskutkowały znaczącym regresem gospodarczym państw europejskich- szczególnie mocno dotkniętych działaniami zbrojnymi.

Po zakończeniu II Wojny Światowej nadziei dopatrywano się w procesach integracyjnych. Istotnym wydarzeniem stało się założenie w 1948 roku Organizacji Europejskiej Współpracy Gospodarczej. Jej początkowym celem było koordynowanie i nadzorowanie przedsięwzięć związanych z planem Marshalla oraz dążenie do ustabilizowania kursu walutowego. Organizacja zrzeszająca liczne narody stanowiła nadzieję na przyspieszony proces odbudowy zarówno w znaczeniu gospodarczym, jak i polityczno-społecznym.

Kolejne etapy integracji europejskiej obejmowały stopniowo coraz większą ilość gospodarek i budowały coraz efektywniej działającą instytucję zrzeszającą państwa gotowe współpracować w imię rozwoju swojego kraju oraz całej Europy.

Problemem obejmującym cały kontynent była także nienawiść i ksenofobia szerząca się pomiędzy poszczególnymi narodami, które niewiele lat wcześniej walczyły po wrogich stronach. Wieloletnie konflikty, napięcia przygraniczne, traumy czy też ksenofobiczne stereotypy powielane pokoleniowo nie sprzyjały pełnemu rozwojowi procesów integracyjnych. Oprócz współpracy na najwyższych szczeblach polityczno-gospodarczych, konieczne było załagodzenie stosunków pomiędzy obywatelami państw europejskich. W tym celu w 1958 roku powstał euroregionalny związek miast powiatów i gmin na terenie Holandii i Niemiec. Co istotne, była to inicjatywa ze strony władz lokalnych zaniepokojonych słabo rozwiniętą infrastrukturą transportową przy granicy, ubóstwem i bezrobociem, które dotykały tereny przygraniczne obu, skonfliktowanych dotąd po wojnie, państw.

Wspólne działania przyczyniły się do znacznego rozwoju regionu. Otwarto przejścia graniczne, usprawniła się sieć komunikacyjna, poprawiono sytuację ekonomiczną

mieszkańców. Co więcej, zaawansowany stopień wzajemnych działań pozwolił na zmianę dotychczasowej niechęci sąsiadów we wzajemne poszanowanie odmiennej kultury, języka, historii. Holendersko-niemiecki protoplasta współpracy transgranicznej do dziś stanowi przykład sprawnie funkcjonującego euroregionu.

Do dalszej analizy współpracy euroregionalnej zachodzącej pomiędzy europejskimi gospodarkami, niezbędne jest omówienie kluczowych dla tematu definicji.

Euroregion jest wewnętrznie złożoną instytucją społeczną. Jego celem jest integracja społeczności oddzielonych granicami i różniących się kulturą, gospodarką i administracją. Euroregion nadaje formalną strukturę jednej z podstawowych form współpracy transgranicznej. Tworzy fundament dla powstawania transgranicznej sieci połączeń, umożliwiając w ten sposób współpracę gospodarczą i infrastrukturalną i zmianę kulturową [Joanna Frątczak-Muller, Anna Mielczarek-Żejno; Euroregion. Od partnerstwa do sieci współpracy transgranicznej]. Z kolei Anna Misztal jaką istotę euroregionów podaje wspólne działanie na rzecz odkrywania i angażowania potencjału sąsiadujących gospodarek. *Euroregion jest sformalizowaną formą współpracy transgranicznej pomiędzy regionami co najmniej dwóch państw członkowskich Unii Europejskiej. Jego podstawowym zadaniem jest mobilizacja potencjału regionów transgraniczych.* [Anna Misztal; Rola euroregionów w rozwoju inicjatywach klastrowych]. Nauki geograficzne kreują nowe spojrzenie na definicję i genezę powstawania euroregionów, przedstawiają je jako *pewną przestrzeń, w której krajobraz i mieszkańcy mają mnóstwo cech wspólnych, a zarazem odróżniają się od innych regionów; jest to również wielostronna, ponadgraniczna wspólnota komunalna, utworzona na obszarach części państw wchodzących w skład danego państwa* [S. Różycki; Idea euroregionalizacji i jej ocena na przykładzie badań ankietowych w Euroregionie Nysa, Jelenia Góra - Liberec 1995.]. Od strony instytucjonalnej jednostka współpracy trasgranicznej jest tłumaczone jako *region szczególny, transgraniczny, łączący współpracą regiony co najmniej dwóch sąsiadujących ze sobą państw, w których ta współpraca została zinstytucjonalizowana* [M. Greta, K. Lewandowski; Euroregion Bałtyk wobec wyzwań aktywujących pogranicze. Zeszyty Naukowe. Ostrołęckie Towarzystwo Naukowe im. Adama Chętnika], czy też jako *formalna struktura współpracy transgranicznej, skupiająca przedstawicieli szczebla regionalnego, a także w uzasadnionych przypadkach partnerów gospodarczych i społecznych* [Praktyczny przewodnik współpracy transgranicznej. Stowarzyszenie Europejskich Regionów Granicznych]. Przoduje więc poświadczenie, że euroregiony stanowią sformalizowaną jednostkę, odpowiednio prowadzoną i kontrolowaną. Ich istnienie jest szeroko uzasadnione, za pomocą kontekstu podobieństw kulturowych, kontekstu geograficznego (sąsiadujące położenie, ta sama szerokość geograficzna, klimat, ukształtowanie terenu) oraz historycznego i gospodarczego, które tłumaczą wspólną potrzebę dążenia do poprawy sytuacji ekonomicznej.

Sukcesywne wyodrębnianie kolejnych euroregionów wśród państw Europy to konsekwencja postępujących procesów integracyjnych. Wzrost liczby krajów członkowskich Unii Europejskiej jest współmierny ze wzrostem zapotrzebowania na tworzenie następnych jednostek współpracy euroregionalnej. Współpraca euroregionalna definiowana jest jako *szczególna forma współpracy międzynarodowej i współpracy transgranicznej, eksponująca szczególną formę współpracy transgranicznej, która wyróżnia się dodatkowo następującą cechą: wyższym stopniem instytucjonalizacji struktur współpracy transgranicznej* [Główny Urząd Statystyczny, Urząd Statystyczny we Wrocławiu; Euroregiony w nowym podziale

terytorialnym Polski]. Poniższe wyjaśnienie uwydatnia zależność pomiędzy pojęciami: współpraca euroregionalna oraz współpraca transgraniczna. Oba odnoszą się do aktywności wychodzącej poza granice terytorium jednego państwa, jednak nie są jednoznaczne. Współpraca o charakterze euroregionalnym jest pojęciem węższym i odwołuje się do bardziej zinstytucjonalizowanej i posiadającej strukturalny element jednostki współpracy transgranicznej. Aby taką uznać musi spełniać kilka istotnych kryteriów: lokalny lub regionalny charakter, transgraniczność obszaru oraz umiejscowienie wzdłuż granic Unii Europejskiej. Za obszar transgraniczny uznaje się, w geograficznym rozumieniu, obszar zlokalizowany na pograniczu państw, a więc w bliskiej odległości od granicy po obu stronach. Z tego powodu inaczej nazywany również pograniczem czy obszarem przejściowym. Obszary transgraniczne składają się z regionów, a więc względnie jednorodnych terenów, które zostały wyszczególnione po wzięciu pod uwagę konkretnych cech np. Klimatycznych, historycznych, politycznych, administracyjnych, granicznych czy demograficznych. Regiony położone w bliskiej odległości od granic przyjęły nazwę regionów transgranicznych. To właśnie spośród ich obszarów wyodrębniane są euroregiony.

Dla funkcjonowania euroregionów niezbędne jest wsparcie i koordynacja ze strony Unii Europejskiej. Zwłaszcza wsparcie finansowe umożliwia osiągnięcie oczekiwanych celów, czyli rozwoju obszarów transgranicznych poprzez wspólnie podejmowane inicjatywy czy długofalową współpracę wewnątrz różnych dziedzin. Aktualnie w Europie działa ponad 160 euroregionów. W granicach Polski lokuje się 16 euroregionów. Spośród nich pierwszy swoje funkcjonowanie rozpoczął Euroregion Nysa- 1991 rok. Jako przyczyny jego utworzenia podaje się potrzebę rozwoju gospodarczego oraz chęć walki z niskimi standardami życia na terenach przygranicznych Polski, Czech oraz Niemiec. Oprócz tego pobudką do współpracy stała się pogarszająca sytuacja Gór Izerskich niszczonych przez kwaśne deszcze. Liczne prężnie działające euroregiony przyczyniły się do przyspieszenia procesu konwergencji, a więc do zacierania się różnic pomiędzy regionami różnych państw. Dla Polski oznaczało to intensyfikację rozwoju gospodarczego i doganianie dotąd lepiej rozwiniętych krajów zachodnio-europejskich.

3. Struktura i funkcjonowanie Euroregionu Karpackiego

Aby lepiej zobrazować i wyjaśnić działanie euroregionu, warto skupić się na jednym, wybranym. W tym wypadku jako przykład został użyty Euroregion Karpacki, który jest również jednym z największych (154 tys. Km2, zamieszkały przez ponad 15 mln ludności), z 16 regionów znajdujących się m.in. na terytorium Polski. Po stronie polskiej organem odpowiedzialnym za Euroregion Karpacki jest Stowarzyszenie Euroregion Karpacki Polska, które zostało powołane w 2001 roku.



Rysunek 1. Euroregiony w Polsce

Żródło: [Euroregiony jako forma współpracy transgranicznej w Europie; Jerzy P. Gwizdała; 2015].

Został utworzony 14 lutego 1993 roku, prowadząc pięciostronną współpracę między Polską (11% powierzchni Euroregionu Karpackiego), Ukrainą (35% powierzchni Euroregionu Karpackiego), Słowacją (10% powierzchni Euroregionu Karpackiego), Węgrami (18% powierzchni Euroregionu Karpackiego) oraz Rumunią (26% powierzchni Euroregionu Karpackiego), aby w podobieństwie do reszty regionów, ułatwić współpracę oraz móc razem rozwiązywać wspólne, problemy charakterystyczne dla konkretnych rejonów jednostek samorządów terytorialnych, organów rządowej administracji oraz sąsiadujących ze sobą obszarów. Jednak głównym zadaniem miało być niwelowanie skutków peryferyjnego położenia obszarów na przygranicznych terenach poszczególnych państw, które mają stosunkowo niską aktywność ekonomiczną. Oprócz tego Euroregiony mają za zadanie jednoczyć Europę poprzez działanie zgodnie z zasadami równości oraz wzajemnych korzyści. [“Etnocentryzm konsumencki w środowisku międzynarodowym”; Elżbieta Wolanin-Jarosz; 2015].

Euroregion Karpacki obejmuje przede wszystkim obszar geograficzny Karpat, basenu rzeki Cisy i pobliskie tereny, jakimi są:

- Obszary Departamentów po stronie rumuńskiej: Szatamar, Maramures, Bihar, Suceava, Szilagy, Botosani i Hargita (42 308 km2)

- Obszary Kantonów po stronie węgierskiej: Torsad-Abauj-Zemplen, Hajdu-Bihar, Heves, Jasz-Nagykun-Szolnok, Szabolcs-Szatmar-Bereg włącznie z miastami Nyiregyhaz, Miszkolc, Debrecen oraz Eter (28 639 km2)
- Obszary krajów proszowskiego i koszyckiego i samorządów członkowskich Stowarzyszenia "Region Karpaty" po stronie słowackiej (15 725 km2)
- Obszary obwodów: lwowskiego, zakarpackiego, iwanofrankowskiego i czerniowskiego po stronie ukraińskiej (56 600 km2)
- Obszar województwa podkarpackiego i samorządów członkowskich Stowarzyszenia Euroregion Karpacki Polska (17 845 km2) ["Euroregiony polskie w procesie integracji europejskiej oraz przezwyciężaniu peryferyjności i dysproporcji regionalnej"; Marianna Greta; 2013]

Do celów oraz zadań Samorządu należą m.in.

- Rozwój społeczno-gospodarczy m.in. poprzez promocję i rozwój gmin i powiatów członkowskich
- Łączenie i współpraca ludzi, środowisk oraz instytucji poprzez integrację oraz internacjonalizacja potencjału obszaru Karpat, które opierają się o zasoby kulturowe, przyrodnicze i ludzkie i stworzenie struktur współpracy transgranicznej i między regionalnej
- Wsparcie działań na rzecz Inteligentniejszej Europy oraz działań ekologicznych i niskoemisyjnych
- Ochrona środowiska naturalnego, zdrowia i działania w tych tematach

["Statut Stowarzyszenia Euroregion Karpacki Polska"; 2020; Rozdział II cele i sposoby działania]

Jednak na początku tworzenia jednostki trzeba było mierzyć się ze zdaniem potencjalnych współ-członków i odpowiednio zorganizować umowy oraz cały statut działania. Ze względu na widoczną różnicę kulturową oraz etniczną należało wiedzieć w co sojusz może ingerować, znowu różnica poglądów politycznych wcale nie pomagała w uzyskaniu pełnego porozumienia chociażby ze względu na to, że każdy z krajów w momencie zakładania euroregionu był poza Unią Europejską (UE). Tak zdarzyło się jednak dzięki temu, że Polska miała już uregulowane stosunki z UE. Jednak ze względu na wcześniej wymienione różnice, złożoną przeszłość oraz trudną teraźniejszość, pomysł połączenia tych krajów jednym euroregionem przyjmowany był z niechęcią i dość dużym dystansem.

Z perspektywy Polski przeciwnikiem pomysłu był przede wszystkim obszar przemyski, który m.in. żądał referendum, uważał, że euroregionami interesują się antypolskie środowiska oraz grozi to niebezpieczeństwem podziału Polski na dzielnice oraz strachu, że przez brak konkretnych ofert ze strony przemyśla poskutkuje zbyt wysoką konkurencją. Jednak te argumenty zostały zbijane przez zwolenników utworzenia Euroregionu chociażby poprzez fakty takie, jak nienaruszalność suwerenności i integralności terytorialnej, struktura nie jest zamknięta, co znaczy, że może się zarówno powiększyć, jak i zmniejszyć, jest to ogromna szansa na rozwój przygranicznych obszarów, które nie rozwijają się tak szybko, jak pozostała część krajów, brak wysuwania roszczeń terytorialnych oraz polepszenie się wizerunku Polski na płaszczyźnie międzynarodowej jako wspieranie i szacunek mniejszości narodowych i odrębności religijnych oraz kulturowych. ["Euroregiony polskie w procesie integracji

europejskiej oraz w przezwyciężaniu peryferyjności i dysproporcji regionalnej"; 2013; Marianna Greta]

Jak nazwa wskazuje, Euroregion jest mocno powiązany nie tylko z kontynentem Europejskim i łączeniem krajów w jego położeniu, ale również z Unią Europejską, która aktywnie promuje i wspiera integrację z krajami Europy wschodniej i Środkowej. Dzięki tym możliwościom UE otwarcie wspiera Euroregiony przede wszystkim poprzez finansowanie projektów, wzbogacających je pośrednio region o wartość kulturową, ekologiczną i rozwój w tych obszarach.

Obecnie Euroregion Karpacki jest przestrzenią, w której promuje się otwartość i profesjonalizm oraz oferuje potencjał kontaktów i siłę partnerskich instytucji. Chcą być otwarci dla potencjalnych inwestorów, przedsiębiorców i przede wszystkim być wyjątkowym miejscem turystycznym i to wszystko, aby mogli wspomagać region w dochodzeniu do wcześniej wymienionych celów. I tak, jak finansowanie przez Stowarzyszenie nie jest celem samym w sobie, tak Jednostki Samorządów Terytorialnych, które są odpowiedzialne za konkretnie wydzielony region mogą być bardzo ograniczone przez brak pieniędzy na dane przedsięwzięcie, bądź zmniejszone dofinansowania. Dlatego też często dopatrują się i biorą udział w projektach, dzięki którym będą mogły podnieść swój dochód, z którego opłacają drogi, wodociągi, kanalizację, budynki do użyteczności publicznej itp. Należy jednak pamiętać, że są one stworzone przede wszystkim, aby operować tym, ile dostaną i do jakich projektów się dostaną, aby rzeczywiście zajmować się przede wszystkim osiąganiem celów Stowarzyszenia Euroregionu.

Nie zmienia to jednak faktu, że Jednostki Samorządów Terytorialnych potrzebują funduszy do prowadzenia działań na swoim terenie, dlatego przewija się między nimi temat "stałego źródła finansowania". Nie jest to jednak brane pod uwagę ze strony Euroregionu, ze względu na to, że jest on stworzony, aby wspierać zawarte w nim regiony. Jeżeli więc dana Jednostka chciałaby znaleźć sposób na stałe dofinansowanie do swoich działań, musiałaby wpierw uzgodnić to ze Stowarzyszeniem. W szczególności, że istnieją różne programy ustawowe, które utrudniają Jednostce osiągnięcie takiego "stałego dochodu" ["Euroregiony a współpraca zagraniczna Jednostek Samorządu Terytorialnego"; 2012; Bogdan Kościuch, Anna Poźniak].

Jest to związane z umową, że główną formą finansowania rozwoju Euroregionu są przede wszystkim projekty udostępniane przez Stowarzyszenie, czyli "we własnym gronie". Aby móc uzyskać fundusze z projektów najczęściej trzeba spełnić wymagania i złożyć wniosek konkretnie do danego projektu. Trzeba jednak zaznaczyć, że oprócz projektów z funduszy jest też możliwość prowadzenia własnych projektów, co daje dodatkowe możliwości na rozwój regionu łącznie ze wsparciem finansowym.

4. Case study "Etno Carpathia"

Przykładowym programem, który wszedł w życie właśnie dzięki istnieniu Euroregionu, w 2019 roku, jest projekt własny "Etno Carpathia". Projekt trwał do 2022 roku i miał wartość 844 701,74 EUR, z czego 717 996,46 EUR zostało pokryte z dofinansowania od Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego Program Współpracy Transgranicznej Interreg V-A Polska-Słowacja 2014-2020, a liderem było właśnie Stowarzyszenie Euroregion Karpacki Polska. Celem projektu było zwiększenie atrakcyjności, promocja oraz rozpoznawalność pogranicza

polsko-słowackiego dzięki wykorzystaniu zasobów dziedzictwa kulturowego w tym rejonie, które z różnych przyczyn są zagrożone zapomnieniem. Przede wszystkim wykorzystano fakt występowania na tych rejonach prawdziwej mieszanki etnicznej w postaci Pogórzan, Łemków, Bojków, Zemplina, Zamagurie i Šariša, którzy mieli różne tradycje, odmienną estetykę rzemiosło, rękodzieła i muzykę, jednocześnie łącząc wspólną historię oraz korzenie. Dzięki temu powstał pomysł, aby stworzyć produkt, który nie tylko przyciągnie turystów, ale uświadomi ich o dziedzictwie kulturowym oraz pozwoli mu przetrwać jeszcze dłużej. Na pierwszym planie miała zostać postawiona autentyczność, mająca zachęcić turystów do poznania wielokulturowości polsko-słowackiej części Karpat. [“O projekcie EtnoCarpathia”; etno.visitcarpathia.com]

Działania zostały podzielone na 5 etapów, które skrupulatnie prowadziły do zamierzonego celu i były częściowo prowadzone w jednakowym czasie. W pierwszej kolejności skupiano się na inwentaryzacji zasobów, które mogą zostać wykorzystane do stworzenia tego produktu. Dzięki temu wybrano i wykorzystano 7 całkowicie lub tylko częściowo zniszczonych, lub nieistniejących już obiektów do stworzenia e-przewodników. Miały one być wyposażone w wersję tekstowa (audio) oraz zdjęciową, a dodatkowo powinny nakładać obraz przedstawiający ówczesny wygląd obiektu na telefon bądź tablet. Miało to zachęcić turystów do zwiedzania zabytków kultury w nowoczesny sposób, a na sam koniec jako element dodatkowy miała zostać utworzona wizualizacja hologramu postaci związanej z dziedzictwem kulturowym regionu. Co dodatkowo miało zachęcić turystów. [“O projekcie EtnoCarpathia”; www.etno.visitcarpathia.com]

Oprócz samego produktu poczyniono przygotowania pod względem marketingowym w postaci wydania publikacji, na której również oparty jest ten artykuł, a jest to “Etnocentryzm konsumencki w środowisku międzynarodowym - studium rynkowe Euroregionu Karpackiego” z roku 2015 napisana przez Elżbieta Wolanin-Jarosz. Miała ona dotrzeć przede wszystkim do instytucji związanych z etnografią pogranicza. Natomiast druga miała być typowo promocyjna w postaci albumu z markowymi obszarami kultury tego rejonu. Do tego przeprowadzano warsztaty i spotkania informacyjne, aby jak najlepiej oddać ducha pogranicza turystom. Do warsztatów zaliczały się rękodzieło, fotografia oraz zajmowanie się nowoczesnymi narzędziami marketingu. To wszystko miało być wypromowane dzięki dwudniowej imprezie kulturalnej pod nazwą Etno Weekend, Wizytacja studyjna dla blogerów i dziennikarzy, którzy mieli pod koniec przygotować relacje z przedsięwzięcia itd. [“O projekcie EtnoCarpathia”; etno.visitcarpathia.com]

5. Ocena funkcjonowania Euroregionu Karpackiego

Trudno jednoznacznie ocenić funkcjonowanie Euroregionu Karpackiego. Aby się tego podjąć konieczne jest uwzględnienie istotnych cech instytucji, cech narodowości wchodzących w jej skład oraz potencjału gospodarczego. Omawiany euroregion charakteryzuje się bardzo widoczną rozbieżnością kulturową i narodowościową. Skupia przedstawicieli licznych mniejszości etnicznych, które dzieli historia, kultura, język czy oczekiwania. Jest to duże wyzwanie, by sprostać oczekiwaniom niejednorodnej grupy. Ponadto, największy obszar Euroregionu Karpackiego znajduje się na terytorium Ukrainy, a więc kraju, który nie wchodzi w skład Unii Europejskiej, a dodatkowo jest objęty działaniami zbrojnymi. Trudna sytuacja polityczno-ekonomiczna jednego z członków zdecydowanie utrudnia funkcjonowanie

wspólnoty. Uwzględniając utrudnienia i wyzwania, z jakimi mierzyć się musi Euroregion Karpacki, uznać można, że jego działania skutecznie wspierają mieszkańców terytoriów. Na wysokim poziomie realizowany jest cel propagowania wielokulturowości euroregionu. Przykładem jest niewątpliwie program "Ethno Carpatia", który promował potencjał kulturalny obszaru. Marketingowe podejście poskutkowało rozpowszechnieniem wiedzy na temat euroregionu, jego walorów turystycznych oraz etnograficznych, które zostały dogłębnie opisane w studium rynkowym euroregionu. Uwidocznione zostały także walory krajobrazowe, bardzo atrakcyjne i zróżnicowane, obejmujące Karpaty. Promocja euroregionu nakierunkowała turystów i miłośników wypraw górskich, na zwiedzanie Euroregionu Karpackiego. Projekt odrodził bogactwo i dziedzictwo kulturowe obszaru, zwracając uwagę na wszystkie jego aspekty zaczynając na krajobrazowych, a kończąc na muzycznych czy rzemieślniczych.

Euroregion dba także o rozwój gospodarczy przedsiębiorstw ulokowanych na jego obszarach. Spośród projektów o charakterze innowacyjno-gospodarczym wymienić można InterVentures, którego celem jest wzrost konkurencyjności przedsiębiorstw euroregionu. Zwraca uwagę zwłaszcza na ich internacjonalizację, wymianę doświadczeń między sobą oraz wprowadzania innowacji wewnątrz jednostek.

Euroregion wspiera również agroturystykę czego dowodem jest inwentaryzacja wiejskich baz noclegowych. Po pandemii COVID-19 oraz zważając na panującą w Ukrainie wojnę, jest to bardzo istotne, by uatrakcyjniać obszar pod względem infrastruktury i turystyki.

Reasumując uznać można, że euroregion skutecznie stawia czoło wyzwaniom, które napotyka. Jest wsparciem dla różnorakich sektorów, nie zapominając nawet o najbardziej niszowych, takich jak etno-rzemiosło czy muzyka regionalna. Dostrzega zagrożenia oraz szanse i odpowiednio dobiera rozwiązania, by nieustannie działać na rzecz rozwoju terenów przygranicznych.

Umożliwia efektywne zarządzanie grupą wielonarodowościową i usprawnia działanie wspólnie podejmowanych projektów. Odpowiada na bieżące oczekiwania państw Unii Europejskiej oraz gospodarek wysokorozwiniętych. Dla Ukrainy stanowi kanał komunikacji z instytucjami unijnymi i zapewnia bezpośredni dostęp do środków jej pomocy materialnej oraz niematerialnej.

Pod względem kulturowym stał się obrońcą dziedzictwa historycznego, kulturowego czy przyrodniczego, a także przyczyną wzrostu wzajemnej tolerancji i poszanowania dla odmienności. Działanie euroregionu jest sprawne, ciągłe, efektywne i ukierunkowane na wsparcie i rozwój wszystkich regionów członkowskich.

6. Podsumowanie

Przechodząc do podsumowania, warto jeszcze raz zaznaczyć wartość i korzyści płynące z Euroregionu Karpackiego. Pomimo różnych niechęci ze strony większości stron, płynących z różnych pobudek, można dojść do wniosku, że Euroregion Karpacki jest nie tylko przydatnym stowarzyszeniem dbającym o cały region niezależnie od państw, ale również wspiera ich różnorodność kulturową, pomagając ją utrwalić i promować. Dzięki programom oferowanym przez Euroregion Jednostki Samorządów Terytorialnych na pograniczu 5 państw, które ze względu na swój słaby rozwój gospodarczy, ale ogromny potencjał kulturowy, mogą łatwiej się rozwijać i dbać o swoje korzenie.

Bibliografia:

1. “Euroregiony polskie w procesie integracji europejskiej oraz w przezwyciężaniu peryferyjności i dysproporcji regionalnej”; 2013; Marianna Greta.
2. “Etnocentryzm konsumencki w środowisku międzynarodowym - studium rynkowe Euroregionu Karpackiego”; 2015; Elżbieta Wolanin-Jarosz.
3. Euroregion od partnerstwa do współpracy transgranicznej.
4. “Statut Stowarzyszenia Euroregion Karpacki Polska”; 2020.
5. “Euroregiony jako forma współpracy transgranicznej w Europie”; 2015; Jerzy P. Gwizdała.
6. www.karpacki.pl
7. Joanna Frątczak-Muller, Anna Mielczarek-Żejno; “Euroregion. Od partnerstwa do sieci współpracy transgranicznej”.
8. Anna Misztal; Rola euroregionów w rozwoju inicjatywach klastrowych.
9. S. Różycki; Idea euroregionalizacji i jej ocena na przykładzie badań ankietowych w Euroregionie Nysa, Jelenia Góra - Liberec 1995.
10. M. Greta, K. Lewandowski; Euroregion Bałtyk wobec wyzwań aktywujących pogranicze. Zeszyty Naukowe. Ostrołęckie Towarzystwo Naukowe im. Adama Chętnika.
11. Praktyczny przewodnik współpracy transgranicznej. Stowarzyszenie Europejskich Regionów Granicznych.
12. Główny Urząd Statystyczny, Urząd Statystyczny we Wrocławiu; Euroregiony w nowym podziale terytorialnym Polski.

13. WSPÓŁCZESNA GOSPODARKA ŚWIATOWA: ISTOTA, STRUKTURA, WSPÓŁCZESNY ROZWÓJ ORAZ JEJ POWIĄZANIA ZE ŚRODOWISKIEM OSÓB NIELETNICH. CZY GROZI NAM KATASTROFA ROZWOJOWA I NIEHUMANITARNY CHAOS NA ARENIE MIĘDZYNARODOWEJ?

Aleksandra Roszak
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa
Kierunek: Bezpieczeństwo Narodowe

1. Wstęp

Gdy świat staje w obliczu coraz bardziej złożonych wyzwań gospodarczych i społecznych, zrozumienie współczesnej gospodarki światowej staje się nie tylko przedmiotem zainteresowania ekonomistów, ale także kwestią o fundamentalnym znaczeniu dla przyszłości naszej planety. Dla dzisiejszych pokoleń i tych, które przyjdą, pojęcie "gospodarka światowa" oznacza coś znacznie więcej niż tylko cyfry, dane makroekonomiczne czy wskaźniki wzrostu. To zagadnienie, które dotyka kwestii sprawiedliwości społecznej, równości, zrównoważonego rozwoju i perspektyw życiowych najmłodszych członków społeczeństwa - osób nieletnich.

Artykuł ma na celu przyjrzenie się głębiej istocie i strukturze współczesnej gospodarki światowej. Rozważy jej rozwój na tle zmian społecznych i technologicznych, które nieuchronnie wpływają na jej kształt. Celem jest zrozumienie, jak te procesy gospodarcze oddziałują na życie i przyszłość dzieci i młodzieży na całym świecie. Czy nasza gospodarka światowa jest gotowa sprostać tym wyzwaniom oraz czy dzisiejsze działania i decyzje przyczynią się do lepszej przyszłości dla dzieci na całym świecie, czy też zostaną one pozbawione szans na godne życie i rozwój?

2. Współczesna gospodarka światowa

Gospodarka to system produkcji, dystrybucji i konsumpcji dóbr i usług w danej społeczności lub kraju. Jest to sfera życia społecznego, która dotyczy zarządzania zasobami oraz tworzenia, przetwarzania i wymiany dóbr materialnych i niematerialnych. Obejmuje ona różne sektory, takie jak rolnictwo, przemysł, usługi, handel i finanse. Podstawowe cele gospodarki to efektywne wykorzystanie zasobów, generowanie dochodu, zwiększanie produkcji i zaspokajanie potrzeb społecznych. Współczesna gospodarka światowa, określana również jako globalna gospodarka, odnosi się do wyżej wspomnianych sieci ekonomicznych powiązań i interakcji między różnymi krajami i regionami na całym świecie. Jest to system, w którym towary, usługi, kapitał, technologie i informacje przepływają swobodnie na skalę międzynarodową, regiony specjalizują się w produkcji i dostarczaniu licznych, określonych dóbr i usług, a następnie handlują nimi między sobą na dużą skalę.

Znaczenie gospodarki światowej dla współczesnego świata jest znaczące i nieustannie rośnie. Współzależność między krajami staje się coraz bardziej widoczna w dziedzinach handlu, finansów, technologii, kultury i innych obszarach. Jednakże z powodu nierówności technologicznych oraz rozwojowych nie wszystkie państwa uzyskują takie same korzyści.

3. Wzrost globalizacji i urbanizacja oraz ich wpływ na rozwój gospodarczy

Ważnym aspektem gospodarki światowej jest globalizacja, która ma na celu między innymi te nierówności zmniejszyć lub wyeliminować poprzez rozwój technologii komunikacyjnych i transportowych. Firmy międzynarodowe mogą rozszerzać swoją działalność na różne rynki, a klienci mają dostęp do różnorodnych produktów i usług z różnych części świata.

Inny proces, który charakteryzuje współczesną gospodarkę to proces urbanizacji. Wzrost miast i ich rola jako ośrodków gospodarczych i innowacji wpływa na kształtowanie się globalnych sieci dostaw, migrację ludności, rozwój infrastruktury oraz zmiany społeczne i kulturowe. Eksportowanie produktów i usług na nowe rynki przyczynia się do wzrostu dochodów i zatrudnienia, co wpływa na wzrost gospodarczy w danym kraju. Przepływ informacji, technologii i wiedzy naukowej pozwala na poprawę procesów produkcyjnych, wprowadzenie nowych technologii oraz doskonalenie produktów i usług. Dzięki globalnej wymianie know-how, korzyści wynikające z transferu technologii obejmują zwiększenie wydajności, poprawę jakości i konkurencyjność firm oraz możliwość rozwoju sektorów o wysokiej wartości dodanej.

Wzrost globalizacji ma również inne pozytywne wpływy na światową gospodarkę, prowadzi on również do wzrostu konkurencji na globalnym rynku. Firmy muszą konkurować nie tylko z lokalnymi konkurentami, ale również z przedsiębiorstwami z innych krajów. Ta konkurencja stymuluje przedsiębiorstwa do ciągłego doskonalenia swoich produktów, usług i procesów, co przekłada się na innowacje i wzrost efektywności. Konkurencja może również prowadzić do obniżenia cen i zwiększenia wyboru dla konsumentów, co przyczynia się do dalszego rozwoju gospodarczego. Wzrost handlu międzynarodowego, inwestycji zagranicznych i globalnych łańcuchów dostaw sprawia, że gospodarki są coraz bardziej wzajemnie powiązane. Firmy mogą korzystać z tańszej siły roboczej i zasobów w innych krajach, a konsumenci mają większy wybór towarów i usług. Jednak globalizacja gospodarcza niesie też ze sobą wyzwania, takie jak nierówności społeczne, utrata miejsc pracy w niektórych sektorach, wykorzystywanie osób nieletnich jako mniej kosztownych pracowników i presję na środowisko naturalne oraz zanieczyszczanie go. [ESPAS, 2017]

Wzrasta także liczba porozumień i umów międzynarodowych dotyczących różnych obszarów, takich jak ochrona środowiska, prawa człowieka i handel. Jednocześnie, wpływ kultur i idei z różnych regionów świata prowadzi do wzajemnego przenikania się tradycji, języków i stylów życia. Współczesna globalizacja niesie za sobą zarówno korzyści, jak i wyzwania. Z jednej strony, umożliwia szybszą wymianę informacji, innowacji technologicznych i współpracę międzynarodową. Z drugiej strony, rodzi obawy dotyczące utraty tożsamości kulturowej, nierówności społecznych i nadmiernego wpływu dużych korporacji na światową gospodarkę oraz pogorszeniu poziomu praw i poszanowania człowieka jako pracownika.

4. Nowe technologie i innowacje jako główne siły napędowe wzrostu gospodarczego

Inną istotną cechą współczesnej gospodarki jest rozwój technologiczny i innowacje, które mają ogromny wpływ na sposób, w jaki produkujemy, konsumujemy i komunikujemy się w obecnych czasach. Przemysł technologiczny, taki jak branża IT, telekomunikacja, robotyka

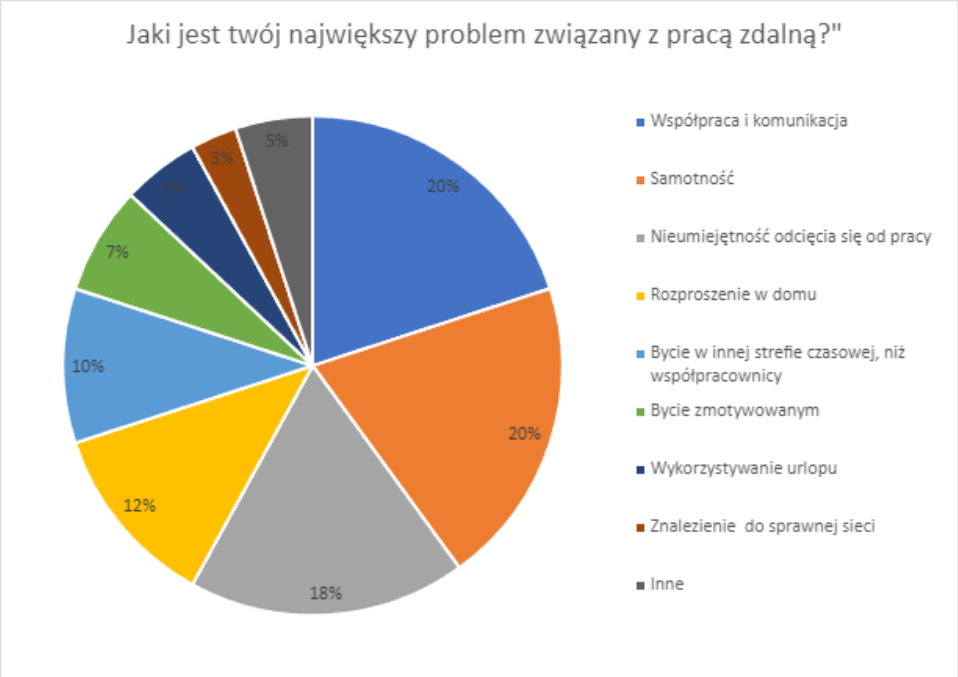
czy sztuczna inteligencja, rewolucjonizuje nasze życie każdego dnia i zmienia sposób, w jaki prowadzimy biznes. Internet stał się kluczowym narzędziem komunikacji, handlu i wymiany informacji. Firmy wykorzystują internet do prowadzenia działań marketingowych, sprzedaży online, zarządzania relacjami z klientami, a także do współpracy i komunikacji z partnerami biznesowymi. E-commerce, e-biznes i usługi w chmurze to tylko niektóre z przykładów, które umożliwiają firmom osiągnięcie globalnego zasięgu i skuteczne funkcjonowanie w świecie cyfrowym. Innowacje technologiczne, takie jak sztuczna inteligencja, uczenie maszynowe, robotyka czy analiza danych, również mają duże znaczenie w gospodarce. Firmy wykorzystują te technologie do automatyzacji procesów, optymalizacji operacji, doskonalenia efektywności produkcji i usprawniania działań logistycznych. Sztuczna inteligencja jest również wykorzystywana w personalizacji ofert, analizie rynku, prognozowaniu trendów i podejmowaniu strategicznych decyzji biznesowych.

Mimo wielu udogodnień i możliwości jakie ludzkość nieustannie opracowuje, statystyki pokazują, że na świecie wciąż wykorzystuje się nieletnich do pracy. Praktyka wykorzystywania dzieci do pracy jest jednym z najbardziej nieetycznych i moralnie nieakceptowalnych zjawisk, z jakimi mamy do czynienia na skalę globalną. To problem, który dotyka wiele krajów na całym świecie, niezależnie od poziomu rozwoju gospodarczego czy kulturowych kontekstów. Dzieci, które powinny mieć prawo do edukacji, rozwoju i dzieciństwa wolnego od trybu dorosłego życia, często zmuszane są do pracy na skrajnie niekorzystnych warunkach. Wiele największych światowych korporacji nie przykłada się do kontroli skąd pozyskiwane są surowce do produkcji ich maszyn oraz wszelkiego rodzaju sprzętu. Pracodawcy nie decydują się na przejrzyste i legalne, a przede wszystkim bezpieczne miejsca skąd mogą czerpać materiały, liczy się niski koszt i szybka produkcja.

5. Zmiana charakteru pracy i zatrudnienia w dobie cyfryzacji

Automatyzacja procesów i robotyzacja może zastąpić niektóre tradycyjne stanowiska pracy, szczególnie w obszarach, w których wykonywane są rutynowe zadania, które mogą być zautomatyzowane. Powoduje to, że pracownicy zmuszeni są się przystosować do nowych wymagań, zdobywać umiejętności cyfrowe i elastycznie dostosowywać się do zmieniających się potrzeb rynku. Badania wykazują, że około dwóch trzecich miejsc pracy w USA i Europie jest zagrożonych automatyzacją za pomocą sztucznej inteligencji. Chociaż większość pracowników nie straci swoich miejsc pracy, 7% pracowników w USA i podobna liczba w Europie zajmuje stanowiska, gdzie generatywne systemy sztucznej inteligencji mogą zastąpić ponad połowę ich zadań. [Goldman Sachs, 2022] Na globalną skalę, sztuczna inteligencja może zautomatyzować jedną piątą miejsc pracy, co odpowiada około 300 milionom pełnoetatowych miejsc pracy w głównych gospodarkach. Najbardziej narażeni na utratę pracy są pracownicy wykonujący zadania biurowe. Według prognoz Goldman Sachs, 7% pracowników może stracić pracę w ciągu 10 lat po wprowadzeniu generatywnej sztucznej inteligencji przez połowę pracodawców. Niemniej jednak, prognozy te wskazują, że wzrost produktywności wynikający z wykorzystania sztucznej inteligencji może mieć dwa główne efekty: pracownicy będą mogli skoncentrować się na zadaniach o większej wartości, a osoby, które zostaną zastąpione przez sztuczną inteligencję, ostatecznie mogą znaleźć nowe możliwości zatrudnienia. Raport powołuje się na badanie ekonomisty Davida H. Autora z 2022 roku, które wykazało, że 60% obecnych miejsc pracy nie istniało w 1940 roku, a ponad 85%

wzrostu zatrudnienia w ciągu ostatnich 80 lat można przypisać tworzeniu nowych ról pod wpływem technologii. [Goldman Sachs, 2022] Co wykazuje, że większość tych pracowników znajdzie nowe, równie wydajne miejsca pracy. Raport podkreśla również, że umiejętność przekwalifikowania się staje się kluczową kompetencją przyszłości. Wraz z postępem technologicznym rozwija się również rynek rozwiązań dla działów HR, takich jak systemy zarządzania personelem, które umożliwiają elastyczne przenoszenie pracowników między różnymi obszarami w zależności od zapotrzebowania na pracę. To daje pracownikom większe możliwości przekwalifikowania się.



Wykres 1. Opracowanie własne na podstawie Buffer 2020

Pracownicy pracujący zdalnie napotykają na szereg trudności i wyzwań w związku z tą formą pracy co można odczytać z Wykresu 1. Problemy te obejmują wyzwania związane z komunikacją i współpracą na odległość, poczuciem samotności, trudnością w wyłączaniu się z pracy, rozpraszającymi elementami w domowym otoczeniu, różnicami w strefach czasowych w porównaniu z innymi członkami zespołu, koniecznością utrzymania motywacji, trudności w korzystaniu z urlopów oraz znajdowaniem niezawodnego połączenia internetowego. Istotne jest, aby pracodawcy i pracownicy podejmowali odpowiednie działania w celu rozwiązania tych problemów i zapewnienia efektywności. Zastosowanie sztucznej inteligencji może mieć znaczący wpływ na przyszłość rynku pracy. Choć istnieje ryzyko utraty miejsc pracy, zwiększona produktywność i rozwój nowych technologii mogą również stworzyć nowe możliwości zatrudnienia i umożliwić pracownikom skoncentrowanie się na bardziej wartościowych zadaniach. Kluczem do sukcesu będzie adaptacja, rozwój umiejętności odpowiadających potrzebom rynku pracy i innowacyjność w tworzeniu nowych ról i zawodów.

6. Współczesny rozwój gospodarki, a prawo i humanitarność człowieka

Współczesny rozwój gospodarczy jest nierozerwalnie związany z aspektami prawnymi. Prawo odgrywa istotną rolę w regulowaniu działalności gospodarczej, zapewnianiu

sprawiedliwych warunków pracy, ochronie środowiska, walki z korupcją, promowaniu uczciwej konkurencji i ochronie praw konsumentów. Jest ono kluczowe dla zapewnienia uczciwości i odpowiedzialności w działalności gospodarczej.

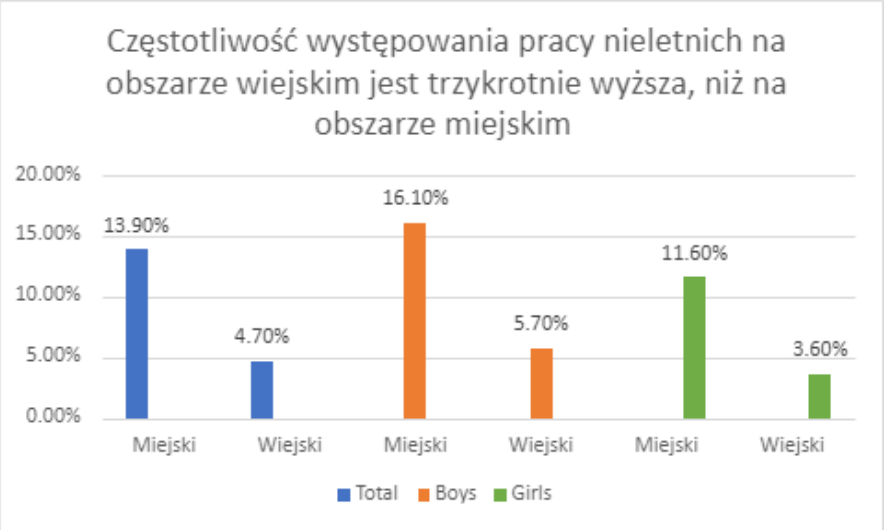
Gospodarka odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu naszego społeczeństwa, wpływając na warunki życia, dostęp do zasobów, równość społeczną i sprawiedliwość. Jednak, aby ten rozwój był rzeczywiście zrównoważony i sprawiedliwy, konieczne jest uwzględnienie wyżej wspomnianych aspektów prawnych. Współczesny rozwój gospodarczy powinien uwzględniać równość szans, eliminację ubóstwa, przeciwdziałanie dyskryminacji i zapewnienie godziwych warunków życia dla wszystkich członków społeczeństwa. Podejście humanitarne koncentruje się na ludzkim wymiarze rozwoju, dbałości o dobrostan społeczny i zapewnieniu, że nikt nie jest pozostawiony w tyle w procesie gospodarczym. Nie wszędzie prawo to jest przestrzegane i respektowane. Najnowsze badania pokazują, że w wielu kopalniach i fabrykach najliczniejszą grupą pracowników są dzieci.

Dzieci są grupą społeczną, która powinna być szczególnie chroniona, ze względu na swój niepełny rozwój fizyczny i psychiczny oraz potrzebę nauki i zabawy, która jest istotna dla ich zdrowego i prawidłowego rozwoju. Wykorzystywanie nieletnich do pracy nie tylko odbiera im te podstawowe prawa, ale także narusza zasady godności człowieka i praw dziecka uznane przez Międzynarodową Organizację Pracy i Organizację Narodów Zjednoczonych.

7. Społeczne przyczyny nielegalnej pracy dzieci

Problem nielegalnej pracy dzieci jest jednym z najpoważniejszych wyzwań społecznych, które obecnie dotykają wiele krajów na całym świecie. Jest to kwestia o ogromnym znaczeniu, zarówno z moralnego, jak i ekonomicznego punktu widzenia. Prace wykonane przez dzieci w nieodpowiednich warunkach stanowią naruszenie ich praw, ograniczają możliwości rozwoju oraz narażają je na różne niebezpieczeństwa fizyczne i psychiczne.

Jednym z kluczowych czynników, który sprzyja nielegalnej pracy dzieci, jest ubóstwo i niska jakość życia w niektórych społecznościach co można odczytać z Wykresu 2. W wielu przypadkach rodziny, które żyją w skrajnym ubóstwie, zmuszone są do posyłania swoich dzieci do pracy, aby przyniosły one dodatkowy dochód do domu. Brak dostępu do podstawowych potrzeb, takich jak żywność, mieszkanie czy opieka zdrowotna, często sprawia, że rodzice nie mają wyboru i muszą polegać na zarobkach swoich dzieci.



Wykres 2. Zestawienie wyników wpływu miejsca zamieszkania; obszar wiejski oraz miejski, opracowanie własne na podstawie UNICEF 2021

Kolejnym istotnym aspektem jest brak dostępu do edukacji. W wielu społecznościach, zwłaszcza na obszarach wiejskich i w krajach rozwijających się, nie istnieją odpowiednie struktury edukacyjne ani środki finansowe, które umożliwiłyby dzieciom regularne uczęszczanie do szkół. To prowadzi do sytuacji, w której dzieci nie tylko tracą możliwość zdobycia wiedzy i umiejętności, ale także stają się bardziej podatne na pracę w niebezpiecznych warunkach

Niektóre tradycje kulturowe i społeczne mogą również wpływać na nielegalną pracę dzieci. W niektórych społecznościach praca dzieci jest akceptowana jako część kultury lub tradycji, często jako forma nauki zawodu. To utrudnia skuteczną eliminację tego problemu, ponieważ wymaga zmiany nie tylko prawa, ale także przekonań i wartości społecznych.

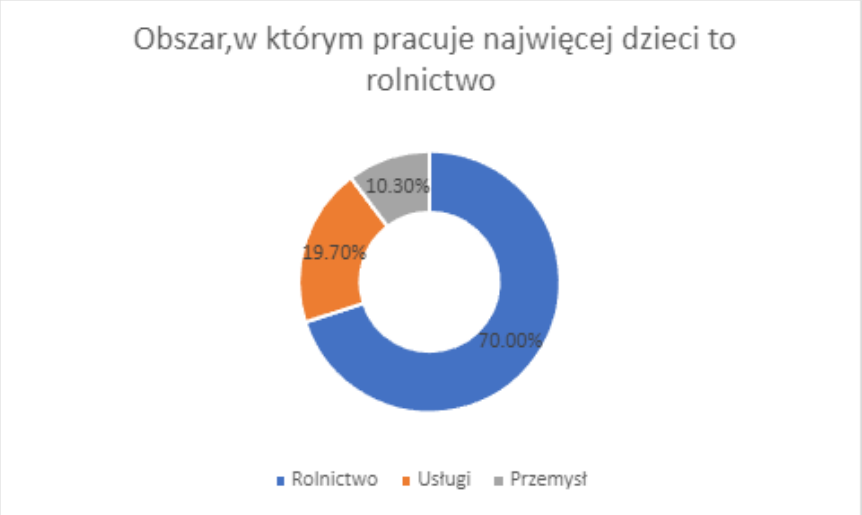
8. Pandemia COVID-19 oraz jej konsekwencje życia codziennego dzieci

W okresie okołopandemicznym na początku lat 20 XX wieku UNICEF i Międzynarodowa Organizacja Pracy przeprowadziła badania wśród ponad 70% światowej populacji dzieci w wieku od 5 do 17 lat. Wynik tych badań przedstawił, że liczba osób niepełnoletnich zmuszonych do pracy wzrosła, a znaczący wpływ miała na to pandemia COVID-19. [UNICEF, 2021] Według tych danych w latach 2000-2016 udało się zmniejszyć liczbę dzieci zmuszonych do pracy o aż 94 miliony. Mimo wczesnych pozytywów, po raz pierwszy od dwudziestu lat postęp w walce z tym procederem został zatrzymany. Raport zwraca szczególną uwagę na drastyczny wzrost liczby najmłodszych dzieci w wieku od 5 do 11 lat, które wciąż są zmuszane do pracy. Obecnie stanowią one ponad połowę wszystkich dzieci pracujących. W ciągu ostatnich czterech lat liczba dzieci zmuszonych do pracy wzrosła o 16,6 miliona w krajach Afryki Subsaharyjskiej. To zjawisko wiąże się z narastającą liczbą ludności, częstymi kryzysami, skrajnym ubóstwem i niewłaściwymi politykami społecznymi. [UNICEF, 2021]

Zbieg pandemii COVID-19 z globalnym problemem pracy dzieci budzi zaniepokojenie. W 2020 roku pandemia skutkowała znaczącym wzrostem liczby dzieci w gospodarstwach domowych o niskich dochodach, szacowanym na około 142 miliony, co tylko zaostrzyło

sytuację już istniejących 582 milionów dzie ci żyjących w ubóstwie w 2019 roku. Rodziny tych dzieci doświadczyły utraty miejsc pracy i źródeł dochodu, obniżek przekazywanych środków, a także musiały zmierzyć się z licznymi innymi problemami życia codziennego. [UNICEF, 2021]

Rolnictwo to główny sektor, w którym nielegalnie pracują dzieci. (Wykres 3.). COVID-19 spowodował liczne trudności w płynnym fukcjonowaniu runku na całym świecie. Brak rąk do pracy przyczynił się do licznych strat żywnościowych oraz uniemożliwieniu pracy na dalszych etapach takich jak produkcja, transport, dostawy. Również w mniejszych regionach, ze względu na mniejszą ilość surowców nie otwierały się lokalne rynki i bazary, co skutkowało ogólnym głodem oraz ograniczeniem zarobku z własnych zbiorów zebranych na rodzinnych polach.



Wykres 3. Zestawienie procentowe obszarów, w których najczęściej wykorzystywani są nieletni do pracy, opracowanie własne na podstawie UNICEF 2021

W takiej atmosferze szerokie spektrum dowodów potwierdza, że rodziny mogą zwracać się do pracy dzieci jako mechanizmu radzenia sobie z trudnościami. Zamknięcie szkół w okresach lockdownów stwarza dodatkowe ryzyko, szczególnie dla dzieci znajdujących się w trudnych sytuacjach, ponieważ są one jeszcze bardziej skłonne podjąć pracę, gdy uczęszczanie do szkoły staje się nierealną opcją. Po opuszczeniu szkoły i przystąpieniu do płatnej pracy, dla dzieci może okazać się wyjątkowo trudne powrót do edukacji.

Przykładowo, organizacja Human Rights Watch zbierała świadectwa od 81 dzieci w Ghanie, Nepalu i Ugandzie, które zostały zmuszone do pracy dziecięcej lub doświadczyły trudniejszych warunków pracy w związku z pandemią. Niektóre z tych dzieci podkreślały, że ich rodziny nie miały już wystarczającej ilości jedzenia, więc były zmuszone pracować, aby zdobyć wystarczająco dużo pożywienia. Dzieci opisywały, że ich praca często była długa i wyczerpująca - jedna trzecia z nich w każdym z tych krajów musiała pracować co najmniej 10 godzin dziennie, a niektóre nawet po 16 godzin dziennie. Ci, którzy już pracowali przed wybuchem kryzysu, twierdzili, że pracują teraz jeszcze więcej od czasu zamknięcia szkół. [Human Rights Watch, 2021]

Podobne doniesienia pochodzą z różnych regionów świata. Ocena przeprowadzona przez Międzynarodową Inicjatywę Kakao w 263 społecznościach na Wybrzeżu Kości Słoniowej wykazała znaczący wzrost pracy dzieci w sektorze kakaowym od lipca do września 2020 roku, w porównaniu z tym samym okresem 12 miesięcy wcześniej. Dane z Ekwadoru wskazują na wzrost o ponad jedną trzecią wskaźnika pracy dzieci od początku pandemii. W Egipcie donoszono, że dzieci są wysyłane do pracy w uprawach bawełny i innych pracach rolniczych. W São Paulo w Brazylii, praca dzieci zwiększyła się o 26 procent między majem a lipcem 2020 roku w gospodarstwach domowych wspomaganych przez UNICEF. [UNICEF, 2021]

Raport przedstawił również inne kluczowe wnioski [UNICEF, 2021]:

- 70% dzieci zmuszonych do pracy pracuje w rolnictwie (112 mln), 20% w usługach (31,4 mln), a 10% w przemyśle (16,5 mln).
- Spośród dzieci, które pracują, do szkoły nie chodzi niemal 28% najmłodszych w wieku 5-11 lat i 35% dzieci w wieku 12-14 lat.
- Praca dzieci jest bardziej rozpowszechniona wśród chłopców niż dziewcząt. Natomiast, jeśli wziąć pod uwagę prace domowe wykonywane przez dzieci co najmniej 21 godzin tygodniowo, różnica między płciami zaciera się.

9. Produkcja Miki:

Jednym z najbardziej pożądanym obecnie surowców, które są intensywnie poszukiwane oraz wydobywane jest mika. Mika posiada dobrą izolację elektryczną oraz dobre właściwości przewodnictwa cieplnego. Jednak za tym wspaniałym surowcem, który podbija rynek międzynarodowy i napędza dzisiejszą gospodarkę na wielu obszarach, kryje za sobą ciąg niezmiennych przykrych oraz często trudnych do uwierzenia historii.

Przed wprowadzeniem miki do między innymi kosmetyków, musi zostać ona oczyszczona z pozostałości innych składników, takich jak metale ciężkie oraz musi pozytywnie przejść badania laboratoryjne. Polskie prawo dotyczące regulacji surowców kosmetycznych nie określa dokładnie dopuszczalnych rozmiarów miki. Natomiast jest ono ostrzejsze w Stanach Zjednoczonych, gdzie zakazuje się stosowania miki o rozmiarach cząstek powyżej 150 mikronów dla bezpieczeństwa wrażliwych okolic oczu. Takie regulacje prawne jednak nie dotyczą, a tym bardziej nie chronią dzieci, które wykorzystywane są do nielegalnej i niehumanitarnej formy pracy w celu jej wydobycia. Szacuje się, że w Indiach, głównie w rejonach Bihar i Jharkand [Source Intelligence, 2020], przy wydobywaniu miki pracuje około 20 tysięcy dzieci (nie są to jednak aktualne dane, ponieważ wielu producentów ukrywa swoje źródła wydobycia, by firmy nie traciły dobrego imienia). W nielegalnych kopalniach pracują już kilkuletnie dzieci. By wydobyć mikę, codziennie schodzą do wąskich podziemnych tuneli, których głębokość sięga nawet 100metrów bez żadnych zabezpieczeń jak kask czy maska chroniąca przed pyłem. Niezabezpieczone korytarze często ulegają obsuwaniu co powoduje, że na dzieci spadają ciężkie kamienie. Śmiertelnych wypadków według szacunków organizacji zajmujących się zwalczaniem pracy dzieci jest nawet 100 miesięcznie. Największe światowe firmy nie podzielają zdania opinii publicznej na ten temat, iż jest to niehumanitarne i nieetyczne i niezaprzestanie korzystają z usług pracy dzieci, ponieważ najważniejszy jest zysk przy małych kosztach. Mikę z Indii sprowadza wiele państw, między innymi państwa na których terenie również znajdują się jej złoża. W Polsce pokłady miki znajdują się głównie w Sudetach oraz

w okolicach Dolnego Śląska. Skały i kamienie, które ją zawierają powstały z prastarych wulkanów. W Polsce te złoża nie są tak liczne jak w Indiach jednak produkcja nadal byłaby możliwa, przy czym łatwiej byłoby kontrolować jej wydobywanie bez narażania życia dzieci oraz pozostałych pracowników.

Jednakże to z tego azjatyckiego kraju, jakim są Indie pochodzi 60% światowej produkcji tego składnika, którego nie używa się tylko do wspomnianej wyżej branży, ale również:

- Budowa pieców indukcyjnych, łukowych i wysokiej częstotliwości
- aplikacje wysokiego napięcia
- aplikacje wysokotemperaturowe
- Przemysł uszczelniający (np. dystrybucja ropy i gazu)
- Elementy grzejne do zastosowań elektrycznych i termomechanicznych

Są to obszary wykorzystywane intensywnie w dzisiejszej gospodarce, liczne sektory bez których życie codzienne obecnie nie istnieje na wielu szczeblach. Zapotrzebowanie jest duże, dlaczego więc liczne i znaczące korporacje nie chcą poświęcić części środków na lepsze, a przede wszystkim potrzebne zmiany?

W małym gronie znajdują się producenci, którzy chcą traktować swoich pracowników z szacunkiem oraz prowadzić w pełni legalny i bezpieczny dla planety biznes. Zdecydowali się oni zastąpić mikę naturalną fluoroflogopitem (*fluorophlogopite*), czyli miką syntetyczną. Mika syntetyczna jest bezpieczna i trwalsza od naturalnej, wytwarza się ją na bazie borokrzemianu.

10. Wydobywanie szafirów na Madagaskarze

Wysokość opłat za naukę jest barierą, która jako jedna z głównych przyczyn uniemożliwia dostęp dzieciom do edukacji. Państwo nie zapewnia odpowiedniego wsparcia dla instytucji edukacyjnych. Nauczyciele często otrzymują wynagrodzenie w oparciu o to, co rodzice są w stanie zapłacić. Jednak większość rodziców, to ludzie biedni, często rolnicy, którzy mają trudności z zapewnieniem nawet podstawowego wyżywienia. To sprawia, że edukacja dzieci jest często niemożliwa do zrealizowania.

Wielu rodziców na Madagaskarze jest rodzicami wielodzietnymi. Starsze dzieci często muszą pomagać w prowadzeniu domu i opiekować się młodszymi rodzeństwem. Sytuacja w wielu domach jest trudna, a często brakuje jedzenia. Szacuje się, że około 10 800 dzieci pracuje przy wydobyciu miki na Madagaskarze, a ponad 230 400 dzieci zaangażowanych jest w pracę przy wydobyciu różnych surowców, takich jak kamienie szlachetne, złoto czy materiały budowlane do budowy dróg i domów. [UNICEF, 2019] Większość mieszkańców Madagaskaru żyje w skrajnym ubóstwie, przy czym obecnie 75% populacji, czyli trzy czwarte z 25,6 miliona osób, utrzymuje się za mniej niż 1,90 dolarów dziennie, co stanowi międzynarodowy próg ubóstwa według definicji Banku Światowego. [UNICEF 2019]

Wyjątkowa i odizolowana geografia Madagaskaru stanowi istotny czynnik wpływający na ubóstwo. Dla ludności wiejskiej, która w znacznej mierze polega na rolnictwie i rybołówstwie, wyzwania związane z środowiskiem są szczególnie dotkliwe. Poziom wód stale rośnie, a położenie Madagaskaru naraża go na częste cyklony. To skutkuje suszami i problemami z dostępem do żywności, co jest szczególnie trudne w przypadku już biednej ludności.

Problemy z dostępem do czystej wody i brakiem odpowiedniej infrastruktury sanitarno-higienicznej to istotne wyzwania na Madagaskarze. Tylko około połowa mieszkańców ma dostęp do czystej wody. W obszarach o ograniczonym dostępie do wody, głównie kobiety i dziewczęta ponoszą trud pracy związanej z jej zdobywaniem. To zajęcie, które pochłania dużo czasu i jest fizycznie wymagające, co ogranicza możliwość nauki i zarobkowania. Na Południowym Madagaskarze aż 90% domów nie ma dostępu do podstawowych udogodnień sanitarnych. Praktyka wypróżniania się na otwartej przestrzeni jest powszechna, co zwiększa ryzyko wystąpienia chorób przenoszonych przez wodę, takich jak biegunka. [UNICEF, 2019]

11. Dzieci w produkcji Fast Fashion

Innym obszarem współczesnej gospodarki jest handel „Fast Fashion", który obejmuje sprzedaż ubrań, butów, akcesoriów, kosmetyków oraz mniejszych przedmiotów codziennego użytku. Jest to model biznesowy w przemyśle, który charakteryzuje się szybkim tempem produkcji i wprowadzaniem na rynek tanich, masowo produkowanych ubrań. Głównym celem „Fast Fashion" jest dostarczenie klientom najnowszych trendów modowych w krótkim czasie, często w ciągu kilku tygodni oraz w przystępnych i zachęcających niskich cenach. Dzięki temu klienci mogą często wymieniać swoją garderobę, kupując nowe trendy bez dużego obciążenia dla portfela. Przyczynia się jednak ten model do „obciążenia" środowiska naturalnego oraz do wykorzystywania taniej siły roboczej w krajach o niższych kosztach produkcji. Pracownicy mogą być narażeni na niskie płace, długie godziny pracy, złe warunki pracy i naruszenia praw człowieka, w tym również nielegalnego wykorzystywania dzieci.

Obecny proces jest w większości nieetyczny i niehumanitarny. Należałoby podjąć nowe kroki w celu przekształcenia produkcji na w pełni legalny i bezpieczny tryb. Jednym z rozwiązań jest dokładniejsze kontrolowanie warunków oraz osób zatrudnionych w fabrykach, którymi w większości są dzieci. Pracują one w niebezpiecznych warunkach, narażając się na urazy i problemy zdrowotne. Często obsługują maszyny bez odpowiedniego szkolenia czy ochrony, co przyczynia się do licznych urazów i poważnych problemów zdrowotnych. Długie godziny pracy często przekraczają dopuszczalne normy, uniemożliwiając im uczęszczanie do szkoły. Dodatkowo otrzymują minimalne wynagrodzenia lub kwotę, która nadal nie zapewnia godnego przeżycia całej rodzinie.

Innym negatywnym aspektem, o którym również warto wspomnieć jest zanieczyszczenie środowiska. W celu obniżenia kosztów produkcji „Fast Fashion" często stosuje tańsze materiały, które mogą mieć krótszą trwałość i gorszą jakość. Jest to jeden z czynników, który prowadzi do szybkiego zużycia i utylizacji ubrań, które w większości zamieniają się w śmieci. Każdego roku wyrzucane jest około 92 miliony ton odpadów związanych z odzieżą. [Katarzyna Zajączkowska, 2022] Szybka produkcja i ich konsumpcja mają negatywny wpływ na środowisko naturalne. Wytwarzanie ubrań w dużej skali wymaga dużych ilości wody, energii i chemikaliów, a także generuje duże ilości odpadów i emisji gazów cieplarnianych. Branża modowa zużywa około 93 miliardów metrów sześciennych wody, dodatkowo pozostawiając znaczną część wody, którą odprowadzają z fabryk jako zanieczyszczoną toksynami. Według Programu Ochrony Środowiska ONZ 20% światowych ścieków pochodzi z barwienia tekstyliów. [Katarzyna Zajączkowska, 2022] Ponieważ większość produkcji odbywa się w krajach o mniejszych regulacjach, ścieki często trafiają do rzek i mórz co zabija faunę i florę. Impulsywne zakupy promowane przez obecny marketing

i rynek gospodarczy powinno być zamienione na świadome podejście do zakupów, rozważne wybieranie ubrań i kupowanie tylko tego, czego naprawdę potrzebujemy, co może również prowadzić do redukcji odpadów i zmniejszenia wykorzystania zasobów naturalnych.

12. Podsumowanie

Współczesna cywilizacja rozwija się w tempie niezwykle szybkim, generując niezliczone ilości dóbr i możliwości. Mimo tych osiągnięć w wielu częściach świata nadal istnieje rzeczywistość, w której dzieci zmuszane są do pracy, często w ekstremalnych i niebezpiecznych warunkach. Jest to problem globalny, którego nie można bagatelizować, gdyż narusza podstawowe prawa dzieci i wpływa na naszą przyszłość jako społeczeństw i jednostek. Dzieciństwo jest czasem, który powinien być wolny od nadmiernych obowiązków. To etap, w którym dzieci powinny mieć możliwość odkrywania świata, rozwijania swoich zdolności, kształtowania swojej tożsamości i uczęszczania do szkoły. Praca dzieci nie tylko pozbawia je tej cennej okazji do rozwoju, ale także stawia pod znakiem zapytania ich zdrowie psychiczne i fizyczne oraz bezpieczeństwo.

Zapewnienie lepszej przyszłości dzieciom oraz zwalczanie pracy dzieci to kompleksowy proces, który można osiągnąć poprzez zrównoważone podejście. Kluczowe są edukacja oraz regularne kontrole w obszarach o podniesionym ryzyku wykorzystywania nieletnich do pracy. Programy edukacyjne powinny być dostępne i dostosowane do lokalnych potrzeb, zapewniając dzieciom narzędzia do lepszego jutra. Wspieranie rodzin w ubogich społecznościach poprzez programy socjalne i ekonomiczne jest niezwykle istotne. Pomoc finansowa i dostęp do środków utrzymania mogą zmniejszyć presję posyłania dzieci do pracy by doświadczać dogodnych warunków codziennego życia. Firmy powinny działać etycznie i angażować się w unikanie wykorzystywania dzieci w procesach produkcyjnych oraz pozyskiwania surowców. Rzetelny monitoring całego procesu produkcji oraz promowanie humanitarnych standardów. Ustanawianie minimalnego wieku pracy, ograniczenia godzin pracy oraz zapewnienie bezpiecznych warunków pracy dla nieletnich są fundamentalne.

Bibliografia:

1. "GLOBAL ESTIMATES 2020, TRENDS AND THE ROAD FORWARD CHILD LABOUR" UNICEF (2020) dostęp 16.09.2023r: https://reliefweb.int/report/world/child-labour-global-estimates-2020-trends-and-road-forward?gclid=CjwKCAjw6p-oBhAYEiwAgg2Pgt3cEeNCc6sOc7Gc_DHDqPyKeXVN7PnOdgWqt5SaiwYR0TwH1U51OxoCoN0QAvD_BwE
2. "Marking progress against child labour, Global estimates and trends 2000-2012", (2013) International Labour Organization
3. "Particle size and kind of mica in synthesis of nontoxic bronze and gold pearlescent pigments based on nanoencapsulated hematite Journal of Ultrafine Grained and Nanostructured Materials" Maryam Hosseini-Zori (2015).
4. "Misja Everest" Martyna Wojciechowska, Kraków (2006).
5. "Odpowiedzialna moda. Guilt-free przewodnik po slow fashion" Katarzyna Zajączkowska (2022).
6. "Światowe tendencje do 2030 r.: czy UE jest w stanie sprostać przyszłym wyzwaniom?" ESPAS (2017) dostęp 16.09.2023r: MEGATRENDY ROZWOJOWE ŚWIAT.pdf

Wykaz stron internetowych:

7. "Bringing Safe, Clean Water and Better Sanitation to Madagascar", UNICEF (2019) dostęp 16.09.2023r: https://www.unicefusa.org/stories/bringing-safe-clean-water-and-better-sanitation-madagascar
8. "Child Labour 2020: Global Estimates, Trends, and the Road Forward" dostęp 16.09.2023r: https://data.unicef.org/resources/child-labour-2020-global-estimates-trends-and-the-road-forward/
9. "Child Labour Report", dostęp 16.09.2023r: https://unicef.pl/co-robimy/aktualnosci/news/160-mln-dzieci-jest-zmuszonych-do-pracy
10. "Dark Secret Behind Mica Mining", Source Intelligence (2020) - https://blog.sourceintelligence.com/blog/dark-secret-behind-mica-mining
11. „Human Rights Watch'' 2021 https://www.hrw.org/africa/ghana
12. "Mica Group Minerals" - https://geologyscience.com/minerals/mica-group-minerals/

14. THE ROLE OF STARTUPS IN THE ENERGY FUTURE

Bożena Smorczewska–Mickiewicz
PhD Student
Faculty of Economics, Finance and Management
University of Szczecin
Institute of Economics and Finance
e-mail: bozenasmickiewicz@wp.pl

1. Introduction

In every country, the energy sector has a strategic function, and is therefore subject to a whole series of regulations that define the framework for its operation, both internationally and domestically. Energy security means that uninterrupted supply of energy demand is ensured, both at a given point in time and in the future. Interruptions in supply would mean huge economic losses and a total blackout would cause chaos that would be difficult to predict [Dziewit, 2021, p. 14].

Modern energy policy is facing three crises, each of which brings a real revolution in energy market thinking. First, the global economy is facing the challenges of climate change. Global warming should be limited to 1.5 degrees Celsius above pre–industrial levels, and global greenhouse gas emissions must reach net zero by 2050 [Salehi, 2023, p. 1]. The world's economies, which are just recovering from the slowdown caused by the COVID–19 pandemic, are simultaneously experiencing a crisis caused by Russia's aggression against Ukraine. The Russian–led war has been met with the toughest economic sanctions in history, including on Russian raw materials, which have been the lifeblood of almost all European economies. Demand for these raw materials is outstripping supply, and this is another element raising the already historically high prices associated with the pandemic [Dziewit, 2021, p. 7].

Analyzing the overlap of the three major crises, it can be concluded that the pandemic has been brought under control by our joint efforts, while it is also in the hands of the people to end the war. The climate crisis, on the other hand, cannot be avoided. We can only try to limit its deadly effects on the biosphere and the negative effects on human civilization. According to Antonio Guterres "The climate crisis is a race that we are losing, but that we can win"[1].

Irreversible processes taking place in the Earth's system (including the biosphere, climate and society), influence the search for innovative solutions for green transformation. If humanity does not accelerate action to mitigate the effects of climate change, it will lead to the death of part of the planet and civilization as we know it [Smorczewska–Mickiewicz, 2022].

In this regard, the environmental pressure exerted on companies on the one hand by institutions and regulations (EU, national), and on the other by growing public awareness, is extremely important. Consumers now place a high value on thoughtful and green choices, so companies are striving to create and implement innovative solutions. For this reason, traditional energy companies are embarking on an energy transition process, and a green and sustainable

[1] A. Guterres, *UN Secretary–General, at the Opening of the Climate Action Summit 2019*, p. 1.

component has become a prerequisite for any Venture Capital (hereafter VC) investment that bets on businesses creating environmentally friendly solutions [Torosiewicz, 2021, p. 26].

Many Startups are increasingly focused on developing clean energy technologies. Investors are willing to take risks in these companies because of their high growth potential and ability to mitigate climate change. Anticipating the trajectory of innovation can enable policymakers to develop new capabilities to capitalize on incremental and Disruptive Innovations (DI). Despite caution on the part of business, we are seeing a political consensus on the need to transform the economy, and the spread of eco–innovation has been identified as key to the social transformation strategy towards sustainability and a green economy [EIO, 2010, p. 2].

The need to transition to clean energy sources has led to the development of breakthrough technologies and solutions that innovative Startups are using. By focusing on breakthrough technologies, they are participating in the creation of a sustainable energy system and have the potential to become pioneers and make concrete contributions to the renewable energy sector. There are Renewable Energy Startups, including those that focus on solar and wind energy technology and financing, while others are exploring environmentally friendly, efficient battery technology or microgrid systems. By supporting and investing in visionary Startups, we can change the world to one where clean, renewable energy becomes the dominant source of power, contributing to a sustainable and low–carbon economy. More and more Startups offering energy services are emerging in Poland due to the low prices compared to other sectors of the economy – competition.

2. Material and methods

Purpose: The subject of our discussion is the future of the energy industry based on innovation. The main goal of the chapter is to discuss Startups operating in the energy industry. The chapter emphasizes the importance of Startups that combine sustainable business with practical and innovative solutions to global problems. It is hypothesized that Startups are realizing the economic and social potential of energy transformation.

Design/ methodology/ approach: A systematic review of domestic and foreign literature was used to describe the phenomena, theories and concepts.

Findings: The article summarizes the results of a study dedicated to technology for energy and a study by Rolando Fuentes, Dongmei Chen and Frank A. Felder (2023) mapping innovations in the electricity sector by Startups around the world.

Practical implications: The result of the scientific analysis indicates that Startups are making a concrete contribution to the energy sector, taking part in the creation of a sustainable energy system. They help change the world around us to one in which clean, renewable energy can become the dominant source of energy, contributing to a sustainable and low–carbon economy.

Originality/ value: The chapter synthesized legislative and market conditions in the context of changes in the energy industry of the future. The value of the presentation was to discuss the synergies between energy corporations (knowledge, infrastructure, experience, financial resources) and Startups operating in the energy industry (agility, innovation, creativity, disruptive technologies).

3. Results and discussion

The gap between the rich and the poor continues to widen, and the Earth's natural resources are mercilessly exploited. We are living at the expense of future generations. The economy and the environment are closely intertwined. Human activity is putting the environment at the point of no return, where ecosystem degradation is increasing, putting business at risk of a deep crisis. According to Ruth Levitas (2013) "the economic shock waves of 2008 and the ensuing global recessions laid bare the instability of global capitalism and its inability to provide sustainable livelihoods for the world's population"[2].

The functioning of the Polish energy sector is determined by the political and regulatory environment in the European Union (EU). The transformation of the energy sector is aimed at changing the structure of electricity generation and reducing the share of coal (decarbonization), while increasing the share of Renewable Energy Sources (RES). In order to achieve the EU's climate goals, it is necessary to transform energy systems towards low–carbon and modern technologies. It is also a significant step toward achieving other key goals, such as economic development, energy access and energy system resilience [Sadie et al., 2020; Staszewska, 2022, p. 538; Dziewit, 2021, pp. 10–11].

A special role in the energy transition is played by eco–innovation, which, according to Claude Fussler and Peter James (1996), is understood as "the process of developing new products, processes or services which provide customer and business value but significantly decrease environmental impact" [Pacheco et al., 2018, p. 2].

In this chapter, we will use the Eco–Innovation Observatory's (hereinafter EIO) definition: "Eco–innovation is the introduction of any new or significantly improved product (good or service), process, organisational change or marketing solution that reduces the use of natural resources (including materials, energy, water and land) and decreases the release of harmful substances across the whole life–cycle"[3]. Definitions of eco–innovation suggest the existence of two approaches to eco-innovation: eco–efficiency (understood as improving the quality of the environment and life) and resource efficiency (leads to lower production costs, increases the competitiveness of enterprises) [Tarnawska, 2013, p. 741].

Startup founders are visionaries, highly creative, entrepreneurial individuals who are open to new challenges and are willing to bear the risks associated with innovation activities. They see the changing economic environment as an opportunity to realize visions, dreams and plans. They are optimistic and able to adapt to changing market conditions [Gupta et al., 2020, p. 8922].

Eco–innovation can be an idea for a new Startup, product or service, as well as an improvement of existing operations. Eco–innovation focuses on new technologies, but equally important is creating new services and making organizational changes, so the core of eco–innovation is creating business models that are both competitive and environmentally friendly by reducing the resource intensity of products and services [EIO, 2016, p. 7].

[2] R. Levitas, *Utopia as Method – The Imaginary Reconstruction of Society,* Palgrave Macmillan, New York, NY, p. 1.
[3] EIO, *Eco–Innovation Observatory Annual Report 2010. Pathways to a resource-efficient Europe,* Funded by the European Commission, DG Environment. Eco–Innovation Observatory, Brussels, 2010, p. 2.

In the energy sector, Startups using eco–innovation can "speed up the development and proliferation of distributed renewable energy technologies"[4]. Startups, on the one hand, develop alternative designs that precisely tailor technology to users (climate sensitivity, available energy technology, among others), and, on the other hand, promote knowledge (sharing with other users and manufacturers) that increases user awareness and involvement and saves time and resources in the product development process for manufacturers [Hyysalo, 2013, p. 499].

In addition to improvements in physical energy products and systems, users can also innovate in the virtual domain, especially in energy modeling. In other words, "there are plenty of informed energy users who could serve as lead users and work with energy related companies to promote innovation in the sector"[5]. The increase in user participation in the energy sector, observed in participatory processes, makes it necessary for energy companies to become eco–innovative by adapting to a new class of customers and partners. The basic premise of collaborative approaches is that engaging customers and civil society helps companies provide better services in terms of quality and sustainability. In crowdsourcing, utility operators can receive valuable input from customers in planning and innovation activities. Studies have also shown that citizens are willing to incorporate crowdsourcing into some aspects of service delivery in Smart cities [Dall–Orsoletta, 2017, p. 8].

Corporate Venture Capitale programs have become a common practice among energy companies because, as Antonios D. Livieratos and Panagiotis Lepeniotis (2017) proclaim, "collaborating with Startups is recognized as a means to innovate and keep leadership in a changing industry"[6]. The exchange of technology and knowledge between corporations and Startups plays a key role in reducing the resources needed for innovation. Although strategic partnerships are so beneficial, the challenge is to gather the most suitable partners from among the thousands of Energy Startups around the world. First, it remains a challenge for both sides to connect, and second, to find a consensus on how to work together effectively [Dall–Orsoletta, 2017, p. 7].

According to Alize and Romero Dall–Orsoletta and Fernando and Ferreira Paula, one way for Startups to connect with larger companies is through online platforms, an example of which is "a global development technology platform for innovations, funding, and insights, (Global Innovation Exchange, GIE)". GIE, which operated from 2017 to 2021, was not limited to energy–related innovations. It supported social innovation in the energy sector, with engagement in energy policy and regulation included [Global Innovation Exchange, 2021]. An example of a more capital–based initiative is the Plug and Play platform. P&P has built a network with Startups, the world's leading corporations, VC firms, Universities and Government Agencies across a wide range of industries [Plug and Play, 2021].

One of P&P's accelerator programs focused on solving energy challenges through innovations in renewable and distributed energy resources, Smart home and Internet of Things (IoT), hydrogen, grid–scale storage, e–mobility and electric vehicle charging, cyber security,

[4] S. Hyysalo, J.K. Juntunen, S. Freeman, *User innovation in sustainable home energy technologies*, Energy Pol. 55 (2013), p. 499.
[5] G. Medyna, T. Saarelainen, S. Gaur, O. Kohonen, J. Tenhunen, L. Wang, *Evolution of user driven innovation,* in: Proc. ASME Int. Des. Eng. Tech. Conf. Comput. Inf. Eng. Conf. DETC 2010, vol. 5, 2010, p. 5.
[6] A.D. Livieratos, P. Lepeniotis, *Corporate venture capital programs of European electric utilities: motives, trends, strategies and challenges,* Electr. J. 30, p. 38.

retail and customer engagement platforms. Of course, energy–only platforms Energy Future (EF) and Free Electrons have also emerged, connecting Startups and energy companies through accelerator programs: Ørsted (open challenge on wind turbine coating technology) and Equatorial 365 (seeks technological and social innovation to promote energy accessibility in a Brazilian city) [Fuentes et al., 2023, p. 7].

From a Startup's point of view, partnering with a large company means privileged access to key complementary assets that can be fundamental to successful market entry. It seems legitimate to say that joint R&D, partnerships, alliances and co–development have become a common approach to dealing with resource requirements in the energy transition. Open challenges and platforms enable Startups to access learning, scale, and funding opportunities, while for companies in the electric power sector, they represent an opportunity to access new ideas and solutions while leveraging Startups' ability to profit from small markets [Fuentes et al., 2023, p. 9].

A key prerequisite for the transformation taking place is the construction of a new energy sector, making extensive use of Digital Technologies (DT) and the ICT industry, by replacing coal–and gas–fired generation sources with renewable energy sources. Adjusting the energy sector entities to the challenges resulting from the energy transition process means restructuring[7] these entities, while assuming a fundamental remodelling of the activities conducted by them so far [Popczyk, 2018, p. 5].

Today's companies are trying to compete by offering the most modern and personalized product/ service. Startups are becoming pioneers in this type of business, and are also uniquely susceptible to megatrends. For the purposes of the chapter, by megatrends we will mean the macroeconomic and geostrategic forces that are shaping the world. They are factual and often supported by verifiable data. By definition, they are large and encompass some of society's greatest challenges and opportunities [Modly et al., 2016, p. 8].

It is difficult to predict how technology trends will evolve. The McKinsey Global Institute (2022) has identified 14 of the most important emerging technology trends today specific to two accepted divisions: Silicon Age, which includes digital and IT technologies, and Engineering Tomorrow, which includes physical technologies in areas such as energy and mobility [Chui et al., 2022, p. 1].

As Ronaldo Fuentes, Dongmei Chen and Frank A. Felder (2023) notes, predicting future technologies requires a combination of quantitative and qualitative approaches. The researchers proposed a systematic approach to mapping future technology trends in the electric power industry based on an analysis of the business proposals of 320 Startups around the world. They classified Startups according to their business proposals in the context of megatrends disrupting the electric power sector (Table 1).

[7] Restructuring is defined as systematic rebuilding, modernisation or updating the organisational structure as well as the principles of operating. It represents a strategy of growth and reorientation (annotation Auth.).

Table 1. Megatrends in electricity, based on Startup innovation

Trend	Description
Decarbonization	pertains to carbon and other greenhouse gas emissions reductions in the electricity sector. It includes efforts that decouple electricity production or consumption from carbon emissions.
Digitalization	applies IT and other digital technologies developed outside the industry to the electricity sector. Current applications employ artificial intelligence and newly created data to enhance efficiency in processes, but also developing of new products and services and the emergence of new players in the industry.
Distributed	refers to technologies that challenge the concept of a vertically integrated sector. Instead, they develop the possibility for geographically distributed producers and consumers using locally produced electricity.
Electrification	The use of electricity in economic sectors traditionally consumed other fuels such as gasoline and heating oil.

Source: D. Shipworth, *Megatrends in the Electricity Sector*, in: R. Fuentes, D. Chen, F.A. Felder, *Systematically mapping innovations in electricity using startups: A comprehensive database analysis*, p. 2.

Analysis of the data presented shows that the primary technology for decarbonization is Photovoltaic (PV) generation. Innovations in the field of PV are focused on developing more resilient materials and panels that are easier to install and maintain. An updated regulatory and market structure for the industry is not required for these innovations to be implemented [Fuentes et al., 2023, p. 2].

The clearest trend demonstrated by Fuentes et al. is that innovation in the electricity sector is focused on decarbonization and digitization (Figure 1).

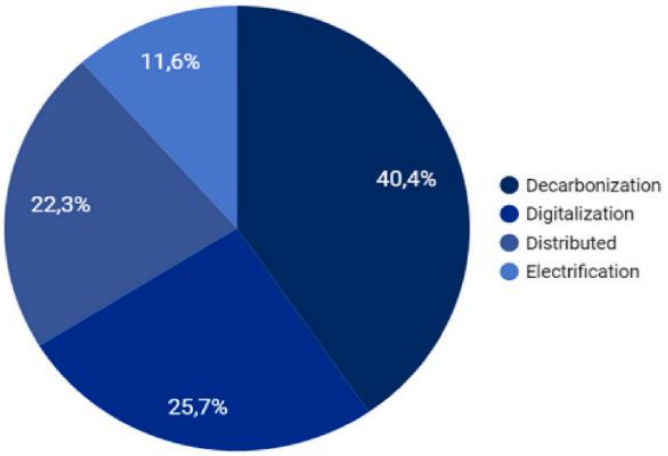


Figure 1. Startup count by megatrend

Source: R. Fuentes, D. Chen, F.A. Felder, *Systematically mapping innovations in electricity using startups: A comprehensive database analysis*, p. 5.

Electrification of traditionally non-electric sectors is separate from much of the Startups' innovation. More specifically, if the innovation pipeline materializes, the dominant new technologies will be in PV solar, storage, and AI [Fuentes et a., 2023, p. 5]. Of the 129 companies with a clear focus on decarbonization, 35% are focused on PV (Figure 2).

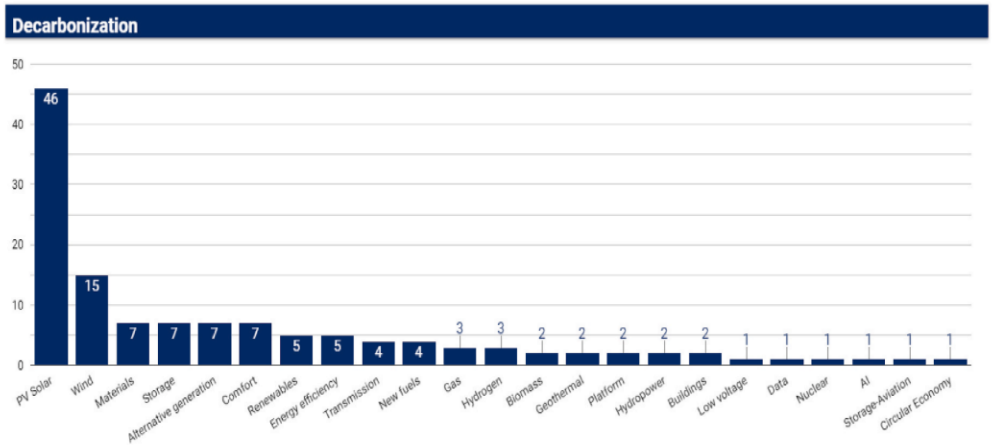


Figure 2. Where do firms focused on decarbonization concentrate their efforts?
Source: R. Fuentes, D. Chen, F.A. Felder, *Systematically mapping innovations in electricity using startups: A comprehensive database analysis*, p. 6.

This percentage represents the most significant concentration on renewables, with 11% of companies developing wind technologies and 10% on other general renewable technologies such as biomass and hydropower. This finding is consistent with the theory that incumbents are more likely to focus on incremental improvements to well–established technologies than Startups. Only five Startups are focusing on the use of new fuels such as hydrogen, decarbonized gas or biofuels, while seven are focusing on entirely alternative energy generation methods such as hybrid hydropower plants [Fuentes et al., 2023, p. 7].

82 companies were identified within the digitalisation megatrend. Analysis of the data shows that Artificial Intelligence is the dominant technology for Startups, with 27 companies using it. This number is almost double that of companies innovating in other areas, including data mining and logging (13 companies), digital platforms (13 companies) and blockchain technology (8 companies) (Figure 3).

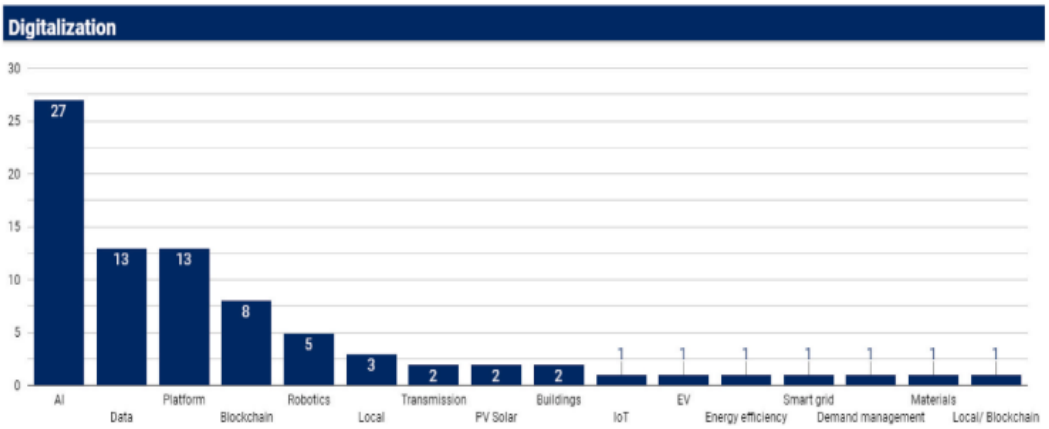


Figure 3. Startups focused on digitalization work in the following areas

Source: R. Fuentes, D. Chen, F.A. Felder, *Systematically mapping innovations in electricity using startups: A comprehensive database analysis*, p. 7.

According to Fuentes et al., innovation in the electricity sector is focused on decarbonization and digitization. In particular, the dominant technologies being developed by Startups are solar power, Artificial Intelligence and energy storage. Our analysis shows that solar PV is the key technology behind decarbonization efforts.

Photovoltaic innovations focus on product innovations such as sustainable innovations, more resilient materials, easier photovoltaic installation, increased efficiency and easier maintenance. These innovations are being introduced within the same business model under existing electric industry regulations. Storage technologies can be very disruptive to the electricity sector, but the innovations we are seeing in storage technology are incremental (problem well defined, domain defined first). Storage includes batteries that last longer, recharge in shorter periods or use other cheaper raw materials [Fuentes et al., 2023, p. 2].

4. Conclusion

A key technology in decarbonization will be Photovoltaic. PV innovations are focused on product innovations (sustainable innovations, resilient materials, easy–to–install systems, increased efficiency and simple systems to maintain with the current business model).

The future of electricity will be low–carbon and digital. Breakthrough technologies will be solar power, Artificial Intelligence and energy storage. Many innovations assume a more distributed power system and associated regulatory–market framework.

The result of the scientific analysis indicates that Startups are making a concrete contribution to the energy sector by participating in the creation of a sustainable energy system. They are helping to change the world around us to one in which clean, renewable energy can become the dominant source of energy, contributing to a sustainable and low–carbon economy.

Bibliography:

1. Chui M., Roberts R., Yee L. (2022). McKinsey Technology Trends Outlook 2022. McKinsey Global Institute.
2. Dall–Orsoletta A., Romero F., Ferreira P. (2023). Open Innovation and the Energy Transition: An Exploratory Study. Available at SSRN: https://ssrn.com/abstract=3970512. 10.08.2023).
3. EIO (2010). Eco–innovation Observatory Annual Report 2010. Pathways to a resource–efficient Europe, p. 2. Available at: www.eco-innovation.eu/index.php?option=com_content&view=article&id=200&Itemid=258 12.06.2023).
4. EIO and CfSD (2016). Eco-innovate! A guide to eco-innovation for SMEs and business coaches. Eco-Innovation Observatory. Funded by the European Commission, DG Environment, Brussels, p. 7.
5. Global Innovation Exchange Gie. (n.d.). Available at: https://www.globalinnovationexchange.org 10.08.2023).
6. Gupta V., Fernandez–Crehuet J., Hanne T. (2020). Fostering Continuous Value Proposition Innovation through Freelancer Involvement in Software Startups: Insights from Multiple Case Studies. Sustainability 2020, 12, 8922. Available at: https://www.mdpi.com/2071-1050/12/21/8922. 28.05.2023).
7. Guterres, A. (2019). António Guterres, UN Secretary–General, at the Opening of the Climate Action Summit 2019. Available at: https://www.youtube.com/watch?v=q6jbq1scma4. 20.05.2023).
8. Hyysalo S., Juntunen J.K., Freeman S. (2013). User innovation in sustainable home energy technologies, Energy Pol. 55, 490–500. Available at: https://doi.org/10.1016/j. Enpol.2012.12.038. 10.08.2023).
9. Levitas, R. (2013), Utopia as Method The Imaginary Reconstruction of Society, Palgrave Macmillan, New York, NY.
10. Livieratos A.D., Lepeniotis P. (2017). Corporate venture capital programs of European electric utilities: motives, trends, strategies and challenges, Electr. J. 30–40. Available at: https://doi.org/10.1016/j.tej.2017.01.006. 10.08.2023).
11. Modly T., Quinn R., Alders G., Höhn A. (2016). Five MegatrendsAnd Their Implications for Global Defense & Security, PWC, London.
12. Popczyk J. (2018). Transformacja energetyki (za pomocą reformy ustrojowej rynku energii elektrycznej) do monizmu elektrycznego odnawialnych źródeł energii 2050 – Raport. Energetyka Społeczeństwo – Polityka, Nr 2(8). Available at: https://www.ejournals.eu/ESP/2018/Numer-2/ 30.08.3023).
13. Sadie C., Bowen T., Zinaman O., Cory K., Reber T., Xu K., Burton R., Benioff R., Eskstein J., Wachsmuth J. (2020). Power Sector Transformation Pathways: Exploring Objectives, Conditions, and Technology Innovation to Inform Power Sector Pathway Decisions. Golden, CO: National Renewable Energy Laboratory. NREL/TP-6A20-75138. Available at: https://www.nrel.gov/docs/fy20osti/75138.pdf. 05.08.2023).
14. Salehi M., (2023). The 9 Startups Reshaping Our Path to a Sustainable Future: Revolutionizing Green Energy. Available at SSRN: https://ssrn.com/abstract=4431629. 20.08.2023).

15. Tarnawska, K. (2013). ECO–INNOVATIONS – TOOLS FOR THE TRANSITION TO GREEN ECONOMY. ECONOMICS AND MANAGEMENT: 2013. 18 (4), pp. 735–743. Available at: https://doi.org/10.5755/j01.em.18.4.4485 13.06.2023).
16. Torosiewicz, A. (2021) Jakie szanse i zagrożenia dla branży ecotech zauważają start-upy? [w:] Start–upy i ekologia. Jakie zielone rozwiązania tworzą polskie firmy technologiczne?, p. 26. Available at: https://startup.pfr.pl 14.06.2022).

15. IMPREZA E-SPORTOWA A PROMOCJA MIASTA

Marcin Widomski
Uniwersytet Jagielloński
Wydział Zarządzania i Komunikacji Społecznej
ul. prof. St. Łojasiewicza 4, 30-348 Kraków
e-mail: m.widomski@onet.pl

1. Wstęp

Sport to dynamicznie rozwijająca się dziedzina. Wraz z rozwojem technologicznym, zwiększonym poziomem komputeryzacji, zwiększyło się także zainteresowanie rywalizacją w świecie wirtualnym. E-Sport to branża, która z ekskluzywnej niszy w ostatnich latach przerodziła się w prężnie rozwijającą się gałąź rozrywki.

Jednym z potwierdzeń zwiększającej się popularności wirtualnych zmagań są imprezy e-sportowe przyciągające rzesze kibiców. Można doszukać się analogii pomiędzy imprezami sportowymi a imprezami e-sportowymi. W naukach społecznych szeroko opisywane były imprezy sportowe w kontekście turystyki ich wpływ na markę miasta, w którym się odbywają.

Celem niniejszego artykułu jest próba przybliżenia wpływu organizowania imprezy e-sportowej na promocję miasta. Za przykład posłuży impreza rozgrywana w Katowicach - Intel Extreme Masters. Na potrzeby pracy przeprowadzono w 2022 roku anonimową ankietę z uczestnikami imprezy odbywającej się w stolicy Górnego Śląska.

2. E-sport

E-sport można zdefiniować jako zawody sportowe prowadzone przy użyciu systemu elektronicznego i immersji technologicznej w zorganizowanym i ustrukturyzowanym środowisku lig, drabinek i turniejów przyciągających sponsorów, widzów i nadawców, z graczami zazwyczaj należącymi do drużyn lub organizacji sportowych (Zhong Y., Guo K., Su J., Chu S. K. W. 2022). Szerszą definicję e-sportu zaproponowali P. Riatti, A. Thiel. Zgodnie z nią e-sport to konkurencyjne i zorganizowane gry komputerowe i wideo, w których dwie lub więcej stron (osoby fizyczne lub zespoły) mierzą się ze sobą w regulowanych i zrównoważonych warunkach. Aby wygrać z przeciwnikiem potrzebne są umiejętności strategiczne, taktyczne, fizyczne i umysłowe (Riatti i Thiel 2022). Kontrowersje budzi porównywanie e-sportu do tradycyjnego sportu ściśle związanego z aktywnością fizyczną. Zwolennicy traktowania e-sportu jako sport podnoszą, że taka aktywność także obejmuje zabawę (dobrowolną, wewnętrznie motywowaną aktywność), są tworzone imprezy i zawody, a imprezy e-sportowe, tak jak sportowe, są regulowane przez zasady, w których na drodze konkurencji na umiejętności dzieli się uczestników na zwycięzców i przegranych.

Obecnie e-sporty określane mianem "sportowej" aktywności intelektualnej nie są uznawane w Polsce za sport. W czerwcu 2017 r. polski parlament przyjął nowelizację ustawy o sporcie i poprawił definicję sportu, która została rozszerzona o pojęcie rywalizacji intelektualnej. Był to ukłon w stronę środowiska e-sportowego, jednak do tej pory jedynie o znaczeniu technicznym i symbolicznym. S. Myrna przekonuje, że ważniejsze niż definicyjne uznanie e-sportu za sport, jest stworzenie Polskiego Związku E-sportu: *Posiadanie oficjalnego*

związku mogącego korzystać z przywilejów zarezerwowanych wyłącznie polskim związkom sportowym oznaczałoby bowiem de facto zrównanie e-sportu z innymi tradycyjnymi dyscyplinami, które również posiadają dedykowane im związki sportowe. Do tych przywilejów (...) zaliczyć można przede wszystkim wyłączność na organizowanie i prowadzenie współzawodnictwa sportowego o tytuł Mistrza Polski oraz Puchar Polski w danej dyscyplinie, a także wyłączne prawo ustanawiania i realizacji reguł sportowych i dyscyplinarnych we współzawodnictwie sportowym organizowanym przez związek (z wyjątkiem reguł dyscyplinarnych dotyczących dopingu w sporcie). Wreszcie taki ustanowiony polski związek sportów elektronicznych miałby wyłączność na powoływanie narodowej kadry e-sportowej, reprezentującej Polskę na arenie międzynarodowej14. Ponadto oficjalnie uznawanemu związkowi sportowemu zdecydowanie łatwiej jest reprezentować interesy osób uprawiających dany sport (Myrna 2020).

E-Sport nie jest zjawiskiem znanym w ostatniej dekadzie, choć to w ostatnich latach mówi się o nim bardzo dużo. Początki wirtualnego współzawodnictwa sięgają przeszło 70 lat. W latach pięćdziesiątych minionego wieku branża informatyczna dokonała wyraźnego skoku. Wyraźnym krokiem na przód okazało się opracowanie przez IBM komputera dla amerykańskiego wojska w 1952 roku. W tym samym roku inna firma opracowała pierwszą grę, którą była cyfrowa wersja gry "kółko i krzyżyk". Jednak za kamień milowy w e-sporcie uważana jest gra "Tennis for Two" stworzona przez pracowników MIT. Produkcja jako pierwsza na świecie dawała możliwość rywalizacji przeciwko sobie dwóm zawodnikom przy pomocy osobnych joysticków, a publiczność mogła śledzić te zmagania na ekranie. Spełnione zostały więc najważniejsze funkcje e-sportowej rywalizacji - była wirtualna gra, przynajmniej dwóch graczy oraz możliwość obserwowania jej przez widzów.

Kolejny istotny krok na drodze ewolucji e-sportu znów został zrobiony za sprawą działalności studentów z MIT. W 1962 roku stworzyli grę Spacewar. Była to pierwsza gra, która została zainstalowana na kilku niezależnych komputerach. Rozgrywka była znacznie bardziej złożona, a rywalizacja wymagała taktyki i umiejętnego korzystania z zasobów. Na bazie kodu ze Spacewar powstało później wiele programów zorientowanych na rozrywkę. Za pierwszy e-sportowy turniej uznaje się imprezę "Intergalactic Spacewar Olympics" zorganizowaną w 1972 roku na Uniwersytecie Stanforda, w której nagrodą główną była prenumerata popularnego magazynu "The Rolling Stones" (Farokhmanesh 2012).

W 1980 roku w Stanach Zjednoczonych zorganizowano pierwsze krajowe zawody "Space Invaders Championship". Kwalifikacje odbywały się w kilku największych miastach, co pozwoliło przyciągnąć łącznie blisko 10000 czynnych uczestników. Sukces ten sprawił, że pojawiało się coraz więcej zorganizowanych turniejów. Dekada minęła pod znakiem szerokiej popularyzacji gier komputerowych. Przyczyniły się do tego między innymi programy telewizyjne pokazujące wirtualną rywalizację. Powstające salony gier dawały łatwy i szeroki dostęp dla społeczeństwa, któremu spodobała się rywalizacja na ekranie. Wielokrotnie w salonach gier organizowane były konkursy mające wyłonić najlepszego zawodnika w konkretną grę vide. Jeszcze przed latami dziewięćdziesiątymi rozwój technologiczny pozwolił szerokim masom na granie w domach za sprawą komputerów lub konsol wspomaganych telewizorem.

W latach dziewięćdziesiątych stało się jasne, że gry jeżeli będą chciały być konkurencyjne, to będą musiały zapewnić możliwość sieciowej gry kilku graczy, zwłaszcza że

komputery stawały się coraz mocniejsze i bardziej dostępne. W połowie lat 90. rozpoczęły się pierwsze duże imprezy LAN, na których gracze mogli ze sobą rywalizować. Z tych spotkań wyłoniły się wczesne drużyny, określane w środowisku e-sportowym jako klany, które napędzały profesjonalną grę. Później zespoły te regularnie rywalizowały między sobą w większych turniejach. Wraz z rozwojem sieci i możliwością korzystania z prywatnych połączeń internetowych, zniknęły również wcześniejsze ograniczenia regionalne. Narodziły się gry dające fundamenty e-sportu, takie jak Starcraft czy Unreal Tournament. E-sport dynamicznie rozwijał się nie tylko w USA, czy Japonii, ale także w Niemczech. To właśnie tam na przełomie wieków powstawały ligi e-sportowe na wysokim poziomie (Larch 2023).

W nowym tysiącleciu imprezy e-sportowe osiągały rangę globalnych, czego przykładem mogą być rozgrywane w Korei Południowej World Cyber Games, czy zorganizowane we Francji Mistrzostwa Świata w Sportach Elektronicznych. W tym czasie zaczął też rysować się wyraźny podział na gry komputerowe i konsolowe. W późniejszych latach będzie widoczne, że to gry komputerowe będą dominować najważniejsze i najbardziej prestiżowe imprezy e-sportowe. Istotnym krokiem na drodze do poprawienia kwestii organizacyjnej było powołanie w 2008 roku Międzynarodowej Federacji E-sportu (IeSf) będącej ciałem wyznaczającym kierunki rozwoju dla całej branży, której głównym problemem ciągle pozostaje rozproszenie i nieskoordynowanie ośrodków decyzyjnych.

W kolejnej dekadzie dla popularyzacji e-sportu bardzo istotny okazał się dynamiczny rozwój social mediów. Strumieniowe nadawanie na własnych warunkach do odbiorców, którym łatwiej jest śledzić widowisko za pośrednictwem transmisji w internecie, pozwoliło na dynamiczny rozwój niezależny od kanałów telewizyjnych. Szczególnie istotny w poszerzeniu bazy odbiorców okazał się portal "Twitch", z czasem dołączył także "YouTube". Rozwój smartfonów oraz rozpowszechnienie szybkiego internetu pozwoliły na śledzenie relacji z meczów e-sportowych za darmo. Pewnym problemem dla branży e-sportowej była inkluzywność sponsorów objawiająca się sponsoringiem głównie ze strony firm związanych z branżą informatyczną. Dopiero szeroka widownia największych imprez e-sportowych zainteresowała inwestorów spoza szeroko rozumianej branży informatycznej.

Gry komputerowe liczą przeszło 70 lat. Z niewielkiej niszy stał się prężną gałęzią rozrywki z ogromnym potencjałem rozwojowym. Widoczne jest to między innymi w imprezach e-sportowych, poprzez zwiększającą się liczbę odbiorców i wyższe nagrody dla najlepszych zawodników, a także swoistą dumę i prestiż dla miasta będącego gospodarzem imprezy e-sportowej. Z małej niszy dostępnej dla naukowców, potem dla najbogatszych ludzi, e-sport stał się multimedialnym rynkiem wartym miliardy dolarów, przyciągającym wielu inwestorów.

3. E-sport w Polsce i promocji miasta

Wedle badań przeprowadzonych przez firmę Nielsen, która zajmuje się sprawdzaniem aktywności w mediach, na początku pandemii granie w gry było bardziej popularne niż oglądanie gier (w stosunku 83% do 29%) wśród fanów esportu w wieku 18-34. Ponad 30% badanych stwierdziło, że traktuje śledzenie e-sportowych wydarzeń jako alternatywa dla tradycyjnych treści, które konsumowali sprzed wybuchem pandemii. (Nielsen 2020). Zwiększenie zainteresowania e-sportem na skutek pandemii potwierdził raport wspomnianego Deloitte'a z 2021 roku. Wynikało z niego, że ponad połowa badanych Europejczyków z powodu

obostrzeń covidowych po raz pierwszy obejrzała rozgrywki e-sportowe. Spośród 14 badanych nacji to Polacy byli nacją najbardziej entuzjastyczną wobec e-sportu (Deloitte 2021).

Firma konsultingowa Deloitte w porozumieniu z organizacją Interactive Software Federation of Europe (ISFE) przygotowała raport na temat rynku e-sportu w Europie, który uwzględniał Polskę. Badanie koncentrowało się na określeniu zachowań konsumenckich, trendów oraz obecnej sytuacji branży e-sportowej. W wynikach można znaleźć informacje przybliżające rozmiar rynku e-sportowego w Polsce, popularność i liczbę odbiorców w porównaniu z innymi krajami na kontynencie. Co ciekawe polscy badani znaleźli się w czołówce najlepiej rozeznanych w branży e-sportowej. 93% badanych Polaków słyszało o e-sporcie, co jest wynikiem wyższym o 7 punktów procentowych od europejskiej średniej. Połowa badanych Polaków potrafiła podać trafną definicję e-sportu. 52% Polaków przynajmniej raz obejrzało mecz e-sportowy, dla przykładu u kolejnych Hiszpanów wynik ten wyniósł 49%, a w Włochów 48%. Spośród badanych krajów Polska i Hiszpania są krajami o najwyższym udziale płacących konsumentów za ten rodzaj rozrywki (po 26%).

Rozwój wielu branż został zahamowany przez ogólnoświatowe restrykcje związane z pandemią COVID-19. Jednak dla branży e-sportowej był to moment dynamicznego wzrostu zainteresowania i poszerzenia grona odbiorców. Działalność sektora rozrywkowego została zatrzymana za sprawą wprowadzonych ograniczeń w przemieszczaniu się i kontaktach międzyludzkich. Odwołane zostały wszystkie zawody sportowe, później reaktywowane, ale długo bez udziału publiczności, zamknięte były kina, nie odbywały się koncerty. Z uwagi na rywalizację odbywającą się wirtualnie, ograniczenia w fizycznej obecności nie wpłynęły znacząco na możliwość przeprowadzenia rozgrywki e-sportowej. Osoby poszukujące emocji w obserwowaniu bezpośredniej rywalizacji na żywo pozostały bez możliwości śledzenia jej przez odwołane widowiska sportowe. Dlatego zainteresowanie części z nich przejęła jedyna dostępna rywalizacja na żywo, czyli e-sport (Deloitte 2022).

Prawdziwy duch e-sportu przejawia się w wydarzeniach na żywo, co wzmacnia całą branżę. Paradoksalnie prawdziwa siła e-sportu przejawia się przez imprezy i fizyczną obecność kibiców, gromadzących się w największych halach widowiskowo-sportowych. To dowód na rozwój branży i oddanie odbiorców, decydujących się poświęcić czas i pieniądze, żeby wspólnie uczestniczyć w e-sportowym widowisku.

Utrzymywała się powszechna opinia, że organizowanie dużych imprez sportowych przyczynia się do poprawy wizerunku miasta, które jest gospodarzem. Imprezy sportowe były przedmiotem badań naukowych szczególnie w kontekście marketingowym i turystycznym, albowiem miały przyczynić się do wzmocnienia marki miasta i spowodować zwiększenie przychodów z ruchu turystycznego. W tym względzie największe imprezy e-sportowe zaczynają konkurować z większymi imprezami sportowymi. Konieczne jednak jest poszerzenie wiedzy o wpływ imprez.

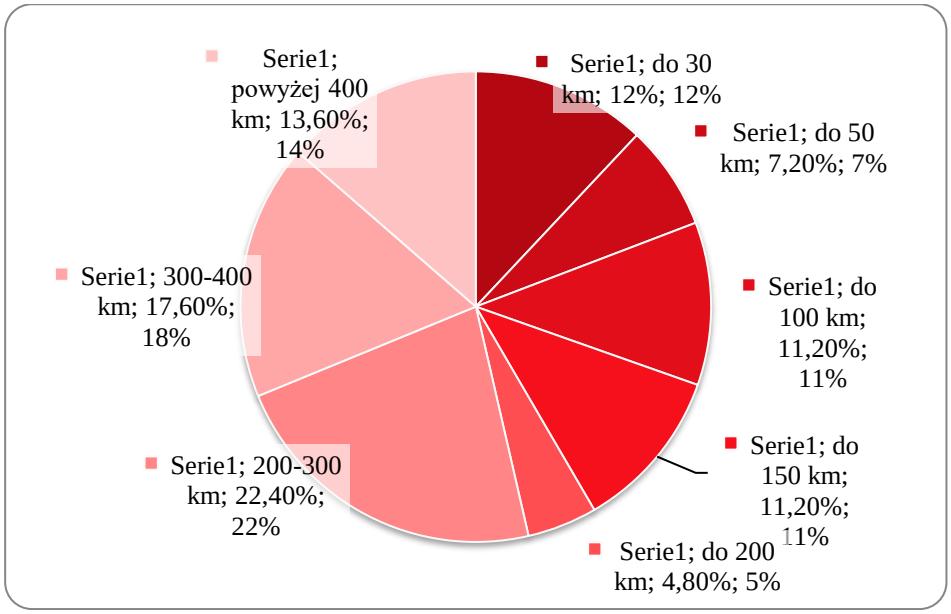
Tworząc markę miasta, jego władze starają się znaleźć takie sposoby promocji, czyli zaprezentowania się w pozytywnym świetle i zdobycia lojalności swoich odbiorców, które odróżnią ich miasto od innych oraz wzbudzą pożądane reakcje. Istotna jest zatem spójność i wiarygodność wizerunku. Twórcy marki powinni dążyć do stworzenia wizerunku opierającego się na konkretnym aspekcie, trafiający w oczekiwania społeczności lokalnej i odbiorców (Junghardt 1996).

Przykładem takiej działalności są Katowice. Miasto, które w ostatnich latach przechodzi gruntowną modernizację i zdecydowało się na zmianę wizerunku. Stolica Górnego Śląska chciała być mniej kojarzona z wygasającym przemysłem górniczym. W to miejsce Katowice chcą wzmocnić swój wizerunek łącząc go z sektorem teleinformatycznym, poprzez tworzenie warunków dogodnych dla funkcjonowania branży IT. Koherentne do tych działań jest organizowanie największej imprezy e-sportowej w Polsce, czyli Intel Extreme Masters. Impreza uważana jest za jedną z najważniejszych w świecie e-sportu i corocznie gromadzi wielu kibiców z Polski i całego świata.

4. Badania

Na potrzeby badań przeprowadzona została anonimowa ankieta w trakcie IEM 2022. Badanie miało miejsce 27 lutego 2022 pod katowickim Spodkiem. Ankieta miała charakter bezpośredni, ale anonimowy. Zawierały się w niej pytania kontrolne, które pomagały zweryfikować szczerość odpowiedzi i właściwe zrozumienie pytania. Dzięki temu odrzucono kilkanaście ankiet, w których pojawiały się skrajne odpowiedzi na to samo pytanie. Po przeprowadzonej weryfikacji udało się uzyskać 127 poprawnie wypełnionych ankiet.
Badanie miało na celu sprawdzenie wpływu uczestnictwa w imprezie e-sportowej na postrzeganie miasta gospodarza.

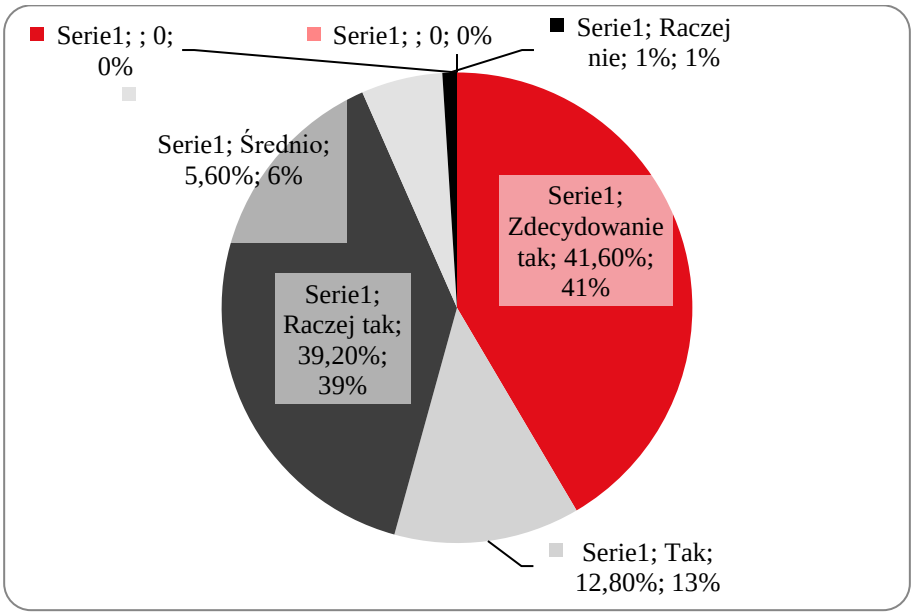
85% ankietowanych pochodziło spoza metropolii górnośląsko-zagłębiowskiej, a więc byli turystami e-sportowymi. Potwierdziło to pytanie o odległość miejsca zamieszkania od odbywającej się imprezy, w którym 12% ankietowanych wybrało dystans do 30 km. Ponad połowa przejechała na IEM'22 przeszło 200 km.



Wykres 11. Odległość miejsca zamieszkania od IEM'22
Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Impreza cieszy się bardzo dużym uznaniem u widzów, którzy w 93% zgłosili gotowość do przyjechania na kolejną edycję. 6% wybrało odpowiedź neutralną, a zaledwie 1% nie chciał przyjechać na przyszłoroczną odsłonę.

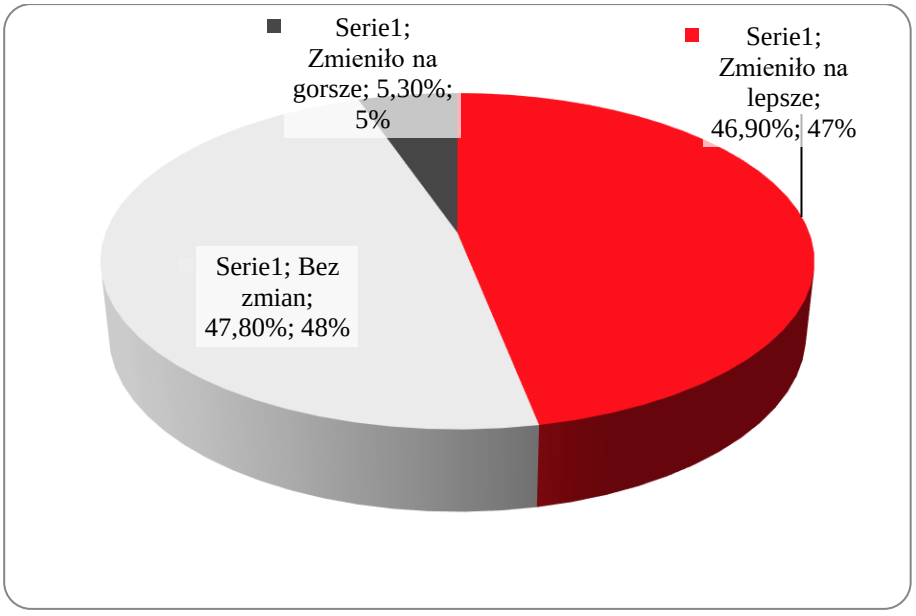
Wykres 2. Gotowość przyjazdu na kolejną edycję IEM



Wykres 2. Gotowość przyjazdu na kolejną edycję IEM

Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Jak widać z poniższego wykresu osoby, które odwiedziły Katowice z powodu imprezy e-sportowej w 47% zmieniły swoje postrzeganie Katowic na lepsze. Dla 5% wizyta w stolicy Górnego Śląska sprawiła, że zdanie o mieście pogorszyło się. 48% stwierdziło, że ich zdanie o mieście organizującym IEM nie uległo zmianie.

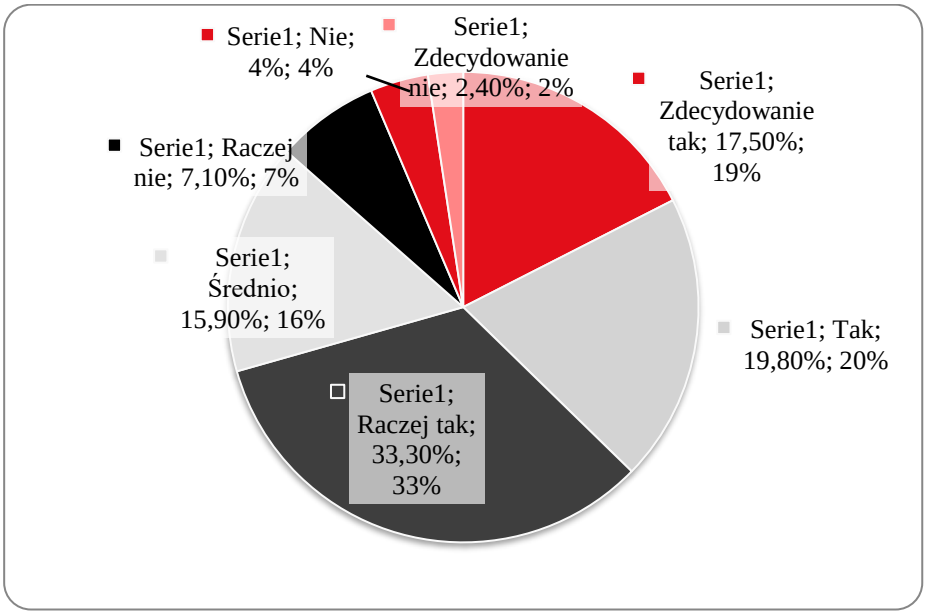


Wykres 3. Zmiana w postrzeganiu Katowic z uwagi na udział w IEM 2022

Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

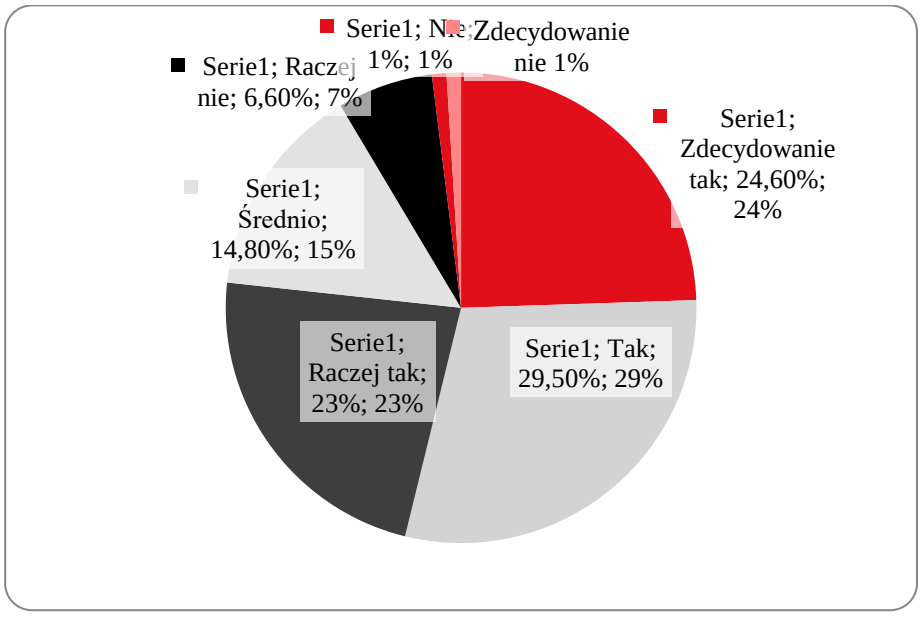
Przyjazd na imprezę e-sportową to znakomita okazja do poznania walorów miasta gospodarza. 73% ankietowanych pozytywnie odnosi się do perspektywy przyjechania do

Katowic w innym celu niż IEM. 16% nie ma zdania w tej kwestii, a 13% deklaruje negatywny stosunek do odwiedzenia Katowice w innym celu niż prestiżowa impreza e-sportowa.



Wykres 4. Gotowość przyjazdu do Katowic w innym celu niż IEM
Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

Na wykresie numer 5 przedstawiony został rozkład odpowiedzi na pytanie o to czy poleciliby Katowice swoim znajomym. Ponad 3/4 ankietowanych udzieliło odpowiedzi pozytywnej - 24%. Dla porównania łączna liczba odpowiedzi negatywnych osiągnęła zaledwie 9%.



Wykres 5. Gotowość do polecenia Katowic znajomym aby odwiedzili miasto
Źródło: opracowanie na podstawie badań własnych.

5. Podsumowanie

Branża e-sportowa to dynamicznie rozwijająca się sektora rozrywkowego. Potwierdzeniem tego są nie tylko wyniki ekonomiczne i zwiększająca się wartość branży, ale także zwiększająca się liczba widzów imprez e-sportowych. Coraz większa liczba osób odbierających dane wydarzenie sprawia że, impreza e-sportowa staję się atrakcyjnym narzędziem do promocji, także w marketingu terytorialnym.

Wydarzenie generuje ogromne zainteresowanie w mediach tradycyjnych i nowoczesnych trafiając do milionów odbiorców treści e-sportowych. Jednak samo dotarcie do jak największego grona widzów to nie wszystko, albowiem ważne jest także wywołanie określonych reakcji. W powyższym artykule przedstawiono wpływ imprezy sportowej na postrzeganie miasta.

Przedstawione wyniki badań na podstawie ankiet zebranych w trakcie największej imprezy e-sportowej w Polsce wskazują na duży potencjał marketingowy, albowiem bezpośrednie uczestnictwo w miejscu organizowania imprezy e-sportowej wpłynęło na postrzeganie miasta gospodarza. Efekt był pozytywny. Większość badanych deklarowała kolejne akcje korzystne dla Katowic, w tym m.in. pozytywna zmiana w postrzeganym wizerunku Katowic, rozważenie ponownego przyjazdu w celu innym niż impreza e-sportowa, czy polecenie odwiedzenia Katowic swoim znajomym.

Wyniki badań należy traktować jako asumpt do kolejnych badań nad imprezami e-sportowymi i ich wpływem na promocję miasta, tym bardziej, że branża e-sportowa jest w trakcie dynamicznego rozwoju, a co za tym idzie także przeobrażania się i zmieniania formuły. Kolejne badania powinny głębiej analizować zachowania konsumentów i turystów e-sportowych i weryfikować je z dotychczas dostępną wiedzą, która najczęściej oparta jest o badania tradycyjnych imprez sportowych.

Bibliografia:

1. Deloitte (2021), Pandemia przyczyniła się do zwiększonej popularności e-sportu, https://www2.deloitte.com/pl/pl/pages/press-releases/articles/pandemia-przyczynila-sie-do-wiekszej-popularnosci-esportu.html, (dostęp dnia 1.09.2023).
2. Deloitte (2022), Raport Let's Play! 2022: rynek e-sportu w Polsce, https://www2.deloitte.com/pl/pl/pages/technology-media-and-telecommunications/articles/rynek-esportu-w-polsce-lets-play-2022.html, (dostęp dnia 1.09.2023).
3. Farokhmanesh M. (2012), First game tournament, 'Intergalactic Spacewar Olympics,' held 40 years ago, https://www.polygon.com/2012/10/20/3529662/first-game-tournament-intergalactic-spacewar-olympics-held-40-years, (dostęp dnia 1.09.2023).
4. Junghardt B. (1996), ABC promocji gmin, miast i regionów, Fundacja im. Friedricha Eberta, Gliwice, s. 35.
5. Larch F. (2023), eSports History: How it all began, https://www.ispo.com/en/sports-business/esports-history-how-it-all-began, (dostęp dnia 1.09.2023).
6. Myrna S. (2020), E-sport w świetle nowelizacji ustawy o sporcie [w:] Prawo mediów elektronicznych, Wydawnictwo C.H. Beck, s. 21.

7. Nielsen (2020), 3, 2, 1 Go! Gry wideo osiągają najwyższy poziom podczas COVID-19, https://www.nielsen.com/pl/insights/2020/3-2-1-go-video-gaming-is-at-an-all-time-high-during-covid-19/, (dostęp dnia 1.09.2023).
8. Riatti P., Thiel A,. (2022), The societal impact of electronic sport: a scoping review [w:] German Journal of Exercise and Sport Research (52), s. 434.
9. Zhong Y., Guo K., Su J., Chu S. K. W. (2022), The impact of esports participation on the development of 21st century skills in youth: a systematic review [w:] Computers & Education 191/2022.

16. STOSOWANIE SI W UCZENIU SIĘ JĘZYKA ANGIELSKIEGO

Wojciech Pietrzak
Akademia Mazowiecka w Płocku
Wydział Nauk Humanistycznych i Informatyki
Studenckie Koło Naukowe Anglomaniacy
ul. Gałczyńskiego 28, 09-400 Płock
e-mail: wojtekpietrza2@gmail.com

1. Wstęp

Nie od dziś wiadomo, że znajomość języka angielskiego jest jedną z kluczowych umiejętności we współczesnym życiu. Naukę tego języka rozpoczyna się już w najmłodszych klasach szkolnych, choć obecnie coraz częściej rodzice posyłają dzieci do szkół językowych praktycznie od wieku niemowlęcia, bowiem według licznych badań (Goksan, S., 2020), im wcześniej rozpoczyna się kontakt z językiem obcym, tym łatwiej jest go dziecku przyswoić i sprawić, by stał się on naturalną, a nie tzw. „szkolną" umiejętnością. O znaczeniu angielskiego świadczy fakt, że w wielu światowych koncernach i instytucjach, nawet poza granicami krajów anglojęzycznych, używa się go jako języka komunikacji wewnętrznej. A zatem biegłe posługiwanie się językiem angielskim może otworzyć drzwi do lepszych możliwości zawodowych i umożliwić pracę w międzynarodowym środowisku. Angielski stał się de facto językiem globalnej komunikacji, drugim językiem dla wielu, ułatwiając w ten sposób kontakt i współpracę między różnymi narodowościami na różnym szczeblu, w tym dyplomacji i polityki, gdzie jest głównym językiem negocjacji i komunikacji. Znajomość języka angielskiego jest zatem kluczowa, umożliwia globalną komunikację i dostęp do wiedzy, natomiast technologia wspomaga ten proces dostarczając narzędzi, które usprawniają tę naukę.

Nowoczesna technologia wywarła głęboki wpływ na proces uczenia się języka angielskiego, zmieniając tradycyjne metody nauczania. Dotychczasowe podejścia edukacyjne często ograniczały się do stosowania podręczników, zajęć w salach lekcyjnych i ograniczonego kontaktu z autentycznym językiem poza szkołą. Zastosowanie technologii informacyjno-komunikacyjnej tzw. TIK dało nauczycielom możliwość sprawienia, by nauka języka stała się nie tylko atrakcyjna, lecz przede wszystkim bardziej autentyczna i spersonalizowana. TIK, w tym głównie aplikacje mobilne, platformy edukacyjne oraz źródła multimedialne, zapewnił uczniom dostęp do różnorodnych materiałów oraz możliwość aktywnego uczestniczenia w procesie nauki. Technologia komputerowa wraz z wirtualną rzeczywistością tworzy wciągające i interaktywne środowisko do ćwiczeń językowych, umożliwiając uczniom angażowanie się w realistyczne symulacje rzeczywistych sytuacji i kontekstów (Czerkawski i Lykowski, 2019). Elastyczność i mobilność technologii (większość potrzeb realizujemy za pomocą telefonu) umożliwiają naukę w dowolnym miejscu i o każdej porze, co jest istotne w świecie, w którym tempo życia jest szybkie, a dostęp do wiedzy jest nieograniczony. Dzięki interaktywnym ćwiczeniom, quizom, grom edukacyjnym, materiałom wideo, nauka języka stała się dla uczniów mniej lub zupełnie nieuciążliwą formą spędzania czasu. Natomiast wraz z pojawieniem się sztucznej inteligencji, proces nauki zaczyna nabierać jeszcze innego wymiaru.

2. Podstawy teoretyczne sztucznej inteligencji w edukacji językowej

Sztuczna inteligencja (SI) to interdyscyplinarna dziedzina informatyki, która koncentruje się na tworzeniu i rozwijaniu maszyn, komputerów i systemów zdolnych do wykonywania zadań, standardowo wymagających ludzkiej inteligencji. Celem SI jest tworzenie modeli i algorytmów umożliwiających maszynom analizę danych, dedukcję, rozpoznawanie wzorców, podejmowanie decyzji, uczenie się oraz interakcję z otoczeniem w sposób inteligentny.

Głównym celem sztucznej inteligencji jest symulowanie procesów myślowych i umysłowych, które są typowe dla ludzi. W tym kontekście, SI dąży do rozwoju komputerowych systemów zdolnych do podejmowania decyzji w oparciu o logiczne wnioskowanie, uczenia się na podstawie doświadczenia oraz adaptacji do zmieniających się warunków.

Algorytmy uczące się na podstawie danych pozwalają maszynom rozwijać zdolność do identyfikacji wzorców i zależności w danych. Przetwarzanie języka naturalnego umożliwia maszynom analizę, generowanie i interpretację języka ludzkiego, co znacząco poprawia użytkowanie owej technologii. Systemy sztucznej inteligencji wykorzystują wiedzę ekspercką do podejmowania decyzji w określonych dziedzinach, co może mieć zastosowanie między innymi w medycynie i przemyśle. Automatyzacja, za pomocą algorytmów, dąży do osiągnięcia optymalnych wyników w określonym kontekście, jak na przykład optymalizacja tras dostaw w logistyce.

Wykorzystanie sztucznej inteligencji (SI) w procesie uczenia się języka angielskiego niesie za sobą liczne korzyści, które istotnie wpływają na efektywność i skuteczność tego procesu. Współczesne technologie oparte na SI dostarczają zaawansowanych narzędzi i metod, umożliwiających adaptacyjne podejście do nauki.

Przede wszystkim, SI w edukacji językowej pozwala na dostosowanie treści i materiałów do indywidualnych potrzeb i zdolności uczniów. Systemy uczące się na podstawie danych są w stanie analizować postępy ucznia i identyfikować obszary wymagające pogłębionej pracy. Na przykład, platformy edukacyjne oparte na SI mogą reagować na wyniki ucznia w różnych ćwiczeniach, dostosowując poziom trudności i tempo nauki do jego umiejętności, co prowadzi do bardziej efektywnego przyswajania materiału.

Ponadto, SI wzbogaca proces uczenia się poprzez dostarczanie natychmiastowej informacji zwrotnej. Systemy analizujące wymowę, gramatykę i strukturę zdania mogą zidentyfikować błędy oraz sugestie zwrotów mieszczących się w kanonie poprawności, umożliwiając w ten sposób szybką korektę i doskonalenie umiejętności. Na przykład, aplikacje mobilne do nauki języka angielskiego oferują funkcje takie jak rozpoznawanie mowy, co umożliwia ćwiczenie wymowy i doskonalenie akcentu.

Dodatkowo, SI wspiera uczniów poprzez różnorodne metody interakcji, co może wpływać na motywację i zaangażowanie. Chatboty czy wirtualni asystenci językowi mogą stanowić przyjazne i interaktywne środowisko do ćwiczenia języka angielskiego w rzeczywistych sytuacjach komunikacyjnych. Z kolei wirtualne lekcje i testy wykorzystujące możliwości oferowane przez SI pozwalają na elastyczne dostosowanie ich treści do potrzeb ucznia, a także ułatwiają zdalne uczenie się, które zyskuje na popularności na całym świecie.

W rezultacie, stosowanie SI pozwala na efektywne i spersonalizowane podejście, natychmiastową informację zwrotną oraz różnorodność metod interakcji. Te korzyści mają

istotny wpływ na proces nauki, pozwalając uczniom osiągać lepsze wyniki i zdobywać umiejętności językowe w sposób bardziej dostosowany do ich indywidualnych potrzeb.

3. Metody uczenia się języka angielskiego wspomagane przez SI

Jednym z głównych przykładów jest zastosowanie adaptacyjnych platform edukacyjnych, które wykorzystują SI do analizy postępów uczniów. Systemy te dostosowują treści oraz poziom trudności do indywidualnych zdolności ucznia. Przykładowo, platforma Duolingo, korzystając z SI, monitoruje postępy w nauce i dostosowuje ćwiczenia oraz zadania adekwatne do poziomu i umiejętności językowych.

Kolejną metodą jest wykorzystanie analizy języka naturalnego w procesie nauki. Aplikacje wykorzystujące SI potrafią analizować teksty napisane przez uczniów pod kątem poprawności gramatycznej i stylistycznej. Grammarly, będąc narzędziem do sprawdzania gramatyki, używa SI do wskazywania ewentualnych błędów w czasie rzeczywistym czyli w trakcie procesu pisania. Jednocześnie przedstawia wybór innych środków językowych i zwrotów synonimicznych, które można zastosować nie tylko dla polepszenia jakości tekstu, ale również w celu usprawnienia umiejętności językowych i rozbudowania własnego leksykonu.

Istnieją również specjalne aplikacje wykorzystujące zasoby sztucznej inteligencji, które umożliwiają ćwiczenie komunikacji ustnej w języku angielskim. Dzięki interakcjom z chatbotami lub wirtualnymi asystentami językowymi, zyskujemy istotny obszar do ćwiczeń tej umiejętności w zaciszu własnego domu. Między innymi, „asystent rozmówkowy" na platformie Babbel może symulować dialogi w języku angielskim, w ten sposób umożliwiając uczniom ćwiczenie komunikacji w różnych kontekstach przypominających autentyczne sytuacje.

Ogólnie rzecz biorąc, metody uczenia się języka angielskiego wspomagane przez SI kładą nacisk na spersonalizowane podejście, adaptację treści do zdolności i zainteresowań uczniów oraz dostarczanie natychmiastowej informacji zwrotnej. Te interaktywne narzędzia przyczyniają się do doskonalenia umiejętności językowych uczniów w sposób bardziej ukierunkowany i efektywny.

4. Aplikacje mobilne i platformy internetowe

Istnieje wiele popularnych aplikacji mobilnych i platform internetowych, wykorzystujących sztuczną inteligencję (SI) do nauki języka angielskiego. Ciekawym przykładem jest Rosetta Stone, platforma oferująca naukę języka angielskiego w interaktywny sposób, w której SI analizuje postępy użytkownika w nauce i dostosowuje zawartość lekcji do jego poziomu. Z kolei aplikacja Grammarly, o której była mowa we wcześniejszej części artykułu, choć jest kojarzona z gramatyką, wykorzystuje SI również w dziedzinie nauki sprawnego pisania. Natomiast w obszarze interakcji językowej, ChatGPT korzysta z technologii SI do prowadzenia rozmów w tzw. języku naturalnym. Narzędzie to umożliwia użytkownikom ćwiczenie komunikacji w języku angielskim poprzez interakcje z wirtualnym asystentem, co pozwala na doskonalenie umiejętności komunikacyjnych w szerokim kontekście.

Jedną z najpopularniejszych aplikacji do nauki języka angielskiego jest Duolingo. Jest to platforma, która łączy zaawansowane technologie SI z interaktywnymi ćwiczeniami, grami

i quizami. Dostosowuje materiały i poziom trudności do poziomu umiejętności każdego użytkownika, wykorzystując algorytmy uczenia maszynowego do opracowania zindywidualizowanego procesu uczenia się. Aplikacja oferuje różnorodne ćwiczenia obejmujące słownictwo, gramatykę, rozumienie ze słuchu, a nawet mówienie. Celem aplikacji jest dostarczenie skutecznego i przyjaznego środowiska do nauki języka angielskiego poprzez wykorzystanie SI do natychmiastowego dostarczenia użytkownikowi informacji zwrotnej. Program decyduje również czy uczeń jest już gotowy do przejścia na kolejny poziom trudności nauki czy może potrzebuje większej liczby powtórzeń dla utrwalenia poznawanych konstrukcji. Na przykład, jeśli uczeń popełnia częste błędy w określonym obszarze gramatycznym, aplikacja dostarcza więcej ćwiczeń w tym zakresie. Jeśli uczeń rozpoczyna naukę od podstawowego poziomu języka angielskiego, aplikacja Duolingo udostępnia mu interaktywne ćwiczenia, takie jak tłumaczenie zdań, uzupełnianie luk, czy rozpoznawanie dźwięków mowy.

Wykorzystanie SI w aplikacji przyczynia się do skutecznego przyswajania materiału, poprawiając umiejętności czytania, rozumienia ze słuchu, pisania oraz mówienia. Dodatkowo, autorzy programu zwracają uwagę na aspekty interaktywne i grywalizację, przez co motywują uczniów do regularnej nauki.

5. Inteligentne systemy oceny umiejętności językowych

Sztuczna Inteligencja (SI) może wspomagać ocenę umiejętności językowych uczących się na różne sposoby, oferując automatyzację użytkowania produktów, dostosowanie do indywidualnych potrzeb oraz bieżącą informację zwrotną. Automatyczna ocena pisemnych zadań wykorzystuje algorytmy przetwarzania języka do identyfikacji błędów ortograficznych, gramatycznych i stylistycznych. Analiza mowy z kolei pozwala oceniać wymowę i intonację uczniów, natomiast sprawdzenie stopnia umiejętności rozumienia ze słuchu polega na ocenie odpowiedzi uczniów na pytania dotyczące tekstu słuchanego. Ocenę interakcji językowych przeprowadzają wirtualni asystenci językowi, analizując jakość tekstów. Co ważne, informacja zwrotna jest dostarczana w czasie rzeczywistym w trybie natychmiastowym, co przyczynia się do szybszego i bardziej skutecznego doskonalenia umiejętności językowych.

Automatyczne oceny językowe stanowią ważny element współczesnych narzędzi usprawniających uczenie się języka angielskiego, oferując szereg korzyści, ale również stoją przed pewnymi wyzwaniami, które warto bliżej przeanalizować.

Różnorodność językowa i kontekstualna może wpływać na dokładność ocen. W języku angielskim istnieje wiele dialektów, akcentów oraz wyrażeń slangowych, które mogą być trudne do rozpoznania przez algorytmy. Ponadto, specyficzne niuanse i kontekst sytuacyjny mogą wpływać na poprawność interpretacji treści, co może prowadzić do niezamierzonych błędów w automatycznym ocenianiu. Na przykład, zdanie zawierające dwuznaczność może być źle zinterpretowane przez algorytm.

Kolejnym wyzwaniem jest ocenianie wypowiedzi pisemnych. Elementy kreatywności i indywidualności wykraczające poza przyjęte i opisane normy utrudniają jednoznaczną ocenę przez systemy oparte na algorytmach. Automatyczne oceny mogą być mniej skuteczne w identyfikacji subtelnych elementów takich jak styl pisania czy wyrażanie emocji.

6. **Materiał i metody**

W związku z tym, że o ile stosowanie technologii informacyjno-komunikacyjnej (TIK) w nauczaniu jest już dosyć powszechne, o tyle o zasobach sztucznej inteligencji wiemy stosunkowo niewiele, postanowiłem przeprowadzić badania sondażowe na grupie nauczycieli języka angielskiego, z którymi miałem kontakt w trakcie praktyk zawodowych w roku akademickim 2022/23. Badanie, w formie ankiety zawierającej dwa pytania otwarte, pozwoliło zgromadzić informacje na temat korzyści i zagrożeń wynikających ze stosowania rozwiązań sztucznej inteligencji w nauce języka angielskiego. Pierwsze pytanie skierowane do respondentów to: *Jakie dostrzegasz korzyści wynikające ze stosowania narzędzi opartych na sztucznej inteligencji (SI) w procesie nauczania języka angielskiego?* Poniżej przedstawiam analizę wybranych odpowiedzi.

Odpowiedź 1: „Moim zdaniem narzędzia SI pomagają w szybszej ocenie pisemnych prac, co pozwala lepiej śledzić postępy uczniów."

Analiza: Odpowiedź wskazuje na skuteczność oceniania przy użyciu sztucznej inteligencji. Nauczyciel docenia szybkość i wygodę, jaką narzędzia SI mogą przynieść w analizie prac uczniów.

Odpowiedź 2: „Uważam, że narzędzia SI pozwalają na lepsze dopasowanie nauki do poziomu i umiejętności uczniów."

Analiza: Ta odpowiedź podkreśla zaletę indywidualizacji procesu nauczania. Wykorzystanie narzędzi SI pozwala na dostosowanie materiałów do potrzeb każdego ucznia, co może zwiększać skuteczność nauki.

Odpowiedź 3: „Dzięki narzędziom SI mogę skupić się na analizie postępów uczniów i dostosowywać materiały do ich potrzeb."

Analiza: Nauczyciel podkreśla zwiększoną możliwość koncentracji uwagi na istotnych elementach nauczania.

Odpowiedź 4: „Ćwiczenia interaktywne na platformie pomagają uczniom w doskonaleniu rozumienia ze słuchu."

Analiza: Nauczycie akcentuje korzyści związane z doskonaleniem umiejętności rozumienia ze słuchu. Narzędzia SI oferują interaktywne ćwiczenia, które mogą poprawić umiejętności komunikacyjne uczniów.

Odpowiedź 5: „Uczniowie są bardziej zaangażowani w naukę dzięki narzędziom SI, które oferują atrakcyjne formy pracy i aktualne materiały."

Analiza: Odpowiedź wskazuje na wpływ narzędzi SI na motywację uczniów, ponieważ dzięki nim nauka staje się ciekawsza i bardziej atrakcyjna.

Analiza odpowiedzi sugeruje, że nauczyciele dostrzegają wiele korzyści w wykorzystywaniu narzędzi opartych na SI, takich jak szybkość oceniania, spersonalizowany proces nauczania, analiza postępów uczniów, doskonalenie sprawności językowych i dobór atrakcyjnych materiałów. Te korzyści przekładają się na poprawę skuteczności nauczania oraz większą motywację uczniów do nauki języka angielskiego.

Drugim pytaniem skierowanym do respondentów było: *Jakie zagrożenia widzisz w wykorzystywaniu narzędzi opartych na sztucznej inteligencji (SI) w procesie nauczania języka angielskiego?* Oto jak przedstawia się analiza wybranych odpowiedzi:

Odpowiedź 1: „Jestem zaniepokojona tym, że technologia cyfrowa, a najbardziej takie rozwiązania jak sztuczna inteligencja może zastąpić potrzebę interakcji międzyludzkich w procesie nauki języka."
Analiza: Odpowiedź wskazuje na obawy związane z utratą osobistej interakcji między nauczycielem a uczniami. Nauczyciel wyraża obawy, że narzędzia SI mogą wpłynąć na jakość relacji szkolnych.
Odpowiedź 2: „Moje główne obawy to błędy w ocenianiu i nieprecyzyjna analiza umiejętności uczniów, zbyt mechaniczne podejście do sprawdzania prac."
Analiza: Nauczyciel podkreśla ryzyko związane z nieprecyzyjnymi ocenami umiejętności. Obawy te mogą wynikać z ograniczeń narzędzi SI w zrozumieniu kontekstu i subtelności języka.
Odpowiedź 3: „Mam wątpliwości co do prywatności danych uczniów, szczególnie jeśli korzystamy z platform online bez kontroli rodzicielskiej w domu."
Analiza: Odpowiedź wskazuje na istotny problem związany z ochroną prywatności danych uczniów. Nauczyciel podnosi kwestię bezpieczeństwa informacji w sieci.
Odpowiedź 4: „Istnieje ryzyko, że uczniowie uzależnią się od wiedzy oferowanej przez komputery i stracą zdolność do samodzielnego myślenia i rozwiązywania problemów językowych."
Analiza: Ta odpowiedź odnosi się do obaw związanych z nadmierną zależnością od narzędzi SI. Nauczyciel wyraża obawy, że uczniowie mogą polegać wyłącznie na technologii zamiast rozwijać swoje własne umiejętności.
Odpowiedź 5: „A co jeśli rozwój sztucznej inteligencji doprowadzi do redukcji miejsc pracy w szkołach?"
Analiza: Odpowiedź wskazuje na obawy związane z zastąpieniem człowieka przez maszynę. Nauczyciel podnosi ryzyko utraty pracy.

Analiza odpowiedzi sugeruje, że nauczyciele dostrzegają potencjalne zagrożenia związane z wykorzystaniem narzędzi opartych na SI, takie jak zaburzone interakcje międzyludzkich, błędy oceniania, ryzyko utraty prywatności danych, zubożenie samodzielnego myślenia uczniów oraz perspektywę redukcji etatów nauczycieli.

7. SI w nauce języka angielskiego - perspektywy

Rozwój sztucznej inteligencji w obszarze edukacji językowej otwiera drzwi do rewolucji w procesie nauki języków obcych. Wprowadzenie SI z pewnością przekształci obecny obraz kształcenia językowego, wpływając na wiele aspektów tego procesu.

Jednym z kluczowych elementów jest indywidualizacja nauki. Dotychczasowe podejście polegało na standardowej metodologii i tempie pracy szkolnej, znacznie odbiegających od realnych potrzeb dostosowania do różnych umiejętności i stylów uczenia się. Dzięki SI możliwe będzie stworzenie zindywidualizowanego programu nauczania, dostosowanego do poziomu, tempa pracy i preferencji każdego ucznia. To z kolei przyczyni się do bardziej skutecznego przyswajania materiału i większej motywacji.

Wprowadzenie SI do edukacji językowej wpłynie również na rolę nauczyciela. Tradycyjnie nauczyciel był głównym źródłem wiedzy i informacji. Teraz, dzięki SI, nauczyciel staje się przewodnikiem i mentorem, który kieruje uczniów w właściwym kierunku, analizuje

ich postępy i dostosowuje strategie nauczania. To wymaga od nauczycieli umiejętności skutecznego wykorzystania narzędzi technologicznych oraz otwartości umysłu.

Wpływ SI na edukację językową będzie również odczuwalny w sferze oceny. Tradycyjne metody oceny, oparte na ręcznej korekcie prac, mogą ulec zmianie na korzyść automatycznych systemów oceniania. SI będzie w stanie analizować prace uczniów, identyfikować błędy gramatyczne i stylistyczne, a także oceniać wymowę, a nawet szacować gotowość do komunikacji w języku obcym.

Ponadto sztuczna inteligencja może promować uczenie się języków obcych w grupach uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych poprzez dostosowanie treści do ich możliwości uczniów, szczególnie tych ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (Parker, 2022). Unia Europejska opublikowała niedawno wytyczne etyczne dotyczące korzystania ze sztucznej inteligencji dla nauczycieli, oferując praktyczne porady dotyczące jej skutecznego wykorzystania i sposobu dostosowania nauczania do indywidualnych potrzeb uczniów, w tym osób o specjalnych potrzebach, wraz z wyjaśnieniem "popularnych i rozpowszechnionych błędnych przekonań na temat sztucznej inteligencji, które mogą powodować dezorientację lub niepokój związany z jej wykorzystaniem, zwłaszcza w edukacji" (Komisja Europejska, 2022).

Jednak wraz z postępem SI w edukacji językowej, pojawiają się nowe wyzwania. Kwestie związane z prywatnością danych uczniów, uczciwością oceniania automatycznego oraz ograniczonym kontaktem międzyludzkim w procesie nauki stają się istotnymi punktami do rozważenia. Dodatkowo, niektórzy krytycy twierdzą, że tak intensywne stosowanie technologii do uczenia się sprawia, że jest ono zimne i pozbawione charakteru (Peters, 2003: 15) i może „odczłowieczyć" edukację poprzez zmniejszenie roli nauczyciela i zastąpienie go maszyną (Bayne, 2015: 8). Jednak mimo tych kontrowersji, stosowanie sztucznej inteligencji przebija się do edukacji i ma coraz liczniejsze grono zwolenników.

8. **Wnioski**

Podsumowując, rozwój SI w nauce języków obcych może zmienić obraz edukacji językowej poprzez spersonalizowanie procesu nauczania, przedefiniowanie roli nauczyciela, wprowadzenie innowacyjnych metod oceny i umożliwienie autentycznych interakcji językowych. Bates zauważa, że „nie chodzi już o to, czy środowiska wirtualne zastąpią tradycyjne sale lekcyjne, ale jak szybko i w jakim stopniu nastąpi ta transformacja" (2015: 2). Jednak wraz z tymi korzyściami pojawiają się nowe wyzwania, które wymagają uwagi i odpowiednich regulacji. Ostatecznie, SI może przyczynić się do bardziej efektywnej, dostępnej i atrakcyjnej edukacji językowej, przewidując przyszłe potrzeby uczniów.

Bibliografia:

1. Ally M. (2019). Artificial intelligence and its potential in online education. Journal of Educational technology Development and Exchange, 12(1), 1-14.
2. Bates A. (2019). Teaching in a digital age: Guidelines for designing teaching and learning for a digital age. Tony Bates Associates Ltd.
3. Bayne S. (2015). What's the matter with 'technology-enhanced learning'? Learning, Media and Technology, 40(1), 5-20.

4. Goksan, S., Argyri, F., Clayden, J. D., Liegeois, F., & Wei, L. (2020). Early childhood bilingualism: effects on brain structure and function. *F1000Research*, *9*, 370. https://doi.org/10.12688/f1000research.23216.2 [12.08.2023].
5. Krakowian P., (2017). Edukacja jutra. Technologie informatyczne w nauczaniu języków obcych. Lingwistyka Stosowana, 21, 183-197.
6. Patel, M., Solly, M., Copeland, S. (2023). The future of English: global perspectives. British Council.
7. Peters O. (2003). Distance education in transition: New trends and Challenges. Oldenburg.

II NAUKI ŚCISŁE ORAZ TECHNICZNE

1. ANALIZA STANÓW WODY ORAZ PRZEPŁYWÓW RZEKI INY WOBEC OGÓLNOPOLSKICH SUSZ ORAZ LOKALNYCH OPADÓW ATMOSFERYCZNYCH I TEMPERATUR POWIETRZA W LATACH 2000-2020

Joanna Lipkiewicz
Uniwersytet Szczeciński
Wydział Nauk Ścisłych i Przyrodniczych
Studenckie Koło Naukowe Geologów
ul. Mickiewicza 16, 70-383 Szczecin
e-mail: asia.lipkiewicz@outlook.com

Abstrakt

Susza w obecnych czasach staje się coraz częstszym i poważniejszym problemem. Celem artykułu jest przedstawienie wpływu susz ogłoszonych na terenie Polski w latach 2000-2020 na zmiany w stanach wody oraz przepływach na przykładzie rzeki Iny. Pod uwagę autorka wzięła również oddziaływanie czynników meteorologicznych takich jak opady atmosferyczne i temperatury powietrza, które znacznie wpływają na wielkość przepływów i stany wody w rzekach.

W tym celu wyjaśniono definicję stanu wody oraz przepływu. Dokonano również przeglądu literatury omawiającej suszę oraz jej cechy, rodzaje oraz skutki. Wyjaśniono także definicję niżówki, stanu ostrzegawczego oraz alarmowego. Przeanalizowano dane hydrologiczne i meteorologiczne opublikowane przez Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej – Państwowy Instytut Badawczy dotyczące Iny oraz miasta Goleniów.

W pracy przedstawiono wyniki analizy przeprowadzonej na podstawie stanów wody i przepływów dla Iny oraz rocznej sumy opadów i średniej rocznej temperatury powietrza w Goleniowie. Wykazano, że w latach susz ogłoszonych dla Polski nie zawsze są widoczne niżówki oraz małe przepływy w wodach powierzchniowych. Analiza wykazała, że najważniejszymi czynnikami wpływającymi na parametry rzek są temperatury powietrza i opady atmosferyczne. Zaobserwowano związek między ilością opadów, a stanem wody oraz przepływami w rzece Inie. Ważną rolę odgrywa również temperatura, która wpływa na większe parowanie wody i przyczynia się przez to do powstawania suszy. Dzięki badaniom stwierdzono, że ogłoszenie suszy na terenie całego kraju nie zawsze ma odzwierciedlenie w stanach wód oraz przepływach gdyż są one zależne od lokalnych czynników meteorologicznych.

Słowa klucze: hydrologia, susza, stan wody, przepływ

1. Wstęp

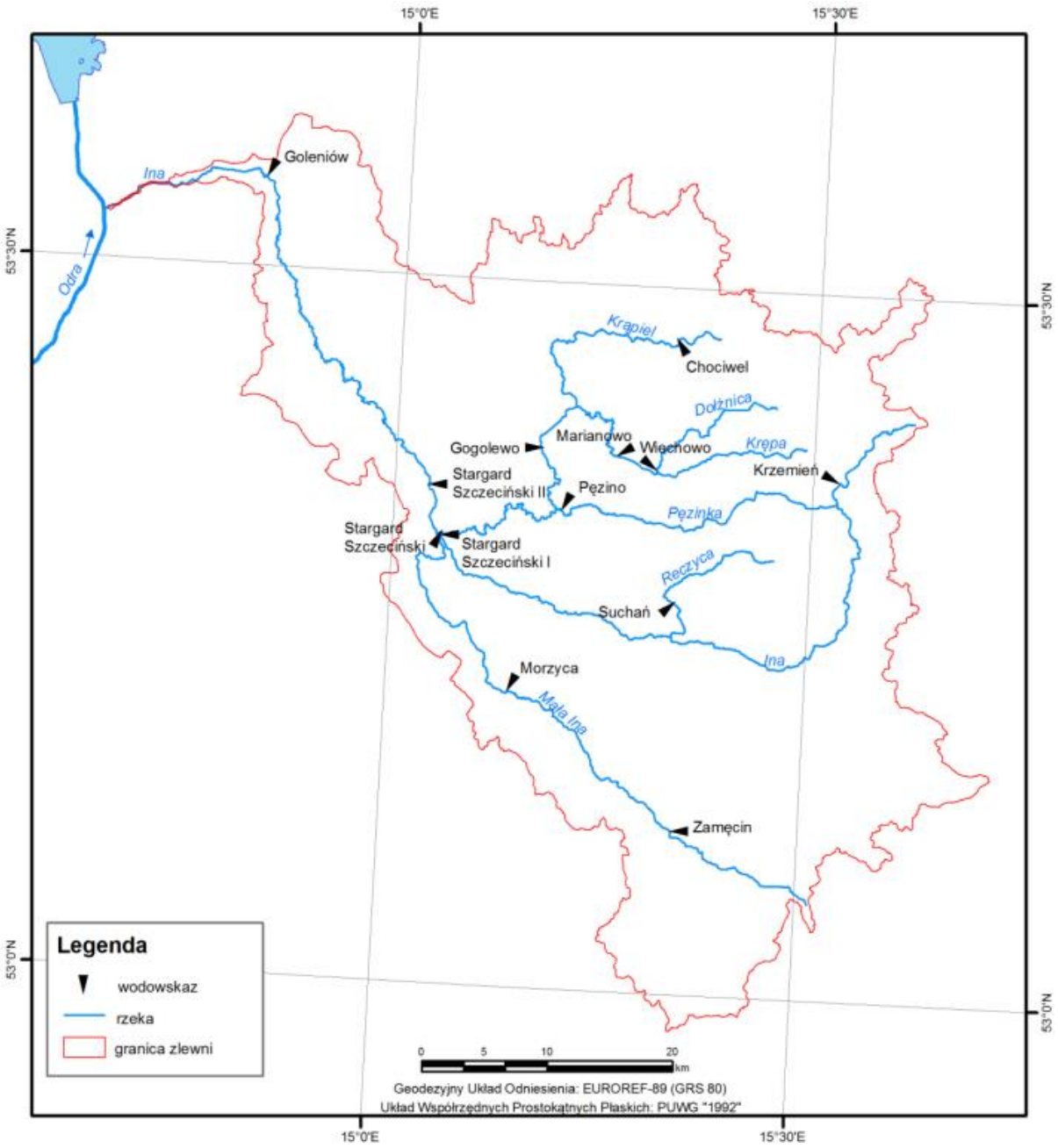
Coraz częściej w Polsce i na świecie można zauważyć skutki zmiany klimatu, które objawiają się wielokrotnym występowaniem zjawisk ekstremalnych. Są nimi np. nawalne opady nieraz skutkujące podtopieniami, a nawet powodziami, bardzo silne wiatry niszczące infrastrukturę oraz zadrzewienia, a także bardzo wysokie temperatury wraz z nocami

tropikalnymi[1]. Coraz częściej pojawiają się susze powodujące trudne warunki życia dla roślin oraz zwierząt, katastrofy ekologiczne, straty w rolnictwie, wysychanie zbiorników i cieków wodnych oraz obniżanie się poziomu zwierciadła wód podziemnych. W ostatnich latach coraz więcej mówi się o niedoborach wody w skali krajowej. Dlatego też w tej pracy postanowiono dokładniej przyjrzeć się wpływowi susz, które wystąpiły w Polsce w pierwszym dwudziestoleciu XXI wieku oraz oddziaływaniu lokalnych opadów atmosferycznych i temperatur powietrza na zlewnię rzeki Iny, a w konsekwencji na przepływy w rzece.

2. Materiały i metody

W pracy dokonano analizy danych hydrologicznych Iny, która znajduje się w północno-zachodniej Polsce. Jej bieg rozpoczyna się w jeziorze Ińsko. Ina jest prawym dopływem Odry. Jej długość wynosi 129 km, a powierzchnia zlewni jest równa 2189 km² [Skierski, 2015]. Zlewnia obejmuje teren Pojezierza Ińskiego i Choszczeńskiego, Równiny Drawskiej, Pyrzyckiej, Nowogardzkiej i Goleniowskiej oraz Doliny Dolnej Odry [Gołębiowski, 2020]. Ostatni wodowskaz przed ujściem Iny znajduje się w Goleniowie (ryc.1), dla którego przeanalizowano dane meteorologiczne. Jest to punkt, w którym mierzy się zasobność wody prawie całej zlewni ze względu na bliskość ujścia rzeki.

[1] Nocami tropikalnymi nazywamy noce, w ciągu których temperatura powietrza utrzymuje się powyżej 20°C [Kossakowska-Cezak i Skrzypczuk, 2010]



Rycina 1. Zlewnia Iny

Źródło: Błachuta J i in. (2014). Opracowanie projektu warunków korzystania z wód zlewni rzeki Iny SYNTEZA, Wrocław, Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej – Państwowy Instytut Badawczy Oddział we Wrocławiu.

By móc wiarygodnie przedstawić wpływ suszy oraz czynników meteorologicznych na wody powierzchniowe autorka wykorzystała dane hydrologiczne oraz meteorologiczne opublikowane przez Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej – Państwowy Instytut Badawczy (IMGW-PIB). Warto w tym miejscu podkreślić, że rok hydrologiczny trwa od listopada do października następnego roku i w taki sposób również dokonywano analizy dwudziestoletnich danych opublikowanych przez IMGW-PIB. W badaniach zastosowano dane hydrologiczne dla rzeki Iny analizując dobowe stany wody oraz przepływy wody w cieku z lat 2000-2020. Na ich podstawie zostały obliczone średnie okresowe, roczne oraz dwudziestoletnie. Wyznaczono również trend liniowy rocznych stanów wody. Informuje on

o zmianach ilości wody w rzece w latach 2000-2020. W oparciu o dane meteorologiczne opublikowane przez IMGW-PIB stworzono wykres przedstawiający roczne sumy opadów atmosferycznych i średniej rocznej temperatury. Dzięki temu była możliwość dokonania ogólnego, wstępnego określenia wpływu podanych czynników na stany wody i przepływy w Inie. W tabeli 1 przedstawiono liczbę dni, w których odnotowano stany wody odpowiadające danemu przedziałowi oraz sumę dni w ciągu roku, które przedstawiały stan poniżej i powyżej średniej dwudziestolecia. Średnia została obliczona z lat 2000-2020. W tabeli 2 zestawiono dni w półroczu chłodnym i ciepłym, w których stan wody był poniżej lub powyżej średniego stanu z dwudziestolecia. Półrocza wyznaczono zgodnie z Rocznikami Hydrologicznymi IMGW-PIB.

3. Wyniki i dyskusja

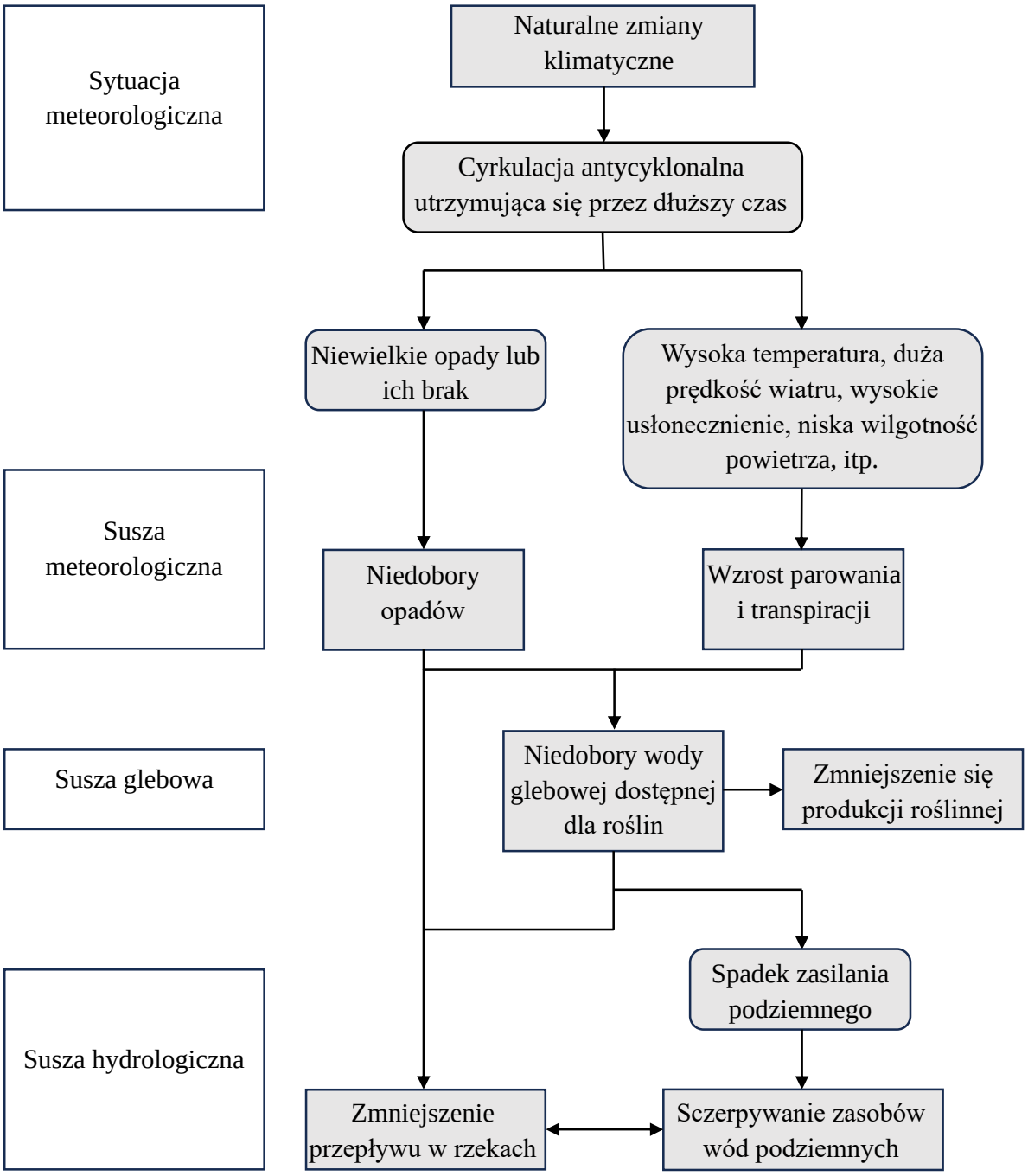
3.1. Definicja stanu wody oraz przepływu rzeki

Stanem wody określa się wysokość lustra wody w przekroju poprzecznym, który przekracza umownie uznany poziom wyrównawczy, który nazywa się zerem wodowskazu. Jest to wartość względna, dlatego też by mieć możliwość trafnej oceny poziomu wody należy znać stany charakterystyczne dla danego zera wodowskazu. Stan wody jest przedstawiany w centymetrach [Szymkiewicz i Gąsiorowski, 2010].

Przepływ, inaczej zwany natężeniem objętościowym, informuje o objętości wody, która przepływa przez określony przekrój porzeczny koryta rzeki w jednostce czasu. Natężenie przepływu wyraża się w m^3/s. Jest on istotnym parametrem, który bierze się pod uwagę ustalając występowanie susz, niżówek czy wezbrań [Szymkiewicz i Gąsiorowski, 2010].

3.2. Objaśnienie pojęcia suszy oraz przedstawienie jej rodzajów oraz cech

Susza jest definiowana jako okres, w którym występuje deficyt wody spowodowany brakiem opadów lub ich znikomą ilością oraz wysokimi temperaturami co skutkuje dużym parowaniem wody (ryc.2) [Kęder, Chmiel, Hyska, Komornik, 2012; Nowicka, 2005]. Możemy ją podzielić na trzy rodzaje: suszę atmosferyczną, glebową i hydrologiczną [Bajkiewicz-Grabowska, 2021]. Pierwsza z nich występuje w czasie braku opadów i wysokich temperatur powietrza. Takie sytuacje występują w momencie wyżowej cyrkulacji powietrza, która sprawia, że nad obszary Polski napływają suche i gorące masy powietrza (ryc.2) [Bajkiewicz-Grabowska, 2021; Nowicka, 2005]. W trakcie suszy glebowej dochodzi do zmniejszenia się ilości wody w glebie wskutek utrzymywania się suszy atmosferycznej i wysokich temperatur. Ostatnim rodzajem suszy jest susza hydrologiczna. Charakteryzuje się ona zmniejszaniem objętości wód powierzchniowych i podziemnych (ryc.2). W trakcie suszy może dojść do wyschnięcia małych cieków. Przyczyną tego jest obniżanie się zwierciadła wody podziemnej, która nie jest w stanie zasilać cieków powierzchniowych oraz brak opadów, które mogłyby zasilić rzeki [Bajkiewicz-Grabowska, 2021; Nowicka, 2005].



Rycina 2. Schemat rozwoju i przebiegu suszy w cyklu hydrologicznym

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Tokarczyk T. (2010). Niżówka jako wskaźnik suszy hydrologicznej. Warszawa: Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej.

3.3.Niżówki jako skutek występowania susz

Wskutek występowania susz, które przyczyniają się do ciągłego obniżania zwierciadła wód podziemnych oraz powierzchniowych, dochodzi do występowania tzw. niżówek. Są to niskie stany wody i przepływy w rzekach, które są spowodowane bardzo niskim stopniem zasilania cieków przez wody zlewni. Zasadniczo przyczyną deficytów wody w zlewniach są braki opadów atmosferycznych lub ich zbyt mała suma oraz wysokie temperatury generujące intensywne parowanie. Zimą natomiast – występująca niska temperatura powietrza, która

znacznie wpływa na długi czas zalegania pokrywy śnieżnej, utrudnione wsiąkanie wody w przemarznięty grunt jak również występowanie zjawisk lodowych na ciekach. Niżówka jest stanem, w którym wody rzek notuje się poniżej strefy stanów średnich, a jej długość osiąga minimum kilkanaście dni. Niżówki trwające do kilku tygodni są naturalnym zjawiskiem i są określane na podstawie analizy wpływu objętości wody w rzece na środowisko oraz gospodarkę [Bajkiewicz-Grabowska, 2021].

3.4. Stany ostrzegawcze oraz alarmowe

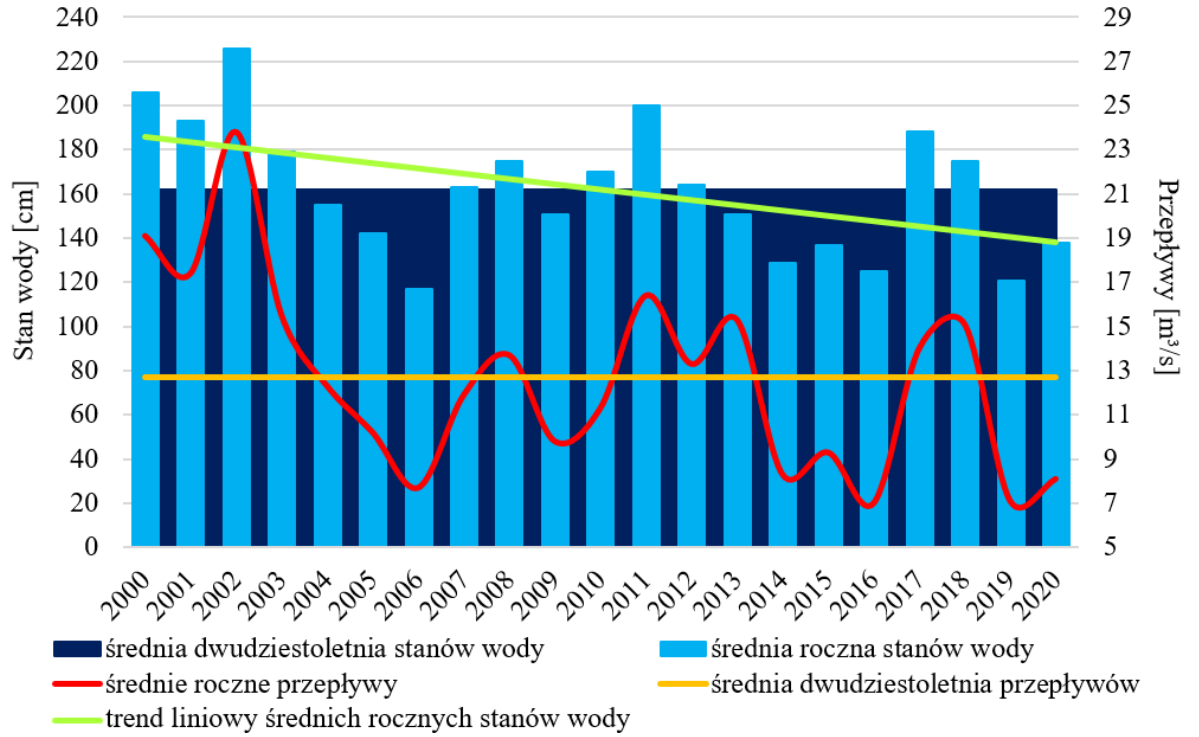
Bardzo ważnym elementem ochrony przeciwpowodziowej jest określenie stanu ostrzegawczego i alarmowego dla danego wodowskazu. W Inie stan ostrzegawczy wynosi 270 cm, a stan alarmowy 320 cm [IMGW-PIB, https://hydro.imgw.pl/#station/hydro/153140090]. Ostrzegają one o możliwym zagrożeniu zaistniałym wskutek ilości wody w rzece. Stan alarmowy informuje o napełnieniu koryta rzecznego wodą i idącym za tym zagrożeniem dla społeczeństwa oraz gospodarki. Najczęściej koryto rzeczne jest wypełnione wodą aż do krawędzi brzegów. Stan ostrzegawczy obejmuje stany wody poniżej stanu alarmowego i jest ostrzeżeniem przed możliwością wystąpienia bardzo wysokich stanów wody zagrażających ludziom oraz infrastrukturze [Ceran i in., 2014].

3.5.Stany wody oraz przepływy w Inie w latach 2000-2020

Największe susze w Polsce w XXI w., które objęły swoim zasięgiem minimum 75% powierzchni kraju według Państwowego Gospodarstwa Wodnego „Wody Polskie" oraz Kreski [https://uwr.edu.pl/naukowcy/czym-sie-zajmujemy/sucha-polska/], wystąpiły w 2000, 2002, 2003, 2005, 2006, 2011, 2015, 2018, 2019 i 2020 roku.

Na rycinie 3 zostały przedstawione średnie roczne stany wód oraz średnie roczne przepływy w pierwszych dwóch dekadach XXI w. Na podstawie średnich rocznych stanów wody określono również trend liniowy informujący o zmianach ilości wody w korycie Iny w ciągu badanego dwudziestolecia.

Na podstawie pomiarów wykonanych na stacji hydrologicznej w Goleniowie można stwierdzić, że latami suchymi był 2005, 2006, 2014, 2015, 2016, 2019 oraz 2020 rok a latami wilgotnymi 2000, 2001, 2002, 2011 i 2017 rok (ryc.3). Najniższy średni roczny poziom wody w latach suchych wystąpił w 2006 roku i wyniósł 117 cm a w latach wilgotnych w 2018 roku osiągając 175 cm . W 2006 roku odnotowano również najniższy stan dobowy w Inie na przestrzeni analizowanego dwudziestolecia, który wyniósł zaledwie 55 cm. Rekord dobowej ilości wody w Inie wystąpił w 2002 roku i wynosił aż 409 cm. Najwyższy średni roczny stan wody w latach suchych odnotowano na poziomie 142 cm w 2005 roku, a w latach wilgotnych 226 cm w 2002 roku. W latach suchych wystąpiły najniższe przepływy w całym dwudziestoleciu. Najmniejszy średni przepływ odnotowano w roku 2016 i wyniósł zaledwie 7 m^3/s. Najniższy przepływ dobowy odnotowano w 2006 roku i wyniósł on 1,94 m^3/s. Największe średnie roczne przepływy w latach suchych wyniosły 10,2 m^3/s i wystąpiły w 2005 roku.



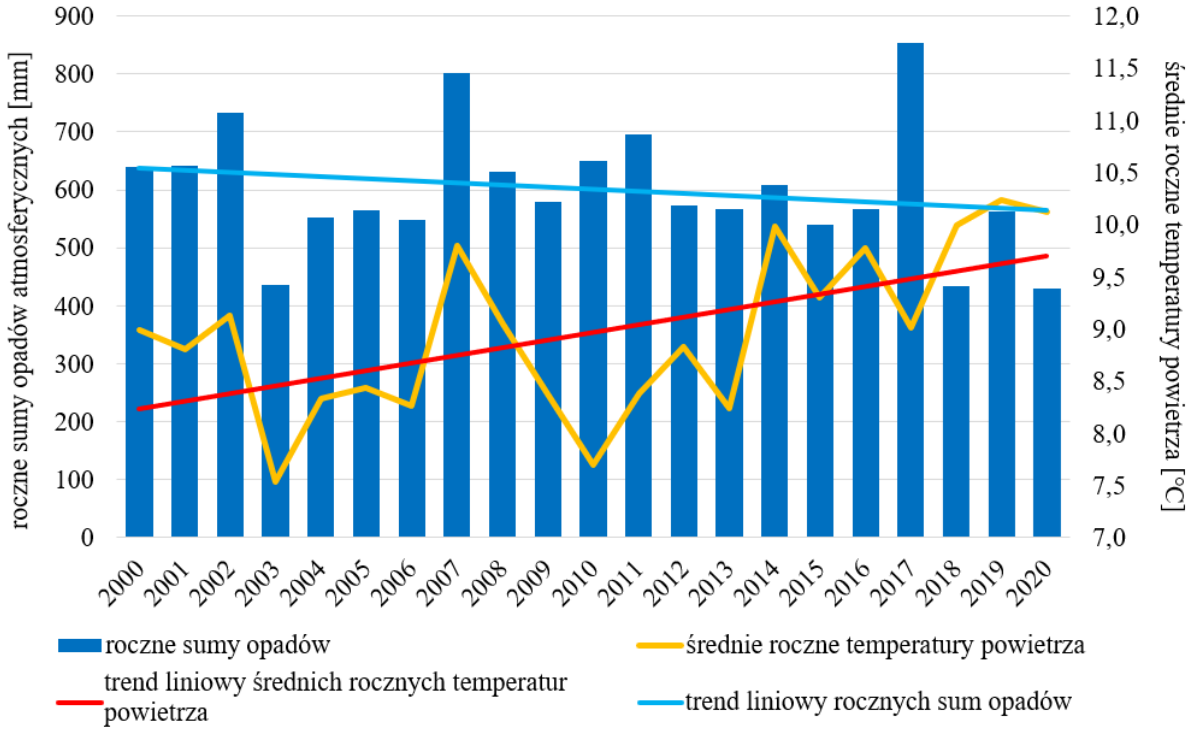
Rycina 3. Średnie stany wód oraz przepływy Iny w latach 2000-2020

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych publicznych Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej – Państwowy Instytut Badawczy.

Największe przepływy w okresie dwudziestolecia występowały w latach wilgotnych. Największy roczny przepływ był niemalże dwukrotnie większy od średniej dwudziestoletniej i wynosił 23,8 m³/s. Najmniejszy roczny przepływ lat wilgotnych odnotowano w 2018 roku osiągając 15,1 m³/s. Największy dobowy przepływ w dwudziestoleciu wystąpił 8 marca 2002 roku wynosząc 61,6 m³/s. Lata, które przedstawiono jako lata suche pod względem stanów wody i przepływów częściowo pokrywają się z największymi suszami ogłoszonymi dla Polski w trzecim tysiącleciu. Analizując średnie roczne stany wody w latach 2000-2020 można zauważyć stały spadek objętości wody oraz coraz mniejsze przepływy. Trend liniowy wyraźnie wskazuje na coraz mniejsze ilości wody w rzece jak i w całej zlewni. W Inie z roku na rok sukcesywnie spadał stan wody. Na początku dwudziestolecia był on o wiele wyższy niż w latach końcowych. W drugiej dekadzie XXI wieku stany powyżej średniej dwudziestoletniej można uznać za wyjątkowe przypadki. Porównując średni stan wody z lat 2000-2010 oraz 2011-2020 różnica wynosi aż 18 cm na korzyść pierwszej dekady.

Zauważalne jest silne powiązanie stanów wody i przepływów w Inie oraz rocznych sum opadów atmosferycznych i temperatur powietrza (ryc. 3 i 4). Mała objętość wody w rzece wynika z położenia zlewni Iny na obszarze charakteryzującym się stosunkowo niskimi sumami opadów (jednymi z najmniejszych sum opadów atmosferycznych na tle województwa zachodniopomorskiego) [Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego]. W latach, które odznaczały się małymi opadami i wysokimi temperaturami powietrza, występowały stany wody poniżej średniej z dwudziestolecia lub został odnotowany spadek objętości wody w stosunku do roku poprzedniego. Mała ilość opadów i wysoka temperatura miały również odzwierciedlenie w przepływach poniżej średniej dwudziestoletniej. Od lat 2003

i 2004 stany wody i przepływy zaczęły stopniowo spadać, do 2006 roku. Dodatkowo w 2003 i 2004 roku odnotowano bardzo małą roczną sumę opadów, która wynosiła odpowiednio 459,1 mm oraz 500,7 mm.



Rycina 4. Roczne sumy opadów atmosferycznych oraz średnie roczne temperatury powietrza w Goleniowie w latach 2000-2020

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych publicznych Instytutu Meteorologii i Gospodarki Wodnej – Państwowy Instytut Badawczy.

Wskutek niskich sum opadów oraz stosunkowo dużych temperatur powietrza doszło do obniżenia się stanów wody w rzece trwających do 2006 roku. Kolejnym rokiem, w którym przyczyną niskich stanów wód i przepływów były wysokie temperatury latem był rok 2009. Roczna suma opadów nie była drastycznie niska, aczkolwiek wysoka roczna temperatura powietrza wynosząca 8,4°C doprowadziła do tego by roczny stan wody osiągnął tylko 151 cm, a średni roczny przepływ zaledwie 9,8 m³/s. Lata 2013-2016 również można określić jako okresy suche. W każdym roku średnia roczna stanów wody i przepływów była poniżej średniej dwudziestoletniej. W latach 2018-2020 wystąpiły bardzo wysokie temperatury roczne wynoszące około 10°C oraz niskie sumy opadów osiągające nieco ponad 400 mm (2018 i 2020) i 563,5 mm (2019). Takie warunki spowodowały wystąpienie niżówek. Mała suma opadów i bardzo wysoka temperatura powietrza spowodowały, że poziom wody w Inie w 2019 osiągnął zaledwie 121 cm a przepływ wyniósł nieco ponad 7 m³/s. W 2020 roku sytuacja była podobna gdyż stan wody wyniósł zaledwie 138 cm a przepływ 8,1 m³/s. Niestety coraz wyższa temperatura powietrza oraz malejące sumy opadów (ryc.4) będą skutkować w przyszłości coraz poważniejszymi i częstszymi suszami.

Na podstawie tabeli 1 przedstawiającej liczbę dni, w których wystąpił stan wody odpowiadający określonemu przedziałowi można określić najczęściej występujące stany wody w każdym roku. W latach suchych wskazanych na podstawie danych hydrologicznych,

występuje duży odsetek dni, gdzie poziom wody nie osiąga 1 metra (tab.1). W ciągu pierwszego dwudziestolecia XXI wieku aż w 6 latach 75% dni roku osiągnęły stan wody w Inie poniżej średniej dwudziestolecia – 162 cm.

Tabela 1. Liczba dni w roku z określonym stanem wody

Stan wody [cm] / Lata	Dni ze stanem poniżej średniej					Dni ze stanem powyżej średniej					
	<80	80-100	100-140	140-162	Suma dni	162-200	200-250	250-270	270-320	>320	Suma dni
2000	0	0	18	80	98	124	47	35	43	19	268
2001	0	0	34	46	80	131	129	14	11	0	285
2002	0	0	49	68	117	66	79	19	18	66	248
2003	0	0	85	59	144	117	82	12	10	0	221
2004	53	27	73	33	186	96	63	4	17	0	180
2005	40	82	83	41	246	64	42	7	6	0	119
2006	52	76	156	27	311	36	18	0	0	0	54
2007	0	4	133	85	222	65	73	5	0	0	143
2008	19	78	58	19	174	38	82	40	20	12	192
2009	0	35	144	70	249	69	32	9	6	0	116
2010	3	27	81	64	175	95	77	13	5	0	190
2011	0	17	60	51	128	61	80	37	47	12	237
2012	0	22	148	54	224	50	46	15	31	0	142
2013	0	42	137	56	235	76	43	3	8	0	180
2014	1	66	167	102	336	29	0	0	0	0	29
2015	0	83	163	27	273	34	43	10	5	0	92
2016	1	37	243	56	337	27	2	0	0	0	29
2017	0	0	64	63	127	114	77	26	21	0	238
2018	50	70	50	7	177	30	47	42	66	3	188
2019	39	112	106	39	296	62	7	0	0	0	69
2020	0	77	154	64	295	24	44	3	0	0	72

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych publicznych IMGW-PIB.

Wystąpiły również lata, w których zostały przekroczone stany ostrzegawcze oraz alarmowe. Najwięcej dni w roku, w których stany zostały przekroczone wystąpiły w latach 2000, 2002, 2011 oraz 2018. W 2002 roku wystąpiło aż 66 dni, gdzie poziom wody przekraczał 320 cm (tab.1). Niestety mimo lat, w których stany wód Iny są powyżej stanu średniego dla dwudziestolecia, przeważają stany i przepływy poniżej średniej.

W zestawieniu stanów wody (tab. 1) można wyróżnić lata, w których zauważalne są wyraźne niżówki. Są to 2004-2006, 2008, 2014, 2015 i 2018-2020. Najczęściej stany niżówkowe występowały w półroczu ciepłym – od czerwca do września. Pojawiały się także niskie stany wody w listopadzie oraz w grudniu – w latach 2006 i 2019. Były one skutkiem warunków pogodowych, które wystąpiły w poprzednim roku hydrologicznym.

Stan wody w rzekach w ciągu roku jest zróżnicowany. Wyraźnie wyróżnia się prawidłowość wykazująca niższe stany wody w półroczu ciepłym oraz wyższe stany wody w półroczu chłodnym (tab.2).

Tabela 2. Liczba dni ze stanem wody poniżej i powyżej średniej (2000-2020) oraz średni stan wody w półroczu chłodnym i ciepłym

Lata	Półrocze chłodne (1 XI – 30 IV)			Półrocze ciepłe (1 V – 31 X)		
	Dni ze stanem poniżej średniej	Dni ze stanem powyżej średniej	Średni stan wody [cm]	Dni ze stanem poniżej średniej	Dni ze stanem powyżej średniej	Średni stan wody [cm]
2000	0	182	250	91	93	161
2001	0	181	213	74	110	173
2002	0	181	288	115	69	164
2003	0	181	211	141	43	147
2004	16	166	204	165	19	106
2005	63	118	181	176	8	103
2006	123	58	142	184	0	92
2007	91	90	174	125	59	152
2008	11	171	233	163	21	118
2009	70	111	183	173	11	120
2010	90	91	173	84	100	166
2011	3	178	254	123	61	147
2012	42	139	205	181	3	123
2013	60	121	183	171	13	119
2014	151	30	148	184	0	111
2015	88	93	172	184	0	103
2016	151	31	139	184	0	111
2017	72	109	170	51	133	206
2018	0	181	252	176	8	99
2019	110	71	143	184	0	98
2020	118	74	169	184	0	107

Źródło: Opracowanie własne na podstawie danych publicznych IMGW-PIB.

Jednakże można znaleźć wyjątki jak choćby rok 2000, 2001, 2010 oraz 2017 gdzie stan wód w półroczu ciepłym znajdował się powyżej średniego. Nie brakuje także okresów, kiedy stany wody w półroczu chłodnym występują poniżej średniej dwudziestoletniej. Są to lata 2006, 2014, 2016, 2019 oraz 2020.

Niestety, w latach, w których odnotowano przewagę stanu wody poniżej stanu średniego w półroczu chłodnym, nie wystąpił ani jeden dzień w półroczu ciepłym, gdzie stan wody był powyżej średniej dwudziestolecia. W roku 2006, 2014, 2016 oraz 2019 średnie stany wody zarówno półrocza chłodnego jak i ciepłego były poniżej średniej dwudziestolecia. Z roku na rok można zauważyć wzrost liczby dni, w których odnotowano stan wody poniżej średniej.

3.6. Analiza danych oraz wnioski

Analizując wszystkie wykorzystane w pracy dane z lat 2000-2020 pierwszym wnioskiem jaki się nasuwa to fakt, iż ogłoszenie suszy dla kraju nie zawsze oznacza

odzwierciedlenie tego w wodach powierzchniowych we wszystkich jego regionach. Również brak suszy nie wskazuje na to, że wody powierzchniowe w całym kraju będą w normie średnich z wielolecia, co wynika z dużej powierzchni Polski, która skutkuje zróżnicowaniem sum opadów i temperatur powietrza. Przeprowadzone analizy wykazały wpływ lokalnych czynników meteorologicznych na zasoby wody w zlewni. Na podstawie danych hydrologicznych i meteorologicznych, widać ogromny wpływ opadów atmosferycznych oraz temperatury powietrza na zjawiska występujące w rzekach. W latach, kiedy sumy opadów były duże a temperatury powietrza niskie, zauważalne były stosunkowo wysokie stany wód powierzchniowych. Mimo suszy ogłoszonej dla Polski w 2000, 2002 oraz 2011 roku stany wody w zlewni Iny zarysowywały się powyżej średniej z dwudziestolecia. W tym przypadku widoczne jest powiązanie z niskimi temperaturami powietrza oraz dużymi rocznymi sumami opadów atmosferycznych. Były także lata, w których wystąpiły bardzo małe roczne sumy opadów, lecz mimo to roczny stan wody w Inie nie obniżył się poniżej średniej dwudziestoletniej. Był to rok 2003, 2012 i 2018. Średnie roczne temperatury powietrza w tych latach nie przekraczały średniej dwudziestoletniej wynoszącej 9°C. W każdym z tym przypadków lata poprzedzające charakteryzowały się dużymi sumami opadów. To pokazuje, że duże zapasy wody zgromadzonej rok wcześniej, uzupełniają jej braki w roku suchym. Ważne jest więc aby wspierać środowisko w magazynowaniu jej w sytuacji nadmiaru [Świątek i Walczakiewicz, 2019]. Ważnym czynnikiem jest także temperatura, która wpływa na intensywność parowania, co wyjaśnia dużą liczbę dni z niżówkami w okresie letnim. Poprzez większe parowanie stany wody w okresie letnim zarysowują się głównie na poziomie stanów poniżej średniej z dwudziestolecia. W latach 2007, 2014, 2016 oraz 2018-2020 wystąpiły średnie roczne temperatury blisko 10°C. Wyłączając rok 2007, w którym roczna suma opadów była drugą najwyższą w okresie całego dwudziestolecia oraz 2018, który był po roku wyjątkowo wilgotnym, w każdym roku stany wody oraz przepływy były zatrważająco niskie. Kumulacja małej ilości opadów i wysokich temperatur spowodowały niskie stany wody i przepływy rzeczne. Szczególnie istotne są warunki hydrologiczne w latach 2014-2016. W 2015 roku mimo najniższych opadów w ciągu podanych 3 lat, stan wody oraz przepływ był najwyższy. Przyczyną tego była niższa temperatura tego roku niż w 2014 i 2016 co skutkowało większą objętością wody w Inie. Mimo braku okrzyknięcia roku 2014 i 2016 latami z suszą to lokalne czynniki meteorologiczne spowodowały, że były to lata z jednymi z najniższych stanów wody w całym dwudziestoleciu. Najważniejszym wnioskiem całej analizy jest ubożenie zlewni Iny w wodę. Występujące coraz wyższe temperatury, które są skutkiem globalnego ocieplenia generują intensywne parowanie, które jest bardzo niebezpieczne dla zasobów wody. Także nieregularne i nawalne opady powodują spływy wody do cieków i zbiorników pozbawiając możliwości jej retencji przez przyrodę.

4. Podsumowanie

Z biegiem lat niedobory wody słodkiej będą coraz bardziej dotkliwe dla życia na Ziemi. Dlatego tak ważny jest monitoring środowiska oraz badanie zasobów wód powierzchniowych. Niniejszy artykuł wskazuje na istotne czynniki powodujące problemy z niedoborem wody w Polsce. Susze powodują kryzys nie tylko przyrodniczy, ale bardzo często również gospodarczy. Niestety w ostatnich latach niedobory wody i susze oraz coraz wyższe temperatury występują niemalże co roku. Coraz większa ilość susz pojawiających się z roku na

rok prowadzi do coraz poważniejszych problemów, na które trzeba reagować. Należy wspierać i nadal rozwijać retencję wody w zlewni przede wszystkim dbając o zalesienie zlewni [Świątek i Walczakiewicz, 2022]. Dzięki lasom nie tylko woda jest magazynowana, ale również przeciwdziałają one powodziom. Ważne jest także unikanie regulacji koryt rzecznych, które powodują szybszy odpływ wody oraz brak możliwości retencji wody. Dbając o wody powierzchniowe możemy przeciwdziałać katastrofom ekologicznym i społecznym.

Bibliografia:

1. Bajkiewicz-Grabowska E. (2021). Hydrologia ogólna. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA.
2. Błachuta J., Marchlewska-Knych B., Janeczko-Mazur A., Bokszańska J., Lisowski J., Krasowski W., Mazurek M., Poprawski L., Picińska-Fałtynowicz J., Rawa W., Siuta M., Szyjkowska U., Terlecka E. (2014). Opracowanie projektu warunków korzystania z wód zlewni rzeki Iny SYNTEZA. Wrocław: Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej – Państwowy Instytut Badawczy Oddział we Wrocławiu.
3. Ceran M., Głowinkowska K., Hański A., Kańska A., Klejna M., Korcz M., Kowalska B., Lasek J., Malota A., Mielke M., Niedbała J., Piskalska E., Retman M., Rogowski T., Soliwoda M., Strońska K., Szumiejko F., Śmiech A., Terlecki P., Wdowikowski M. (2014). Słownik tematyczny pojęć stosowanych w prognozach hydrologicznych. Warszawa: Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej - Państwowy Instytut Badawczy.
4. Gołębiowski M. (2020). Występowanie zagrożeń powodziowych w Goleniowie w latach 2009-2018. Praca licencjacka, Szczecin.
5. Kęder R., Chmiel D., Hyska M., Komornik K. (2012). Gospodarowanie wodą w rolnictwie, w obliczu ekstremalnych zjawisk pogodowych. Warszawa: Fundacja Na Rzecz Zrównoważonego Rozwoju.
6. Kossowska-Cezak U., Skrzypczuk J. (2011). Pogoda upalna w Warszawie (1947-2010). Prace i Studia Geogr. UW, 47, 139-146.
7. Nowicka B. (2005). Niżówki i susze. W: A. Richling, K. Ostaszewska (red.), Geografia fizyczna Polski (s. 157-158). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA.
8. Skierski R. (2015). Analiza środowiska przyrodniczego zlewni rzeki Iny oraz forma upowszechniania wiedzy o nim w pracy dydaktycznej. Praca końcowa studiów podyplomowych, Szczecin.
9. Szymkiewicz R., Gąsiorowski D. (2010). Podstawy hydrologii dynamicznej. Warszawa: Wydawnictwo Naukowo-Techniczne Sp. z o. o.
10. Świątek M., Walczakiewicz S. (2019). Wyjątkowość hydrometeorologiczna lat 2017 i 2018 w województwie zachodniopomorskim na tle zmieniającego się klimatu In L. Chojnacka-Ożga, H. Lorenc (Eds.), Współczesne problemy klimatu Polski (pp. 147-160). Warszawa: Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej – Państwowy Instytut Badawczy.
11. Świątek M., Walczakiewicz S. (2022). Changes in specific runoff in river catchments of western Pomerania versus climate change. Geographia Polonica 2022, 95, 1, pp. 25-52.
12. Tokarczyk T. (2010). Niżówka jako wskaźnik suszy hydrologicznej. Warszawa: Instytut Meteorologii i Gospodarki Wodnej.

Wykaz stron internetowych:

13. IMGW-PIB, https://danepubliczne.imgw.pl/data/dane_pomiarowo_obserwacyjne/dane_hydrologiczne/dobowe/ [17.08.2023].
14. IMGW-PIB, https://danepubliczne.imgw.pl/data/dane_pomiarowo_obserwacyjne/dane_meteorologiczne/miesieczne/klimat/ [17.08.2023].
15. IMGW-PIB, https://hydro.imgw.pl/#station/hydro/153140090 [17.08.2023].
16. Państwowe Gospodarstwo Wodne „Wody Polskie": Stop suszy! 2020. Raport. Od suszy 50-lecia do wzrostu retencji., https://www.wody.gov.pl/attachments/article/1646/Raport%20STOP%20SUSZY%202020_Wody%20Polskie.pdf [17.08.2023].
17. Uniwersytet Wrocławski, https://uwr.edu.pl/naukowcy/czym-sie-zajmujemy/sucha-polska/, [17.08.2023].
18. Urząd Marszałkowski Województwa Zachodniopomorskiego, https://eregion.wzp.pl/obszary/klimat [17.08.2023].

2. ANALIZA STRAT WODY I AWARYJNOŚCI NA SIECI JEJ DYSYTUBUCJI DLA WYBRANEGO WODOCIĄGU WIEJSKIEGO

Łukasz Michalik
Katedra Wodociągów, Kanalizacji i Monitoringu Środowiska Politechniki Krakowskiej
Wydział Inżynierii Środowiska i Energetyki
Politechnika Krakowska im. Tadeusza Kościuszki
e-mail: lukasz.michalik144@gmail.com

Abstrakt: Awaryjność oraz straty wody na sieci wodociągowej nierozerwalnie wiążą się z jej eksploatacją i są przewidywane już na etapie jej projektowania. To przez nie tracimy energię, materiały oraz potrzebną do życia wodę. Eksploatatorzy sieci starają się usuwać zaistniałe przez nie problemy poprzez prowadzenie remontów i prac renowacyjnych oraz poszukiwanie i likwidowanie wycieków, które są skutkiem awarii i niosą ze sobą straty wody. Robią to również poprzez analizy pracy sieci wodociągowych, które pozwalają na identyfikację jej odcinków szczególnie narażonych na awarie oraz stanowiących potencjalne źródła wycieków. W artykule przeanalizowano właśnie taką sieć dla jednostki wiejskiej. Pokazano w niej obliczenia dotyczące między innymi wskaźników strat wody na sieci wodociągowej czy stosowane oceny pod kątem awaryjności sieci wodociągowej.

Słowa kluczowe: straty wody, analiza strat wody, awaryjność sieci wodociągowej

1. Wprowadzenie

W obecnym kryzysie klimatycznym kluczowe jest, aby wszyscy mieszkańcy naszej planety, w tym przedsiębiorcy i instytucje, podejmowali działania proekologiczne na wszystkich możliwych płaszczyznach. Głównym z tych działań powinno być oszczędzanie wody. Jest to szczególnie istotne w przypadku wód słodkich, które są zasobem ograniczonym i podlegającym wzrastającej presji z powodu jego wyczerpywania, w tym w komunalnych systemach wodociągowych. Działania te oznaczają również zmniejszenie ilości energii potrzebnej do oczyszczania wody i wpompowania jej do sieci dystrybucji. Efektywne zarządzanie wodą może zatem przyczynić się do zmniejszenia zużycia energii, co ma kolejny, pozytywny wpływ na środowisko.

Analiza strat wody w systemach wodociągowych (głównie w sieciach wodociągowych) jest kluczowym aspektem przy ocenie ich stanu technicznego. Pozwala ona zidentyfikować obszary, gdzie występują największe utraty wody, takie jak wycieki czy nieszczelności, co ma istotne znaczenie dla efektywnego planowania działań modernizacyjnych i naprawczych. Dzięki tej analizie przedsiębiorstwa wodociągowe, jako instytucje eksploatujące i zarządzające tymi obiektami technicznymi, mogą podejmować ukierunkowane działania przez zmniejszenie strat i kosztów związanych z produkcją i dystrybucją wody [1]. Ograniczenie strat wody przyczynia się zatem nie tylko do poprawy technicznych i ekonomicznych aspektów funkcjonowania tych przedsiębiorstw, ale jak już wspomniano, także ochrony środowiska, co stanowi kluczowy cel dla zrównoważonego ich funkcjonowania oraz należących do nich obiektów infrastruktury wodociągowej [2].

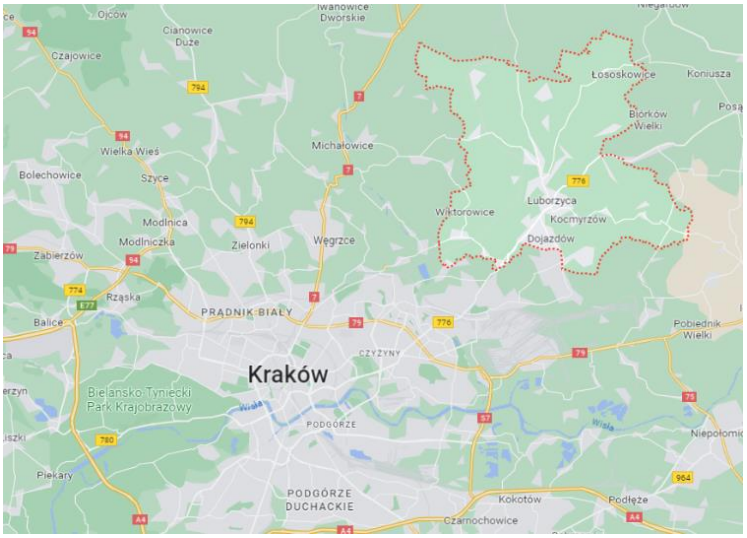
Infrastruktura, dzięki której mamy dostęp do czystej i bezpiecznej wody pitnej, jest podstawową częścią infrastruktury technicznej każdej wiejskiej lub miejskiej jednostki

osadniczej. Stanowi ona częsty obiekt badań pod kątem jej awaryjności oraz nieszczelności, bezpośrednio związanych ze stratami wody, umożliwiających wymierną ocenę wielkości tych strat oraz stanu technicznego analizowanej sieci i możliwych kierunków działań w celu jego poprawy [3].

W niniejszym referacie przedstawiono analizę przeprowadzoną dla sieci wodociągowej gminy Kocmyrzów-Luborzyca – w której skład wchodzą miejscowości (wsie): Baranówka, Czulice, Dojazdów, Głęboka, Goszcza, Goszyce, Karniów, Kocmyrzów, Krzysztoforzyce, Luborzyca, Łososkowice, Łuczyce, Maciejowice, Marszowice, Pietrzejowice, Prusy, Rawałowice, Sadowie, Skrzeszowice, Sulechów, Wiktorowice, Wilków, Wola Luborzycka, Wysiołek Luborzycki, Zastów, które są wiejskimi jednostkami osadniczymi objętymi wspólnym systemem wodociągowym eksploatowanym przez Zakład Gospodarki Komunalnej (ZGK) w Kocmyrzowie–Luborzycy, od którego uzyskano potrzebne do analizy dane (z lat 2017-2022) [4]. Niestety nie były one pełne, zatem przedmiotowa analiza także ma charakter niepełny, pozwala jednak na ogólną ocenę tej sieci.

2. Krótka charakterystyka obiektu badań

Wszystkie wymienione wyżej miejscowości położone są w województwie małopolskim, w powiecie krakowskim, około 25 kilometrów na północny wschód od centrum Krakowa. Wszystkie je łączy gmina Kocmyrzów–Luborzyca (Rys. 1), która jest zaopatrywana w wodę dostarczaną przez Zakład Gospodarki Komunalnej w Kocmyrzowie–Luborzycy znajdujący się w Rawałowicach. Obecnie Zakład obsługuje 254 km sieci wodociągowej oraz trzy zbiorniki wodociągowe wyrównawcze – dwa terenowe w Dojazdowie i Łuczycach oraz jeden wieżowy w Karniowie.

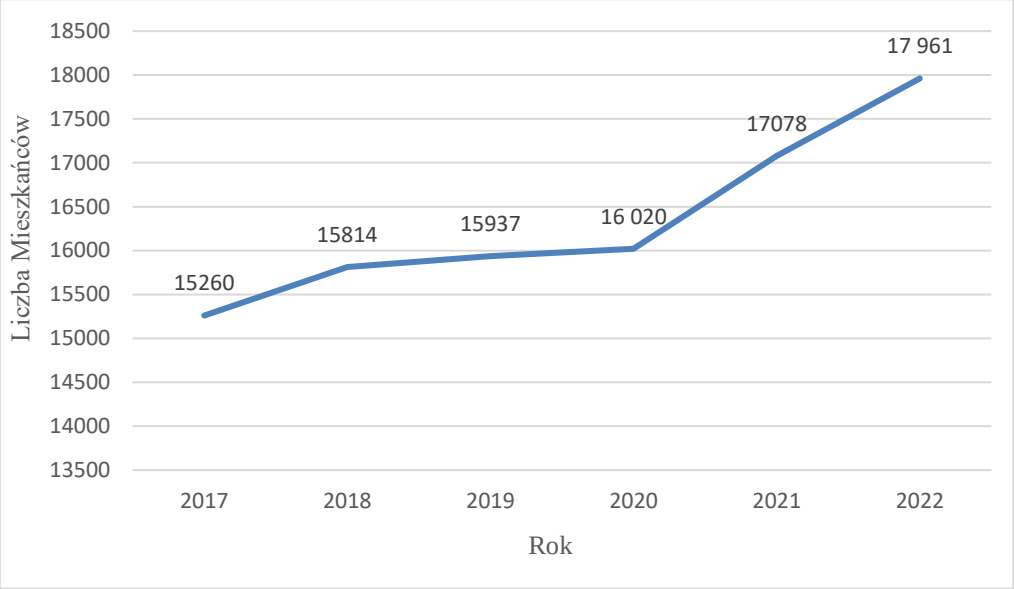


Rys. 1. Przedstawienie granic Gminy Kocmyrzów–Luborzyca czerwoną linią kropkowaną.
Źródło: Google Maps [5].

W ciągu lat 2017-2022 liczba mieszkańców Gminy rosła stopniowo (Rys. 2) - w 2017 roku liczba ta wynosiła 15 260, a w kolejnym 15 814, co stanowiło umiarkowany wzrost

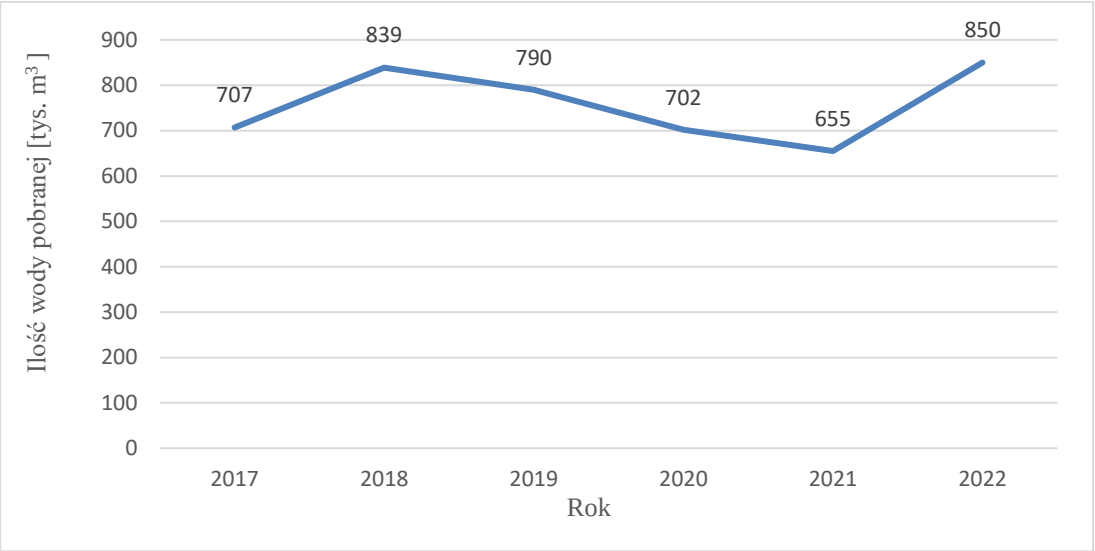
o 554 mieszkańców. Rok 2019 przyniósł dalszy przyrost osiągając liczbę 15 937 mieszkańców, co było kolejnym umiarkowanym wzrostem w porównaniu z poprzednimi latami.

Największe jednak zmiany zauważalne były w latach 2020-2022. W 2020 roku liczba mieszkańców osiągnęła 16 020, co było mniejszym wzrostem niż w poprzednich latach, jednak nadal wskazywało na stabilną tendencję wzrostową. Następnie, w 2021 roku liczba mieszkańców zwiększyła się do 17 078, co stanowiło największy wzrost w całym badanym okresie, a w roku 2022 osiągnęła wartość 17 961. T o oznaczało znaczną zmianę w dynamice wzrostu populacji. Była ona spowodowana migracją ludzi do Gminy Kocmyrzów Luborzyca, a co za tym idzie, coraz większym rozwojem infrastruktury w postaci nowych domów sieci sklepów oraz usług.



Rysunek 2. Zmiana liczby mieszkańców na terenie Gminy Kocmyrzów-Luborzyca w latach 2017-2022
Źródło: GUS Polska [6]

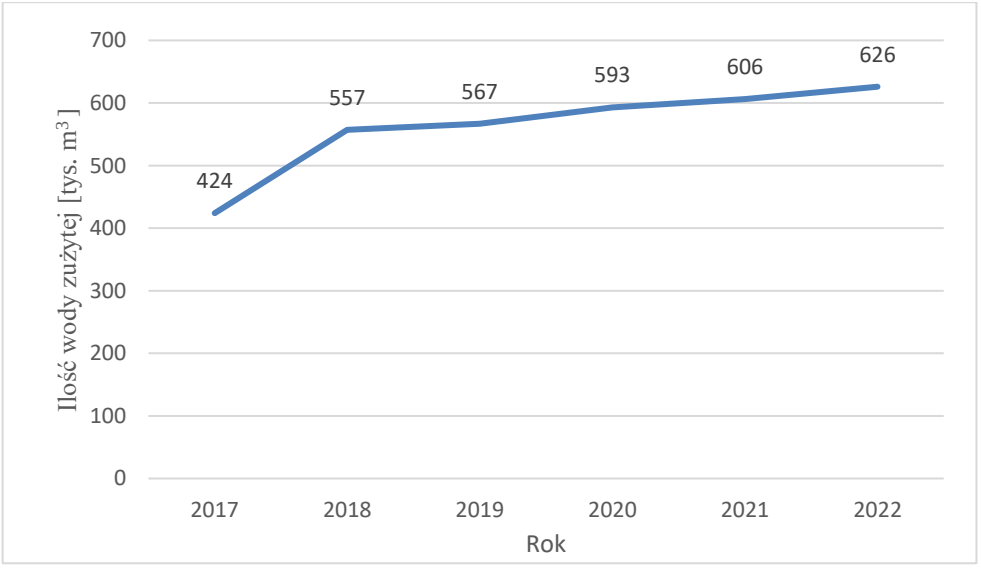
Analiza strat wody w badanej sieci wodociągowej jest istotnym procesem, który ma na celu zrozumienie i zidentyfikowanie przyczyn strat wody oraz opracowanie strategii poprawy jakości pracy sieci wodociągowej. Dzięki danym eksploatacyjnym z danego przedsiębiorstwa (takim jak ilość wody pobranej – Rys. 3 czy ilość wody zużytej – Rys. 4) i obliczonym w oparciu o nie wielkościom strat wody, a dodatkowo także danych o awaryjności przewodów sieci, jesteśmy w stanie określić stan w jakim dane przedsiębiorstwo się znajduje, czyli czy potrzebuje gruntownych zmian, remontu i modernizacji swojej sieci wodociągowej, czy potrzebuje jedynie drobnych poprawek i optymalizacji jej funkcjonowania.



Rysunek 3. Wykres ilości wody pobranej z ujęć dla Gminy Kocmyrzów Luborzyca w latach 2017-2022

Źródło: Dane z Zakładu Gospodarki Komunalnej w Kocmyrzowie.

Od 2017 do 2019 roku wyniki wydają się utrzymywać na podobnym poziomie, jednak w 2020 roku następuje spadek o 12 [%] (z 790,9 do 702,6 tys. m^3). Może to wskazywać na zmniejszenie zapotrzebowania na wodę, jednak kolejny wykres (Rys. 4) pokazujący stopniowy wzrost zużycia wody, nie potwierdza słuszności takiej konkluzji.



Rysunek 4. Wykres zużycia wody przez Gminę Kocmyrzów-Luborzyca w latach 2017-2022

Źródło: Dane z Zakładu Gospodarki Komunalnej w Kocmyrzowie.

Obliczenie strat wody w badanej sieci wodociągowej

Obliczenia bezwzględnych wielkości strat wody w sieci jej dystrybucji można przeprowadzić wg wzoru (1).

$$Ws = Wp - Zw \quad (1)$$

gdzie:

Ws – straty wody na sieci wodociągowej, [tys. m^3],

Wp – ilość wody pobranej z ujęć, [tys. m^3],

Zw - zużycie wody, [tys. m^3],

Obliczenia dla roku 2017

707,0 [tys. m^3]- 424,0 [tys. m^3] = 283,0 [tys. m^3]

Obliczenia dla roku 2018

839,0 (tys.m^3) - 557,0 [tys. m^3]= 282,0 [tys. m^3]

Obliczenia dla roku 2019

790,9 (tys.m^3) - 567,3 [tys. m^3]= 223,6 [tys. m^3]

Obliczenia dla roku 2020 (w tym roku przedsiębiorstwo wodociągowe zakupiło hurtowo dodatkowe 46,3 [tys. m^3] wody)

702, 6 [tys. m^3]+ 46,3 [tys. m^3]– 593,7 [tys. m^3] = 155,2 [tys. m^3]

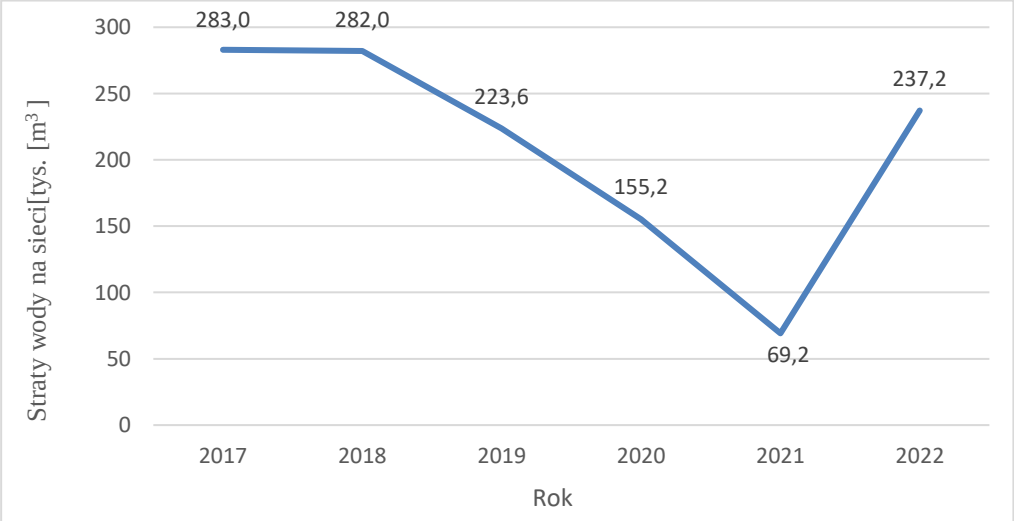
Obliczenia dla roku 2021 (w tym roku przedsiębiorstwo wodociągowe zakupiło hurtowo dodatkowe 19,6 [tys. m^3] wody)

655,6 [tys. m^3]+ 19,6 [tys. m^3]– 606,0 [tys. m^3] = 69,2 [tys. m^3]

Obliczenia dla roku 2022 (w tym roku przedsiębiorstwo wodociągowe zakupiło hurtowo dodatkowe 13,2 [tys. m^3] wody)

850,2 [tys. m^3]+ 13.2 [tys. m^3] – 626,2 [tys. m^3] = 237,2 [tys. m^3]

Obliczone bezwzględne wielkości strat wody w sieci wodociągowej Gminy Kocmyrzów-Luborzyca zilustrowano na wykresie (Rys. 5).



Rysunek 5. Wykres zmian strat wody na sieci wodociągowej Gminy Kocmyrzów-Luborzyca w latach 2017-2022

Źródło: Obliczenia własne.

Na podstawie przedstawionych danych, dotyczących strat wody w sieci wodociągowej w Gminie Kocmyrzów-Luborzyca, można zauważyć wyraźny trend spadku ich wielkości w badanym okresie. W ciągu pięciu lat, tj. od 2017 do 2021 roku, ilość straconej wody zmniejszyła się o około 75%. Tak znaczny spadek strat wody na sieci wodociągowej sygnalizuje istotną poprawę jej stanu technicznego związanego głównie ze zmniejszeniem jej awaryjności. Trend ten jest w pełni zbieżny z przebiegiem wykresu ilości wody pobranej z ujęć (Rys. 3), w tym samym okresie (2018-2021), przy jednoczesnym zachowaniu tendencji wzrostowej zużycia wody przez mieszkańców. To pokazuje, że spadek strat wody od 2021 roku spowodował zmniejszenie ilości pobieranej wody do sieci wodociągowej, a co za tym idzie, mniej wody zostaje zmarnowane i tracone w drodze do odbiorców. Niestety w roku 2022 zaobserwowano kolejny wzrost strat wody (Rys. 5), przy wzroście ilości wody pobranej z ujęć (Rys. 3) i jednoczesnym utrzymaniu trendu zwiększającego się zużycia wody (Rys. 4). Wskazuje to na ponowne problemy, które powinny zostać usunięte.

Obliczenie jednostkowych strat wody

Obliczenie jednostkowych strat wody, a konkretnie ich wskaźników, jest jednym z podstawowych działań, dzięki wynikom których jesteśmy wstanie przeanalizować sieć wodociągową. Do obliczenia strat jednostkowych w danym roku potrzebujemy długość sieci wodociągowej (Tab. 1) oraz wielkość strat wody na sieci wodociągowej w tym roku (Rys. 5).

Tabela 1. Długość sieci wodociągowej Gminy Kocmyrzów-Luborzyca w latach 2017-2022

Rok	Długość sieci wodociągowej [km]
2017	208,1
2018	240,2
2019	242,9
2020	246,4
2021	249,9
2022	254,0

Źródło: Dane z Zakład Gospodarki Komunalnej w Kocmyrzowie.

Obliczenia jednostkowych strat wody w sieci można przeprowadzić wg wzoru (2).

$$Wsj=Wst/L \quad (2)$$

gdzie:

Wsj - wskaźnik strat jednostkowych, [m3/km x rok],

Ws – straty wody na sieci wodociągowej, [tys. m^3],

L – długość sieci w danym roku, [tys. m^3],

Obliczenia dla roku 2017

283,0 [tys. m^3] / 208,1 [km] = 1,36*[tys. m3/km x rok]*

Obliczenia dla roku 2018

282,0 *[tys. m^3]* / 240,2 [km]= 1,17 *[tys. m3/km x rok]*

Obliczenia dla roku 2019
223,6 *[tys. m^3]* / 242,9 [km]= 0,92 *[tys. m3/km x rok]*
Obliczenia dla roku 2020
155,2 [tys. m^3] / 246,4 [km] = 0,63 *[tys. m3/km x rok]*
Obliczenia dla roku 2021
69,2 [tys. m^3] / 249,9 [km] = 0,28 *[tys. m3/km x rok]*
Obliczenia dla roku 2022
237,2 [tys. m^3] / 254,0 [km] = 0,93 *[tys. m3/km x rok]*
Uzyskane wyniki zestawiono w tabeli 2.

Tabela 2. Wskaźnik jednostkowych strat wody dla sieci wodociągowej Gminy Kocmyrzów-Luborzyca w latach 2017-2022

Rok	Wartość wskaźnika jednostkowych strat wody *[tys. m^3/km x rok]*	Wartość wskaźnika jednostkowych strat wody *[m^3/km x h]*
2017	1,36	0,16
2018	1,17	0,13
2019	0,92	0,11
2020	0,63	0,07
2021	0,28	0,03
2022	0,93	0,11

Źródło: Obliczenia własne.

Przedstawiona tabela prezentuje zmiany w wartości wskaźnika jednostkowych strat wody w badanej sieci wodociągowej od 2017 do 2022 roku. Wartość wskaźnika, wyrażona w [tys. m^3/km x rok] oraz [m^3/km x h] obrazuje ilość strat wody w relacji do długości sieci. W latach 2017-2021 zaobserwowano istotny spadek wartości wskaźnika, co może wskazywać na skuteczność działań naprawczych i optymalizacyjnych. W 2021 roku osiągnięto najniższy poziom strat, co sugeruje sukces działań w poprzednich latach, jednakże, wzrost wskaźnika w 2022 roku może świadczyć o pojawieniu się nowych problemów lub wyzwań. Analiza tej tabelki wskazuje na ogólną poprawę efektywności sieci wodociągowej, choć ważne może być kontynuowanie monitorowania i działań w celu utrzymania poprawy.

Tabela 3. Wskaźnik jednostkowych strat wody dla sieci wodociągowej należącej do wodociągów sieci krakowskiej w latach 2005-2010

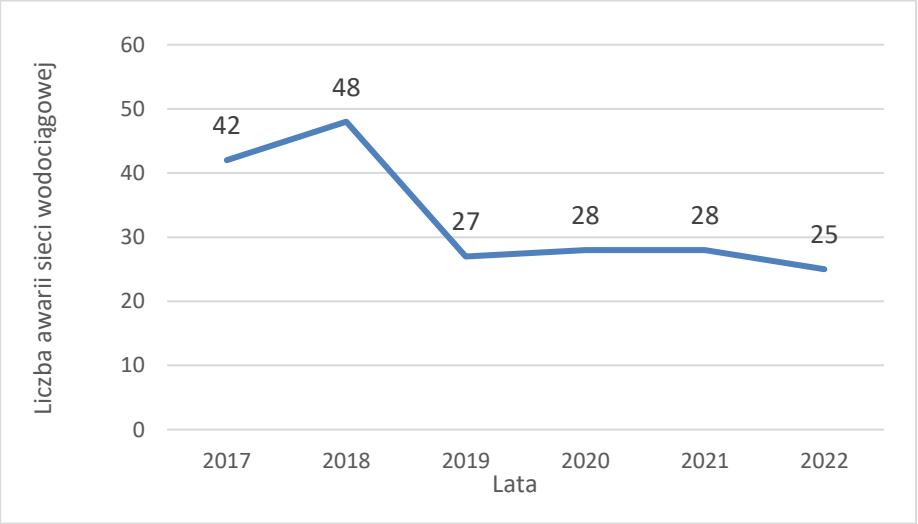
Rok	Wartość wskaźnika jednostkowych strat wody dla sieci krakowskiej w latach 2005-2010 *[m^3/km x h]*
2005	0,48
2006	0,47
2007	0,46
2008	0,45
2009	0,40
2010	0,40

Źródło: Dane z artykułu analizy i oceny strat wody w sieci wodociągowej miasta Krakowa [7].

Dzięki powyższej tabeli możemy porównać wskaźnik jednostkowych strat wody dla Gminy Kocmyrzów-Luborzyca oraz wodociągów miasta Krakowa. Widzimy na nich znaczącą różnicę na korzyść wodociągu wiejskiego wynikającą z mniejszej wartości wskaźnika jednostkowych strat wody *[m^3/km x h]*, choć występują rozbieżności co do lat to jednak idea stojąca za obliczeniami i oceny sieci jest ta sama.

3. Analiza awarii na badanej sieci wodociągowej na podstawie danych

Kolejną częścią omawianego badania sieci wodociągowej będzie aspekt jej awaryjności w danym roku, przedstawiony na poniższym wykresie (Rys. 6).



Rysunek 6. Wykres liczby awarii na sieci wodociągowej Gminy Kocmyrzów-Luborzyca w latach 2017-2022

Źródło: Dane z Zakładu Gospodarki Komunalnej w Kocmyrzowie.

Jak można odczytać z niego w 2017 roku odnotowano 42 awarie, a w kolejnym roku liczba ich wzrosła do 48. To może wskazywać na pewne problemy techniczne lub wzmożoną eksploatację infrastruktury, co spowodowało wzrost liczby awarii. W latach 2019-2020 liczba awarii znacznie zmniejszyła się - odpowiednio do 27 i 28. Może to wskazywać na podjęte działania naprawcze lub modernizacyjne, które przyczyniły się do zmniejszenia problemów w

sieci wodociągowej. W 2021 roku liczba awarii wyniosła 28, podobnie jak w poprzednim roku, a w 2022 roku nastąpiło kolejne obniżenie - do 25. To sugeruje, że mimo podjętych działań przynoszących pozytywne efekty, nadal istnieją pewne wyzwania techniczne lub inne czynniki, które wpływają na występowanie awarii. W porównaniu do wykresu z rysunku 5 możemy zobaczyć, iż od roku 2018 do roku 2021 rzeczywiście nastąpił spadek strat wody. Inaczej jest jednak w roku 2022, w którym nastąpiła mniejsza liczba awarii niż w poprzednich latach (25). Musiały być one jednak poważniejsze ze względu na spowodowane przez nie straty wody, gdyż na wykresie strat wody wielkość ich w roku 2022 zwiększyła się w stosunku do roku poprzedniego niemal 3,5 krotnie. Awarie w 2022 roku były zlokalizowane prawdopodobnie na dużych średnicach (przewody magistralne), w których woda płynie zwykle pod większym ciśnieniem powodując duże straty wody.

Tabela 4 "Kryterium awaryjności sieci" opisuje trzy poziomy intensywności uszkodzeń w sieci wodociągowej, zdefiniowane na podstawie wskaźnika intensywności awarii wyrażanego w [l. aw./km x rok], który mierzy liczbę awarii przypadających na jednostkę długości przewodów sieci w danym roku. Wskaźnik ten jest ważnym parametrem w analizie i monitoringu stanu technicznego sieci wodociągowych.

Tabela 4. Kryterium awaryjności sieci

Kryterium awaryjności sieci	Intensywność uszkodzeń (l. aw./km x rok)
A niska awaryjność	$A \leq 0,1$
B średnia awaryjność	$0,1 < B \leq 0,5$
C wysoka awaryjność	$C \geq 0,5$

Źródło: Awaryjność infrastruktury wodociągowej i kanalizacyjnej [8]

Poniżej przedstawiono charakterystykę każdego z trzech poziomów awaryjności podanych w powyższej tabeli [8]:

Niska awaryjność (poziom A): Sieć charakteryzująca się niską awaryjnością jest stabilna i mało podatna na uszkodzenia oraz awarie. Liczba awarii przypadająca na jednostkę długości rury w ciągu roku jest niewielka, co sugeruje, że sieć jest dobrze zbudowana. Woda jest dostarczana z minimalnymi zakłóceniami, co przyczynia się do zadowalającej jakości usług wodociągowych.

Średnia awaryjność (poziom B): Sieć o średniej awaryjności ma umiarkowaną zdolność do utrzymania ciągłości dostaw wody. Choć intensywność uszkodzeń jest większa niż w przypadku niskiej awaryjności, sieć wciąż jest operacyjna i zdolna dostarczać wodę przez większość czasu. Wymaga jednak regularnej konserwacji, modernizacji i reagowania na awarie.

Wysoka awaryjność (poziom C): Sieć o wysokiej awaryjności charakteryzuje się częstymi uszkodzeniami i awariami, co znacząco utrudnia ciągłość dostaw wody. Liczba awarii na jednostkę długości rury jest wysoka, co może prowadzić do poważnych zakłóceń i niedogodności dla użytkowników. W takich przypadkach, priorytetem staje się poprawa infrastruktury, modernizacja sieci oraz wdrażanie skutecznych strategii zarządzania i utrzymania.

Wartości kategorii A, B i C wskazują, że intensywność uszkodzeń jest używana jako wskaźnik do oceny stanu technicznego sieci wodociągowej i ciągłości dostawy przez nią wody odbiorcom. Im niższa intensywność uszkodzeń, tym lepszy stan sieci i wyższa jakość dostarczanych usług. Oceniając awaryjność, można podejmować odpowiednie działania w celu poprawy infrastruktury i zarządzania, aby zapewnić stabilność i nieprzerwaną dostawę wody [9].

Obliczenia według kryterium awaryjności sieci

Obliczenia wartości wskaźnika awaryjności sieci (podobnie jak dla pojedynczego przewodu) dla danego roku można przeprowadzić korzystając ze wzoru (3).

IU = A/L (3)

gdzie:

IU - wskaźnik intensywności uszkodzeń przewodu (sieci), [l. aw./km x rok],

A - liczba awarii sieci, [l. aw.],

L - długość sieci wodociągowej, [km].

Obliczenia dla roku **2017**

42 / 208,1 (km) = 0,20 [l. aw./km x rok]

Obliczenia dla roku **2018**

48 / 240,2 (km) = 0,20 [l. aw./km x rok]

Obliczenia dla roku **2019**

27 / 242,9 (km) = 0,11 [l. aw./km x rok]

Obliczenia dla roku **2020**

28 / 246,4 (km) = 0,11 [l. aw./km x rok]

Obliczenia dla roku **2021**

28 / 249,9 (km) = 0,11 [l. aw./km x rok]

Obliczenia dla roku **2022**

27 / 254,0 (km) = 0,11 [l. aw./km x rok]

Wyniki obliczeń zestawiono w tabeli 5.

Tabela 5. Zestawienie wyliczonych wartości wskaźników intensywności uszkodzeń badanej sieci wodociągowej Gminy Kocmyrzów-Luborzyca oraz jej ocena wg. kryteriów zawartych w tabeli 4

Rok	Wartość wskaźnika intensywności uszkodzeń badanej sieci [l. aw./km x rok]	Ocena sieci wodociągowej
2017	0,20	B
2018	0,20	B
2019	0,11	B
2020	0,11	B
2021	0,11	B
2022	0,11	B

Źródło: Obliczenia własne.

Zgodnie z klasyfikacją podaną w tabeli 5 sieć wodociągowa Gminy Kocmyrzów-Luborzyca należy pod względem awaryjności do grupy B (średnia awaryjność), z tym, że w ostatnich latach badanego okresu zdecydowanie poprawiły się jej parametry o tym decydujące, gdyż w każdym z lat 2019-2022 osiągnęły one poziom 0,11 [l. aw./km x rok], a zatem o jedną zaledwie setną przekraczają wartość graniczną pozwalającą zakwalifikować ją do grupy A (niska awaryjność). Świadczy to o jej dobrym a nawet ponad dobrym stanie technicznym uzyskanym dzięki dbałości o nią przez Zakład Gospodarki Komunalnej w Kocmyrzowie–Luborzycy. Dalsze takie działania powinny przynieść owocne rezultaty w postaci oceny A, którą w Polsce poszczycić się mogą nieliczne przedsiębiorstwa eksploatujące komunalne sieci wodociągowe [8].

4. Podsumowanie

Zakład Gospodarki Komunalnej (ZGK) w Kocmyrzowie wykazał się skutecznym działaniem i odpowiedzialnym podejściem do zarządzania siecią wodociągową w okresie 2017-2022. W ciągu tych pięciu lat, ZGK skoncentrowało swoje wysiłki na dbaniu o infrastrukturę wodociągową i kontynuacyjnym polepszaniu jej struktury, co przyniosło pozytywne rezultaty dla mieszkańców i środowiska. Skutecznie podjęło się ono rozbudowy sieci wodociągowej w latach 2017-2022. Działania naprawcze i modernizacyjne przyczyniły się do zmniejszenia liczby awarii, ograniczenia strat wody oraz zwiększenia ciągłości dostawy wody odbiorcom. Te działania mają pozytywny wpływ na mieszkańców Gminy Kocmyrzów Luborzyca oraz ochronę środowiska naturalnego, co stanowi przykład prawidłowego zarządzania infrastrukturą wodociągową w regionie. Szczególną pochwałę stanowi przełom lat 2018-2019 kiedy to liczba awarii na sieci wodociągowej oraz strat wody na sieci znacząco zmalały.

Bibliografia:

1. Knapik K., Bajer J., „Wodociągi’’, „Podręcznik akademicki dla studentów wyższych szkół technicznych”, Wyd. II, Politechnika Krakowska, Kraków 2011.
2. Ociepa E., Mrowiec M., Deska I., “Analysis of Water Losses and Assessment of Initiatives Aimed at Their Reduction in Selected Water Supply Systems”, Wyd. V, Tom XI, czasopismo “Woda”.
3. Piechurski F., „Działania zmierzające do ograniczania strat wody w systemach jej dystrybucji” Tom R. 16, nr 1, czasopismo „Napędy i Sterowanie”.
4. https://pl.wikipedia.org/wiki/Kocmyrz%C3%B3w-Luborzyca
5. https://maps.google.com/
6. https://stat.gov.pl/
7. Bajer J., Iwanejko R., „Analiza i ocena strat wody w sieci wodociągowej miasta Krakowa” Tom nr 10, Kraków 2013 czasopismo „INSTAL”
8. http://www.awarie.zut.edu.pl/files/ab2011/referaty/T1_01_Referaty_plenarne/07_Kwietniewski_M_Awaryjnosc_infrastruktury_wodociagowej_i_kanalizacyjnej_w_Polsce_w_swietle_badan_eksploatacyjnych.pdf
9. https://inzynierbudownictwa.pl/straty-wody-i-sposoby-skutecznego-ich-ograniczania-w-systemach-dystrybucji-wody/

III NAUKI MEDYCZNE

1. BIAŁKO SERWATKOWE – SUPLEMENT DLA SPORTOWCÓW I NIE TYLKO

Wiktoria Ożarowska
Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach
Wydział: Collegium Medicum
ul. IX Wieków Kielc 19a, 25-516 Kielce
e-mail: wiktoria.ozarowska@interia.pl

1. Wstęp:

Białko serwatkowe, znane również jako białko serwatki, jest jednym z najpopularniejszych suplementów diety oraz składników odżywczych stosowanych przez osoby aktywne fizycznie, zawodowych sportowców oraz osoby dbające o zdrową dietę. Stanowi drugą podstawową grupę białek mleka. Pozyskiwane jest z serwatki, która jest produktem ubocznym w procesie produkcji sera i jeszcze niedawno uznawana była jako odpad. Dostrzeżono jednak, że w jej składzie znaleźć można aminokwasy egzogenne (nie syntetyzowane w organizmie człowieka), które są niezwykle ważne w diecie osób zawodowo uprawiających sport. Najnowsze badania pokazują korzystny wpływ tego białka w terapii przeciwnowotworowej czy też w przeciwdziałaniu sarkopenii. W dzisiejszym świecie, gdzie coraz większa liczba osób uprawia aktywność fizyczną i dba o zdrowy tryb życia, białko serwatkowe staje się nieodzownym partnerem w osiąganiu lepszej wydolności, wzrostu siły mięśniowej oraz efektywnej regeneracji. Jego zalety nie tylko wpływają na osiągnięcie celów sportowych, ale także przyczyniają się do utrzymania ogólnego zdrowia i dobrej kondycji organizmu.

Dzięki swoim właściwościom i potencjałowi, białko serwatkowe kontynuuje swoją drogę jako wszechstronny i skuteczny składnik dla wszystkich, którzy pragną w pełni wykorzystać swoją aktywność fizyczną oraz dążyć do zdrowego i zrównoważonego stylu życia.

Czy białko serwatkowe jest w 100% bezpieczne? Jakie są formy suplementów białka serwatkowego? Wybrać koncentrat, izolat czy hydrolizat? W jakim momencie dnia suplementować to białko? Czy im większa dawka białka tym lepiej? Czy białko serwatkowe nadaje się tylko dla sportowców? Te pytania często zadajemy sobie myśląc o włączeniu suplementacji białka serwatkowego do diety. Odpowiedź na te pytania można odnaleźć w dalszej części pracy.

2. Materiały i metody

Poniższa praca ma charakter przeglądowy. Jej celem jest ukazanie składu białka serwatkowego, jego form, procesu produkcji i charakterystycznych właściwości prozdrowotnych. W monografii przedstawione zostały także potencjalne skutki uboczne tejże suplementacji. Do napisania pracy zostały wykorzystane publikacje i metaanalizy dostępne przez przeglądarkę Google Scholar, a także w serwisie PubMed. Wyniki wyszukiwania

dotyczyły fraz: „białko serwatkowe", „skład białka serwatkowego", „produkcja białka serwatkowego", „koncentrat, izolat, hydrolizat białka serwatkowego", „negatywne oddziaływanie białka serwatkowego", „korzyści z suplementacji białka serwatkowego". Poszczególne wyszukiwania obejmowały zarówno język polski jak i angielski. Niezbędne do napisania pracy okazały się również strony internetowe z zakresu dietetyki, sportu, prawidłowego żywienia czy też przetwórstwa mleka.

3. Dyskusja

Budowa białka serwatkowego

W składzie białka serwatkowego wyróżnić można: laktoglobulinę-β, laktoalbuminę-α, immonoglobuliny, albuminę serum krwi i peptydy o małej masie cząsteczkowej, które są produktami częściowej degradacji białek mleka np. podczas przechowywania go w warunkach chłodniczych. Jako wspólną cechę tych białek można wskazać globularną strukturę trzeciorzędową, dzięki której oporne są na działanie enzymów proteolitycznych [Gawęcki, 2003].

Tabela 1. Udział poszczególnych białek serwatkowych w stosunku do łącznej zawartości tych białek w mleku [Gawęcki, 2003]

Rodzaj białek	Zawartość (%)
Laktoglobulina-β	36
Laktoalbumina-α	20
Immonoglobuliny	10
Albumina serum krwi	5
Laktoferyna	4
Transferyna	4
Proteozo – peptony	20
Laktoperoksydaza	1

Każdy rodzaj wymienionych w tabeli 1. białek charakteryzuje się indywidulaną aktywnością biologiczną. Laktoglobulina-β występuje jako: dimer (połączenie dwóch monomerów) w mleku przeżuwaczy oraz jako monomer w mleku innych ssaków. Właściwości tego białka zależne są od wartości pH, obecność mostków dwusiarczkowych czy też obecność wolnych grup tiolowych (-SH), które odsłonięte zostają podczas obróbki cieplnej mleka. Laktoglobulina-β jest nośnikiem retinolu i kwasów tłuszczowych. Wpływa na aktywność antyoksydacyjną, antykancerogenną oraz przeciwwirusową. Laktoalbumina-α wyróżnia się prawie kulistą budową. Uczestniczy w biosyntezie laktozy (cukru mlecznego). Jest również: nośnikiem Ca^{2+}, czynnikiem antykancerogennym, antybakteryjnym, immunologicznym oraz wspomagającym w sytuacjach stresowych. Immonoglobuliny są białkami łatwo ulegającymi denaturacji. Wytwarzane są w momencie działania na organizm wirusów, bakterii czy antygenów pochodzenia zwierzęcego. Albumina serum krwi jest składnikiem surowicy krwi jednak przez niewielką zawartość cysteiny ma stosunkowo małe znaczenie. Laktoferyna należy do grupy substancji bakteriostatycznych. Wyróżnia się zdolnością silnego wiązania żelaza dzięki czemu Fe staje się niedostępne dla bakterii co uniemożliwia ich wzrost. Związku z tym

laktoferyna wpływa na zdolność organizmu do wiązania żelaza oraz działa przeciwbakteryjnie. Transferyna również posiada zdolność wiązania żelaza i odpowiedzialna jest za jego transport z osocza do tkanek, w których wykorzystywane jest do biosyntezy cytochromów, mioglobiny i hemoglobiny. Proteozo-peptony są natomiast produktami enzymatycznej degradacji kazeiny-β. Laktoperoksydaza jest enzymem bakteriostatycznym, który hamuje rozwój paciorkowców w mleku przez kilka godzin po udoju [Gawęcki, 2003; Górska, 2018; Król, Litwińczuk, Zarajczyk, Litwińczuk 2008].

Otrzymywanie białka serwatkowego

Białko serwatkowe jest produktem ubocznym podczas produkcji sera. Surowe mleko podgrzewa się, aby doprowadzić denaturacji białek w nim zawartych oraz usunięcia potencjalnych drobnoustrojów. Kolejno do tak podgrzanego mleka dodaje się enzymy koagulacyjne, które powodują utworzenie się skrzepu białkowego. Pod wpływem wcześniej wspomnianych enzymów następuje podział na cześć zbitą – skrzep oraz część płynną – serwatkę. Te dwie części rozdziela się za pomocą odwirowania lub odsączenia. Odsączony skrzep wykorzystuje się do produkcji sera natomiast serwatkę poddaje się procesowi oczyszczania (mikrofiltracja lub ultrafiltracja) aby usunąć zawarte w niej tłuszcze, węglowodany oraz inne składniki niebiałkowe. Od tego momentu proces różni się w zależności od producenta i tego co chce uzyskać: koncentrat, izolat czy też hydrolizat [Górska, 2018].

W celu otrzymania koncentratu białka serwatkowego po procesie mikrofiltracji lub ultrafiltracji następuje odwirowanie serwatki, aby pozbyć się stałych cząstek od płynnej części. Następnie płyn poddaje się procesowi odparowania i suszenia.

Aby uzyskać izolat białka serwatkowego stosuje się również proces mikrofiltracji lub ultrafiltracj i odwirowania. Następnie do procesu technologicznego dodaje się mikrofiltrację przeciwwspółprądową, która pozwala na dalsze usunięcie tłuszczu i laktozy; ultrafiltrację, która pomaga usunąć mniejsze cząstki (sole mineralne i zanieczyszczenia); denaturację, która pozwala oddzielić białka serwatkowe od innych; mikrofiltrację molekularną, która skupia białko serwatkowe a na końcu występuje proces suszenia.

Hydrolizat białka serwatkowego wyróżnia się włączeniem do procesu produkcji hydrolizy enzymatycznej. Serwatka poddana zostaje mikrofiltracji lub ultrafiltracji, mikrofiltracji przeciwwspółprądowej, ultrafiltracji i następnie hydrolizie enzymatycznej. Proces hydrolizy polega na dodaniu enzymów proteolitycznych, które rozkładają białka na mniejsze fragmenty. Po uzyskaniu odpowiedniego stopnia hydrolizy proces zostaje zatrzymany przez podgrzewanie lub inne sposoby denaturacji enzymów. Następnie hydrolizat jest oczyszczany w celu usunięcia pozostałości enzymów i innych niepożądanych składników. Po oczyszczeniu następuje mikrofiltracja molekularna, która ma za zadanie usunąć jeszcze mniejsze cząstki i skupić białko i peptydy. Na koniec płynny hydrolizat poddaje się procesowi suszenia [Górska, 2018; Kubasińska, 2017].

Koncentrat, izolat, hydrolizat białka serwatkowego – czym się różnią?

Różnice w procesach produkcji tych produktów przyczyniają się do różnic w ich składzie a dokładnie w zawartości białka, węglowodanów i laktozy.

Tabela 2. Różnice w składzie koncentratu, izolatu i hydrolizatu białka serwatkowego [Kubasińska, 2017]

	Koncentrat	Izolat	Hydrolizat
% udział białka	25 – 80%	90 – 95%	80 – 90%
Węglowodany oraz tłuszcze	Obecne	Minimalne ilości	Brak
Laktoza	Obecna	Minimalne ilości/ brak	Brak
Strawność	Wolna	Szybka	Bardzo szybka/ natychmiastowa

Koncentrat białka serwatkowego (WPC) zawiera ok. 2 – 3g węglowodanów i tłuszczy na porcje. Składniki te przyczyniają się do wydłużonego czasu wchłaniania produktu. Koncentrat polecany jest osobom, które ćwiczą amatorsko, nie startują w zawodach sylwetkowych i jedynie chcą wzbogacić dietę w białko oraz wspomóc regenerację po treningu. Produkt ten cechuje się również korzystną ceną i przyjemnym smakiem.

Izolat białka serwatkowego (WPI) posiada w swoim składzie mniej niż 1g węglowodanów i tłuszczy na porcję. Mniejsza zawartość tych składników w składzie pozwala na szybsze dostarczenie białka do organizmu. Izolat zalecany jest dla osób, które trenują intensywnie a ich celem jest przyrost tkanki mięśniowej oraz sportowcom w okresach przygotowań do zawodów.

Hydrolizat białka serwatkowego (WPH) dzięki zastosowaniu w produkcji hydrolizy enzymatycznej a co za tym idzie rozdzieleniu pojedynczych aminokwasów wyróżnia się znacznie krótszym czasem trawienia i wchłaniania. Znikoma zawartość w składzie węglowodanów i tłuszczów sprawia, że jest to produkt chętnie wybierany przez osoby będące w okresie redukcji tkanki tłuszczowej. Jest to forma suplementu zalecana kulturystom i osobom dążącym do maksymalnego przyrostu tkanki mięśniowej. Co więcej hydrolizaty białka serwatkowego znajdują również zastosowanie w produktach przeznaczonych dla niemowląt, dzieci z alergiami pokarmowymi, chorych w okresach rekonwalescencji i seniorów [Kubasińska 2017; Lumsdena 2023].

Czy smak odżywki białkowej ma wpływ na zawartość białka?

Analizując ten aspekt należy skupić się na odżywkach białkowych o czekoladowym smaku. Dodawane do nich kakao zawiera w swoim składzie tłuszcz i węglowodany, które wypierają białko. Patrząc na inne smaki odżywek problem ten nie występuje. Smak waniliowy czy smak wybranego owocu można uzyskać dodając do produktu aromat, który nie wpływa na zawartość białka w odżywce. Dlatego też stosując odżywki o czekoladowym smaku należy pamiętać, że producenci próbując poradzić sobie z tą sytuacją postanawiają albo zostawić gramaturę produktu uwzględniając mniejszą ilość białka i większą ilość węglowodanów w składzie lub też zwiększając objętość porcji przy utrzymaniu stałego poziomu białka.

Smakową odżywkę białkową można również przygotować samodzielnie przy użyciu wybranej wersji odzywki białkowej bez dodatków w połączeniu z aromatem spożywczym i substancją słodzącą, która najlepiej odpowiada naszym preferencją smakowym i jest w najlepszym stopniu tolerowana przez nasz organizm [Kubasińska, 2017].

Nietolerancja laktozy a suplementacja białka serwatkowego

W wyniku niedoborów laktazy (jednego z enzymów trawiennych), niektórzy mogą cierpieć na nietolerancje laktozy, która objawiać może się: bólem brzucha, wzdęciami, gazami, biegunkami, nudnościami, wysypką czy też tzw. uczuciem przelewania się w brzuchu. Dolegliwość ta znacznie utrudnia prowadzenie diety wysokobiałkowej, ponieważ z diety należy wyeliminować produkty zawierające laktozę (głownie produkty mleczne). Dlatego też uważać należy na odżywki białkowe, które wytwarzane są na bazie mleka czy też serwatki. Analizując omawiane białko serwatkowe suplementacja nim jest możliwa. Wystarczy tylko wybrać izolat lub hydrolizat. Zawartość laktozy w nich jest minimalna, a więc nie powinny powodować skutków ubocznych jakie występują po produktach bogatych w tenże cukier [Jarocka-Cyrta, 2014].

Jak suplementować białko serwatkowe? – ilość i odpowiednia pora

Odżywki białkowe spożywane mogę być w różnych porach dnia. W zależności, kiedy spożyjemy posiłek/koktajl białkowy będzie on inaczej oddziaływał na organizm. Spożywając białko serwatkowe na śniadanie (np. jako dodatek do naleśników lub koktajl) ułatwiamy sobie utrzymanie dodatniego bilansu białkowego w ciągu dnia.

Suplementacja białka serwatkowego przed treningiem zależna jest od spożywanego wcześniej posiłku. Jeśli minimum 2 godziny przed treningiem zjemy posiłek, który zawierał będzie ok. 40 g białka suplementacja nie jest konieczna. Jeśli jednak posiłek zjemy ponad 3 godziny przed treningiem zaleca się już suplementacje. Odpowiednia podaż białka przed treningiem spowoduje zmniejszony rozpad białek mięśniowych, rozpoczęcie syntezy białka po treningu.

Po zakończonej aktywności fizycznej ważne jest, aby jak najszybciej dostarczyć sobie pełnowartościowe białko. Brak jego odpowiedniej ilość spowoduje, że zmniejszy się synteza białka mięśniowego co prowadzić będzie do braku wzrostu tkanki mięśniowej. Jeśli w ciągu dwóch godzin po zakończonym treningu nie możesz zjeść posiłku zawierającego pełnowartościowe białko zalecane są koktajle z białkiem serwatkowym spożywane zaraz po zakończeniu ćwiczeń.

Dobrym sposobem na „odżywienie mięśni" podczas snu jest wypicie koktajlu białkowego przed snem. Szczególnie korzystne aspekty tej praktyki zauważyć można w dni treningowe. Taki koktajl powstrzymać może rozpad białek mięśniowych i zwiększyć syntezę białek. Warto jednak pamiętać, że w tym przypadku lepiej sprawdzi się koktajl kazeinowy zamiast serwatkowego a to za sprawą tego, że białko kazeiny w żołądku przybiera konsystencję żelową, która zmniejsza szybkość trawienia i wchłaniania pozwalając na stałe uwalnianie aminokwasów przez całą noc [Kubasińska, 2017; Lumsdena 2023].

W odniesieniu do dawki suplementowanego białka po treningu przeprowadzono badania na Wydziale Kinezjologii Uniwersytetu McMaster w Kanadzie. Grupa młodych mężczyzn wykonywała intensywny trening siłowy a po nim spożywali napój białkowy (z całych jaj) z różną zawartością białka. Zauważono, że maksymalna synteza białka osiągnięta została przy spożyciu 20 g białka. Większe jego ilość nieznacznie wpływały na wzrost syntezy. Podobne wnioski zauważono podczas badań w Wielkiej Brytanii prowadzonych przez Health and Exercise Science Research Group na University of Stirling. Ta grupa badaczy podawała po ćwiczeniach koktajl z izolatem białka serwatkowego i również stwierdzili brak istotnej różnicy

w szybkości syntezy w porównaniu z 20 g i 40 g białka w posiłku potreningowym. Podsumowując optymalne ilości białka w posiłku (nawet tym po treningu) to 20 – 40g. większe ilości to marnotrawstwo odżywki [Kubasińska, 2017; Lumsdena 2023].

Negatywne skutki suplementacji białka serwatkowego

Pomimo wielu pozytywnych aspektów związanych z suplementacją białka serwatkowego wyróżnić można także negatywne jej skutki. Długotrwała suplementacja bardzo dużymi ilościami białka serwatkowego obciążyć może nerki. Szczególną uwagę powinny zachować osoby, które cierpią na problemy z tym narządem. Zaleca się im konsultacje z lekarzem przed rozpoczęciem suplementacji. Duża ilość suplementowanego białka może powodować bóle brzucha, biegunki, wzdęcia. Spowodowane to może być indywidualną wrażliwością na białko. Także osoby zażywające różne rodzaje leków powinny skonsultować się z lekarzem, jeśli zamierzają włączyć białko serwatkowe swojej diety, ponieważ może ono utrudniać wchłanianie niektórych środków farmaceutycznych. Spożywane w nadmiarze białko może także wypływać na zaburzenie równowagi hormonalnej. Dlatego tak ważne jest, żeby przed rozpoczęciem suplementacji białka serwatkowego skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem szczególnie jeśli u osoby planującej suplementacje występują jakieś zaburzenia zdrowotne lub osoba przyjmuje na stałe leki. Każda suplementacja powinna być dostosowana indywidulanie, zależnie od stanu organizmu i celów jakie chce osiągnąć [Olsen, 2023; Sikorski 2023].

Suplementacja białka serwatkowego a wzrost siły i masy mięśniowej

Duża zawartość leucyny wyróżnia białko serwatkowe spośród innych suplementów białkowych. Leucyna to aminokwas, który spełnia wyjątkowo ważne funkcje podczas budowania masy mięśniowej. W związku z tym wysnuto teorię progu leucynowego, która mówi, że dostarczenie odpowiedniej ilości tego aminokwasu wspomaga najlepszą syntezę białek mięśniowych. W czasopiśmie Journal of Food Science ukazało się badanie, które dowiodło, że białka serwatkowe lepiej stymulują syntezę białek niż kazeina czy białko sojowe. Suplementacja białka wraz z treningiem oporowym wspomaga wzrost masy mięśniowej, utrzymanie masy mięśniowej w okresie deficytu kalorycznego czy też utrzymanie masy mięśniowej o okresie starzenia [Devries i Phillips, 2015; Morton i in. 2018; O'Bryan i in., 2020].

Poprawa powysiłkowej regeneracji za pomocą białka serwatkowego

Jak wcześniej zostało wspomniane osoby ćwiczące po treningu powinny dostarczyć do organizmu odpowiednią ilość białka, aby wspomóc regenerację i odbudowę tkanek. Białko serwatkowe dzięki charakterystycznej dla siebie szybkiej przyswajalności i trawieniu idealnie spełnia to zadanie. Co więcej suplementacja białkiem serwatkowym po treningu minimalizuje proces katabolizmu (rozkładu mięśni) a wszystko to za sprawą odpowiedniej zawartości aminokwasów w tym białku. Odpowiednia podaż białka przyczyniać się będzie także do redukcji stanu zapalnego, który powstać może podczas wysiłku fizycznego oraz zmniejszenia czasu potrzebnego do regeneracji mięśni i całego organizmu. Właściwości przyczyniające się do procesów anabolicznych są szczególnie ważne u osób, które w ciągu tygodnia mają znaczą ilość jednostek treningowych. Odpowiednia regeneracja zapobiega spadkowi wydajności oraz

potencjalnym kontuzjom [Sikorski 2023; West, Abou Sawan, Mazzulla, Williamson, Moore 2017].

Poprawa glikemii poposiłkowej

Analizując zależność poziomu cukru we krwi a suplementację białka serwatkowego zauważyć możemy, że białko to znajduje swoje zastosowanie nie tylko u osób trenujących. Badania ukazały, że dodanie białka serwatkowego do śniadania zmniejsza poziom glukozy we krwi a wszystko to przez zwiększoną stymulację wydzielania insuliny. Kolejne z badania zaprezentowało, że zastosowanie 15g białka serwatkowego przed posiłkiem, który posiada wysoki ładunek glikemiczny poprawia glikemię poposiłkową u osób chorych na cukrzycę typu II. Według badań opublikowanych przez World Journal of Diabetes białko serwatkowe opóźnia opróżnianie żołądka, stymuluję insulinę i hormony jelitowe np. inkretynę, która wydzielana jest po jedzeniu oraz zapobiega gwałtownym wzrostom poziomu cukru we krwi. Stąd też wnioski, że białko serwatkowe może być skutecznym środkiem pomocniczym w leczeniu cukrzycy typu II [Jakubowicz, 2017; King i in., 2018; Pasiakos, Lieberman, McLellan, 2014; Sikorski, 2023].

Redukcja apetytu, spalanie tłuszczu – białko serwatkowe a odchudzanie

Białko serwatkowe wpływa na grelinę i leptynę – hormony regulujące uczucie głodu i sytości. Leptyna hamuję potrzebę spożywania jedzenia a grelina działa antagonistycznie. Białko serwatkowe pomaga zrównoważyć wydzielanie leptyny i greliny a co za tym idzie zmniejszyć uczucie głodu i unikać przejadaniu się. Szczególnie istotne jest to u osób otyłych. W czasopiśmie Mediterranean Journal of Nutrition and Metabolism opublikowano badanie, które wykazało, że białko serwatkowe pomaga zmniejszyć spożycie kalorii. Stwierdzono, że to zawartość aminokwasów w tym białku wpływa na uczucie sytości a co za tym idzie zapobiega podjadaniu, co korzystnie oddziałuje na redukcję masy ciała [Sikorski, 2023; Sukkar, 2013].
W czasopiśmie Journal of the American College of Nutrition opublikowano metaanalizę, która zaprezentowała, że suplementacja białka serwatkowego u osób dorosłych wpływała na redukcję tkanki tłuszczowej i całkowitej masy ciała. Jeszcze lepszy efekt osiągali ci którzy łączyli suplementację z treningiem oporowym [Miller, Alexander, Perez, 2014]

Przeprowadzono badanie, w którym porównywano dwie grupy osób: jedna zmniejszyła zapotrzebowanie kaloryczne o 500kcal i wprowadziła suplementację białkiem serwatkowym a druga grupa tylko zmniejszyła zapotrzebowanie kaloryczne. W wynikach pokazano, że grupa suplementująca białko straciła tylko tkankę tłuszczową zachowując przy tym pierwotną ilość masy mięśniowej [Frestedt, Zenk, Kuskowski, Ward, Bastian, 2008].

Produkcja gluatationu a białko serwatkowe

Glutation to główny przeciwutleniacz występujący w komórkach naszego ciała. Badania wykazały, że białko serwatkowe bogate jest w cysteinę, czyli aminokwas, który niezbędny jest do produkcji glutationu. Naukowcy z Uniwersytety Stanowego Ohio odkryli, że suplementacja białka serwatkowego może zwiększyć ilość glutationu wewnątrzkomórkowego nawet o 64%. Glutation przyczynia się do redukcji ilości wolnych rodników, które powodować mogą uszkodzenie komórek i choroby związane z procesami starzenia się (Parkinson, Alzheimer). Co więcej chronić może organizm przed opornością na leki i toksynami środowiskowymi [Kent, Harper, Bomser, 2003].

Wsparcie odporności, energii, zdrowia serca i przedłużenie życia przez białko serwatkowe

Wspomniana wcześniej lepsza produkcja glutationu zapewniona przez białko serwatkowe przyczynia się do wzmocnienia odporności organizmu. Glutation przyczynia się do skuteczniejszej działalności antyoksydantów min. witaminy C, koenzymu Q10, kwasu α – liponowego, witaminy E. Co więcej duża zawartość innych białek w składzie pozytywnie oddziałuje na układ odpornościowy a nawet może działać przeciwbakteryjnie [Cruzat, Krause, Newsholme, 2014].

Journal of Sports Science and Medicine opublikowało badanie, które ukazało, że kobiety, które stosowały białko serwatkowe po treningu siłowym wykazywały wyższe wskaźniki wydajności. Poprawa wspomnianej wydajności wynika z zawartości aminokwasów w białku, które zapobiegają utracie masy mięśniowej i wspomagają regenerację. Ze względu na łatwe przyswajanie białka serwatkowego szybko przekształca się ono w energię tym samym zwieszając poziom dobrze dostępnej energii organizmu [Wilborn i in. 2013].

Wykazano także, że białko serwatkowe obniża ciśnie krwi, sztywność naczyń krwionośnych, reguluje profil lipidowy, zmniejsza ryzyko chorób sercowo – naczyniowych. Łączy się to z wspomaganiem redukcji masy ciała. Zapobieganie otyłości, zachowanie odpowiedniej masy ciała korzystnie wpływa na wyżej wymienione dolegliwości. W 2016 r. w American Journal of Clinical Nutrition opublikowało badania, w których udowodniono, że osoby spożywające białko serwatkowe charakteryzują się niższym ciśnieniem krwi i zwiększonym jej przepływem. W czasopiśmie Nutrients zaprezentowano badanie, które pokazało, że suplementacja białkiem serwatkowym u osób starszych pozytywnie wpływa na syntezę białek, masę mięśniową i siłę mięśni tym samym przyczynia się do zapobiegania sarkopeni. Połączenie suplementacji białka serwatkowego z witamina E i D poprawia siłę mięśni u osób z sarkopenią [Bo i in., 2019; Fekete, Giromini, Chatzidiakou, Givens, Lovegrove, 2016; Pal, S, 2013].

Białko serwatkowe w terapii przeciwnowotworowej

Nie jest to oczywiste zastosowanie białka serwatkowego jednak staje się ono coraz bardziej popularne. Białko co prawda nie przyczynia się do zwalczania nowotworów, ale pomaga w ograniczeniu negatywnych skutków chemioterapii. Pomaga łagodzić zespół kacheksji nowotworowej, czyli zespół wyniszczenia nowotworowego, których charakteryzuje się przewlekłą i niezamierzoną utratą masy ciała, wyniszczeniem organizmu, niedokrwistością, zmianami metabolicznymi czy też obniżoną jakością życia. Suplementacja pozwala na poprawę odżywienia, składu ciała i siły pacjentów co przekłada się na lepsze efekty leczenia. [Bumrungpert, Pavadhgul, Nunthanawanich, Sirikanchanarod, Adulbhan, 2018; Cereda i in., 2019; Teixeira, Santos, Howell, Pimentel, 2019].

4. Podsumowanie

Białko serwatkowe wykazuje szereg właściwości, które pozytywnie oddziałują na organizm człowieka. Jak zauważyć można nie chodzi tylko o masę i siłę mięśniową jak jeszcze do niedawna uważano. Faktem jest, że w tych aspektach białko to jest niezwykle skuteczne. Osiągnięcie celów treningowych i skuteczna regeneracja byłaby ciężka do osiągnięcia, gdyby nie ten suplement. Należy mieć na uwadze jego odziaływanie na glikemię, redukcję tłuszczu,

regulacje procesów głodu i sytości, spalanie tłuszczu, wydzielanie glutationu, zapobieganie sarkopeni czy udział w terapii przeciwnowotworowej.

Białko serwatkowe zapewnia pełen zestaw aminokwasów (również tych egzogennych), które niezbędne są do budowy i naprawy tkanek czy też prawidłowego funkcjonowania układu immunoligicznego. Wysoka wartość biologiczna tego białka oznacza, że aminokwas w nim zawarte efektywnie wspomagają procesy wzrostu i regeneracji tkanek. Nie sposób nie wspomnieć o szybkiej przyswajalności, która jest szczególnie istotna w kontekście powysiłkowej regeneracji. Warto również pamiętać, że spożywanie białka serwatkowego może wpływać na wydłużenie sytości i zmniejszenie apetytu, co może być korzystne dla osób dążących do utrzymania lub redukcji masy ciała.

Mimo rozległego rynku odżywek białkowych i ich pozytywnych cech przed rozpoczęciem suplementacji należy zastanowić się czy nie chorujemy na coś przewlekle oraz czy są leki, które zażywamy w sposób ciągły. Suplementacja powinna być dostosowana indywidulanie według potrzeb, celów treningowych i ogólnego stylu życia. Zawsze warto konsultować się z lekarzem lub dietetykiem przed wprowadzeniem nowych suplementów do diety. Jednak żadna suplementacja nie zastąpi racjonalnego żywienia, a jedynie może być pomocą do uzyskania efektów i ułatwienia procesu.

Bibliografia:

5. Bo Y., Liu C., Ji Z., Yang R., An Q., Zhang X., You J., Duan D., Sun Y., Zhu Y., Cui H., Lu Q. (2019). A high whey protein, vitamin D and E supplement preserves muscle mass, strength, and quality of life in sarcopenic older adults: A double-blind randomized controlled trial. Clin Nutr. 38(1), s. 159-164.
6. Bumrungpert A., Pavadhgul P., Nunthanawanich P., Sirikanchanarod A., Adulbhan A. (2018). Whey Protein Supplementation Improves Nutritional Status, Glutathione Levels, and Immune Function in Cancer Patients: A Randomized, Double-Blind Controlled Trial. J Med Food. 21(6), s. 612-616.
7. Bumrungpert A., Pavadhgul P., Nunthanawanich P., Sirikanchanarod A., Adulbhan A. (2018). Whey Protein Supplementation Improves Nutritional Status, Glutathione Levels, and Immune Function in Cancer Patients: A Randomized, Double-Blind Controlled Trial. J Med Food. 21(6), s. 612-616.
8. Cruzat VF., Krause M., Newsholme P. (2014). Amino acid supplementation and impact on immune function in the context of exercise. J Int Soc Sports Nutr., 11(1), s. 61-74.
9. Devries M. C., Phillips S. M. (2015). Supplemental protein in support of muscle mass and health: advantage whey. J Food Sci. 80 Suppl 1, A8-A15.
10. Fekete ÁA., Giromini C., Chatzidiakou Y., Givens DI., Lovegrove JA. (2016). Whey protein lowers blood pressure and improves endothelial function and lipid biomarkers in adults with prehypertension and mild hypertension: results from the chronic Whey2Go randomized controlled trial. Am J Clin Nutr., 104(6), s. 1534-1544,
11. Frestedt JL., Zenk JL., Kuskowski MA., Ward LS., Bastian ED. (2008). A whey-protein supplement increases fat loss and spares lean muscle in obese subjects: a randomized human clinical study. Nutr Metab (Lond)., 5, s. 8-15.
12. Górska J. (2018). Produkty wysokoproteinowe: białko jest w modzie. Forum Mleczarskie Handel. Fachowy Magazyn Handlowców Produkty Nabiałowe i Margaryna, 2, s. 16-23.

13. Jakubowicz D., Wainstein J., Landau Z., Ahren B., Barnea M., Bar-Dayan Y., Froy O. (2017). High-energy breakfast based on whey protein reduces body weight, postprandial glycemia and HbA 1C in Type 2 diabetes. J Nutr Biochem. 49, s. 1-7.
14. Jarocka-Cyrta E. (2014). Nietolerancja laktozy: aspekty patogenetyczne, obraz kliniczny, leczenie. Medycyna po Dyplomie, 02, s. 16-23.
15. Kent KD., Harper WJ., Bomser JA. (2013). Effect of whey protein isolate on intracellular glutathione and oxidant-induced cell death in human prostate epithelial cells. Toxicol In Vitro., 17(1), s. 27-33.
16. King D. G., Walker M., Campbell M. D., Breen L., Stevenson E. J., West D. J. (2018). A small dose of whey protein co-ingested with mixed-macronutrient breakfast and lunch meals improves postprandial glycemia and suppresses appetite in men with type 2 diabetes: a randomized controlled trial. Am J Clin Nutr. 107(4), s. 550-557.
17. Król J., Litwińczuk A., Zarajczyk A., Litwińczuk Z. (2008). Alfa-laktoalbumina i beta-laktoglobulina jako związki biologicznie czynne frakcji białkowej mleka. Medycyna Weterynaryjna, 64 (12), s. 1375-1378.
18. Miller PE., Alexander DD., Perez V. (2014). Effects of whey protein and resistance exercise on body composition: a meta-analysis of randomized controlled trials. J Am Coll Nutr., 33(2), s. 163-175.
19. Morton R. W., Murphy K. T., McKellar S. R., Schoenfeld B. J., Henselmans M., Helms E., Aragon A. A., Devries M. C., Banfield L., Krieger J. W., Phillips S. M. (2018). A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med. 52(6), s. 376-384.
20. O'Bryan K. R., Doering T. M., Morton R. W., Coffey V. G., Phillips S. M., Cox G. R. (2020). Do multi-ingredient protein supplements augment resistance training-induced gains in skeletal muscle mass and strength? A systematic review and meta-analysis of 35 trials. Br J Sports Med. 54(10), s. 573-581.
21. Pal S., Radavelli-Bagatini S. (2013). The effects of whey protein on cardiometabolic risk factors. Obes Rev., 14(4), s. 324-343.
22. Pasiakos SM., Lieberman HR., McLellan TM. (2014). Effects of protein supplements on muscle damage, soreness and recovery of muscle function and physical performance: a systematic review. Sports Med., 44(5), s.655-670.
23. Pod red. Gawęcki J. (2003). Białka w żywności i żywieniu. Wydawnictwo Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, s. 23-30.
24. Sukkar SG., Vaccaro A., Ravera GB., Borrini C., Gradaschi R., Massa Sacchi-Nemours A., Cordera R., Andraghetti G. (2013). Appetite control and gastrointestinal hormonal behavior (CCK, GLP-1, PYY 1-36) following low doses of a whey protein-rich nutraceutic. Med J Nutrition Metab., 6(3), s. 259-266.
25. Teixeira F. J., Santos H. O., Howell S. L., Pimentel G. D. (2019). Whey protein in cancer therapy: A narrative review. Pharmacol Res. 144, s. 245-256.
26. West D. W. D., Abou Sawan S., Mazzulla M., Williamson E., Moore D. R. (2017). Whey Protein Supplementation Enhances Whole Body Protein Metabolism and Performance Recovery after Resistance Exercise: A Double-Blind Crossover Study. Nutrients. 9(7), s. 735-753.

27. Wilborn CD., Taylor LW., Outlaw J., Williams L., Campbell B., Foster CA., Smith-Ryan A., Urbina S., Hayward S. (20130. The Effects of Pre- and Post-Exercise Whey vs. Casein Protein Consumption on Body Composition and Performance Measures in Collegiate Female Athletes. J Sports Sci Med., 12(1), s. 74-79.

Wykaz stron internetowych:

28. Australian Sports Commission: https://www.ais.gov.au/nutrition/supplements/group_a [dostęp: 14.08.2023].
29. Brain Market: https://www.brainmarket.pl/blog/jak-przyjmowac-bialko-serwatkowe-i-jakie-sa-jego-zalety/ [dostęp: 14.08.2023].
30. Fitness Clicks: https://fitnessclick.co.uk/best-time-of-the-day-to-drink-protein-shake-for-muscle-gain/ [dostęp: 14.08.2023].
31. Fitness Clicks: https://fitnessclick.co.uk/complete-guide-to-the-best-whey-protein-powder-supplements/ [dostęp: 14.08.2023].
32. Gulitfree: https://www.guiltfree.pl/blog/2017/07/25/czym-rozni-sie-izolat-koncentratu-bialka-serwatkowego/ [dostęp: 14.08.2023].
33. Łukasz Piłat: https://lukaszpilat.pl/jakie-bialko-dla-osob-z-nietolerancja-laktozy/ [dostęp: 14.08.2023].
34. Medical News Today: https://www.medicalnewstoday.com/articles/263371 [dostęp: 14.08.2023].
35. Specjalistyczny portal dla dietetyków: https://dietetycy.org.pl/bialko-serwatkowe/ [dostęp: 14.08.2023].
36. Specjalistyczny portal dla dietetyków: https://dietetycy.org.pl/prog-leucynowy/ [dostęp: 14.08.2023].

2. BŁONNIK POKARMOWY I JEGO ROLA W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA

Snoch Katarzyna
Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach
Wydział Collegium Medicu
ul. IX Wieków Kielc 19a, 25-516 Kielce
e-mail: katarzynasnoch00@gmail.com

1. Wstęp

Dieta, czyli zwyczajowy sposób żywienia, jest jednym z podstawowych czynników wpływających na funkcjonowanie organizmu człowieka. Przyjmowanie pokarmów pozwala na zaspokojenie ilościowych i jakościowych potrzeb organizmu na składniki odżywcze [Gawęcki J, 2012]. W ostatnim czasie coraz większym zainteresowaniem badaczy cieszy się wpływ poszczególnych składników odżywczych na zdrowie człowieka, a także rozwój i funkcjonowanie całego organizmu. Przeprowadzane w ostatnich latach badania epidemiologicznie bezsprzecznie dowodzą, że prawidłowo zbilansowane żywienie pozwala zapobiegać chorobom niezakaźnym [WHO, 2022]. Już pod koniec ubiegłego stulecia dieta oparta na produktach roślinnych być zastępowana przez produkty o wysokiej gęstości energetycznej, a niskiej wartości odżywczej. Od tego momentu dieta przeciętnego Europejczyka i Amerykanina stała się dietą bogatą w produkty zwierzęce, tłuszcze (głównie nasycone kwasy tłuszczowe), białko pochodzenia zwierzęcego, a także węglowodany proste [WHO, 2003]. Taki model żywienia nie spełnia podstawowych zasad racjonalnej diety, a co za tym idzie nie daje możliwości spełnienia zapotrzebowania na kluczowe dla zdrowia składniki odżywcze.

Jak sytuacja wygląda dziś? W 2022 roku serwis Medonet przeprowadził Narodowy Test Żywienia Polaków. Wynika z niego, że dieta przeciętnego Polaka znacząco upodabnia się do diety zachodniej. Oznacza to, że w codziennym żywieniu w dominują cukry, nasycone kwasy tłuszczowe, produkty rafinowane dostarczające węglowodanów prostych, a także produkty i potrawy o niskiej wartości odżywczej, a wysokiej kaloryczności. Niedoborowe w takiej diecie są min. jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, woda, węglowodany złożone, warzywa i owoce. Taki sposób żywienia dostarcza także niewielkie ilości włókna pokarmowego, które w ostatnich latach coraz częściej jest przedmiotem wielu badań [Medonet, 2022].

Skąd zainteresowanie specjalistów i badaczy błonnikiem pokarmowym? Jest to jeden ze składników żywności, który przez wiele lat był niedoceniany. Ze względu na to, że nie jest trawiony ani wchłaniany w organizmie człowieka nie przypisywano mu większej roli. Ostatnie badania dowodzą natomiast, że jest jednym z podstawowych czynników, które wpływają na zdrowie. Jego działanie może uchronić przed wieloma chorobami, w tym także nowotworami. Doniesienia te wpłynęły na zwiększenie zainteresowania błonnikiem jako składnikiem o działaniu profilaktycznym. Obecnie wiadomo już, że tak samo jak białka, tłuszcze i węglowodany jest jednym z podstawowych składników odżywczych.

2. Materiał i metody

Niniejsza praca ma charakter przeglądowy. Do opracowania artykułu wykorzystane zostały publikacje i analizy dostępne poprzez wyszukiwarkę Google Scholar, a także w serwisie PubMed (wyniki wyszukiwania dla fraz kluczowych: „błonnik pokarmowy", „włókno pokarmowe", „dieta", „żywienie człowieka", „składniki odżywcze", „choroby cywilizacyjne", „nowotwory", „mikrobiota jelit", „żywienie a zdrowie", „błonnik pokarmowy a zdrowie człowieka", „źródła błonnika", „normy żywienia") w języku polskim i angielskim. Dokonano również przeglądu literatury w obu wspomnianych językach z zakresu technologii żywienia i żywności, fizjologii, bromatologii, nauk o kulturze fizycznej i nauk o zdrowiu (ze szczególnym uwzględnieniem dietetyki). Wykorzystane także zostały artykuły zamieszczone na stronach poświęconych dietetyce i zdrowiu, w których informacje oparte były na dowodach naukowych zgodnych z EBM.

Celem pracy jest scharakteryzowanie błonnika jako składnika pokarmowego i odżywczego, a także przedstawienie jego wpływu na organizm człowieka i zdrowie. Niniejszy artykuł ma za zadanie przybliżyć znaczenie włókna pokarmowego w diecie. Opisane mechanizmy pozwolą zrozumieć rolę błonnika w funkcjonowaniu organizmu człowieka, a przytoczone fakty dostarczą wiedzy na temat zapotrzebowania na włókno roślinne u dorosłych i dzieci, jego źródeł i zasad spożywania.

3. Wyniki i dyskusja

Charakterystyka włókna pokarmowego

Definicja błonnika pokarmowego zmieniała się na przestrzeni lat i nadal nie została ujednolicona. Wynika to z obecności wielu czynników, które mogą wpływać na zakwalifikowanie określonych struktur chemicznych jako składowych włókna pokarmowego. Pojęcie błonnika różni się także w zależności od dziedziny nauki, z której pochodzi. W 2007 roku Komisja Europejska opublikowała oficjalną definicję włókna pokarmowego w ujęciu żywnościowym opartą na danych pochodzących z badań prowadzonych przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) oraz Kodeksie Żywnościowym [Komisja Europejska, 2007]. Uwzględniono w niej trzy najważniejsze części opisujące błonnik pokarmowy: część ogólną, oznaczenie struktur składowych w zależności od ich pochodzenia, a także część przedstawiającą podstawowe działanie fizjologiczne. Według definicji też włókno pokarmowe to: „*węglowodany o stopniu polimeryzacji większym niż trzy, nie ulegające trawieniu i wchłanianiu w jelicie cienkim człowieka. Zaliczyć do nich możemy: naturalnie występujące polimery węglowodanów, nietrawione węglowodany uzyskane na drodze modyfikacji oraz nieprzyswajalne węglowodany syntetyczne"* [EFSA, 2007]. W ujęciu fizjologicznym błonnik pokarmowy to te części roślin, które pozostają oporne na enzymy trawienne, a więc przechodzą przez jelito kręte jako niestrawiona całość, ale w okrężnicy, przy pomocy bytujących tam bakterii, zostają poddane częściowej hydrolizie [Trowell, 1974]. Chemicznie są to nieskrobiowe polisacharydy i ligniny. We wszystkich przedstawionych definicjach pod pojęciem włókno pokarmowe rozumie się niejednorodne składniki pochodzące z roślin, które nie są trawione w przewodzie pokarmowym człowieka.

Istnieje także wiele różnych podziałów błonnika pokarmowego, m.in. ze względu na stopień polimeryzacji włókien, podatność rozkładu przez bakterie jelitowe czy rozpuszczalność

w wodzie. Z żywieniowego punktu widzenia najważniejszy jest ten ostatni podział, ponieważ to głównie on warunkuje wpływ na organizm człowieka. Pod tym względem rozróżnia się frakcje rozpuszczalną i frakcję nierozpuszczalną błonnika pokarmowego. W skład tej pierwszej chodzą: beta-glukany, pektyny, fruktooligosacharydy, skrobia oporna, gumy roślinne, śluzy roślinne oraz niektóre hemicelulozy. Natomiast do frakcji nierozpuszczalnej zalicza się: celulozę, większość hemiceluloz i ligniny [Górecka D, 2008; Suzuki I. i in., 2019]. Pod kątem chemicznym jako włókno pokarmowe uznać można także inne aminopolisacharydy, w tym nawet chitynę, która jest produktem zwierzęcym [Jarosz M, Rychlik E, Stoś K, Charzewska J, 2022].

Każda z substancji zaliczanych do błonnika pełni inną rolę w organizmie, która jest zależna od jej budowy oraz właściwości fizykochemicznych. Celuloza to nierozgałęziony łańcuch polisacharydowy składający się z 2500 – 10 000 reszt pochodzących z celobiozy, połączonych między sobą wiązaniami β-1,4-glikozydowymi. Taka budowa warunkuje jej nierozpuszczalność, ale jednocześnie zapewnia podatność na fermentację. Hemicelulozy natomiast mogą być rozpuszczalne w wodzie lub nie, a także fermentowane w jelitach lub nie. Spowodowane jest to dużą różnorodnością związków mieszczących się pod tym pojęciem. Dla przykładu heteroksylany pochodzące ze zbóż będą nierozpuszczalne i oporne na działanie bakterii jelitowych, a również pochodzące ze zbóż ksylany nie tylko będą fermentować, ale także tworzyć z wodą lepkie żele. Inną grupą podatną na działanie wody i mikrobioty są pochodzące głównie z owoców pektyny, a także prawie wszystkie gumy i śluzy (jedynie guma ksantanowa nie rozpuszcza się w wodzie). Szczególnie wrażliwe na fermentację jelitową są oligosacharydy (przede wszystkim β-Fruktooligosacharydy, α-galaktooligosacharydy) oraz inulina. Związki te także bardzo dobrze rozpuszczają się w wodzie, ale nie tworzą lepkich substancji, dzięki czemu są świetną pożywką dla bakterii bytujących w jelicie grubym człowieka. W ostatnim czasie zwiększyło się również zainteresowanie skrobią oporną, która bardzo dobrze fermentuje, ale nie rozpuszcza się w wodzie. W jej skład wchodzą 4 typy związków: skrobia fizycznie niedostępna, skrobie granulowane, skrobie żelowane i retrogradowane, a także skrobia oporna modyfikowana chemicznie. Różnią się one właściwościami i budową, a ich oddziaływanie na organizm człowieka jest nieustannie badane. W skład włókna pokarmowego wchodzą również związki nie węglowodanowe: ligniny, woski oraz chityna. Ich wspólną cechą jest nierozpuszczalność w wodzie i brak podatności na fermentację, przez co przez przewód pokarmowy przechodzą w prawie niezmienionej formie. Różna budowa oraz właściwości fizyczne i chemiczne powodują, że błonnik pokarmowy pełni wiele odmiennych funkcji i wpływa na różne procesy w organizmie [Górecka D, 2008; Suzuki I. i in., 2019, Jarosz M, i in. 2022].

Właściwości błonnika pokarmowego

Włókno pokarmowe oddziałuje na organizm na dwóch poziomach: miejscowym, czyli w bezpośrednio w przewodzie pokarmowym i ogólnoustrojowym, wpływając na metabolizm, przemiany składników odżywczych i utrzymanie homeostazy organizmu. Skutki tego oddziaływania różnią się w zależności od składu frakcji i jej właściwości fizykochemicznych, a także od źródła pochodzenia włókna.

Jedną z podstawowych cech błonnika rozpuszczalnego jest tworzenie lepkich związków z wodą. Substancje te wpływają na organizm miejscowo tworząc pewnego rodzaju barierę

śluzową, która spowalnia procesy trawienia poprzez ograniczenie dostępu enzymów hydrolitycznych do treści pokarmowej. Wydłużenie czasu przebywania pokarmu w żołądku powoduje, że procesy trawienne są skuteczniejsze, a wchłanianie składników odżywczych bardziej efektywne. Jest to szczególnie ważne, jeśli spożywany posiłek zawiera duże ilości tłuszczów, głównie nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu oraz glukozy, ponieważ ograniczone zostaje ich wchłanianie do krwioobiegu. Błonnik pokarmowy nie hamuje przenikania cholesterolu i glukozy do krwioobiegu, ale dzięki niemu ich wchłanianie nie jest zupełne i to wystarcza do obniżenia poziomu tych substancji we krwi. Wpływ ten jest szczególnie ważny dla osób chorujących na cukrzycę, ponieważ dzięki błonnikowi odpowiedź insulinowa i glikemia poposiłkowa zmniejszają się, a to przekłada się na lepsze wyrównanie cukrzycy [Chandalia M., Garg A., Lutjohann D., Bergmann von K, Grundy SM, Brinkley LJ, 2000]. Dłuższe przebywanie pokarmu w żołądku pozytywnie wpływa także na uczucie sytości, które zostaje wydłużone, co pozwala lepiej kontrolować regularność spożywanych posiłków i dbać o prawidłowe przerwy pomiędzy nimi [Davidson M, McDonald A, 1998; Bienkiwicz M, Bator E, Bronkowska M, 2015]. Na poprawę sytości wpływa także zwiększenie objętości potrawy bez znaczącego zwiększania jej kaloryczności. Co więcej, produkty wysokobłonnikowe mają dużą gęstość odżywczą, a małą wartość energetyczną, co może znacząco ułatwiać zdrową i racjonalną redukcję masy ciała, a później jej utrzymanie na prawidłowym poziomie. Rozpuszczalna frakcja włókna pokarmowego ma także zdolność wiązania wody, dzięki czemu zwiększa objętość stolca i rozluźnia go. Zwiększona masa stolca wpływa na pobudzenie ruchów robaczkowych jelit i wysłanie bodźca aktywującego mechanizmy defekacji. Ma to szczególne znaczenie dla osób cierpiących na zaburzenia jelitowe związane z wypróżnianiem, głównie zaparcia [Slavin JL, 2005, Walczak – Gałęzewska M., Nowrocka M., Pupek-Musialik D., 2012]. Na funkcjonowanie przewodu pokarmowego, zwłaszcza jelita grubego wpływ ma również frakcja nierozpuszczalna błonnika pokarmowego. Nie ulega ona procesom trawiennym ani rozpuszczaniu, więc do okrężnicy dochodzi prawie w niezmienionej formie. Dzięki tej właściwości drażni mechanicznie ściany jelit, pobudzając w ten sposób ich perystaltykę. Przyspieszenie pasażu treści pokarmowej skutkuje częstszą potrzebą wypróżniania, co w połączeniu z działaniem błonnika rozpuszczalnego, polegającym na rozluźnieniu stolca, pomaga w leczeniu zaparć [Salvin JL, 2005; Kozłowska L, 2010]. Miejscowe działanie błonnika to także zdolność niektórych związków wchodzących w jego skład do fermentacji. Odbywa się ona w okrężnicy dzięki bytującym tam bakteriom jelitowym. Mikroorganizmy dzięki hydrolizie włókna roślinnego pozyskują pożywkę i energię do swojego wzrostu, rozwoju i namnażania. Proces ten stymuluje także układ odpornościowy oraz wspiera syntezę witamin odbywającą się w jelicie grubym. W trakcie fermentacji jako produkt uboczny powstają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (SCFA): masłowy, pirogronowy i octowy. Ich działanie polega na obniżaniu pH, dzięki czemu warunki do rozwoju pałeczek kwasu mlekowego są bardziej korzystne. Im więcej bakterii z rodzaju Lactobacillus, tym większe są szanse na utrzymanie właściwych proporcji pomiędzy drobnoustrojami komensalnymi a patogennymi. Udowodniono, że stan mikrobioty jelit, w tym jej jakościowy i ilościowy skład, przekłada się na zdrowie całego organizmu. Ponadto SCFA stymulują różnicowanie kolonocytów, a to natomiast zwiększa absorpcję jonów, w tym jonu sodowego oraz wody w jelitach. Wchłanianie krótkołańcuchowych kwasów tłuszczowych powoduje także zmniejszenie syntezy cholesterolu w wątrobie [Matters JD, Rothacker D, 2001; Bienkiwicz M,

i in., 2015]. Wskazano, że szczególną rolę w utrzymaniu prawidłowej gospodarki lipidowej organizmu odgrywają ligniny, beta-glukany i pektyny. Ich rola polega na zwiększaniu i ułatwianiu wydalania steroli z organizmu oraz wiązaniu soli kwasów żółciowych. Mechanizmy te, w połączeniu ze wspomnianym wcześniej wpływem na metabolizm tłuszczów, pomagają obniżyć stężenie cholesterolu całkowitego i jego frakcji LDL we krwi. Błonnik pokarmowy jest więc składnikiem w znacznym stopniu chroniącym przed dyslipidemią i związanymi z nią chorobami układu krążenia [Capuano E. 2017; Soliman G.A. 2019]. Udowodniono również, że wraz z błonnikiem nierozpuszczalnym z organizmu człowieka usuwane są także szkodliwe związki takie jak metale ciężkie i toksyny [Jarosz M, i in. 2022]. Wśród wielu funkcji włókna pokarmowego wskazuje się również działanie ochronne w stosunku do polipowatości i uchyłkowatości jelita grubego oraz żylaków odbytu. Ponadto, błonnik jako jeden z niewielu składników pokarmowych, ma udowodnione działanie antynowotworowe. Prawidłowe spożycie włókna roślinnego, w połączeniu z racjonalną dietą i aktywnością fizyczną chroni przed rozwojem nie tylko raka jelita grubego, ale także nowotworu żołądka, prostaty, jajników i trzonu macica. Funkcja ta przypisywana jest głównie błonnikowi we frakcji nierozpuszczalnej [Papandreou D., Noor Z.T., Rashed M, 2015; Wenjie M., i in., 2019]. Zaskakujące wyniki przedstawiono we francuskim badaniu NutriNet-Santé przeprowadzonym w 2019 roku. Wskazano, że błonnik pokarmowy wpływa na zmniejszenie objawów astmy. Zarówno u kobiet jak i u mężczyzn wyższe spożycie włókna pokarmowego skutkowało lepszą kontrolą choroby i mniejszą ilością zgłaszanych objawów [Andrianasolo R.M., i in., 2019].

Pomimo tak wielu pozytywnych właściwości błonnika zauważono także jego negatywny wpływ na biodostępność składników pokarmowych. Zawarte w produktach wysokobłonnikowych związki, głównie fityniany wchodzą w reakcje ze składnikami pożywienia, przez co obniża się ich wchłanianie i wykorzystanie. Szczególne powinowactwo wykazano w stosunku do składników mineralnych i białka.

Powyżej wymieniono kilka podstawowych właściwości błonnika i wynikające z nich znaczenie dla organizmu człowieka. Należy pamiętać, że działanie włókna pokarmowego będzie różniło się w zależności od stanu zdrowia i ogólnego stylu życia poszczególnych osób. Co więcej na kierunek oddziaływania i jego skuteczność wpływ ma także źródło błonnika, proporcje związków wchodzących w jego skład, a nawet inne składniki posiłku.

Zalecane spożycie błonnika pokarmowego

Podobnie jak w przypadku definicji, zapotrzebowanie na błonnik pokarmowy nie jest jasno sprecyzowane. Na ten moment podjęto próbę sformułowania zalecanego danego spożycia dla tego składnika pokarmowego. W zależności od źródła wartości te nieznacznie różnią się od siebie.

Obowiązujące w Polsce zalecenia WHO/FAO określają, że spożycie minimum 25g błonnika pokarmowego dziennie przez osobę dorosłą jest wystarczające dla prawidłowego funkcjonowania organizmu i pozwala czerpać korzyści prozdrowotne [Jarosz M, i in. 2022]. Podobna ilość zalecana jest również we Francji oraz Niemczech i wynosi 30g błonnika pokarmowego na dobę niezależnie od płci. W Japonii rekomendowane spożycie różni się u kobiet i mężczyzn. Zakłada się, że dla kobiet prawidłową wartością jest 25g/doba, a dla mężczyzn 30g/doba. Podobne rozgraniczenie zastosowano również w USA i Kanadzie, jednak

tam zaleca się, aby kobiety dziennie spożywały 25g błonnika, a mężczyźni aż 38g i jest to najwyższa wartość uwzględniona w zaleceniach żywieniowych. Najniższa zaś obowiązuje w Wielkiej Brytanii i wynosi 18g/doba [Institute of Medicine (US), 2005; Modified, 2010; SACN, 2015].

Próbę określenia zalecanego spożycia błonnika pokarmowego, dzięki któremu możliwe będzie jego pozytywne oddziaływanie na organizm podjęły także inne organizacje międzynarodowe. International Life Sciences Institute (ILSI) wskazuje, że zawartość włókna pokarmowego w diecie powinna wynosić nie mniej niż 10g/1000kcal. Natomiast według danych opublikowanych przez EFSA dzienne wystarczające spożycie (AI) błonnika powinno wynosić, tak samo jak w przypadku zaleceń WHO/FAO, 25g/doba dla osoby dorosłej.

Niższe wartości rekomenduje się w żywieniu dzieci i wynoszą one od 10 do 21g, w zależności od wieku. W Polsce dzieciom w wieku 1-3 zaleca się 10g błonnika/doba, dzieciom w wieku 4-6 14g, a dzieciom w wieku 7-9 16g tego składnika dziennie. Zarówno chłopcy i dziewczęta od 10 do 15 roku życia powinni spożywać 19 gram błonnika na dobę, a powyżej 15 roku życia 21g/doba.

Normy żywienia dla populacji Polski uwzględniają także różnice w zalecanej ilości błonnika pokarmowego dla osób starszych, kobiet w okresie ciąży i okresie laktacji. Dla osób w podeszłym wieku, niezależnie od płci, AI zostało obniżone do 20g/doba, z uwzględnieniem, że dokładne spożycie powinno być ustalone i konsultowane z lekarzem i dietetykiem. Zależeć będzie ono od stanu zdrowia i uzębienia, współistniejących chorób, podejmowanej aktywności fizycznej i przyjmowanych leków. Dla kobiet ciąży i karmiących nie została sprecyzowana żadna wartość, a jedynie określono wskazanie, że powinna ona zostać ustalona indywidualnie w zależności od dotychczasowego spożycia, stanu odżywienia i występujących dolegliwości [Jarosz M, i in., 2022].

Spożycie błonnika pokarmowego przez większość populacji Polski jest zbyt niskie. W badaniach przeprowadzonych na rzecz Instytutu Żywności i Żywienia w 2005 roku wskazano, że kobiety spożywały średnio 19,4-20g błonnika na dobę. Wyższym spożyciem charakteryzowała się badana grupa mężczyzn. Było to 25-34g/doba, a więc zgodnie z obowiązującymi zaleceniami [Figurska K, Ołtarzewski M, Rychlik E, Sekuła W, Szponar L. 2005]. Niestety, badanie przeprowadzone w ramach programu WOBASZ II w 2016 roku wykazano, że Polacy spożywają coraz mniej błonnika pokarmowego. Średnia spożycia w grupie kobiet wynosiła 17,5g/doba, a w grupie mężczyzn 20,9g/doba [Waśkiewicz A, i in. 2016]. Zupełnie inaczej sytuacja wygląda u polskich wegetarian. Ze względu na specyficzną dietę, opartą w większości na produktach pochodzenia roślinnego ich typowa dzienna racja pokarmowa obfituje włókno pokarmowe. Traczyk i Ziemlański w swoich badaniach wskazali, że średnie spożycie błonnika pokarmowego w grupie wegetarian wynosiło aż 60g/doba, a więc 3-krotnie więcej w porównaniu do racji pokarmowej tradycyjnie odżywiającego się Polaka [Traczyk I., Ziemlański Ś., 2000].

Źródła błonnika pokarmowego

Spożycie błonnika pokarmowego jest związane z ilością spożywanych warzyw i owoców, produktów zbożowych oraz orzechów i nasion. Szczególnie ważne jest, aby włókno roślinne spożywać z różnych źródeł, ponieważ tylko wtedy możliwe jest dostarczenie wszystkich lub chociaż większości związków wchodzących w skład obu frakcji.

Uwzględniając udział błonnika w racji pokarmowej żywność można podzielić na 3 grupy: bogate, przeciętne i ubogie jego źródła. Do grupy źródeł bogatych zalicza się m.in.: suche i świeże nasiona roślin strączkowych, mąkę i pieczywo żytnie z pełnego przemiału, makarony pełnoziarniste i otręby. Dostarczają one więcej niż 4g błonnika pokarmowego na standardowo spożywaną porcję. Od 1- 4g włókna roślinnego na porcję dostarczają produkty z grupy przeciętnych źródeł, a zalicza się do nich większość owoców, warzyw i orzechów, większość innych makaronów, mąk i pieczywa, brązowy ryż oraz pełnoziarniste zbożowe produkty śniadaniowe. Ostatnia grupa (źródło ubogie) to m.in. biały ryż, mąka kukurydziana, płatki kukurydziane, kabaczki, winogrona i różnego rodzaju sałaty. Produkty te dostarczają mniej niż 1g błonnika pokarmowego na porcję [Gawęcki J, 2012, Thomas B., 2001].

Proporcje pomiędzy włóknem rozpuszczalnym a nierozpuszczalnym w produktach są różne, więc niemożliwe jest określenie źródeł tylko jednej frakcji. Wyodrębniono natomiast szczególnie bogate w niektóre związki produkty. Dużych ilości błonnika rozpuszczalnego dostarczają: jabłka, owoce cytrusowe, truskawki i marchew, a znajdziemy w nich głównie pektyny. W gumy obfitują natomiast: owies, jęczmień, rośliny strączkowe i guma guar. Jako szczególnie dobre źródła błonnika nierozpuszczalnego wskazano produkty zbożowe. Wyższa niż w innych produktach zawartość hemiceluloz i celulozy charakterystyczna jest dla pełnych zbóż, produktów zbożowych z pełnego przemiału oraz otrąb. Ponadto celulozy dostarczają również warzyw. Natomiast ligniny znajdują się przede wszystkim w dobrze dojrzałych warzywach, owocach, nasionach i pszenicy [Gawęcki J, 2012].

Obecnie na rynku dostępnych jest również wiele suplementów diety zawierających błonnik pokarmowy. Są to głównie naturalne wyciągi z babki płesznik czy babki jajkowatej, produkty wzbogacane w różne formy błonnika (jego zawartość sięga tu do 90%) oraz otręby, które zawierają go ok. 40%. Pamiętać należy jednak, że stosowanie suplementów diety nie zastąpi racjonalnej diety obfitującej w warzywa, owoce, zboża, strączki, nasiona i orzechy. Preparaty wysokobłonnikowe należy wprowadzać stopniowo i ostrożnie, obserwując reakcję organizmu. Zbyt duże spożycie błonnika może skutkować pogorszeniem dolegliwości zamiast oczekiwaną poprawą [Gawęcki J, 2022, Bojarowicz H., Dźwigulska P, 2012].

4. **Podsumowanie**

Racjonalna dieta, regularna aktywność fizyczna, higiena snu i redukcja stresu to podstawowe czynniki pozwalające cieszyć się sprawnością i zdrowiem przez wiele lat. Dotychczas zwracano uwagę przede wszystkim na prawidłowe proporcje pomiędzy białkami, tłuszczami i węglowodanami oraz wysokie spożycie witamin i składników mineralnych. Tych ostatnich dostarczają przede wszystkim produkty pochodzenia roślinnego. W ostatnich latach zwiększyło się zainteresowanie rolą błonnika pokarmowego, który dostarczany jest do organizmu wraz ze spożywaniem warzyw, owoców, zbóż, orzechów i nasion. Wiadomo już, że zainteresowanie to nie było bezpodstawne. W licznych badaniach udowodniono, że błonnik pokarmowy jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej. Spożywanie zalecanych ilości włókna roślinnego każdego dnia pozwala zmniejszyć ryzyko zachorowania m.in. na uchyłki jelita grubego, żylaki odbytu, polipy jelit czy zaparcia. Ponadto wykazano, że zmniejsza ono ryzyko wystąpienia nowotworów. Dieta wysokobłonnikowa jest szczególnie istotna u osób chorujących na cukrzycę, ponieważ pomaga wyrównać glikemię i wydzielanie insuliny. Swoje zastosowanie znajdzie również w przypadku występowania dyslipidemi, obniżając stężenie

„złego" cholesterolu (chol-LDL) oraz cholesterolu całkowitego, a nie wpływając na stężenie „dobrego" cholesterolu (chol-HDL). Wśród innych właściwości błonnika wymienia się korzystny wpływ na mikrobiotę i odporność oraz utrzymanie masy ciała, a nawet ułatwienie jej redukcji.

Nie należy jednak zapominać, że błonnik pokarmowy – jak każdy inny składnik żywności – dostarczany w nadmiarze może negatywnie wpływać na organizm. Przede wszystkim może przyczyniać się do zaostrzenia lub powstawania dolegliwości jelitowych, głównie zaparć. Nadmiar błonnika będzie również znacząco obniżał wchłanianie i wykorzystanie składników odżywczych, witamin i składników mineralnych, co w dłuższej perspektywie może doprowadzić do powstania niebezpiecznych niedoborów. Duże ilości błonnika będą niewskazane również dla małych dzieci, osób z nadwrażliwością jelitową czy wymagających diety odciążającej organizm, np. w trakcie choroby lub rekonwalescencji. Na nadmiar włókna roślinnego szczególnie narażone będą osoby sięgające po suplementy diety lub żywność celowo wzbogacaną o ten składnik. Pamiętać należy jednak, że większe korzyści osiągnąć można dostarczając błonnik pokarmowy z naturalnych źródeł wraz z dieta. Produkty wysokobłonnikowe są również bogatym źródłem witamin i składników mineralnych.

W oszacowywaniu ilości spożywanego błonnika uwzględnić należy wszystkie jego źródła, ale również straty jakie zachodzą podczas obróbki kulinarnej (największe w trakcie obierania i rozdrabniania) i obróbki termicznej. Chcący zwiększyć spożycie włókna roślinnego w diecie należy robić to stopniowo, obserwując reakcję organizmu. Podstawową zasadą diety wysokobłonnikowej, a nawet tej zgodnej z normami jest picie wystarczających ilości wody. Dla przeciętnej osoby dorosłej będzie to ok. 2l płynów dziennie, a wartość ta powinna być zwiększana razem ze zwiększaniem spożycia błonnika pokarmowego.

Bibliografia:

1. Andrianasolo RM, Hercberg S, Kesse-Guyot E, Druesne-Pecollo N, Touvier M, Galan P, Varraso R. (2019). Association between dietary fiber intake and asthma (symptoms and control): results from the French national e-cohort NutriNet-Santé, Br. J. Nutr., 122(9): 1040–1051.
2. Bienkiewicz M, Bator E, Bronkowska M. (2015) Błonnik pokarmowy i jego znaczenie w profilaktyce zdrowotnej. Probl Hig Epidemiol. 96(1): 57-63.
3. Bojarowicz H., Dźwigulska P. (2012). Suplementy diety. Część II. Wybrane składniki suplementów diety oraz ich przeznaczenie. Hygeia Public Health. 47(4): 433-441.
4. Capuano E. (2017). The behavior of dietary fiber in the gastrointestinal tract determines its physiological effect, Crit. Rev. Food Sci. Nutr. 57(16): 3543–3564
5. Chandalia M., Garg A., Lutjohann D., Bergmann von K, Grundy SM, Brinkley LJ. (2000). Beneficial effects of high fibre intake in patients with type 2 diabetes mellitus, N. Engl. Med., 342(19): 1392–1398
6. Davidson M, McDonald A. (1998). Fiber: forms and function. Nutr Res.; 4: 617-624
7. Dyrektywa Komisji Europejskiej 90/496/EEC z dnia 20 maja 2008.
8. Eastwood M. (1990). Fiber and gastrointestinal disease. [in:] Dietary Fiber: Chemistry, Physiology and Health Effects. Plenum Press.
9. Eswara S., Muir J., Chey W. (2013). Fiber and Functional Gastrointestinal Disorders, Am. J. Gastroenterol. 108(5): 718–727.

10. Figurska K, Ołtarzewski M, Rychlik E, Sekuła W, Szponar L. (2003). Badania indywidualnego spożycia żywności i stanu odżywienia w gospodarstwach domowych. Warszawa: Prace IŻŻ 101, Instytut Żywności i Żywienia.
11. Gawęcki Jan (red.) (2012). Żywienie człowieka. Podstawy nauki o żywieniu. Warszawa: PWN.
12. Górecka D. (2008). Błonnik pokarmowy. Znaczenie żywieniowe i technologiczne, Przegl. Zboż. Młyn.; 52(11): 23–26.
13. Health Canada (2010). Dietary Reference Intakes Tables. Modified.
14. Institute of Medicine (US). (2002, 2005). Dietary Reference Intakes for energy, carbohydrate, fiber, fat, fatty acids, cholesterol, protein, and amino acids (macronutrients). Washington (DC): The National Academies Press.
15. Jarosz M, Rychlik E, Stoś K, Charzewska J (red.) (2020). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny.
16. Kołodziejczyk P., Michniewicz J. (2018). Ziarno zbóż i produkty zbożowe jako źródła błonnika pokarmowego, Żywność. Nauka. Technologia. Jakość. 25, 3 (116): 5–22.
17. Kozłowska L. (2010). Rola błonnika pokarmowego w utrzymaniu prawidłowej pracy jelit, Żywność dla zdrowia. 13: 23–27.
18. Matters JD, Rothacker D. (2001). Beverage viscosity is inversely related to postprandial hunger in humans. Physiol Behav. 74: 551-557.
19. Papandreou D., Noor Z.T., Rashed M. (2015). The Role of Soluble, Insoluble Fibers and Their Bioactive Compounds in Cancer: A Mini Review, Food Nutr. Sci.; 6(1): 1–1.
20. Perry J.R., Ying W. (2016). A Review of Physiological Effects of Soluble and Insoluble Dietary Fibers, J. Nutr. Food Sci. 6(2): 476.
21. Schwartz SE, Levine RA, Singh A, Scheidecker JR, Track NS (1982). Sustained pectin ingestion delays gastric emptying. Gastroenterol. 83: 812-817.
22. Scientific Advisory Committee on Nutrition (SACN) (2015)., Carbohydrates and Health, London: TSO.
23. Slavin JL. (2005). Dietary fiber and body weight. Nutr.; 21: 411-418.
24. Soliman G.A. (2019). Dietary Fiber, Atherosclerosis, and Cardiovascular Disease, Nutrients, 11(5): 1155–1166.
25. Statement of the scientific panel on dietetic products, nutrition and allergies on a request from the commission related to dietary fiber. EFSA 2007.
26. Suzuki I, Kumai Y, Kitagawa M, Kishimoto Y, Umegaki K, Chiba T, Takebayashi J (2019). Tandem Cation/Anion Exchange SPE Cartridge Method for Sample Desalting for HPLC Analysis of Soluble Dietary Fiber: Development and Inter-laboratory Validation. Anal. Sci.; 35(11): 1269–1274.
27. Traczyk I., Ziemlański Ś. (2000). Porównanie wartości odżywczej racji pokarmowych wegetarian i osób żywiących się tradycyjnie, Żyw. Człow. Metab.; 27(1): 55–69.
28. Trowell H. (1974). Definitions of fibre, Lancet; 303, 7856, 503.
29. Walczak – Gałęzewska M., Nowrocka M., Pupek-Musialik D. (2-12). Zastosowanie błonnika w terapii otyłości i zaburzeń czynnościowych przewodu pokarmowego. Forum Zaburzeń Metabolicznych; 3(2): 54–60.

30. Waśkiewicz A, Szcześniewska D, Szostak-Węgierek D, Kwaśniewska M, Pająk A, Stepaniak U i in. (2016). Are dietary habits of the Polish population consistent with the recommendations for prevention of cardiovascular disease? – WOBASZ II. Project, Kardiol. Pol., 74(9): 969–977.
31. Wenjie M, Nguyen LH, Song M, Jovani M, Liu PH, Cao Y. i in. (2019). Intake of Dietary Fiber, Fruits, and Vegetables and Risk of Diverticulitis, Am. J. Gastroenterol.; 114(9): 1531–1538.
32. World Health Organization: Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Geneva, 2003.

Wykaz stron internetowych:

33. Oficjalna strona Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej https://ncez.pzh.gov.pl.
34. Oficjalna strona Światowej Organizacji Zdrowia: https://www.who.int/ [dostęp: 11.08.2023].
35. Ogólnopolski portal dietetyczny http://dietetycy.org [dostęp: 11.08.2023].
36. Raport z Narodowego Testu Żywienia Polaków: https://narodowytestzywienia.medonet.pl/ [11.08.2023].

3. FUNKCJONOWANIE UKŁADU MOCZOWEGO NA PODSTAWIE PRZYPADKU PACJENTKI ZE ZWĘŻENIEM PRZYPĘCHERZOWYM MOCZOWODU LEWEGO PO LECZENIU ENDOSKOPOWYM LEWOSTRONNEGO ODPŁYWU PĘCHERZOWO-MOCZOWODOWEGO III/IV STOPNIA

Julia Wrochna
Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie
Wydział Lekarsko-Dentystyczny
e-mail: wrochna.jul@gmail.com

Agata Jeż
Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie
Wydział Lekarsko-Dentystyczny
e-mail: agatajez21@wp.pl

Paweł Buć
Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie
Wydział Lekarsko-Dentystyczny
e-mail: pawelbuc19@gmail.com

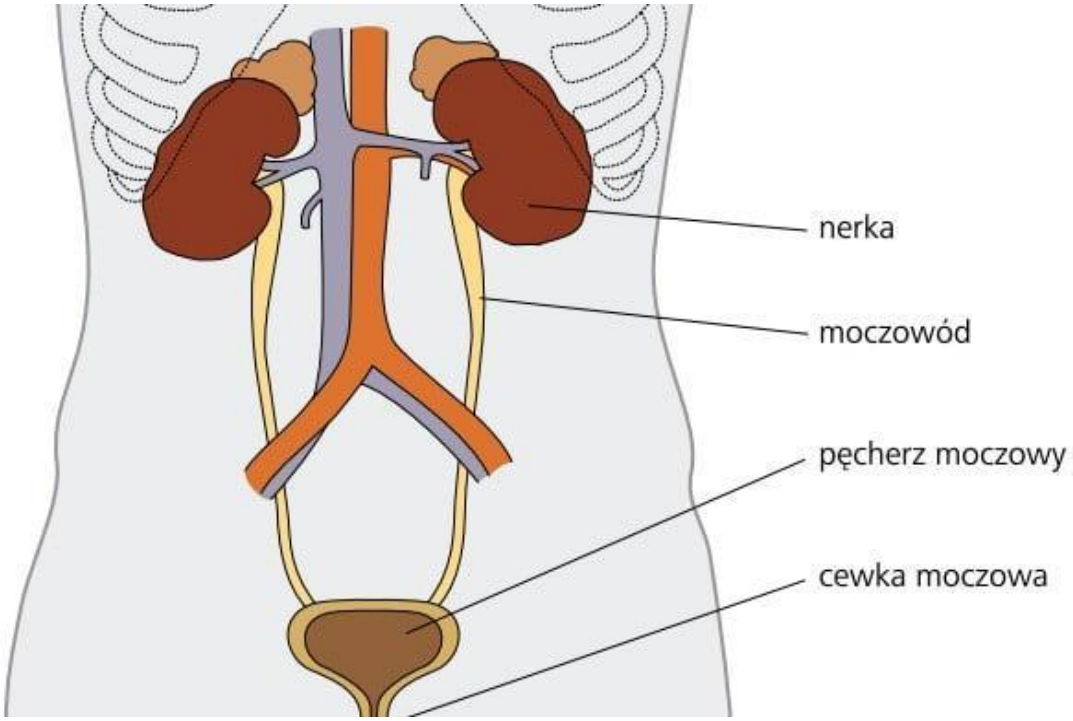
Karolina Buć
Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie
Wydział Lekarsko-Dentystyczny
e-mail: karolinabuc833@gmail.com

Łukasz Krzystek
Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie
Wydział Lekarski
e-mail: lukasz_krzystek@wp.pl

1. Wstęp

Układ moczowy w organizmie człowieka pełni niezwykle ważne funkcje. Składa się on z: nerek, moczowodów, pęcherza moczowego i cewki moczowej. Nerki to główne narządy układu moczowego, lewa nerka położona jest na poziomie kręgów Th11-L2, a prawa nieco niżej na poziomie kręgów Th12-L3. Moczowody to parzyste przewody o długości ok. 27-30 cm i szerokości ok. 0,5-0,8 cm, rozciągające się od miedniczek nerkowych aż do pęcherza moczowego. Moczowody podzielone są na część brzuszną i miedniczną, a ich ściana zbudowana jest z trzech warstw. Pęcherz moczowy to elastyczny narząd o pojemności 250-500 ml. Ściany pęcherza składają się z dwóch warstw. Rola pęcherza to gromadzenie moczu, aż do czasu jego wydalenia z organizmu. Ostatnim narządem układu moczowego odpowiedzialnym

za wydalanie moczu jest cewka moczowa. Cewka moczowa męska przechodzi przez prącie i jest dłuższa od znajdującej się w pochwie cewki moczowej żeńskiej.



Budowa układu moczowego - https://www.mp.pl/pacjent/nefrologia/choroby/chorobyudoroslych/57153,budowa-ukladu-moczowego

2. Budowa i funkcjonowanie układu moczowego

Nerki to parzysty narząd. Każda z nerek składa się z części wewnętrznej, czyli rdzenia, oraz części zewnętrznej, czyli kory. W rdzeniu znajdują się piramidy, to właśnie w nich dochodzi do zagęszczenia moczu. Na szczytach piramid tworzą się brodawki nerkowe, na których znajdują się ujścia cewek moczowych. W cewkach obserwuje się wchłanianie zwrotne glukozy, węglowodanów i aminokwasów. Narząd ten składa się z mikroskopijnych jednostek-nefronów. Nefron zbudowany jest z kłębuszka i kanalika nerkowego. W kłębuszkach widnieją naczynia włosowate, które filtrują krew. Brodawki nerki uchodzą do kielichów mniejszych, a następnie do miedniczek nerkowych. W ten sposób tworzą się moczowody.

Moczowody mają zdolność wykonywania ruchów perystaltycznych, dzięki czemu możliwe jest przesuwanie moczu w kierunku pęcherza.

Pęcherz moczowy to niewielki zbiornik znajdujący się w miednicy, za spojeniem łonowym. się z mięśni gładkich i tkanki łącznej. Taka budowa pozwala na kurczenie i rozciąganie się. Przednia strona jest zbudowana inaczej w zależności od płci. U kobiet z przodu pęcherza widoczna jest macica, a u mężczyzn- odbytnica. Dolna część tego narządu posiada zwieracz, służący do zapobiegania samoistnemu wydostawaniu się moczu. Pęcherz łączy się z moczowodami oraz z ujściem cewki moczowej.

Cewka moczowa jest przewodem, przez których uchodzi mocz. To właśnie do niej spływa mocz z pęcherza.

Główna funkcja układu to wydalanie z organizmu ubocznych produktów przemiany materii, zapewnienie stałego poziomu płynów ustrojowych, produkcja hormonów takich jak renina i erytropoetyna, a także filtracja krwi, sprzyjająca utrzymaniu równowagi kwasowo- zasadowej oraz wodno- elektrolitowej. Układ ten wpływa również na regulację ciśnienia tętniczego krwi.

3. Odpływ pęcherzowo- moczowodowy

Odpływ pęcherzowo- moczowodowy jest wadą układu moczowego. Polega ona na cofaniu się moczu z pęcherza moczowego do górnych dróg moczowych.

Wyróżniamy odpływ pęcherzowo- moczowodowy pierwotny (wada wrodzona), którego cechą charakterystyczną jest niedojrzałość lub wada zastawki pęcherzowo-moczowodowej, lub wtórny, w którym obserwujemy wysokie ciśnienie w pęcherzu lub zniszczenie zastawki pęcherzowo-moczowodowej.

W prawidłowych warunkach moczowód przy ujściu do pęcherza moczowego przebiega na pewnym odcinku śródściennie, a później podśluzówkowo, dzięki czemu mocz nie cofa się. Gdy taki mechanizm zostaje uszkodzony, może dojść do licznych powikłań.

Chorobę tą dzieli się na 5 stopni zaawansowania. I stopień charakteryzuje się odpływem tylko do moczowodu. W II stopniu występuje odpływ do układu kielichowo-miedniczkowego nerki. Odpływ pęcherzowo- moczowodowy III, IV i V stopnia to odpływ do moczowodu i układu kielichowo-miedniczkowego nerki, moczowód i miedniczka są wtedy poszerzone, a kielichy zniekształcone. Im wyższy stopień zaawansowania choroby, tym wady są większe.

Główną przyczyną odpływu jest wrodzona niewydolność mechanizmu zastawkowego połączenia moczowodowo- pęcherzowego. Odpływowi wstecznemu moczu do moczowodu zapobiega się poprzez dociśnięcie błony śluzowej pęcherza do podłoża, czyli mięśnia-wypieracza. Pod błoną śluzową pęcherza przebiega końcowy fragment moczowodu. Im krótszy jest odcinek podśluzówkowy moczowodu, tym istnieje większe ryzyko odpływu.

Do innych przyczyn odpływu pęcherzowo- moczowodowego zaliczamy między innymi: przeszkodę podpęcherzową anatomiczną lub czynnościową, nadaktywność wypieracza, czy dysfunkcję mikcyjną.

Pierwszym objawem odpływu pęcherzowo- moczowodowego u dzieci jest bardzo często nawracające zakażenie układu moczowego.Nieprawidłowość ta może też stanowić przyczynę moczenia się. Charakterystyczny objaw odpływu dużego stopnia u dzieci to tak zwane „sikanie po sikaniu” lub „moczenie po sikaniu”.

Jeżeli odpływ pęcherzowo-moczowodowy nie zostanie odpowiednio wcześnie rozpoznany, to takie zaburzenie predysponuje do zakażeń układu moczowego (ZUM), które mogą prowadzić do nadciśnienia tętniczego, schyłkowej niewydolności nerek oraz powstawania blizn w miąższu nerek.

4. Zwężenie moczowodu

Zwężenie moczowodu (zwężenie ujścia miedniczkowo-moczowodowego) jest wadą moczowodu, prowadzącą do zastoju moczu powyżej zwężenia.

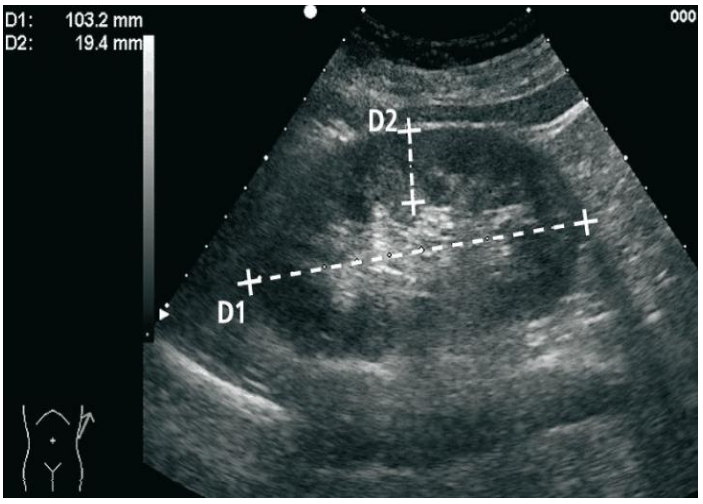
Nerka wytwarza mocz w prawidłowej ilości, ale na drodze odpływu jest przeszkoda, która utrudnia przepływ moczu moczowodem do pęcherza.

Mocz zostaje w nerce, co prowadzi do wzrostu ciśnienia śródnerkowego, a następnie do wyniszczenia miąższu i niewydolności nerek. Proces ten nazywa się również wodonerczem.

Do powikłań zalegania moczu należą nie tylko niewydolność nerek, lecz także tworzenie się kamieni nerkowych oraz infekcje układu moczowego.

5. Przykładowe badania wykonywane przy diagnozowaniu chorób układu moczowego

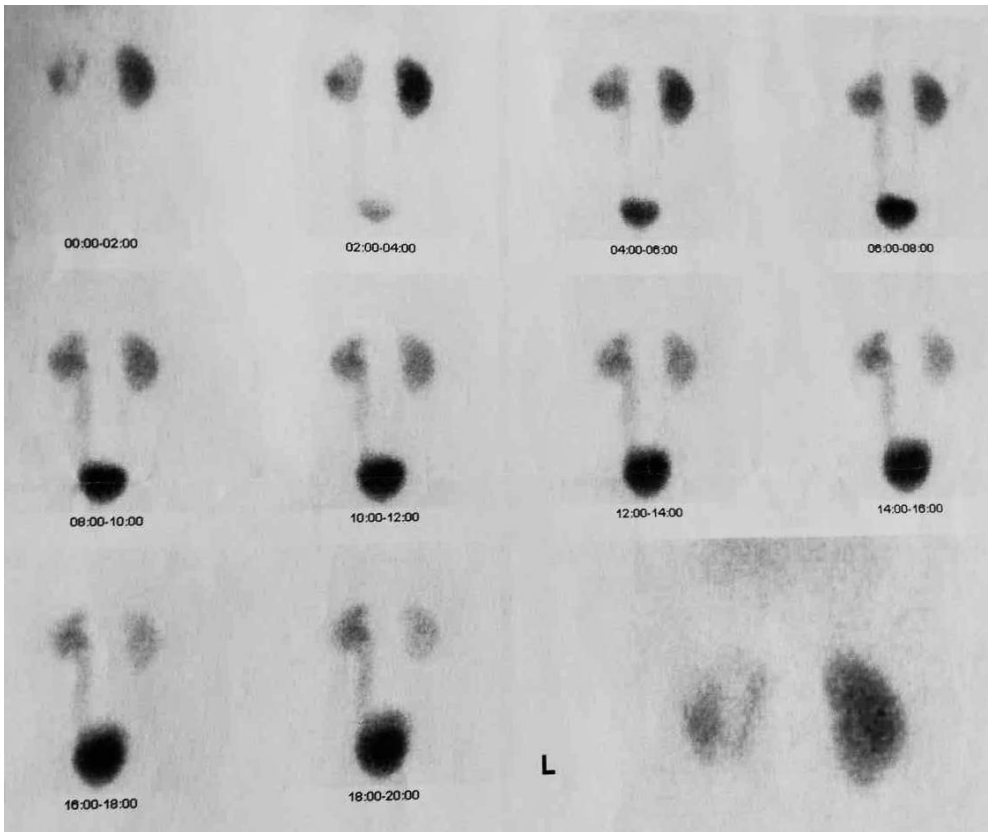
Ultrasonografia (USG) układu moczowego to nieinwazyjne badanie polegające na umieszczeniu specjalnej głowicy na skórze tułowia pokrytej żelem i przemieszczaniu jej w celu zbadania narządów znajdujących się wewnątrz organizmu. USG wykonywane jest, aby ocenić między innymi położenie, wielkość i kształt nerek, grubość warstwy korowej oraz rdzenia i ich echogeniczność. Badanie to jest również przydatne w rozpoznaniu zaburzeń ze strony dróg moczowych takich jak: zastój moczu, wodonercze lub zwężenie moczowodów. Natomiast USG techniką Dopplera pozwala ocenić przepływ krwi w tętnicach nerek i wykryć ich ewentualne zwężenia.



Obraz USG nerki prawidłowej - https://www.mp.pl/pacjent/badania_zabiegi/51980,usg-ukladu-moczowego

Renoscyntygrafia - scyntygrafia dynamiczna nerek

Jest to badanie obrazowe z użyciem substancji zawierającej znacznik radioaktywny, jest on wychwytywany przez nerki, dzięki czemu możliwa jest ocena budowy i funkcjonowania nerek, następnie znacznik wraz z moczem spływa do pęcherza co pozwala ocenić, czy odpływ moczu z nerek nie jest zaburzony. Renoscyntygrafia to badanie, które łączy scyntygrafię statyczną i renografę izotopową. Badanie to polega na rejestrowaniu przez specjalną kamerę (gammakamera) radioaktywności nad nerkami lub nad pęcherzem moczowym co kilka minut przez 20–30 minut.



Scyntygrafia dynamiczna nerek - zbiory własne

Urografia tomografii komputerowej

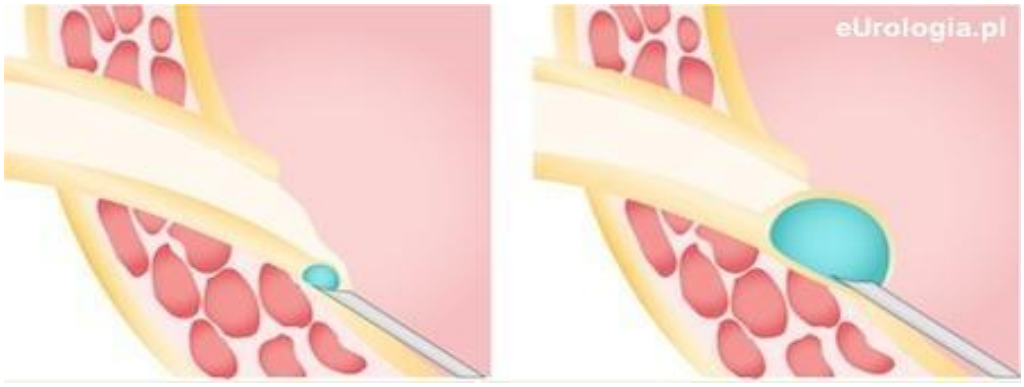
Jest to zaawansowane obrazowanie diagnostyczne umożliwiające ocenę układu moczowego. Badanie to polega na podaniu pacjentowi dożylnie kontrastu, który z biegiem czasu znajdzie się w nerkach i układzie moczowym. Następnie pacjent umieszczany jest na stole tomografu komputerowego, który wykonuje serię zdjęć rentgenowskich. Urografia TK wykonywana jest w kilku fazach (faza angiograficzna, faza korowa, faza nefrograficzna, faza pielograficzna), aby zobrazować przepływ moczu przez poszczególne struktury układu moczowego. Podczas badania możemy uzyskać szczegółowe obrazy nerek, moczowodów i pęcherza moczowego oraz zidentyfikować różne patologie między innymi kamienie nerkowe, wady anatomiczne i infekcje dróg moczowych.



Urografia

6. Ostrzykiwanie ujść pęcherzowych moczowodów

W przypadku odpływów wysokich z towarzyszącymi nawracającymi zapaleniami nerek może okazać się konieczne przeprowadzenie leczenia zabiegowego. Często zabiegiem wystarczającym jest zabieg ostrzykiwania ujść pęcherzowych moczowodów z dostępu przez cewkę moczową. Jest to jedna z technik endoskopowych. Zabieg jest wykonywany w znieczuleniu ogólnym i odbywa się w warunkach sali operacyjnej. Ostrzykiwanie ujść moczowodów niesie za sobą małe ryzyko powikłań. Nieliczne z nich to ryzyko migracji wstrzykniętej substancji, czy nadmierna reakcja tkankowa na podaną substancję. W trakcie cystoskopii za pomocą cytoskopu materiał uszczelniający podaje się podśluzówkowo poniżej części śródściennej moczowodu. Cytoskop to narzędzie endoskopowe, posiadające optykę i źródło światła, przez co możliwa jest maksymalna kontrola w czasie wprowadzania narzędzia do pęcherza moczowego. W ten sposób unoszone jest ujście moczowodowe i dystalna część moczowodu, co prowadzi do lepszego dopasowania tych struktur i zapobiega cofaniu się moczu. Leczenie refluksu w taki sposób stało się alternatywą dla długotrwałej antybiotykoterapii oraz klasycznej operacji. Efekt takiej metody leczenia uzależniony jest od stopnia odpływu przed zabiegiem. Ostrzykiwanie ujść pęcherzowych moczowodów może być powtarzane, a jeśli zabieg nie powiedzie się, możliwa jest klasyczna operacja.



Ostrzykiwanie ujścia moczowodu w refluksie pęcherzowo - moczowodowym - https://eurologia.pl/g/559,ostrzykiwanie-ujscia-moczowodu-w-refluksie

Opis przypadku

Dziewczynka w wieku 9 lat zgłosiła się do kliniki z nawracającymi zakażeniami układu moczowego. Zdiagnozowano u niej przewlekłe zwężenie przypęcherzowe moczowodu lewego oraz lewostronny odpływ pęcherzowo-moczowodowy III/IV stopnia. Zdecydowano o przeprowadzeniu leczenia endoskopowego, w celu poprawy odpływu moczu. Leczenie polegało na ustrzyknięciu lewego ujścia moczowodu preparatem VANTRIS podczas cystoskopii. Po przeprowadzeniu zabiegu w kolejnych badaniach nadal obserwowano utrzymujące się poszerzenie lewego ukm i moczowodu oraz zaawansowane zmiany pozapalne w nerce lewej. W badaniach scyntygraficznych zaobserwowano obniżenie funkcji nerki lewej do 26-32% oraz zatrzymanie znacznika w układzie kielichowo-miedniczkowym, co potwierdzało nieprawidłowy odpływ moczu. Podczas kolejnych badań obrazowych między innymi scyntygrafii i ultrasonografii obserwowano dalsze poszerzenie lewego ukm i moczowodu, a także brak poprawy wydalania moczu. Na skutek zaawansowanych zmian w nerce lewej, podjęto decyzję o zakwalifikowaniu dziewczynki do urografii tomografii komputerowej przed podjęciem ostatecznej decyzji dotyczącej leczenia operacyjnego. W urografii tomografii komputerowej zaobserwowano poszerzenie lewego układu kielichowo-miedniczkowego i moczowodu oraz zwężenie kory nerki lewej. Wizualizacja wykazała kręty przebieg moczowodu w części górnej oraz poszerzenie do 30 mm w środkowym odcinku i około 10 mm w części przypęcherzowej. Biorąc pod uwagę brak poprawy w wynikach badań kontrolnych, dziewczynka została zakwalifikowana do operacji przeciwodpływowego przeszczepienia lewego moczowodu metodą Politano-Leadbetter.

Wyniki badań:

Analiza wyników badań scyntygraficznych i urografii tomografii komputerowej sugeruje, że leczenie endoskopowe przyniosło jedynie tymczasową poprawę. Zaobserwowano minimalne zmniejszenie poszerzenia lewego układu kielichowo-miedniczkowego oraz moczowodu, a funkcja nerek pozostała znacznie obniżona. Leczenie endoskopowe nie było wystarczające, aby całkowicie przywrócić prawidłowe funkcjonowanie układu moczowego. Regularne badania kontrolne i monitorowanie pozwoliło na śledzenie postępu choroby i efektów leczenia.

Wnioski:

Opisany przypadek pacjentki ze zwężeniem przypęcherzowym moczowodu lewego po leczeniu endoskopowym lewostronnego odpływu pęcherzowo-moczowodowego III/IV stopnia ukazuje niektóre z możliwych patologii układu moczowego u dzieci. Każdy przypadek choroby układu moczowego jest unikalny i wymaga indywidualnego podejścia terapeutycznego. W przypadku zdrowego pacjenta nie powinno wystąpić, a tym bardziej utrzymywać się poszerzenie układu kielichowo-miedniczkowego i moczowodów oraz upośledzenie funkcji nerek. U zdrowej osoby nie stwierdza się żadnych nieprawidłowości ani zmian patologicznych w badaniach obrazowych, a funkcja nerek pozostaje prawidłowa.

Bibliografia:

1. https://pl.wikipedia.org/wiki/Moczowód
2. https://www.mp.pl/pacjent/nefrologia/choroby/chorobyudoroslych/57153,budowa-ukladu-moczowego
3. https://pl.wikipedia.org/wiki/Pęcherz_moczowy
4. https://pl.wikipedia.org/wiki/Cewka_moczowa
5. https://www.mp.pl/pacjent/pediatria/choroby/ukladmoczowy/55077,odplyw-pecherzowo-moczowodowy
6. https://www.seni24.pl/poradnik/Wpis/138-uklad-moczowy-czlowieka-budowa-funkcje
7. https://zdrowie.pzu.pl/poradnik-o-zdrowiu/szczegoly/uklad-moczowy-budowa-i-funkcje-jakie-choroby-moga-sie-lokalizowac-w-ukladzie-moczowym
8. https://www.mp.pl/pacjent/badania_zabiegi/51980,usg-ukladu-moczowego
9. https://www.mp.pl/pacjent/badania_zabiegi/51984,scyntygrafia-nerek
10. https://badania.znanylekarz.pl/blog/urografia-tk-na-czym-polega-tomografia-ukladu-moczowego/
11. http://www.przeglad-urologiczny.pl/artykul.php?1409
12. https://pl.wikipedia.org/wiki/Odpływ_pęcherzowo-moczowodowy
13. https://adst.mp.pl/img/articles/diagnostyka/urografia.JPG
14. https://podyplomie.pl/pediatria/35371,standardy-postepowania-u-dzieci-z-odplywem-pecherzowo-moczowodowym?page=3
15. https://eurologia.pl/g/559,ostrzykiwanie-ujscia-moczowodu-w-refluksie

4. WODONERCZE, A WYDOLNOŚĆ NEREK

Paweł Buć
Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie
Wydział Lekarsko-Dentystyczny
e-mail: pawelbuc19@gmail.com

Karolina Buć
Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie
Wydział Lekarsko-Dentystyczny
e-mail: karolinabuc833@gmail.com

Agata Jeż
Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie
Wydział Lekarsko-Dentystyczny
e-mail: agatajez21@wp.pl

Julia Wrochna
Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie
Wydział Lekarsko-Dentystyczny
e-mail: wrochna.jul@gmail.com

Łukasz Krzystek
Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie
Wydział Lekarski
e-mail: lukasz_krzystek@wp.pl

1. Wstęp

Nerka jest parzystym narządem układu moczowo - płciowego leżącym zaotrzewnowo. Pełni rolę wydalniczą polegającą na produkcji moczu (usuwanie końcowych produktów przemiany materii, wody i nadmiaru elektrolitów), endokrynną (wytwarza adrenalinę, erytropoetyne, noradrenaline, endotelinę, leukotrieny, bradykininę, tlenek azotu, urodylatynę, renalazynę, PGI1), hemostatyczną (zapewnia prawidłowe ciśnienie tętnicze oraz izojonie, izowolemię, izoosmię, izohydrię) i metaboliczną (bierze udział w przemianie białek, węglowodanów, lipidów i puryn oraz równowadze kwasowo-zasadowej i gospodarce wodno - elektrolitowej). Kształtem przypomina ziarno fasoli, a wskutek dużej zawartości krwi przybiera kolor czerwono-brązowy.

Nerki zlokalizowane są po obu stronach kręgosłupa - lewa znajduje się na wysokości Th11-L2 , a prawa na wysokości Th12-L3. Otoczone są przez torebkę włóknistą, torebkę tłuszczową i powięź nerwową. Do górnej powierzchni nerek przylegają nadnercza. Podczas wykonywania oddechów nerki mogą wykazywać ruchomość, polegającą na ich unoszeniu się podczas wydechu i opadaniu podczas wdechu, która wynosi od pół do jednego kręgu co

odpowiada od 2 cm do 2,5 cm. Nerki mogą przesuwać się również podczas zmiany pozycji ciała - są ustawione niżej w pozycji stojącej i wyżej w pozycji leżącej.

2. Budowa nerki

Nerka podzielona jest na część wewnętrzną zwaną rdzeniem oraz część zewnętrzną, czyli korę nerki. Rdzeń zbudowany jest ze stożkowatych piramid, których szczyty zwrócone są do miedniczek nerkowych tworząc brodawkę nerkową. Brodawki nerkowe wraz z polami sitowymi znajdują się na szczycie każdej z piramid. Tam obecne są ujścia przewodów wyprowadzających mocz przez kielichy nerkowe do miedniczki, mającej kształt lejka. Następnie mocz z miedniczki nerkowej jest odprowadzany przez moczowód. Pomiędzy piramidami obecne są słupy nerkowe (kolumny Bertina).

Każdą nerka zbudowana jest z około miliona nefronów. Wyróżniamy dwa rodzaje nefronów- nefrony o krótkiej pętli, czyli korowe budujące korę nerki oraz nefrony o długiej pętli, czyli przyrdzeniowe, które przenikają do rdzenia nerki. Nefron jest podstawową jednostką strukturalną nerki. Składa się kłębuszka nerkowego, cewki bliższej i cewki dalszej.

Kłębuszek nerkowy - zbudowany z sieci naczyń włosowatych. W kłębuszku nerkowym wyróżniamy dwa bieguny - biegun naczyniowy stanowiący miejsce wniknięcia tętniczki doprowadzającej i odejścia tętniczki odprowadzającej, oraz biegun moczowy czyli połączenie kłębuszka z cewka bliższą.

Histologicznie kłębuszek nerkowy zbudowany jest z komórek śródbłonka (wyścielają od wewnątrz naczynia włosowate), podocytow - komórek nabłonka trzewnego (pokrywaja od zewnątrz włośniczki kłębuszka), kłębuszkowa błona podstawna (znajduje się miedzy podocytami i komórkami śródbłonka), mezangium (podporowy element kłębuszka), komórki nabłonka ściennego (stanowią wyściółkę torebki Bowmana).

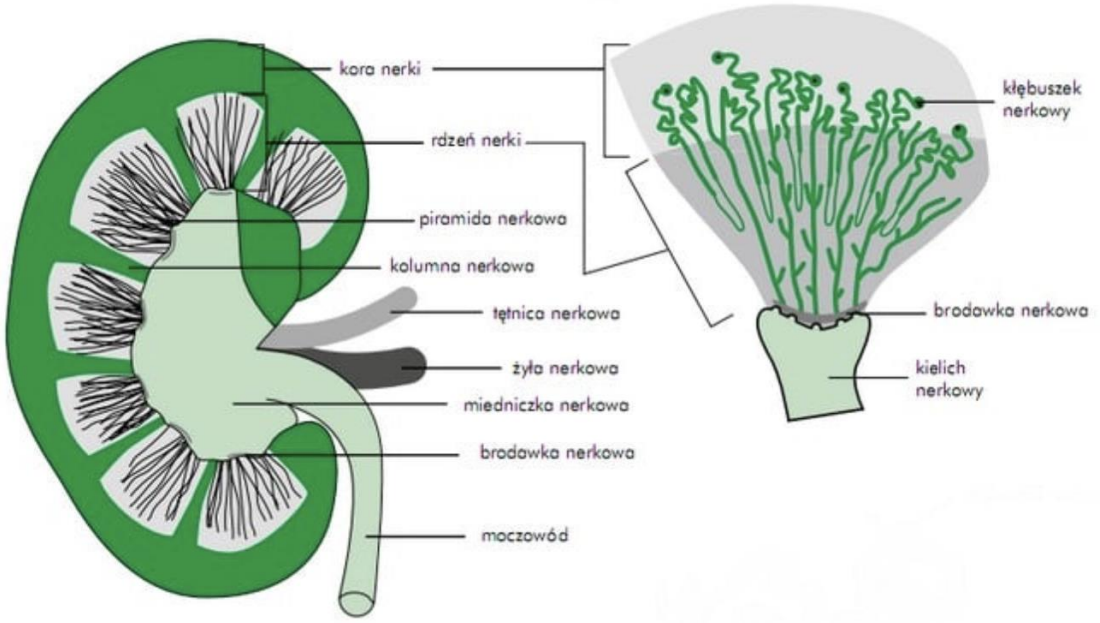
3. Funkcje poszczególnych struktur w nerce

Cewka bliższa składa się z kanalika krętego I rzędu, odcinka grubego ramienia zstępującego pętli Henlego, odcinka cienkiego pętli Henlego. W cewce bliższej zachodzi wchłanianie zwrotne glukozy, aminokwasów, fosforanów, wodorowęglanów i znacznej ilości elektrolitów.

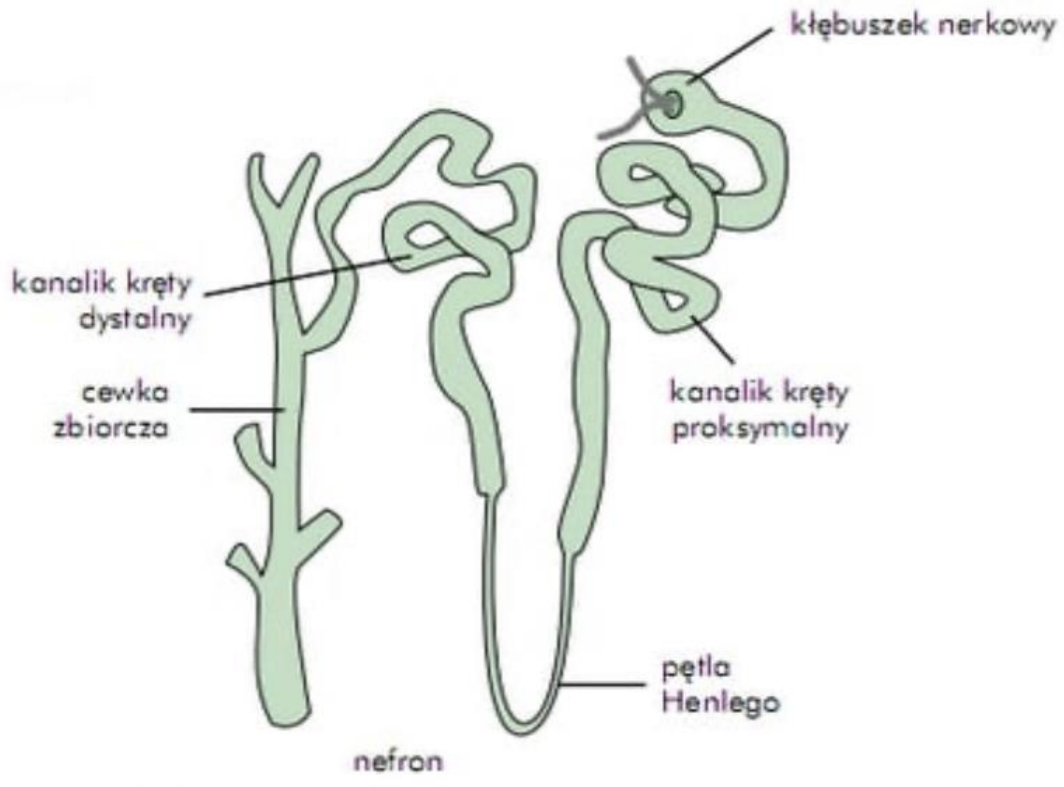
Cewka dalsza składa się z odcinka grubego ramienia wstępującego pętli Henlego, cewki krętej II rzędu i cewki zbiorczej. W cewce dalszej zachodzi wydzielanie jonów wodoru i potasu i wchłanianie zwrotne jonów sodu i wody.

Główną funkcją pętli Henlego jest zagęszczanie i rozcieńczanie moczu, która jest możliwa dzięki układowi wzmacniacza przeciwprądowego.

Mocz z cewki zbiorczej przepływa do zewnątrz nerkowych dróg moczowych. Brodawki nerkowe otoczone są przez błonę śluzową formującą kielichy nerkowe, które uchodzą do miedniczki. Miedniczka przechodzi w moczowód biegnący zaotrzewnowo i następnie łączy się z pęcherzem moczowym. Ostatnim odcinkiem drogi moczowej jest cewka moczowa.



Źródło: https://www.mp.pl/pacjent/nefrologia/choroby/chorobyudoroslych/57153,budowa-ukladu-moczowego



4. Unaczynienie nerki

Głównym unaczynieniem tego narządu jest tętnica nerkowa. Rozgałęzia się ona na 3 tętnice segmentowe tj. górna, środkowa i dolna. Od tętnic segmentowych odchodzą tętnice międzypłatowe, które przechodzą w tętnice łukowate (biegną pomiędzy rdzeniem, a korą nerki). Od tętnic łukowatych odchodzą tętnice międzypłacikowe, a od nich odchodzą tętnice,

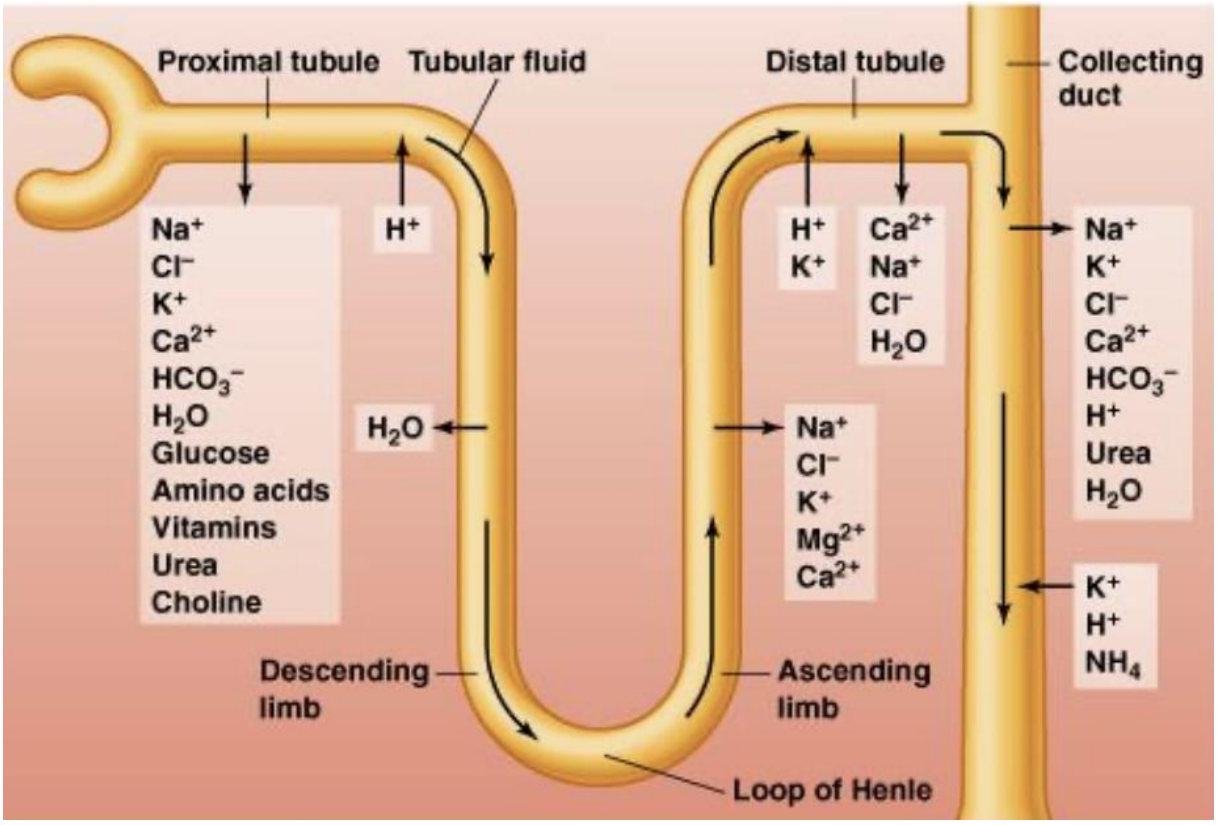
które doprowadzają krew do kłębuszka nerkowego. W kłębuszku rozgałęziają się i tworzą sieć naczyń włosowatych, a następnie zbiegają się i tworzą tętniczkę odprowadzająca.

5. Przesączanie kłębuszkowe i przepływ krwi przez nerkę

Przesączanie kłębuszkowe (GFR) powinno wynosić powyżej 90 ml/min/1,73m2 powierzchni ciała. U kobiet średnio 120 ml/min/1,73m2, a u mężczyzn 130 ml/min/1,73m2. Utrzymuje się na stałym poziomie przy średnim ciśnieniu tętniczym 80 - 180 mm Hg. W ciągu doby powstaje 150L przesączu kłębuszkowego, lecz 99% przesączu ulega wchłanianiu zwrotnemu, a 1% zostaje wydalone jako mocz ostateczny.

GFR zależy od liczby czynnych nefronów oraz od czynników humoralnych takich jak adenozyny, ATP, tlenek azotu, oraz leków i toksyn, czynników hormonalnych (układ RAA, prostaglandyny, kininy, katecholaminy) i czynników nerwowych.

W celu pomiaru GFR używamy substancji, które po przesączeniu w kłębuszkach nerkowych nie ulegają wchłanianiu zwrotnemu ani wydzielaniu przez cewki nerkowe. Przykładem takiej substancji jest inulina (wielkość klirensu nerkowego inuliny wynosi 80 - 120 ml/min/1,73 mm2 powierzchni ciała). GFR można ocenić również wykorzystując klirens kreatyniny endogennej.



Źródło: https://docplayer.pl/14961506-Wymiana-wody-i-jonow-w-roznych-srodowiskach.html

6. Wodonercze

Jest to dolegliwość układu moczowego polegająca na poszerzeniu miedniczki i kielichów nerkowych. W związku z tym mocz nie jest całkowicie wydalany, powstaje zastój. Wtórnie może to powodować zanik miąższu nerki. Wodonercze może zostać wykryte w badaniach prenatalnych, a w wielu przypadkach u dorosłych rozwija się bez dolegliwości bólowych.

Choroba ta może być wywołana przez patologie nerek, pęcherza moczowego, moczowodów i cewki moczowej. Powikłaniem wodonercza oprócz bólu może być zahamowanie funkcji filtracyjnej nerek poprzez zniszczenie miąższu tego narządu. Przebieg tej przypadłości często jest bezobjawowy, a sama zmiana wykrywana jest przypadkowo. Jeżeli występują objawy bólowe to jest to zazwyczaj ból w okolicy lędźwiowej, który promieniuje na okoliczne części ciała. Lokalizacja bólu zależy również od przyczyny. Symptomem wodonercza jest również brak apetytu, wzdęcia, biegunki, trudności w oddawaniu moczu, a nawet bezmocz. Jeżeli wodonercze spowodowane jest kamieniami moczowodowymi mogą wystąpić kolki nerkowe jako jedne z objawów. Ból spowodowany kolką jest trudny do opanowania, towarzyszą mu wzdęcia. Jest umiejscowiony w okolicy lędźwiowej. Często u osób dotkniętych wodonerczem mogą pojawić się problemy z nadciśnieniem.

7. Rozpoznanie i leczenie

W celu rozpoznania wodonercza należy wykonać badanie ultrasonograficzne lub tomograficzne, renoscyntygrafię i cystografię.

Leczenie nie zawsze musi być chirurgiczne, zależy ono od przyczyny dolegliwości. Jeśli jednak wodonercze wynika z nieprawidłowej anatomii należy wykonać operacje. Podczas zabiegu lekarz usuwa poszerzony fragment miedniczki i wykonuje plastykę oraz zespolenie dróg moczowych. Jest to metoda Hynes-Anderson. Istotny w tej metodzie jest użyty cewnik, w tym przypadku powinien to być cewnik JJ (inaczej zwany double J (DJ) lub pig tail). Cewnik ten jest rurką z miękkiego materiału, zawiniętą na obydwu końcach. Celem zakładania takiego cewnika jest zapewnienie odpowiedniego odpływu moczu z nerki. Rurka na całej długości posiada otwory, które ułatwiają przepływ moczu. Podczas operacji zakłada się taki cewnik, zapewnia on połączenie między pęcherzem a cewką moczową, a dodatkowo zapobiega powstawaniu nowych zwężeń na drodze odpływu moczu. Dzięki temu rana pooperacyjna może się niestrudzenie goić.

8. Scyntygrafia nerek

Jest to badanie obrazowe wykorzystujące radioaktywny izotop, najczęściej jest to technet 99 lub jod 131. Promieniotwórczy pierwiastek należy wstrzyknąć do krwi, z którą przemieszcza się on do nerek i umożliwia badanie. Wyróżnia się scyntygrafię statyczną i dynamiczną. Statyczna pozwala określić położenie, wielkość i kształt nerek, a dzięki rozmieszczeniu izotopu pierwiastka można wykryć zmiany w nerkach np: blizny, torbiele, ropnie, guzy. Renografia izotopowa ocenia ukrwienie nerek, czynność i wydalanie moczu z nerek. Scyntygrafia dynamiczna zwana również renoscyntygrafią łączy w sobie badanie statyczne oraz renografię izotopową. A więc badanie to polega na ocenie wyglądu, budowy nerek oraz ich ukrwieniu, czynności i odpływu moczu. W celu dokładnej oceny zaburzeń

wydalania moczu niekiedy wykorzystywany jest diuretyk pętlowy - furosemid (test z furosemidem), a do oceny zaburzeń ukrwienia używa się inhibitor konwertazy angiotensyny - kaptoprylu (test z kaptoprylem).

Scyntygrafię nerek wykorzystuje się w diagnozie zaburzeń nerek.

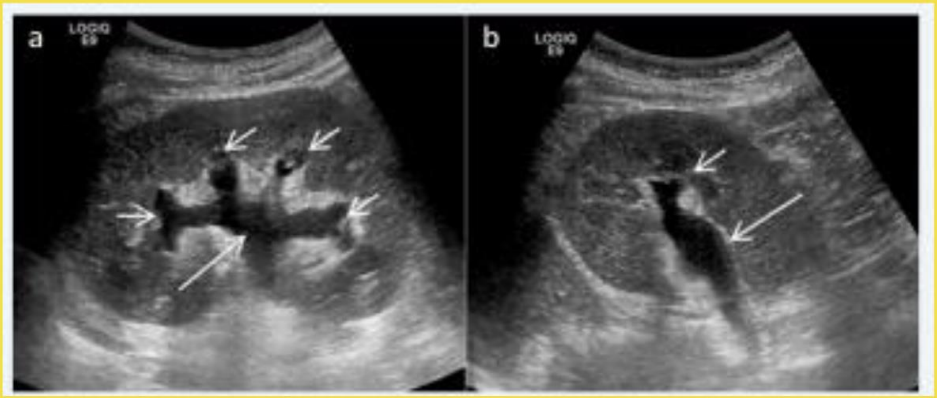
9. Wyniki badań w wodonerczu

W wodonerczu może występować podwyższenie parametrów stanu zapalnego dotyczącego układu moczowego. Należy zwrócić uwagę na: CRP - norma do 5,0mg/l; WBC wartość prawidłowa ok. 4tys. - 10tys. W wyniku zatrzymania moczu w poszerzonym układzie miedniczkowym powstaje stan zapalny, a w poważniejszych stanach może prowadzić do roponercza, gdzie zastój moczu zostaje zastąpiony przez ropę. Dodatkowo w celu rozpoznania wodonercza należy wykonać USG nerek, renoscyntygrafię oraz cystografię.



Zastój moczu w nerce, źródło https://eurologia.pl/a/1073,zastoj-moczu-w-nerce-usg

Rycina 1 **Poszerzenie UKM nerki lewej w badaniu usg (miedniczkę nerkową oznaczono strzałką, kielichy nerkowe oznaczono grotami strzałek): a) przekrój podłużny; b) przekrój poprzeczny**



Poszerzony układ kielichowo-miedniczkowy, źródło: http://www.przeglad-urologiczny.pl/artykul.php?3082

Opis przypadku

Chłopiec 15-letni przywieziony do szpitala z powodu silnego bólu brzucha po prawej stronie jamy brzusznej. Początkowo podejrzenie zapalenia wyrostka robaczkowego. Diagnostyka wykazała podwyższone wartości CRP=19,0 mg/l oraz leukocytozę na poziomie WBC=18,16 10^3/µl.

W badaniu scyntygraficznym stwierdzono prawidłowy kształt nerki lewej o równym zarysie i równomiernym rozmieszczeniu znacznika. Układ kielichowo-miedniczkowy nieposzerzony, bez zastoju moczu. Funkcja wydzielnicza nerki lewej prawidłowa, a wydalanie moczu sprawne.

Nerka prawa jest nieco większą od lewej, ma równy zarys i równomierne rozmieszczenie znacznika w miąższu. Układ kielichowo-miedniczkowy poszerzony o narastającym zastoju moczu. Funkcja wydzielnicza nerki prawidłowa, jednak wydalanie moczu zahamowane - krzywa renograficzna kumulacyjna.

Rozdzielnicza czynność nerek na granicy parametrów prawidłowych- nerka lewa 55,4%, nerka prawa 44,6%.

Oznaczony w badaniu całkowity GFR wynosi 102,5 ml/min, przy dolnym limicie 90ml/min i średniej wartości oczekiwanej 118ml/min.

W kolejnych dniach chłopiec został przyjęty na planową operację wodonercza po prawej stronie. Po przygotowaniu pacjenta operowano wykonując plastykę połączenia miedniczkowo-moczowodowego na drenie JJ. Przebieg pooperacyjny niepowikłany, rany goiły się prawidłowo. Po usunięciu cewnika około nerkowego, cewnika Foleya i częściowym zagojeniu rany chłopiec został wypisany do domu w stanie ogólnym dobrym.

Wnioski

Nerka lewa bez zastoju moczu o sprawnej funkcji wydzielniczej i wydalniczej. Nerka prawa z narastającym zastojem moczu o poszerzonym układzie kielichowo-miedniczkowym. Funkcja wydzielnicza nerki zachowana dość sprawna z narastającą niewydolnością. Zahamowane wydalanie moczu - uropatia zaporowa.

10. Podsumowanie

Wodonercze powodujące zablokowanie swobodnego odpływu moczu z nerki prowadzi do zmian hemodynamicznych, a także zaburzeń filtracji kłębuszkowej. Gdy prowadzi to do uszkodzeń anatomicznych narządu lub jego czynności schorzenie nazywane jest nefropatią zaporową. Ostra odmiana prowadzi do spadku perfuzji nerkowej, filtracji kłębuszkowej i ciśnienia w układzie kielichowo-miedniczkowym. Patomechanizm tych zmian to zwężenie tętniczki doprowadzającej i odprowadzającej kłębuszka nerkowego. Przewlekła odmiana nefropatii zaporowej prowadzi do zmian atroficznych w miąższu nerki. W konsekwencji oba rodzaje nefropatii mogą powodować niewydolność nerek. Im szybciej patologia jest rozpoznana i rozpoczęte leczenie, tym większe są szanse aby zachować właściwą funkcję nerek. Nieodbarczanie układu miedniczkowo-kielichowego (wodonercza) prowadzi do dysfunkcji nerek czyli nefropatii, a ta jest jedną z przyczyn schyłkowej niewydolności nerek.

Bibliografia:

1. Duża Interna Szczeklika 2022 J. Musiał, J. Sznajd, A. Szczeklik.
2. .http://www.zdrowemiasto.pl/i/7/urologia/nerki-budowa-anatomiczna-nerek---polozenie-nerek,790.html
3. https://www.mp.pl/pacjent/nefrologia/choroby/chorobyudoroslych/57153,budowa-ukladu-moczowego
4. https://pl.wikipedia.org/wiki/Wodonercze
5. https://www.medonet.pl/choroby-od-a-do-z/choroby-narzadow-wewnetrznych,wodonercze---przyczyny--objawy--leczenie,artykul,1580055.html#definicja-wodonercza
6. http://mojurolog.pl/cewnik-dj/
7. https://www.mp.pl/pacjent/badania_zabiegi/51984,scyntygrafia-nerek
8. https://www.kamicamoczowa.pl/wodonercze-i-stan-zapalny--podejrzenie-roponercz.html
9. https://podyplomie.pl/wiedza/wielka-interna/1172,uropatia-zaporowa

5. IMPACT OF ENDOMETRIOSIS ON WOMAN'S SEXUAL LIFE

Olga Zawistowska, Weronika Roesler, Iga Szymańska, Alicja Białas, Katarzyna Cetera
Śląski Uniwersytet Medyczny
Wydział Nauk Medycznych w Katowicach
Studenckie Koło Naukowe przy Klinice Rehabilitacji Psychiatrycznej Katedry Psychiatrii i Psychoterapii (Koło Psychoseksuologii)
ul. Medyków 18, 40-752 Katowice
e-mail: s78733@365.sum.edu.pl

1. Introduction

Endometriosis is a disease characterized by endometrial-like tissue present outside of the uterus [Taylor, Kotlyar, Flores, 2021]. According to the most popular model, the retrograde menstruation hypothesis, endometrial fragments reaching the pelvis via transtubal retrograde flow, implant onto the peritoneum and abdominal organs, proliferate and cause chronic inflammation with formation of adhesions [Vercellini, Viganò, Somigliana, Fedele, 2013].

Endometriosis affects around 6%-10% of women in reproductive age and is detected in up to 50% of women seeking treatment for infertility [Rogers et al., 2018]. Approximately 79% of adolescent and young adult women with the disease experienced dyspareunia twice as often as adolescent and young adult women without the disease (40%) [Schneider et al., 2020].

The symptoms that can accompany disease are among others chronic pelvic pain (cyclical or non-cyclical), painful periods, dyspareunia, pain during defecation or urination although it can also be asymptomatic. Deep dyspareunia is defined as pain or discomfort during deeper penetration, perceived in the vaginal canal or even pelvic region [Rogers et al., 2018].

The majority of cases can be divided into three pelvic cavity subtypes: superficial peritoneal (around 80% of diagnosed women), ovarian (cysts, 'endometrioma'' or OVA), and deep infiltrating endometriosis (DIE) [Zondervan, Becker, Missmer, 2020]. With a much lower frequency endometriosis lesions can also occur in extra-pelvic sites (including the upper abdominal visceral organs, abdominal wall, diaphragm and pleura (''thoracic endometriosis''), and in the nervous system (central and peripheral) [Andres et al., 2020].

There is often a long diagnostic delay after onset of symptoms. Final diagnosis of endometriosis can be made only when the presence of endometrial-like tissue outside the uterus is confirmed during surgery. Although there is no cure for endometriosis, current treatments include drugs that suppress ovarian hormone production and surgical removal of lesions [Saunders and Horne, 2021].

Endometriosis has a negative impact on women's life and its psychological aspects. Pain can cause a worsening of sleep quality, tiredness, more perceived stress, lower level of activity and many other psychological co-occurring conditions such as anxiety and depression. The symptoms of the disease affect all areas of women's lives, even their employment, as mood swings and heavy bleeding lead to absenteeism or inability to work for long hours and cause guilt in many women. Absence from work not only affects the woman herself, relations with the partner and family, but also the whole country. Except this, pain can also disturb sexual activity, with further negative consequences on mental health, quality of life, and relationships.

Not only intimate relations with a partner, but all types of social relationships are endangered with experienced loneliness as a result of social isolation [Della Corte et al., 2020].

2. Materials and methods

This literature review was conducted by searching recent peer-reviewed articles published between 2013 and 2023 using PubMed. A comprehensive search was conducted using English language search terms that included: ("endometriosis") and ("sexuality" or "couple" or "sex education" or "sexual quality of life"). Full text and English language articles that applied to the subject of this study were read and potential characteristics of the endometriosis on the woman's sexual life were identified.

3. Results and discussion

The impact of endometriosis on the quality of woman's sexual life and couple's relationships

Endometriosis-related symptoms such as dyspareunia, chronic pelvic pain and depression can affect all areas of the sexual life resulting in a decrease in the number and quality of coitus and compromising overall sexual activity, self-esteem, and satisfaction. Women with DIE experience deep dyspareunia more frequently (85.2%) than women with OVA (70.9%) [Mabrouk et al., 2019]**.**

Women with endometriosis have lower frequencies of different sexual activities such as petting, foreplay and vaginal sexual intercourse which is partly due to dyspareunia. Possibly pain-free sexual alternatives are used to a limited degree [Bernays et al., 2020]. Satisfaction is the most affected dimension, followed by orgasm [Montanari et al., 2013].

In a study of 230 Spanish women with a clinical diagnosis of endometriosis the FSFI (Female Sexual Function Index) questionnaire was used to determine significant clinical sexual dysfunctions. The questionnaire assesses such factors as: desire, arousal, lubrication, orgasm, sexual satisfaction, and pain related to sexuality. Sexual dysfunction was found in 75.7% of the participating women [Mundo-López et al.,2020].

Results of a study in a cohort of Dutch women with endometriosis showed that among symptoms, dyspareunia is independently associated with poorer sexual quality of life. Furthermore, more severe painful menstruation, unemployment and poorer overall health-related quality of life are other factors of it. Menstruation-related symptoms in general, and endometriosis in particular, have a major impact on work-related areas such as absenteeism, attendance at work and loss of performance and productivity. We can theorise that women with endometriosis who are unable to work due to health complaints experience a more severe illness-related impairment than women who are still able to work. This impairment may extend to their intimate relationships and thus be associated with a poorer quality of sexual life [van Poll et al., 2020].

In the international multicenter study of 3216 women with endometriosis, 50% reported that the disease had affected their relationships, causing a couple split in 10% of cases [De Graaff, D'Hooghe, Dunselman, Dirksen, Hummelshoj, 2013]. A negative impact on relationships, women with endometriosis have reported in particular for the lack of understanding and support from others [Rush and Misajon, 2017].

A qualitative study of 22 couples (22 women with endometriosis and their 22 male partners) found that the impact of endometriosis on couples' sex and intimacy was significant. In almost half (11) of the couples, sex was reported as 'non-existent' or 'infrequent' and others (7) reported reduced frequency of sex. 3 couples directly stated that the lack of sex led to tensions and arguments, and even for those who did not specifically disclose conflict, it was evident that some couples had not found alternative ways of expressing closeness. The impact on sex was associated not only with dyspareunia (reported as a symptom by 19 women), but also with women experiencing general fatigue, reduced sexual desire as a result of medication, lowered mood, stress of trying to get pregnant, bleeding during and/or after intercourse. Women felt generally unfeminine and unattractive. 18 out of 22 couples reported that endometriosis had somehow influenced their plans for having children. It is worth noting that the consequences affect not only women, but also male partners in many areas of life, including planning to have children, working life, household income, support roles and have a significant impact on their mental health and emotions. Most men were aware of the potential pain during intercourse. Although many of the men expressed this in some form, few men explicitly stated that it causes them to be reluctant to approach their partner for sexual initiation. It was apparent from the men's accounts that there is a tension between men wanting to express their dissatisfaction with the impact of endometriosis on sex and intimacy, while at the same time trying to avoid the impression that they are “blaming” their partner or being seen as selfish or unreasonable [Culley et al., 2017].

Treatment goals

According to another study of 510 women with endometriosis, they reported moderate negative effects due to chronic pain in almost all aspects of daily life studied, including basic activities such as standing, walking, sitting, defaecation, sleep, sports activities, family and domestic responsibilities, social functioning, professional life, mood, joy of life and sexuality. The high prevalence of endometriosis-related pain, synergistic effects with comorbid pain disorders and severe limitations in daily life make pain reduction one of the most important goals to improve the quality of life in women with endometriosis [Leuenberger et al., 2022].

Dyspareunia is a strong independent predictor for sexual quality of life and this symptom should be addressed primarily when focusing on it. Dyspareunia is particularly damaging because it usually occurs with every attempt at sexual intercourse, whereas painful menstruation usually, but not always, occurs for only a few days of the menstrual cycle. Consequently, studies show a link between reduced pain intensity and higher quality of life [van Poll et al., 2020].

Surgical excision and medical treatment has a potential as a method to improve sexual symptoms and sexual quality of life. A reduction in dyspareunia and an improvement in sexual activity are observed one year after the surgical removal of endometriotic lesions. Also sexual satisfaction increases and sexual problems decrease significantly [Fritzer and Hudelist, 2016]. Medical therapy, especially progestin, can improve the symptoms of patients [Caruso et al., 2019]. But it should be noted that in women with endometriosis and currently desiring children, pharmacological (hormonal) treatment of dyspareunia is not an option [van Poll et al., 2020].

Sometimes the effect of the disease on the quality of life is not taken into consideration even by doctors. In a qualitative study women highlighted negative experiences with health

care clinicians, not receiving from them support and understanding [Moradi, Parker, Sneddon, Lopez, Ellwood, 2014]. Moreover, most doctors assessed themselves not appropriately trained to understand and provide psychosocial care for this group of patients and many found it not necessary to do so [Young, Fisher, Kirkman, 2017]. Sexual health is a highly important aspect of quality of life and should be part of any clinical assessment and its improvement should be considered as a purpose of treatment [Simonsen, Strømberg, Zoffmann, Hartwell, Olesen, 2019].

In clinical care, information about dyspareunia, employment status, health-related quality of life, and dysmenorrhea severity might provide hints to the clinician about an association with deteriorated sexual quality of life. Should be introduced using questionnaires containing the "sexual intercourse" domain during clinical consultation as well as measuring depressive symptoms with the special scales. Having fewer depressive symptoms is associated with an improvement in sexual functioning and vice versa [van Poll et al., 2020].

The male partner should be taken into account when counseling or treating women with endometriosis. There is a high correlation and mutual influence of both partners - positive and negative - on psychological suffering and sexual satisfaction. Talking about improving sexual satisfaction and improving stress-reducing techniques, can be of great benefit in the treatment of endometriosis [Schick et al., 2022].

Sexual counseling should be included in medical support, because endometriosis-affected women desire a normal sexual activity [Bernays et al., 2020]. Improving overall sexual functioning should be considered the main clinical goal of endometriosis treatment, not just pain relief [Barbara et al., 2016]. The integration of psychological and sexual interventions in the clinical management of endometriosis is of paramount importance [Buggio et al., 2017]. Health care practitioners should always assess sexual problems because women could avoid speaking spontaneously about it [Rossi et al., 2022].

Sexual Education

Sex education holds an incredibly vital role in understanding and enhancing everyone's sexual health, but when it comes to women with endometriosis, several unique challenges compound the complexity of addressing their sexual well-being. These challenges encompass a range of factors, including misinformation, stigma, societal taboos surrounding menstruation and pelvic pain, healthcare disparities, and the profound psychological impact of the condition itself.

One of the key barriers to addressing sexual health in women with endometriosis is the abundance of misinformation and misconceptions that exist. This misinformation can lead to confusion and anxiety about their bodies and sexual health, making it essential to provide accurate and comprehensive sexual education tailored to their specific needs [Culley et al., 2017].

Furthermore, societal stigmas and taboos surrounding menstruation and pelvic pain can contribute to the reluctance of women with endometriosis to seek out the sexual education and support they require. These taboos can create a culture of silence around the condition, making it challenging for affected individuals to openly discuss their experiences and seek help.

Healthcare disparities are another significant issue, as not all healthcare providers may be adequately trained or informed about endometriosis and its impact on sexual health. This can result in misdiagnosis, delayed treatment, or insufficient support for these women.
The psychological toll of endometriosis should not be underestimated, as it often leads to emotional distress. This emotional burden can further hinder women's ability to seek and engage in meaningful sexual education and support, exacerbating the overall challenges they face.

Studies, such as one conducted by Matloobi et al. in 2022, suggest that sex education can have a profound impact. Their research found that sex education reduced female sexual dysfunction by 58.1% among women with endometriosis, highlighting the potential benefits of targeted education and support.

Sex education appears to be a promising intervention for mitigating sexual dysfunction and enhancing sexual function and quality of life in women with endometriosis. However, future studies should aim to encompass longer follow-up periods to gather more data on the sustained efficacy of sex education in this specific context. By addressing the multifaceted challenges and providing tailored sexual education and support, we can contribute to improved sexual well-being and overall quality of life for women living with endometriosis.

4. Summary

Endometriosis is a complex medical condition that extends well beyond its physical symptoms, which encompass a range of painful manifestations that can significantly disrupt a woman's daily life. However, its impact goes further, affecting various aspects of a woman's life and even extending to her partner's life. This includes career challenges for both individuals and, consequently, can affect their family life as well.

The perception of this disease can vary from one person to another, but in most cases, it exerts a profound influence on women's sexual health, emotional well-being, and intimate relationships. It is imperative to recognize and address these multifaceted issues to enhance the overall quality of life for women living with endometriosis.

Therefore, it is crucial for healthcare professionals to be prepared to broaden their understanding of the psychological ramifications of this disease on women's lives, which can be devastating, potentially leading to depression. Additionally, clinicians should adopt a more personalized approach when dealing with patients, particularly in sensitive areas such as sexual health. A fulfilling sex life is a fundamental human need and right, and it should not be disregarded when considering the holistic impact of a condition like endometriosis.
Moreover, it's important to recognize that the various aspects of a person's life affected by this disease are interconnected, and problems in one area can lead to the deterioration of others.

By combining medical treatments, psychological support, and fostering open communication, a comprehensive approach can be developed to manage the profound impact of endometriosis on women's sexual lives. This approach not only addresses the physical symptoms but also acknowledges the emotional and relational dimensions of the condition, ultimately aiming to improve the overall well-being and quality of life for those affected by endometriosis.

Bibliography:

1. Andres MP, Arcoverde FVL, Souza CCC, Fernandes LFC, Abrão MS, Kho RM. Extrapelvic Endometriosis: A Systematic Review. J Minim Invasive Gynecol. 2020 Feb;27(2):373-389. doi: 10.1016/j.jmig.2019.10.004. Epub 2019 Oct 13. PMID: 31618674.
2. Barbara G, Facchin F, Meschia M, Berlanda N, Frattaruolo MP, VercellinI P. When love hurts. A systematic review on the effects of surgical and pharmacological treatments for endometriosis on female sexual functioning. Acta Obstet Gynecol Scand. 2017 Jun;96(6):668-687. doi: 10.1111/aogs.13031. Epub 2016 Nov 5. PMID: 27687240.
3. Bernays V, Schwartz AK, Geraedts K, Rauchfuss M, Wölfler MM, Haeberlin F, von Orelli S, Eberhard M, Imthurn B, Fink D, Imesch P, Leeners B. Qualitative and quantitative aspects of sex life in the context of endometriosis: a multicentre case control study. Reprod Biomed Online. 2020 Feb;40(2):296-304. doi: 10.1016/j.rbmo.2019.10.015. Epub 2019 Nov 7. PMID: 31954612.
4. Buggio L, Barbara G, Facchin F, Frattaruolo MP, Aimi G, Berlanda N. Self-management and psychological-sexological interventions in patients with endometriosis: strategies, outcomes, and integration into clinical care. Int J Womens Health. 2017 May 2;9:281-293. doi: 10.2147/IJWH.S119724. PMID: 28496368; PMCID: PMC5422563.
5. Caruso S, Iraci M, Cianci S, Vitale SG, Fava V, Cianci A. Effects of long-term treatment with Dienogest on the quality of life and sexual function of women affected by endometriosis-associated pelvic pain. J Pain Res. 2019 Jul 29;12:2371-2378. doi: 10.2147/JPR.S207599. PMID: 31536046; PMCID: PMC6681157.
6. Culley L, Law C, Hudson N, Mitchell H, Denny E, Raine-Fenning N. A qualitative study of the impact of endometriosis on male partners. Hum Reprod. 2017 Aug 1;32(8):1667-1673. doi: 10.1093/humrep/dex221. PMID: 28637285; PMCID: PMC5850214.
7. Della Corte L, Di Filippo C, Gabrielli O, Reppuccia S, La Rosa VL, Ragusa R, Fichera M, Commodari E, Bifulco G, Giampaolino P. The Burden of Endometriosis on Women's Lifespan: A Narrative Overview on Quality of Life and Psychosocial Wellbeing. Int J Environ Res Public Health. 2020 Jun 29;17(13):4683. doi: 10.3390/ijerph17134683. PMID: 32610665; PMCID: PMC7370081.
8. De Graaff AA, D'Hooghe TM, Dunselman GA, Dirksen CD, Hummelshoj L; WERF EndoCost Consortium; Simoens S. The significant effect of endometriosis on physical, mental and social wellbeing: results from an international cross-sectional survey. Hum Reprod. 2013 Oct;28(10):2677-85. doi: 10.1093/humrep/det284. Epub 2013 Jul 11. PMID: 23847114.
9. Fritzer N, Hudelist G. Love is a pain? Quality of sex life after surgical resection of endometriosis: a review. Eur J Obstet Gynecol Reprod Biol. 2017 Feb;209:72-76. doi: 10.1016/j.ejogrb.2016.04.036. Epub 2016 Apr 30. PMID: 27206555.
10. Leuenberger J, Kohl Schwartz AS, Geraedts K, Haeberlin F, Eberhard M, von Orellie S, Imesch P, Leeners B. Living with endometriosis: Comorbid pain disorders, characteristics of pain and relevance for daily life. Eur J Pain. 2022 May;26(5):1021-1038. doi: 10.1002/ejp.1926. Epub 2022 Feb 27. PMID: 35184363; PMCID: PMC9306988.
11. Mabrouk M, Del Forno S, Spezzano A, Raimondo D, Arena A, Zanello M, Leonardi D, Paradisi R, Seracchioli R. Painful Love: Superficial Dyspareunia and Three Dimensional Transperineal Ultrasound Evaluation of Pelvic Floor Muscle in Women with

Endometriosis. J Sex Marital Ther. 2020;46(2):187-196. doi: 10.1080/0092623X.2019.1676852. Epub 2019 Oct 15. PMID: 31612796.
12. Matloobi M, Amini L, Shahali S, Haghani H, Tahermanesh K, Hassanlouei B, Allahqoli L, Alkatout I. Effect of sex education on sexual function and sexual quality of life in women with endometriosis: A quasi-experimental study. Int J Gynaecol Obstet. 2022 Dec;159(3):702-710. doi: 10.1002/ijgo.14254. Epub 2022 May 25. PMID: 35514234.
13. Montanari G, Di Donato N, Benfenati A, Giovanardi G, Zannoni L, Vicenzi C, Solfrini S, Mignemi G, Villa G, Mabrouk M, Schioppa C, Venturoli S, Seracchioli R. Women with deep infiltrating endometriosis: sexual satisfaction, desire, orgasm, and pelvic problem interference with sex. J Sex Med. 2013 Jun;10(6):1559-66. doi: 10.1111/jsm.12133. Epub 2013 Apr 3. PMID: 23551753.
14. Mundo-López A, Ocón-Hernández O, San-Sebastián AP, Galiano-Castillo N, Rodríguez-Pérez O, Arroyo-Luque MS, Arroyo-Morales M, Cantarero-Villanueva I, Fernández-Lao C, Artacho-Cordón F. Contribution of Chronic Fatigue to Psychosocial Status and Quality of Life in Spanish Women Diagnosed with Endometriosis. Int J Environ Res Public Health. 2020 May 28;17(11):3831. doi: 10.3390/ijerph17113831. PMID: 32481648; PMCID: PMC7312817.
15. Moradi M, Parker M, Sneddon A, Lopez V, Ellwood D. Impact of endometriosis on women's lives: a qualitative study. BMC Womens Health. 2014 Oct 4;14:123. doi: 10.1186/1472-6874-14-123. PMID: 25280500; PMCID: PMC4287196.
16. Norinho P, Martins MM, Ferreira H. A systematic review on the effects of endometriosis on sexuality and couple's relationship. Facts Views Vis Obgyn. 2020 Oct 8;12(3):197-205. PMID: 33123695; PMCID: PMC7580264.
17. Rogers RG, Pauls RN, Thakar R, Morin M, Kuhn A, Petri E, Fatton B, Whitmore K, Kingsberg SA, Lee J. An international Urogynecological association (IUGA)/international continence society (ICS) joint report on the terminology for the assessment of sexual health of women with pelvic floor dysfunction. Int Urogynecol J. 2018 May;29(5):647-666. doi: 10.1007/s00192-018-3603-9. Epub 2018 Mar 26. PMID: 29577166.
18. Ruszała M, Dłuski DF, Winkler I, Kotarski J, Rechberger T, Gogacz M. The State of Health and the Quality of Life in Women Suffering from Endometriosis. J Clin Med. 2022 Apr 6;11(7):2059. doi: 10.3390/jcm11072059. PMID: 35407668; PMCID: PMC8999939.
19. Rush G, Misajon R. Examining subjective wellbeing and health-related quality of life in women with endometriosis. Health Care Women Int. 2018 Mar;39(3):303-321. doi: 10.1080/07399332.2017.1397671. Epub 2017 Dec 6. PMID: 29095116.
20. Saunders PTK, Horne AW. Endometriosis: Etiology, pathobiology, and therapeutic prospects. Cell. 2021 May 27;184(11):2807-2824. doi: 10.1016/j.cell.2021.04.041. PMID: 34048704.
21. Schick M, Germeyer A, Böttcher B, Hecht S, Geiser M, Rösner S, Eckstein M, Vomstein K, Toth B, Strowitzki T, Wischmann T, Ditzen B. Partners matter: The psychosocial well-being of couples when dealing with endometriosis. Health Qual Life Outcomes. 2022 May 28;20(1):86. doi: 10.1186/s12955-022-01991-1. Erratum in: Health Qual Life Outcomes. 2022 Jul 28;20(1):115. PMID: 35643578; PMCID: PMC9148469.
22. Schneider MP, Vitonis AF, Fadayomi AB, Charlton BM, Missmer SA, DiVasta AD. Quality of Life in Adolescent and Young Adult Women With Dyspareunia and

Endometriosis. J Adolesc Health. 2020 Oct;67(4):557-561. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.02.024. Epub 2020 Apr 11. PMID: 32291152.
23. Simonsen SM, Strømberg C, Zoffmann V, Hartwell D, Olesen ML. About me as a person not only the disease - piloting Guided Self-Determination in an outpatient endometriosis setting. Scand J Caring Sci. 2020 Dec;34(4):1017-1027. doi: 10.1111/scs.12810. Epub 2019 Dec 25. PMID: 31875661.
24. Taylor HS, Kotlyar AM, Flores VA. Endometriosis is a chronic systemic disease: clinical challenges and novel innovations. Lancet. 2021 Feb 27;397(10276):839-852. doi: 10.1016/S0140-6736(21)00389-5. PMID: 33640070.
25. Troìa L, Luisi S. Sexual function and quality of life in women with endometriosis. Minerva Obstet Gynecol. 2022 Jun;74(3):203-221. doi: 10.23736/S2724-606X.22.05033-3. Epub 2022 Apr 14. PMID: 35420289.
26. van Poll M, van Barneveld E, Aerts L, Maas JWM, Lim AC, de Greef BTA, Bongers MY, van Hanegem N. Endometriosis and Sexual Quality of Life. Sex Med. 2020 Sep;8(3):532-544. doi: 10.1016/j.esxm.2020.06.004. Epub 2020 Jul 22. PMID: 32712127; PMCID: PMC7471125.
27. Vercellini P, Viganò P, Somigliana E, Fedele L. Endometriosis: pathogenesis and treatment. Nat Rev Endocrinol. 2014 May;10(5):261-75. doi: 10.1038/nrendo.2013.255. Epub 2013 Dec 24. PMID: 24366116.
28. Young K, Fisher J, Kirkman M. Clinicians' perceptions of women's experiences of endometriosis and of psychosocial care for endometriosis. Aust N Z J Obstet Gynaecol. 2017 Feb;57(1):87-92. doi: 10.1111/ajo.12571. PMID: 28251627.
29. Zondervan KT, Becker CM, Missmer SA. Endometriosis. N Engl J Med. 2020 Mar 26;382(13):1244-1256. doi: 10.1056/NEJMra1810764. PMID: 32212520.

6. SEKSUALNOŚĆ U OSÓB Z ADHD

Alicja Białas, Olga Zawistowska, Katarzyna Cetera, Iga Szymańska, Weronika Roesler
Śląski Uniwersytet Medyczny
Wydział Nauk Medycznych w Katowicach
Studenckie Koło Naukowe przy Klinice Rehabilitacji Psychiatrycznej Katedry Psychiatrii i Psychoterapii (Koło Psychoseksuologii)
ul. Medyków 18, 40-752 Katowice
e-mail: s78733@365.sum.edu.pl

1. Wstęp

ADHD (ang. attention deficit hyperactivity disorder), czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi / zespół nadpobudliwości psychoruchowej z brakiem koncentracji uwagi, jest zaburzeniem neurorozwojowym charakteryzującym się nadmierną ruchliwością, zaburzeniami koncentracji uwagi i nadmierną impulsywnością. Objawy te mogą w 55–66% przypadków utrzymywać się od dzieciństwa, aż do dorosłości. Chociaż dokładna etiologia ADHD nie jest w pełni poznana, uważa się je za zaburzenie wieloczynnikowe i heterogenne. Może ono wynikać z dziedziczności, zaburzeń neurorozwojowych, poważnych uszkodzeń mózgu, zapaleń układu nerwowego, związków o dużym pokrewieństwie, wcześniactwa, a także narażenia na czynniki środowiskowe i toksyny [Yadav i in., 2021].

Odmianą ADHD, występującą zwykle u osób dorosłych, jest ADD (ang. attention-deficit disorder), czyli zaburzenie objawiające się deficytem uwagi, w którym nie obserwuje się nadpobudliwości.

Światową częstość występowania ADHD szacuje się na 5,29% u dzieci i młodzieży oraz 2,5% u dorosłych [Surowaniec i in., 2023].

Rozpoznanie ADHD stawia się najczęściej na podstawie kryteriów diagnostycznych klasyfikacji ICD-10. Aby spełnić kryteria rozpoznania objawy muszą wystąpić przed 7 rokiem życia dziecka, trwać przez przynajmniej 6 miesięcy, utrudniać dodatkowo codzienne funkcjonowanie i występować co najmniej w dwóch różnych środowiskach, w których dziecko funkcjonuje na co dzień [Miernik-Jaeschke, Namysłowska, 2016]. Kolejną kwestią braną pod uwagę w procesie diagnostyki i leczenia osób z ADHD, jest obecność współwystępujących problemów z nauką, ponieważ stanowią one jeden z wiodących powodów identyfikacji dzieci z ADHD. Badania wykazały, że kobiety z ADHD rzadziej mają trudności w nauce lub manifestują problemy w szkole w porównaniu z mężczyznami, co może prowadzić do mniejszej identyfikacji ADHD u kobiet [Mowlem i in., 2016].

U osób dorosłych wśród objawów częściej obserwuje się wewnętrzny niepokój, nerwowość czy zniecierpliwienie. Osoby z ADHD mają często gorsze relacje z rodziną i przyjaciółmi. W miarę dorastania są bardziej skłonne do angażowania się w nielegalne aktywności, a także mają problemy z poczuciem własnej wartości i ogólną satysfakcją z życia. W wieku dorosłym osoby z ADHD są częściej bezrobotne i rozwiedzione [Witrick i in., 2023].

2. Materiały i metody

Ten przegląd literatury przeprowadzono przeszukując najnowsze recenzowane artykuły opublikowane między 2012 r. a 2023 r. przy użyciu PubMed. Przeprowadzono kompleksowe wyszukiwanie za pomocą wyszukiwanych haseł w języku angielskim, które obejmowały: ("ADHD" LUB "attention deficit hyperactivity disorder") ORAZ ("sexuality", “partners”, “sex”, “treatment”, “oral sex”).

3. Wyniki i dyskusja

Ogólna charakterystyka

Funkcjonowanie psychoseksualne, które często jest pomijane w omawianiu danej jednostki chorobowej, odnosi się do mentalnych, emocjonalnych oraz behawioralnych aspektów rozwoju seksualnego i jest istotne dla ogólnego stanu zdrowia oraz jakości życia jednostki.

Wśród osób ze zdiagnozowanym ADHD wykazano związek między niską satysfakcją ze związku i zwiększoną częstością rozwodów, a ryzykownymi zachowaniami seksualnymi wśród młodych dorosłych [Young, Klassen, Reitmeier, Matheson , Gudjonsson, 2023; Meinzer i in. 2020]. W badanej grupie osób do współżycia seksualnego dochodziło w młodszym wieku, badani posiadali większą liczbę partnerów seksualnych i znajdowali się w grupie zwiększonego ryzyka wczesnej ciąży i chorób przenoszonych drogą płciową [Young i in., 2023].

Wśród dorosłych z ADHD stwierdzono mniejszą satysfakcję w związkach partnerskich, problemy z utrzymaniem trwałej relacji oraz częstszą zmianę partnerów, co było między innymi związane z trudnościami w regulowaniu emocji, odczuwanym stresem i nadmierną impulsywnością [Bruner, Kuryluk, Whitton, 2015]. Nieliczne badania dotyczące funkcji seksualnych u osób z ADHD wykazały, że osoby te wykazują większe pożądanie seksualne i wyższą częstotliwość masturbacji niż w populacji ogólnej. Możliwym wyjaśnieniem tego zjawiska jest próba rozładowania w ten sposób napięcia, regulacji emocji i redukcji stresu. Podniecenie seksualne może podwyższać regulację dopaminergiczną, co przyczynia się do zmniejszenia objawów ADHD. Osoby z ADHD są rzadziej usatysfakcjonowane seksualnie. Może to być związane z różnicą w popędzie płciowym pomiędzy nimi, a ich partnerami, odmiennym radzeniem sobie z bliskością fizyczną, a także z problemami z oceną zachowań i klasyfikacją ich jako odpowiednie [Lorenzo i in. 2020].

W prospektywnym badaniu kohortowym opartym na ogólnokrajowych danych z duńskich rejestrów stwierdzono większy odsetek rodzicielstwa wśród nastolatków z ADHD w porównaniu do zdrowych rówieśników w wieku 12-16 i 17-19 lat, w przeciwieństwie do osób powyżej 25 roku życia, u których rzadziej obserwowano przejawy chęci posiadania dzieci w odniesieniu do osób bez ADHD [Østergaard, Dalsgaard, Faraone, Munk-Olsen, Laursen, 2017].

Zaobserwowano zwiększoną niewierność wśród badanych chorych, za której najczęstsze przyczyny uważano słabą kontrolę impulsów, odhamowanie poalkoholowe, zachowania polegające na poszukiwaniu wrażeń i poczucie niezrozumienia [Young i in., 2023].

Przedstawiono badanie pokazujące, że osoby z ADHD były dużo odważniejsze pod względem poglądów, zainteresowań i praktyk seksualnych. Znalazło to odzwierciedlenie w szerszych preferencjach dotyczących partnerów seksualnych, które obejmowały istotnie

większe zaangażowanie w relacje z partnerami tej samej lub obu płci [Hertz i in., 2022].

Doświadczania przemocy u osób z ADHD

Zauważono powiązania między objawami zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, a przemocą ze strony partnera (IPV) i wiktymizacją (uwzględniając dodatkowe czynniki ryzyka IPV: maltretowanie w dzieciństwie, pierwotną psychopatię, nadużywanie alkoholu i używanie nielegalnych narkotyków). Wykazano wśród badanych uczniów, że osoby z większym nasileniem ADHD częściej doświadczały przemocy psychicznej i fizycznej [Rokeach i Wiener, 2018].

Różnice między kobietami, a mężczyznami

Celem obserwacji ryzykownych zachowań seksualnych przebadano 462 kobiety z ADHD w wieku 18-30 lat, których dochody były niskie i wykazano, że najbardziej rozpowszechnionymi ryzykownymi zachowaniami seksualnymi w tej próbie było niekonsekwentne używanie prezerwatyw (63%). Diagnozę chorób przenoszonych drogą płciową postawiono u 38,3%, a ryzykowne posiadanie partnerów seksualnych u 34,9%. Tak niski procent stosowania prezerwatyw powiązano z zaburzoną oceną ryzyka możliwości zachorowania na choroby przenoszone drogą płciową. Zwrócono uwagę na zwiększoną częstość spożywania alkoholu przed stosunkiem seksualnym, z czym może być związana upośledzona zdolność do podejmowania rozsądnych decyzji w wyniku podniesionego nastroju po spożyciu napojów wysokoprocentowych [Hosain, Berenson, Tennen, Bauer, Wu, 2012].

Wykazano, że kobiety z ADHD mają krótsze związki partnerskie w porównaniu do rówieśników bez tej jednostki chorobowej. Mężczyźni z ADHD zgłaszali, że do pierwszego stosunku płciowego dochodziło prawie 2 lata wcześniej w odniesieniu do osób zdrowych w tym samym wieku. Niezależnie od płci, osoby w wieku nastoletnim z ADHD miały prawie dwukrotnie więcej partnerów seksualnych w ciągu całego życia [Rokeach i Wiener, 2018].

Osoby z ADHD mogą mieć większe trudności w poszukiwaniu partnera, co prowadzi do zaburzonej wizji seksualności i obniżonej satysfakcji ze stosunków seksualnych [Bijlenga i in., 2018]. U podstawy niższej satysfakcji seksualnej u kobiet z ADHD może znajdować się obniżona zdolność do skupiania uwagi i spowodowane tym szybsze odczuwanie znużenia oraz brak potrzeby zaangażowania emocjonalnego przed zbliżeniem seksualnym [Young i in., 2023].

Częstość występowania zaburzeń seksualnych w holenderskiej populacji osób z ADHD wynosiła 39% u mężczyzn i 43% u kobiet, co jest znacznie wyższą wartością w porównaniu do grupy kontrolnej, gdzie częstość występowania zaburzeń seksualnych wynosiła 17% dla mężczyzn i 20% dla kobiet. Najczęstszymi dysfunkcjami wśród mężczyzn były problemy z osiągnięciem orgazmu (14%), przedwczesny wytrysk (PE) (13%), niechęć seksualna (13%) i występowanie negatywnych emocji podczas / po stosunku (10%). Kobiety zgłaszały natomiast problemy z podnieceniem seksualnym (26%), problemy z osiągnięciem orgazmu (22%) i awersję seksualną (15%) [Lorenzo i in., 2020]. U kobiet niestabilność emocjonalna i zmienność nastrojów wykazały niewielki, ale istotny związek z niską satysfakcją z orgazmu, a problemy w nauce były dodatnio powiązane z problemami z osiągnięciem orgazmu podczas masturbacji lub stosunku płciowego oraz z bólem seksualnym. U mężczyzn nadpobudliwość wykazywała średnią korelację z zaburzeniami erekcji podczas stosunku płciowego,

a niestabilność emocjonalna była ujemnie powiązana z opóźnionym wytryskiem [Hertz i in., 2022].

Kobiety wykazywały większą realizację swoich fantazji seksualnych takich jak wiązanie oraz uległe i dominujące odgrywanie ról. Z kolei mężczyźni zgłaszali określone zainteresowania, ale rzadziej się w nie angażowali. Sugeruje to, że kobiety z ADHD częściej niż mężczyźni realizują swoje zainteresowania seksualne. Może to być spowodowane faktem, że kobiety częściej działają impulsywnie, kierując się swoimi obecnymi zainteresowaniami i wyobraźnią [Young i in., 2023].

Kobiety z ADHD są narażone na ryzyko wykorzystania seksualnego i uznania ich w społeczeństwie za rozwiązłe. Napiętnowanie społeczne związane z ryzykownymi zachowaniami seksualnymi kobiet może nasilać problemy społeczne i narażać dotknięte kobiety na wiktymizację, zastraszanie, molestowanie, wykorzystywanie lub wchodzenie w niezdrowe relacje. Młode dziewczęta z ADHD mogą zostać młodymi matkami z ADHD (a być może także matkami dzieci z ADHD). Wiąże się to z dalszym ograniczaniem szans edukacyjnych i zawodowych [Young i in., 2020]. Wykazano, że dziewczęta z ADHD z silnymi objawami nadpobudliwości / impulsywności i nieuwagi w dzieciństwie mogą być podatne na angażowanie się w seks oralny w młodym wieku (około 14 lat), podczas gdy dziewczęta z którymkolwiek objawem ADHD zgłaszają większą liczbę partnerów płci męskiej z którymi uprawiały seks oralny niż typowo rozwijające się dziewczęta porównawcze [Halkett i Hinshaw, 2020].

Stosowanie substancji uzależniających

Porównując mężczyzn i kobiety z ADHD pod kątem zmiennych ryzyka seksualnego, kobiety z ADHD częściej zgłaszały używanie alkoholu lub narkotyków przed lub w trakcie seksu niż mężczyźni z ADHD. W różnych badaniach wykazano wcześniejsze rozpoczęcie i zwiększone używanie tytoniu, alkoholu i nielegalnych substancji u młodzieży z ADHD w porównaniu z grupą kontrolną, a wysoki wskaźnik nadużywania lub uzależnienia od narkotyków (9–40%) odnotowuje się także w wieku dorosłym. Metaanaliza badań kohortowych potwierdziła, że ADHD w dzieciństwie znacząco zwiększa ryzyko używania nikotyny w średnim okresie dojrzewania i ryzyko zaburzeń związanych z używaniem alkoholu w okresie wczesnej dorosłości. Wśród dorosłych pacjentów nadużywających alkoholu 30–70% cierpiało na ADHD w dzieciństwie, a 15–25% nadal wykazywało to zaburzenie w wieku dorosłym [Franke i in., 2018].

Pornografia

Wykazano, że mężczyźni z ADHD i zaburzeniami lękowymi często korzystają z pornografii dostępnej w internecie, co przy dodatkowych problemach z emocjonalnym zaangażowaniem się w związek partnerski może utrudnić stworzeniu dojrzałego, bezpiecznego związku w przyszłości [Niazof, Weizman, Weinstein, 2019]. U kobiet z ADHD nie zaobserwowano zwiększonego zainteresowania pornografią internetową [Bőthe, Koós, Tóth-Király, Orosz, Demetrovics, 2019].

Niedawne odkrycia wskazują, że u osób z ADHD oglądanie filmów pornograficznych w Internecie może służyć jako „samoleczenie" i poprzez zmianę nastroju, pomagać w radzeniu sobie ze stresującymi wydarzeniami oraz zmniejszać depresję i lęk.

Najnowsze odkrycia wskazują, że korzystanie z pornografii internetowej, głównie u osób z ADHD, jest ściśle powiązane ze stresującymi doświadczeniami, stanami lękowymi, depresją i problemami z tożsamością w związkach partnerskich, co znacznie zwiększa ich podatność na tzw. „problematyczne używanie pornografii" i inne formy uzależniających zachowań seksualnych [Privara i Bob, 2023].

Leczenie

Leczenie farmakologiczne ADHD tradycyjnie dzieli się na dwie grupy: środki stymulujące i niestymulujące. Metylofenidat i pochodne amfetaminy to środki pobudzające, natomiast atomoksetyna i bupropion to środki niestymulujące, stosowane wówczas, gdy z jakichś przyczyn leczenie metylofenidatem jest nieskuteczne albo chcemy uzyskać efekt przeciwdepresyjny lub przeciwlękowy. Leki pobudzające zwiększają poziom dopaminy oraz noradrenaliny w mózgu i przyczyniają się do zmniejszenia natężenia objawów ADHD, takich jak nadpobudliwość, trudności z koncentracją uwagi czy impulsywnością. Leki niestymulujące działają poprzez zwiększanie poziomu norepinefryny lub obniżenie poziomu adrenaliny, wykazują mniej skutków ubocznych w porównaniu do leków pobudzających, ale często są również mniej skuteczne. Leki niestymulujące można zastosować w sytuacji, gdy ADHD towarzyszą tiki lub zespół Gillesa de la Tourette'a, w których środki pobudzające mogłyby wyzwalać ich objawy. W praktyce klinicznej stosuje się te same leki przez całe życie. W większości krajów europejskich oficjalnie dopuszczone do leczenia ADHD u dzieci i dorosłych są jedynie metylofenidat, lisdeksamfetamina (w Polsce dostępna jedynie na import docelowy) i atomoksetyna [Franke i in., 2018]. Leczenie pacjentów z ADHD może wpływać na ich seksualność, na przykład pacjenci przyjmujący metylofenidat wykazywali silniejsze fizyczne podniecenie seksualne w porównaniu z osobami nie stosującymi tej substancji [Abdel-Hami i in., 2021].

Zaobserwowano, że więcej chłopców niż dziewcząt z ADHD otrzymuje leczenie. Jednym z wyjaśnień tego zjawiska może być to, że chłopcy uzyskują wyższe wyniki w skalach zachowań destrukcyjnych niż dziewczęta. Chociaż zostało to poparte wynikami badań klinicznych, ostatnie badania przeprowadzone na próbach nieskierowanych wykazały, że chłopcy i dziewczęta z ADHD są podobni pod względem poziomu zachowań destrukcyjnych zgłaszanych przez ich matki. Wyższy poziom zgłaszanych przez nauczycieli problematycznych zachowań w szkole może wyjaśniać wysoki stosunek liczby mężczyzn do kobiet w przypadku ADHD w warunkach klinicznych [Hartwig i in., 2022].

4. Podsumowanie

Osoby z ADHD są bardziej aktywne seksualnie (dotyczy to również seksu oralnego), a do pierwszego kontaktu seksualnego dochodzi w młodszym w wieku w porównaniu do rówieśników. Ze względu na ryzykowne zachowania sekusalne, które mają miejsce w tej grupie pacjentów, są oni narażeni na wcześniejsze posiadanie dzieci, zarażenie chorobami wenerycznymi i doświadczenie przemocy ze strony otoczenia. Częściej niż inni wpadają w uzależnienia, co dodatkowo może nasilać tendencje do wyżej wymienionych problemów. Mężczyźni z ADHD wykazują większe zainteresowanie pornografią i masturbacją. U obu płci zaobserwowano obniżoną satysfakcję z życia seksualnego i większą liczbę partnerów seksualnych w porównaniu do grup kontrolnych.

Należy jak najwcześniej diagnozować i leczyć tę grupę pacjentów. Warto zachęcać osoby z ADHD do kompleksowego podejścia do leczenia uwzględniającego psychoterapię i farmakoterapię. Terapeuci mogą pomóc w rozwijaniu umiejętności komunikacji, radzenia sobie z emocjami i nawiązywaniu zdrowych relacji.

Istotną rolę w terapii osób z ADHD może odegrać również trening umiejętności społecznych, który pomaga radzić sobie w sytuacjach stresowych. Trening uważności uczy skupiania się na chwili obecnej, co pozytywnie wpływa na emocje i kontrolę myśli. Może mieć to wpływ na poprawę samopoczucia osób z ADHD.

Zarówno mężczyźni i kobiety z ADHD będący w stałych związkach powinni rozważyć terapię dla par w celu poprawy komunikacji, zrozumienia własnych potrzeb i oczekiwań od drugiej osoby. Istotną rolę powinna odgrywać edukacja tych osób dotycząca bezpiecznego współżycia, stosowania środków antykoncepcyjnych i unikania stosowania środków uzależniających.

Edukacja seksualna może pomóc nauczyć te osoby kierować odpowiednio swoją seksualność, określać swoje seksualne granice oraz rozróżniać patologiczne zachowania seksualne, co może istotnie wpływać na zmniejszenie częstości występowania u osób z ADHD chorób przenoszonych drogą płciową, niechcianych ciąż i zmniejszenie ilości partnerów seksualnych.

Bibliografia:

1. Abdel-Hami M, Basilowski M, Schönfeld B, Bartels C, Anderson-Schmidt H, Hessmann P, et al.. Sexual dysfunction in patients with adult attention deficit hyperactivity disorder: a pilot study. Can J Hum Sex. (2021) 30:106–13. 10.3138/cjhs.2020-0036
2. Bijlenga D., Vroege J.A., Stammen A.J.M.et al. Prevalence of sexual dysfunctions and other sexual disorders in adults with attention-deficit/hyperactivity disorder compared to the general population. Atten Defic Hyperact Disord2018;10: 87–96.
3. Bőthe B, Koós M, Tóth-Király I, Orosz G, Demetrovics Z. Investigating the Associations Of Adult ADHD Symptoms, Hypersexuality, and Problematic Pornography Use Among Men and Women on a Largescale, Non-Clinical Sample. J Sex Med. 2019 Apr;16(4):489-499. doi: 10.1016/j.jsxm.2019.01.312. Epub 2019 Mar 7. PMID: 30852107.
4. Bruner MR, Kuryluk AD, Whitton SW. Attention-deficit/hyperactivity disorder symptom levels and romantic relationship quality in college students. J Am Coll Health. 2015;63(2):98-108. doi: 10.1080/07448481.2014.975717. Epub 2015 Jan 20. PMID: 25350392.
5. Franke B, Michelini G, Asherson P, Banaschewski T, Bilbow A, Buitelaar JK, Cormand B, Faraone SV, Ginsberg Y, Haavik J, Kuntsi J, Larsson H, Lesch KP, Ramos-Quiroga JA, Réthelyi JM, Ribases M, Reif A. Live fast, die young? A review on the developmental trajectories of ADHD across the lifespan. Eur Neuropsychopharmacol. 2018 Oct;28(10):1059-1088. doi: 10.1016/j.euroneuro.2018.08.001. Epub 2018 Sep 6. PMID: 30195575; PMCID: PMC6379245.
6. Halkett A, Hinshaw SP. Initial Engagement in Oral Sex and Sexual Intercourse Among Adolescent Girls With and Without Childhood Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. Arch Sex Behav. 2021 Jan;50(1):181-190. doi: 10.1007/s10508-020-01733-8. Epub 2020 May 26. PMID: 32458300; PMCID: PMC7688561.

7. Hartwig CAM, Robiyanto R, de Vos S, Bos JHJ, van Puijenbroek EP, Hak E, Schuiling-Veninga CCM. In utero antidepressant exposure not associated with ADHD in the offspring: A case control sibling design. Front Pharmacol. 2022 Nov 10;13:1000018. doi: 10.3389/fphar.2022.1000018. PMID: 36438827; PMCID: PMC9684082.
8. Hosain GM, Berenson AB, Tennen H, Bauer LO, Wu ZH. Attention deficit hyperactivity symptoms and risky sexual behavior in young adult women. J Womens Health (Larchmt). 2012 Apr;21(4):463-8. doi: 10.1089/jwh.2011.2825. Epub 2012 Feb 3. PMID: 22303821; PMCID: PMC3321673.
9. Hertz P.G., Turner D., Barra S., Biedermann L., Retz-Junginger P., Schöttle D., Retz W. Sexuality in Adults with ADHD: Results of an Online Survey. Front. Psychiatry. 2022;13:868278. doi: 10.3389/fpsyt.2022.868278.
10. Lorenzo Soldati, Francesco Bianchi-Demicheli, Pauline Schockaert, John Köhl, Mylène Bolmont, Roland Hasler, Nader Perroud, Sexual Function, Sexual Dysfunctions, and ADHD: A Systematic Literature Review, The Journal of Sexual Medicine, Volume 17, Issue 9, September 2020, Pages 1653–1664, https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2020.03.019
11. Meinzer MC, LeMoine KA, Howard AL, Stehli A, Arnold LE, Hechtman L, Hinshaw SP, Molina BSG, Murray DW, Sibley MH, Swanson JM, Tamm L, Chronis-Tuscano A. Childhood ADHD and Involvement in Early Pregnancy: Mechanisms of Risk. J Atten Disord. 2020 Dec;24(14):1955-1965. doi: 10.1177/1087054717730610. Epub 2017 Sep 22. PMID: 28938857; PMCID: PMC5957781.
12. Mowlem FD, Rosenqvist MA, Martin J, Lichtenstein P, Asherson P, Larsson H. Sex differences in predicting ADHD clinical diagnosis and pharmacological treatment. Eur Child Adolesc Psychiatry. 2019 Apr;28(4):481-489. doi: 10.1007/s00787-018-1211-3. Epub 2018 Aug 10. PMID: 30097723; PMCID: PMC6445815.
13. Niazof D, Weizman A, Weinstein A. The contribution of ADHD and attachment difficulties to online pornography use among students. Compr Psychiatry. 2019 Aug;93:56-60. doi: 10.1016/j.comppsych.2019.07.002. Epub 2019 Jul 13. PMID: 31349137.
14. Østergaard SD, Dalsgaard S, Faraone SV, Munk-Olsen T, Laursen TM. Teenage parenthood and birth rates for individuals with and without attention-deficit/hyperactivity disorder: a nationwide cohort study. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. (2017) 56:578–84. 10.1016/j.jaac.2017.05.003
15. Privara M, Bob P. Sexual development in ADHD and internet pornography consumption. Front Psychiatry. 2023 Aug 8;14:1240222. doi: 10.3389/fpsyt.2023.1240222. PMID: 37614646; PMCID: PMC10442643.
16. Rokeach A, Wiener J. The Romantic Relationships of Adolescents With ADHD. J Atten Disord. 2018 Jan;22(1):35-45. doi: 10.1177/1087054714538660. Epub 2014 Jun 27. PMID: 24972794.
17. SUROWIEC, Agata, DOBKO, Katarzyna, FRĄCZ, Gabriela, GLAC, Agata, KULIGA, Klaudia, MUSZ, Kinga, SEJNOWSKA, Natalia, SOCHA, Agnieszka, ŚNIEŻEK, Kinga and ZAJĄC, Anna. Attention deficit hyperactivity disorder - symptoms, diagnosis and therapy among children and adults. Journal of Education, Health and Sport. Online. 8 August 2023. Vol. 37, no. 1, pp. 153-165. [Accessed 8 September 2023]. DOI 10.12775/JEHS.2023.37.01.012.

18. Witrick B, Zhang D, Su D, Li Y, McCall WV, Hendricks B, Shi L. Medical Expenditures Associated with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Among Adults in the United States by Age, 2015-2019. J Gen Intern Med. 2023 Jul;38(9):2082-2090. doi: 10.1007/s11606-023-08075-w. Epub 2023 Feb 13. PMID: 36781580; PMCID: PMC10361917.
19. Wymbs BT, Dawson AE, Suhr JA, Bunford N, Gidycz CA. ADHD Symptoms as Risk Factors for Intimate Partner Violence Perpetration and Victimization. J Interpers Violence. 2017 Mar;32(5):659-681. doi: 10.1177/0886260515586371. Epub 2016 Jul 10. PMID: 26025345.
20. Yadav SK, Bhat AA, Hashem S, Nisar S, Kamal M, Syed N, Temanni MR, Gupta RK, Kamran S, Azeem MW, Srivastava AK, Bagga P, Chawla S, Reddy R, Frenneaux MP, Fakhro K, Haris M. Genetic variations influence brain changes in patients with attention-deficit hyperactivity disorder. Transl Psychiatry. 2021 Jun 5;11(1):349. doi: 10.1038/s41398-021-01473-w. PMID: 34091591; PMCID: PMC8179928.
21. Young S, Adamo N, Ásgeirsdóttir BB, Branney P, Beckett M, Colley W, Cubbin S, Deeley Q, Farrag E, Gudjonsson G, Hill P, Hollingdale J, Kilic O, Lloyd T, Mason P, Paliokosta E, Perecherla S, Sedgwick J, Skirrow C, Tierney K, van Rensburg K, Woodhouse E. Females with ADHD: An expert consensus statement taking a lifespan approach providing guidance for the identification and treatment of attention-deficit/ hyperactivity disorder in girls and women. BMC Psychiatry. 2020 Aug 12;20(1):404. doi: 10.1186/s12888-020-02707-9. PMID: 32787804; PMCID: PMC7422602.
22. Young S, Klassen LJ, Reitmeier SD, Matheson JD, Gudjonsson GH. Let's Talk about Sex… and ADHD: Findings from an Anonymous Online Survey. Int J Environ Res Public Health. 2023 Jan 22;20(3):2037. doi: 10.3390/ijerph20032037. PMID: 36767401; PMCID: PMC9915044.

7. WPŁYW DYSPAREUNII NA ŻYCIE SEKSUALNE KOBIET

Katarzyna Cetera, Weronika Roesler, Olga Zawistowska, Alicja Białas, Iga Szymańska
Śląski Uniwersytet Medyczny
Wydział Nauk Medycznych w Katowicach
Studenckie Koło Naukowe przy Klinice Rehabilitacji Psychiatrycznej Katedry Psychiatrii i Psychoterapii (Koło Psychoseksuologii)
ul. Medyków 18, 40-752 Katowice
e-mail: s78733@365.sum.edu.pl

1. Wstęp

Dyspareunia to termin określający nawracający ból w okolicy narządów płciowych lub miednicy podczas stosunku płciowego. Może wystąpić przed, w trakcie lub po stosunku seksualnym.

Występuje częściej u kobiet, niż u mężczyzn. Wśród przyczyn dyspareunii u kobiet możemy wymienić: stany zapalne w obrębie narządów płciowych lub miednicy mniejszej, brak nawilżenia pochwy, endometriozę, wulwodynię, przebyte zabiegi w obrębie dróg rodnych, poród oraz przyczyny na tle psychicznym. Ból podczas stosunku może również towarzyszyć innym schorzeniom, takim jak zespół jelita drażliwego, zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego i fibromialgia.

Częstość występowania tej dysfunkcji waha się od 3 do 18% na całym świecie. Dyspareunię można podzielić na powierzchowną i głęboką. Dyspareunia powierzchowna ogranicza się do sromu lub wejścia do pochwy, natomiast dyspareunia głęboka oznacza rozprzestrzenianie się bólu do głębszych części pochwy lub dolnej części miednicy [MacNeill, 2006].

W klasyfikacji DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - klasyfikacji zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego) pochwicę i dyspareunię połączono w jedną jednostkę chorobową – bolesność genitalno-miedniczną / zaburzenie penetracji. Zaburzenie to, przejawiające się bólem podczas stosunku płciowego, definiuje się jako lęk lub obawę, istotne napinanie mięśni brzucha i dna miednicy lub faktyczny ból podczas penetracji, który utrzymuje się lub nawraca przynajmniej przez 6 miesięcy [Faubion i Rullo, 2015].

Istotne w diagnostyce dyspareunii są również czynniki ryzyka, do których zaliczamy młody wiek, rasę białą, okres poporodowy, okołomenopauzalny lub pomenopauzalny. Ważną rolę odgrywają również czynniki psychospołeczne takie jak depresja, stany lękowe, niska satysfakcja seksualna czy historia wykorzystywania seksualnego [Hill i Taylor, 2021].

2. Materiały i metody

Ten przegląd literatury przeprowadzono przeszukując najnowsze recenzowane artykuły opublikowane między 2001 r. a 2023 r. przy użyciu PubMed. Wyszukiwane hasła w języku angielskim to: ("dyspareunia") LUB (“painful intercourse’’) ORAZ ("sexual", “women”, “sexual education”).

3. Wyniki i dyskusja

Endometrioza

Endometrioza jest przewlekłą chorobą charakteryzującą się obecnością tkanki endometrium poza macicą z towarzyszącym stanem zapalnym. Objawy endometriozy często wpływają na funkcjonowanie psychiczne i społeczne pacjentek. Może to znacząco zagrozić relacjom społecznym, seksualności i zdrowiu psychicznemu. Około 79% nastolatek i młodych, dorosłych kobiet chorych na tę chorobę doświadczyło dyspareunii dwukrotnie częściej niż nastolatki i młode, dorosłe kobiety bez tej choroby (40%) [Schneider i in., 2020]. Przeprowadzono szereg badań, z których jasno wynika, że dyspareunia w przebiegu endometriozy ma negatywny wpływ na jakość życia seksualnego u kobiet, funkcjonowanie seksualne oraz satysfakcję seksualną i relacyjną. Dotyczy to zwłaszcza głębokiej dyspareunii i może również prowadzić do zmniejszenia częstotliwości stosunków seksualnych i pogorszenia zdrowia psychicznego, a przez to przyczynić się do obniżenia poczucia własnej wartości [Barbara i in., 2017; van Poll i in., 2020].

Badanie, w którym 345 kobiet chorych na endometriozę odpowiedziało na ankietę internetową wykazało, że dla 63.4% z nich endometrioza miała negatywny wpływ na przeszłe relacje intymne, a dla 62.3% wpływała na relacje obecne i było to istotnie powiązane z dyspareunią [Facchin i in., 2021].

W innym badaniu istotne zmniejszenie nasilenia dyspareunii u kobiet chorych na endometriozę wiązało się z korzyściami zdrowotnymi w zakresie jakości życia, poprawy poczucia kontroli i dobrostanu emocjonalnego, obrazu samych siebie i współżycia seksualnego [Taylor i in., 2020].

Kilka badań wykazało związek między endometriozą i chorobami psychicznymi. Wynikało z nich, że depresja i stany lękowe są najczęstszymi zaburzeniami związanymi z endometriozą [Bird, Piccirillo, Garcia, Blais, Campbell, 2021; Pyke, 2019]. Kobiety chore na endometriozę związaną z bólem miednicy zgłaszały wyższy poziom lęku i depresji oraz niższą jakość życia w porównaniu z kobietami bez objawów bólowych i kobietami zdrowymi [Savoy, O'Gurek, Brown-James, 2020].

Aktualne dane nie pozwalają na wyciągnięcie jednoznacznych wniosków, jednak coraz więcej dowodów sugeruje, że choroby psychiczne mogą nasilać objawy bólowe u pacjentek z endometriozą i w ten sposób przyczyniać się do powstania mechanizmu błędnego koła.

Menopauza

W okresie pomenopauzalnym dochodzi do zmian hormonalnych, które mogą wpływać na zdrowie i funkcjonowanie pochwy. Niedobór estrogenów prowadzi do suchości pochwy, zmniejszonej elastyczności, utraty jędrności i zmniejszenia wydzielania naturalnych substancji nawilżających. W rezultacie, stosunek seksualny może być bolesny i nieprzyjemny. Inne przyczyny dyspareunii w okresie pomenopauzalnym mogą obejmować infekcje pochwy, zwężanie pochwy, blizny po zabiegach ginekologicznych lub uprzednie urazy, a także zmiany w napięciu i kondycji mięśni dna miednicy.

Wartym podkreślenia jest „menopauzalny zespół moczowo-płciowy", dla którego w 2014 roku International Society for the Study of Women's Sexual Health (ISSWSH) oraz North American Menopause Society (NAMS) przyjęły ten termin, zastępując nim wcześniej

używane pojęcie „zanikowe zapalenie pochwy". Menopauzalny zespół moczowo-płciowy obejmuje zanik sromu i pochwy, suchość i inne skutki zmniejszania się poziomu estrogenu [Gandhi, 2014]. Zespół moczowo-płciowy w okresie menopauzy jest powszechny - może dotyczyć nawet 50% kobiet w okresie menopauzalnym, z których tylko około 25% zwraca się o pomoc, prawdopodobnie z powodu poczucia wstydu lub ponieważ uważają, że takie objawy są normalną częścią procesu starzenia się [Palacios, 2009].

U 45–65% kobiet po menopauzie występują objawy ze strony sromu i pochwy, z których najczęstszym jest uczucie suchości w pochwie. Wśród innych symptomów można wymienić dyspareunię, podrażnienie, świąd, tkliwość w rejonie pochwy, a także krwawienie lub plamienie z pochwy podczas stosunku płciowego. W badaniu, w którym w populacji ogólnej wykorzystano kwestionariusz dotyczący objawów ze strony sromu i pochwy (vulvovaginal symptoms questionnaire, VSQ), zaprojektowany do oceny wpływu swoistych objawów ze strony pochwy i sromu na życie codzienne u kobiet po menopauzie, wykazano, że ponad 50% kobiet w tygodniu poprzedzającym badanie zaobserwowało przynajmniej jeden objaw ze strony pochwy i sromu, a 10% kobiet po menopauzie zgłaszało co najmniej 5 symptomów. Wśród kobiet z objawami 40% odczuwało ich skutki emocjonalne, 33% doświadczyło wpływu na styl życia, a 75% podało, że miały one wpływ na ich życie seksualne [Vilar, 2017].

Poród

Kolejną przyczyną dyspareunii może być poród. Pogorszenie zdrowia seksualnego po porodzie jest poważnym problemem wielu kobiet i może być spowodowane przez kilka czynników. Jednym z nich jest obecność szwów lub nacięć wykonanych podczas porodu, które mogą powodować dyskomfort i ból podczas stosunku. Inne przyczyny mogą obejmować osłabienie mięśni dna miednicy, zmiany hormonalne, suchość pochwy spowodowaną zmianami hormonalnymi po porodzie lub laktacją, infekcję pochwy lub zaburzenia emocjonalne związane ze zmianami hormonalnymi i nową rolą matki.

Wśród kobiet, które przeżyły pierwszy poród drogami natury, około 40% zgłasza bolesny stosunek płciowy trzy miesiące po porodzie, a 20% sześć miesięcy po porodzie. Badania wykazały, że istnieje korelacja między stosowaniem narzędzi położniczych i/lub obecnością urazów krocza, a częstością i intensywnością dyspareunii poporodowej. Wynika z tego, że niezmiernie ważne jest minimalizowanie zakresu uszkodzeń krocza powstałych w czasie porodu [Signorello, Harlow, Chekos, Repke, 2001].

Wykazano również, że sposób porodu ma znaczenie w zakresie powrotu do aktywności seksualnej u kobiet. Dyspareunia była istotnie częstsza u kobiet po porodzie naturalnym, niż po porodzie zakończonym cesarskim cięciem. Poród przez cesarskie cięcie był istotnym czynnikiem warunkującym wcześniejsze wznowienie współżycia pochwowego [Doke i in., 2021].

W kolejnych badaniach wykazano, że karmienie piersią i istniejąca wcześniej dyspareunia są powiązane z problemami ze zdrowiem seksualnym 6 miesięcy po porodzie. Istniejąca wcześniej dyspareunia wiąże się z brakiem nawilżenia pochwy 12 miesięcy po porodzie, a karmienie piersią wiąże się z niezadowoleniem z wyglądu własnego ciała i zmniejszeniem zainteresowania współżyciem seksualnym [O'Malley, Higgins, Begley, Daly, Smith, 2017].

Te wszystkie czynniki przyczyniają się do pogorszenia jakości życia seksualnego u kobiet po porodzie. Dyspareunia po porodzie jest bardzo poważnym problemem, dlatego opieka przedporodowa i poporodowa powinna obejmować poradnictwo i postępowanie w zakresie powrotu do współżycia i dyspareunii.

Infekcje

Zapalenie narządów miednicy mniejszej (pelvic inflammatory disease, PID) występuje najczęściej u młodych kobiet i osób aktywnych seksualnie. Jest najczęściej spowodowane przez bakterie Neisseria gonorrhoeae i Chlamydia trachomatis.

Jednym z objawów PID jest dyspareunia, której mogą towarzyszyć: łagodny obustronny ból podbrzusza (który nasila się podczas stosunku), nieprawidłowe krwawienia z macicy, nieprawidłowe upławy z pochwy, bolesne miesiączki, zwiększona częstotliwość mikcji i bolesne oddawanie moczu [Workowski, 2015].

Przyczyny psychologiczne

Lęk związany z seksualnością lub samym aktem seksualnym może prowadzić do dyspareunii. Kobiety obawiające się bólu podczas stosunku seksualnego często napinają mięśnie pochwy, co samo w sobie może wywoływać ból. Takie zjawisko nazywane jest lękiem przed bólem lub lękiem antycypacyjnym [Pyke, 2019].

Kobiety, które doświadczyły traumy seksualnej w przeszłości mogą mieć trudności z relaksacją podczas stosunku seksualnego, a to może prowadzić do dyspareunii. Stwierdzono istotny związek między wykorzystywaniem seksualnym i dyspareunią [Bird i in., 2021]. Nie zaobserwowano natomiast statystycznie istotnego związku między przemocą fizyczną, a dyspareunią [Tetik i Yalçınkaya, 2021].

Stres życiowy oraz obecność depresji mogą negatywnie wpłynąć na życie seksualne kobiety. Osoby cierpiące na te stany często odczuwają obniżone libido i trudności w osiąganiu satysfakcjonujących doznań podczas seksu [Chivers, Pittini, Grigoriadis, Villegas, Ross, 2010]. Wzmożone napięcie mięśni dna miednicy może prowadzić do dyspareunii. To napięcie może wynikać z różnych czynników (w tym stresu i nieświadomego napięcia mięśniowego) [Wallace, Miller, Mishra, 2019].

Diagnostyka i leczenie

Pierwszym krokiem w diagnostyce dyspareunii jest stworzenie bezpiecznego i przyjaznego środowiska, w którym pacjenci będą czuli się swobodnie rozmawiając o swojej seksualności. Obejmuje to unikanie osądów moralnych lub religijnych, używanie neutralnych i inkluzywnych terminów, które pozwolą uniknąć założeń na temat zachowania lub orientacji, a także uznanie, że omawianie kwestii seksualnych może być niewygodne dla pacjenta i lekarza [Savoy i in., 2020].

Leczenie dyspareunii powinno być dobrane indywidualnie do każdego pacjenta z racji złożonej patofizjologii tej dysfunkcji. Na początku należy dowiedzieć się w jakim mechanizmie występuje dyspareunia. Jeśli dyspareunia wynika z infekcji, zapalenia czy na przykład endometriozy, konieczne jest leczenie przyczynowe tych schorzeń. Każdy przypadek jest indywidualny i wymaga dostosowania leczenia do konkretnych potrzeb i czynników wywołujących. Bardzo ważnym elementem leczenia będzie również terapia psychologiczna,

gdyż bardzo często schorzenie to ma związek z problemami na tle psychogennym. Inne techniki takie tak fizjoterapia i terapia behawioralna są również skuteczne i pomocne w leczeniu dyspareunii, mogą one między innymi pomóc wzmocnić mięśnie dna miednicy. Techniki relaksacyjne pozwalają na zredukowanie bólu i napięcia.

Edukacja seksualna

Edukacja seksualna to proces, który dostarcza wiedzy i umiejętności związanych z seksualnością i zdrowiem seksualnym. W badaniach dotyczących bezpośrednich przyczyn dyspareunii udowodniono, że interwencje edukacji seksualnej mają istotny wpływ na poprawę jakości życia seksualnego pacjentek [Cucinella i in., 2022; Matloobi i in., 2022; Pacik, 2014]. Badania naukowe wykazują, że odpowiednia edukacja seksualna może przyczynić się do lepszego zrozumienia własnego ciała, funkcji seksualnych oraz zdrowych wzorców zachowań seksualnych. Pacjentki, które uczestniczyły w programach edukacji seksualnej, miały większą skłonność do zgłaszania swoich dolegliwości (w tym dyspareunii) oraz szukania pomocy medycznej w bardziej świadomy sposób [Alizadeh S, 2021].

Edukacja seksualna może pomóc w rozwiązywaniu mitów i nieporozumień dotyczących seksualności, co może być szczególnie istotne w kontekście dyspareunii, gdzie brak wiedzy lub błędne przekonania mogą przyczyniać się do problemów seksualnych. Dostarczanie rzetelnych informacji i umiejętność komunikacji na temat seksualności mogą zmniejszyć poczucie wstydu i tabu związanego z dyspareunią, co z kolei może zachęcać pacjentki do bardziej otwartego dialogu z personelem medycznym i poszukiwania pomocy.

W związku z powyższym, edukacja seksualna stanowi istotny element zarówno prewencji, jak i leczenia dyspareunii, poprawiając jakość życia seksualnego kobiet i przyczyniając się do bardziej holistycznego podejścia do zdrowia seksualnego.

4. Podsumowanie

Podsumowując, dyspareunia jest poważnym problemem dotykającym kobiety w każdym wieku i mogącym mieć wiele różnych przyczyn. Na podstawie przeglądu literatury można wnioskować, że dyspareunia znacząco negatywnie wpływa na jakość życia seksualnego u kobiet. Jest to problem skomplikowany i wymagający dalszych badań. Czynniki społeczne, kulturowe i religijne komplikują badania w tym obszarze, dlatego trudno jest dokładnie oszacować rozmiar tego problemu [Vilar, 2017].

Niestety, wiele kobiet nie zgłasza objawów dyspareunii ze względu na brak wiedzy na ten temat, uczucie wstydu lub brak zrozumienia. Wielokrotnie kobiety, które szukają pomocy medycznej z powodu bólu podczas stosunku, doświadczają odrzucenia i bagatelizowania swoich dolegliwości [Braksmajer, 2018]. Dlatego ważne jest, aby personel medyczny posiadał odpowiednią wiedzę i umiejętności komunikacji, aby zapewnić pacjentkom najlepsze możliwe wsparcie i leczenie.

Bibliografia:

1. Alizadeh S, Riazi H, Majd HA, Ozgoli G. The effect of sexual health education on sexual activity, sexual quality of life, and sexual violence in pregnancy: a prospective randomized controlled trial. BMC Pregnancy Childbirth. 2021 Apr 26;21(1):334. doi: 10.1186/s12884-021-03803-8. PMID: 33902468; PMCID: PMC8077934.

2. Barbara G, Facchin F, Buggio L, Somigliana E, Berlanda N, Kustermann A, Vercellini P. What Is Known and Unknown About the Association Between Endometriosis and Sexual Functioning: A Systematic Review of the Literature. Reprod Sci. 2017 Dec;24(12):1566-1576. doi: 10.1177/1933719117707054. Epub 2017 May 31. PMID: 28558521.
3. Bird ER, Piccirillo M, Garcia N, Blais R, Campbell S. Relationship Between Posttraumatic Stress Disorder and Sexual Difficulties: A Systematic Review of Veterans and Military Personnel. J Sex Med. 2021 Aug;18(8):1398-1426. doi: 10.1016/j.jsxm.2021.05.011. Epub 2021 Jul 10. PMID: 34257051; PMCID: PMC8726013.
4. Braksmajer A. Struggles for medical legitimacy among women experiencing sexual pain: A qualitative study. Women Health. 2018 Apr;58(4):419-433. doi: 10.1080/03630242.2017.1306606. Epub 2017 Apr 7. PMID: 28296628.
5. Chivers ML, Pittini R, Grigoriadis S, Villegas L, Ross LE. The relationship between sexual functioning and depressive symptomatology in postpartum women: a pilot study. J Sex Med. 2011 Mar;8(3):792-9. doi: 10.1111/j.1743-6109.2010.02154.x. Epub 2010 Dec 22. PMID: 21176112.
6. Ciocca G, Limoncin E, Di Tommaso S, Gravina GL, Di Sante S, Carosa E, Tullii A, Marcozzi A, Lenzi A, Jannini EA. Alexithymia and vaginismus: a preliminary correlation perspective. Int J Impot Res. 2013 May;25(3):113-6. doi: 10.1038/ijir.2013.5. Epub 2013 Mar 7. PMID: 23466663.
7. Cucinella L, Martini E, Tiranini L, Battista F, Molinaro P, Casiraghi A, Cominotti S, Piccinino M, Rossini R, Nappi RE. Menopause and female sexual dysfunctions. Minerva Obstet Gynecol. 2022 Jun;74(3):234-248. doi: 10.23736/S2724-606X.22.05001-1. Epub 2022 Feb 2. PMID: 35107240.
8. Doke PP, Vaidya VM, Narula APS, Patil AV, Panchanadikar TM, Wagh GN. Risk of non-resumption of vaginal sex and dyspareunia among cesarean-delivered women. J Family Med Prim Care. 2021 Jul;10(7):2600-2607. doi: 10.4103/jfmpc.jfmpc_2482_20. Epub 2021 Jul 30. PMID: 34568142; PMCID: PMC8415658.
9. Facchin F, Barbara G, Saita E, Mosconi P, Roberto A, Fedele L, Vercellini P. Impact of endometriosis on quality of life and mental health: pelvic pain makes the difference. J Psychosom Obstet Gynaecol. 2015;36(4):135-41. doi: 10.3109/0167482X.2015.1074173. Epub 2015 Aug 27. PMID: 26328618.
10. Facchin F, Buggio L, Vercellini P, Frassineti A, Beltrami S, Saita E. Quality of intimate relationships, dyadic coping, and psychological health in women with endometriosis: Results from an online survey. J Psychosom Res. 2021 Jul;146:110502. doi:10.1016/j.jpsychores.2021.110502. Epub 2021 Apr 24. PMID: 33932718.
11. Faubion SS, Rullo JE. Sexual Dysfunction in Women: A Practical Approach. Am Fam Physician. 2015 Aug 15;92(4):281-8. Erratum in: Am Fam Physician. 2016 Aug 1;94(3):189. PMID: 26280233.
12. Friedl F, Riedl D, Fessler S, Wildt L, Walter M, Richter R, Schüßler G, Böttcher B. Impact of endometriosis on quality of life, anxiety, and depression: an Austrian perspective. Arch Gynecol Obstet. 2015 Dec;292(6):1393-9. doi: 10.1007/s00404-015-3789-8. Epub 2015 Jun 26. PMID: 26112356.
13. Gandhi J, Chen A, Dagur G, Suh Y, Smith N, Cali B, Khan SA. Genitourinary syndrome of menopause: an overview of clinical manifestations, pathophysiology, etiology,

evaluation, and management. Am J Obstet Gynecol. 2016 Dec;215(6):704-711. doi: 10.1016/j.ajog.2016.07.045. Epub 2016 Jul 26. PMID: 27472999.
14. Heim LJ. Evaluation and differential diagnosis of dyspareunia. Am Fam Physician. 2001;63(8):1535-1544. Accessed January 23, 2021.
15. Hill DA, Taylor CA. Dyspareunia in Women. Am Fam Physician. 2021 May 15;103(10):597-604. PMID: 33983001.
16. Jia SZ, Leng JH, Shi JH, Sun PR, Lang JH. Health-related quality of life in women with endometriosis: a systematic review. J Ovarian Res. 2012 Oct 18;5(1):29. doi: 10.1186/1757-2215-5-29. PMID: 23078813; PMCID: PMC3507705.
17. MacNeill C. Dyspareunia. Obstet Gynecol Clin North Am. 2006 Dec;33(4):565-77, viii. doi: 10.1016/j.ogc.2006.09.003. PMID: 17116501.
18. Matloobi M, Amini L, Shahali S, Haghani H, Tahermanesh K, Hassanlouei B, Allahqoli L, Alkatout I. Effect of sex education on sexual function and sexual quality of life in women with endometriosis: A quasi-experimental study. Int J Gynaecol Obstet. 2022 Dec;159(3):702-710. doi: 10.1002/ijgo.14254. Epub 2022 May 25. PMID: 35514234.
19. O'Malley D, Higgins A, Begley C, Daly D, Smith V. Prevalence of and risk factors associated with sexual health issues in primiparous women at 6 and 12 months postpartum; a longitudinal prospective cohort study (the MAMMI study). BMC Pregnancy Childbirth. 2018 May 31;18(1):196. doi: 10.1186/s12884-018-1838-6. PMID: 29855357; PMCID: PMC5984394.
20. Pacik PT. Understanding and treating vaginismus: a multimodal approach. Int Urogynecol J. 2014 Dec;25(12):1613-20. doi: 10.1007/s00192-014-2421-y. Epub 2014 Jun 4. PMID: 24894201.
21. Palacios S. Managing urogenital atrophy. Maturitas. 2009 Aug 20;63(4):315-8. doi: 10.1016/j.maturitas.2009.04.009. Epub 2009 Jun 2. PMID: 19493638.
22. Pyke RE. Sexual Performance Anxiety. Sex Med Rev. 2020 Apr;8(2):183-190. doi: 10.1016/j.sxmr.2019.07.001. Epub 2019 Aug 22. PMID: 31447414.
23. Savoy M, O'Gurek D, Brown-James A. Sexual Health History: Techniques and Tips. Am Fam Physician. 2020 Mar 1;101(5):286-293. PMID: 32109033.
24. Schneider MP, Vitonis AF, Fadayomi AB, Charlton BM, Missmer SA, DiVasta AD. Quality of Life in Adolescent and Young Adult Women With Dyspareunia and Endometriosis. J Adolesc Health. 2020 Oct;67(4):557-561. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.02.024. Epub 2020 Apr 11. PMID: 32291152.
25. Signorello LB, Harlow BL, Chekos AK, Repke JT. Postpartum sexual functioning and its relationship to perineal trauma: a retrospective cohort study of primiparous women. Am J Obstet Gynecol. 2001 Apr;184(5):881-8; discussion 888-90. doi: 10.1067/mob.2001.113855. PMID: 11303195.
26. Taylor HS, Soliman AM, Johns B, Pokrzywinski RM, Snabes M, Coyne KS. Health-Related Quality of Life Improvements in Patients With Endometriosis Treated With Elagolix. Obstet Gynecol. 2020 Sep;136(3):501-509. doi: 10.1097/AOG.0000000000003917. PMID: 32769633; PMCID: PMC7431150.
27. Tetik S, Yalçınkaya Alkar Ö. Vaginismus, Dyspareunia and Abuse History: A Systematic Review and Meta-analysis. J Sex Med. 2021 Sep;18(9):1555-1570. doi: 10.1016/j.jsxm.2021.07.004. Epub 2021 Aug 6. PMID: 34366265.

28. van Poll M, van Barneveld E, Aerts L, Maas JWM, Lim AC, de Greef BTA, Bongers MY, van Hanegem N. Endometriosis and Sexual Quality of Life. Sex Med. 2020 Sep;8(3):532-544. doi: 10.1016/j.esxm.2020.06.004. Epub 2020 Jul 22. PMID: 32712127; PMCID: PMC7471125.
29. Vilar Patricia Ibarra. A review of the genitourinary syndrome of menopause. Journal of Clinical Obstetrics, Gynecology & Infertility, 2017; 1 (5): 1025
30. Wallace SL, Miller LD, Mishra K. Pelvic floor physical therapy in the treatment of pelvic floor dysfunction in women. Curr Opin Obstet Gynecol. 2019 Dec;31(6):485-493. doi: 10.1097/GCO.0000000000000584. PMID: 31609735.
31. Workowski KA. Centers for Disease Control and Prevention Sexually Transmitted Diseases Treatment Guidelines. Clin Infect Dis. 2015 Dec 15;61 Suppl 8:S759-62. doi: 10.1093/cid/civ771. PMID: 26602614.

8. PRZEWLEKŁY KASZEL JAKO PIERWSZY OBJAW SARKOIDOZY

Zuzanna Pokorna
Uniwersytet Opolski
Wydział lekarski
Pl. Kopernika 11 a, 45-040 Opole
e-mail: pokorna.zuzanna@gmail.com

Abstrakt: Praca przedstawia przypadek młodej pacjentki diagnozowanej z powodu przewlekłego kaszlu o nieuchwytnej etiologii, trwającego od około 10 lat. W przeciągu dekady została poddana wielokrotnym badaniom, zarówno podstawowym jak i tym bardziej szczegółowym, w celu wykluczeniu między innymi astmy oskrzelowej, alergii zarówno pokarmowych, jak i wziewnych, przewlekłego zapalenia zatok, przewlekłego zapalenia płuc czy refluksowej choroby żołądka. Po uzyskaniu prawidłowych wyników każdego z dotychczasowo pobranych badań, zlecono ponowne wykonanie RTG klatki piersiowej (poprzednie wykonano 2 lata wcześniej i zostało opisane jako prawidłowe). Na najbardziej aktualnych zdjęciach klatki piersiowej znaleziono prawdopodobną przyczynę przewlekłego kaszlu u badanej. Uwidoczniono poszerzone wnęki płucne z podejrzeniem zmian węzłowych. Potwierdzenie powiększenia węzłów chłonnych w badaniu TK klatki nasuwało w rozpoznaniu sarkoidozę. Jest to choroba o nieznanej etiologii, która najczęściej ujawnia się powiększeniem węzłów chłonnych wnęk płucnych i zmianami miąższowymi w tkance płucnej. Może zajmować też inne narządy, takie jak serce czy nerki. W miejscach aktywnego procesu chorobowego gromadzą się limfocyty Th1 i makrofagi, tworzące nieserowaciejące ziarniniaki. W celu potwierdzenia choroby należy pobrać bioptaty powiększonych węzłów chłonnych. W tym przypadku zrobiono badanie bronchofiberoskopowe z ultrasonografią wewnątrzoskrzelową i pobrano materiał do badania. Obraz mikroskopowy oglądanych komórek odpowiadał sarkoidozie. Po przeanalizowaniu obrazu klinicznego oraz pobranych badań rozpoznano sarkoidozę w stadium II, która po 3 miesiącach uległa remisji, odnotowano znaczne zmniejszenie węzłów chłonnych we wnękach płucnych. Nie podjęto żadnego leczenia, ale choroba wymaga stałego monitorowania przez lekarzy, a od pacjentki prowadzenia zrównoważonego stylu życia. Choroba ta dotyczy częściej kobiet oraz osób w młodym wieku. Choroby wynikające z autoagresji organizmu są coraz częstszym problemem populacji, dlatego tak ważne jest, aby nie bagatelizować początkowych objawów, takich jak przewlekły kaszel u przedstawionej pacjentki.

1. Wstęp

Sarkoidoza to uogólniona choroba ziarniniakowa o dotąd niepoznanej etiologii, która najczęściej manifestuje się powiększeniem węzłów chłonnych wnęk i zmianami miąższowymi w płucach. W miejscach aktywnego procesu chorobowego gromadzą się limfocyty Th1 i makrofagi, tworzące nieserowaciejące ziarniniaki. Może zajmować też inne narządy takie jak serce, płuca, gałki oczne, skórę, ale może także występować w śliniankach, układzie nerwowym czy mięśniach. Częściej chorują kobiety oraz osoby młode.

Do występujących objawów ogólnoustrojowych można zaliczyć zmęczenie, osłabienie, utratę łaknienia, utratę masy ciała czy podwyższoną temperatura ciała.

Do objawów związanych z zajęciem narządów zaliczymy na przykład: duszność, kaszel i ból w klatce piersiowej, który zwykle objawia się jako ucisk zamostkowy, sporadycznie przypominający ból wieńcowy. U niektórych chorych mogą współistnieć inne choroby autoimmunologiczne. [1,2]

Diagnozę sarkoidozy opiera się na połączeniu obrazu klinicznego z obrazem radiologicznym, które powinny być potwierdzone obecnością nieserowaciejącej ziarniny w bioptacie z przynajmniej jednego narządu, po wykluczeniu innych przyczyn powstawania ziarniny. [2]

Badania pomocnicze w diagnostyce sarkoidozy to badania laboratoryjne (gdzie można wykryć niedokrwistość, leukopenie, hiperkalcemie oraz hiperkalciurie), badania obrazowe na przykład RTG klatki piersiowej (badanie pierwszego rzutu przy podejrzeniu sarkoidozy) lub tomografia komputerowa wysokiej rozdzielczości, badania czynnościowe, bronchoskopia (w celu wykonania biopsji węzłów chłonnych, najlepiej pod kontrolą USG) oraz badania histologiczne wycinków błony śluzowej oskrzela, płuca lub węzła chłonnego- wykonuje się je w celu znalezienia obrazu ziarniniaka sarkoidalnego. Zalecane jest wykonywanie densytometrii kości co 1-3 lata od pierwszego nieprawidłowego wyniku. [1,5]

Występują doniesienia o możliwym powiązaniu występowania sarkoidozy z przebytym zakażeniem bakteryjnym na przykład Mycoplazma Pneumoniae. [3]

U około 85% chorych występuje samoistna remisja w ciągu dwóch lat od rozpoznania choroby, u pozostałych przebieg może być przewlekły lub postępujący. [1]

Co ciekawe, sarkoidoza występuje częściej u osób niepalących tytoniu. [4]

W diagnostyce różnicowej powinno brać się pod uwagę takie jednostki chorobowe jak choroby nowotworowe (na przykład chłoniak B-komórkowy), choroby zakaźne, a także można podejrzewać powikłania sarkoidozy takie jak grzybniak kropidlakowy, włóknienie płuc, nakładające się zakażenie czy rozstrzenie oskrzeli. [5]

U pacjentów wymagających farmakoterapii lekami pierwszego rzutu są glikokortykosteroidy (GKS) stosowane doustnie. Czas leczenia nie powinien być krótszy niż 12 miesięcy. Krótsze stosowanie wspomnianych leków może doprowadzić do nawrotu choroby. Do leków drugiej linii zalicza się metotreksat (MTX) stosowany doustnie lub śródskórnie, w monoterapii lub w terapii skojarzonej z glikokortykosteroidami. [5]

W tej pracy został przestawiony przypadek pacjentki, która została skierowana do szpitala na Oddział Pulmonologiczny z powodu przewlekłego kaszlu nieproduktywnego, u której po wielu latach diagnostyki rozpoznano sarkoidozę.

2. Analiza przypadku

Pacjentka w wieku 22 lat skarżąca się na trwający około 10 lat kaszel nieproduktywny z okresowym nieżytem nosa, w czerwcu 2023 roku została przyjęta do szpitala na Oddział Pulmonologiczny w celu poszerzenia diagnostyki swoich dolegliwości. W wywiadzie kobieta twierdzi, że kaszel zaczął się od zapalenia płuc przebytego w dzieciństwie, ale nie była z tego powodu hospitalizowana. Dotychczas nie choruje na nic przewlekle ani nie przyjmuje leków na stałe, w rodzinie nie występowały choroby płuc. Nigdy nie paliła ani nie przebywa w towarzystwie osób palących. Kaszel ten występuje niezależnie od pory roku oraz miejsc w których pacjentka przebywa, nie nasila się w okresie pyleń czy w obecności zwierząt. Masa ciała stabilna od lat, nie skarży się na utratę apetytu lub występowania podwyższonej temperatury ciała, ale występowała w ostatnich miesiącach męczliwość wysiłkowa oraz niespecyficzny dyskomfort w obrębie klatki piersiowej bez świszczącego oddechu. W rutynowych badaniach krwi poziom wapnia i witaminy D w surowicy prawidłowy, nie

występowały niedokrwistości. Na ciele nie występują zmiany typu rumienia guzowatego. Brak zmian osłuchowych nad płucami. Pacjentka przyjęta w stanie ogólnym dobrym.

W przeszłości w ramach poradni Alergologicznej leczona GKS (glikokortykosteroidy) donosowo oraz Clatra 20mg 2x dziennie, co nie przyniosło oczekiwanych korzyści dla pacjentki. Podczas ubiegłej hospitalizacji diagnostycznej na Oddziale Pulmonologii wykonano u pacjentki 24 godzinną pH-metrię w celu wykluczenia choroby refluksowej żołądka, wynik badania nie wykazał nieprawidłowości. Wykluczono wtedy również genetycznie uwarunkowaną chorobę – mukowiscydozę przy pomocy badania oznaczającego stężenie jonu chlorkowego w pocie. Badanie powtórzono dwukrotnie, za każdym razem wynik był w granicach normy.

W badaniach krwi oznaczono dodatnie IgG Mycoplazma Pneumoniae, co świadczy o przebytym zakażeniu, brak przeciwciał IgM, co oznacza brak świeżego zakażenia tą bakterią. Wykluczono także zakażenie bakteriami takimi jak Chlamydophila Pneumoniae czy Bordetella Pertusis.

Następnie podejrzewano astmę oskrzelową, lecz rozpoznanie to zostało wykluczone podczas hospitalizacji w 2023 roku po uzyskaniu prawidłowych badań spirometrycznych wykonanych zarówno po podaniu Salbutamolu jak i bez (FVC 102%, a FEV 1 wyniosło 105%, wskaźnik Tiffeneau w normie) oraz badania stężenia tlenku azotu dolnych dróg oddechowych (FeNO). W badaniu DCLO (badanie zdolności dyfuzji gazów w płucach) bez upośledzenia transferu płucnego dla tlenku węgla. RTG zatok również bez widocznych zmian. RTG klatki piersiowej dotychczas bez zmian, lecz na zdjęciu w projekcji PA i bocznej wykonanym 18.04.2023 roku uwidoczniono poszerzone wnęki płucne, z podejrzeniem zmian węzłowych. Pola płucne bez zagęszczeń ogniskowych, kąty przeponowo-żebrowe wolne. Poszerzono diagnostykę o TK klatki piersiowej przed i po dożylnym podaniu środka kontrastowego w technice spiralnej, które wykonano 14.05.2023 roku. W badaniu uwidoczniono dwa drobne guzki pozapalne, w obrębie obu wnęk widoczne powiększone węzły chłonne do 15mm, największy o wymiarach 25x15mm, nie tworzące konglomeratów. We wnioskach nasilona limfadenopatia wnęk płucnych oraz śródpiersia, obraz w pierwszej kolejności wskazuje na sarkoidozę stopnia I lub II. Inne rozpoznania mniej prawdopodobne ze względu na brak uchwytnych innych zmian oraz młody wiek pacjentki. Aby jednoznacznie potwierdzić wstępnie rozpoznaną chorobę należało wykonać przezoskrzelową biopsję śródpiersia pod kontrolą ultrasonograficzną (EBUS, EBUS-TBNA NL).

W obrazie mikroskopowym pobranych bioptatów uwidoczniono pojedyncze nieserowaciejące ziarniniaki nabłonkowokomórkowe bez obecności komórek olbrzymich. Wykonano także bronchoskopię fiberoskopową, gdzie nie uwidoczniono zmian rozrostowych, jedynie nieco przekrwioną błonę śluzową z jednorodnie poszerzoną siatką naczyń w drzewie oskrzelowym, a tchawica, ostroga główna i drzewo oskrzelowe obustronnie prawidłowe. W pobranych popłuczynach oskrzelowych w obrazie mikroskopowym uwidoczniono pojedyncze komórki zapalne. W badaniu cytologicznym formacji ziarniniakowych nie stwierdzono.

Na podstawie objawów klinicznych oraz wykonanych badań rozpoznano u pacjentki sarkoidozę stopnia II. Systemowa glikokortykoterapia nie była konieczna, nie zastosowano żadnego leczenia, a po kontrolnym TK 3 miesiące po wykonanym w 2023 roku RTG, zauważono remisję choroby, węzły chłonne w śródpiersiu uległy znacznemu zmniejszeniu.

Według prognoz lekarskich kaszel powinien ustąpić w ciągu trzech miesięcy od zauważonej remisji.

Choroba ta wymaga systematycznej kontroli przez lekarza Poradni Specjalistycznej (przez pierwsze dwa lata od rozpoznania choroby badania kontrolne co 3-6 miesięcy, potem rzadziej) oraz prowadzenia zrównoważonego stylu życia przez pacjentkę.

3. Podsumowanie

Przewlekły kaszel należy do dolegliwości, których nie powinno się bagatelizować. Przedstawiony przypadek uwidacznia jak ważne jest, aby nie lekceważyć mało specyficznych objawów i regularnie poszerzać diagnostykę pacjentów, aby nie przeoczyć poważnych chorób. W procesie diagnozowania zdarza się, że mogą zostać pominięte istotne dla rozpoznania badania lub choroba będzie manifestować się klinicznie dopiero po pewnym czasie. Ważne jest również zebranie szczegółowego wywiadu i pobranie wielu różnych badań, aby postawić prawidłowe rozpoznanie. Pacjentka od lat szukała powodu swoich dolegliwości, jednak nadal nie ma pewności, że od samego początku przyczyną przewlekłego kaszlu u badanej kobiety była sarkoidoza.

Bibliografia:

1. Jacek Musiał, Jan Sznajd, Andrzej Szczeklik Choroby układu oddechowego. Interna Szczeklika 2022. redaktor prowadzący Piotr Gajewski.
2. A. Dubaniewicz [2009] Sarkoidoza- choroba o wielu twarzach Via Medica ISSN 1897–3590.
3. Iannuzzi M.C., Rybicki B.A., Teirstein A.S. Sarcoidosis.
7. N. Engl. J. Med. 2007; 22 (357): 2153–2165.
4. American Thoracic Society. Statement on sarcoidosis.
8. Am. J. Respir. Crit. Care. Med. 1999; 160: 736–755.
5. Piotrowski W.J.: Sarkoidoza układu oddechowego. Omówienie stanowiska British Thoracic Society 2021. Med. Prakt., 2021; 12: 50–59.

9. SEKSUALNOŚĆ OSÓB W SPEKTRUM AUTYZMU

Iga Szymańska, Weronika Roesler, Olga Zawistowska, Alicja Białas, Katarzyna Cetera
Śląski Uniwersytet Medyczny
Wydział Nauk Medycznych w Katowicach
Studenckie Koło Naukowe przy Klinice Rehabilitacji Psychiatrycznej Katedry Psychiatrii i Psychoterapii (Koło Psychoseksuologii)
ul. Medyków 18, 40-752 Katowice
e-mail: s78733@365.sum.edu.pl

1. Wstęp

Zaburzenie ze spektrum autyzmu (ASD - autism spectrum disorder) jest zaburzeniem neurorozwojowym o podłożu biologicznym. W większości przypadków przyczyna występowania cech ze spektrum autyzmu jest idiopatyczna. Trwają badania nad czynnikami środowiskowymi i genetycznymi wpływającymi na wystąpienie tego zaburzenia.

Zaburzenie ze spektrum autyzmu charakteryzuje się występowaniem deficytów w zakresie komunikacji i interakcji społecznych. Typowe dla osób w spektrum są powtarzalne wzorce zachowań, ograniczone zainteresowania i trudności w aktywnościach, takich jak odczytywanie gestów [Guillon, Hadjikhani, Baduel, Roge, 2014; Penuelas-Calvo, Sareen, Sevilla-Llewellyn-Jones, Fernandez-Berrocal, 2019]. Osoby z ASD mogą używać stereotypowego lub powtarzalnego języka, mieć stałe zainteresowania i sztywne myślenie. Często ponadto przestrzegają rutynowych czynności. U 50% osób w spektrum autyzmu występuje niepełnosprawność intelektualna [Baio i in., 2018]. Szacuje się, że 20% osób u których zdiagnozowano ASD, cierpi również na padaczkę [Doshi-Velez, Ge, Kohane, 2014].

Umiejętności społeczne, obejmujące wykrywanie, przetwarzanie i wykorzystywanie informacji w celu regulowania funkcjonowania interpersonalnego i skutecznych zachowań społecznych, są szczególnie zaburzone w ASD [Guillon i in., 2014; Penuelas-Calvo i in., 2019; American Psychiatric Association, 2013]. Osoby z ASD mogą mieć różne profile poznawcze, a w niektórych przypadkach mogą wykazywać nietypową percepcję sensoryczną i trudności w przetwarzaniu informacji i umiejętności motorycznych. Należy jednak pamiętać, że obraz ASD jest heterogeniczny i wykazuje szerokie spektrum zdolności intelektualnych [American Psychiatric Association, 2013].

Częstość występowania zaburzeń ze spektrum autyzmu waha się w zależności od miejsca na świecie. Jedno z badań, biorąc pod uwagę wpływ czynników geograficznych, etnicznych i społeczno-ekonomicznych na szacunki dotyczące rozpowszechnienia, oceniło rozpowszechnienie spektrum autyzmu na 1 na 100 dzieci [Zeidan i in., 2022].

Badania wykazują, że zaburzenie ze spektrum autyzmu jest 3-4 razy częstsze u mężczyzn niż u kobiet. Jednak coraz częściej podkreśla się, że pacjentki są często pomijane w procesie diagnostycznym prawdopodobnie ze względu na mniej zauważalne problemy społeczne [Loomes, Hull, Mandy, 2017].

W okresie wczesnego dzieciństwa osoby ze spektrum autyzmu mogą przejawiać różnice w rozwoju społecznym i komunikacyjnym, co może wpłynąć na ich poczucie tożsamości płciowej. Niektóre dzieci z ASD mogą wykazywać mniejsze zainteresowanie kontaktem społecznym, w tym zabawami z rówieśnikami, co może wpłynąć na ich zrozumienie ról

płciowych. Terapeuci i rodzice często pracują nad budowaniem podstawowych umiejętności społecznych i komunikacyjnych w tym okresie.

Podobnie jak u osób neurotypowych, okres dojrzewania u osób ze spektrum autyzmu jest okresem wielu zmian, zarówno fizycznych, jak i emocjonalnych. Jednakże osoby ze spektrum autyzmu mogą mieć trudności w zrozumieniu i radzeniu sobie z tymi zmianami. Warto w tym okresie zapewnić im edukację seksualną dostosowaną do ich potrzeb i poziomu rozwoju. Może to obejmować naukę o anatomii, relacjach społecznych, higienie osobistej i poczuciu intymności.

W okresie młodości i dorosłości osoby z ASD, podobnie jak ich neurotypowi rówieśnicy, zaczynają rozważać swoją tożsamość płciową i orientację seksualną. Warto zrozumieć, że osoby z ASD mogą mieć trudności w wyrażaniu swoich uczuć i myśli w zakresie seksualności. Terapeuci i rodzina mogą odgrywać kluczową rolę w otwartym dialogu na ten temat i wspieraniu poszukiwań tożsamości.

Ważnym elementem rozwoju psychoseksualnego u osób z ASD jest rozwijanie zdolności do samoobsługi, w tym dbania o higienę osobistą i zachowanie bezpieczeństwa w kontekście relacji seksualnych. Dla wielu osób z ASD może to wymagać konkretnej nauki i wsparcia, aby zrozumiały, jakie zachowania są odpowiednie w różnych sytuacjach [Growing Up With Autism: Working With School-Age Children and Adolescents, 2008].

Jeszcze kilkadziesiąt lat temu uważano, że osoby ze spektrum autyzmu są "aseksualne" [Zigler, Hodapp, 1986]. Aktualnie jednak wiemy, że jak każde osoby dorosłe, osoby ze spektrum autyzmu mają różne zachowania seksualne. Osoby z ASD doświadczają intensywnego pragnienia miłości oraz romantycznych i/lub seksualnych relacji, zwłaszcza u wysoko funkcjonujących młodych ludzi [Dewinter, Vermeiren, Vanwesenbeeck, van Nieuwenhuizen, 2016]. Badania sugerują, że większość osób z zaburzeniami ze spektrum autyzmu wykazuje wyraźne zainteresowanie seksualnością i związkami oraz wykazuje szereg zachowań seksualnych. Jednak osoby z ASD mogą doświadczać trudności w interakcjach seksualnych w miarę dorastania ze względu na problemy ze zdolnością rozumienia i interpretowania sygnałów społecznych, emocji i niewerbalnych zachowań innych osób. W związku z tym, osoby ze spektrum autyzmu mogą mogą mieć problem z wyrażaniem i doświadczaniem seksualności. Co więcej, wiele osób z ASD nie otrzymuje adekwatnej i rozwojowo odpowiedniej edukacji seksualnej. W związku z tym istnieją wyraźne różnice w seksualności i funkcjonowaniu seksualnym osób z ASD w porównaniu z szerszą populacją [Dewinter, Vermeiren, Vanwesenbeeck, van Nieuwenhuizen, 2013; Dewinter i in., 2016].

2. Materiały i metody

Ten przegląd literatury przeprowadzono przeszukując najnowsze recenzowane artykuły opublikowane między 2013 r. a 2023 r. przy użyciu PubMed. Przeprowadzono kompleksowe wyszukiwanie za pomocą wyszukiwanych haseł w języku angielskim, które obejmowały: ("autyzm" LUB "ASD") ORAZ ("seksualność").

3. Wyniki i dyskusja

Zachowania seksualne

Osoby ze spektrum autyzmu mogą doświadczać trudności w wielu obszarach społecznych, takich jak kontakt fizyczny, zrozumienie siebie i interakcje społeczne, co prowadzi do stereotypowych lub zrytualizowanych zachowań. Różne badania wykazały jednak, że wiele dorosłych osób z ASD może wykazywać zdrowe funkcjonowanie seksualne i doświadczać intymności seksualnej [Dewinter i in., 2013; Byers, Nichols, Voyer, Reilly, 2013].

Niektóre badania zwracają uwagę, że osoby z ASD mają tendencję do wykazywania zachowań bardziej nietypowych dla przeciętnego rozwoju seksualnego w danej grupie wiekowe seksualnych niż ich neurotypowi rówieśnicy. W takich przypadkach ważne jest, aby oddzielić typowe zachowania seksualne, takie jak ogólna ciekawość seksualna, masturbacja i zainteresowanie genitaliami rówieśników lub rodzeństwa, od nietypowych zachowań, takich jak wyraźne naśladowanie aktów seksualnych, proszenie o aktywność seksualną, wkładanie przedmiotów do genitaliów i częste zachowania seksualne, które są odporne na odwrócenie uwagi [Kenny, Abreu, 2015].

W szczególności zgłaszano nadmierną masturbację [Deepmala, 2014], zachowania ekshibicjonistyczne [Coshway i in., 2016], fantazje lub zachowania pedofilskie [Fosdick, Mohiuddin, 2016], oraz hiperseksualność [Schöttle, Briken, Tüscher, Turner, 2017]. Jest zatem jasne, że osoby z ASD mają odpowiedni rozwój seksualny i zachowania seksualne, nawet jeśli w niektórych przypadkach są one bardziej zwracające uwagę otoczenia, niż u osób z poza spektrum autyzmu.

Orientacja seksualna

Niektóre badania nad ASD wykazały wyższe wskaźniki nieheteroseksualności (co oznacza przynależność do mniejszości seksualnej, obejmującej osoby, które mają odmienną orientację seksualną niż większość społeczeństwa, czyli na przykład osoby homoseksualne, biseksualne, transpłciowe i inne) w porównaniu z rówieśnikami z N-ASD [Dewinter i in., 2013; Byers, Nichols, Voyer, Reilly, 2013; Byers, Nichols, Voyer, 2013; Fernandes i in., 2016; George, Stokes, 2017; Rudolph, Lundin, Åhs, Dalman, Kosidou, 2018].

Przeprowadzono badanie, w którym kobiety ze spektrum autyzmu zgłaszały wyższe wskaźniki homoseksualnośći biseksualności (58,3%) niż osoby z grupy kontrolnej (16%) [Bejerot, Eriksson, 2014]. Wyniki innego badania wykazały, że odsetek osób o orientacji seksualnej homoseksualnej, biseksualnej i aseksualnej wśród osób z ASD jest wyższy u kobiet, niż u mężczyzn. Inne badanie przeprowadzone przez tych samych autorów potwierdziło te ustalenia, podkreślając, że u osób ze spektrum autyzmu częściej odnotowuje się homoseksualność, biseksualność i aseksualność w porównaniu z heteroseksualnością [George, Stokes, 2018].

Większa różnorodność orientacji seksualnej została również odnotowana w badaniach wyłącznie na grupie kobiet, w których kobiety z ASD częściej identyfikowały się jako nieheteroseksualne niż osoby z grupy kontrolnej [Bush, 2016; Pecora i in., 2020].

W kilku pracach badawczych zauważono, że kobiety z ASD są od trzech do czterech razy bardziej skłonne do identyfikowania się jako biseksualne niż kobiety bez ASD [Pecora i in., 2020]. Podobnie, odsetek kobiet ze spektrum autyzmu identyfikujących się z mniejszością seksualną (92%) był również większy niż wśród kobiet bez ASD (72%) [Bush, 2016].

Stwierdzono, że mężczyźni z ASD zgłaszają bardziej tolerancyjne postawy wobec seksualności i zachowań osób tej samej płci niż rówieśnicy bez ASD [Dewinter i in., 2014].

Aseksualność

Podejrzewa się, że u osób w spektrum autyzmu może częściej występować aseksualność niż w populacji ogólnej. Badania wykazały wyższe wskaźniki niskiego zainteresowania seksualnego lub braku pociągu seksualnego w grupach u osób ze spektrum autyzmu w porównaniu z grupami kontrolnymi.

Należy jednak zwrócić uwagę, że badania orientacji seksualnej u osób z autyzmem są nieliczne i w wielu przypadkach nie obejmują lub nie badają aseksualności lub niepewności co do pociągu seksualnego.

Istnieją dowody wskazujące, że aseksualność - lub szerzej, orientacja seksualna - ma wspólne czynniki genetyczne z autyzmem. Bierze się pod uwagę rolę czynników prenatalnych, aby wyjaśnić wyższe wskaźniki orientacji nieheteroseksualnej i dysforii płciowej u osób z ASD.

Co więcej, istnieje wyższy wskaźnik niezgodności płci zarówno w populacjach autystycznych, jak i aseksualnych [Attanasio, Masedu, Quattrini, 2022].

Tożsamość płciowa

Tożsamość płciowa to termin odnoszący się do koncepcji własnej osoby jako mężczyzny, kobiety lub innej płci i może być taka sama lub różna od płci fizycznej. Dysforia płciowa występuje, gdy osoba odczuwa znaczny poziom dyskomfortu i cierpienia wynikający niezgodności między płcią przypisaną przy urodzeniu a płcią doświadczaną.

Różne badania wykazały nakładanie się zaburzeń ze spektrum autyzmu i dysforii płciowej.

W warunkach klinicznych pojawia się coraz więcej opisów obaw związanych z płcią u osób spełniających kryteria diagnostyczne ASD. Liczne opisy przypadków opisały dowody na występowanie dysforii płciowej u pacjentów ze spektrum autyzmu [Lemaire, Thomazeau, Bonnet-Brihault, 2014; Parkinson, 2014]. Opisano również przypadki współwystępowania dysforii płciowej i diagnozy zaburzeń ze spektrum autyzmu [Jacobs i in., 2014]. Zidentyfikowano również zwiększoną częstość występowania cech dysforii płciowej wśród osób z ASD, przy czym w niedawnym badaniu zaobserwowano wyższe wyniki w pomiarach cech dysforii płciowej u dorosłych z ASD niż u osób z grupy kontrolnej.

Według przeglądu literatury i metaanalizy [Kallitsounaki, Williams, 2023], istnieje pozytywny związek między cechami spektrum autyzmu a występowaniem dysforii płciowej wśród osób z populacji ogólnej, zwiększona częstość występowania dysforii płciowej w populacji osób z autyzmem oraz zwiększona częstość występowania diagnoz ASD i cech ASD w populacji osób z dysforią płciową.

Edukacja Seksualna

Edukacja seksualna to proces, którego celem jest przekazywanie informacji, umiejętności i wartości związanych z seksualnością ludzką. Jest to forma edukacji, która ma na celu przygotowanie jednostek do zdrowego, odpowiedzialnego i świadomego podejścia do swojej seksualności. Edukacja seksualna może być prowadzona w różnych środowiskach, takich jak szkoły, rodzina, organizacje pozarządowe, czy placówki medyczne, i jest dostosowywana do wieku i potrzeb uczestników.

Osoby ze spektrum autyzmu często mają trudności w zakresie komunikacji społecznej i rozumienia emocji. To może utrudniać wyrażanie swoich potrzeb i zrozumienie subtelnych sygnałów związanych z seksualnością [Smith i in., 2018]. Wykazano również, że ponieważ rozumienie pojęć związanych z prywatnością, granicami w relacjach i bezpieczeństwem w kontekście seksualnym może być trudne dla osób z ASD, konieczna jest edukacja dotycząca rozpoznawania i respektowania granic [Jones, Smith, 2017].

Opisano również, że nawiązywanie relacji romantycznych i budowanie intymnych związków może być wyzwaniem. Osoby ze spektrum autyzmu mogą potrzebować wsparcia w nauce umiejętności interpersonalnych i rozwiązywania konfliktów [Brown i Green, 2019].
Mimo specyficznych wyzwań z jakimi spotykają się osoby w spektrum autyzmu podczas rozwoju seksualnego opisano, że obecnie 50% nastolatków z ASD nie miało edukacji seksualnej w porównaniu z ich neurotypowymi odpowiednikami [Beddows, Brooks, 2016].

W wielu artykułach udowodniono, że edukacja seksualna powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb i umiejętności osoby z ASD. Wykorzystanie narzędzi wizualnych, jasnych instrukcji i materiałów edukacyjnych może pomóc w przyswajaniu wiedzy
[Johnson i White, 2020].

Terapeuci zajmujący się osobami ze spektrum autyzmu mogą pomóc w rozwijaniu umiejętności komunikacji, radzenia sobie z emocjami i nawiązywania relacji. Wykazano, że terapia behawioralna i terapia zajęciowa są często skutecznymi metodami [Garcia, Hernandez, 2016].

Rodzina, przyjaciele i społeczność odgrywają kluczową rolę w życiu osób ze spektrum autyzmu. Tworzenie akceptującego i wspierającego środowiska może pomóc w budowaniu pewności siebie i poczucia własnej tożsamości seksualnej [Smith, Brown, 2018].

Opisano również, że rodzice osób ze spektrum autyzmu zauważają wyzwania i potencjalne zagrożenia związane z brakiem lub nieodpowiednią edukacją seksualną ich dzieci, ale również duże zróżnicowanie potrzeb ich podopiecznych. Zasugerowano przyszłe interwencje wykorzystywały interfejsy technologiczne z angażującymi wyświetlaczami i pozwalały na zindywidualizowane treści [Lehan i in., 2016].

4. Podsumowanie

Osoby ze spektrum mają wiele zainteresowań seksualnych i pragnień dotyczących intymnych relacji.

Podsumowując, ten przegląd literatury pokazuje, że osoby z ASD wykazują wysoką częstość występowania wariantów orientacji seksualnej, nietypowych zachowań i dysforii płciowej w porównaniu z rówieśnikami.

Na seksualność i tożsamość osób z ASD mogą wpływać deficyty w komunikacji i interakcjach społecznych, a także ograniczenia obecne w samym środowisku społecznym,

które nie pozwalają na odpowiednie doświadczenia i kontakty społeczne w porównaniu z rówieśnikami z ASD.

Edukacja seksualna osób ze spektrum autyzmu wymaga uwzględnienia ich unikalnych potrzeb i wyzwań. Wspieranie zdrowego rozwoju seksualności, nauka umiejętności interpersonalnych i zapewnienie bezpieczeństwa są kluczowe. Spersonalizowane podejście, terapia, oraz wsparcie społeczne są istotnymi elementami pomagającymi osobom z ASD w pełnym uczestnictwie w życiu seksualnym i relacjach międzyludzkich.

Bibliografia:

1. American Psychiatric Association. (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. American Psychiatric Publishing; Washington, DC, USA.
2. Attanasio, M., Masedu, F., Quattrini, F. et al. (2022) Are Autism Spectrum Disorder and Asexuality Connected?. Archives of Sexual Behavior 51, 2091–2115.
3. Baio J, Wiggins L, Christensen DL, Maenner MJ, Daniels J, Warren Z, Kurzius-Spencer M, Zahorodny W, Robinson Rosenberg C, White T, Durkin MS, Imm P, Nikolaou L, Yeargin-Allsopp M, Lee LC, Harrington R, Lopez M, Fitzgerald RT, Hewitt A, Pettygrove S, Constantino JN, Vehorn A, Shenouda J, Hall-Lande J, Van Naarden Braun K, Dowling NF. (2018) Prevalence of Autism Spectrum Disorder Among Children Aged 8 Years - Autism and Developmental Disabilities Monitoring Network, 11 Sites, United States, 2014. The Morbidity and Mortality Weekly Report Surveillance Summaries; Apr 27;67(6):1-23.
4. Beddows N, Brooks R. Inappropriate sexual behaviour in adolescents with autism spectrum disorder: what education is recommended and why.(2015) Early Interv Psychiatry. 2016;10(4):282-289. doi:10.1111/eip.12265.
5. Bejerot, S.; Eriksson, J.M. (2014) Sexuality and gender role in autism spectrum disorder: A case control study. PLoS ONE, 9, e87961.
6. Brown, C., & Green, D. (2019). Building Healthy Relationships in Individuals with ASD. "Journal of Relationships and Autism," 8(4), 201-215.
7. Brown-Lavoie S.M., Viecili M.A., Weiss J.A. (2014) Sexual Knowledge and Victimisation in adults with Autism Spectrum Disorders. Journal of Autism & Developmental Disorders; 44:2185–2196.
8. Bush H.H. (2016) Self-reported sexuality among women with and without autism spectrum disorder (ASD). Doctorate [dissertation]. University of Massachusetts, Boston.
9. Byers S.E., Nichols S., Voyer S.D. (2013) Challenging stereotypes: sexual functioning of single adults with high functioning autism spectrum disorder. Journal of Autism & Developmental Disorders; 43: pp. 2617-2627.
10. Byers E.S., Nichols S., Voyer S.D., Reilly G. (2013) Sexual well-being of a community sample of high-functioning adults on the autism spectrum who have been in a romantic relationship. Autism.;17:418–433.
11. Coshway L., Broussard J., Acharya K., Fried K., Msall M.E., Lantos J.D., Nahata L. (2016) Medical therapy for inappropriate sexual behaviors in a teen with autism spectrum disorder. Pediatrics; 137:e20154366.
12. Deepmala A.M. (2014) Use of propranolol for hypersexual behavior in an adolescent with autism. Annals of Pharmacotherapy; 48:1385–1388.

13. Dewinter J., Vermeiren R., Vanwesenbeeck I., van Nieuwenhuizen C. (2013) Autism and normative sexual development: A narrative review. Journal of Clinical Nursing; 22:3467–3483.
14. Dewinter J., Vermeiren R., Vanwesenbeeck I., van Nieuwenhuizen C. (2016) Adolescent boys with autism spectrum disorder growing up: Follow-up of self-reported sexual experience. European Child & Adolescent Psychiatry; 25:969–978.
15. Doshi-Velez F, Ge Y, Kohane I. (2014) Comorbidity clusters in autism spectrum disorders: an electronic health record time-series analysis. Pediatrics.; Jan;133(1):e54-63.
16. Fernandes, L.C.; Gillberg, C.I.; Cederlund, M.; Hagberg, B.; Gillberg, C.; Billstedt, E. (2016) Aspects of sexuality in adolescents and adults diagnosed with autism spectrum disorders in childhood. Journal of Autism & Developmental Disorders.
17. Fosdick C., Mohiuddin S. (2016) Case report: Resolution of severe sexual aggression in a developmentally disabled adolescent during leuprolide acetate use. Journal of Autism & Developmental Disorders; 46:2267–2269.
18. Garcia, M., & Hernandez, J. (2016). The Role of Therapy in Supporting the Sexuality of Individuals with Autism Spectrum Disorder. "Journal of Autism Therapy," 12(4), 155-170.
19. George R., Stokes M.A. (2017) Gender identity and sexual orientation in autism spectrum disorder. Autism; 22: pp. 970-982.
20. George, R.; Stokes, M.A. (2018) A quantitative analysis of mental health among sexual and gender minority groups in ASD. Journal of Autism & Developmental Disorders, 48, 2052–2063.
21. George, R.; Stokes, M.A. (2018) Sexual Orientation in Autism Spectrum Disorder. Autism Research, 11, 133–141.
22. Guillon Q., Hadjikhani N., Baduel S., Roge B. (2014) Visual social attention in autism spectrum disorder: Insights from eye tracking studies. Neuroscience & Biobehavioral Reviews; 42:279–297.
23. Growing Up With Autism: Working With School-Age Children and Adolescents. (2008). The American journal of psychiatry, 165(4), 543. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07121924.
24. Holmes L.G., Himle M.B. (2014) Brief report: Parent-child sexuality communication and autism spectrum disorders. Journal of Autism & Developmental Disorders; 44:2964–2970.
25. Jacobs L.A., Rachlin K., Erickson-Schroth L., et. al. (2014) Gender dysphoria and do-occurring autism spectrum disorders: review, case examples, and treatment considerations. LGBT Health; 1: pp. 277-282.
26. Johnson, E., & White, F. (2020). Personalized Sexual Education for Individuals with Autism Spectrum Disorder. "Sexuality Education and Autism," 15(1), 30-45.
27. Jones, B., & Smith, A. (2017). Sexual Safety for Individuals with Autism Spectrum Disorder. "Autism Research Review International," 25(3), 87-102.
28. Kallitsounaki A, Williams DM. Autism Spectrum Disorder and Gender Dysphoria/Incongruence. (2023) A systematic Literature Review and Meta-Analysis. Journal of Autism & Developmental Disorders; Aug;53(8):3103-3117.
29. Kenny M.C., Abreu R.L. (2015) Training mental health professionals in child sexual abuse: Curricular guidelines. Journal of Child Sexual Abuse; 24:572–591.

30. Key AP, Jones D, Corbett BA. Sex differences in automatic emotion regulation in adolescents with autism spectrum disorder. Autism Res. 2022 Apr;15(4):712-728. doi: 10.1002/aur.2678. Epub 2022 Feb 1.
31. Lemaire M., Thomazeau B., Bonnet-Brihault F. (2014) Gender identity disorder and autism spectrum disorder in a 23-year-old female. Archives of Sexual Behavior; 43: pp. 395-398.
32. Lehan, Mackin, Melissa et al. "Parent Perceptions of Sexual Education Needs for Their Children With Autism." Journal of pediatric nursing vol. 31,6 (2016): 608-618. doi:10.1016/j.pedn.2016.07.003.
33. Loomes R, Hull L, Mandy WPL. (2017) What Is the Male-to-Female Ratio in Autism Spectrum Disorder? A Systematic Review and Meta-Analysis. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry.;56(6):466. Epub 2017 Apr 5.
34. Meghan Styles, Dalal Alsharshani, Muthanna Samara, Mohammed Alsharshani, Azhar Khattab, M Walid Qoronfleh, Nader Al-Dewik. (2020) Risk factors, diagnosis, prognosis and treatment of autism. Frontiers in Bioscience (Landmark Ed); 25(9), 1682–1717.
35. Pecora L.A., Hancock G.I., Hooley M., et. al. (2020) Gender identity, sexual orientation and adverse sexual experiences in autistic females. Molecular Autism.
36. Penuelas-Calvo I., Sareen A., Sevilla-Llewellyn-Jones J., Fernandez-Berrocal P. (2019) The "reading the mind in the eyes" test in autism-spectrum disorders comparison with healthy controls: A systematic review and meta-analysis. Journal of Autism and Developmental Disorders; 49:1048–1061.
37. Parkinson J. (2014) Gender dysphoria in Asperger's syndrome: a caution. Australas Psychiatry; 22: pp. 84-85.
38. Rudolph, C.E.S.; Lundin, A.; Åhs, J.W.; Dalman, C.; Kosidou, K. (2018) Brief Report: Sexual Orientation in Individuals with Autistic Traits: Population Based Study of 47,000 Adults in Stockholm County. Journal of Autism & Developmental Disorders, 48, 619–624.
39. Sala G., Hooley M., Stokes M.A. (2020) Romantic Intimacy in Autism: A Qualitative Analysis. Journal of Autism & Developmental Disorders; 50:4133–4147.
40. Schöttle D., Briken P., Tüscher O., Turner D. (2017) Sexuality in autism: Hypersexual and paraphilic behavior in women and men with high-functioning autism spectrum disorder. Dialogues in Clinical Neuroscience; 19:381–393.
41. Smith, A., & Brown, C. (2018). Social Support and the Sexuality of Individuals with Autism Spectrum Disorder. "Social Inclusion and Autism," 20(2), 75-90.
42. Smith, A., & Jones, B. (2018). Social Communication in Individuals with Autism Spectrum Disorder. "Journal of Autism Studies," 10(2), 45-60.
43. Zigler E., Hodapp R. Understanding Mental Retardation. (1986) Cambridge University Press; New York, NY, USA.
44. Zeidan J, Fombonne E, Scorah J, Ibrahim A, Durkin MS, Saxena S, Yusuf A, Shih A, Elsabbagh M. (2022) Global prevalence of autism: A systematic review update. Autism Research; 15(5):778-790.

10. ŚWIADOMOŚĆ STUDENTÓW NA TEMAT ZASAD ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Aleksandra Pilch, Wiktoria Knap, Barbara Garbarz, Sylwia Wilk, Małgorzata Dziura
Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Krośnie
Instytut Zdrowia i Gospodarki
Studenckie Koło Naukowe Florencja
Rynek 1, 38-400 Krosno
e-mail: apilch11@wp.pl, wiki.kn@o2.pl, Basiagarbarz@gmail.com, sylwiawilk83@interia.pl, malgorzata.dziura@pans.krosno.pl

1. Wstęp

Zdrowie jest to całość fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu danej osoby, a nie tylko brak choroby. Głównym czynnikiem wpływającym na zdrowie danej osoby jest zdrowy styl życia [Kuczyńska, 2019]. Styl życia jest kształtowany na podstawie różnych dostarczanych wzorców. Zachowania zdrowotne nie są wartością stałą, ulegają wielu zmianom i modyfikacjom na przestrzeni lat. Na podejmowane decyzje często wpływają ogólnie przyjęte normy społeczne, w tym najbliższe otoczenie jednostki [Wojciechowska i in, 2020].

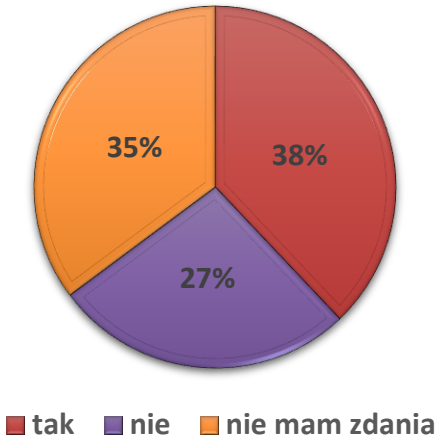
Zdrowy styl życia opiera się na kilku czynnikach tj.: właściwa dieta, aktywność fizyczna, unikanie czynników szkodliwych, umiejętność odpoczywania i właściwe podejście do życia. Podstawą zdrowego stylu życia jest racjonalne i zdrowe odżywianie, które uwzględnia zapotrzebowanie organizmu na wszelkie pełnowartościowe składniki. Prawidłowe odżywianie to także właściwe spożywanie posiłków, które polega na odpowiednim doborze wielkości porcji oraz częstości spożywanych posiłków. Ważne jest tu także utrzymanie systematycznej aktywności fizycznej, unikanie stresujących sytuacji, odpowiednia ilość snu oraz rezygnacja z używek, takich jak papierosy, kawa, alkohol [Kuczyńska, 2019].

2. Materiał i metody

Badanie zostało przeprowadzone we wrześniu 2023 r. w grupie 108 studentów Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Krośnie. W badaniach posłużono się metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankiety. Narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz danych socjodemograficznych oraz autorski kwestionariusz dotyczący stylu życia. Badaną grupę stanowiło 86 kobiet i 22 mężczyzn. W badanej grupie 65 osób zamieszkuje wieś, a 43 miasto.

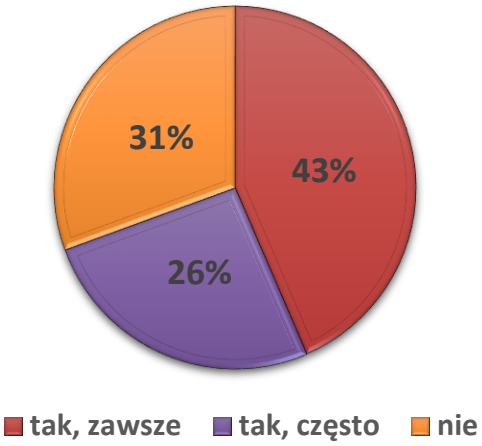
3. Wyniki i dyskusja

W badanej grupie 38% studentów deklarowało prowadzenie zdrowego trybu życia, 27% badanych uważa, że tryb prowadzonego przez nich życia nie jest zdrowy, a 35% nie ma zdania na ten temat (Wykres 1).



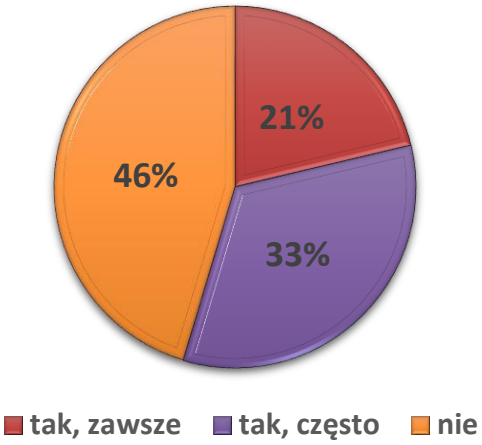
Wykres 1. Samoocena prowadzenia zdrowego trybu życia (źródło: opracowanie własne)

W badanej grupie 43% deklaruje, że zawsze spożywa śniadanie, 26% twierdzi, że robi to często, natomiast 31% nie je rano śniadania (Wykres 2).



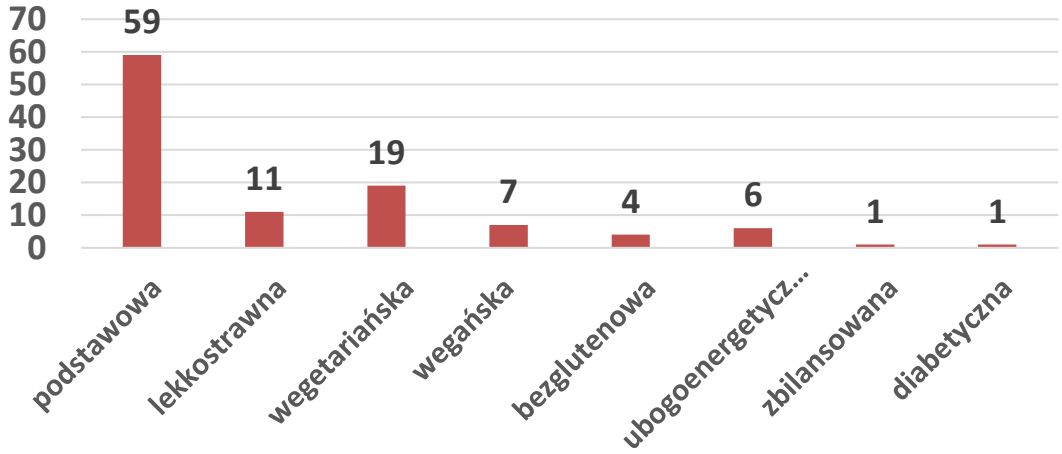
Wykres 2. Spożywanie śniadania (źródło: opracowanie własne)

Bisko połowa badanych (46%) przyznała, że spożywa posiłki o nieregularnych porach, 21% zawsze spożywa posiłki regularnie, a 33% robi to często (Wykres 3).



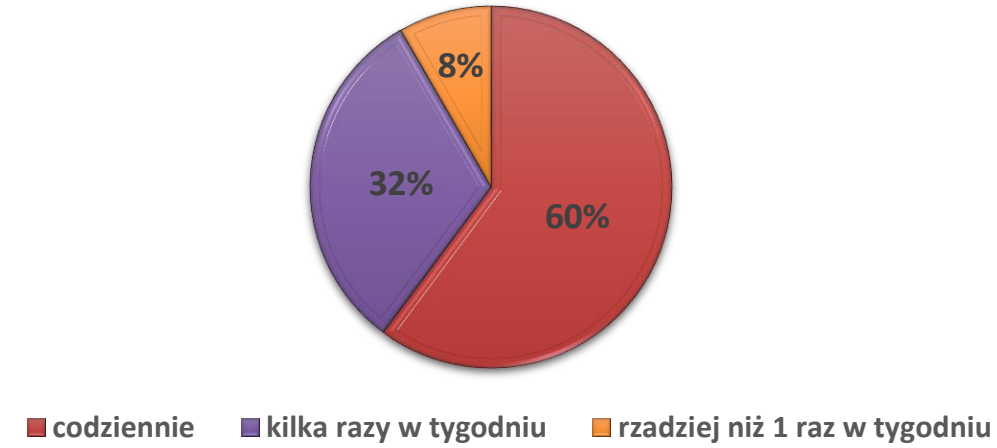
Wykres 3. Spożywanie posiłków o stałych porach (źródło: opracowanie własne)

Najpopularniejszą dietą wśród badanych studentów jest dieta podstawowa (59 osób), na drugim miejscu uplasowała się dieta wegetariańska (19 osób), a na trzecim dieta lekkostrawna (11 osób). Dietę wegańską stosuje 7 osób, ubogoenergetyczną 6 osób, a bezglutenową 4 osoby. Spośród badanych 1 osoba stosuje dietę zbilansowaną, a 1 osoba dietę diabetyczną (Wykres 4).



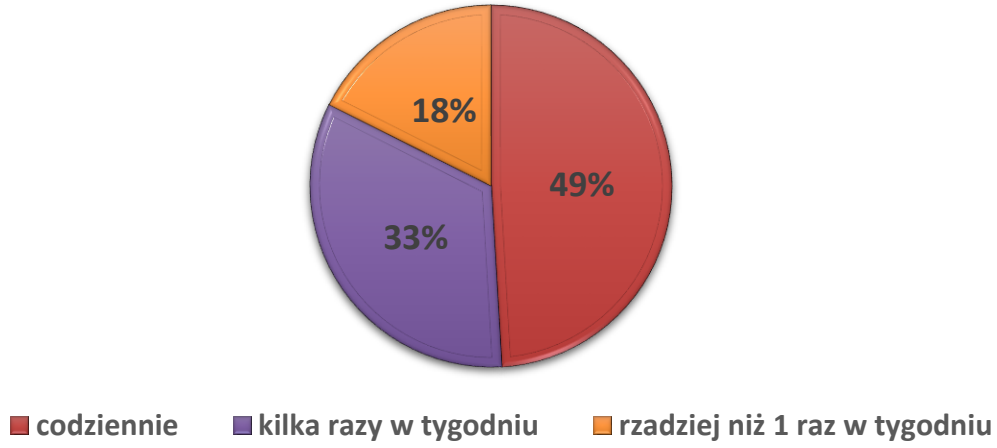
Wykres 4. Rodzaje diet stosowanych przez studentów (źródło: opracowanie własne)

W grupie badanych studentów najwięcej osób (60%) codziennie spożywa owoce i warzywa, a 32% robi to kilka razy w tygodniu. Jedynie 8% respondentów twierdzi, że sięga po nie rzadziej niż 1 raz w tygodniu (Wykres 5).



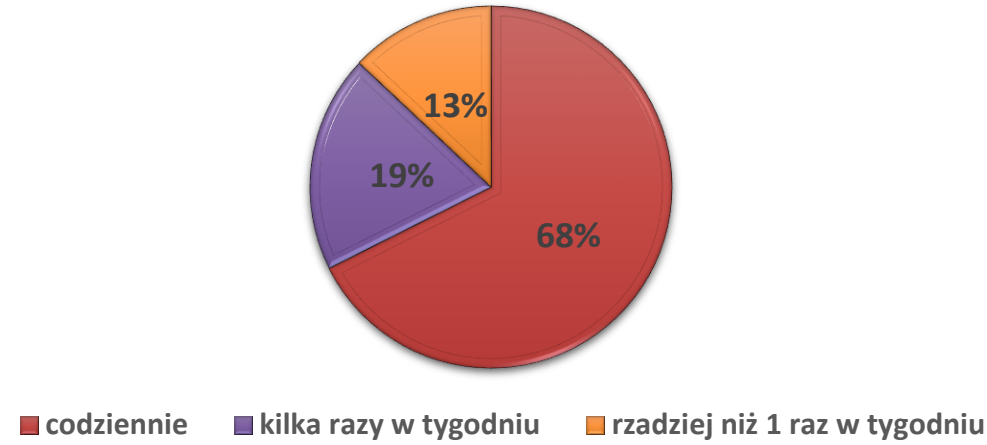
Wykres 5. Występowanie owoców i warzyw w diecie studentów (źródło: opracowanie własne)

W badanej grupie studentów 49% zadeklarowało codzienne spożycie cukru w swojej diecie, 33% spożywa cukier kilka razy w tygodniu, a 18% studentów robi to rzadziej niż jeden raz w tygodniu (Wykres 6).



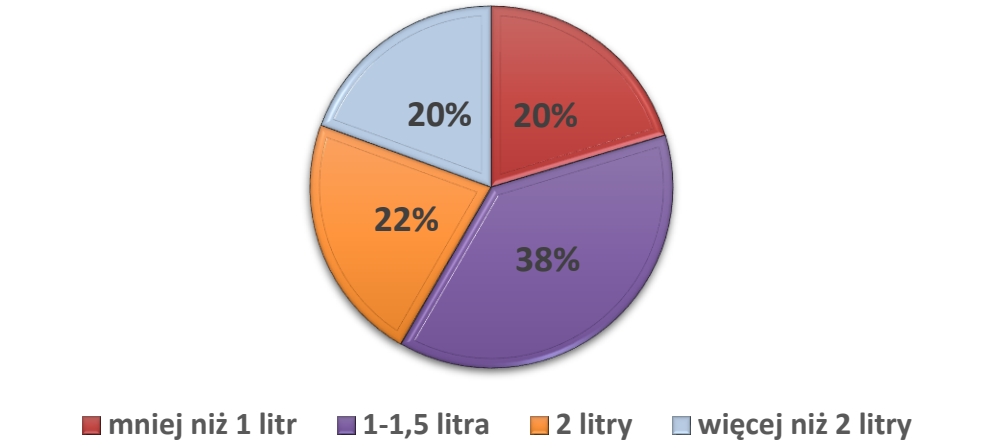
Wykres 6. Występowanie cukru w diecie studentów (źródło: opracowanie własne)

Największa liczba badanych studentów (68%) codziennie wykorzystuje w swojej diecie sól. Kilka razy w tygodniu stosuje ją 19%, a rzadziej niż 1 raz w tygodniu 13% badanych (Wykres 7).



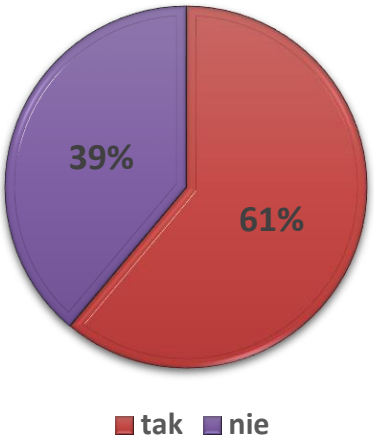
Wykres 7. Występowanie soli w diecie studentów (źródło: opracowanie własne)

W objętej badaniami grupie studentów 20% zadeklarowało, że wypija mniej niż 1 litr wody dziennie, 38% studentów wypija od 1 do 1,5 litra, 22% badanych wypija 2litry wody, a 20% studentów wypija więcej niż 2 litry wody dziennie (Wykres 8).



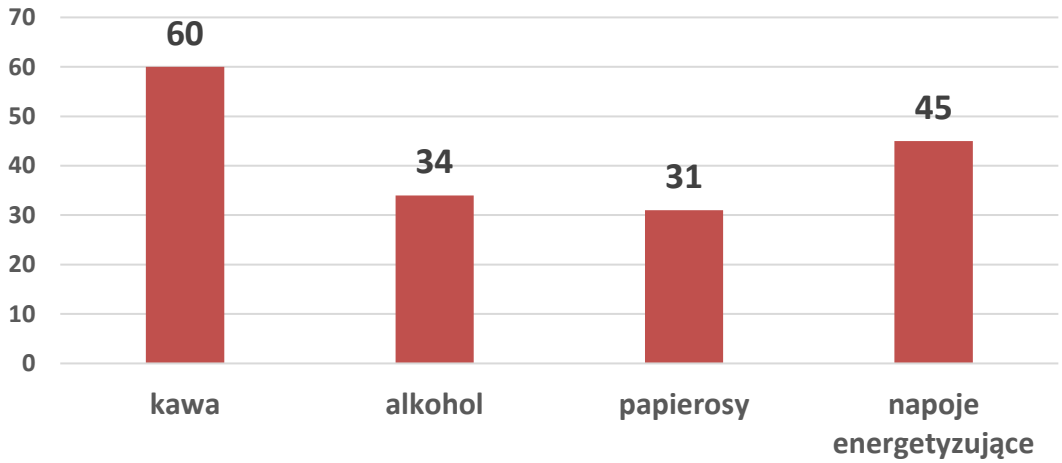
Wykres 8. Ilość wody wypijanej przez studentów w ciągu dnia (źródło: opracowanie własne)

Większość respondentów (61%) deklaruje, że sięga po używki, a 39% ich unika (Wykres 9).



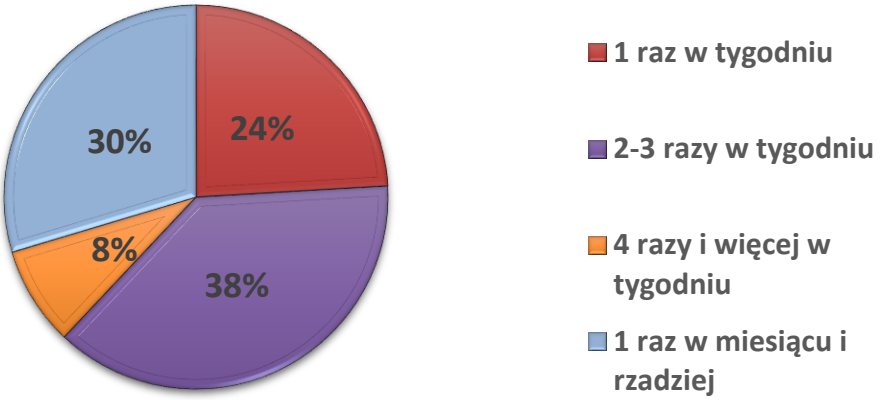
Wykres 9. Korzystanie z używek przez studentów (źródło: opracowanie własne)

Najpopularniejszą używką stosowaną przez studentów jest kawa, sięga po nią 60 badanych osób. Napoje energetyzujące spożywa 45 osób, a alkohol 34 badanych. Najmniejszą popularnością cieszą się papierosy, wybiera je 31 respondentów (Wykres 10).



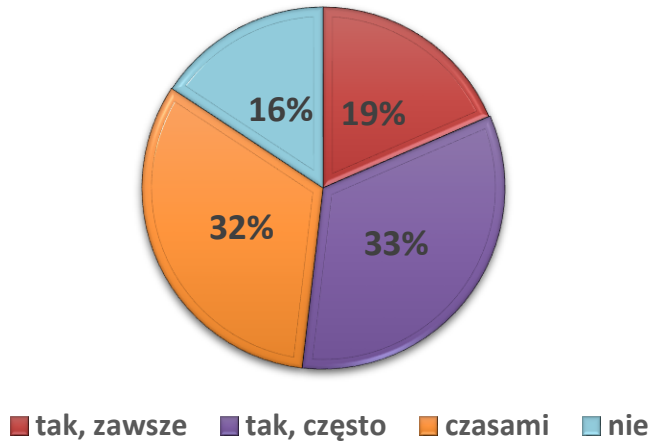
Wykres 10. Najczęstsze stosowane używki (źródło: opracowanie własne)

W badaniu własnym 38% respondentów przyznaje, że wykonuje ćwiczenia fizyczne od 2 do 3 razy w tygodniu, 24% studentów robi to 1 raz w tygodniu, z kolei 30% ćwiczy 1 raz w miesiącu lub rzadziej. Najmniejszy odsetek badanych (jedyne 8%) przyznaje, że wykonuje ćwiczenia 4 razy i więcej w tygodniu (Wykres 11).



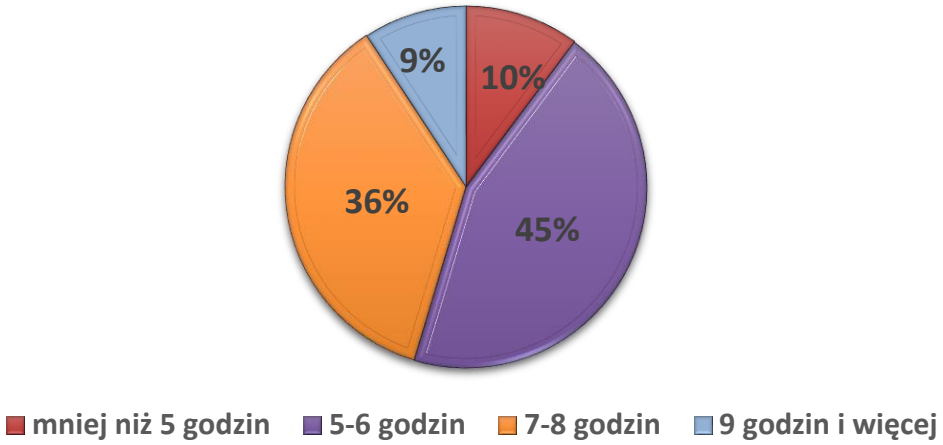
Wykres 11. Częstotliwość wykonywania ćwiczeń fizycznych przez studentów (źródło: opracowanie własne)

W badanej grupie 19% studentów zadeklarowało, że zawsze zwraca uwagę na wartości odżywcze oraz jakość żywności, 33% deklarowało, że robi to często, 32% czasami, a 16% wcale (Wykres 12).



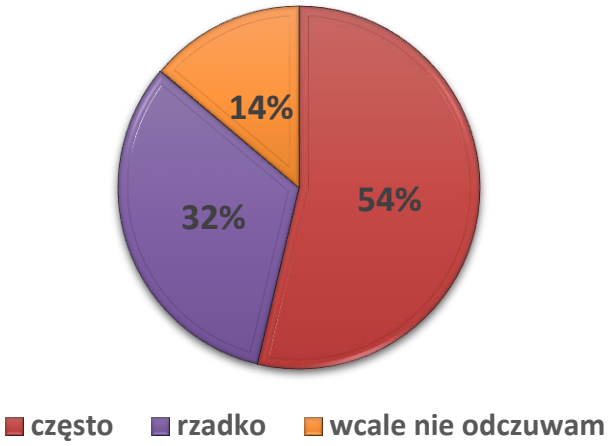
Wykres 12. Zwracanie uwagi na wartości odżywcze oraz jakość żywności przez studentów (źródło: opracowanie własne)

Blisko połowa respondentów (45%) przyznała, że śpi od 5 do 6 godzin dziennie, 36% przeznacza na sen od 7 do 8 godzin, mniej niż 5 godzin śpi 10% badanych, a 9% osób przeznacza na sen więcej niż 9 godzin (Wykres 13).



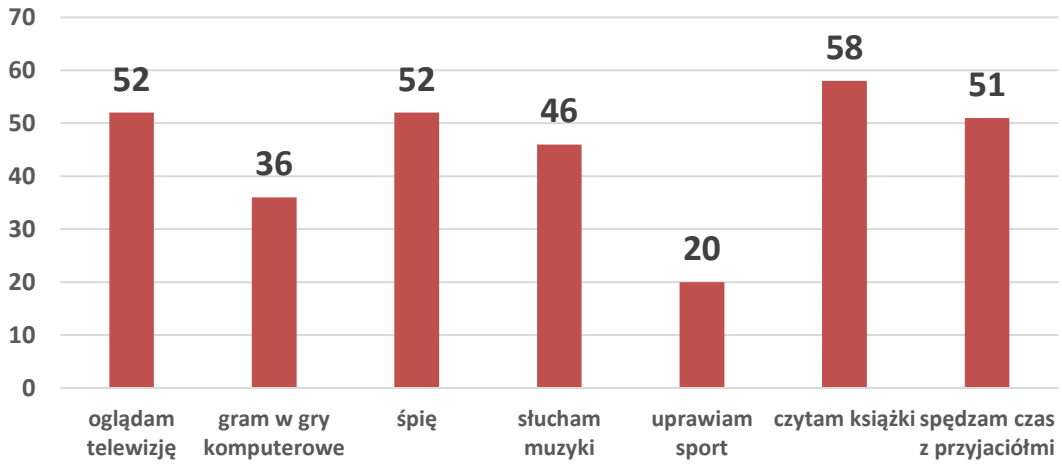
Wykres 13. Czas przeznaczany na sen (źródło: opracowanie własne)

Ponad połowa badanych (54%) deklaruje, że często odczuwa stres, 32% badanym stres towarzyszy rzadko, a 14% wcale go nie odczuwa (Wykres 14).



Wykres 14. Częstość odczuwania stresu (źródło: opracowanie własne)

W badanej grupie najpopularniejszą formą spędzania wolnego czasu jest czytanie książek (58 osób), oglądanie telewizji (52 osoby) oraz spanie (52 osoby). Czas wolny spędza z przyjaciółmi 51 badanych, muzyki słucha 46 osób a w gry komputerowe gra 36 osób. Najmniej popularną formą spędzania wolnego czasu jest uprawianie sportu – 20 osób (Wykres 15).



Wykres 15. Formy spędzania wolnego czasu przez studentów (źródło: opracowanie własne)

Pierwsze pytanie zadane studentom dotyczyło samooceny prowadzonego trybu życia. W grupie badanej 38% studentów deklarowało prowadzenie zdrowego trybu życia, 27% badanych uważa, że tryb prowadzonego przez nich życia nie jest zdrowy, a 35% nie ma zdania na ten temat (Wykres 1). W badaniu przeprowadzonym przez Pawłowskiego [2008] zdecydowana większość badanych studentów (80,9%) uważa, że prowadzi zdrowy tryb życia, a zaledwie 1% twierdzi, że prowadzi niezdrowy tryb życia. Jarecka i in. [2017] w swoim badaniu pokazują, że większość studentów (72%), według ich subiektywnej opinii, prowadzi prozdrowotny styl życia. Pozostały odsetek badanych (28%) nie potrafił określić swojego stylu życia.

W kolejnym pytaniu poproszono studentów o określenie, czy codziennie spożywają śniadanie. Spośród osób z badanej grupy, 43% deklaruje, że zawsze spożywa śniadanie, 26% twierdzi, że robi to często, natomiast 31% nie je rano śniadania (Wykres 2). Według badania Kowalskiej [2010] regularnie śniadanie spożywa 59% ankietowanych, a pierwszego posiłku w ciągu dnia nie je 3% respondentów. Duża grupa, bo prawie 40% badanych studentów, deklaruje nieregularne spożywanie śniadań. W badaniu przeprowadzonym przez Pochwałę [2019] 84% badanych zadeklarowało regularne spożywanie śniadań.

W badaniu własnym blisko połowa badanych (46%) przyznała, że spożywa posiłki o nieregularnych porach, 21% zawsze spożywa posiłki regularnie, a 33% robi to często (Wykres 3). Z badań przeprowadzonych przez Kłos i in. [2016] wynika, iż regularne, codzienne spożywanie posiłków deklarowało 49,2% studentów z Filii AWF w Białej Podlaskiej i 69,2% studentów z AWF w Warszawie. Nieregularnie spożywało posiłki 50,8% badanych z Filii AWF w Białej Podlaskiej i 30,8% studentów AWF w Warszawie. Dąbrowiecka i Rzeszutko-Bełzowska [2023] w badaniu własnym wykazują, iż 40% badanych jada nieregularnie, a 47% osób regularnie jada tylko niektóre z posiłków w ciągu dnia. W badaniu przeprowadzonym przez Gawlikowską-Srokę i in. [2015] tylko ok. 50% badanych deklaruje regularne spożywanie posiłków, z kolei badania Kardjalik i in. [2012] wykazują, iż co 4 student spożywał posiłki zawsze nieregularnie, a zdecydowana większość nie jadała posiłków regularnie. W badaniu przeprowadzonym przez Rodziewcz-Gruhn i Połacik [2013] ponad połowa kobiet (51,96%) nie przywiązuje wagi do regularności spożywania posiłków. Odsetek mężczyzn jadających

nieregularnie jest mniejszy i wynosi 39,73%.

W kolejnym pytaniu studenci zostali poproszeni o określenie częstości występowania w ich diecie warzyw i owoców. Z badań własnych wynika, iż 60% studentów spożywa owoce i warzywa codziennie, 32% robi to kilka razy w tygodniu, a 8% badanych rzadziej niż raz w tygodniu (Wykres 5). Według badania Sander-Grabowskiej i in. [2018] ponad połowa badanych studentów często sięga po owoce i warzywa. Jedynie 12,5% 19-latków, 16,67% 20-25-latków i 37,5% 31-latków rzadko spożywa te produkty. Badanie Zalewskiej-Puchała, Majdy i Korzonek [2013] wskazuje, że codziennie owoce spożywa 27% badanych, a warzywa 23%. Rzadziej niż 1 raz w tygodniu po owoce sięga 20%, a po warzywa 27% ankietowanych, z kolei z badania Kowalskiej [2010] wynika, iż wśród respondentów spożywanie owoców i warzyw codziennie deklarował prawie co drugi badany, przynajmniej razy w tygodniu prawie 45 % a około 7 % przynajmniej raz w miesiącu.

W pytaniu dotyczącym częstości występowania cukru w diecie prawie połowa badanych (49%) przyznała, że spożywa cukier codziennie. Kilka razy w tygodniu cukier spożywa 33%, a 18% robi to rzadziej niż raz w tygodniu (Wykres 6). Według badania Gierczyka [2019] w codziennej diecie 10% badanych uwzględniało słodycze, a badania Pochwały [2019] dowodzą, iż 80% studentów spożywa przekąski w formie słodyczy. Badanie przeprowadzone przez Rodziewcz-Gruhn i Połacik [2013] ukazuje, iż największy odsetek spożywających słodycze 7 razy w tygodniu znajdował się wśród studentów oraz studentek z kierunków humanistycznych. Najwięcej kobiet (13,64%) i mężczyzn (19,44%) studiujących wychowanie fizyczne nie jadło słodyczy wcale. Według Janusz i Wojdyło [2023] z grona studentów Wychowania Fizycznego słodycze zjadało codziennie 18% osób, 2–3 razy w tygodniu 35% badanych, kilka razy w miesiącu 42%, a 5% badanych nie jadało ich wcale.

W kolejnym pytaniu studenci zostali poproszeni o określenie częstotliwości występowania soli w ich diecie. Największa ilość badanych studentów (68%) codziennie wykorzystuje w swojej diecie sól. Kilka razy w tygodniu stosuje ją 19%, a rzadziej niż 1 raz w tygodniu 13% badanych (Wykres 7). Badanie Sander-Grabowskiej i in. [2018] wskazuje, że 25% 19-latków, 33% 20-25-latków, 50% 31-latków w swojej diecie często ogranicza spożywania soli i żywności z dużą ilością soli, z kolei w badaniu Zalewskiej-Puchała i in. [2013] codzienna dieta 7% badanych zawiera słone przekąski, natomiast 11% badanych dosala posiłki. Badanie przeprowadzone przez Kosicka-Gębską i Gębskiego [2012] dotyczące spożycia słonych przekąsek przez studentów ukazało, iż najczęściej deklarowano ich spożycie odbywające się z częstością raz w tygodniu (27%) i 2-3 razy w miesiącu (26%). Niecały 1% badanych twierdził, że nie spożywa ich wcale, a studenci sięgający po słone przekąski codziennie stanowili zaledwie 1,54%.

W badaniu własnym najwięcej osób (38%) wypija od 1 do 1,5 litra wody w ciągu dnia. W objętej badaniami grupie studentów 20% zadeklarowało, że wypija mniej niż 1 litr wody dziennie, 38% studentów wypija od 1 do 1,5 litra, 22% badanych wypija 2 litry wody, a 20% studentów wypija więcej niż 2 litry wody dziennie (Wykres 8). Według badania Gierczyka [2019] tylko 22% badanych zadeklarowało , że wypija około 2 litrów wody na dobę. Więcej niż 2 litry dziennie wypijało 4%, 1–2 litry 31%, mniej niż 1 litr 32%, a w ogóle nie piło wody 11% badanych, z kolei w badaniu Kuleszy i in. [2019] 94% badanych wypija 1,5 – 2 litrów wody, a w badaniu Pochwały [2019] 59% studentów wypija przynajmniej półtora litra wody dziennie. Badanie przeprowadzone przez Janusz i Wojdyło [2023] pokazuje, iż wśród

studentów Wychowania Fizycznego 1 litr wody dziennie lub mniej piło 4% badanych , 1,5–2 litra 45% badanych , 3–4 litry 40% badanych, 5 litrów lub więcej – 11% badanych, z kolei wśród studentów Bezpieczeństwa Wewnętrznego 1 litr lub mniej piło 18% respondentów , 1,5–2 litra 47% badanych, 3–4 litry 23% badanych, 5 litrów i więcej 12% ankietowanych.

Jako kolejne zapytano studentów o stosowanie używek. Zdecydowana większość (61%) odpowiedziała na to pytanie twierdząco, a 39% deklarowało, że używek nie stosuje (Wykres 9). Inaczej wyniki prezentują się w publikacji Kubińskiej i Bergier [2013], gdzie 36% badanych studentów nie używa lub ogranicza używki. Badania własne pokazują, iż studenci najczęściej sięgali po kawę (60 osób) oraz napoje energetyzujące (45 osób), alkohol wybrały 34 osoby a papierosy 31 osób (Wykres 10). Z badania przeprowadzonego przez Zalewską-Puchała i in. [2013] wynika, iż 21% studentów pali papierosy, po kawę codziennie sięga 86% studentów, a tylko 27% studentów nie sięga po alkohol. Najczęściej spożywanym trunkiem jest piwo, spożywa je 49% badanych. Badanie Wójtowicz-Chomicz i in., [2014] ukazuje, iż napoje energetyczne spożywało 50,9% studentek oraz 50,3% studentów, z kolei w badaniu Pawlas, Hołojdy i Brust [2017] tylko 16,0% osób zadeklarowało, że nie spożywa napojów energetycznych. W publikacji Semeniuk [2011] około 60% badanych studentów stosowało takie używki jak alkohol i kawa, papierosy paliła ¼ badanych, a do stałego spożywania napojów energetyzujących przyznało się prawie 10% uczestników badania.

W pytaniu dotyczącym częstotliwości wykonywania ćwiczeń fizycznych 38% badanych deklaruje, że ćwiczy od 2 do 3 razy w tygodniu, z kolei 30% robi to 1 raz w miesiącu lub rzadziej. Studenci wykonujący ćwiczenia fizyczne 1 raz w tygodniu stanowili 24%, a 8% badanych to osoby, które ćwiczą 4 razy w tygodniu i więcej (Wykres 11). W publikacji Kościuczuk, Krajewskiej-Kułak i Okurowskiej-Zawada [2016] ankietowani najczęściej deklarowali, że ćwiczą 2–3 razy w tygodniu (36,5% osób) lub sporadycznie (26,5% osób). Podejmowanie aktywności fizycznej 4 i więcej razy w tygodniu potwierdziło 16% badanych, kilka razy w tygodniu – 14%, codziennie – 16%. Spośród badanych jedynie 1% respondentów nie wykonywał ćwiczeń fizycznych. Badanie Sochockiej i Wojtyłko [2013] pokazuje, iż ponad połowa (57%) respondentów podaje, iż nie podejmuje aktywności fizycznej regularnie. Co czwarty badany uprawia sport dwa razy w tygodniu, każdego dnia robi to 12,4% ankietowanych. W publikacji Gałuszki [2021] liczną grupę stanowili studenci, którzy aktywność fizyczną podejmowali zaledwie kilka razy w miesiącu – 18%. 53,5% ogółu badanych deklaruje, że uprawia aktywność fizyczną (raz lub 2 lub 3 i więcej razy w tygodniu). Najmniej liczną grupę (4%) stanowią osoby uprawiające aktywność fizyczną częściej niż 3 razy w tygodniu.

W kolejnym pytaniu studenci zostali zapytani, czy zwracają uwagę na wartości odżywcze oraz jakość żywności. W badanej grupie 19% studentów zadeklarowało, że zawsze zwraca uwagę na wartości odżywcze oraz jakość żywności, 33% deklarowało, że robi to często, 32% czasami, a 16% wcale. (Wykres 12). W badaniu Pochwały [2019] 64% respondentów sprawdza składy produktów podczas zakupów. Z badania Nieżurawskiegi i Sobków [2015] wynika, że w opinii badanych najczęściej czytane były komunikaty dotyczące terminu przydatności do spożycia (58,3%), a następnie składu produktu (35%) i wartości odżywczej produktu (20,0%). Prawie 40% respondentów rzadko czytała informacje o wartości odżywczej. Informacje żywieniowe i zdrowotne na etykiecie były bardziej doceniane przez kobiety, gdyż 95,2% ankietowanych kobiet uznało je jako ważne i bardzo ważne. Natomiast odpowiednio dla

opinii mężczyzn ten odsetek wynosił 66,7%. Dla 1/3 badanych mężczyzn były one mało istotne.

W pytaniu dotyczącym ilości czasu, jaki studenci przeznaczają na sen największy odsetek (45%) stanowiły osoby śpiące od 5 do 6 godzin dziennie, 36% badanych przeznacza na sen od 7 do 8 godzin dziennie, mniej niż 5 godzin śpi 10% osób, a więcej niż 9 godzin śpi 9% badanych (Wykres 13). W publikacji Zalewskiej-Puchała i in. [2013] studenci najczęściej na wypoczynek nocny przeznaczali 6–7 godzin (61%). Od 9 do 8 godzin przesypiało 32% badanych, powyżej 9 godzin - 5%, a mniej niż 6 godzin - 2% studentów. Z kolei w publikacji Błońskiej i Gotlib [2012] najwięcej badanych (67%) przeznacza na sen 5-7,5 godziny, 21% badanych śpi więcej niż 7,5 godziny, a jedynie 5% wybrało czas snu równy 9 godzin.

W kolejnym pytaniu studenci zostali poproszeni o określenie częstości odczuwania stresu. Ponad połowa badanych (54%) deklaruje, że często odczuwa stres, 32% badanym stres towarzyszy rzadko, a 14% wcale go nie odczuwa (Wykres 14). Publikacja Konarskiej i in. [2018] wykazuje, iż uczucie stresu towarzyszyło prawie połowie badanych (47%) każdego dnia. Jedna czwarta ankietowanych znajdowała się w sytuacjach stresowych często, czyli kilka razy w tygodniu (25%). Stres występował rzadko u 19% respondentów. Tylko 9% badanych stwierdziło, że wcale się nie stresuje.

Ostatnie pytanie dotyczyło form spędzania wolnego czasu przez studentów. W badanej grupie najpopularniejszą formą spędzania wolnego czasu jest czytanie książek (58 osób), oglądanie telewizji (52 osoby) oraz spanie (52 osoby). Czas z przyjaciółmi spędza 51 badanych, muzyki słucha 46 osób a w gry komputerowe gra 36 osób. Najmniej popularną formą spędzania wolnego czasu jest uprawianie sportu – 20 osób (Wykres 15). Z badań przeprowadzonych przez Kościuczuk i in. [2016] okazało się, że 60% badanych preferowało surfowanie po Internecie, 55% czytanie książek, 47,5% słuchanie muzyki, sen 44,5% lub 34,5% oglądanie telewizji. Pozostali preferowali czytanie prasy – 17,5% albo rozwiązywanie krzyżówek – 12%. W publikacji Wróblewskiego, Żegarskiego i Szydło [2022] 79% studentów wykorzystuje wolny czas, aby spotkać się ze znajomymi lub spędza go w gronie najbliższych, kategorię Internet wybrało około 69% ankietowanych, spacer – 42%, siłownia – 35%, basen – 13%, sport (inne formy) – 7%. Na spędzanie czasu wolnego przed ekranem, grając w gry komputerowe decyduje się 39% respondentów, natomiast na czytanie książek tylko 28% osób. Wyniki przeprowadzonych badań wskazują, że 18% studentów preferuje wyjście do kina, a 14% grupy badawczej przeznacza wolny czas na rozwijanie swojego hobby. Spędzanie czasu wolnego po zajęciach w formie dalszej nauki wybrało aż 40% ankietowanych.

4. Podsumowanie

Studia jest to okres w życiu, który sprzyja przykładaniu niedostatecznej uwagi na zdrowie i właściwe nawyki utrzymujące je w pełnej sprawności. W tym czasie młodzi ludzie często narażeni są na stres, nieodpowiednią ilość snu oraz nieprawidłowy sposób odżywiania. Ważnym jest, aby podjąć działania mające na celu edukację oraz wsparcie studentów w zmaganiach ze zmianą nawyków zdrowotnych.

Bibliografia:

1. Błońska B., Gotlib J. (2012). Występowanie zaburzeń snu wśród studentów. Przegląd Medyczny Uniwersytetu Rzeszowskiego i Narodowego Instytutu Leków w Warszawie. Wydawnictwo UR 2012, ISSN 2082-369X. Rzeszów 2012, 4, s.485–497.

2. Dąbrowiecka M., Rzeszutko-Bełzowska A. (2023). Analiza sposobu odżywiania i zachowań zdrowotnych wybranych studentek Uniwersytetu Rzeszowskiego. Wybrane badania naukowe w kulturze fizycznej. Tom 1, Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów, 2023, s. 122-151.
3. Gałuszka A. (2021). Ocena zachowań zdrowotnych wśród studentów wybranych kierunków. Journal of Education, Health and Sport. Vol. 11, no. 12, pp. 139-149.
4. Gawlikowska-Sroka A., Dzięciołowska-Baran E., Szczurowski J. (2015). Ocena nawyków żywieniowych studentów polskich pierwszego roku medycyny. Pom J Life Sci 2015, 61, 2, 186–190.
5. Gierczyk M. (2019) Czas wolny studentów i promocja zdrowego stylu życia na przykładzie University of Oxford. Pedagogika zdrowia Uniwersytet Śląski w Katowicach, 2019, str. 101-116.
6. Janusz M., Wojdyło R. (2023) Porównanie nawyków żywieniowych studentów Uniwersytetu Rzeszowskiego na kierunkach wychowanie fizyczne oraz bezpieczeństwo wewnętrzne w świetle badań ankietowych. Wybrane badania naukowe w kulturze fizycznej. Tom 1, Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów, 2023, s. 106-121.
7. Jarecka P., Fąk T., Suchodolski J. (2017). Wiedza o zdrowiu a aktywność fizyczna w stylu życia studentów Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. ROZPRAWY NAUKOWE Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu. 2017, 56, 18–25.
8. Kardjalik K., Bryła M., Maniecka-Bryła I. (2012). Zachowania zdrowotne związane z odżywianiem oraz występowanie nadwagi i otyłości w grupie studentów. Probl Hig Epidemiol 2012, 93(1): 71-79.
9. Kłos A., Tomczak A., Kłos K., Kęska A., Bertrandt J. (2016). Ocena stanu odżywienia oraz zachowań żywieniowych studentów Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie. BROMAT. CHEM. TOKSYKOL. – XLIX, 2016, 2, str. 138 – 144.
10. Konarska J., Janiszewska M., Kustra P., Grzechnik M., Świzdor P. (2018). Analiza czynników stresogennych wpływających na życie i funkcjonowanie osób młodych. Nauki Przyrodnicze i Medyczne: Żywienie, sport oraz zdrowie. Praca zbiorowa (s. 49-62). Instytut Promocji Kultury i Nauki Dr Jerzy Bednarski.
11. Kosicka-Gębska M., Gębski J. (2012). Słone przekąski w diecie młodych konsumentów. Bromat. Chem. Toksykol. – XLV, 2012, 3, str. 733–738.
12. Kościuczuk J., Krajewska-Kułak E., Okurowska-Zawada B. (2016). Aktywność fizyczna studentów fizjoterapii i dietetyki. Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 2016, Tom 22, Nr 1, 51–58.
13. Kowalska A. (2010) Zwyczaje żywieniowe studentów Uniwersytetu Ekonomicznego we Wrocławiu. Katedra Ekonomiki i Organizacji Gospodarki Żywnościowej, Uniwerystet Ekonomiczny we Wrocławiu. ROCZN. PZH 2010, 61, Nr 3, 277 – 282.
14. Kubińska Z., Bergier B. (2013). Dbałość o zdrowie w opinii studentów wychowania fizycznego i zdrowia publicznego z uczelni w Białej Podlaskiej. Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu, 2013, Tom 19, Nr 3, 251–254.
15. Kuczyńska G. (2019). Zdrowy styl życia. Co to znaczy? Warmińsko-Mazurski Ośrodek Doradztwa Rolniczego z siedzibą w Olsztynie, 2019, str. 4.

16. Kulesza K., Zujko M.E., Witkowska A.M. Z (2019). Ocena wybranych zwyczajów żywieniowych studentów Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne. 2019;9(1):33–39.
17. Nieżurawski L., Sobków Cz. (2015). Rola informacji na etykiecie w procesie zakupu produktu żywnościowego. Roczniki Naukowe Stowarzyszenia Ekonomistów Rolnictwa Agrobiznesu, 2015, tom XVII, zeszyt 3, str. 290-296.
18. Pawlas K., Hołojda P., Brust K. (2017). Ocena spożycia napojów energetycznych oraz ich wpływu na zdrowie człowieka na podstawie badania wśród studentów wrocławskich uczelni. Medycyna Środowiskowa - environmental medicine 2017, Vol. 20, no. 2, 39-45.
19. Pawłowski R. (2008). Zachowania zdrowotne studentów I roku studiów a samoocena ich stylu życia. Zdrowie – Kultura Zdrowotna – Edukacja, AWFiS w Gdańsku, 2008 r., t. II.
20. Pochwała M. (2019) Prozdrowotny styl życia polskich studentów. Studenckie Prace Prawnicze, Administratywistyczne i Ekonomiczne 27, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, str. 49-59.
21. Rodziewicz-Gruhn J., Połacik J. (2013). Diagnoza nawyków żywieniowych studentów różnych kierunków studiów w Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Prace naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Kultura Fizyczna 2013, t. XII, nr 2., str. 173-191.
22. Sander-Grabowska M., Przystaś B., Szudy E., Haor B. (2018). Preferencje żywieniowe studentów kierunku pielęgniarstwo", Studenckie Koło Nauk o Zdrowiu, Instytut Nauk o Zdrowiu PWSZ we Włocławku, 2018.
23. Semeniuk W. (2011). Spożywanie napojów energetyzujących wśród studentów Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie. Probl Hig Epidemiol 2011, 92(4): 965-968.
24. Sochocka L., Wojtyłko A. (2013). Aktywność fizyczna studentów studiów stacjonarnych kierunków medycznych i niemedycznych. Medycyna Środowiskowa - Environmental Medicine 2013, Vol. 16, No. 2, 53-58.
25. Wojciechowska K., Głaz P., Straszak D., Rosińska A. (2020). Zdrowy styl życia. Wyzwania XXI wieku. Wydawnictwo Stowarzyszenia Młodych Naukowców, 2020, str. 9-19.
26. Wójtowicz-Chomicz K., Huk-Wieliczuk E., Czeczuk A., Borzęcka A., Borzęcki P., Karwat I. (2014). Analiza rozpowszechnienia spożywania kofeiny wśród młodzieży akademickiej. Family Medicine & Primary Care Review; 16, 302.
27. Wróblewski F., Żegarski P., Szydło J. (2022), Wykorzystanie czasu wolnego przez studentów Politechniki Białostockiej, Akademia Zarządzania, 6(2), s. 307-236.
28. Zalewska-Puchała J., Majda A., Korzonek R. (2013). Zachowania zdrowotne i poczucie własnej skuteczności studentów w utrzymaniu zdrowia", Problemy Pielęgniarstwa, 2013; 21 (4): 504–511.

KONFERENCJE NAUKOWE

Jesteś studentem, doktorantem, młodym naukowcem? Chcesz publikować w profesjonalnym piśmie naukowym, brać udział w konferencjach? Firma Konferencje Naukowe Piotr Rachwał umożliwi Ci start w świecie nauki za przystępną cenę. Organizujemy konferencje interdyscyplinarne, jak i specjalistyczne. Wydajemy monografie pokonferencyjne oraz współpracujemy z czasopismami z listy ministerialnej. Pomagamy w publikacji artykułów.

Piotr Rachwał
Konferencje Naukowe
ul. Gen Leopolda Okulickiego 51D/20
31-637 Kraków
NIP: 573-272-51-36
REGON: 365643034
E-mail: rachwal.konferencjenaukowe@gmail.com
www.konferencjenaukowe.com.pl