



WSPÓŁCZESNE WYZWANIA CZŁOWIEKA I SPOŁECZEŃSTWA.

STUDENCKIE PERSPEKTYWY BADAWCZE

Pod redakcją naukową:
Justyny Bojanowicz
Mariusza Dańskiego

WSPÓŁCZESNE WYZWANIA CZŁOWIEKA I SPOŁECZEŃSTWA.

STUDENCKIE PERSPEKTYWY BADAWCZE

Pod redakcją naukową:

Justyny Bojanowicz

Mariusza Dańskiego



Recenzenci:

dr hab. Wojciech Walat, prof. UR

dr hab. Beata Jakimiuk, prof. KUL

Opracowanie wydawnicze

Monika Fetráš

Redakcja

Karolina Derleta

Projekt okładki

Mariusz Dański

Copyright © by Joanna Bodziarczyk, Olga Dobroń, Weronika Fetráš, Alicja Gajewska, Weronika Grzybowska, Weronika Koprowska, Dagmara Kowalik, Aleksandra Królikowska, Aleksandra Kucharska, Katarzyna Kustra, Sylwia Kwiatkowska, Yana Lykhman, Diana Matvienko, Zuzanna Okulska-Bożek, Zuzanna Oleksik, Ivan Prorochuk, Julia Rojek, Małgorzata Sekuła, Sebastian Warchoń, Agnieszka Żabińska

Copyright © by Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego

(Wydawnictwo 2026)

26-600 Radom, ul. J. Malczewskiego 29

www.uniwersytetradom.pl

e-mail: wydawnictwo@uthrad.pl

ISSN 1642-5278

ISBN 978-83-68172-43-0

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości bądź fragmentów niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodami: kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie na nośnikach: filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich do niniejszej publikacji.

Autorzy dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności za ich wykorzystanie ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw autorskich lub patentowych. Autorzy nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wyd. I

Spis treści

Wstęp.....	7
------------	---

CZĘŚĆ I EDUKACJA, ROZWÓJ I FUNKCJONOWANIE CZŁOWIEKA W ŚWIECIE WSPÓŁCZESNYM

<i>Julia Rojek, Weronika Fetráš, Katarzyna Kuśtra, Sebastian Warchoń, dr Agnieszka Żabińska</i> Od badania do działania. Wykorzystanie wyników badań nad aktywnością młodzieży w Internecie w projektowaniu warsztatów edukacyjnych	10
<i>Zuzanna Okulska-Bożek</i> Dziecięca kreatywność – wspierana czy tłumiona przez edukację szkolną	21
<i>Zuzanna Oleksiak, dr Dagmara Kowalik</i> Rola rodziny i szkoły w zapobieganiu problematycznemu użytkowaniu Internetu u dzieci i młodzieży	35
<i>Alicja Gajewska</i> Czynniki ryzyka rozwoju uzależnienia od hazardu w okresie adolescencji.....	47
<i>Małgorzata Sekuła</i> Stres zapisany w ciele – zastosowanie technik relaksacyjnych w redukcji dolegliwości uroginekologicznych.....	57

CZĘŚĆ II
PRZESTRZEŃ, SZTUKA I DOŚWIADCZENIE CZŁOWIEKA

Weronika Grzybowska

**Wpływ przestrzeni architektonicznej na samopoczucie
człowieka w świetle założeń neuroarchitektury – rola koloru,
światła i proporcji we wnętrzach 64**

Ivan Prorochuk, Diana Matviienko

**Radykalny performance 1965-1980: ciało, ryzyko
i interakcja z widzem 76**

Yana Lykhman, Zuzanna Oleksik, Olga Dobroń

Rogatki – bramy do nowego Radomia 83

CZĘŚĆ III
PRAWO, TECHNOLOGIA I WSPÓŁCZESNE WYZWANIA SPOŁECZNE

Sylwia Kwiatkowska, Weronika Koprowska, Aleksandra Kucharska

**Komunikat Ministra Zdrowia jako akt interpretacyjny
wyznaczający granice legalności zabiegów medycyny estetycznej 95**

Aleksandra Królikowska, Joanna Bodziarczyk

**Elektronizacja komunikacji z sądem – zmiany w KPC
i KPK dotyczące Portalu Informacyjnego od 1 marca 2026 r. 105**

Table of Contents

Introduction.....	7
--------------------------	----------

PART I EDUCATION, DEVELOPMENT AND HUMAN FUNCTIONING IN THE CONTEMPORARY WORLD

<i>Julia Rojek, Weronika Fetráš, Katarzyna Kustra, Sebastian Warchol, dr Agnieszka Żabińska</i> From Research to Action. Using Research Findings on Youth Online Activity in the Design of Educational Workshops.....	10
---	-----------

<i>Zuzanna Okulska-Bożek</i> Children's Creativity – Supported or Suppressed by School Education	21
--	-----------

<i>Zuzanna Oleksiak, dr Dagmara Kowalik</i> The Role of Family and School in Preventing Problematic Internet Use Among Children and Adolescents.....	35
--	-----------

<i>Alicja Gajewska</i> Risk Factors for the Development of Gambling Addiction During Adolescence.....	47
---	-----------

<i>Małgorzata Sekuła</i> Stress Stored in the Body – The Use of Relaxation Techniques in Reducing Urogynecological Complaints.....	57
--	-----------

PART II SPACE, ART AND HUMAN EXPERIENCE

<i>Weronika Grzybowska</i> The Impact of Architectural Space on Human Well-Being in the Light of Neuroarchitecture Principles – The Role of Colour, Light and Proportion in Interiors.....	64
--	-----------

Ivan Prorochuk, Diana Matviienko

**Radical Performance 1965-1980: Body, Risk and Interaction
with the Audience..... 76**

Yana Lykhman, Zuzanna Oleksik, Olga Dobroń

Tollgates – Gateways to the New Radom 83

PART III

LAW, TECHNOLOGY AND CONTEMPORARY SOCIAL CHALLENGES

Sylvia Kwiatkowska, Weronika Koprowska, Aleksandra Kucharska

**The Announcement of the Minister of Health as an Interpretative
Act Defining the Limits of Legality of Aesthetic Medicine Procedures..... 95**

Aleksandra Królikowska, Joanna Bodziarczyk

**The Digitalization of Communication with Courts – Amendments
to the Code of Civil Procedure and the Code of Criminal Procedure
Concerning the Information Portal from 1 March 2026 105**

Wstęp

Niniejsza monografia stanowi zbiór wybranych artykułów przygotowanych przez studentów Uniwersytetu Radomskiego im. Kazimierza Pułaskiego, prezentowanych podczas **V Studenckiej Konferencji Naukowej „Pierwsze Kroki w Nauce”**. Publikacja stanowi efekt aktywności naukowej młodych badaczy oraz upowszechnienie części wystąpień konferencyjnych, które spotkały się z zainteresowaniem uczestników wydarzenia. Monografia ma charakter interdyscyplinarny i ukazuje różnorodność zainteresowań badawczych studentów reprezentujących odmienne obszary wiedzy i praktyki akademickiej.

Autorzy podejmują zagadnienia odnoszące się zarówno do funkcjonowania człowieka w środowisku cyfrowym, problemów edukacji i rozwoju psychospołecznego, jak również do współczesnych przemian prawa, architektury, sztuki i przestrzeni społecznej. W prezentowanych tekstach widoczna jest potrzeba poszukiwania odpowiedzi na aktualne problemy współczesności – od zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z Internetu i hazardem wśród młodzieży, przez kwestie kreatywności i wspierania rozwoju dzieci, aż po wpływ przestrzeni, sztuki i komunikacji społecznej na dobrostan człowieka.

Pierwsza część monografii koncentruje się wokół problematyki edukacyjnej, psychologicznej i społecznej. Autorzy analizują m.in. rolę rodziny i szkoły w profilaktyce problematycznego użytkowania Internetu, znaczenie kreatywności w edukacji, zagrożenia związane z hazardem w okresie adolescencji czy możliwości wykorzystania działań warsztatowych w pracy z młodzieżą. Podejmowane rozważania ukazują również zależność pomiędzy stresem a funkcjonowaniem psychosomatycznym człowieka.

Druga część monografii obejmuje teksty odnoszące się do sztuki, architektury i przestrzeni społecznej. Autorzy analizują wpływ przestrzeni architektonicznej na samopoczucie człowieka, rolę performansu jako formy doświadczenia artystycznego i emocjonalnego oraz historyczne i współczesne znaczenie rogatek miejskich jako elementów tożsamości przestrzeni Radomia. Artykuły te ukazują, w jaki sposób przestrzeń, sztuka i działania twórcze oddziałują na emocje, doświadczenia i relacje społeczne współczesnego człowieka.

Trzecia część publikacji poświęcona została zagadnieniom prawnym i społecznym związanym z rozwojem nowych technologii oraz zmianami w obszarze regulacji prawnych. Artykuły dotyczą zarówno problematyki legalności zabiegów medycyny estetycznej, jak i procesu elektronizacji komunikacji z sądami powszechnymi. Podejmowane analizy ukazują dynamiczne przemiany współczesnego prawa oraz konieczność dostosowywania regulacji do zmieniających się realiów społecznych i technologicznych.

Mamy nadzieję, że publikacja stanie się nie tylko świadectwem aktywności naukowej studentów, ale również inspiracją do dalszych badań i interdyscyplinarnej refleksji nad współczesnym człowiekiem i otaczającą go rzeczywistością.

CZĘŚĆ I
EDUKACJA, ROZWÓJ
I FUNKCJONOWANIE CZŁOWIEKA
W ŚWIECIE WSPÓŁCZESNYM

Od badania do działania.

Wykorzystanie wyników badań nad aktywnością młodzieży w Internecie w projektowaniu warsztatów edukacyjnych

*Julia Rojek¹, Weronika Fetras²,
Katarzyna Kustra³, Sebastian Warchol⁴, dr Agnieszka Żabińska⁵*

Streszczenie

Celem podjętych działań była analiza aktywności młodzieży w świecie wirtualnym i rzeczywistym oraz opracowanie na tej podstawie warsztatów dla młodzieży i ich rodziców. Prezentowane dane stanowią część projektu „Edukacja w Internecie. Internet w edukacji”. Analiza materiału badawczego wykazała, że dla młodzieży najważniejszą formą spędzania wolnego czasu pozostają bezpośrednie kontakty z rówieśnikami, natomiast media społecznościowe pełnią funkcję uzupełniającą, a nie zastępującą relacje offline. Przeprowadzone warsztaty pokazały, że skuteczna edukacja dotycząca funkcjonowania młodzieży w środowisku cyfrowym wymaga równoległej pracy z rodzicami i dziećmi oraz dialogowego podejścia opartego na wiarygodności prowadzących i rozwijaniu kompetencji komunikacyjnych uczestników. Wyniki wskazują również, że nawet krótkie interwencje edukacyjne mogą inicjować refleksję i zmianę postaw, czego przejawem był wzrost aktywności uczestników w mediach społecznościowych prowadzących po zakończeniu warsztatów.

Słowa kluczowe: media społecznościowe, warsztaty dla rodziców, warsztaty dla młodzieży, Internet, pedagog Internetu.

¹ Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego, Wydział Filologiczno-Pedagogiczny, Katedra Pedagogiki.

² Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego, Wydział Filologiczno-Pedagogiczny, Katedra Pedagogiki.

³ Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego, Wydział Filologiczno-Pedagogiczny, Katedra Pedagogiki.

⁴ Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego, Wydział Filologiczno-Pedagogiczny, Katedra Pedagogiki.

⁵ Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego, Wydział Filologiczno-Pedagogiczny, Katedra Pedagogiki.

Wstęp

Współczesne funkcjonowanie dzieci i młodzieży jest nierozdzielnie związane z obecnością w wirtualnym świecie. Internet stał się miejscem, w którym młodzież komunikuje się, buduje relacje, spędza czas wolny, a także kształtuje swoją tożsamość. Na przestrzeni ostatnich lat aktywność młodych ludzi w sieci ulega zmianie. Przemiany te można zauważyć, obserwując kampanie społeczne dotyczące bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w sieci. Jeszcze do niedawna działania te koncentrowały się przede wszystkim na problematyce zagrożeń wynikających z anonimowości użytkowników oraz trudności w weryfikacji tożsamości osób, znajdujących się po drugiej stronie ekranu. Slogan: „Hej, jestem Ania i mam 12 lat” na stałe zapisał się w historii polskiego Internetu [1]. Słowa te pochodzą z pierwszej kampanii medialnej w ramach programu „Dziecko w Sieci” z 2004 roku, prowadzonej przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje), NASK [2] i Rzecznika Praw Dziecka. Kampania ta, której celem była ochrona małoletnich w Internecie, była odpowiedzią na oczekiwania społeczne wobec twórców usług i produktów cyfrowych skierowanych do dzieci i młodzieży.

Obecnie kwestie bezpieczeństwa stały się jednym z kluczowych elementów projektowania środowisk internetowych. Przykładem mogą być rozwiązania wdrażane przez platformy cyfrowe, takie jak Roblox, które, odpowiadając na rosnące oczekiwania użytkowników i ich opiekunów, rozwijają narzędzia kontroli rodzicielskiej oraz publikują materiały edukacyjne dla rodziców [3]. Należy przy tym zauważyć, że działania te mają nie tylko wymiar etyczny, lecz również rynkowy, będąc odpowiedzią na rosnącą świadomość i wymagania konsumentów w zakresie bezpieczeństwa. Dostrzega się zmianę akcentów w postrzeganiu świata wirtualnego: „Dla dzieci nie ma czegoś takiego jak bycie online i offline. Nie ma świata realnego i wirtualnego. To jedna rzeczywistość” [4]. Słowa te stały się dla autorów niniejszego opracowania istotną inspiracją do podjęcia dalszych działań wynikających z przeprowadzonej analizy danych.

1. Założenia metodologiczne badań

Realizowane badania miały na celu analizę aktywności młodzieży zarówno w przestrzeni internetowej, jak i w świecie realnym. Ich celem praktycznym było natomiast opracowanie – na podstawie uzyskanych danych – warsztatów profilaktycznych skierowanych do młodzieży i ich rodziców. W celu pogłębienia wiedzy w tym zakresie wyodrębniono następujące obszary badawcze:

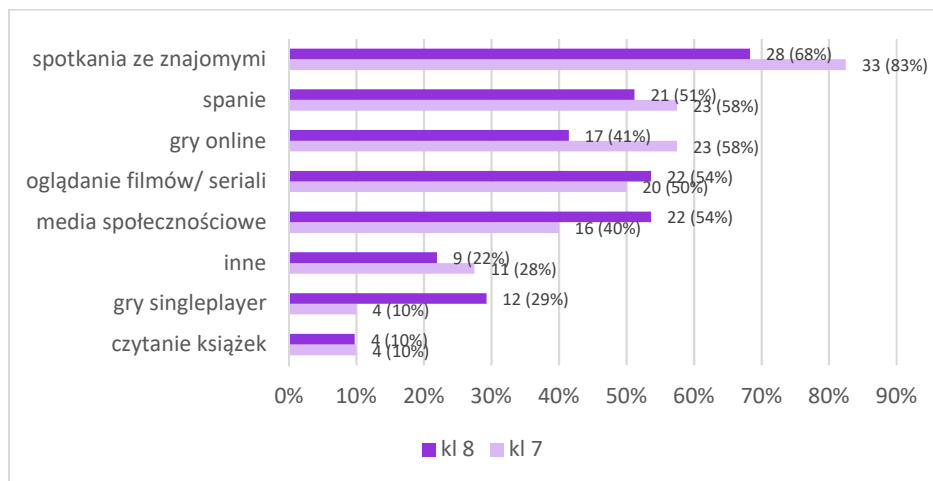
- Jaki jest preferowany sposób spędzania wolnego czasu przez młodzież?
- Jakie są najpopularniejsze aplikacje wśród młodzieży i do jakich celów młodzież je najczęściej wykorzystuje?

Pytania przedstawione powyżej stanowią część szerszej zakrojonych badań „Edukacja w Internecie. Internet w edukacji”. W trakcie badań zebrano ponad 700 kwestionariuszy ankiety, natomiast w niniejszym opracowaniu zostały poddane analizie 81 ankiety wypełnione przez uczniów z klas 7 i 8 szkół podstawowych. Decyzja ta była podyktowana charakterystyką grupy, do której skierowane były warsztaty.

1.1. Analiza wyników badań

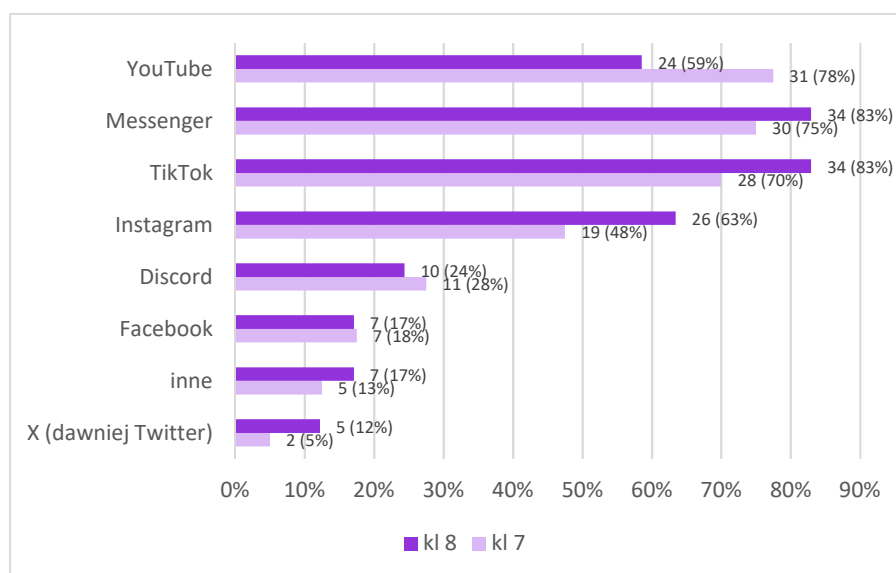
Pierwsze pytanie badawcze miało na celu uzyskanie informacji na temat gospodarowania przez nastolatków czasem wolnym. Najczęściej wybieraną formą aktywności okazały się bezpośrednie spotkania ze znajomymi. Młodzi ludzie określają kontakty międzyludzkie i utrzymywanie relacji jako najbardziej atrakcyjny sposób spędzania wolnego czasu. Podobną tendencję obserwuje się również w innych badaniach dotyczących tego obszaru. Potrzeba bezpośrednich kontaktów społecznych z rówieśnikami nadal pozostaje dla młodych ludzi jedną z najważniejszych potrzeb oraz najczęściej wybieraną formą spędzania wolnego czasu. Wyniki te przeczą rozpowszechnionej w społeczeństwie opinii, zgodnie z którą relacje online miałyby stopniowo zastępować bezpośrednie kontakty. Można uznać to za zjawisko pozytywne i optymistyczne, wskazujące, że mimo intensywnej obecności mediów cyfrowych młodzież w dalszym ciągu odczuwa potrzebę budowania i podtrzymywania relacji w rzeczywistej przestrzeni społecznej.

Ponieważ, jak wynika z przedstawionych badań, istotną rolę w czasie wolnym odgrywają również nowoczesne technologie, takie jak: media społecznościowe, filmy/seriale czy gry, można stwierdzić, że w codziennym życiu młodych ludzi świat wirtualny przenika się ze światem rzeczywistym. Aspektem wartym uwagi jest jednak fakt, że wraz z wiekiem spada chęć spędzania czasu ze znajomymi, a zwiększa się aktywność w mediach społecznościowych. Analogiczne zjawisko możemy zaobserwować w przypadku gier komputerowych. Tu również widać tendencję wzrostową udziału grupy uczniów wybierających gry dla jednego gracza w populacji uczniów wybierających gry komputerowe. Jednak warto podkreślić, że mimo zmiany proporcji między 7 i 8 klasą, gry wieloosobowe cały czas cieszą się wyższą popularnością niż gry dla jednego gracza.



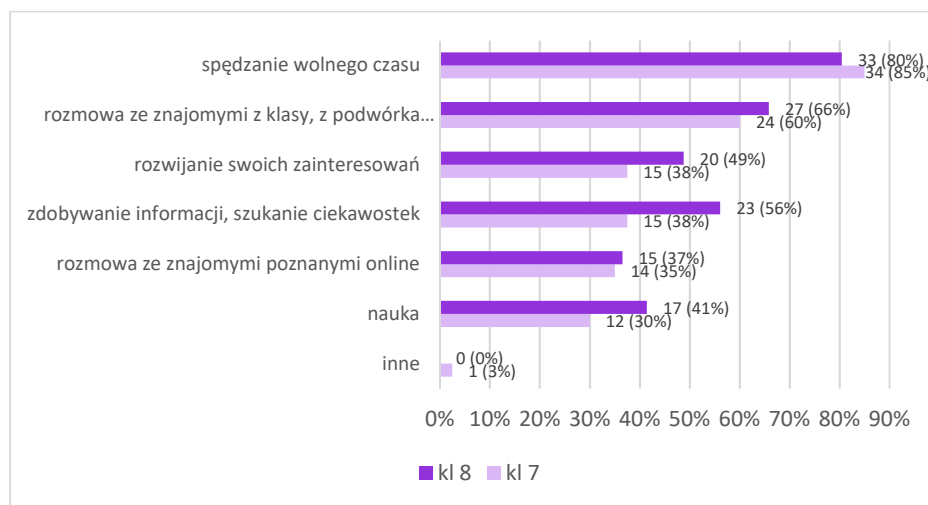
Rys. 1. Preferowane formy spędzania wolnego czasu.
Wyniki z podziałem na wiek
 [Oprac. własne]

Najczęściej wybieraną przez młodzież aplikacją był Messenger, który służy do przesyłania wiadomości i podtrzymywania kontaktów społecznych. Taki wynik może wskazywać, że dla nastolatków bardzo naturalne jest łączenie przestrzeni internetowej z realnym życiem w kontaktach społecznych. Internet jest częścią codzienności, narzędziem, które służy człowiekowi do różnorodnych zadań. Dzięki swojej formie daje możliwość dostępu do aktualnych wiadomości w czasie realnym. Z danych zaprezentowanych na rys. 2 wynika, że wraz z wiekiem uczniowie zamiast dłuższych materiałów, które są charakterystyczne dla YouTube, zaczynają wybierać krótsze filmiki z aplikacji takich jak TikTok czy Instagram. Można wywnioskować z tego, że uczniowie ze starszych klas są bardziej narażeni na zagrożenia związane z korzystaniem z mediów społecznościowych i oglądaniem filmików dostarczających dużą ilość dopaminy w krótkim czasie. Pozytywnym aspektem jest zaobserwowane częstsze korzystanie z Internetu w celu komunikacji.



Rys. 2. Preferowane aplikacje. Wyniki z podziałem na wiek
[Oprac. własne]

Kolejne pytanie koncentrowało się na powodach wykorzystywania aplikacji (rys. 3). Najczęściej zaznaczana opcja to spędzanie wolnego czasu. Z analizy można wywnioskować, że platformy internetowe są w znacznej mierze wykorzystywane do przeglądania mediów społecznościowych, oglądania filmów i seriali oraz grania w gry (TikTok, Instagram, YouTube i Discord).



Rys. 3. Cel wykorzystywania aplikacji? Wyniki z podziałem na wiek
[Oprac. własne]

Przedstawione dane dotyczą różnych obszarów życia młodych ludzi, którzy wykorzystują przestrzeń internetową w czasie wolnym w celu komunikacji z innymi oraz rozwijania pasji. Analizując te dane, zauważyć należy, że Internet stał się miejscem, które spełnia potrzeby nastolatków podobnie jak świat realny. Uczni, chcąc należeć do grupy, nie szuka jej jedynie w szkole czy w sąsiedztwie, jeżeli ma dostęp do Internetu może znaleźć kolegów oddalonych od niego o wiele kilometrów. Media społecznościowe mogą łączyć osoby o podobnych zainteresowaniach. Dają możliwość interakcji, tworzą małe społeczności. Internet jest częścią codzienności, dopełnia świat realny, ale nie jest jego przeciwieństwem.

2. Warsztaty edukacyjne

2.1. Organizacja warsztatów

Celem praktycznym podjętych badań było przygotowanie warsztatów dla młodzieży z klas 7-8 oraz dla ich rodziców. Zajęcia miały charakter edukacyjny. Celem było wsparcie świadomości i kompetencji cyfrowych uczestników oraz ich bezpieczeństwa. Zajęcia były prowadzone w formie warsztatowej z wykorzystaniem metod aktywizujących.

2.2. Projektowanie warsztatów w oparciu o zebrany materiał badawczy

Intencją prowadzących było stworzenie przestrzeni do międzypokoleniowego dialogu dotyczącego bezpieczeństwa i odpowiedzialności. Podczas zajęć dla rodziców prowadzący wcielili się w rolę rzeczników młodzieży, by następnie podczas zajęć z młodzieżą, wejść w rolę rzeczników rodziców. W przygotowaniu zajęć dla

rodziców pomocne były materiały przygotowane przez Ośrodek Edukacji Informatycznej i Zastosowań Komputerowych w Warszawie oraz sugestie i wskazówki pedagogów i dyrektorów szkół, w których prowadzone były badania.

Projektując warsztaty, założono, że prowadzących i rodziców łączy dbanie o dobro i bezpieczeństwo dzieci i młodzieży, a intencją prowadzących jest niwelowanie obaw rodziców przez jasne komunikowanie intencji, przekazanie rzetelnej wiedzy o funkcjonowaniu młodzieży w Internecie oraz wsparcie rodziców w lepszym rozumieniu potencjalnych zagrożeń i adekwatnym na nie reagowaniu. W komunikacji dydaktycznej szczególny nacisk położono na przejrzystość przekazu oraz budowanie partnerskich relacji z uczestnikami. Celem nie było ocenianie ani pouczanie rodziców w zakresie wychowania, lecz dostarczenie im narzędzi i wiedzy umożliwiających podejmowanie bardziej świadomych decyzji wychowawczych w kontekście środowiska cyfrowego.

Planując warsztaty dla rodziców, prowadzący skoncentrowali się na kilku kluczowych zagadnieniach. Pierwszym z nich było zjawisko demonizowania Internetu przez dorosłych. Celem było przedstawienie bardziej zrównoważonej perspektywy, zgodnie z którą Internet sam w sobie nie stanowi zagrożenia, lecz jest narzędziem umożliwiającym publikowanie i odbiór różnorodnych treści. Istotne znaczenie ma natomiast sposób jego wykorzystania oraz dobór oglądanych materiałów. Istotną część spotkania poświęcono omówieniu zagrożeń związanych z aktywnością w sieci. Celem było budowanie świadomości ryzyka oraz promowanie podejścia opartego na odpowiedzialnym i świadomym korzystaniu z Internetu, zamiast strategii całkowitego zakazu. Uwzględniono również fakt, że środowisko cyfrowe bywa dla wielu rodziców przestrzenią nieznaną i trudną do zrozumienia, mimo że ich dzieci poruszają się w niej bardzo sprawnie.

Istotnym elementem warsztatów było zwrócenie uwagi na znaczenie komunikacji oraz rozmowy o trudnościach, z jakimi mierzy się młodzież. Podkreślano, że dynamicznie zmieniająca się rzeczywistość generuje nowe wyzwania, które mogą być trudne do uchwycenia z perspektywy dorosłych. Zaprezentowano również podstawowe strategie prowadzenia rozmów z nastolatkami, sprzyjające budowaniu zaufania i wzajemnego zrozumienia. Kolejnym krokiem była selekcja danych, do których odwołano się w trakcie prezentacji, uwzględniono zagadnienia dotyczące relacji rówieśniczych oraz wykorzystania Internetu, zarówno w kontekście edukacyjnym, jak i życia codziennego [5].

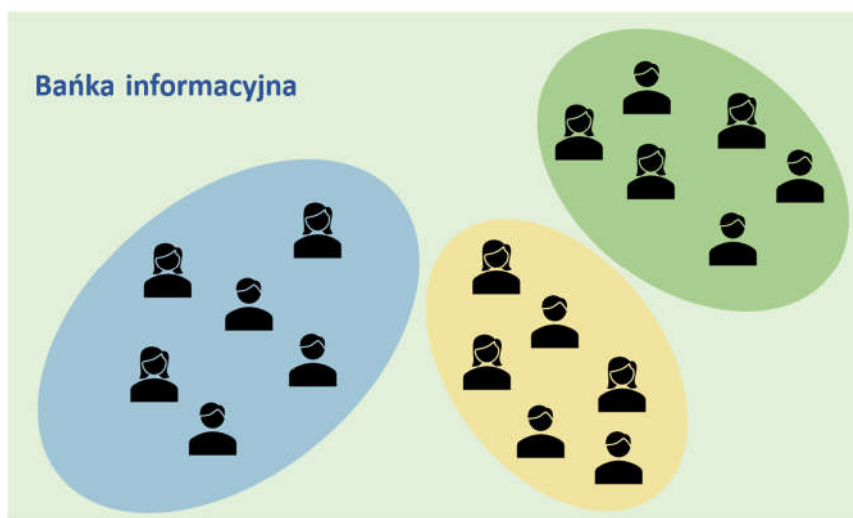
Ostatnim krokiem było przygotowanie prezentacji multimedialnej, zawierającej wykresy i zagadnienia, do omówienia [6]. Taki sposób prezentacji danych pozwolił na zachowanie przejrzystości przekazu oraz skoncentrowanie uwagi uczestników na najistotniejszych wnioskach.

2.3. Warsztaty dla rodziców

Zajęcia warsztatowe dla rodziców uzupełnione zostały przez elementy wykładu audytoryjnego z częstym odwoływaniem się do przykładów zaczerpniętych z codziennego życia oraz analizą danych prezentowanych na wykresach.

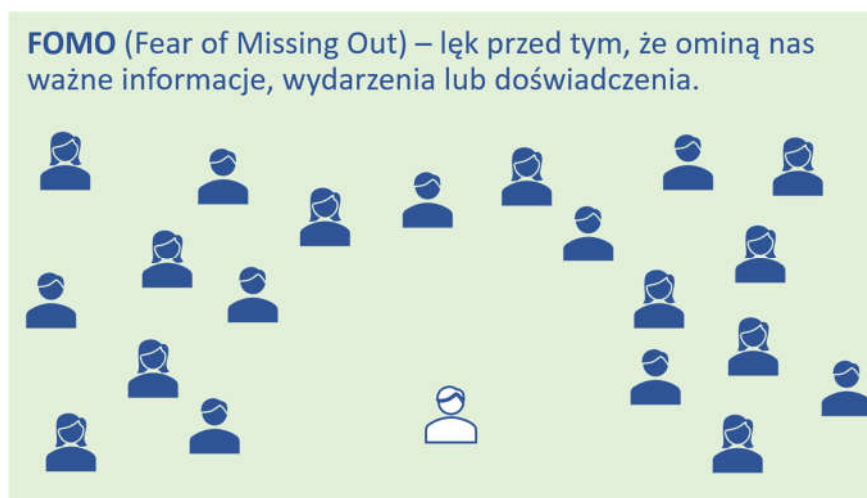
Podczas zajęć zwrócono uwagę na potencjalny obszar ryzyka zaobserwowany w otrzymanych danych. Wysoka popularność gier online, wiąże się z większą ekspozycją na mechanizmy mikropłatności (niewielkie, opcjonalne zakupy w grach wieloosobowych, najczęściej dotyczące elementów o charakterze kosmetycznym). Same mikropłatności nie mają jednoznacznie negatywnego charakteru, jednak ich konstrukcja oraz łatwość dokonywania transakcji mogą sprzyjać ich częstemu powtarzaniu, co w określonych warunkach może stanowić realne wyzwanie. Zjawisko to bywa jednak w debacie publicznej ujmowane w sposób znacząco uproszczony. Ograniczone rozumienie specyfiki dóbr wirtualnych sprzyja formułowaniu sądów o charakterze kategorycznym, które nie znajdują wystarczającego oparcia w aktualnym stanie badań. W części przekazów medialnych obserwuje się tendencję do preferowania narracji o wysokim ładunku emocjonalnym i niskim stopniu złożoności analitycznej, co może zwiększać ich przystępność, lecz jednocześnie prowadzi do zniekształcenia obrazu analizowanego zjawiska. Analogiczny schemat widoczny jest w sposobie, w jakim część przekazów medialnych odnosi się do problemu przemocy, sprowadzając go do jednowymiarowych wyjaśnień, takich jak przypisywanie jej grom komputerowym. Tego rodzaju redukcjonistyczne ujęcia pozostają w sprzeczności z oficjalnym stanowiskiem Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, które jednoznacznie wskazuje, że dostępne wyniki badań nie uzasadniają formułowania wniosków o związku przyczynowym między grami a przemocą [7].

W realizacji warsztatów odwołano się także pośrednio do koncepcji tzw. „brudnej dwunastki” Thomasa Gordona [8] opisującej bariery komunikacyjne. Poruszono również zagadnienie epistemicznych baniek informacyjnych (rys. 4), aby wyjaśnić mechanizmy ich powstawania oraz potencjalne konsekwencje dla młodych użytkowników Internetu [9].



Rys. 2. Bańka informacyjna. Materiały z warsztatu dla rodziców
[Oprac. własne]

Podczas warsztatów poruszono także zagadnienie FOMO (Fear of Missing Out) [10], czyli lęku przed pominięciem ważnych informacji, wydarzeń lub interakcji społecznych w przestrzeni internetowej. Zjawisko to jest szczególnie widoczne wśród młodych użytkowników mediów społecznościowych, którzy pozostają w stałym kontakcie z treściami publikowanymi przez rówieśników. Ciągła dostępność informacji oraz presja bycia „na bieżąco” mogą prowadzić do napięcia, trudności z odpoczynkiem, a także obniżenia dobrostanu psychicznego.



Rys. 3. FOMO. Materiały z warsztatu dla rodziców
[Oprac. własne]

Podczas zajęć zaobserwowano zaangażowanie rodziców, a bezpośrednio po ich zakończeniu część uczestników podeszła do prowadzących, aby dopytać o kwestie związane z aktywnym słuchaniem lub podzielić się refleksją, że poruszane treści skłoniły ich do przemyśleń. Odbiór ten pozwala wnioskować, że przekaz okazał się nie tylko zrozumiały, ale również istotny i inspirujący z perspektywy uczestników.

2.4. Warsztat dla uczniów klas 7-8

Celem warsztatów dla uczniów klas 7-8 było stworzenie przestrzeni do dyskusji oraz rozwijania kompetencji miękkich. Istotną rangę nadano potrzebie rozwijania umiejętności związanych z komunikowaniem emocji i potrzeb, uznając je za kluczowe w kontekście funkcjonowania młodzieży zarówno w środowisku rówieśniczym, jak i w relacjach z dorosłymi.

W warsztatach uczestniczyło 50 uczniów. Punktem wyjścia dla spotkania była metafora „płotu Chestertona” odnosząca się do zasady ostrożności wobec istniejących norm, zakazów i rozwiązań (nazwa pochodzi od angielskiego pisarza i myśliciela G.K. Chestertona) [11]. Chesterton zauważył, że jeśli natrafiamy na jakiś „płot” –

czyli ograniczenie, zasadę lub zwyczaj – nie powinniśmy go usuwać tylko dlatego, że nie widzimy jego sensu. Sam fakt jego istnienia sugeruje, że ktoś kiedyś miał powód, by go postawić. Wyjaśnienie definicji posłużyło jako wprowadzenie do dyskusji na temat zasad i ograniczeń funkcjonujących w życiu młodych ludzi. Zwrócono uwagę, że brak zrozumienia dla określonego ograniczenia nie musi oznaczać jego bezzasadności, a trudność rodziców w uzasadnieniu swoich decyzji nie jest równoznaczna z ich błędnością. Następnie zaproszono uczniów do wskazania przykładów zakazów, których nie rozumieją, proponując otwartą dyskusję na ich temat. Rozmowa prowadzona była w formule partnerskiej, opartej na prezentowanych argumentach.

Uczniowie chętnie angażowali się w wymianę opinii, co prawdopodobnie wynikało z poczucia, że ich głos jest traktowany poważnie, a prowadzący są otwarci na dialog. Poruszane kwestie wykraczały poza tematykę Internetu i obejmowały również zagadnienia z życia codziennego, takie jak ograniczenia w sprzedaży napojów energetycznych, obowiązek noszenia kasków podczas jazdy na hulajnogach elektrycznych czy limity prędkości. Choć nie wszystkie z tych wątków były bezpośrednio związane z głównym tematem warsztatów, świadomie dopuszczano ich rozwijanie, oddając uczniom przestrzeń do prowadzenia dyskusji.

Przyjęta strategia zakładała podążanie za potrzebami grupy oraz wykorzystanie zgłaszanych przez nią przykładów jako materiału do ćwiczenia argumentacji i krytycznego myślenia. Dyskusje prowadzono do momentu osiągnięcia przez uczestników satysfakcjonującego poziomu zrozumienia omawianych zagadnień, często dochodząc wspólnie do wniosków zbieżnych z prezentowaną przez prowadzących warsztaty perspektywą.

Dalsza część warsztatów obejmowała omówienie zagrożeń związanych z funkcjonowaniem w Internecie, analogicznych do tych, które zostały przedstawione podczas spotkania z rodzicami. Podczas warsztatów zostały zastosowane ćwiczenia aktywizujące, takie jak dyskusja czy analiza przypadku. Dzięki nim uczestnicy mieli przestrzeń na wypowiedzenie swojej opinii oraz przedstawienie swojego punktu widzenia. Ćwiczenia te, mimo prostej struktury, zaangażowały młodzież, dając uczniom swobodę oraz poczucie, że samodzielnie dochodzą do wniosków. Taki styl prowadzenia zajęć wzmacnia poczucie sprawczości u młodych ludzi.

Wnioski

Na podstawie przeprowadzonych warsztatów sformułowano kilka istotnych wniosków:

1. Skuteczna edukacja w obszarze funkcjonowania młodzieży w Internecie wymaga równoległej pracy z obiema stronami relacji, rodzicami i dziećmi, przy jednoczesnym dostosowaniu formy oraz języka przekazu do specyfiki każdej z tych grup.
2. Budowanie wiarygodności prowadzących ma kluczowe znaczenie, szczególnie w pracy z młodzieżą, która jest wrażliwa na autentyczność i szybko weryfikuje kompetencje dorosłych. Dopiero jej uzyskanie otwiera przestrzeń do rzeczywistego dialogu i współpracy.

3. Skuteczność podejścia opartego na dyskusji i oddaniu uczestnikom części kontroli nad przebiegiem zajęć. Umożliwienie młodzieży wyrażania własnych opinii oraz konfrontowania ich z argumentami sprzyjało większemu zaangażowaniu i pogłębionej refleksji.
4. Rozwijanie kompetencji komunikacyjnych – zarówno po stronie rodziców, jak i dzieci – stanowi jeden z kluczowych elementów profilaktyki zagrożeń w środowisku cyfrowym.
5. Nawet krótkie interwencje edukacyjne mogą inicjować zmianę w sposobie myślenia uczestników oraz skłaniać ich do dalszych rozmów i działań w codziennym życiu.

Po zakończeniu warsztatów zaobserwowano także wyraźny wzrost aktywności na profilach prowadzących w mediach społecznościowych. Uczestnicy nie tylko zaczęli częściej odwiedzać kanał, ale również wprost odnosili się do udziału w spotkaniu, publikując komentarze i wiadomości, w których sygnalizowali swoją obecność („pozdrawiamy z warsztatów”).

Warto podkreślić, że w środowisku cyfrowym odbiorcy samodzielnie decydują, jakie treści śledzą i którym twórcom poświęcają uwagę. Tym samym zaobserwowane zaangażowanie można interpretować jako wskaźnik skuteczności prowadzonych działań. Przekaz okazał się na tyle interesujący i angażujący, że uczestnicy zdecydowali się dobrowolnie kontynuować kontakt, obserwując nasze dalsze aktywności w przestrzeni internetowej.

From Research to Practice. Using Findings on Youth Online Activity in the Design of Educational Workshops

Summary

The aim of the undertaken activities was to analyze young people's activity in both virtual and real-life environments and, on this basis, to develop workshops for adolescents and their parents. The data presented in this paper constitute part of the project “Education on the Internet. The Internet in Education.” The analysis of the collected research material demonstrated that direct peer interactions remain the most important form of leisure activity for young people, while social media serve primarily as a complementary rather than substitutive form of offline relationships. The conducted workshops indicated that effective education concerning young people's functioning in the digital environment requires parallel work with both parents and children, as well as a dialogical approach based on the credibility of the facilitators and the development of participants' communication competences. The findings also suggest that even short educational interventions

may initiate reflection and changes in attitudes, as reflected in the increased activity of participants on the facilitators' social media profiles following the workshops.

Keywords: social media, parent education workshops, youth education workshops, digital youth worker.

Bibliografia

1. *Każdy ruch w Internecie zostawia ślad* [wideo online]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=5BBbEPHODIo> [dostęp: 4.04.2026].
2. NASK. *Co dwie głowy to bezpieczniej – rusza kampania NASK* [online] <https://www.nask.pl/aktualnosci/co-dwie-glowy-to-bezpieczniej-rusza-kampania-nask> [dostęp: 4.04.2026].
3. PlayStation. *Roblox – przewodnik dla rodziców* [online]. <https://www.playstation.com/pl-pl/games/roblox/parents-guide-to-roblox/> [dostęp: 4.04.2026].
4. Ministerstwo Sprawiedliwości. Kampania „Nigdy nie wiadomo, kto jest po drugiej stronie” [online] <https://osrodkipomocy.ms.gov.pl/pl/dzialalnosc/przeciwdzialanie-przemocy-wobec-dzieci/programy-i-kampanie-na-rzecz-dzieci/dziecko-w-sieci/news,3367,kampania-nigdy-nie-wiadomo-kto-jest-po-drugiej.html> [dostęp: 4.04.2026].
5. EWI-IWE. Kwestionariusz ankiety [PDF online] https://ewi-iwe.edu.pl/pdf/ankieta_ewiwe.pdf [dostęp: 4.04.2026].
6. EWI-IWE. Prezentacja – warsztaty dla rodziców, luty 2026 [PDF online] https://ewi-iwe.edu.pl/pdf/luty_2026.pdf [dostęp: 4.04.2026].
7. American Psychological Association. (2020). *Resolution on violent video games* [online] <https://www.apa.org/about/policy/resolution-violent-video-games.pdf> [dostęp: 4.04.2026].
8. Gordon, T. (2000). *Parent effectiveness training: The proven program for raising responsible children* (Rev. ed.). New York: Three Rivers Press.
9. Sunstein CR (2002) *The law of group polarization*. „Journal of Political Philosophy”, 10(2), 175-195. Wardle C, Derakhshan H (2017) Information Disorder: Toward an interdisciplinary framework for research and policy making. Council of Europe Report, 27.
10. Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V., 2013b, *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*. „Computers in Human Behavior”, 29(4), 1841-1848.
11. G.K. Chesterton, *The Thing: Why I am a Catholic*, London: Sheed & Ward, 1929, rozdz. *The Drift from Domesticity*, s. 165-166.

Dziecięca kreatywność – wspierana czy tłumiona przez edukację szkolną

Zuzanna Okulska-Bożek¹

Streszczenie

W pracy przeanalizowano środowisko szkolne w aspekcie wspierania kreatywności uczniów. Zgodnie z teorią J.P. Guilforda [1], scharakteryzowano typy myślenia (dywergencyjne oraz konwergencyjne) i ich związek z przestrzenią twórczości. Powołując się na kryteria twórczości wskazane przez E. Nęckę [2], dokonano analizy porównawczej zadań plastycznych proponowanych przez nauczycieli pod kątem potencjału stymulowania kreatywności dzieci. Przeprowadzono cykl obserwacji zajęć plastycznych, realizowanych w grupach przedszkolnych oraz wczesnoszkolnych, na podstawie których wysnuto wnioski odnośnie do wpływu różnych czynników na budzenie i rozwój kreatywności, takich jak: rodzaj zadań przekazywanych przez nauczyciela, atmosfera, presja czasu, sposób oceny prac, akceptacja odmienności. Zwrócono uwagę na negatywne odnoszenie się nauczyciela do przejawów dziecięcej swobody oraz wolności twórczej. W podsumowaniu przedstawiono rekomendacje, których celem jest ukierunkowanie działań nauczycieli na rozwijanie kreatywności uczniów.

Słowa kluczowe: kreatywność, twórczość, autoekspresja, edukacja, pedagogika twórczości.

Wstęp

W świecie technokratyzowanym ludzka kreatywność zdaje się być odsunięta na dalszy plan. Można łatwo wpaść w złudne przeświadczenie, że komputery, w tym sztuczna inteligencja, wyręczą człowieka w wielu działaniach, pozbawiając go potrzeby twórczości. Tymczasem przeciwnie, współczesne warunki życia tym bardziej budzą w społeczeństwie tęsknotę za dziełami ludzkich rąk i myśli.

Kreatywność stanowi podstawę postępu cywilizacyjnego, który odbywa się dzięki otwartym i odważnym umysłom, zdolnym do odkrywania nieznanых praw rzeczywistości i wymyślania najnowocześniejszych wynalazków. Nie jest ona jednak zasobem jedynie osób szczególnie uzdolnionych. Wielu badaczy podkreśla,

¹ Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego, Wydział Filologiczno-Pedagogiczny
Studentka II roku studiów II st., mgr, kierunek pedagogika. Tytuł mgr. uzyskała na kierunku Sztuka Mediów i Edukacja Wizualna, Wydział Sztuki, Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego.

że ta umiejętność poszukiwania różnorodnych rozwiązań jest bardzo praktyczną cechą przydatną człowiekowi w niemal każdej dziedzinie życia. Sprzyja ona radzeniu sobie w nieprzewidywalnych, często nieprzyjaznych sytuacjach, pomaga w pokonywaniu trudności i umożliwia zachowanie oryginalnej, autentycznej osobowości. Z tych powodów rozwijanie kreatywności zasługuje na szczególną troskę i ważne miejsce wśród celów dydaktycznych, realizowanych w toku szkolnej edukacji.

Inspirację do podjęcia tego tematu stanowią ukończone przez autorkę studia na Wydziale Sztuki, a także własne wspomnienia szkolne oraz chęć porównania ich ze współczesnym kształtem edukacji. Rozumiejąc, że doskonałą płaszczyzną do rozwoju kreatywności są aktywności artystyczne, autorka uznała, że ocenie warto poddać sposób prowadzenia zajęć plastycznych, zwłaszcza we wczesnym etapie nauki szkolnej.

1. Definicje

Pojęcie *kreatywność* stosowane jest od niedawna. Wzbogaciło ono polski język w XX wieku jako zapożyczenie z języka angielskiego (anglicyzm). Wielki Słownik Języka Polskiego PAN definiuje *kreatywność* jako „cechę kogoś, kto tworzy lub wymyśla coś oryginalnego” [3]. W klasycznej literaturze przedmiotu można odnaleźć to samo znaczenie pod hasłem *twórczość*, którego szczegółowy opis stanowił wyzwanie dla wielu naukowców, pochylających się nad zagadnieniem ludzkich zdolności. Ze względu na złożoność oraz bogactwo tego pojęcia, powstały różnorodne definicje traktujące *twórczość* m.in. jako określenie procesu lub cechę osoby. Stanisław Popek ukuł formułę, która dotyczy pierwszego rozumienia:

„twórczość plastyczna to proces dokonywania zmiany, przetwarzania i wytwarzania form wizualnych (na płaszczyźnie i w przestrzeni), nadawania tym nieznany dotąd i oryginalnym formom wizualnym nowych jakości ideowych (mentalnych), wyrażających się wartościami pozamaterialnymi (ideowymi, estetycznymi) i stanowiących względne wartości materialne” [4].

Natomiast *twórczość* jako cecha osoby została precyzyjnie ujęta przez Edwarda Nęckę w następujących słowach:

„twórczość oznacza cechę indywidualną, swego rodzaju wyposażenie intelektualne konkretnej osoby. (...) To zdolność osoby do produkowania wytworów, charakteryzujących się koniunkcją dwóch cech: nowości i wartości” [2].

2. Myślenie twórcze

Kreatywność podlega silnej korelacji ze sposobem myślenia, dlatego kamieniem milowym w badaniach nad twórczością okazała się publikacja wydana w 1950 roku – referat Joy'a Paula Guilforda, wygłoszony podczas zjazdu Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego [1]. Naukowiec wskazywał na konieczność prowadzenia wzmoczonych badań nad postawami twórczymi oraz zaprezentował w świecie nauki

autorską koncepcję podziału typów myślenia na dwa podstawowe rodzaje. W swojej teorii wyodrębnił myślenie:

- konwergencyjne (zbieżne) – polega na poszukiwaniu jednego poprawnego rozwiązania,
- dywergencyjne (rozbieżne) – sprowadza się do tworzenia licznych pomysłów w odpowiedzi na problem natury otwartej [2].

Kreatywności sprzyja głównie myślenie dywergencyjne, ponieważ to ono ćwiczy elastyczność naszego umysłu oraz zachęca do poszukiwania nowych, oryginalnych rozwiązań.

3. Szkoła wsparciem czy przeszkodą w rozwoju dziecięcej twórczości?

Polski system edukacji od lat podlega krytyce za podtrzymywanie tzw. „pruskiego” charakteru. Według oponentów zbyt wiele uwagi przywiązuje się do przekazywania wiedzy teoretycznej, przygotowywania do egzaminów oraz kształtowania jednolitych zachowań wszystkich wychowanków. W nauczaniu niestety dominuje typ myślenia konwergencyjnego, które nie wymaga od dzieci pobudzania i wykorzystywania swojej kreatywności. Edward Nęcka w książce *Psychologia twórczości* podzielił się własną opinią na ten temat, twierdząc, że: „Szkoła nie sprzyja twórczości przede wszystkim dlatego, że ujednolica zachowanie i sposób myślenia” [2].

3.1. Krytyka systemu edukacji w popkulturze

Wspomniany powyżej polski teoretyk twórczości nie jest wcale odosobniony w tej opinii. W debacie publicznej od lat podnoszone są podobne głosy oraz przedstawiane analogiczne spostrzeżenia i argumenty. Nastroje społeczne, krystalizujące się w sposób naturalny wokół problematyki edukacji, jak zwykle, odzwierciedlane są także w masowej kulturze popularnej. Do wielu przykładów, potwierdzających istnienie tego zjawiska, należy wzruszający w swej wymowie, animowany film krótkometrażowy pt.: *Alike* [5]. Przedstawiona w nim historia stanowi metaforyczny obraz transformacji dziecka pełnego swobody, ciekawości oraz imponujących pokładów kreatywności i wrażliwości w smutnego, zmęczonego i znudzonego ucznia, przystosowanego jedynie do spełniania oczekiwań rodziców oraz nauczycieli. W filmie zastosowano bardzo ciekawy, wymowny zabieg, wykorzystujący symbolikę koloru. Wraz z coraz głębszym podporządkowywaniem się szkolnemu systemowi główny bohater – mały chłopiec – traci swój żywy, pomarańczowy kolor. Podobnie jego ojciec, który pracuje w korporacji, blednie. Postaci pod wpływem monotonicznych i nierozwijających zadań, które je ograniczają, wprost gasną. W pierwszych scenach pełne radości dziecko, przytulając ojca, potrafiło przywrócić obojgu kolor, ale gdy samo również stało się szare, nie było już w stanie przekazać ojcu twórczej, młodzieńczej energii. Aspekt symboliczny mają także trzy kadry z filmu (rys. 1),

zestawione w porządku chronologicznym, ukazujące etapy stopniowego, ale nieuchronnego procesu utraty swobody i kreatywności, prowadzącego w efekcie końcowym do ujednolicenia.



Rys. 1. Kadry z filmu *Alike*,
Daniel Martínez Lara & Rafa Cano Méndez, 2017 [5]

Krytyka polskiego systemu edukacji przekazywana bywa często w komediowo-kabaretowej formie. Popularne w sieci „memy” oraz satyryczne grafiki są wykorzystywane w celu oddziaływania na szerokie grono społeczeństwa, wywoływania silnych emocji i zwracania uwagi na istotne problemy [6]. Przykładem może być ilustracja udostępniona wiele lat temu na popularnej stronie Demotywatory.pl (rys. 2).



Rys. 2. *Dzisiejsza edukacja*,
autor nieznany, 2012 [6]

3.2. Kryteria twórczości

Joy Paul Guilford, analizując twórczość jako cechę człowieka, wyróżnił trzy główne kryteria, za pomocą których możliwe jest dokonanie oceny poziomu kreatywności danej jednostki [1]. Są to:

- płynność – zdolność do wytwarzania jak największej liczby pomysłów,

- giętkość – zdolność do wytwarzania wielu różnorodnych pomysłów,
- oryginalność – zdolność do wytwarzania pomysłów nietypowych, niezwykłych, niepowtarzalnych.

Kryteria te często są uzupełniane w literaturze o kolejne kategorie przez kontynuatorów myśli Guilforda (np. staranność wskazana przez E. Torrence'a), jednak nie stanowią one podstawy wymogów do oceny.

Guilford uzupełnił swoje koncepcje o tzw. Testy Myślenia Dywergencyjnego, do których należą m.in.: Test Niezwykłych Zastosowań (obejmujący konieczność udzielenia jak największej liczby, jak najbardziej różnorodnych oraz oryginalnych odpowiedzi na pytanie, np. co można zrobić z cegłą?) oraz Test Odległych Konsekwencji (w ramach którego poszukuje się odpowiedzi na niecodzienne, abstrakcyjne pytania, np. co, gdyby ludzie mieli nieparzystą liczbę kończyn?). Spadkobiercy myśli Guilforda opracowali kolejne testy. Test Myślenia Kreatywnego Torrance'a często stosowany jest we współczesnych badaniach nad zdolnościami różnych jednostek [7].

4. Trening twórczości i rozwijanie kreatywności dzieci – obserwacja

Rozważania na temat rozwijania dziecięcej kreatywności oraz warunków w jakich działania te są realizowane w edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej stanowiły inspirację do podjęcia analizy, której celem była ocena środowiska szkolnego pod kątem rozwijania u uczniów zdolności twórczych. W niniejszym artykule zaprezentowany zostanie wstępny etap zaplanowanej analizy.

4.1. Założenia analizy

Celem podjętej analizy była ocena popularnych zadań plastycznych realizowanych na etapie edukacji wczesnoszkolnej oraz przedszkolnej pod względem ich potencjału do stymulowania kreatywności zgodnie z kryteriami twórczości J.P. Guilforda. Materiał do analizy został zgromadzony z wykorzystaniem metody obserwacji (obserwacja zajęć plastycznych), analizy dokumentacji (analiza prac wykonanych przez dzieci) oraz sondażu diagnostycznego z techniką wywiadu (wywiad z nauczycielami). Jako teren badań wybrano radomskie szkoły podstawowe (pierwszy etap edukacyjny) oraz przedszkola. Taki wybór terenu badań był podyktowanym przyjętym założeniem, że zajęcia plastyczne powinny być okazją do regularnego prowadzenia treningu twórczości oraz umożliwiać rozwijanie indywidualnych cech kreatywności każdego ucznia.

4.2. Zadania plastyczne realizowane w ramach edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej – analiza prac plastycznych wykonanych przez dzieci

Przeanalizowano prace plastyczne dzieci uczęszczających do placówek stanowiących teren badań. Nie sprawiło to większych trudności, ponieważ placówki chętnie prezentują dokonania artystyczne swoich uczniów. Służą temu m.in.: tablice w salach, na korytarzach, a także fotografie, nierzadko publikowane w social mediach.

Umożliwia to obserwację trendów oraz zadań, jakie nauczyciele przygotowują dla uczniów na czas zajęć plastycznych. Poniżej pokazano przykładowe fotografie szkolnych tablic, które skłaniają do refleksji oraz zadania pytań o realizację celów dydaktycznych związanych z pobudzaniem kreatywności u uczniów (rys. 3-6).



Rys. 3. Tablica 1, 2025
[Materiały własne]



Rys. 4. Tablica 2, 2025
[Materiały własne]



Rys. 5. Tablica 3, 2025
[Materiały własne]



Rys. 6. Tablica 4, 2025
[Materiały własne]

Powyższe prace stanowią przykłady popularnych schematów. W zależności od technik plastycznych należą do nich różne rodzaje kolorowanek, wyklejank i wycinanek, opierające się na określonym wzorze, którym ma się sugerować dziecko. Na pierwszy rzut oka wytwory wszystkich uczniów sprawiają wrażenie niemal identycznych. Może to wywołać w osobie postronnej niepokojące odczucia. Brak indywidualnych cech czy chociażby prób wykonania zadania w odmienny sposób może kojarzyć się z unifikowaniem najmłodszych członków społeczeństwa. Na myśl nasuwają się pytania: Czy dzieci czerpią przyjemność z powielania wzorów? Jak dużą wartość dla autorów stanowią ich plastyczne realizacje? Czy dzieci utożsamiają się ze swoimi pracami, jeśli nie wyrażają one ich indywidualizmu? Czy prowadzone w ten sposób zajęcia nie skutkują utrwaleniem nawyku odtwórczości, a jednocześnie nie zniechęcają do podejmowania odważnych, samodzielnych decyzji?

4.3. Ocena zadań plastycznych w aspekcie ich potencjału stymulowania kreatywności

Każde zadanie plastyczne można traktować jako postawienie pewnego problemu przed uczniem. Zadania te mogą mieć charakter schematyczny, odpowiadający myśleniu konwergencyjnemu, lub otwarty – oparty na myśleniu dywergencyjnym. W pierwszym przypadku nauczyciel wymaga jak najdokładniejszego odtworzenia wzoru, ograniczając plastyczną odpowiedź do jedynej właściwej. Natomiast zadania otwarte to zupełnie inny typ ćwiczeń. Opierają się one na założeniu, że głównym celem twórczości jest autoekspresja. W tej sytuacji praca dziecka stanowi formę osobistej wypowiedzi, która nie jest niczym skrzepowana.

Oceny zadań plastycznych w aspekcie ich potencjału stymulowania kreatywności dokonano według kryteriów wskazanych przez J.P. Guilforda. W analizie biała kartka symbolizuje ćwiczenie stymulujące myślenie dywergencyjne oraz popularny schemat, jakim jest kolorowanka (rys. 7). Obydwu zadaniom mogą towarzyszyć np.: kredki lub farby.



Rys. 7. Potencjał białej kartki
[Materiały własne, 2026]

Przeprowadzając ocenę potencjału stymulowania kreatywności, wykorzystuje się wobec obydwu typów ćwiczeń identyczne pytania:

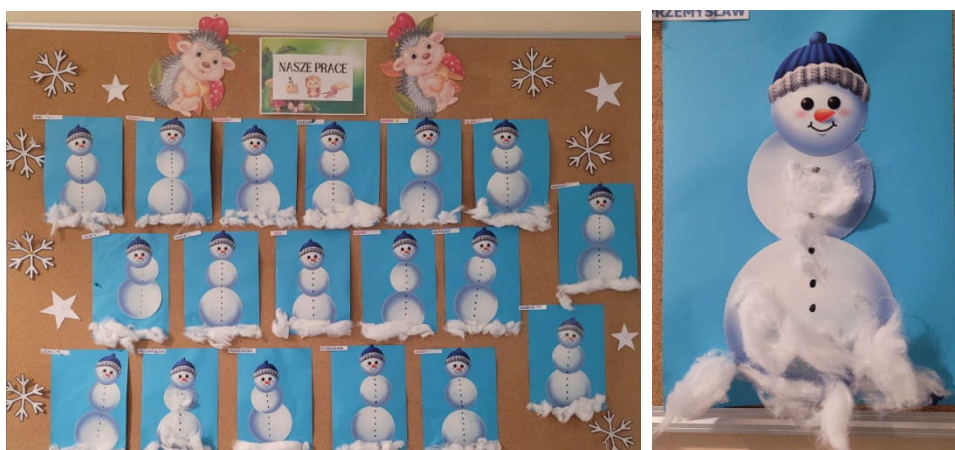
- Czy to zadanie pozwala na wygenerowanie jak największej ilości rozwiązań? (płynność)
- Czy to zadanie pozwala na wygenerowanie jak najróżniejszych rozwiązań? (giętkość)
- Czy to zadanie pozwala na wygenerowanie oryginalnych rozwiązań? (oryginalność)

W przypadku zadań otwartych, które wymagają myślenia dywergencyjnego, odpowiedzi są twierdzące. Natomiast zadania schematyczne z założenia nie wymagają generowania żadnych rozwiązań. Uczeń otrzymuje wzór, który ma jedynie naśladować. Potencjał autoekspresji ogranicza się zazwyczaj do możliwości wyboru kolorów, którymi dziecko pokrywa wskazane pola. Zdarza się jednak, że nauczyciel wymaga przeniesienia wzoru 1:1 i nie akceptuje nawet odmiennych kolorów.

Jak wynika z danych zaprezentowanych w podrozdziale 4.2, w badanych placówkach dominuje schematyczne myślenie konwergencyjne. Ćwiczenia o charakterze schematu nie stanowią błędu dydaktycznego. Nauczyciele mogą korzystać z podobnych wzorów, planując lekcje, ponieważ sprzyjają one rozwijaniu motoryki małej na wczesnym etapie rozwoju, a często umożliwiają również wyciszenie grupy, zintegrowanie jej oraz zaciekawienie. Odtwarzanie wzorów ma szansę wspomóc dzieci w zapamiętywaniu różnych kształtów, zasad, liczb. Może również stanowić atrakcję sensoryczną, jeśli wykorzystuje się różne materiały, kolory i tekstury. Jednak to zadania oparte na myśleniu dywergencyjnym stanowią skuteczniejszy trening twórczości. Pozwalają dziecku na poszukiwanie autorskich rozwiązań, wyrażenie siebie poprzez sztukę oraz rozwijanie wielu zdolności, nie tylko manualnych, ale także intelektualnych. Warunkiem wspierania dziecięcej kreatywności jest pozostawienie uczniom możliwości wyboru kierunku, w jakim poprowadzą autorską pracę plastyczną. Osobista decyzja, którą podejmuje dziecko skonfrontowane z zadaniem otwartym, wspiera jego myślenie twórcze i uczy samodzielności.

4.4. Obserwacja zajęć oraz wywiady z nauczycielami

Obserwacja I – grupa przedszkolna (3-4 lata). Zajęcia plastyczne.



Rys. 8. Obserwacja I, 2026
[Materiały własne]

Podczas zajęć każdy z uczniów otrzymał następujące materiały: niebieską kartkę, klej, trzy wydrukowane fragmenty bałwanka oraz kawałek waty. Nauczycielka przywiesiła na tablicy gotowy wzór oraz dokładnie wytłumaczyła kolejność, w jakiej uczniowie powinni przygotować pracę. W pierwszej kolejności mieli przykleić części bałwanka od najniższej do najwyższej, a następnie przytwierdzić watę na dole kartki.

Podczas wykonywania zadania wychowawczyni była obecna obok dzieci, kontrolowała ich działania oraz wspierała w przypadku pytań czy trudności. Stanowiło

to wyzwanie, ponieważ jedna osoba odpowiadała za liczną grupę. Niektóre dzieci chciały jak najszybciej ukończyć swoje bałwanki, by udać się do kąpka z zabawkami. Skutkowało to pewnym chaosem i wyrywaniem sobie kleju.

Gdy pierwsze prace były gotowe, nauczycielka wskazała pusty stolik, na który należało je odłożyć. Na gotowych bałwankach dorysowywała flamastrem guziczki. Jedna z prac odróżniała się od reszty (rys. 8). Jej widok wzbudził w wychowawczyni pewne niezadowolenie. Oderwała fragment waty z górnej części bałwanka i udała się w kierunku ucznia. Z pretensją w głosie zapytała go, dlaczego przykleił watę na całym bałwanku. Chłopiec nie udzielił odpowiedzi, a jedynie spuścił głowę w zawstydzeniu.

Zadanie wybrane przez nauczycielkę nie pozostawiało dzieciom żadnej przestrzeni na własną inwencję twórczą. Elementy bałwanka, w tym twarz, były gotowe i nadrukowane. Kolor kartki zunifikowany. Guziczki, które dorysowywała wychowawczyni, powinny być umieszczane przez małych artystów, nawet kosztem mniej „idealnego” efektu. Tym samym dzieci uzyskiwałyby prawo do wyboru koloru flamastra oraz liczby i wielkości rysowanych kropek. Wata, symbolizująca śnieg, mogła znaleźć się na dole kartki, ale także na bałwanku (jak w przypadku „błędnej” pracy) lub w formie kuleczek przyklejonych w tle.

Obserwacja II – grupa przedszkolna (3-4 lata). Zajęcia plastyczne.



Rys. 9. Obserwacja II, 2026
[Materiały własne]

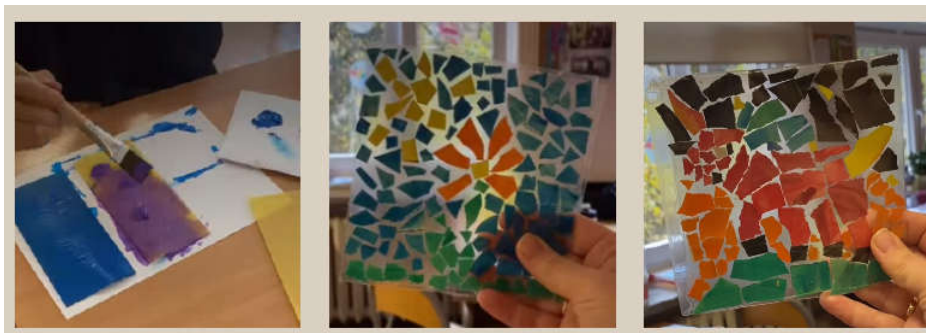
Każdy z uczniów otrzymał następujące materiały: szablon balona, kredki, kawałki kolorowej plasteliny. Nauczycielka przywiesiła na tablicy gotowy wzór oraz dokładnie wytłumaczyła kolejność, w jakiej uczniowie powinni przygotować pracę. W pierwszej kolejności mieli dokonać wyboru jednego koloru kredki i pokryć nim powierzchnię balona, a następnie przykleić kolorowe fragmenty plasteliny w miejscach kropek. Pięć uczennic wybrało kilka kolorów kredek i pokryło powierzchnię balona różnymi plamami (rys. 9). Gdy nauczycielka zauważyła działanie pierwszej

z nich, upomniwała ją, że nie postępuje zgodnie z zadaniem. W reakcji na słowa wychowawczyni, dzieci zaczęły zwracać sobie uwagę nawzajem i krytykować dobór kredek. Dziewczynki okazały zakłopotanie, ale kontynuowały ćwiczenie. Praca jednego z chłopców również odbiegała od schematu, ponieważ ze wszystkich kolorów plasteliny wybrał jedynie kawałki o niebieskiej barwie (rys. 9). Inni chłopcy obserwując to, poddali jego pracę krytyce, podkreślając, że wykonał zadanie nie tak, jak powinien.

Dzieci realizowały zadanie z wyraźnie mniejszą swobodą oraz przyjemnością. Nauczycielka wycinała balony, ozdabiała kolorowymi bibułkami, a następnie przyklejała je na błękitne kartki. Zależało jej na sprawnym przeprowadzeniu zajęć plastycznych i ukończeniu ich przed określoną porą. Popędzała część uczniów i sugerowała, by szybciej kolorowali swoje baloniki. Okazywała uznanie dla staranności i dokładności najwolniejszych uczniów, ale równocześnie przenosiła na dzieci presję czasu dotykającą ją samą, co zauważalnie wywoływało w dzieciach stres oraz niepokój.

Szablon zastosowany w tym ćwiczeniu pozostawiał dzieciom pewne pole do uaktywnienia swojej twórczości (w obszarze kolorystyki), natomiast polecenie nauczycielki w znacznym stopniu je ograniczyło. Pomysł dziewczynek na zastosowanie kilku kolorów kredek, podobnie jak decyzja chłopca, który wykonał pracę monochromatyczną, stanowiła wyraz oryginalnego podejścia. Przejaw twórczości uczniów został potraktowany przez wychowawczynię jako błąd i nieprecyzyjne wykonanie polecenia. Poskutkowało to nieuzasadnioną krytyką.

Obserwacja III – zajęcia kreatywne (2 klasa szkoły podstawowej)



Rys. 10. Obserwacja III, 2026 [8]

Na początku lekcji nauczycielka zapoznała uczniów z techniką plastyczną, jaką jest mozaika. Za pomocą krótkiej prezentacji multimedialnej wytłumaczyła, jak powstają mozaiki. Krótki wykład opatrzyła przykładowymi realizacjami. Po prezentacji zaprosiła uczniów do wykonania własnoręcznej mozaiki z prostych, łatwo dostępnych materiałów. Każdy z uczniów otrzymał samoprzylepną przezroczystą folię, a na stole nauczycielka położyła woreczki z kawałkami makaronu lasagne, pomalowanego przez nią na różne kolory. Każdy z uczniów miał całkowitą dowolność w doborze tematu

i kolorystyki swojej pracy. Dzieci, po ukończeniu mozaiki podchodziły do nauczycielki, a ona w każdej pracy potrafiła dostrzec coś zasługującego na komplement. Ci, którzy wykonali pracę przed końcem zajęć, mogli otrzymać kolejną folię i powtórzyć ćwiczenie, tworząc znów zupełnie inny, własny, oryginalny projekt. W zachowaniach dzieci obserwowano swobodę, spokój i radość z tworzenia.

Nauczycielka proponowała uczniom ćwiczenie z intencją stymulowania ich kreatywności. Wykazywała się dużą świadomością w tym zakresie, co stanowi kluczową różnicę w kontekście poprzednich obserwacji. Możliwość wykonania własnej mozaiki budziła w dzieciach ekscytację dzięki oryginalnym materiałom plastycznym oraz swobodzie twórczej. Dzieci nie były ograniczone żadnym szablonem i mogły wybierać spośród nieskończonej liczby rozwiązań. Pozostawiono im możliwość podjęcia autonomicznej decyzji w obszarze: tematyki, kolorystyki oraz stylu. Nauczycielka, dostrzegając oryginalne cechy każdej pracy, umiejętnie uzupełniała uczniów. Była nastawiona na wzmacnianie dzieci, a nie na ich krytykę.

Wywiady

Uzupełnienie obserwacji stanowiły wywiady przeprowadzone z wychowawczyniami badanych grup uczniów. Wywiady miały charakter nieustrukturyzowany (swobodny i pogłębiony). Rozmowa miała luźny charakter, nie było sztywnego scenariusza. Nauczycielki chętnie opowiadały o swoich doświadczeniach. Miały świadomość, że sposób prowadzenia przez nie zajęć ma charakter schematyczny, nie zawsze jednak widziały w tym problem. Można było odnieść wrażenie, że postępują według utrwalonych metod i technik pracy, nie zawsze mając świadomość potrzeby rozwijania kreatywności i twórczości. Pytane jednak wprost o pracę metodami otwartymi, rozwijającymi twórczość i kreatywność, dostrzegały ich potencjał i potrzebę stosowania, wskazując jednocześnie na liczne czynniki, które utrudniają im szerokie wykorzystanie takich technik w codziennej pracy. W opinii badanych nauczycielek, czynniki, które utrudniają im prowadzenie kreatywnych i twórczych zajęć plastycznych, to przede wszystkim:

- brak czasu na regularne przygotowywanie kreatywnych zajęć,
- przemęczenie, frustracja,
- brak nowych pomysłów/inspiracji,
- brak krytycznej oceny publikowanych inspiracji,
- konieczność finansowania zajęć z własnych środków,
- brak świadomości na temat metod rozbudzania dziecięcej twórczości,
- działania plastyczne często są „niewygodne” lub „brudne”.

Przeprowadzone wywiady wskazują, że ograniczone stosowanie kreatywnych zajęć plastycznych wynika przede wszystkim z uwarunkowań systemowych, organizacyjnych i kompetencyjnych. Nie zaobserwowano natomiast, aby taka sytuacja była uwarunkowana negatywnym nastawieniem nauczycielek do twórczości dzieci.

Wnioski

Powyższe obserwacje stanowią przesłankę do wyciągnięcia następujących wniosków:

1. Zadania oparte na myśleniu konwergencyjnym wymagają dokładnego podążania za schematami. Mogą powodować u uczniów lęk przed popełnieniem błędu, ograniczać i hamować rozwój ich kreatywności.
2. Nauczyciele modelują zachowania uczniów i stanowią przykład. Ich sposób oceniania prac plastycznych uczy dzieci, co jest najistotniejsze w krytyce i w jaki sposób należy ją czynić. Nauczyciel, który z dezaprobatą komentuje jedynie odstępstwa od wzoru, równocześnie negatywnie odnosi się do przejawów dziecięcej swobody oraz wolności twórczej.
3. Krytyka wywołuje w uczniach nieprzyjemne emocje tj. smutek, wstyd, poczucie winy, lęk. Uczy także niewłaściwych kryteriów oceny i porównywania z innymi. Może to skutkować późniejszą niechęcią uczniów do podejmowania twórczości artystycznej.
4. Czas zaplanowany na wykonanie działań plastycznych w zauważalny sposób koreluje z atmosferą panującą podczas zajęć. Uczniowie pracują w różnym tempie, dlatego tak ważne okazuje się, aby nauczyciele rozsądnie dysponowali czasem lekcji, planowali nadwyżkowy czas na wykonanie każdego zadania dla dzieci pracujących wolniej oraz dodatkowe ćwiczenia dla tych, którzy ukończą ćwiczenie szybciej i mogą okazywać nudę.
5. Presja i obawa przed krytyką (ze strony nauczycieli czy koleżeństwa z grupy) odbiera uczniom przyjemność z tworzenia i zniechęca do własnej kreatywności. Przed każdym wychowawcą stoi istotne zadanie budowania w klasie wspierającej, życzliwej atmosfery, sprzyjającej swobodnemu tworzeniu w wolności oraz poczuciu bezpieczeństwa.

Rekomendacje

Na podstawie analizy zebranego materiału badawczego sformułowano następujące rekomendacje:

- organizowanie cyklicznych szkoleń dla grona pedagogicznego z zakresu: wychowania przez sztukę, arteterapii oraz treningu twórczości,
- przeznaczenie określonej puli środków placówki na różnorodne materiały plastyczne dla uczniów,
- akceptowanie różnego tempa pracy uczniów i przeznaczanie stosownej ilości czasu na zajęcia plastyczne,
- przewaga poleceń otwartych ukierunkowanych na myślenie dywergencyjne oraz autoekspresję dziecka.

Children's Creativity – Supported or Suppressed by School Education

Abstract

This study analyzed the school environment in terms of supporting student creativity. In accordance with J.P. Guilford's theory, types of thinking (divergent and convergent) and their relationship to the creative space were characterized. Citing the creativity criteria identified by E. Nęcka, a comparative analysis of art tasks proposed by teachers was conducted in terms of their potential to stimulate children's creativity. A series of observations of art classes conducted in preschool and early school groups were conducted, drawing conclusions regarding the influence of various factors on fostering and developing creativity, such as the type of tasks assigned by the teacher, the atmosphere, time pressure, the method of assessing work, and acceptance of diversity. Attention was drawn to teachers' frequent negative attitudes toward any manifestations of children's freedom and creative freedom. The summary presents recommendations aimed at directing teachers' activities toward developing, rather than stifling, students' creativity.

Keywords: creativity, self-expression, education, pedagogy of creativity, psychology of creativity.

Bibliografia

1. Guilford J.P., *Creativity*, American Psychologist 1950, 5, 444-454. <http://dx.doi.org/10.1037/h0063487>. [dostęp: 12.04.2026].
2. Nęcka E., *Psychologia twórczości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2001.
3. Żmigrodzki P. (red.). (b.d.), *Kreatywność*, *Wielki słownik języka polskiego PAN*, <https://wsjp.pl/haslo/podglad/3905/kreatywnosc/5206634/czlowieka>. [dostęp: 12.04.2026].
4. Popek S.L., *Psychologia twórczości plastycznej*, Impuls, Kraków 2010.
5. Film *Alike*, Daniel Martínez Lara & Rafa Cano Méndez, CGMeetup, 2017 https://youtu.be/PDHlyrfMI_U?si=gSEZs3qSkDdQonyT. [dostęp: 12.04.2026].
6. <https://demotywatory.pl/3914625/Dzisiejsza-edukacja>.
7. Bayanova L.F. i in., *The Influence of Art Activities on the Creativity of Junior Schoolchildren*, *Integration of Education* 2025, 29(1), 186-199; DOI:10.15507/1991-9468.029.202501.186-199.
8. Konto na Instagramie: [nauczycielka_ola](https://www.instagram.com/reel/DQkEDGqjHtc/) <https://www.instagram.com/reel/DQkEDGqjHtc/> [dostęp: 12.04.2026].

Rola rodziny i szkoły w zapobieganiu problematycznemu użytkowaniu Internetu u dzieci i młodzieży

Zuzanna Oleksiak¹, dr Dagmara Kowalik²

Streszczenie

Artykuł prezentuje przegląd literatury dotyczący roli środowiska rodzinnego i szkolnego w zapobieganiu problematycznemu użytkowaniu Internetu (*Problematic Internet Use*, PIU) wśród dzieci i młodzieży. Przedstawiony został wpływ czynników ryzyka i czynników ochronnych obecnych w tych środowiskach na powstawanie lub ograniczanie zachowań problemowych związanych z korzystaniem z Internetu. Zdefiniowano PIU oraz ujęcia diagnostyczne w klasyfikacjach ICD-11 (Gaming Disorder) i DSM-5 (Internet Gaming Disorder), a także dane dotyczące skali zjawiska. Szczególną uwagę poświęcono znaczeniu relacji rodzinnych, wsparcia emocjonalnego dziecka oraz kontroli czasu spędzanego w sieci jako predyktorów nadmiernego korzystania z Internetu. Omówiono również rolę środowiska szkolnego, poczucia przynależności oraz relacji rówieśniczych w kształtowaniu e-uzależnień. Przegląd dostępnych w literaturze badań wskazuje, że skuteczna profilaktyka wymaga podejścia systemowego, obejmującego środowisko rodzinne, szkolne oraz samych uczestników.

Słowa kluczowe: problematyczne użytkowanie Internetu (PIU), rodzina, szkoła, czynniki ochronne, profilaktyka.

Wstęp

Problematyczne użytkowanie Internetu (*Problematic Internet Use*, PIU) jest jednym z istotnych wyzwań zdrowia psychicznego XXI wieku, szczególnie w kontekście intensywnej cyfryzacji życia dzieci i młodzieży [1]. Choć PIU nie funkcjonuje jako odrębna jednostka chorobowa w klasyfikacjach diagnostycznych, w literaturze opisuje się je jako zespół objawów obejmujących: zaabsorbowanie Internetem,

¹ Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego, Wydział Filologiczno-Pedagogiczny, Katedra Psychologii.

² Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego, Wydział Filologiczno-Pedagogiczny, Katedra Pedagogiki.

wzrost tolerancji, nieudane próby ograniczenia korzystania z sieci, objawy odstawienne, utratę kontroli nad czasem online, zaniedbywanie relacji i obowiązków oraz traktowanie Internetu jako formy ucieczki od problemów [2].

W ujęciu diagnostycznym istotnym przełomem było wprowadzenie przez World Health Organization (WHO) w klasyfikacji ICD-11 pojęcia Gaming Disorder jako oficjalnej jednostki chorobowej. Zaburzenie to definiowane jest przez utratę kontroli nad graniem, nadawanie mu priorytetu wobec innych sfer życia oraz kontynuowanie zachowania mimo negatywnych konsekwencji [1, 3]. Z kolei American Psychiatric Association w DSM-5 (sekcja III) wyróżniło Internet Gaming Disorder (IGD) jako stan wymagający dalszych badań, wskazując dziewięć kryteriów diagnostycznych, m.in. silne zaabsorbowanie, objawy odstawienne, narastającą tolerancję czy okłamywanie bliskich co do czasu spędzanego online [4, 5].

Skala tego zjawiska w Polsce wymaga szczególnej uwagi. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców NASK „Nastolatki 3.0” (2023) wskazuje, że uczniowie spędzają w sieci średnio 6 godzin i 16 minut w dni wolne od zajęć szkolnych [6]. Ponad połowa badanych (53,7%) deklaruje brak zasad dotyczących korzystania z Internetu w domu, a 25,6% przyznaje się do trudności z myśleniem o czymś innym niż media społecznościowe. Wysoki poziom wskaźników PIU dotyczy 31% nastolatków, a bardzo wysoki – 8,3% (wzrost o 5,1 pp. względem 2020 r.) [6]. Dodatkowo ponad 40% młodych osób twierdzi, że brak dostępu do Internetu obniżyłby jakość ich życia.

Badania pokazują, że PIU pozostaje w ścisłym związku z dobrostanem psychicznym młodzieży [7, 8]. Wykazano istotne korelacje z depresją, niską samooceną i poczuciem osamotnienia [4]. Oznacza to, że nadmierne korzystanie z sieci często stanowi przejaw głębszych trudności adaptacyjnych.

Kluczową rolę w powstawaniu i zapobieganiu PIU odgrywają dwa podstawowe środowiska socjalizacyjne – rodzina i szkoła. Styl wychowawczy, jakość więzi rodzinnych oraz poczucie przynależności do społeczności szkolnej stanowią istotne determinanty zachowań problemowych [9, 10]. Deficyty w funkcjonowaniu rodziny należą do najsilniejszych czynników ryzyka, natomiast silna więź ze szkołą i wsparcie rówieśnicze mogą pełnić funkcję ochronną [11]. Niniejsza praca koncentruje się na analizie tych zależności oraz wskazaniu skutecznych działań profilaktycznych w obu środowiskach.

1. Rodzina a PIU

Relacje rodzinne powinny stanowić fundament, na którym dziecko buduje swoją odporność psychiczną, jednak w przypadku ich dysfunkcji – podatność na zachowania ryzykowne. W literaturze przedmiotu rodzina nie jest postrzegana jedynie jako tło, ale jako dynamiczny system naczyń połączonych, w którym dobrostan jednego członka wpływa na pozostałych [12]. Badacze wskazują na to, że niska funkcjonalność rodziny, objawiająca się niekonsekwencją i brakiem efektywnej komunikacji jest bezpośrednim predyktorem depresji oraz niskiej samooceny u młodzieży [4]. Deficyty w tym zakresie stanowią prostą drogę do powstawania problematycznego użytkowania Internetu.

1.1. Czynniki ryzyka w rodzinie

W literaturze przedmiotu czynniki ryzyka to cechy, sytuacje lub warunki sprzyjające powstawaniu zachowań ryzykownych [9]. Przeprowadzone dotychczas badania wskazują, że dla powstawania PIU istotne są czynniki zarówno społeczne, jak i indywidualne [13]. Niemniej jednak szczególnie istotną rolę odgrywają czynniki związane z rodziną [2]:

- konflikty rodzinne: stresujące środowisko rodzinne może sprzyjać mniejszemu radzeniu sobie z uzależnieniem od gier [13],
- niezadowolenie z opieki rodzicielskiej,
- niedostatecznie silne więzi rodzinne,
- burzliwa relacja między rodzicami,
- odbieranie rodzica przez dziecko jako mało wspierającego, karzącego, wymagającego, niezaangażowanego w codzienne życie dziecka,
- nadopiekuńczość rodzicielska,
- brak kontroli czasu spędzanego przez dziecko online.

Zachowania ryzykowne, które mogą wynikać z PIU to zachowania niosące ryzyko negatywnych konsekwencji, zarówno dla zdrowia fizycznego i psychicznego jednostki, jak i dla jej społecznego otoczenia. Badacze wykazują, że PIU jest skorelowane z podejmowaniem zachowań ryzykownych [2]. Najczęściej występujące zachowania ryzykowne, związane z nadmiernym korzystaniem z Internetu u młodych adolescentów to [9]:

- palenie tytoniu,
- używanie środków psychoaktywnych (alkoholu, narkotyków, dopalaczy, leków),
- wczesna aktywność seksualna,
- zachowania agresywne i przestępcze.

Trzeba jednak podkreślić, że występowanie jednego lub dwóch zachowań ryzykownych nie świadczy od razu o zaburzeniu psychicznym. Współwystępowanie dopiero trzech lub więcej czynników może być powodem nieprzystosowania lub wywołać zaburzenia psychiczne [9]. Do zaburzeń zdrowia psychicznego związanych z występowaniem zachowań ryzykownych zalicza się: lęk, zaburzenia nastroju, depresję, nadmierny stres, myśli samobójcze, bezsenność, schizofrenię oraz zaburzenia obsesyjno-kompulsywne [2].

Badacze w zmiennych biologiczno-psychologicznych wyróżniają pewne negatywne wydarzenia z życia osób badanych jako czynniki ryzyka rozwinięcia zaburzeń psychicznych, w tym uzależnień i e-uzależnień [5]. Do tej grupy należą: trauma, zaniedbania emocjonalne i fizyczne oraz społeczna izolacja.

Takie negatywne wydarzenia z dzieciństwa są powiązane z pozabezpiecznym stylem przywiązania. Pozabezpieczny styl przywiązania jest także powiązany z silniejszym odczuwaniem stresu i wybieraniem nieadaptacyjnych strategii radzenia sobie z nim, co z kolei łączy się z problematycznym użytkowaniem Internetu [14].

Warto podkreślić, że czynniki rodzinne najczęściej tworzą złożony układ wzajemnie wzmacniających się zależności, w którym deficyty w zakresie komunikacji, wsparcia emocjonalnego i kontroli rodzicielskiej współwystępują z indywidualnymi trudnościami dziecka [12].

Badania wskazują, że szczególnie istotnym predyktorem problematycznego użytkowania Internetu jest obniżona funkcjonalność rodziny, obejmująca brak spójności, niski poziom adaptacyjności oraz trudności w rozwiązywaniu konfliktów [11]. W takich warunkach Internet może pełnić funkcję kompensacyjną – stając się sposobem regulowania emocji, redukowania napięcia oraz zaspokajania potrzeb przynależności i akceptacji, które nie są wystarczająco realizowane w środowisku rodzinnym [2, 11]. Taka ucieczka w świat wirtualny daje chwilową ulgę, ale w rzeczywistości jeszcze bardziej oddala dziecko od rodziców i pogłębia domowe problemy.

1.2. Czynniki ochronne w rodzinie

Więź rodzinna jest niezbędna dla zapobiegania uzależnieniu od gier [13]. Pozytywne relacje rodzinne oraz wsparcie rodziny na wszystkich etapach rozwoju są niezwykle ważne dla dalszego funkcjonowania młodych ludzi. To właśnie rodzice oraz poprawne wzorce prezentowane w rodzinie przyczyniają się do późniejszego modelowania pozytywnych relacji oraz zachowań przez dzieci. Za najważniejsze czynniki chroniące związane z wychowaniem oraz rodziną, uznaje się [9]:

- silną więź emocjonalną z rodzicami,
- zainteresowanie nauką szkolną,
- regularne praktyki religijne,
- poszanowanie (respektowanie) prawa, norm, wartości i autorytetów,
- przynależność do pozytywnej grupy (rówieśniczej).

W literaturze przedmiotu podkreśla się również znaczenie wysokiej funkcjonalności rodziny, rozumianej jako spójność, elastyczność, umiejętność rozwiązywania konfliktów oraz otwarta komunikacja między jej członkami [11]. Rodziny charakteryzujące się jasnymi zasadami, przewidywalnością oraz adekwatnym nadzorem rodzicielskim skuteczniej ograniczają ryzyko nadmiernego i niekontrolowanego korzystania z Internetu [2]. Szczególnie istotne jest monitorowanie aktywności dziecka w sieci, połączone z rozmową i wyjaśnianiem zagrożeń, a nie wyłącznie z kontrolą restrykcyjną.

Badania wskazują, że wspierający styl wychowawczy oparty na równowadze między wymaganiami a wsparciem emocjonalnym, sprzyja rozwijaniu samoregulacji, poczucia własnej skuteczności oraz kompetencji społecznych, które zmniejszają podatność na PIU [2, 11]. Wysokie poczucie wsparcia ze strony rodziny pełni funkcję nadrzędną wobec stresu i trudnych doświadczeń życiowych, redukując potrzebę ucieczkowego korzystania z Internetu jako formy regulacji emocji [5].

Istotnym czynnikiem ochronnym jest także bezpieczny styl przywiązania, który sprzyja lepszej kontroli własnych emocji i konstruktywnemu radzeniu sobie z napięciem. Młodzież wychowująca się w środowisku zapewniającym stabilność

emocjonalną i poczucie akceptacji rzadziej poszukuje kompensacji potrzeb w świecie wirtualnym [5].

Ponadto znaczenie ma wspólne spędzanie czasu, angażowanie dziecka w różne aktywności oraz wzmacnianie jego zainteresowań i kompetencji społecznych. Budowanie poczucia przynależności w rodzinie oraz wzmacnianie dialogu międzypokoleniowego ogranicza ryzyko izolacji społecznej, która stanowi jeden z predyktorów problematycznego użytkowania Internetu [11].

2. Środowisko szkolne a PIU

Szkoła jest jedną z najważniejszych instytucji socjalizacyjnych w życiu dzieci i młodzieży. To właśnie w placówkach oświatowych przekazywane są istotne treści dotyczące budowania relacji interpersonalnych, rozwijania kompetencji społecznych oraz przyswajania norm i zasad funkcjonowania w społeczeństwie. Środowisko szkolne może odgrywać kluczową rolę w zapobieganiu uzależnieniom wśród dzieci i adolescentów poprzez realizację programów profilaktyki zdrowia psychicznego oraz fizycznego, wzmacnianie kompetencji emocjonalnych, a także wspieranie prawidłowego rozwoju psychospołecznego.

Należy jednak podkreślić, że w określonych warunkach szkoła może również stanowić czynnik ryzyka. Doświadczenia takie jak odrzucenie rówieśnicze, przemoc szkolna, niskie poczucie przynależności czy trudności edukacyjne mogą sprzyjać ucieczkowemu korzystaniu z Internetu, a w konsekwencji zwiększać ryzyko problematycznego użytkowania Internetu [10]. W efekcie, młody człowiek zamiast stawiać czoła problemom w klasie, woli spędzać czas w sieci, gdzie nikt go nie ocenia i nie odrzuca.

2.1. Czynniki ryzyka środowiska szkolnego

W literaturze przedmiotu szkoła stanowi kluczowe środowisko rozwojowe młodego człowieka, nie tylko w wymiarze edukacyjnym, lecz także społecznym i emocjonalnym. Jest miejscem budowania relacji, kształtowania kompetencji społecznych oraz poczucia przynależności.

Jednak nieprawidłowości w jej funkcjonowaniu, organizacji czy zarządzaniu mogą sprzyjać powstawaniu zachowań ryzykownych, takich jak problematyczne użytkowanie Internetu (PIU), lub sytuacji, w których uczeń nie czuje się bezpieczny, akceptowany i odpowiednio wspierany. Do najważniejszych czynników ryzyka związanych z działaniem danej placówki zaliczyć można [9]:

- słabą bazę szkoły,
- anonimowość uczniów/wychowanków,
- brak autorytetu nauczyciela,
- przeładowanie programów,
- większy nacisk położony na nauczanie, a nie na wychowanie,
- brak współpracy w gronie pedagogicznym lub słaba współpraca,
- brak współpracy z rodzicami,
- brak współpracy ze środowiskiem lokalnym, instytucjami, organizacjami,

- brak zajęć pozalekcyjnych,
- wielozmianowość,
- obecność negatywnych grup nieformalnych,
- brak jasno określonych norm i zasad.

Do najistotniejszych czynników ryzyka, pogłębiających wystąpienie PIU związanych z funkcjonowaniem dziecka w środowisku szkolnym, badacze zaliczyli [2]:

- niższy poziom kompetencji szkolnych,
- słabą więź ze szkołą,
- posiadanie w swoim otoczeniu rówieśników pijących alkohol,
- zły kontakt z nauczycielami,
- brak wsparcia społecznego,
- wrogość wobec innych i fobię społeczną.

Niezwykle istotnym czynnikiem, który wpływa również na powstawanie PIU jest przemoc elektroniczna ze strony rówieśników. Cyberprzemoc (*cyberbullying*), jest to każda informacja bądź treść, która ma na celu przestraszyć, zawstydzić, nękać lub w inny sposób zranić uczucia innych. Jest opublikowana lub wysyłana online (za pomocą komunikatorów, wiadomości e-mail, stron internetowych, blogów) [15]. Zjawisko to prowadzi do poczucia odrzucenia przez grupę i ucieczkowego wycofania się w świat wirtualny. Tworzy to paradoks, w którym młody człowiek szuka schronienia przed krzywdą właśnie w tym samym środowisku cyfrowym, w którym jej doświadczył.

2.2. Czynniki ochronne środowiska szkolnego

W literaturze przedmiotu podkreśla się, że zapobieganie problematycznemu użytkowaniu Internetu (PIU) powinno opierać się na wzmacnianiu czynników chroniących, które sprzyjają pozytywnej adaptacji dziecka i minimalizują wpływ czynników ryzyka. Koncepcja odporności psychicznej (*resilience*) wskazuje, iż rozwój młodego człowieka jest rezultatem współdziałania zasobów indywidualnych oraz wsparcia środowiskowego [16].

Jedną z najbardziej wpływowych klasyfikacji czynników chroniących przedstawiła Ann Masten, nawiązując do wcześniejszych badań Norman Garmezy. Autorka wyodrębniła cztery główne kategorie czynników sprzyjających pozytywnej adaptacji dziecka, podkreślając również znaczenie szkoły jako istotnego środowiska wspierającego budowanie zdrowej relacji z samym sobą oraz z innymi ludźmi [16]:

1. Cechy indywidualne: obejmujące dobre funkcjonowanie intelektualne, umiejętność rozwiązywania problemów, skuteczną regulację emocji i zachowań oraz pozytywny obraz własnego „ja”.
2. Cechy rodziny: rozumiane jako stabilne, wspierające środowisko rodzinne, o jasno określonych zasadach, wysokim poziomie zaangażowania rodziców w sprawy dziecka oraz odpowiednim statusie socjoekonomicznym i edukacyjnym opiekunów.

3. Cechy społeczności lokalnej i szkoły: obejmujące bezpieczne środowisko zamieszkania, dostęp do oferty rekreacyjnej i edukacyjnej, skuteczne funkcjonowanie szkoły, pozytywne relacje z dorosłymi mentorami oraz obecność prospołecznych rówieśników.
4. Cechy polityki i kultury społeczeństwa: związane z ochroną zdrowia i bezpieczeństwa dzieci, inwestowaniem w system edukacji, przeciwdziałaniem przemocą oraz niskim poziomem społecznej akceptacji dla zachowań agresywnych.

W odniesieniu do trzeciej kategorii czynników dotyczącej społeczności lokalnej i szkoły szczegółowe elementy ochronne wskazał w swoich badaniach D. Miziołek [9]. Należą do nich:

- korzystne położenie placówki,
- działania integrujące społeczność uczniowską,
- bogata oferta zajęć pozalekcyjnych,
- personalizacja podejścia do ucznia,
- nauczyciel jako pozytywny wzorzec,
- dobra atmosfera w szkole,
- skuteczna współpraca grona pedagogicznego,
- współdziałanie z rodzicami i środowiskiem lokalnym.

Szkoła o stałej tradycji i widocznym systemie wartości wzmacnia poczucie przynależności ucznia, co ogranicza skłonność do ucieczkowego korzystania z Internetu [9, 10]. W świetle badań dotyczących zjawiska *school disconnectedness* brak więzi ze szkołą istotnie zwiększa ryzyko rozwoju uzależnienia od Internetu, natomiast silne poczucie przynależności pełni funkcję ochronną [10]. Oznacza to, że szkoła zaraz obok rodziny stanowi kluczowe środowisko profilaktyki PIU.

3. Profilaktyka i strategie przeciwdziałania

Profilaktyka problematycznego użytkowania Internetu powinna mieć charakter systemowy i obejmować oddziaływania na poziomie jednostki, rodziny oraz szkoły. Skuteczne programy profilaktyczne łączą edukację wirtualną z rozwijaniem kompetencji psychospołecznych, takich jak samokontrola, umiejętności społeczne czy radzenie sobie ze stresem [1, 3, 5]. Badania wskazują, że edukacja zdrowotna, dotycząca korzystania z mediów cyfrowych, może istotnie obniżyć poziom objawów uzależnienia od Internetu, szczególnie gdy obejmuje zarówno młodzież, jak i ich rodziców [3]. Ogromne znaczenie ma także systematyczna diagnoza skali zjawiska oraz dostosowywanie działań profilaktycznych do aktualnych potrzeb w korzystaniu z nowych technologii.

3.1. Oddziaływania profilaktyczne w środowisku rodzinnym

Rodzina stanowi podstawowe środowisko kształtowania nawyków internetowych dziecka. W modelu systemowym i integracyjnym podkreśla się, że jakość relacji rodzinnych, komunikacja i jasno określone granice mają zasadnicze znaczenie

dla zapobiegania zachowaniom problemowym [12]. Ponadto według tego myślenia, adresatem działań profilaktycznych powinny być nie tylko dzieci i młodzież, ale również rodzice i opiekunowie [17].

W literaturze przedmiotu podkreśla się przede wszystkim znaczenie zapobiegania ryzyku rozwoju uzależnienia poprzez [18]:

- ustalanie jasnych i konsekwentnych zasad rodzinnych dotyczących korzystania z Internetu,
- prowadzenie regularnych rozmów z dziećmi na temat zagrożeń związanych z nadmiernym używaniem technologii cyfrowych,
- wyznaczanie czynności oraz przestrzeni, w których korzystanie z urządzeń cyfrowych jest niedozwolone (np. podczas wspólnych posiłków, spacerów czy odrabiania lekcji),
- ograniczanie liczby powiadomień w urządzeniach dziecka,
- usuwanie czasochłonnych i niepotrzebnych aplikacji,
- identyfikowanie sytuacji zwiększających ryzyko nadmiernego korzystania z sieci,
- konsekwencja rodziców w egzekwowaniu ustalonych zasad, ponieważ może to osłabiać skuteczność działań profilaktycznych oraz utrudniać kształtowanie zdrowych nawyków cyfrowych.

Istotnym czynnikiem chroniącym jest również aktywne zainteresowanie rodzica aktywnością dziecka w Internecie oraz regularne rozmowy dotyczące bezpieczeństwa online [11]. Badania przeprowadzone od marca do czerwca 2019 roku przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę na próbie 1017 uczniów szkół podstawowych wskazują, że młodzież deklarująca normatywne użytkowanie Internetu (rys. 1), częściej doświadcza ze strony rodziców zainteresowania ich aktywnością w sieci oraz częściej podejmuje z nimi rozmowy na temat zasad i zagrożeń związanych z korzystaniem z mediów cyfrowych [2].



Rys. 1. Zainteresowanie rodzica aktywnością dziecka online oraz rozmowa na temat bezpieczeństwa online w podziale na użytkowników normatywnych i problematycznych [2]

Jak wskazuje literatura przedmiotu, sama kontrola nie jest wystarczająca – kluczowe znaczenie ma jej forma. Najbardziej efektywna okazuje się kontrola wspierająca (monitoring połączony z dialogiem), a nie wyłącznie restrykcyjne ograniczanie dostępu [16]. Otwartość komunikacyjna, wspólne ustalanie zasad korzystania z Internetu oraz edukacja w zakresie bezpieczeństwa cyfrowego wzmacniają kompetencje dziecka i sprzyjają odpowiedzialnemu korzystaniu z nowych technologii [2]. Można zatem stwierdzić, że zaangażowanie rodzicielskie w obszarze aktywności online stanowi bardzo istotny element profilaktyki PIU i pełni funkcję ochronną wobec rozwoju zachowań problematycznych.

3.2. Strategie profilaktyczne i interwencyjne w środowisku szkolnym

Szkoła odgrywa kluczową rolę w zapobieganiu problematycznemu użytkowaniu Internetu (PIU), ponieważ jest miejscem codziennego funkcjonowania dziecka, kształtowania relacji rówieśniczych oraz rozwijania kompetencji społecznych i poznawczych. Wiedza na temat czynników ryzyka i czynników chroniących stanowi podstawę współczesnej profilaktyki [19]. W odniesieniu do problemowego używania Internetu działania profilaktyczne powinny mieć charakter kompleksowy i obejmować równoległe trzy nurty [9]:

- 1) wspomaganie ucznia w radzeniu sobie z trudnościami, które mogą sprzyjać ucieczkowemu korzystaniu z sieci;
- 2) ograniczanie i eliminowanie czynników ryzyka, takich jak: brak kontroli rodzicielskiej, deficyty kompetencji społecznych, niewystarczające wsparcie emocjonalne czy nieumiejętność organizacji czasu wolnego;
- 3) wzmacnianie czynników chroniących – kompetencji społecznych i emocjonalnych, poczucia przynależności do grupy, pozytywnych relacji z dorosłymi oraz rozwijania innych zainteresowań.

Profilaktyka problemowego używania Internetu powinna opierać się również na bezpośredniej interakcji społecznej oraz pracy warsztatowej pod kierunkiem nauczyciela, pedagoga lub psychologa szkolnego [18]. Szczególnie istotne są działania skierowane do uczniów, takie jak:

- gry profilaktyczne wspierające autodiagnozę zasobów oraz identyfikację czynników ryzyka i chroniących (także w środowisku online),
- ćwiczenia rozwijające kompetencje komunikacyjne i emocjonalne (m.in. asertywność, aktywne słuchanie, wyrażanie uczuć),
- drama i odgrywanie ról dotyczące tożsamości, relacji rówieśniczych oraz funkcjonowania online i offline,
- warsztaty rozwiązywania problemów i kreatywnego myślenia,
- treningi zarządzania czasem i własnymi zasobami,
- zajęcia rozwijające bezpieczne i odpowiedzialne korzystanie z mediów oraz kompetencje cyfrowe.

Takie działania nie tylko ograniczają ryzyko nadużywania Internetu, lecz także wzmacniają kompetencje psychospołeczne, które stanowią alternatywę dla kompulsywnej aktywności w przestrzeni wirtualnej [20]. Jednakże skuteczna profilaktyka wymaga zaangażowania całej społeczności szkolnej. Wobec rodziców, opiekunów oraz pracowników oświaty istotne są działania obejmujące [18]:

- edukację na temat form aktywności dzieci i młodzieży w cyberprzestrzeni,
- informowanie o właściwościach mediów społecznościowych (zagrożenia i szanse),
- rozwijanie kluczowych kompetencji cyfrowych,
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania symptomów patologicznego używania Internetu,
- doskonalenie kompetencji w zakresie redukcji czynników ryzyka i wzmacniania czynników chroniących,
- przygotowanie do pracy z uczniem przejawiającym objawy problemowego używania Internetu (m.in. poprzez prowadzenie dziennika aktywności, indywidualnych kart pracy, planów wsparcia),
- wzmacnianie komunikacji w relacjach uczeń–nauczyciel–rodzic/opiekun oraz w grupach rówieśniczych.

Profilaktyka i interwencje dotyczące problemowego używania Internetu (PIU) w szkole powinny być spójne, długoterminowe i powiązane z innymi środowiskami i działaniami wychowawczymi [9, 18]. Takie systemowe i wielopoziomowe podejście pozwala skuteczniej zapobiegać problemom oraz wspierać rozwój dzieci i młodzieży, wzmacniając ich kompetencje społeczne i emocjonalne potrzebne do bezpiecznego korzystania z Internetu, co stanowi podstawę przeciwdziałania uzależnieniom [19, 20]. W praktyce oznacza to, że najskuteczniejszą ochroną przed e-uzależnieniami nie jest samo zakazanie użytkowania technologii, lecz tworzenie środowiska, w którym młody człowiek czuje się zrozumiany, akceptowany i potrafi budować zdrowe więzi w świecie rzeczywistym.

Wnioski

Problematyczne użytkowanie Internetu wśród dzieci i młodzieży stanowi istotne wyzwanie współczesnego społeczeństwa. Analiza literatury wskazuje, że kluczową rolę w zapobieganiu temu zjawisku odgrywają dwa podstawowe środowiska socjalizacyjne: rodzina oraz szkoła.

Czynniki rodzinne, takie jak jakość relacji, styl wychowawczy, poziom wsparcia emocjonalnego oraz kontrola aktywności dziecka w sieci, mogą zarówno zwiększać ryzyko wystąpienia problematycznego użytkowania Internetu, jak i pełnić funkcję ochronną dla dziecka [2]. Równie istotne jest środowisko szkolne, w którym poczucie przynależności, wsparcie ze strony rówieśników i nauczycieli oraz pozytywne relacje szkolne sprzyjają prawidłowej adaptacji psychospołecznej młodzieży [9]. Czynniki te przeciwdziałają również wykluczeniu społecznemu oraz poczuciu osamotnienia, które mogą sprzyjać negatywnemu korzystaniu z Internetu.

Skuteczna profilaktyka PIU powinna mieć charakter systemowy i obejmować współpracę rodziny, szkoły oraz samego dziecka [18]. Działania profilaktyczne powinny koncentrować się nie tylko na ograniczaniu czasu spędzanego w Internecie, lecz przede wszystkim na wzmacnianiu kompetencji społecznych i emocjonalnych młodych ludzi oraz ich opiekunów, a także na rozwijaniu zdrowych wzorców korzystania z nowych technologii cyfrowych.

The role of family and school in the prevention of Problematic Internet Use among children and adolescents

Abstract

This article focuses on the role of the family and school environments in preventing Problematic Internet Use (PIU) among children and adolescents. The aim of the study is to show how risk and protective factors in these environments influence the emergence or limitation of problematic online behaviors. The article defines PIU and presents its diagnostic frameworks in ICD-11 (Gaming Disorder) and DSM-5 (Internet Gaming Disorder), along with data on the prevalence of the phenomenon. Special attention is given to the importance of family relationships, emotional support, and control over time spent online as predictors of excessive Internet use. The role of the school environment, sense of belonging, and peer relationships in shaping e-addictions is also discussed. The findings indicate that effective prevention requires a systemic approach, involving the family, school, and the children and adolescents themselves.

Keywords: Problematic Internet Use (PIU), family, school, protective factors, prevention.

Bibliografia

1. Wojtkowska A., Gąsiorowska A., *Profilaktyka, diagnoza i terapia e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży. Praktyczny podręcznik dla specjalistów pracy z dziećmi i ich rodzinami*, Liberi Libri, 2024.
2. Makaruk K., Włodarczyk J., Skoneczna P., *Problematyczne używanie internetu przez młodzież. Raport z badań*, Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2019.
3. Arana-Rodríguez A. i in., *Impact of health education on internet addiction and media use*, BMC Public Health, 2025.
4. Chen H.-C., Wang J.-Y., Lin Y.-L., Yang S.-Y., *Association of Internet Addiction with Family Functionality, Depression, Self-Efficacy and Self-Esteem among Early Adolescents*, Int. J. Environ. Res. Public Health, 2020.

5. Rowicka M., *Profilaktyka e-uzależnień: Przegląd i analiza badań z zakresu e-uzależnień wśród dzieci i młodzieży w Polsce wraz z wnioskami i rekomendacjami w zakresie profilaktyki e-uzależnień*, Uzależnienia Behawioralne, 2020.
6. NASK, *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa – Państwowy Instytut Badawczy, 2023.
7. Liang W. X. i in., *The longitudinal association between internet addiction and prosocial behavior among adolescents*, Journal Title, 2025.
8. Nwugo I. J., Ike O. O., *Personality traits and internet addiction among adolescent students*, International Journal of Environmental Research and Public Health, 2024.
9. Miziołek D., *Czynniki ryzyka i czynniki chroniące w profilaktyce*, [w:] *Kondycja psychiczna dzieci i młodzieży*, s. 28-31, 2015.
10. *School disconnectedness and adolescent internet addiction: a moderated mediation model*, MDPI, 2025.
11. Faltýnková A., Blinks L., Ševčíková A., Husarova D., *The Associations between Family-Related Factors and Excessive Internet Use in Adolescents*, Int. J. Environ. Res. Public Health, 2020.
12. De Barbaro B. (red.), *Wprowadzenie do systemowego rozumienia rodziny*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 1999.
13. *Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review of familial protective and risk factors*, Addictive Behaviors, 2025.
14. Dalbudak E., Evren C., Aldemir S., Evren B., *Severity of internet addiction risk and its relationship with borderline personality features, childhood trauma, dissociative experiences, depression and anxiety symptoms among Turkish university students*, Psychiatry Research, 2014.
15. Pyżalski J., *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków, 2012.
16. Borucka A., Pisarska A., *Koncepcja resilience, czyli jak pomóc dzieciom i młodzieży z grup podwyższonego ryzyka*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, www.ore.edu.pl [dostęp: 3.03.2026].
17. Buksa Ł., *Fonoholizm i profilaktyka uzależnienia od smartfona u dzieci i młodzieży*, „Zeszyty Prasoznawcze”, 2023, t. 66, nr 1 (253), s. 77-90.
18. Ogonowska A., *Profilaktyka uniwersalna patologicznych form używania Internetu u dzieci i młodzieży*, „Sztuka Leczenia”, 2017, nr 2, s. 67-78.
19. Kuss D. J., Lopez-Fernandez O., *Internet i uzależnienie od sieci – przegląd badań klinicznych nad problemowym używaniem Internetu*, „World Journal of Psychiatry”, 2016, t. 6, nr 1, s. 143-176.
20. Young K. S., *Internetowe uzależnienie: podręcznik i przewodnik po ocenie oraz terapii*, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2011.

Czynniki ryzyka rozwoju uzależnienia od hazardu w okresie adolescencji

Alicja Gajewska¹

Streszczenie

Uzależnienie od hazardu w okresie adolescencji stanowi istotny problem zdrowia publicznego. Celem niniejszego przeglądu było zidentyfikowanie kluczowych czynników ryzyka jego rozwoju wśród młodzieży. Przeprowadzono przegląd literatury naukowej z wykorzystaniem udostępnionego zbioru artykułów, a także ogólnodostępnej wyszukiwarki Google Scholar. Rozwój uzależnienia od hazardu w okresie adolescencji ma charakter wieloczynnikowy i wynika z interakcji predyspozycji indywidualnych, wpływów środowiskowych oraz uwarunkowań strukturalnych. Stwierdza się zróżnicowanie wzorców uczestnictwa w hazardzie w zależności od płci. Wczesna identyfikacja czynników ryzyka może stanowić istotny element działań zapobiegawczych.

Słowa kluczowe: hazard, adolescencja, czynniki ryzyka, uzależnienia behawioralne, gry komputerowe.

Wstęp

Hazard stanowi przedmiot zainteresowania wielu dyscyplin naukowych, a także stanowi istotny problem zdrowia publicznego. W klasyfikacji ICD-10 hazard patologiczny jest określony jako zaburzenie charakteryzujące się powtarzającym się podejmowaniem działań hazardowych, które jest dominujące w życiu jednostki i prowadzące do negatywnych konsekwencji społecznych i finansowych [1]. W kolejnej rewizji, tj. ICD-11 ujęcie to podkreśla utratę kontroli nad zachowaniem, kontynuowanie mimo negatywnych konsekwencji, a także nadawanie mu nadrzędnego znaczenia [1]. Z kolei klasyfikacja DSM-5 definiuje zaburzenie hazardowe jako utrwalony i nawracający wzorec postępowania prowadzący do klinicznie istotnego pogorszenia funkcjonowania [2].

Adolescencja określana jest w literaturze jako specyficzny etap rozwoju człowieka, przejawiający się zwiększoną podatnością na podejmowanie zachowań ryzykownych. Charakteryzuje się intensywnymi zmianami w wymiarze funkcjonowania psychicznego i społecznego jednostki [3]. W analizowanych opracowaniach podkreśla się

¹ Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego, Wydział Filologiczno-Pedagogiczny, Katedra Psychologii.

również, że okres dorastania to moment kształtowania się mechanizmów regulacji emocji, które nie są w pełni rozwinięte w tym etapie życia. Może to wpływać na wykorzystywanie zachowań hazardowych jako strategia radzenia sobie ze stresem i napięciem [4]. Ponad to młodzież funkcjonuje w stale zmieniającym się środowisku społecznym i cyfrowym, co przekłada się na zwiększoną ekspozycję na różnorodne czynniki ryzyka. Współczesne gry komputerowe zawierające elementy losowe mogą zwiększać zainteresowanie hazardem [5, 3].

1. Czynniki ryzyka rozwoju hazardu

Czynniki ryzyka są definiowane jako właściwości jednostki, jej środowiska lub wzorców zachowania, które zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia zachowań problemowych, w tym podejmowania i rozwoju uzależnienia od hazardu. Dotyczą one cech indywidualnych, jak i uwarunkowań społecznych [4, 5]. W literaturze zwraca się uwagę, że czynniki ryzyka nie działają w izolacji, lecz wpływają na siebie i mogą kumulować się i wzmacniać swoje oddziaływanie, co zwiększa podatność młodzieży na rozwój zachowań hazardowych [3]. Ponadto wskazuje się, że czynniki ryzyka dzielą się na predysponujące, inicjujące i podtrzymujące [6]. Badania nad hazardem wśród młodzieży pokazują, że zidentyfikowanie czynnika bądź czynników ryzyka ma kluczowe znaczenie dla zaprojektowania skutecznych i trafnych działań profilaktycznych. Umożliwia to wczesne wykrywanie grup szczególnie narażonych oraz skuteczniejsze implementowanie odpowiednich interwencji [7].

Jednym z najczęściej identyfikowanych predyktorów podejmowania zachowań hazardowych w okresie adolescencji jest płeć męska. Badania wskazują, że chłopcy z większą częstotliwością skłaniają się do aktywności ryzykownych. Jest to związane z uwarunkowaniami społecznymi, z nasiloną skłonnością do rywalizacji oraz poszukiwania intensywnych bodźców. W rezultacie obserwuje się wyższe rozpowszechnienie hazardu, a także zwiększone ryzyko rozwoju jego problemowych form wśród młodych mężczyzn [3, 7].

1.1. Czynniki indywidualne – osobowościowe

Czynniki indywidualne osobowościowe odnoszą się do względnie trwałych cech jednostki. Mają wpływ na sposób reagowania na bodźce, podejmowania decyzji a także regulacji zachowania. W odniesieniu do hazardu stanowią istotny komponent ryzyka, gdyż mogą predysponować nastolatka do poszukiwania silnych doznań, realizacji działań impulsywnych, a także do utrzymywania się w zachowaniach ryzykownych, pomimo odczuwania negatywnych konsekwencji [3, 4, 5,].

W tym kontekście istotne znaczenia ma również impulsywność, definiowana jako tendencja do podejmowania nieprzemyślanych, szybkich działań, nie uwzględniając długofalowych konsekwencji. Istotne jest to, że ogranicza zdolność jednostki do kontrolowania zachowania i hamowania reakcji. Sprzyja to podejmowaniu kolejnych prób gry pomimo strat. Osoby impulsywne są bardziej skłonne ulegać pokusie

natychmiastowej gratyfikacji. Jest to szczególnie istotne w przypadku zachowań hazardowych. Hazard operuje mechanizmami szybkiego wzmocnienia [3, 4]. W tym kontekście istotne znaczenie ma również mechanizm podtrzymujący zachowania hazardowe, czyli zniekształcenia poznawcze. Ujmuje się je jako błędne przekonania dotyczące natury gier losowych. Prowadzą do błędnej interpretacji wyników gry, wzmacniają zaangażowanie oraz utrudniają zaprzestanie aktywności pomimo doświadczanych strat. Jednostka przecenia swoje szanse na wygraną. Najczęściej występuje iluzja kontroli polegająca na przekonaniu o możliwości wpływu na wynik gry, a także wiara w przewidywalność zdarzeń losowych [4]. Następnym czynnikiem powiązanim z hazardem jest tendencja do gniewu. Podwyższony poziom gniewu może prowadzić do impulsywnych reakcji, a także zwiększyć skłonność do podejmowania ryzyka jako formy rozładowania napięcia emocjonalnego. W tym ujęciu hazard może pełnić funkcję regulacyjną, ponieważ umożliwia odreagowanie emocji, co sprzyja powtarzaniu i utrwalaniu takich zachowań [4].

1.2. Czynniki indywidualne – psychologiczne

W literaturze przedmiotu podkreśla się, że czynniki indywidualne psychologiczne odgrywają rolę w wyjaśnianiu przyczyny zaangażowania adolescentów w hazard jako sposób radzenia sobie z trudnościami [4, 6, 7]. Czynniki mogą pełnić funkcję predysponującą, jak i podtrzymującą, gdyż zwiększają prawdopodobieństwo inicjacji hazardu, ale także sprzyjają utrwalaniu [6]. Trudności w regulacji emocji stanowią jeden z najistotniejszych czynników ryzyka zachowań hazardowych wśród młodzieży. Obejmują deficyty związane z obniżeniem rozpoznawania, modulowania a także adekwatnego wyrażania emocji. Nastolatkom z takimi trudnościami ze zwiększoną częstotliwością poszukują zewnętrznych sposobów zredukowania napięcia, co sprzyja angażowaniu się w zachowania ryzykowne [4]. Hazard w tym przypadku może pełnić funkcję regulacyjną poprzez chwilowe obniżenie napięcia emocjonalnego bądź odwrócenia uwagi od problemu. Jednostka doświadcza ulgi, co wpływa na skłonności do sięgania ponownie do tego rozwiązania w sytuacjach stresowych [3]. Ponadto obecność zaburzeń psychicznych, takich jak lęk, depresja czy inne trudności emocjonalne, zwiększa ryzyko zachowań hazardowych. Adolescenci doświadczający obniżonego nastroju mogą traktować hazard jako formę ucieczki od negatywnych myśli, emocji lub jako sposób poprawy samopoczucia poprzez dostarczenie intensywnych bodźców [6]. Jednoczenie zachowania hazardowe mogą wpływać na pogłębianie się problemów psychicznych poprzez tworzenie mechanizmu błędnego koła. Negatywne emocje zwiększają zaangażowanie w grę, a konsekwencje takie jak straty finansowe, konflikty społeczne nasilają objawy psychopatologiczne [3]. Nie bez znaczenia pozostaje również używanie substancji psychoaktywnych. Często współwystępuje z zachowaniami hazardowymi i jest istotnym czynnikiem ryzyka ich rozwoju. Literatura wskazuje powiązanie między jednym a drugim typem zachowań. Wspólne mechanizmy leżące u podłoża obu typów to impulsywność, trudności

w samokontroli i poszukiwanie doznań [6]. Substancje psychoaktywne mogą wpłynąć na obniżenie kontroli poznawczej, a także zwiększyć skłonność do podejmowania ryzykownych decyzji. Sprzyja to angażowaniu się w hazard, a ponadto utrudnia jego przerwanie [3]. Oprócz wskazanych wcześniej uwarunkowań istotną rolę odgrywają również zachowania problemowe, w tym łamanie norm społecznych, agresja czy aktywność przestępcza. Należą one do szerszego wzorca zachowań ryzykownych współwystępujących i wzajemnie wzmacniających się [4]. Młodzież, u której występują tego typu zachowania, charakteryzuje się nasiloną skłonnością do podejmowania ryzyka, a także obniżoną kontrolą impulsów. Zwiększa to prawdopodobieństwo zaangażowania się w czynności hazardowe i eskalację problemu [3]. Zjawisko to ma charakter wieloczynnikowy, dlatego należy uwzględnić także wykorzystywanie hazardu lub gier komputerowych o podobnym mechanizmie jako strategii radzenia sobie ze stresem, napięciem emocjonalnym czy problemami życiowymi. Taka strategia nie rozwiązuje realnie problemu, tylko chwilowo go odsuwa. Ma charakter unikowy [6]. Mechanizm ten sprzyja tworzeniu się zależności psychicznej, gdyż hazard bądź gry zaczynają pełnić funkcję podstawowego narzędzia regulacji emocji. Konsekwencją takiego zachowania jest to, że jednostka coraz częściej sięga po tę formę aktywności, co wpływa na zwiększenie ryzyka rozwoju uzależnienia [3, 4].

1.3. Czynniki związane z grami komputerowymi i środowiskiem cyfrowym

Czynniki związane z grami komputerowymi oraz szeroko rozumianym środowiskiem cyfrowym stanowią współcześnie jeden z kluczowych obszarów ryzyka rozwoju zachowań hazardowych wśród adolescentów. Determinowane jest to głównie rosnącą dostępnością technologii, powszechnością korzystania z Internetu, a także poprzez zacieranie granicy pomiędzy rozrywką cyfrową a mechanizmami charakterystycznymi dla hazardu [5, 6]. Środowisko cyfrowe zwiększa ekspozycję na treści hazardowe, a także wprowadza mechanizmy psychologiczne analogiczne do hazardu. Może to sprzyjać kształtowaniu się zachowań o charakterze uzależnieniowym [5]. Intensywne korzystanie z gier komputerowych wiąże się z nasiloną ekspozycją na systemy nagrody, które są oparte na natychmiastowej gratyfikacji. Może to sprzyjać rozwojowi wzorców zachowań zbliżonych do hazardowych. Gry często oparte są na mechanizmach wzmocnień o zmiennym stosunku, które są charakterystyczne również dla hazardu. Przekłada się to na ich silny potencjał uzależniający [5]. Utrzymujące się w czasie zaangażowanie w tego typu aktywność może przyczyniać się do podwyższonej tolerancji na stymulacje oraz poszukiwania coraz silniejszych bodźców. Skutkuje to wyższym prawdopodobieństwem zainteresowania hazardem jako bardziej intensywną formą rozrywki [6]. Szczególne znaczenie mają gry, które zawierają elementy losowe, tak jak loot boxy. Opierają się one na mechanizmie niepewnej nagrody. Osoba dokonuje zakupu, nie będąc pewną, jaki będzie rezultat. Strukturalnie odpowiada to mechanizmowi hazardu. Ekspozycja na tego typu rozwiązania może skutkować internalizacji zasad funkcjonowania hazardu w tym

przekonaniu o możliwości osiągnięcia zysków finansowych poprzez losowe zdarzenia oraz akceptacja ryzyka finansowego z tym związana. W konsekwencji adolescenci mogą być bardziej podatni do wybierania aktywności hazardowej w przyszłości [5]. W tym kontekście zasadne jest również uwzględnienie przeznaczania środków finansowych na wspomniane wyżej elementy losowe, ponieważ wprowadza młodzież w mechanizm podejmowania decyzji finansowych w oparciu o losowość i niepewność. Może to uczyć akceptacji strat, a ponadto wzmacniać motywację do dalszej inwestycji środków w nadziei na uzyskanie nagrody [6]. Na uwagę zasługuje również istnienie gier typu social casino. Stanowią one specyficzną formę aktywności cyfrowej. Stymulują doświadczenie hazardu, często bez realnych strat finansowych. Mogą prowadzić do znormalizowania hazardu, a także obniżenia percepcji ryzyka z nim. Przyczyniają się do kształtowania nawyków i zachowań charakterystycznych dla hazardu. Zwiększa to prawdopodobieństwo przejścia do jego realnych form [6]. W literaturze występuje zjawisko przechodzenia od aktywności gamingowej do hazardowej. Wynika to z podobieństwa mechanizmów psychologicznych leżących u podstaw obu form aktywności. W konsekwencji osoby intensywnie zaangażowane w gry komputerowe mogą być podatne na zachowania hazardowe, gdyż struktura odpowiada ich poziomowi dojrzałości poznawczej oraz potrzebom emocjonalnym. Zjawisko to ujawnia istnienie kontinuum pomiędzy gamingiem a hazardem [5, 6].

1.4. Czynniki ryzyka rodzinne

Czynniki rodzinne należą do jednych z kluczowych obszarów uwarunkowań rozwoju zachowań hazardowych. Mogą działać jednocześnie jako czynniki ryzyka oraz jako czynniki ochronne. W przypadku dysfunkcyjnego charakteru znacząco nasilają podatność adolescentów na rozwój zachowań problemowych, w tym hazardu [4]. Akceptujące postawy rodziców wobec zachowań hazardowych normalizują je w środowisku rodzinnym. Osoba wychowująca się w takiej rodzinie może postrzegać hazard jako społecznie akceptowalny, co przekłada się na obniżenie percepcji ryzyka związanego z tą aktywnością [7]. Nastolatkom nie mający wyznaczonych wyraźnych norm i zasad dotyczących podejmowania zachowań hazardowych, mogą wcześniej podejmować się, a także częściej angażować w tego typu zachowania [3]. Ponadto bezpośrednie zaangażowanie rodziców w hazard jest silnym mechanizmem modelowania zachowań. Teoria społecznego uczenia się zakłada, że młodzież obserwuje i internalizuje zachowania dorosłych, a szczególnie tych, którzy pełnią funkcję autorytetów [7]. Dodatkowo obserwacja potencjalnych wygranych może nasilać przekonanie o atrakcyjności hazardu [3]. Regularny kontakt z hazardem w środowisku domowym sprzyja procesowi habituacji. W wyniku tego hazard przestaje być postrzegany jako zachowanie ryzykowne, a zaczyna być elementem codzienności [7]. Do innych predyktorów zalicza się słaba więź z rodzicami. W procesie kształtowania zachowań młodzieży istotna jest jakość relacji rodzinnych. Zaburzenia w tym obszarze mogą nasilać skłonność do alternatywnych źródeł wsparcia i regulacji emocji [4].

W takich warunkach hazard może pełnić funkcję kompensacyjną, dostarczając zarówno emocji, jak i poczucia kontroli, którego jednostka nie doświadcza w relacjach rodzinnych [3]. W sytuacjach trudnych młodzież pozbawiona wsparcia może częściej sięgać po strategie unikowe, takie jak hazard. W literaturze wskazuje się również na zaniedbania wychowawcze bądź przemoc w rodzinie. Zaniedbania wychowawcze obejmują brak odpowiedniej opieki, kontroli oraz zaangażowania w rozwój dziecka [4]. W konsekwencji młodzież wychowywana w warunkach zaniedbania jest bardziej podatna na podejmowanie zachowań ryzykownych, w tym hazardu [3]. Doświadczenie przemocy fizycznej lub psychicznej w rodzinie stanowi jeden z najsilniejszych czynników ryzyka rozwoju problemów emocjonalnych oraz uzależnień. [4]. W takich warunkach hazard może być wykorzystywany jako forma ucieczki od trudnych doświadczeń lub sposób redukcji napięcia emocjonalnego, co zwiększa ryzyko jego utrwalenia [3, 7].

1.5. Czynniki ryzyka rówieśnicze

Czynniki rówieśnicze są szczególnie istotne w okresie dorastania, który charakteryzuje się zwiększonym znaczeniem grup rówieśniczych. Adolescenci, dążąc do akceptacji w grupie, są szczególnie podatni na internalizację norm i zachowań prezentowanych przez rówieśników, co nasila ich wrażliwość na oddziaływanie środowiska społecznego [7]. Presja rówieśnicza jest jednym z mechanizmów, który jest szczególnie silny u osób potrzebujących aprobaty społecznej bądź osób nieasertywnych [6]. Może ona przyjmować zarówno formę bezpośrednich namów, jak i subtelnych oczekiwań grupowych dotyczących określonych zachowań [3]. Istotną rolę odgrywa również akceptacja hazardu przez rówieśników. Prowadzi to do normalizacji i do obniżenia postrzeganego ryzyka. Jednostka może nie dostrzegać potencjalnych konsekwencji, jeżeli hazard jest traktowany jako forma rozrywki [6]. W takich okolicznościach adolescenti częściej angażują się w próby uczestnictwa w niej. Traktują to jako coś społecznie akceptowane. Zwiększa to prawdopodobieństwo inicjacji i dalszego zaangażowania [7]. W tym kontekście istotne znaczenie ma również normalizacja i kultura w środowisku młodzieżowym. Normalizacja zachowań hazardowych to proces, w którym są one postrzegane jako powszechne i akceptowalne. Prowadzi to do obniżenia percepcji ryzyka oraz wzmocnienia gotowości do podejmowania hazardu. Dzieje się tak, gdyż jednostka interpretuje to jako element normalnego funkcjonowania [3]. Natomiast kultura hazardu odnosi się do szerszego kontekstu społecznego, gdzie jest on obecny jako sposób osiągania zysków, rywalizacji bądź forma rozrywki. W środowisku młodzieżowym prawdopodobnie może być wzmacniana przez rozmowy rówieśnicze, obserwację innych, a także przez przekazy medialne [6].

1.6. Szkolne czynniki ryzyka

Szkoła jest jednym z głównych środowisk funkcjonowania adolescenta, więc czynniki szkolne stanowią obszar analizy w kontekście zachowań ryzykownych.

Trudności szkolne współwystępują z innymi problemami, tworząc wzorzec zachowań sprzyjający podejmowaniu aktywności ryzykownych, w tym hazardu [4]. Niskie osiągnięcia szkolne są istotnym predyktorem zachowań problemowych. Tacy uczniowie częściej doświadczają frustracji, braku satysfakcji z funkcjonowania szkolnego, a także obniżenia poczucia własnej wartości. W takim przypadku hazard przypuszczalnie może być sposobem poprawy samopoczucia lub alternatywnym źródłem sukcesu, zwiększając ryzyko jego podejmowania [4]. Nie bez znaczenia pozostaje niski poziom zaangażowania w proces edukacyjny. Sprzyja to poszukiwaniu źródeł stymulacji i gratyfikacji, które mogą być dostarczane przez aktywności typu hazard. Przypuszczalnie, konsekwencją tych zachowań jest zwiększone prawdopodobieństwo przesunięcia zainteresowań nastolatka z obszaru edukacyjnego na działania o charakterze ryzykownym [4]. W efekcie uczniowie mogą podejmować zachowania unikowe, np. wagarowanie, czyli nieusprawiedliwiona nieobecność w szkole. Uczniowie opuszczający lekcje mają większą swobodę w podejmowaniu aktywności niekontrolowanych przez dorosłych. Zwiększa to prawdopodobieństwo zaangażowania się w zachowania ryzykowne [3].

1.7. Społeczno-ekonomiczne czynniki ryzyka

Czynniki społeczno-ekonomiczne odnoszą się do warunków materialnych, a także do statusu społecznego jednostki i jej rodziny. Literatura zaznacza, że może to kształtować dostęp do hazardu i motywację do podejmowania takich działań [3]. Sytuacja ekonomiczna może wpływać na sposób postrzegania w zakresie potencjalnych zysków, ryzyka, a także postrzegania pieniędzy. Jest to istotny kontekst dla analizy zachowań hazardowych [4]. Równie ważnym aspektem jest niski status socjoekonomiczny związany z ograniczonym dostępem do zasobów materialnych. Co wiąże się z większym poziomem stresu w trakcie codziennego funkcjonowania. W takim kontekście hazard może być odbierany jako sposób na poprawę sytuacji finansowej [3]. Trudności finansowe w rodzinie mogą prowadzić do nasilenia napięcia emocjonalnego oraz poczucia braku kontroli nad swoją sytuacją życiową. W takim aspekcie adolescenti mogą taktować hazard jako sposób na ucieczkę od problemów lub sposób na poprawę sytuacji materialnej [3]. Mechanizm łączy motywację ekonomiczną z regulacją emocjonalną. Zwiększa to ryzyko utrwalenia zachowań ryzykownych [4]. W tym kontekście znaczenia ma również miejsce zamieszkania. Może to wpływać na dostępność alternatywnych form spędzania czasu, a także nasilenie na ekspozycję zachowań ryzykownych. Ograniczony dostęp do zasobów rozwojowych sprzyja poszukiwaniu alternatywnych form aktywności, w tym hazardu [4]. W regionach o niższym poziomie rozwoju społeczno-ekonomicznego hazard może być bardziej widoczny i społecznie akceptowany [3]. W literaturze wskazuje się ponadto na to, że dostęp do środków finansowych może nasilać ryzyko podejmowania hazardu. Posiadanie pieniędzy i jednocześnie brak rozwiniętych kompetencji finansowych sprzyja podejmowaniu ryzyka [3]. Takie jednostki mogą częściej eksperymentować z hazardem i traktować go jako formę rozrywki [4].

1.8. Środowiskowe czynniki ryzyka

Czynniki środowiskowe odnoszą się do szerszego kontekstu strukturalnego, społecznego i kulturowego, w którym funkcjonuje adolescent. Współcześnie szczególne znaczenie ma rozwój technologii cyfrowych, który znacząco zwiększył dostępność hazardu i zmienił jego charakter [7]. Niewystarczające regulacje prawne, a także powszechność hazardu w przestrzeni publicznej wpływa na jego normalizację. W takim aspekcie staje się elementem codzienności, co obniża jego postrzegane ryzyko [3]. Znormalizowanie utrudnia rozróżnienie rekreacji od problemu [4]. Ponadto ekspozycja na reklamy hazardu kształtuje postawy i przekonania dotyczące tej formy aktywności. Przekazy medialne prowadzą do zniekształceń percepcji ryzyka, gdyż przedstawiają hazard jako łatwy i atrakcyjny sposób osiągania zysków [6]. Szczególnie podatna na tego typu przekazy jest młodzież, która znajduje się w fazie kształtowania systemu wartości i przekonań [3]. Następnym czynnikiem powiązanym z tym zjawiskiem jest rozwój hazardu online. Możliwość korzystania z gier hazardowych za pomocą urządzeń mobilnych zwiększa częstotliwość kontaktu z tą formą aktywności [7]. Anonimowość oraz brak bezpośredniej kontroli społecznej sprzyjają podejmowaniu zachowań ryzykownych oraz utrudniają ich wykrycie [3]. Na szczególną uwagę zasługuje również dostęp do darmowych gier hazardowych i wirtualnych kasyn w wersji demonstracyjnej. Brak realnych strat finansowych na początkowym etapie może prowadzić do przeceniania szans na wygraną i wzmacniać zaangażowanie [3].

1.9. Czynniki ryzyka związane z wcześniejszym doświadczeniem hazardowym

W literaturze wskazuje się, że doświadczenia własne odgrywają kluczową rolę w przejściu od fazy eksperymentalnej do utrwalonych form zachowań hazardowych [4]. Jednocześnie podkreśla się, że wraz ze wzrostem częstotliwości kontaktu z hazardem rośnie ryzyko jego problemowego charakteru. Zaangażowanie w różne formy hazardu zwiększa ogólną ekspozycję jednostki na mechanizmy wzmacniające, charakterystyczne dla gier losowych [3]. Ponadto, regularność prowadzi do utrwalenia wzorców zachowania poprzez mechanizmy uczenia się i powtarzania [3]. Częste granie zwiększa ekspozycję na wzmocnienia, co sprzyja automatyzacji zachowania i jego stopniowemu włączaniu do codziennego funkcjonowania jednostki [4]. W literaturze wskazuje się, że nawet jednorazowa wygrana może prowadzić do utrwalenia przekonania o możliwości osiągania zysków poprzez hazard [3]. Doświadczenie wygranej jest jednym z najsilniejszych mechanizmów wzmacniających zachowanie hazardowe. Działa to jako bezpośrednie wzmocnienie pozytywne, co zwiększa prawdopodobieństwo ponownego podjęcia gry. Wygrana może nasilać błędne przekonania dotyczące kontroli nad wynikiem, co dodatkowo sprzyja zaangażowaniu się w hazard [4]. W tym kontekście istotne znaczenie ma również ukrywanie grania przed bliskimi. Brak ujawnienia zachowania ogranicza możliwość interwencji ze strony otoczenia oraz uzyskania wsparcia społecznego. W konsekwencji sprzyja to dalszemu utrwalaniu zachowania oraz pogłębianiu jego negatywnych konsekwencji [3].

2. Kierunki przyszłych badań

Analiza czynników ryzyka rozwoju hazardu wśród adolescentów sygnalizuje konieczność dalszych badań. Powinny być ukierunkowane na pogłębione zrozumienie mechanizmów leżących u podstaw tego zjawiska, a także identyfikację zależności pomiędzy poszczególnymi kategoriami czynników. Literatura wskazuje, że hazard młodzieży ma charakter wieloczynnikowy, więc konieczne jest podejście integrujące różne poziomy analizy [3]. Badania przeprowadzone do tej pory koncentrują się na analizie czynników ryzyka w sposób izolowany. W rzeczywistości oddziałują one na siebie w sposób dynamiczny. Zasadne jest poprowadzenie badań, które uwzględniają interakcję pomiędzy cechami osobowości, funkcjonowaniem emocjonalnym oraz środowiskiem społecznym [4]. Ponadto, w literaturze wskazuje się na potrzebę prowadzenia badań podłużnych. Umożliwiłyby one śledzenie rozwoju zachowań hazardowych w czasie, a także identyfikację przełomowych momentów, takich jak przejście od grania okazjonalnego do problemowego. [3]. Dodatkowo szybki rozwój technologii cyfrowych sugeruje konieczność dalszych badań nad wpływem gier komputerowych oraz hazardu online na młodzież. W literaturze podkreśla się również potrzebę analizy przechodzenia od gier do hazardu jako procesu kontinuum behawioralnego [6]. Kolejnym istotnym kierunkiem badań jest pogłębiona analiza mechanizmów wpływu środowiska społecznego, w tym rodziny i rówieśników. Dotychczasowe wyniki wskazują na znaczenie modelowania zachowań oraz normalizacji hazardu, jednak konieczne jest dokładniejsze określenie, które aspekty tych relacji mają największe znaczenie predykcyjne [7]. Następnym istotnym obszarem dalszych badań jest analiza współwystępowania hazardu z innymi zachowaniami ryzykownymi, takimi jak używanie substancji psychoaktywnych czy zachowania przestępcze. Wskazuje się, że mogą one wynikać ze wspólnych mechanizmów, takich jak impulsywność czy trudności w regulacji emocji [6].

Wnioski

Przeprowadzona analiza literatury wskazuje, że zachowania hazardowe wśród adolescentów mają charakter wieloczynnikowy i wynikają z jednoczesnego oddziaływania czynników indywidualnych, społecznych oraz środowiskowych. Szczególne znaczenie przypisuje się interakcji cech osobowości, takich jak impulsywność, z trudnościami w regulacji emocji oraz wpływem środowiska społecznego, co łącznie zwiększa podatność młodzieży na angażowanie się w hazard [3, 4].

Risk Factors for the Development of Gambling Addiction in Adolescence

Abstract

Introduction: Gambling addiction during adolescence constitutes a significant public health concern. The aim of this review was to identify key risk factors for its

development among youth. Material and methods: A literature review was conducted based on a provided set of scientific articles as well as sources identified through the Google Scholar database. Results: The development of gambling addiction during adolescence is multifactorial and results from the interaction of individual predispositions, environmental influences, and structural determinants. Differences in gambling behavior patterns were observed depending on gender. Early identification of risk factors may constitute an important component of preventive efforts.

Keywords: Gambling, adolescence, risk factors, behavioral addictions, video games.

Bibliografia

1. World Health Organization. (2021). *Adolescent mental health*. WHO.
2. American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed., text rev.; DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing.
3. Moskalewicz, J., Badora, B., Feliksiak, M., Gwiazda, M., Kawalec, I., Omyła-Rudzka, M., Roguska, B., Scovil, J. (2024). *Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych – edycja 2023/2024. Raport z badań*. CBOS.
4. Kusztal, J., Piasecka, M., Nastazjak, A. (red.). (2022). *Profilaktyka uzależnienia od hazardu oparta na dowodach naukowych*. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
5. Wieczorek, Ł., Dąbrowska, K. (2020). *Związek pomiędzy graniem w gry komputerowe a hazardem – przegląd literatury*. Instytut Psychiatrii i Neurologii.
6. Malczewski, A. (2022). *Młodzież a gry hazardowe i substancje psychoaktywne*. Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.
7. Badora, B., Feliksiak, M., Głowacki, A., Gwiazda, M., Herrmann, M., Marczewski, Z., Roguska, B. (2017). *Nastolatki w sieci hazardu. Pogłębiona analiza zjawiska hazardu online z perspektywy grających nastolatków jako grupy szczególnie narażonej na zagrożenia będące jego skutkiem*. CBOS.

Stres zapisany w ciele – zastosowanie technik relaksacyjnych w redukcji dolegliwości uroginekologicznych

Małgorzata Sekuła¹

Streszczenie

Przewlekły stres odgrywa istotną rolę w powstawaniu i podtrzymywaniu zaburzeń uroginekologicznych, wpływając na funkcjonowanie układu nerwowego, hormonalnego oraz mięśni dna miednicy. Celem pracy było przeanalizowanie publikowanych w literaturze badań dotyczących zależności pomiędzy stresem, a występowaniem dolegliwości takich jak dyspareunia organiczna i nieorganiczna, wulwodynia oraz nietrzymanie moczu, a także ocena znaczenia technik relaksacyjnych w ich terapii. W artykule omówiono kryteria diagnostyczne zgodne z ICD-10 i DSM-5 oraz mechanizmy psychofizjologiczne leżące u podłoża omawianych zaburzeń. Szczególną uwagę poświęcono technikom relaksacyjnym, w tym treningowi autogennemu Schultza i progresywnej relaksacji Jacobsona, które wykazują skuteczność w redukcji napięcia mięśniowego i objawów bólowych. Podkreślono znaczenie podejścia interdyscyplinarnego, łączącego leczenie medyczne, fizjoterapię i oddziaływania psychologiczne.

Słowa kluczowe: stres przewlekły, uroginekologia, dyspareunia, wulwodynia, nietrzymanie moczu, techniki relaksacyjne, mięśnie dna miednicy.

Wstęp

Stres stanowi fundamentalny mechanizm psychofizjologiczny, który może prowadzić do długotrwałych zmian w funkcjonowaniu układu nerwowego, hormonalnego i mięśniowo-powięziowego, a w konsekwencji do utrwalenia wzorców napięcia i dysfunkcji psychosomatycznych [14, 20]. W literaturze psychologicznej i medycznej stres definiuje się jako proces interakcji między obciążeniami środowiskowymi a zasobami adaptacyjnymi jednostki, w którym kluczową rolę odgrywają oceny poznawcze i emocjonalne oraz reakcje neuroendokrynne i autonomiczne [1].

¹ Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego, Wydział Filologiczno-Pedagogiczny, Katedra Psychologii.

Chroniczna aktywacja odpowiedzi na stres prowadzi do deregulacji osi podwzgórze–przysadka–nadnercza (HPA) i układu współczulnego, co skutkuje utrzymanym wysokim poziomem kortyzolu, stanu zapalnego i napięcia mięśniowego [14, 19].

W kontekście uroinekologicznym przewlekły stres jest jednym z kluczowych czynników modulujących funkcjonowanie mięśni dna miednicy, narządów miednicy mniejszej i układu moczowo-płciowego, co prowadzi do zaburzeń takich jak dyspareunia, wulwodynia i nietrzymanie moczu [15, 18]. Coraz więcej badań wskazuje, że w wielu przypadkach etiologia tych zaburzeń nie jest czysto somatyczna, lecz obejmuje złożone interakcje między czynnikami biologicznymi, psychologicznymi i społecznymi [5, 6]. Dlatego też podejście interdyscyplinarne, integrujące medycynę, fizjoterapię i psychologię zdrowia, staje się koniecznością kliniczną. W tym kontekście techniki relaksacyjne, takie jak trening autogenny Schultza oraz progresywna relaksacja Jacobsona, stanowią ważne narzędzia terapeutyczne, które wpływają na obniżenie napięcia psychofizjologicznego i modulację reakcji na stres [3, 7].

1. Stres jako proces psychofizjologiczny i jego implikacje somatyczne

Stres przewlekły, w odróżnieniu od stresu ostrego, prowadzi do trwałych zmian w funkcjonowaniu organizmu. Odpowiedź na stres uruchamia oś HPA oraz układ współczulny, prowadząc do produkcji glukokortykoidów i katecholamin, które wpływają na metabolizm, funkcje immunologiczne oraz układy sensoryczne i motoryczne [14]. Przewlekła obecność tych mediatorów powoduje obciążenie allostatyczne, które wiąże się z degradacją funkcji fizjologicznych i psychicznych oraz zwiększoną podatnością na zaburzenia psychosomatyczne [14].

W modelu psychosomatycznym ciało pełni funkcję nie tylko reaktywnego receptora bodźców, lecz również nośnika zapisów psychologicznych doświadczeń, co znajduje odzwierciedlenie w koncepcji „stresu zapisanego w ciele” [12], [20]. Chroniczne napięcia mięśniowe, szczególnie w obszarze dna miednicy, mogą prowadzić do zmian w lokalnej neurofizjologii, zwiększonej wrażliwości receptorów bólowych i zaburzonej kontroli nerwowo-mięśniowej, co sprzyja rozwojowi zaburzeń uroinekologicznych [13].

2. Dolegliwości uroinekologiczne

2.1. Dyspareunia: podział etiologiczny i kryteria diagnostyczne

Dyspareunia jest definiowana jako przewlekły lub nawracający ból podczas lub po stosunku seksualnym, który wiąże się z cierpieniem i może prowadzić do unikania intymności [1, 4]. ICD-10 wyróżnia dyspareunię organiczną pod kodem N94.1, obejmującą przypadki, w których ból jest związany z uchwytymi zmianami somatycznymi, takimi jak stany zapalne, urazy pourazowe, blizny pooperacyjne czy zmiany hormonalne [22]. W przypadku dyspareunii organicznej ból można często wiązać z dysfunkcją struktur anatomicznych lub procesem chorobowym, co wymaga odpowiedniego leczenia medycznego.

Z kolei dyspareunia nieorganiczna, klasyfikowana w ICD-10 jako F52.6, nie ma bezpośredniej przyczyny somatycznej; główne mechanizmy etiologiczne obejmują

zwiększone napięcie mięśniowe dna miednicy, lęk przed bólem, reakcje stresowe i komponent psychospołeczny [22, 11]. DSM-5 grupuje oba typy dyspareunii w jednym zaburzeniu – *genito-pelvic pain* – z kryteriami obejmującymi przetrwały ból przy penetracji, lęk związany z bólem oraz zwiększone napięcie mięśniowe trwające co najmniej sześć miesięcy i prowadzące do istotnego cierpienia lub upośledzenia funkcjonalnego [1].

2.2. Wulwodynia – charakterystyka kliniczna i diagnostyka

Wulwodynia jest przewlekłym bólem sromu utrzymującym się przez co najmniej trzy miesiące bez jednoznacznej patologii organicznej, klasyfikowana w ICD-10 jako N94.8 [4]. Do objawów należą uporczywe bóle palące, kłucia lub nadwrażliwość sromu, które często nasilają się pod wpływem dotyku, chodzenia, ubioru lub stresu [4]. DSM-5 zalicza wulwodynię do grupy zaburzeń bólowo-penetracyjnych, podkreślając konieczność oceny czynników somatycznych i psychologicznych oraz rozważenia interwencji wieloaspektowych [1].

2.3. Nietrzymanie moczu – kompleksowa ocena

Nietrzymanie moczu obejmuje mimowolny wyciek moczu, który jest problemem klinicznym i społecznym. ICD-10 wyróżnia między innymi wysiłkowe nietrzymanie moczu (N39.3) oraz nietrzymanie moczu nieokreślone (N39.4) [22, 10]. Chociaż w wielu przypadkach obserwuje się wyraźne zmiany somatyczne (np. osłabienie mięśni dna miednicy, obniżenie narządów miednicy mniejszej), komponent psychologiczny, w tym przewlekły stres i lęk, znacząco nasila objawy oraz wpływa na kontrolę mięśniową i reakcje autonomiczne [8, 17]. DSM-5 uwzględnia wpływ czynników psychicznych w nasileniu objawów somatycznych, szczególnie w przypadku mechanizmów sprzężenia zwrotnego pomiędzy lękiem a funkcją pęcherza moczowego [1].

3. Techniki relaksacyjne – teoria, mechanizmy i zastosowania kliniczne

3.1. Podstawy neurofizjologiczne technik relaksacyjnych

Relaksacja obejmuje techniki mające na celu obniżenie nadmiernego napięcia układu współczulnego i indukcję aktywności układu przywspółczulnego, co prowadzi do spadku kortyzolu, obniżenia tętna i rozluźnienia mięśni [3, 9]. Mechanizmy te są powiązane z neuromodulacją w obszarach mózgowych odpowiedzialnych za kontrolę emocji i reakcji na stres, takich jak kora przedczołowa i ciało migdałowate [16].

Relaksacja wpływa również na percepcję bólu poprzez modulację sygnałów nocycceptywnych i poprawę regulacji nerwowo-mięśniowej, co jest szczególnie istotne w przypadku chronicznych zaburzeń bólowych i napięciowych, jak dyspareunia czy wulwodynia [9, 23].

3.2. Trening autogenny Schultza

Trening autogenny Schultza to technika relaksacyjna wykorzystująca autosugestię i koncentrację na odczuciach ciała, takich jak uczucie ciężaru i ciepła, co ma na celu przejście organizmu ze stanu podwyższonej reakcji współczulnej do dominacji

parasympatycznej [3]. W terapii uroginekologicznej trening autogeny jest stosowany w celu redukcji napięcia mięśni dna miednicy, zmniejszenia reaktywności układu współczulnego oraz poprawy regulacji emocjonalnej [9].

Badania pokazują, że pacjentki poddane regularnym sesjom treningu autogenego zgłaszają mniejszy ból podczas stosunku, mniejsze napięcie mięśniowe i poprawę samopoczucia psychicznego [15, 18].

3.3. Progresywna relaksacja mięśni Jacobsona

Progresywna relaksacja mięśni Jacobsona polega na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu określonych grup mięśniowych, co zwiększa świadomość stanu napięcia i pozwala na jego celowe obniżenie [9]. Mechanizm działania tej techniki opiera się na sprzężeniu zwrotnym między napięciem somatycznym a reakcją emocjonalną, co umożliwia redukcję lęku i bólu poprzez zmianę fizjologicznej odpowiedzi ciała [9].

W badanych populacjach technika ta wykazuje skuteczność w zmniejszeniu napięcia mięśni dna miednicy oraz redukcji nasilenia objawów wulwodynii i dyspareunii, zarówno w wersji organicznej, jak i nieorganicznej, co ma szczególne znaczenie w kompleksowej terapii tych zaburzeń [23, 17].

4. Integracja technik relaksacyjnych z terapią interdyscyplinarną

Interdyscyplinarne programy terapeutyczne łączą techniki relaksacyjne z terapią medyczną, fizjoterapeutyczną oraz psychoterapią, co prowadzi do synergicznych efektów w leczeniu zaburzeń uroginekologicznych [30]. W protokołach tych interwencji obejmują: trening autogeny i progresywną relaksację, ćwiczenia dna miednicy i biofeedback, techniki oddechowe i trening uważności, terapię poznawczo-behawioralną ukierunkowaną na lęk i strategię radzenia sobie ze stresem.

Badania kliniczne wykazują, że takie programy przynoszą większe korzyści niż podejścia jednowymiarowe, prowadząc do istotnej redukcji bólu, poprawy funkcji mięśni dna miednicy oraz lepszej jakości życia [31, 32]. Interwencje łączone sprzyjają również poprawie samooceny, funkcjonowania seksualnego i redukcji objawów depresyjnych, co jest szczególnie ważne w przypadku pacjentek z dyspareunią nieorganiczną i wulwodynią [33].

5. Kierunki przyszłych badań

5.1. Neurofizjologiczne podstawy stresu i relaksacji

Konieczne są badania wykorzystujące neuroobrazowanie (fMRI, PET) i elektromiografię (EMG) w celu zrozumienia mechanizmów neuronalnych, które leżą u podstaw efektów interwencji relaksacyjnych w modulowaniu napięcia mięśni dna miednicy i redukcji bólu [14, 16].

5.2. Randomizowane badania kontrolowane z długoterminową obserwacją

Potrzebne są wieloośrodkowe, randomizowane badania kontrolowane z długoterminową obserwacją kliniczną, w których oceniana będzie efektywność treningu autogennego i progresywnej relaksacji u pacjentek z dyspareunią organiczną i nieorganiczną oraz wulwodynią [9, 15].

5.3. Personalizacja terapii i technologie biofeedback

Badania nad różnicami indywidualnymi w podatności na stres, regulacji emocji i charakterystyce napięcia mięśniowego mogą prowadzić do personalizacji protokołów terapeutycznych. Integracja technologii biofeedback i narzędzi mobilnych umożliwi monitorowanie postępów terapii i prowadzenie treningów relaksacyjnych w warunkach codziennych [9, 23].

Wnioski

Przewlekły stres jest kluczowym czynnikiem etiologicznym i podtrzymującym zaburzenia uroginekologiczne, oddziałując zarówno na mechanizmy neuroendokrynne, jak i mięśniowo-powięziowe. Dyspareunia – zarówno w wersji organicznej, jak i nieorganicznej, wulwodynia oraz nietrzymanie moczu często mają komponent psychosomatyczny, który można skutecznie modulować za pomocą technik relaksacyjnych. Trening autogenny Schultza i progresywna relaksacja Jacobsona mają solidne podstawy teoretyczne i empiryczne jako elementy terapii interdyscyplinarnej, a ich integracja z terapiami medycznymi i fizjoterapeutycznymi prowadzi do istotnej poprawy wyników klinicznych i jakości życia pacjentek.

Stress stored in the body: the use of relaxation techniques in reducing urogynecological complaints

Abstract

Chronic stress exerts profound effects on autonomic regulation, hormonal balance, and musculoskeletal tension, particularly within the pelvic floor region, contributing to the pathogenesis and persistence of urogynecological disorders such as vulvodynia, dyspareunia (both organic and non-organic), and urinary incontinence. This article synthesizes contemporary diagnostic criteria according to ICD-10 and DSM-5, emphasizing distinctions between organic and non-organic dyspareunia and elucidating psychophysiological mechanisms linking chronic stress to pelvic floor dysfunction. Evidence from current research supports the efficacy of relaxation techniques, including autogenic training and progressive muscle relaxation, in reducing muscle tension, alleviating pain, and enhancing emotional regulation and quality of life when integrated into interdisciplinary treatment programs. Future research directions include

neurophysiological investigations, randomized controlled trials, personalized treatment protocols, and the use of biofeedback and mobile technologies for optimizing sustained intervention outcomes.

Keywords: chronic stress; urogynecology; vulvodynia; dyspareunia; urinary incontinence; autogenic training; progressive relaxation; interdisciplinary therapy.

Bibliografia

1. American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.).
2. Arsalan, A., Majid, M., Nizami, I.F., i in. (2022). *Human stress assessment: A comprehensive review*.
3. Benson, H. (1975). *The relaxation response*. HarperCollins.
4. Bornstein, J., Goldstein, A.T., Stockdale, C.K., i in. (2016). 2015 ISSVD *terminology of vulvar pain*. „Journal of Lower Genital Tract Disease”.
5. Engel, G.L. (1977). *The need for a new medical model*. Science.
6. Engel, G.L., Romano, J. (2014). *Psychosomatic Medicine: A Comprehensive Textbook*.
7. Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. University of Chicago Press.
8. Kalata, U. i in. (2024). *Influence of treatment of urinary incontinence on psychological functioning*.
9. Klasa, K., Sobański, J.A., Rutkowski, K. (2024). *The usefulness of breathing and relaxation techniques influencing the autonomic nervous system*. „Psychiatria Polska”.
10. Kosmetologia Estetyczna. (2023). Assessment of urinary incontinence.
11. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
12. Lipowski, Z.J. (1988). *Somatization: The concept and its clinical application*. „American Journal of Psychiatry”.
13. Lowen, A. (1975). *Bioenergetics*.
14. McEwen, B. S. (2007). *Physiology and neurobiology of stress*.
15. Mazur-Biały, A., Tim, S. (2024). *Physiotherapy interventions in pelvic floor dysfunction*.
16. Porges, S.W. (2011). *The polyvagal theory*. Norton.
17. Psychiatria w Praktyce. (2024). *Quality of life and psychological well-being*.
18. Ptaszkowski, K. (2024). *Nowoczesne metody diagnostyki i terapii w fizjoterapii uroginekologicznej: innowacje i wyzwania*.
19. Rygiel, K. (2017). *Psychophysiological aspects of stress*.
20. Van der Kolk, B.A. (2014). *The body keeps the score*.
21. Wiśniewski, D. (2025). *Techniques of muscular relaxation*.
22. World Health Organization. (2016). *ICD-10 classification of mental and behavioural disorders*.
23. Zhang, D., i in. (2021). *Mindfulness-based interventions*.

CZĘŚĆ II
PRZESTRZEŃ, SZTUKA
I DOŚWIADCZENIE CZŁOWIEKA

Wpływ przestrzeni architektonicznej na samopoczucie człowieka w świetle założeń neuroarchitektury – rola koloru, światła i proporcji we wnętrzach

Weronika Grzybowska¹

Streszczenie

Referat ma na celu odpowiedzieć na pytanie, jaki wpływ ma przestrzeń architektoniczna na samopoczucie człowieka w kontekście założeń neuroarchitektury. Współczesne badania wskazują, że środowisko przestrzenne oddziałuje na emocje, poziom koncentracji oraz ogólne funkcjonowanie użytkownika. Celem pracy jest analiza wybranych elementów kształtujących wnętrze, takich jak kolor, światło oraz proporcje, a także określenie ich znaczenia w procesie projektowym. W pracy omówiony zostanie wpływ barwy na reakcje emocjonalne i samopoczucie człowieka, znaczenie światła naturalnego oraz sztucznego dla odbioru przestrzeni, a także rola skali i proporcji w budowaniu poczucia komfortu. Podjęta zostanie również próba ukazania, w jaki sposób świadome wykorzystanie tych elementów może wspierać pozytywne doświadczenie przestrzeni oraz wpływać na psychikę i funkcjonowanie użytkownika.

Słowa kluczowe: neuroarchitektura, samopoczucie człowieka, kolor, światło, proporcje.

Wstęp

Artykuł podejmuje zagadnienia wpływu przestrzeni architektonicznej na samopoczucie człowieka z perspektywy neuroarchitektury. Praca koncentruje się na roli podstawowych elementów kształtujących wnętrze, takich jak kolor, światło i proporcje, a także ich znaczeniu w tworzeniu przestrzeni sprzyjającej komfortowi, koncentracji oraz równowadze emocjonalnej. Analiza ma na celu ukazanie, w jaki sposób świadome projektowanie wnętrz może wspierać pozytywne doświadczenia przestrzeni, wpływać na codzienne funkcjonowanie użytkowników oraz poprawiać jakość życia. W pracy podkreślono również znaczenie architektury wnętrz, która oprócz kwestii estetycznych ma także realny wpływ na emocje, postrzeganie przestrzeni czy poczucie bezpieczeństwa oraz harmonii w codziennym użytkowaniu.

¹ Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego, Wydział Sztuki.

1. Rola neuroarchitektury we wnętrzach

Wpływ przestrzeni architektonicznej na samopoczucie człowieka stanowi jeden z ważniejszych kierunków badań we współczesnym projektowaniu wnętrz. Coraz częściej podkreśla się, że środowisko przestrzenne oddziałuje nie tylko na estetyczny odbiór otoczenia, lecz także na emocje, poziom koncentracji oraz ogólne funkcjonowanie człowieka [1, s. 41-45]. W tym kontekście istotne znaczenie zyskuje neuroarchitektura – dziedzina łącząca architekturę z naukami psychologicznymi i badająca wpływ przestrzeni na reakcje psychiczne oraz fizjologiczne użytkowników [2, s. 23-30].

Zgodnie z założeniami neuroarchitektury odpowiednio zaprojektowane środowisko może sprzyjać relaksowi, koncentracji oraz poczuciu komfortu. Architektura wnętrz nie ogranicza się więc jedynie do aspektów estetycznych, lecz powinna uwzględniać również potrzeby psychiczne i funkcjonalne użytkowników [3, s. 55-62].

Badania wskazują, że takie elementy jak kolor, dostęp do światła naturalnego czy proporcje przestrzeni mogą w istotny sposób wpływać na poziom stresu, koncentrację oraz ogólne samopoczucie człowieka. Odpowiednio zaprojektowana przestrzeń może sprzyjać poczuciu spokoju i bezpieczeństwa, natomiast niewłaściwie zorganizowane środowisko może prowadzić do przeciążenia bodźcami i dyskomfortu [4, s. 36-44].

Celem niniejszej pracy jest analiza wybranych elementów kształtujących przestrzeń architektoniczną – koloru, światła oraz proporcji – a także określenie ich znaczenia w procesie projektowania wnętrz i ich wpływu na sposób postrzegania przestrzeni przez użytkowników.

2. Rola koloru w kształtowaniu percepcji przestrzeni.

Jednym z istotnych elementów analizowanych w kontekście neuroarchitektury jest kolor. Stanowi on ważne narzędzie kształtowania charakteru oraz atmosfery wnętrza. Barwa wpływa nie tylko na wizualny odbiór przestrzeni, lecz również na emocje i samopoczucie osób w niej przebywających [5, s. 18-25]. Zagadnienie to jest ściśle związane z psychologią kolorów, czyli dziedziną badającą zależności pomiędzy percepcją barw, a reakcjami psychicznymi i fizjologicznymi człowieka. Kolory są nieodłącznym elementem świata i w dużym stopniu wpływają na samopoczucie człowieka. Właściwie dobrana kolorystyka może wspierać funkcję danego pomieszczenia, sprzyjać relaksowi, koncentracji lub aktywności, a tym samym wpływać na ogólne doświadczenie przestrzeni przez użytkownika.

2.1. Barwy ciepłe i chłodne

W projektowaniu architektury wnętrz szczególne znaczenie ma podział barw na ciepłe i chłodne. Kolory ciepłe, takie jak czerwień, pomarańcz czy żółty, kojarzone z energią i dynamiką, mogą zwiększać poziom pobudzenia oraz przyciągać uwagę [6, s. 72-80]. Z tego względu często stosowane są w przestrzeniach przeznaczonych do aktywności lub spotkań, gdzie ważna jest dynamika i interakcja między użytkownikami. Z kolei barwy chłodne, takie jak odcienie błękitu czy zieleni, najczęściej utożsamiane są z poczuciem spokoju i równowagi. Ich zastosowanie może sprzyjać

wyciszeniu oraz koncentracji, dlatego często pojawiają się w przestrzeniach przeznaczonych do odpoczynku, pracy lub nauki. Każda z barw ma swoje własne funkcje oraz atuty. Poznając je, można stworzyć idealną przestrzeń na potrzeby danych użytkowników. Wybranie odpowiednich kolorów zależy od funkcji pomieszczenia oraz efektu, jaki chcemy nimi wywołać. Poniżej przedstawiono przykłady ilustrujące, jak kolor ścian wpływa na odbiór tego samego pomieszczenia przy zastosowaniu barwy ciepłej oraz chłodnej.



Rys. 1. Pomieszczenie utrzymane w ciepłej kolorystyce.
[Oprac. własne]



Rys. 2. Pomieszczenie utrzymane w chłodnej kolorystyce.
[Oprac. własne]

2.2. Barwy neutralne

W projektowaniu wnętrz istotną rolę odgrywają również barwy neutralne, takie jak biel, beż czy odcienie szarości. Często pełnią one funkcję tła dla bardziej intensywnych akcentów kolorystycznych, wprowadzając do wnętrza poczucie ładu i równowagi wizualnej. Jasne, neutralne odcienie mogą optycznie powiększać przestrzeń oraz rozjaśniać pomieszczenia, natomiast ciemniejsze tonacje nadają wnętrzom bardziej elegancki i wyrazisty charakter. Dzięki swojej uniwersalności kolory neutralne stanowią często podstawę współczesnych aranżacji wnętrz.



Rys. 3. Pomieszczenie utrzymane w naturalnej kolorystyce.

[Oprac. własne]

2.3. Inspiracje naturą

Warto również zwrócić uwagę na inspiracje naturą, które coraz częściej pojawiają się w projektowaniu przestrzeni. Odcienie zieleni, błękitu czy barwy ziemi przywołują skojarzenia z naturalnym środowiskiem i mogą sprzyjać poczuciu harmonii oraz równowagi. W kontekście neuroarchitektury podkreśla się, że obecność elementów nawiązujących do natury może pozytywnie wpływać na samopoczucie użytkowników oraz wspierać proces regeneracji psychicznej. Odcienie zieleni idealnie nadają się do pomieszczeń przeznaczonych do relaksu, takich jak sypialnie czy gabinety spa. Wprowadzają równowagę, harmonię i spokój, co pomaga w regeneracji psychicznej. Błękit to barwa kojarzona z wodą i szumem morza, sprzyjająca wyciszeniu oraz koncentracji. Idealnie sprawdza się w sypialniach i łazienkach, gdzie wspomaga relaks i wypoczynek. Spowalnia bicie serca i reguluje oddech, co pomaga odprężyć się po ciężkim dniu. Dobrze komponuje się także w salonach i gabinetach, ponieważ jego stabilność i delikatność sprzyjają tworzeniu przytulnej oraz bezpiecznej atmosfery. Kolor ten wspiera również skupienie i koncentrację, co pozytywnie wpływa na racjonalne myślenie.

Ziemiste kolory, takie jak brąz dają poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji. Pomagają w redukcji stresu i sprzyjają relaksowi, przez co idealnie sprawdzą się w sypialniach, łazienkach czy gabinetach spa. Wprowadzają równowagę i spokój, a także ciepło i przytulną atmosferę.

Wszystkie naturalne barwy nawiązują do środowiska naturalnego, wprowadzając do wnętrza spokój i harmonię. Należy jednak stosować je z umiarem, ponieważ – jak w przypadku wszystkich kolorów – ich nadmiar może przytłoczyć przestrzeń i wywołać uczucie przygnębienia.

2.4. Intensywność barw

Istotnym aspektem w projektowaniu wnętrz jest intensywność zastosowanych barw. Zbyt duża ilość intensywnych i nasyconych kolorów może powodować przeciążenie bodźcami wizualnymi, co w konsekwencji prowadzi do uczucia zmęczenia lub dyskomfortu [7, s. 275-278]. Z tego względu w wielu projektach stosuje się zasadę równowagi pomiędzy barwami dominującymi, uzupełniającymi oraz neutralnymi. Takie podejście pozwala stworzyć harmonijną kompozycję kolorystyczną, która sprzyja pozytywnemu odbiorowi przestrzeni oraz zapewnia użytkownikom większy komfort przebywania we wnętrzu.

Dynamiczne i intensywne kolory, takie jak czerwień, pomarańcz czy żółty idealnie nadadzą wnętrzu energii i dynamizmu. Odcienie żółtego często stosowane są w kuchniach oraz jadalniach, gdyż sprzyjają towarzyskiej atmosferze. Jest to kolor słońca, który dodaje energii i sprzyja pozytywnemu myśleniu. Oprócz tego pozytywnie wpływa na działanie umysłu oraz poprawia koncentrację.

Pomarańcz, tryskająca radością i entuzjazmem, pobudza kreatywność oraz wywołuje wiele pozytywnych emocji. Doskonale sprawdza się w takich pomieszczeniach jak kuchnia, jadalnia czy salon, ponieważ jej energetyzujący charakter sprzyja aktywności i tworzeniu towarzyskiej atmosfery. Jest również idealnym wyborem do pracowni twórczych – pomarańczowe akcenty mogą stymulować kreatywne myślenie i dodawać energii. Kolor ten szczególnie przypadnie do gustu osobom kreatywnym, które lubią się wyróżniać.

Odcienie czerwieni natomiast od wieków kojarzą się z romansem, miłością oraz pasją. Doskonale pobudzają zmysły oraz podnoszą tętno, dając prawdziwy zastrzyk emocjonalny.

Każdy z tych kolorów oddaje energię i dynamizm, co sprawia, że w odpowiednich oraz świadomych proporcjach może stworzyć idealną przestrzeń. Kolory te można przełamać neutralnymi barwami, takimi jak biele czy szarości. Stworzy to dynamiczną, ale harmonijną aranżację wnętrza, która nie wywoła poczucia przytłoczenia czy irytacji.

2.5. Kształtowanie percepcji wielkości oraz proporcji za pomocą koloru

Kolor odgrywa również ważną rolę w kształtowaniu percepcji wielkości i proporcji pomieszczenia. Jasne barwy mają zdolność optycznego powiększania przestrzeni oraz zwiększania ilości odbijanego światła, dzięki czemu pomieszczenia

wydają się bardziej przestronne i otwarte. Z kolei ciemniejsze tonacje mogą wprowadzać do wnętrza poczucie przytulności i intymności, jednak ich nadmierne zastosowanie może sprawić, że przestrzeń będzie odbierana jako cięższa lub mniejsza. Umiejętne wykorzystanie kontrastów kolorystycznych pozwala projektantom świadomie modelować percepcję przestrzeni oraz podkreślać wybrane elementy architektoniczne. Takie zabiegi dają możliwość wprowadzania odbiorcy w iluzję, zakłajając przestrzeń.

2.6. Wnioski

Podsumowując, kolor stanowi jedno z kluczowych narzędzi kształtowania przestrzeni architektonicznej. Jego świadome wykorzystanie pozwala nie tylko budować estetykę wnętrza, lecz także wpływać na sposób jego postrzegania oraz na emocje osób przebywających w danym środowisku. Odpowiedni dobór kolorystyki powinien zatem uwzględniać zarówno funkcję pomieszczenia, jak i potrzeby użytkowników, a także relację pomiędzy barwą, światłem i proporcjami przestrzeni.

3. Znaczenie światła w odbiorze przestrzeni

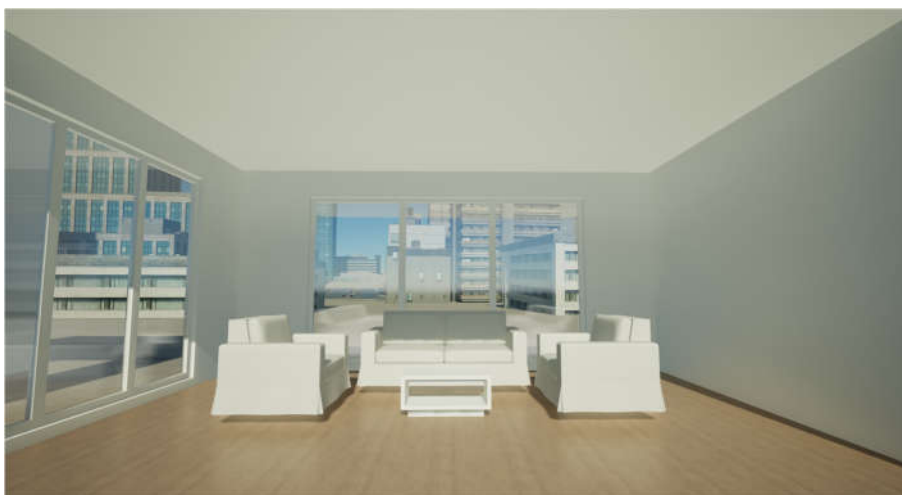
Światło stanowi jeden z kluczowych elementów kształtujących percepcję przestrzeni architektonicznej. Wpływa ono nie tylko na sposób postrzegania formy, koloru oraz materiałów, lecz także na samopoczucie i komfort użytkowników [8, s. 101-115]. W kontekście neuroarchitektury szczególną uwagę zwraca się na oddziaływanie światła na organizm człowieka, jego rytm dobowy oraz funkcjonowanie psychiczne. Odpowiednio zaprojektowane oświetlenie może sprzyjać koncentracji, poprawiać nastrój oraz zwiększać komfort przebywania w danym wnętrzu.

3.1. Światło naturalne

Największe znaczenie w projektowaniu przestrzeni ma światło naturalne, które odgrywa istotną rolę w regulowaniu biologicznego rytmu dnia i nocy [9, s. 52-60]. Dostęp do światła dziennego wpływa na poziom energii, koncentrację oraz ogólne funkcjonowanie człowieka. Badania wskazują, że pomieszczenia dobrze doświetlone światłem naturalnym są odbierane jako bardziej przyjazne i komfortowe [10, s. 420-421]. Z tego względu w projektowaniu architektonicznym dużą wagę przykładają się do odpowiedniego rozmieszczenia okien, przeszkleń oraz innych elementów umożliwiających dostęp światła dziennego do wnętrza. Poniżej przedstawiam wpływ światła naturalnego na odbiór tej samej przestrzeni. Na pierwszym zdjęciu widzimy wnętrze z małym oknem, a na drugim z wieloma dużymi przeszkleniami. Jak widać, większa ilość światła potęguje wrażenie przestronności i komfortu, natomiast ograniczone doświetlenie tworzy bardziej kameralną, intymną atmosferę.



Rys. 4. Pomieszczenie z małą liczbą przeszkleń.
[Oprac. własne]



Rys. 5. Pomieszczenie z dużą liczbą przeszkleń.
[Oprac. własne]

3.2. Światło sztuczne

Współczesne projektowanie wnętrz wykorzystuje różne rodzaje oświetlenia sztucznego, które pełnią odmienne funkcje w przestrzeni. Oświetlenie ogólne zapewnia podstawowy poziom jasności w pomieszczeniu, natomiast oświetlenie punktowe pozwala podkreślić wybrane elementy lub strefy funkcjonalne. Coraz częściej stosuje się także oświetlenie dekoracyjne, które buduje nastrój i atmosferę wnętrza. Umiejętne połączenie tych typów oświetlenia pozwala stworzyć przestrzeń zarówno funkcjonalną, jak i estetycznie spójną [11, s. 88-96].

W kontekście neuroarchitektury szczególnie ważne jest projektowanie oświetlenia w sposób odpowiadający naturalnym potrzebom człowieka. Oświetlenie powinno wspierać różne aktywności wykonywane w przestrzeni, a także zmieniać się w zależności od pory dnia. Coraz częściej wykorzystuje się rozwiązania pozwalające regulować natężenie oraz temperaturę barwową światła, co umożliwi lepsze dopasowanie warunków oświetleniowych do potrzeb użytkowników.

3.3. Postrzeganie kolorów i materiałów

Światło wpływa również na sposób postrzegania kolorów oraz materiałów zastosowanych w przestrzeni. Ta sama barwa może być odbierana w różny sposób w zależności od rodzaju oświetlenia oraz jego natężenia. Światło naturalne pozwala zazwyczaj najpełniej oddać rzeczywiste kolory i faktury powierzchni, natomiast oświetlenie sztuczne może je modyfikować, ocieplać lub ochładzać. Z tego względu projektowanie oświetlenia powinno być ściśle powiązane z koncepcją kolorystyczną wnętrza.

3.4. Kierunek i intensywność światła

Istotną rolę odgrywa również kierunek oraz intensywność światła. Odpowiednie rozmieszczenie źródeł światła pozwala podkreślić wybrane elementy przestrzeni, takie jak faktura materiałów, detale architektoniczne czy kompozycja wnętrza. Światło może wpływać na percepcję wielkości pomieszczenia – dobrze oświetlone przestrzenie często wydają się bardziej otwarte i przestronne. Z kolei zbyt słabe lub nierówne oświetlenie może powodować uczucie dyskomfortu oraz utrudniać prawidłowe funkcjonowanie w danym wnętrzu.

3.5. Wnioski

Podsumowując, światło stanowi jeden z podstawowych elementów wpływających na odbiór przestrzeni architektonicznej. Jego właściwe wykorzystanie pozwala nie tylko poprawić funkcjonalność wnętrza, lecz także wpływać na emocje oraz samopoczucie osób przebywających w danej przestrzeni. Z tego względu projektowanie oświetlenia powinno być integralną częścią procesu projektowego i pozostawać w ścisłym związku z kolorystyką oraz proporcjami wnętrza.

4. Proporcje i skala przestrzeni

Kolejnym istotnym elementem wpływającym na percepcję przestrzeni architektonicznej są proporcje oraz skala wnętrza. Odnoszą się one do relacji pomiędzy poszczególnymi elementami przestrzeni, takimi jak wysokość pomieszczenia, szerokość ścian, wielkość otworów okiennych czy rozmiar zastosowanego wyposażenia. Odpowiednio zaprojektowane proporcje mogą znacząco wpływać na sposób odbioru wnętrza przez użytkownika, kształtując poczucie komfortu, harmonii oraz równowagi [12, s. 102-110].

W architekturze od dawna podkreśla się znaczenie proporcji jako jednego z podstawowych narzędzi organizowania przestrzeni. Już w starożytności zauważono,

że pewne relacje między elementami budowli są odbierane przez człowieka jako bardziej harmonijne i przyjemne wizualnie. Z tego względu w wielu projektach stosuje się określone zasady kompozycji przestrzennej, które pomagają zachować równowagę pomiędzy poszczególnymi częściami wnętrza.

4.1. Relacja między skalą przestrzeni, a skalą człowieka

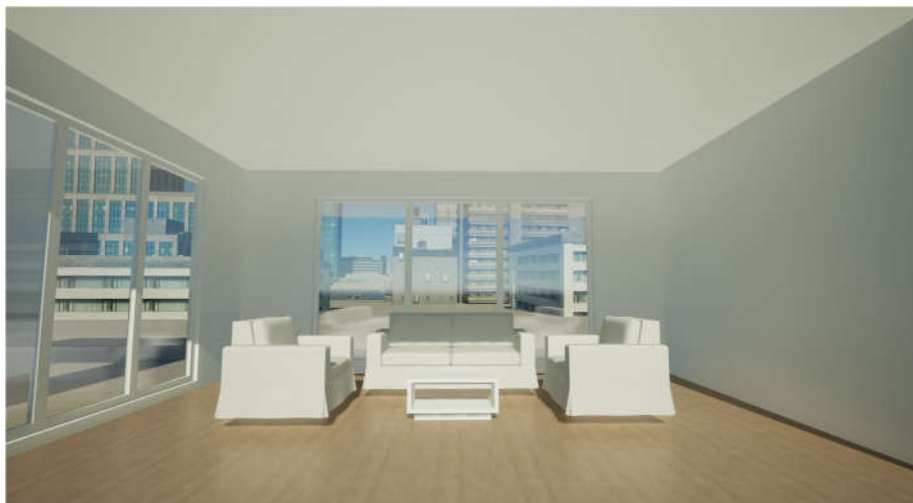
Istotnym aspektem jest także relacja pomiędzy skalą przestrzeni, a skalą człowieka. Wnętrza projektowane z uwzględnieniem ludzkich proporcji są zazwyczaj odbierane jako bardziej komfortowe i intuicyjne w użytkowaniu. Zbyt duże lub zbyt małe przestrzenie mogą wywoływać poczucie dyskomfortu lub dezorientacji [13, s. 68-74]. Poniżej przedstawiam przykład wpływu wysokości pomieszczenia na jego odbiór wizualny. Pomieszczenia o bardzo wysokich sufitach mogą sprawiać wrażenie monumentalnych i reprezentacyjnych, jednak w niektórych sytuacjach mogą również powodować poczucie dystansu lub chłodu.

Z kolei przestrzenie o niskich sufitach mogą sprzyjać poczuciu przytulności i intymności, ale w nadmiarze mogą być odbierane jako przytłaczające. Takie zestawienie pozwala zobaczyć, jak skala wnętrza kształtuje odczucia użytkownika.



Rys. 6. Pomieszczenie z wysokim sufitem.

[Oprac. własne]



Rys. 7. Pomieszczenie z niskim sufitem.
[Oprac. własne]

4.2. Wpływ proporcji na funkcjonowanie użytkownika

Proporcje przestrzeni wpływają również na sposób poruszania się oraz funkcjonowania użytkowników we wnętrzu. Odpowiednio zaplanowane relacje pomiędzy szerokością przejść, rozmieszczeniem mebli oraz układem pomieszczeń mogą ułatwiać orientację w przestrzeni oraz zwiększać komfort jej użytkowania [14, s. 110-118]. Właściwa organizacja przestrzeni sprzyja także płynnemu przemieszczaniu się oraz intuicyjnemu korzystaniu z różnych stref funkcjonalnych.

4.3. Proporcje przestrzeni, a emocje użytkownika

W kontekście neuroarchitektury zwraca się uwagę na fakt, że proporcje przestrzeni mogą oddziaływać na emocjonalny odbiór wnętrza. Harmonijne relacje pomiędzy elementami architektonicznymi sprzyjają poczuciu równowagi i ładu, natomiast przestrzenie chaotyczne lub nieproporcjonalne mogą wywoływać napięcie i dyskomfort. Odpowiednie kształtowanie proporcji pozwala zatem projektantom świadomie wpływać na sposób odczuwania przestrzeni przez użytkownika.

4.4. Relacje między proporcją, kolorem, a światłem

Ważnym aspektem jest również relacja pomiędzy proporcjami przestrzeni a innymi elementami wnętrza, takimi jak światło czy kolor. Wysokie pomieszczenia w połączeniu z jasną kolorystyką oraz dużą ilością światła naturalnego mogą potęgować wrażenie przestronności i lekkości. Z kolei bardziej kameralne wnętrza, utrzymane w cieplejszej kolorystyce i o umiarkowanym oświetleniu, mogą sprzyjać poczuciu intymności oraz komfortu.

4.5. Wnioski

Podsumowując, proporcje i skala stanowią jeden z kluczowych elementów wpływających na odbiór przestrzeni architektonicznej. Ich świadome zastosowanie pozwala kształtować charakter wnętrza oraz wpływać na sposób jego postrzegania przez użytkowników. Odpowiednie relacje pomiędzy elementami przestrzeni sprzyjają tworzeniu środowiska harmonijnego, funkcjonalnego i przyjaznego dla człowieka.

Wnioski

Przeprowadzona analiza pozwala stwierdzić, że przestrzeń architektoniczna odgrywa istotną rolę w kształtowaniu samopoczucia człowieka oraz sposób, w jaki odbiera on otaczające go środowisko. W kontekście założeń neuroarchitektury szczególnego znaczenia nabiera świadome projektowanie wnętrza z uwzględnieniem czynników wpływających na percepcję przestrzeni i reakcje emocjonalne użytkowników.

Omówione w pracy elementy, takie jak kolor, światło oraz proporcje przestrzeni, stanowią podstawowe narzędzia wykorzystywane w procesie projektowym. Odpowiednio dobrana kolorystyka może wpływać na nastrój i poziom pobudzenia, właściwe oświetlenie sprzyja komfortowi funkcjonowania oraz poprawia odbiór przestrzeni, natomiast harmonijne proporcje i skala wnętrza pozwalają budować poczucie równowagi oraz ładu. Wzajemne powiązanie tych elementów sprawia, że przestrzeń może oddziaływać na użytkownika w sposób zarówno wizualny, jak i emocjonalny. Projektowanie wnętrza nie powinno zatem ograniczać się wyłącznie do aspektów estetycznych, lecz uwzględniać również potrzeby psychiczne i funkcjonalne człowieka. Świadome kształtowanie przestrzeni może wspierać codzienne funkcjonowanie użytkowników, sprzyjać koncentracji, odpoczynkowi oraz ogólnemu komfortowi przebywania we wnętrzu. Z tego względu zagadnienia związane z neuroarchitekturą mogą stanowić istotny kierunek rozwoju współczesnego projektowania, w którym przestrzeń staje się nie tylko miejscem użytkowym, lecz także środowiskiem wpływającym na jakość życia człowieka.

The Impact of Architectural Space on Human Well-Being in Light of Neuroarchitecture Principles – The Role of Color, Light, and Proportions in Interiors

Abstract

This paper aims to address the question of how architectural space affects human well-being in the context of neuroarchitecture principles. Contemporary research indicates that spatial environments influence emotions, levels of concentration, and overall user functioning. The objective of this study is to analyze selected elements shaping interior spaces, such as color, light, and proportions, and to determine their significance in the design process. The paper will discuss the impact of color

on emotional responses and human well-being, the importance of natural and artificial light in spatial perception, and the role of scale and proportions in creating a sense of comfort. Furthermore, it will attempt to show how the conscious use of these elements can enhance positive spatial experiences and influence the psychological and functional well-being of users.

Keywords: neuroarchitecture, human well-being, color, light, proportions.

Bibliografia

1. Pallasmaa J., (2012) *Oczy skóry. Architektura i zmysły*, Kraków.
2. Kellert S., Heerwagen J., Mador M., (2008), *Biophilic Design*, Hoboken.
3. Bańka A., (2002), *Architektura psychologicznej przestrzeni życia*, Poznań.
4. Norman D., (2004), *Emotional Design*, New York.
5. Heller E., (2013), *Psychologia koloru*, Warszawa.
6. Mahnke F., (1996), *Color, Environment, and Human Response*, New York.
7. Kwaliek A., Lewis C., (1990) *Effects of environmental colour on males and females: A red or white or green office*, Texas.
8. Boyce P., (2014), *Human Factors in Lighting*, Boca Raton.
9. Boubekri S., (2008), *Daylighting, Architecture and Health*, Oxford.
10. Ulrich R., (1984), *Science*, New York.
11. Cuttle M., (2008), *Lighting by Design*, London.
12. Ching F., (2011), *Architektura: forma, przestrzeń i porządek*, Warszawa.
13. Hall E., (2009), *Ukryty wymiar*, Warszawa.
14. Alexander C., (1977), *A Pattern Language*, New York.
15. <https://nexterio.pl/informacje/psychologia-kolorow-jak-barwy-we-wnetrzach-wplywaja-na-nasze-samopoczucie/> [dostęp: 07.04.2026].
16. <https://modernomeble.pl/blog/wplyw-swiatla-na-aranzacje-wnetrz-jak-swiadomie-ksztaltowac-przestrzen/?srsrtid=AfmBOor5QVa-RmVhim53F3X88y-Zu9JlJu8yWFAf4nGdaDdzCaBRrhva> [dostęp: 07.04.2026].

Radykalny performance 1965-1980: ciało, ryzyko i interakcja z widzem

Ivan Prorochuk¹, Diana Matviienko²

Streszczenie

Performance to forma sztuki współczesnej, która rozwinęła się w drugiej połowie XX wieku jako alternatywa dla tradycyjnych form, takich jak malarstwo czy rzeźba. Zamiast tworzyć obiekty, artyści zaczęli traktować sztukę jako wydarzenie, proces i doświadczenie, wykorzystując ciało, czas oraz interakcję z publicznością. Rozwój performanc'u był ściśle związany ze zmianami społecznymi lat 60. i 70., takimi jak protesty, kontrkultura czy ruchy społeczne. Istotny wpływ miały zjawiska takie jak happening, Fluxus, body art i sztuka konceptualna, które podkreślały rolę widza oraz znaczenie idei i działania. Artyści tego okresu badali granice ciała i psychiki oraz relacje z odbiorcą. Działania twórców, takich jak Marina Abramović, Chris Burden czy Vito Acconci, często wywoływały silne emocje – od fascynacji po niepokój – pokazując, jak łatwo widz może stać się aktywnym uczestnikiem wydarzenia.

W Polsce performance rozwijał się równolegle, m.in. dzięki działalności Jerzego Grotowskiego, Tadeusza Kantora oraz artystów neoawangardy. Sztuka ta często była formą ekspresji w warunkach ograniczeń politycznych. W części praktycznej przeprowadziliśmy eksperyment badający wpływ emocji na ludzi. Dwóch uczestników miało wyrażać przeciwstawne emocje (pozytywne i negatywne), patrząc na siebie. Obserwacje wykazały napięcie, dyskomfort oraz zjawisko „przenoszenia emocji”. Uczestnicy mieli trudność z utrzymaniem jednej emocji przez dłuższy czas, a ich reakcje potwierdziły, że emocje oddziałują także na poziomie podświadomym. Performance miał charakter happeningu – jego przebieg nie był w pełni zaplanowany, a uczestnicy mogli swobodnie reagować. Współcześnie performance nadal się rozwija, często łącząc się z technologią i podejmując aktualne tematy społeczne. Pozostaje jedną z najbardziej dynamicznych form sztuki umożliwiającą bezpośrednie badanie relacji międzyludzkich i emocji.

1. Spojrzenie.
2. Ciało artysty.
3. Interakcja.
4. Reakcja widza.
5. Eksperyment emocjonalny.

¹ Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego, Wydział Sztuki.

² Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego, Wydział Sztuki.

Wstęp

W pierwszej połowie XX wieku wielu artystów zaczęło odchodzić od tradycyjnych form sztuki, takich jak malarstwo czy rzeźba. Zaczynając poszukiwanie nowych sposobów wyrazu, w których sztuka przestaje być obiektem, a staje się wydarzeniem lub działaniem. W ten sposób w latach 50. XX wieku zaczęły pojawiać się działania performatywne, w których artysta wykorzystuje własne ciało, czas oraz interakcję z publicznością do tworzenia przekazu artystycznego.

W naszym badaniu chcieliśmy odpowiedzieć na pytania:

- Dlaczego właśnie ten okres stał się kluczowy dla rozwoju performance'u?
- W jaki sposób artyści wykorzystywali własne ciało jako narzędzie sztuki?
- Jak na te działania reagowała publiczność i media?
- Badanie reakcji publiczności na performance w czasie rzeczywistym.

Pojawienie się performance'u było związane z dużymi zmianami społecznymi lat 60. i 70. XX wieku. Był to czas protestów, rewolucji kulturowej oraz poszukiwania nowych form ekspresji własnej.

Na świecie trwała wojna w Wietnamie oraz zimna wojna. Równocześnie rozwijały się ruchy społeczne, feministyczne i ekologiczne. W Polsce pojawił się kryzys polityczny, a studenci w Warszawie i Krakowie protestowali przeciwko władzy oraz cenzurze. Lata 70. przyniosły także poważny kryzys gospodarczy. W wielu krajach pojawiła się kontrkultura – ruch młodych ludzi sprzeciwiających się tradycyjnym wartościom społecznym, wojnie i konserwatywnemu stylowi życia. W tym czasie rozpoczęli działalność artyści, którzy poszukiwali nowych form wyrazu i eksperymentowali ze sztuką. Na rozwój sztuki w opisywanym okresie duży wpływ miały takie zjawiska jak Fluxus, happening, body art oraz performance konceptualny. Poszerzały one granice psychiki, podkreślając rolę ciała, udział widza oraz ideę konceptualną jako podstawę działania.

Jednym z pierwszych był ruch Fluxus, w ramach którego artyści dążyli do połączenia sztuki z codziennym życiem, często tworząc proste, eksperymentalne działania zamiast tradycyjnych dzieł sztuki. Mniej więcej w tym samym czasie pojawiła się także forma sztuki zwana happeningiem. Były to spontaniczne wydarzenia artystyczne, w których publiczność nierzadko brała aktywny udział. Projekty te miały zazwyczaj jedynie szkicowy scenariusz, a znaczna część działań opierała się na improwizacji. Artyści postrzegali sztukę jako wydarzenie odbywające się w czasie rzeczywistym i próbowali zrozumieć, w jaki sposób widzowie będą reagować w określonych sytuacjach.

W latach 60. rozwijał się również body art, a już w latach 70. artyści zaczęli łączyć idee body artu, happeningu i Fluxusu.

Performerzy badali między innymi:

- fizyczne granice ciała,
- wytrzymałość psychiczną,
- relację i interakcję z widzem.

W artykule przeanalizowano przede wszystkim działania kluczowych artystów tamtego okresu oraz reakcje publiczności, opierając się głównie na archiwach muzealnych.

1. Znani artyści lat 1965-1980 oraz reakcje widzów

Sztuka performance w latach 60. i 70. XX wieku wywoływała bardzo silne reakcje zarówno wśród publiczności, jak i w mediach. Dla wielu odbiorców był to zupełnie nowy rodzaj praktyki artystycznej, który przekraczał tradycyjne granice sztuki.

Jak zauważyła historyczka sztuki Rose Lee w książce *Performance Art: From Futurism to the Present*, w performansie widz przestaje być jedynie obserwatorem, a staje się aktywnym uczestnikiem wydarzenia.

Jedną z najbardziej rozpoznawalnych artystek performance'u jest Marina Abramović, która przez wiele lat współpracowała ze swoim partnerem Ulayem. Wspólnie stworzyli wiele prowokacyjnych realizacji badających granice ciała oraz relacji z publicznością.

Przykładem jest performance *Imponderabilia* z 1977 roku, zaprezentowany w Bolonii. Nadzy artyści stali w wąskim przejściu przy wejściu do galerii, zmuszając odwiedzających do przejścia między ich ciałami, aby dostać się do przestrzeni wystawowej. Reakcje publiczności były mieszane – część osób odczuwała skrępowanie, inni decydowali się przejść między artystami, doświadczając jednocześnie intymności i dyskomfortu.

Jeszcze bardziej radykalne reakcje wywołał performance *Rhythm 0* z 1974 roku. Artystka udostępniła publiczności 72 przedmioty i pozwoliła widzom zrobić z nią wszystko, co uznają za stosowne. Z relacji archiwum Museum of Modern Art wynika, że początkowo uczestnicy zachowywali dystans, jednak z czasem ich działania stawały się coraz bardziej agresywne. Widzowie rozcinali jej ubranie, ranili skórę, a jeden z uczestników skierował w jej stronę naładowany pistolet. Wydarzenie to ujawniło, jak szybko publiczność może przekroczyć granice interakcji, gdy odpowiedzialność za działanie zostaje rozproszona w grupie.

Podobne napięcie między sztuką a fizycznym ryzykiem pojawiało się w działaniach amerykańskiego artysty Chrisa Burdena. W performansie *Trans-fixed* z 1974 roku artysta został przytwierdzony gwoździami do dachu samochodu ustawionego w centrum Los Angeles. Wydarzenie przyciągnęło tłumy przechodniów, którzy obserwowali sytuację z mieszanymi uczuciami – jedni byli zafascynowani radykalnością gestu, inni wyrażali niepokój o bezpieczeństwo artysty.

Jeszcze większą debatę wywołał jego wcześniejszy performance *Shoot*, w którym pozwolił znajomemu strzelić do siebie z karabinu. Według archiwum muzeum Tate wielu krytyków zastanawiało się, czy było to jeszcze dzieło sztuki, czy już niebezpieczny eksperyment. Reakcje te pokazują, że sztuka performance'u często balansowała na granicy prowokacji i realnego zagrożenia.

Inny kierunek eksplorował amerykański artysta Vito Acconci, który badał psychologiczne aspekty relacji z publicznością oraz granice prywatności. W performansie *Following Piece* z 1969 roku przez miesiąc śledził przypadkowe osoby w Nowym

Jorku, notując ich trasy i zachowania. Jak podaje archiwum Museum of Modern Art, krytycy oceniali projekt jako innowacyjny eksperyment w przestrzeni miejskiej, jednak wielu obserwatorów było zaniepokojonych przekraczaniem granicy między projektem artystycznym a prywatnym życiem ludzi. Podobne kontrowersje wzbudził także jego performance *Seedbed*, w którym artysta znajdował się pod podłogą galerii i fantazjował o osobach znajdujących się nad nim. Rosalind Krauss zwróciła uwagę na jego niepokojący charakter.

Prace Acconciego ujawniają ukryte mechanizmy pożądania, zmuszając widza do konfrontacji z własną rolą obserwatora.

2. Performance w Polsce

Po omówieniu wybranych przykładów performance'u w Stanach Zjednoczonych i Europie Zachodniej warto zwrócić uwagę także na kontekst polski, który w latach 60. i 70. XX wieku rozwijał się równolegle, choć w odmiennych warunkach społecznych i politycznych. W Polsce działania performatywne często wywodziły się z teatru eksperymentalnego, happeningu oraz sztuki akcji.

Jedną z najważniejszych postaci tego okresu był Jerzy Grotowski, twórca koncepcji „teatru ubogiego”, przedstawionej w książce *Towards a Poor Theatre* (1965). Według Grotowskiego najważniejsza była bezpośrednia relacja między aktorem a widzem, bez rozbudowanej scenografii i efektów. Spektakl stawał się intensywnym doświadczeniem, w którym widz często był włączany w działanie, co zbliżało teatr do sztuki performance'u.

Równocześnie rozwijały się happeningi, których ważnym twórcą był Tadeusz Kantor. W jego działaniach łączyły się elementy teatru, sztuk wizualnych i performance'u. Przykładem jest *Panoramic Sea Happening* (1967), zrealizowany na plaży nad Morzem Bałtyckim. Uczestnicy poruszali wielką białą tkaniną symbolizującą morze, a orkiestra grała zwrócona w stronę wody. W akcję mogli spontanicznie włączać się przypadkowi widzowie, co podkreślało ideę sztuki jako procesu.

W latach 70. rozwijała się także neoawangardowa sztuka akcji, reprezentowana m.in. przez Ewę Partum, Jerzego Beresia oraz Marię Pinińską-Bereś. Wykorzystywali oni własne ciało jako medium sztuki, podejmując tematy społeczne, polityczne i feministyczne.

Ważną postacią był również Zbigniew Warpechowski, którego performance łączyły elementy happeningu i body artu, podkreślając rolę ciała oraz bezpośredniego kontaktu z publicznością.

Reakcje polskiej publiczności były często mieszane, od zaciekawienia do dezorientacji, jednak w przeciwieństwie do części zachodnich realizacji działania te bywały także postrzegane jako forma artystycznej wolności w warunkach politycznych ograniczeń. Dzięki temu polska scena lat 60. i 70. stała się jednym z ważniejszych ośrodków rozwoju sztuki performance'u w Europie Wschodniej.

Podczas przygotowywania niniejszego projektu autorzy odwiedzili m.in. wystawę muzealną, która miała symboliczną nazwę *Od sztuki obiektu do sztuki procesu*, na której prezentowane były materiały poświęcone twórczości znanych polskich performerów Zofii Kulik oraz Przemysława Kwieka (duet KwieKulik).

3. Performance (część praktyczna)

Podczas naszej prezentacji przeprowadziliśmy eksperyment, w celu zbadania emocji jakie on wywoła pomiędzy ludźmi.

Metoda

Zaprosiliśmy dwie osoby i usadziliśmy je naprzeciwko siebie. Daliśmy im różne zadania:

- jedna osoba miała patrzeć z nienawiścią,
- druga z miłością.

Publiczność mogła to obserwować.

Zauważyliśmy:

- zmiany mimiki twarzy,
- napięcie i dyskomfort,
- „przekazywanie emocji” między osobami,
- napięcie wśród widzów,
- emocje były widoczne bez słów.

Podczas performance’u widoczne było, że uczestnikom trudno było utrzymać jedną emocję przez dłuższy czas. Po posadzeniu ich naprzeciwko siebie oczekiwali, że wydarzy się coś więcej, jednak nic takiego nie następowało. Na tym właśnie polegał cel naszego eksperymentu – stworzenie przestrzeni do refleksji i analizy dla publiczności oraz wprowadzenie subtelного poczucia dyskomfortu u dwóch wolontariuszy, którzy zgodzili się wziąć udział w działaniu performatywnym. Po pewnym czasie ich mowa ciała stała się bardziej zamknięta: mieli skrzyżowane ramiona i nogi, co mogło świadczyć o narastającym napięciu.

Po zakończeniu eksperymentu przeprowadziliśmy krótką rozmowę z uczestnikami.

Osoba, której zadaniem było wyrażanie pozytywnych emocji wobec drugiego uczestnika (około czterdziestoletniego), podzieliła się zasadniczo pozytywnymi odczuciami. Mimo że pod koniec jej uśmiech wydawał się nieco wymuszony, całe doświadczenie zostało przez nią odebrane jako dobre. Z kolei druga uczestniczka – osoba młodsza, w wieku około dwudziestu lat – której przypisano rolę wyrażania negatywnych emocji, przyznała, że czuła się niekomfortowo i odczuwała potrzebę przeproszenia drugiej strony. Dodała również, że prawdopodobnie nie zdecydowałaby się na udział w eksperymencie, gdyby wcześniej wiedziała, na czym on polega.

Na tej podstawie możemy stwierdzić, że emocje wpływają na ludzi także na poziomie podświadomym. Nasz performance to pokazuje i podkreśla.

Nasze działanie to również forma happeningu, ponieważ nie wiedzieliśmy do końca, do jakiego rezultatu doprowadzi sytuacja i nie ustaliliśmy sztywnych zasad dla uczestników. Wolontariusze mogli w każdej chwili zmienić swoje zachowanie – przestać wyrażać wskazane emocje lub przejąć emocje drugiej osoby.

4. Rozwój sztuki performance'u dzisiaj

Dzisiaj performance jest ważną częścią sztuki współczesnej i od około 2010 roku coraz częściej łączy się z nowymi technologiami oraz sztuką wizualną.

Istnieje wiele współczesnych performance'ów, które reagują na kontekst i aktualne wydarzenia, aby dotrzeć do ludzi. Performance'y współczesnych artystów, takich jak Julia Kurek, Ewa Zarzycka, Oskar Dawicki, Monika Weiss, dają możliwość badania i rozwoju sztuki współczesnej, przemyślenia jej znaczenia oraz zaangażowania publiczności w interakcję.

W Radomiu również odbywają się wydarzenia związane ze sztuką współczesną i performance'em, między innymi w Mazowieckim Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia”.

Instytucje takie jak „Elektrownia” odgrywają ważną rolę w prezentowaniu współczesnych działań artystycznych oraz wprowadzaniu publiczności w świat sztuki performatywnej. Performance pozostaje jedną z form sztuki najczęściej wybieranych przez artystów, ponieważ pozwala bezpośrednio reagować na współczesną rzeczywistość społeczną i kulturową.

Wnioski

Okres 1965-1980 był jednym z najważniejszych momentów w rozwoju sztuki performance'u.

Artyści wykorzystywali własne ciało jako narzędzie artystyczne, a widz przestał być jedynie obserwatorem i stał się aktywną częścią wydarzenia.

Twórczość takich artystów jak Marina Abramović, Chris Burden oraz Vito Acconci pokazuje, że performance może być sposobem badania ludzkich zachowań, granic psychicznych oraz relacji społecznych.

Autorzy postanowili podejść do swojej pracy w oryginalny sposób i przeprowadzić kilka performance'ów, które badały dzisiejsze reakcje i zainteresowanie publiczności, o czym również wspomniano w niniejszym artykule.

Happening, w którym uczestniczyli studenci, dotyczył reakcji każdego uczestnika na określony nastrój innej osoby, co zostało przeanalizowane w niniejszym artykule.

Radical Performance 1965-1980: Body, Risk, and Interaction with the Viewer

Summary

Performance art emerged in the second half of the 20th century as a dynamic alternative to traditional art forms, focusing on events, processes, and the artist's body. This paper explores the radical period of 1965–1980, shaped by social upheavals and movements like Fluxus and Body Art. By analyzing the works of Marina Abramović, Chris Burden, and Vito Acconci, the study highlights how performance tests physical

limits and transforms the viewer into an active participant. The Polish context, featuring figures like Grotowski and Kantor, is also discussed as a form of expression under political constraints. Furthermore, the authors describe a practical experiment on "emotional transfer" between participants, confirming that performance remains a powerful tool for exploring human subconsciousness and interpersonal relations in contemporary art.

Keywords: gaze, artist's body, interaction, viewer's reaction, emotional experiment.

Bibliografia

1. Goldberg, R. (1979). *Performance Art: From Futurism to the Present*. London: Thames & Hudson.
2. Abramović, M. (1974). *Rhythm 0* [performance]. Abramović, M., & Ulay (1977). *Imponderabilia* [performance].
3. Museum of Modern Art (MoMA). (n.d.). Archiwa performansów Mariny Abramović i Vito Acconciego. New York.
4. Tate. (n.d.). Archiwa dotyczące twórczości Chrisa Burdena. London.
5. Burden, C. (1971). *Shoot* [performance]. Burden, C. (1974). *Trans-fixed* [performance].
6. Acconci, V. (1969). *Following Piece* [performance]. Acconci, V. (1972). *Seedbed* [performance].
7. Krauss, R. (1970-1980). *Teksty krytyczne o sztuce współczesnej i performansie*.
8. Grotowski, J. (1965). *Towards a Poor Theatre*. New York: Simon & Schuster.
9. Kantor, T. (1967). *Panoramic Sea Happening* [happening].
10. Partum, E. (1970-1980). *Dokumentacja działań performatywnych*.
11. Bereś, J. (1970-1980). *Działania artystyczne i performatywne*.
12. Pinińska-Bereś, M. (1970-1980). *Performanse i sztuka neoawangardowa*.
13. Warpechowski, Z. (1970-1980). *Performanse i działania artystyczne*.
14. Kulik, Z., & Kwiek, P. (KwieKulik). (1970-1980). *Dokumentacja działań artystycznych*.
15. Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie. (n.d.). *Od sztuki obiektu do sztuki procesu* [wystawa]. Warszawa.

Rogatki – bramy do nowego Radomia

Yana Lykhman¹, Zuzanna Oleksik², Olga Dobroń³

Streszczenie

Artykuł podejmuje temat rogatek w Radomiu jako dawnych „bram miasta”, analizując ich znaczenie historyczne, funkcję oraz formę architektoniczną. Przedstawiono rozwój rogatek od XIX wieku, ze szczególnym uwzględnieniem rogatki warszawskiej i lubelskiej, ukazując ich przemiany funkcjonalne oraz rolę w kształtowaniu struktury miejskiej. Zwrócono uwagę na proces utraty pierwotnych funkcji oraz ich późniejszą adaptację na cele użytkowe i kulturalne.

W drugiej części artykułu zaprezentowano współczesną interpretację idei rogatek w postaci autorskich projektów instalacji przestrzennych, opracowanych w pracowni projektowej w ramach zajęć z podstaw projektowania ekspozycji przez studentki Wydziału Sztuki Uniwersytetu Radomskiego im. K. Pułaskiego.

Projekty te, inspirowane tożsamością lokalnych instytucji i firm, stanowią próbę nadania dawnej idei „bramy miasta” oraz nowego znaczenia w przestrzeni współczesnej.

Słowa kluczowe: roгатki miejskie, Radom, architektura XIX wieku, przestrzeń miejska, instalacje przestrzenne.

Wstęp

Każde miasto posiada swoje symboliczne miejsca wejścia – punkty, w których podróżny po raz pierwszy przekracza jego granice. W przeszłości rolę tę pełniły roгатki – niewielkie obiekty architektoniczne usytuowane przy głównych drogach prowadzących do miasta. Były one nie tylko elementami infrastruktury, lecz także wyraźną granicą między przestrzenią poza miastem a jego uporządkowaną strukturą administracyjną [1, s. 278].

Współcześnie roгатki Radomia można postrzegać jako relikty dawnej infrastruktury, ale również jako wartościowe obiekty architektoniczne oraz punkty interpretacji historii miasta. Radom, podobnie jak wiele ośrodków intensywnie rozwijających się w XIX wieku, posiadał rozbudowany system rogatek wyznaczających jego granice. Wraz z rozwojem transportu i rozrostem miasta ich pierwotna funkcja stopniowo zmieniła znaczenie.

¹ Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego, Wydział Sztuki.

² Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego, Wydział Sztuki.

³ Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego, Wydział Sztuki.

1. Architektura rogatki w Radomiu

Elementy dawnej infrastruktury miejskiej często pozostają niedostrzegane, ponieważ przyzwyczajamy się do ich obecności w przestrzeni. Dopiero zmiana perspektywy pozwala dostrzec ich znaczenie i historię. Do takich obiektów należą rogatki, niegdyś kontrolujące ruch i wyznaczające granice miasta [2].

Najważniejsze z nich – Rogatka Warszawska i Rogatka Lubelska – znajdowały się przy głównych drogach wjazdowych, wyznaczając kierunki prowadzące do kluczowych ośrodków regionu.

Architektura rogatki była prosta i podporządkowana funkcji użytkowej. Były to niewielkie, parterowe budynki na planie prostokąta, wznoszone z cegły i przykryte dwuspadowym dachem. Elewacje miały oszczędny charakter, z ograniczoną liczbą otworów, co wynikało z ich podstawowej funkcji – kontroli ruchu i poboru opłat. Jednocześnie rogatki stanowiły ważny element krajobrazu miejskiego, będąc pierwszym obiektem, z którym stykali się przyjezdni [1, s. 279].

Pierwsze rogatki w Radomiu powstały w latach 20. XIX wieku jako konstrukcje drewniane. W 1827 roku rozpoczęto budowę obiektów murowanych według projektów Stefana Balińskiego. W 1834 roku powstała Rogatka Warszawska (rys. 1), a w 1840 roku Rogatka Lubelska zaprojektowana przez Henryka Marconiego.



Rys. 1. Rogatka Warszawska w Radomiu [3]

2. Rogatka Lubelska – zmiana funkcji

Rogatka Lubelska, zlokalizowana przy zbiegu ulic Żeromskiego i Słowackiego, została wzniesiona w 1840 roku według projektu Henryka Marconiego. Początkowo pełniła funkcję kontrolną, jednak wraz z rozwojem miasta utraciła swoje pierwotne znaczenie.

W 1921 roku budynek gruntownie przebudowano i zaadaptowano na łaźnię miejską według projektu Kazimierza Prokulskiego. Funkcjonowała ona aż do końca lat 70. XX wieku. W latach 80. obiekt wyremontowano i przeznaczono na cele kulturalne.

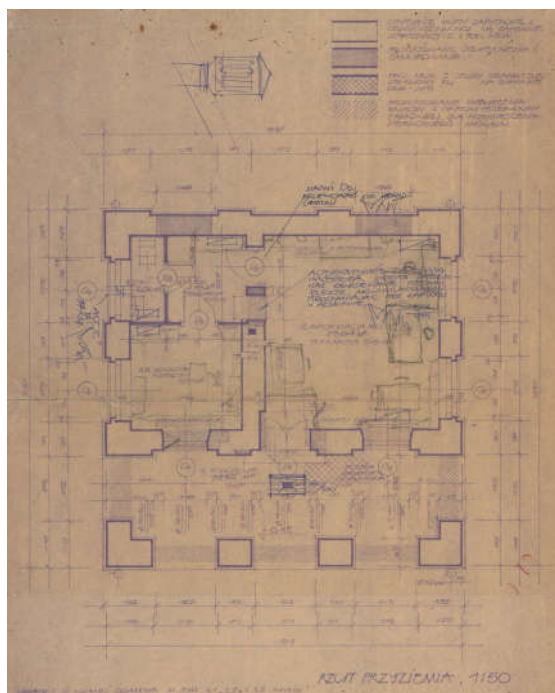
Obecnie w dawnej roгатce mieści się Klub Środowisk Twórczych „Łaźnia”, galeria sztuki oraz przestrzeń spotkań (rys. 2). Z pierwotnej formy budynku zachował się jedynie podcień, co świadczy o znacznym zakresie przekształceń. Do dzisiaj w „Łaźni” odbywają się klimatyczne koncerty i wernisaże – m.in. Radomski Festiwal Jazzowy. Wnętrza budynku przestały już jednak spełniać standardy nowoczesnej instytucji kultury. Wymaga on budowy nowego systemu ogrzewania, oświetlenia czy klimatyzacji [4].



Rys. 2. Klub Środowisk Twórczych „Łaźnia” [4]

3. Rogatka Warszawska – walka o zachowanie i nowe życie

Rogatka Warszawska, wybudowana w 1836 roku przy trakcie warszawskim (obecnie ul. Jacka Malczewskiego), jest najlepiej zachowanym przykładem tego typu architektury w Radomiu. Powstała w miejscu wcześniejszej roгатki drewnianej i pełniła funkcję jednego z głównych punktów kontrolnych na wjeździe do miasta [5] (rys. 3). Budynek reprezentuje styl klasycystyczny i wyróżnia się arkadowymi podcieniami. Projekt przypisywany jest Stefanowi Balińskiemu przy współudziale Henryka Marconiego (rys. 4).



Rys. 3. Rzut przyziemia [5]



Rys. 4. Materiały dotyczące zabezpieczenia i zagospodarowania budynku Rogatki Warszawskiej w Radomiu [5]

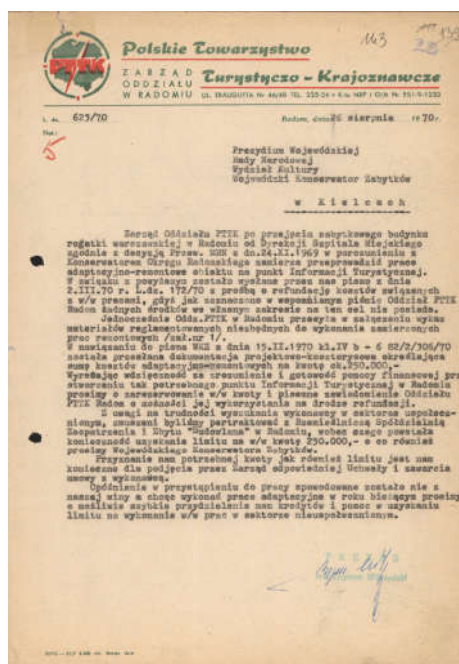
Wraz z rozwojem miasta rogatka utraciła swoją pierwotną funkcję i była wykorzystywana do różnych celów, m.in. jako kaplica przedpogrzebowa. W wyniku przebudowy układu drogowego znalazła się bezpośrednio przy ruchliwej ulicy, co doprowadziło do pojawienia się planów jej rozbiórki [5, s. 122]. Spotkały się one

jednak ze sprzeciwem mieszkańców oraz środowisk zajmujących się ochroną zabytków. Ostatecznie, decyzją konserwatorską, obiekt został zachowany jako istotny element historycznego układu miasta.

W 1969 roku roгатkę przekazano PTTK z zamiarem utworzenia w niej punktu informacji turystycznej. Realizacja tego projektu była utrudniona przez brak środków finansowych i problemy organizacyjne, jednak w latach 1971-1972 przeprowadzono remont i adaptację budynku. W 1974 roku uruchomiono w nim punkt informacji turystycznej Radomskiego Ośrodka Sportu, Turystyki i Wypoczynku [5, s. 145] (rys. 5).

W kolejnych latach obiekt stopniowo zyskiwał charakter kulturalny. Po gruntownej rewitalizacji w XXI wieku został przekazany Uniwersytetowi Radomskiemu i obecnie funkcjonuje jako Galeria Rogatka [6] – przestrzeń wystawiennicza i miejsce działalności artystycznej.

Rogatka Warszawska stanowi dziś przykład udanej transformacji funkcji – od infrastruktury miejskiej po współczesną przestrzeń kultury i sztuki.



Rys. 5. Materiały dotyczące zabezpieczenia i zagospodarowania budynku Rogatki Warszawskiej w Radomiu [5]

4. Nowe bramy Radomia – projekt współczesny

Współczesna interpretacja rogatek znalazła swoje odzwierciedlenie w projekcie instalacji przestrzennych zaprojektowanych przez studentki Uniwersytetu Radomskiego, Wydziału Sztuki, kierunku architektura wnętrz, które są jednocześnie autorkami niniejszego artykułu. Projekt inspirowany rogakami Radomia jest próbą zwrócenia

uwagi na elementy miejskiej architektury, które z czasem utraciły swoją funkcję, ale wciąż mogą budować narrację o historii miasta [7, s. 49-52]. Instalacje te nawiązują do idei roгатki jako symbolicznej bramy prowadzącej do poznania tożsamości miejsca.

Forma przestrzenna Olgi Dobroń nawiązuje do klubu sportowego Radomiak (rys. 6, 7). Instalacja obiektu oparta jest na module boiska piłkarskiego, otoczonego geometrycznymi bryłami tworzącymi przestrzeń ekspozycyjną do prezentacji i sukcesów klubu. Dynamiczna kompozycja oraz kolorystyka zieleni i bieli podkreślają charakter sportu i budują silną identyfikację wizualną. Jest to odpowiedź współczesnej bramy i przejścia – prezentacji marki radomskiego sportu, która w ostatnich latach osiąga coraz wyższe pozycje w rankingach. Forma instalacyjna może pojawić się w każdej przestrzeni zewnętrznej i wewnętrznej w obiektach.

Projekt Yany Lykhman inspirowany jest działalnością Fabryki Broni „Łucznik” Radom (rys. 8, 9). Wykorzystuje ostre, geometryczne płaszczyzny nawiązujące do logotypu marki. Kompozycja odwołuje się do wartości takich jak precyzja, bezpieczeństwo i nowoczesna technologia, a zastosowanie światła wzmacnia przekaz i podkreśla nowoczesny charakter przestrzeni. Instalacja to forma, która dostarcza widzowi ciekawych doświadczeń. Dynamizm, ruch, kolorystyka ukazują markę Fabryki Broni „Łucznik” jako siłę rozwoju regionalnego przemysłu, wkraczającą we współczesną przestrzeń miasta. Instalacja może pełnić funkcję tymczasowej promocji w przestrzeni publicznej.

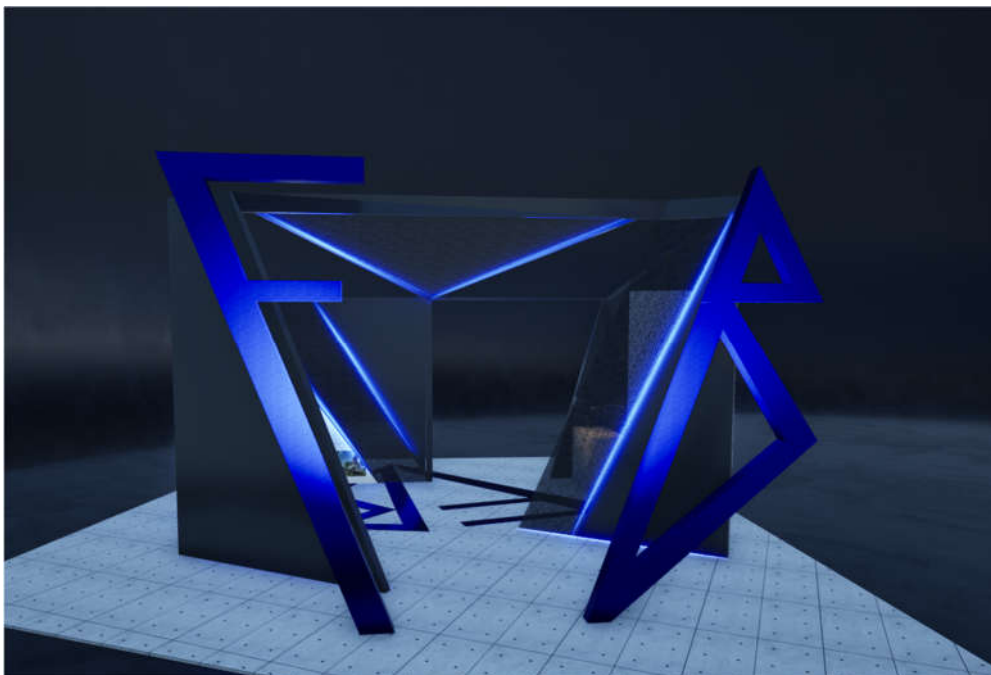
Projekt Zuzanny Oleksik promuje Wydział Sztuki Uniwersytetu Radomskiego (rys. 10, 11). Jego otwarta, modułowa forma zachęca do interakcji i kontaktu ze sztuką, tworząc przestrzeń doświadczeń, prezentacji twórczości młodych artystów i projektantów. Intensywna kolorystyka oraz geometryczna kompozycja budują wyrazisty znak w przestrzeni miasta. Jest formą, stając się bramą, galerią, przejściem w inną przestrzeń doświadczeń.



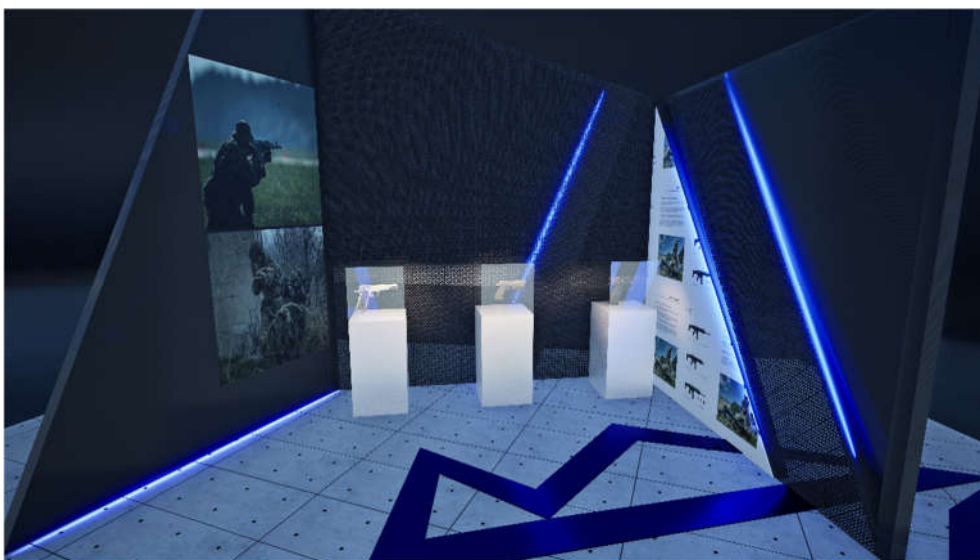
Rys. 6. Projekt instalacji przestrzennej klubu Radomiak Radom
[Oprac. własne]



Rys. 7. Projekt instalacji przestrzennej klubu Radomiak Radom
[Oprac. własne]



Rys. 8. Projekt instalacji przestrzennej Fabryki Broni „Łucznik”
[Oprac. własne]



Rys. 9. Projekt instalacji przestrzennej Fabryki Broni „Łucznik”
[Oprac. własne]



**Rys. 10. Projekt instalacji przestrzennej Wydziału Sztuki
Uniwersytetu Radomskiego im. K. Pułaskiego**
[Oprac. własne]



**Rys. 10. Projekt instalacji przestrzennej Wydziału Sztuki
Uniwersytetu Radomskiego im. K. Pułaskiego**
[Oprac. własne]

Wnioski

Rogatki, które kiedyś wyznaczały granice miasta, dziś mogą stanowić inspirację dla współczesnych działań projektowych i artystycznych. Ich reinterpretacja pokazuje, że historia może stać się punktem wyjścia do budowania nowej tożsamości przestrzeni miejskiej.

Dawne bramy Radomia przestają być jedynie śladem przeszłości – stają się symbolem otwartości, kreatywności i rozwoju.

Tollgates – Gateways to the New Radom

Abstract

The article explores the role of tollhouses in Radom as historical “gates of the city,” focusing on their architectural form, function, and significance in urban development. It traces their evolution from the 19th century, with particular attention to the Warsaw and Lublin tollhouses, highlighting how they contributed to the organization of urban space. Over time, these structures lost their original function and were adapted for new uses, including cultural and public purposes.

The second part of the article presents contemporary interpretations of the tollhouse concept through spatial installation projects created by students of the Faculty of Art at the University of Radom. These designs are inspired by local institutions and companies and aim to reinterpret the symbolic idea of the city gate. The projects demonstrate how historical concepts can be transformed and integrated into modern urban environments, giving them new meaning and relevance today.

Keywords: urban tollhouses, Radom, 19th-century architecture, urban space, installations.

Bibliografia

1. Sekulski J., *Encyklopedia Radomia*, Nowe Wydanie, Radom 2012.
2. Lisak A., *Rogatki Krakowa w XIX wieku*, https://www.lisak.net.pl/dawne_widoki_krakowa/2023/11/26/rogatka/ [dostęp: 1.03.2026].
3. *Rogatka Warszawska*, <https://miasto.radom.pl/informacje,zabytki,rogatka-warszawska> [dostęp: 01.03.2026].
4. Radomski Klub Środowisk Twórczych i Galeria „Łaźnia”, <https://mostthemost.pl/nasz-zabytek-mazowieckie-2023/radom-radomski-klub-srodowisk-tworczych-i-galeria-laznia/> [dostęp: 1.03.2026].
5. Archiwum Państwowe w Radomiu, *Zbiór M. Osińskiego*, Materiały dotyczące zabezpieczenia i zagospodarowania budynku roгатki warszawskiej w Radomiu, 1967-1979, sygn. 58/1211/0/-/23.

6. *Wydział Sztuki ponownie w Galerii Rogatka*, <https://uniwersytetradom.pl/2020/09/11/wydzial-sztuki-ponownie-w-galerii-roгатka/> [dostęp: 01.03.2026].
7. Morgan A., *Miasto dla wszystkich. O możliwych i niemożliwych sposobach patrzenia na Radom*, „Miaśtotwórczość” 2018.

CZĘŚĆ III
PRAWO, TECHNOLOGIA
I WSPÓŁCZESNE WYZWANIA
SPOŁECZNE

Komunikat Ministra Zdrowia jako akt interpretacyjny wyznaczający granice legalności zabiegów medycyny estetycznej

Sylvia Kwiatkowska¹, Weronika Koprowska², Aleksandra Kucharska³

Streszczenie

Artykuł poświęcony medycynie estetyczno-naprawczej omawia jej status prawny w świetle obowiązujących przepisów prawa oraz stanowiska Ministerstwa Zdrowia. Przedstawiono znaczenie zakwalifikowania tych procedur jako świadczeń zdrowotnych oraz wynikające z tego konsekwencje dla zakresu kompetencji osób wykonujących zabiegi.

W artykule zaprezentowano podstawy prawne regulujące wykonywanie procedur medycyny estetyczno-naprawczej, w szczególności przepisy ustawy o zawodach lekarza i lekarza dentysty, ustawy o działalności leczniczej oraz rozporządzenia w sprawie umiejętności zawodowych lekarzy i lekarzy dentystów. Omówiono także stanowisko Ministerstwa Zdrowia, które jednoznacznie wskazuje, że uprawnienia do wykonywania tych procedur posiadają wyłącznie lekarze oraz lekarze dentyści posiadający odpowiednie kwalifikacje i certyfikację.

Artykuł analizuje również zakres procedur zastrzeżonych dla lekarzy oraz wskazuje granicę pomiędzy medycyną estetyczno-naprawczą a kosmetologią, wyznaczaną przez stopień ingerencji w organizm pacjenta, ryzyko powikłań oraz konieczność stosowania produktów leczniczych. Uwzględniono także konsekwencje prawne wykonywania tych procedur przez osoby nieuprawnione.

Słowa kluczowe: medycyna estetyczna, świadczenia zdrowotne, lekarz, odpowiedzialność prawna, prawo medyczne.

Wstęp

Rynek medycyny estetycznej w Polsce rozwija się dynamicznie od kilkunastu lat. Wraz ze wzrostem popularności zabiegów iniekcyjnych, laserowych i biostymulujących rośnie jednak liczba miejsc, w których procedury ingerujące w tkanki wykonywane są przez osoby nieposiadające wykształcenia medycznego.

¹ Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego, Wydział Prawa i Administracji.

² Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego, Wydział Prawa i Administracji.

³ Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego, Wydział Prawa i Administracji.

Ministerstwo Zdrowia postanowiło jednoznacznie przeciąć spór interpretacyjny: medycyna estetyczno-naprawcza jest świadczeniem zdrowotnym i może być wykonywana wyłącznie przez lekarzy.

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie oznacza „stan całkowitego dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności” [1]. W tym kontekście działania podejmowane w ramach medycyny estetycznej mogą przyczyniać się do poprawy jakości życia pacjentów oraz ich dobrostanu.

Rozwój tej dziedziny jest ściśle powiązany z postępem technologicznym oraz rosnącą świadomością społeczną dotyczącą wyglądu i zdrowia. Zabiegi, które jeszcze kilkanaście lat temu były dostępne jedynie dla wąskiej grupy pacjentów, dziś stały się powszechne i szeroko dostępne. Wzrost popytu doprowadził do intensywnej ekspansji gabinetów oferujących usługi z zakresu medycyny estetycznej, co z jednej strony zwiększa konkurencyjność rynku, a z drugiej – rodzi poważne wyzwania związane z bezpieczeństwem pacjentów.

Niepokojącym zjawiskiem jest działalność podmiotów funkcjonujących poza systemem ochrony zdrowia, które oferują zabiegi o charakterze medycznym bez odpowiedniego zaplecza diagnostycznego oraz bez możliwości właściwego reagowania na ewentualne powikłania. Procedury takie jak podawanie toksyny botulinowej, wypełniaczy tkankowych czy stosowanie zaawansowanych technologii laserowych wymagają nie tylko znajomości technik zabiegowych, ale przede wszystkim wiedzy z zakresu anatomii, fizjologii, farmakologii oraz umiejętności oceny stanu zdrowia pacjenta. W tym kontekście zastosowanie znajduje zasada *primum non nocere* (po pierwsze, nie szkodzić), która stanowi fundament wykonywania wszelkich świadczeń zdrowotnych i powinna determinować zakres dopuszczalnych praktyk w obszarze medycyny estetycznej.

Co więcej, warto podkreślić, że medycyna estetyczna nie sprowadza się wyłącznie do poprawy wyglądu zewnętrznego. W licznych przypadkach pełni ona istotną funkcję terapeutyczną, wspierając leczenie blizn, deformacji pourazowych, zmian skórnych oraz dolegliwości będących następstwem chorób przewlekłych. Tym samym granica pomiędzy zabiegami o charakterze estetycznym a procedurami *stricte* leczniczymi pozostaje płynna, co przemawia za uznaniem tej dziedziny za integralny element systemu ochrony zdrowia.

W tym kontekście wprowadzenie jednoznacznych regulacji prawnych należy ocenić jako działanie nie tylko pożądane, ale wręcz konieczne. Może ono bowiem przyczynić się do wyeliminowania nieprawidłowych praktyk, zwiększenia poziomu bezpieczeństwa pacjentów oraz podniesienia ich świadomości w zakresie wyboru usług świadczonych zgodnie z obowiązującymi standardami. W perspektywie długofalowej sprzyjać to będzie dalszemu rozwojowi rynku medycyny estetycznej, opartego na wysokim poziomie profesjonalizmu, zasadach etyki oraz rygorach właściwych dla działalności medycznej.

Jednocześnie procedury te, ze względu na stopień ingerencji w organizm oraz ryzyko powikłań, podlegają regulacjom prawnym i powinny być wykonywane przez osoby posiadające odpowiednie kwalifikacje medyczne.

1. Status medycyny estetycznej

W debacie publicznej dotyczącej rynku zabiegów estetycznych coraz częściej pojawia się pytanie o ich status prawny i medyczny. Dynamiczny rozwój tej dziedziny sprawił, że procedury ingerujące w tkanki ludzkie zaczęły być postrzegane przez część środowiska jako usługi o charakterze czysto estetycznym, a nie medycznym.

Taka narracja prowadzi do rozmycia granic kompetencyjnych i rodzi realne ryzyko dla bezpieczeństwa pacjentów.

Jak podkreśla dr n. med. Ewa Kaniowska:

„nawet w środowisku lekarskim spotykamy się z przekonaniem, że medycyna estetyczna to nie do końca medycyna, a zabiegi może wykonywać każdy. Jako lekarz widzę w tym olbrzymie zagrożenie. Powikłania po źle przeprowadzanych zabiegach mogą wystąpić po latach, być trudne do zdiagnozowania i leczenia” [2].

2. Stanowisko Ministerstwa Zdrowia

Ministerstwo Zdrowia w oficjalnym komunikacie z dnia 30.01.2026 r. jednoznacznie wskazało, że procedury medycyny estetyczno-naprawczej mogą być wykonywane wyłącznie przez lekarzy oraz lekarzy dentystów posiadających prawo wykonywania zawodu na czas nieokreślony, którzy uzyskali certyfikowaną umiejętność zawodową w tym zakresie.

Stanowisko to nie tworzy nowej kategorii ograniczeń, lecz potwierdza obowiązujące regulacje. Resort podkreśla, że procedury te wymagają:

- przeprowadzenia badania podmiotowego i przedmiotowego,
- wykluczenia przeciwwskazań,
- oceny ryzyka związanego z zastosowaniem leków i wyrobów medycznych,
- prowadzenia dokumentacji medycznej,
- zapewnienia warunków aseptycznych,
- gotowości do leczenia powikłań [3].

Tym samym jasno wskazano, że medycyna estetyczna nie jest działalnością o charakterze usługowym w rozumieniu kosmetologii, lecz elementem systemu ochrony zdrowia.

3. Podstawy prawne

Ustawa z 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentysty stanowi fundament regulacyjny. Wskazuje ona, że wykonywanie zawodu lekarza polega na udzielaniu świadczeń zdrowotnych, w tym rozpoznawaniu chorób, zapobieganiu im oraz leczeniu.

Kluczowe znaczenie ma art. 17 tej ustawy, który wprowadza instytucję umiejętności zawodowych lekarzy. W ramach tej regulacji medycyna estetyczno-naprawcza została formalnie uznana za certyfikowaną umiejętność zawodową [4].

Oznacza to, że wykonywanie procedur objętych tą umiejętnością stanowi element działalności lekarskiej, a nie działalności usługowej.

4. Charakter medyczny procedur

Medycyna estetyczno-naprawcza nie ogranicza się do technicznego wykonania zabiegu. Obejmuje cały proces medyczny – od kwalifikacji pacjenta, przez realizację procedury, aż po ewentualne leczenie powikłań.

Jak wskazuje wiceminister zdrowia Katarzyna Kęcka, zawód lekarza jest zawodem regulowanym, a procedury medycyny estetyczno-naprawczej są od lat przedmiotem szkolenia specjalizacyjnego lekarzy w dziedzinie dermatologii i wenerologii oraz chirurgii plastycznej. Wykonywanie ich związane jest z koniecznością przeprowadzenia wcześniejszego badania przedmiotowego i podmiotowego, wykonania dodatkowej diagnostyki, dokonania oceny zagrożeń związanych z zastosowaniem leków i wypełnień podawanych w drodze iniekcji (iniekcje obwarowane przepisami prawnymi), wykluczeniem przeciwwskazań, prowadzeniem dokumentacji medycznej, właściwego postępowania z odpadami medycznym oraz posiadaniem umiejętności i uprawnień do wdrożenia leczenia skutków powikłań [5].

5. Działalność lecznicza

Zgodnie z art. 3 ustawy z 15 kwietnia 2011 r., działalność lecznicza polega na udzielaniu świadczeń zdrowotnych. Mogą być one realizowane zarówno bezpośrednio, jak i za pośrednictwem systemów teleinformatycznych lub systemów łączności.

Ustawa wskazuje również, że działalność lecznicza może obejmować:

- promocję zdrowia,
- działalność dydaktyczną i badawczą powiązaną z udzielaniem świadczeń zdrowotnych, w tym wdrażanie nowych technologii medycznych oraz metod leczenia [6].

Jednocześnie przepisy definiują świadczenie zdrowotne jako działanie służące zachowaniu, ratowaniu, przywracaniu lub poprawie zdrowia [7].

W konsekwencji udzielanie takich świadczeń stanowi działalność leczniczą, która może być wykonywana wyłącznie przez podmioty wpisane do rejestru podmiotów wykonujących działalność leczniczą [8]. Oznacza to, że procedury medycyny estetyczno-naprawczej powinny być realizowane w podmiotach leczniczych spełniających wymagania prawne, organizacyjne i sanitarne.

6. Prawa pacjenta w procedurach medycyny estetyczno-naprawczej

Procedury medycyny estetyczno-naprawczej, jako świadczenia zdrowotne, podlegają również regulacjom ustawy z 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta. Oznacza to, że pacjentowi przysługują określone prawa, a podmiot wykonujący zabieg ma obowiązek ich przestrzegać. Warto przy tym zaznaczyć, że charakter tych świadczeń – często niewynikający z bezpośredniej konieczności medycznej – nie wpływa na zakres ochrony prawnej pacjenta. Przeciwnie, w praktyce wymaga on zachowania szczególnie wysokich standardów staranności, zarówno w zakresie komunikacji z pacjentem, jak i dokumentowania przebiegu procesu terapeutycznego.

Pacjent ma w szczególności prawo do:

- uzyskania informacji o swoim stanie zdrowia, proponowanych metodach leczenia oraz możliwych następstwach zabiegu,
- wyrażenia świadomej zgody na udzielenie świadczenia zdrowotnego,
- prowadzenia i udostępniania dokumentacji medycznej dotyczącej leczenia [9].

Należy podkreślić, że prawo do informacji nie ma charakteru wyłącznie formalnego, lecz powinno być realizowane w sposób rzeczywisty i efektywny – tj. dostosowany do możliwości percepcyjnych pacjenta oraz uwzględniający jego indywidualną sytuację. Informacja powinna obejmować nie tylko opis samej procedury, lecz również jej cel, przewidywane korzyści, możliwe ryzyka, powikłania, a także alternatywne metody postępowania, w tym również zaniechanie zabiegu. Szczęólnego znaczenia nabiera to w przypadku procedur estetycznych, gdzie oczekiwania pacjenta mogą mieć charakter subiektywny i wymagać precyzyjnego skonfrontowania z realnymi możliwościami medycznymi.

Z kolei świadoma zgoda pacjenta stanowi podstawową przesłankę legalności udzielenia świadczenia zdrowotnego. Zgoda ta powinna być nie tylko dobrowolna, ale również poprzedzona uzyskaniem pełnej i zrozumiałej informacji. W przeciwnym razie mamy do czynienia z tzw. zgodą pozorną, która nie wywołuje skutków prawnych. W praktyce oznacza to, że ciężar dowodu w zakresie prawidłowego poinformowania pacjenta oraz uzyskania jego zgody spoczywa na podmiocie wykonującym zabieg.

Istotnym elementem ochrony praw pacjenta jest prawidłowe prowadzenie dokumentacji medycznej, która pełni funkcję zarówno terapeutyczną, jak i dowodową. Dokumentacja ta powinna odzwierciedlać cały proces udzielania świadczenia, w tym zakres przekazanych informacji, treść uzyskanej zgody oraz przebieg samego zabiegu.

Brak przekazania pacjentowi pełnej informacji, uzyskania świadomej zgody lub prowadzenia dokumentacji medycznej stanowi naruszenie przepisów prawa, niezależnie od tego, czy zabieg zakończył się powodzeniem. Co istotne, w orzecznictwie i doktrynie przyjmuje się, że naruszenie tych obowiązków może skutkować odpowiedzialnością cywilną, a w określonych przypadkach również zawodową, co dodatkowo podkreśla doniosłość prawidłowego respektowania praw pacjenta w obszarze medycyny estetyczno-naprawczej.

7. Ustawa o wyrobach medycznych i Prawo farmaceutyczne

Wiele preparatów i urządzeń stosowanych w medycynie estetyczno-naprawczej to wyroby medyczne, które – zgodnie z ich przeznaczeniem określonym przez producenta oraz obowiązującymi regulacjami – powinny być używane wyłącznie przez profesjonalny personel medyczny [10]. Dotyczy to w szczególności zaawansowanych technologii, takich jak urządzenia laserowe, systemy do radiofrekwencji, czy sprzęt wykorzystywany w procedurach iniekcyjnych, których stosowanie wymaga nie tylko umiejętności technicznych, ale również wiedzy klinicznej pozwalającej na właściwą kwalifikację pacjenta oraz ocenę ryzyka zabiegowego.

Z kolei substancje takie jak toksyna botulinowa, glikokortykosteroidy czy hialuronidaza należy kwalifikować jako produkty lecznicze w rozumieniu przepisów prawa farmaceutycznego. Ich podawanie wiąże się z ingerencją w funkcjonowanie organizmu, a także z potencjalnym ryzykiem wystąpienia działań niepożądanych lub powikłań, co przesądza o konieczności traktowania tych czynności jako świadczeń zdrowotnych [11]. W konsekwencji ich stosowanie wymaga posiadania odpowiednich kwalifikacji medycznych, w tym wiedzy z zakresu farmakodynamiki, farmakokinetyki, interakcji lekowych oraz zasad postępowania w przypadku wystąpienia powikłań.

Powyższe dodatkowo wzmacnia argumentację, iż wykonywanie procedur z wykorzystaniem tego rodzaju preparatów i technologii powinno pozostawać w wyłącznej gestii osób uprawnionych do udzielania świadczeń zdrowotnych, działających zgodnie z aktualną wiedzą medyczną oraz obowiązującymi standardami bezpieczeństwa.

8. Konsekwencje prawne

Wykonywanie procedur medycyny estetyczno-naprawczej przez osoby nieposiadające odpowiednich uprawnień może prowadzić do powstania różnych rodzajów odpowiedzialności prawnej. Wynika to z faktu, że procedury te zostały zakwalifikowane jako świadczenia zdrowotne.

Może powstać odpowiedzialność karna, jeżeli w wyniku nieprawidłowo przeprowadzonego zabiegu pacjent zostanie narażony na niebezpieczeństwo utraty życia albo ciężkiego uszczerbku na zdrowiu [12].

Niezależnie od tego możliwa jest także odpowiedzialność cywilna, polegająca na obowiązku naprawienia szkody i wypłaty zadośćuczynienia za doznaną krzywdę [13].

Możliwa jest również odpowiedzialność administracyjna, gdy procedury medyczne są wykonywane bez wpisu do rejestru podmiotów wykonujących działalność leczniczą [14].

Certyfikaty ukończenia kursów przez osoby niebędące lekarzami nie stanowią podstawy prawnej do wykonywania świadczeń zdrowotnych i nie wyłączają odpowiedzialności.

Powyższe prowadzi do wniosku, że podejmowanie działalności w zakresie medycyny estetyczno-naprawczej przez osoby nieposiadające wymaganych kwalifikacji wiąże się z istotnym i wieloaspektowym ryzykiem prawnym. Działania takie godzą jednocześnie w fundamentalne standardy ochrony pacjenta, w szczególności w zasadę bezpieczeństwa oraz obowiązek udzielania świadczeń zgodnie z aktualną

wiedzą medyczną (*lex artis ad hoc*). W konsekwencji prowadzą one nie tylko do naruszenia obowiązujących norm prawnych, lecz także do podważenia zaufania do systemu ochrony zdrowia jako całości.

9. Granica między kosmetologią a medycyną

Granica ta nie wynika z nazwy zabiegu ani jego celu estetycznego, lecz z charakteru prawnego i medycznego danej procedury. Kluczowe znaczenie ma stopień ingerencji w organizm pacjenta oraz ryzyko powikłań wymagających interwencji medycznej.

Jeżeli procedura:

- ingeruje w ciągłość tkanek,
- wymaga podania produktu leczniczego lub wyrobu medycznego,
- wiąże się z ryzykiem powikłań wymagających leczenia,
- wymaga kwalifikacji medycznej oraz oceny przeciwwskazań,

wówczas stanowi świadczenie zdrowotne w rozumieniu przepisów prawa [15].

Zabiegi powierzchowne, które nie wymagają ingerencji w tkanki ani stosowania produktów leczniczych, mogą być traktowane jako usługi kosmetologiczne. Jednak wszelkie procedury objęte standardem certyfikacji medycyny estetyczno-naprawczej zostały zakwalifikowane jako świadczenia zdrowotne i są zastrzeżone dla lekarzy posiadających odpowiednie kwalifikacje [16].

10. Procedury zastrzeżone dla lekarzy

Zakres procedur medycyny estetyczno-naprawczej został określony w dokumencie Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego:

„Minimalny standard przeprowadzania certyfikacji umiejętności zawodowej medycyny estetyczno-naprawczej (kod 028)” obejmuje zabiegi ingerujące w tkanki ludzkie oraz wymagające kwalifikacji medycznej i możliwości leczenia powikłań.

Do procedur tych należą m.in.:

- iniekcje toksyny botulinowej w celach estetycznych i terapeutycznych,
- wypełniacze i stymulatory tkankowe (m.in. kwas hialuronowy usieciowany, kwas polimlekowy, hydroksyapatyt wapnia, polikaprolakton),
- procedury iniekcyjne z użyciem leków, w tym lipoliza iniekcyjna czy podawanie hialuronidazy,
- osocze bogatopłytkowe i fibryna (PRP),
- zaawansowane urządzenia medyczne, takie jak lasery wysokoenergetyczne, IPL, radiofrekwencja, HIFU, elektrochirurgia,
- procedury chirurgii estetycznej, w tym skleroterapia, lipotransfer oraz zabiegi z użyciem nici medycznych [17].

Są to zabiegi obarczone ryzykiem poważnych powikłań, takich jak martwica tkanek, zatory naczyniowe, reakcje anafilaktyczne czy ciężkie infekcje. Z tego względu ich wykonywanie wymaga odpowiednich kwalifikacji medycznych.

Ministerstwo Zdrowia podkreśla jednocześnie, że certyfikaty ukończenia kursów przez osoby niebędące lekarzami nie nadają uprawnień do wykonywania tych procedur, a jedynie potwierdzają udział w szkoleniu.

Wnioski

Medycyna estetyczno-naprawcza stanowi dynamicznie rozwijającą się dziedzinę, której znaczenie w systemie ochrony zdrowia systematycznie wzrasta. Jej intensywny rozwój generuje jednak istotne wyzwania natury prawnej i systemowej, w szczególności w zakresie kwalifikacji poszczególnych procedur oraz jednoznacznego określenia kręgu podmiotów uprawnionych do ich wykonywania.

Stanowisko Ministerstwa Zdrowia, zgodnie z którym procedury ingerujące w tkanki ludzkie należy traktować jako świadczenia zdrowotne, należy ocenić jako kierunkowo trafne i wzmacniające standard ochrony pacjenta. Przyjęcie takiej wykładni prowadzi bowiem do wniosku, że zabiegi te powinny być wykonywane wyłącznie przez lekarzy dysponujących odpowiednimi kwalifikacjami, działających zgodnie z aktualną wiedzą medyczną oraz zasadą *lex artis ad hoc*.

Analiza obowiązujących regulacji potwierdza, że medycyna estetyczno-naprawcza nie ma charakteru działalności usługowej w znaczeniu potocznym, lecz stanowi element działalności leczniczej. Obejmuje ona kompleksowy proces postępowania z pacjentem, w tym jego kwalifikację, ocenę wskazań i przeciwwskazań, analizę ryzyka oraz ewentualne leczenie powikłań. Tym samym wymaga kompetencji właściwych dla zawodów medycznych, co wyklucza możliwość jej wykonywania przez osoby nieposiadające stosownych uprawnień.

Granica pomiędzy kosmetologią a medycyną estetyczną powinna być wyznaczana nie przez cel zabiegu, lecz przez stopień ingerencji w integralność organizmu oraz poziom ryzyka powikłań. W konsekwencji wykonywanie procedur o charakterze medycznym przez osoby nieuprawnione może prowadzić do odpowiedzialności karnej, cywilnej oraz administracyjnej, przy czym ukończenie kursów lub szkoleń nie stanowi wystarczającej podstawy do podejmowania tego rodzaju działalności.

Jednocześnie należy zauważyć, że obecny stan prawny, mimo podejmowanych prób jego doprecyzowania, nie eliminuje wszystkich wątpliwości interpretacyjnych i praktycznych. Przed ustawodawcą stoją istotne wyzwania związane z koniecznością dalszego uporządkowania tej materii, w szczególności poprzez jednoznaczne określenie zakresu medycyny estetyczno-naprawczej, doprecyzowanie granic kompetencyjnych pomiędzy zawodami medycznymi a działalnością kosmetologiczną oraz dostosowanie regulacji do dynamicznego rozwoju technologii i nowych metod zabiegowych.

Zasadne wydaje się również rozważenie wprowadzenia bardziej przejrzystych mechanizmów nadzoru nad rynkiem, w tym wzmocnienia kontroli podmiotów oferujących zabiegi ingerujące w tkanki ludzkie, a także ustanowienia jednolitych standardów informowania pacjentów o ryzyku oraz zasad uzyskiwania świadomej zgody. Nie bez znaczenia pozostaje także potrzeba podjęcia działań edukacyjnych, które zwiększałyby świadomość społeczną w zakresie wyboru podmiotów uprawnionych do wykonywania tego rodzaju świadczeń.

W perspektywie systemowej nie można pominąć kwestii uregulowania statusu innych zawodów funkcjonujących na styku kosmetologii i medycyny. Brak jednoznacznych rozwiązań w tym zakresie sprzyja powstawaniu obszarów niepewności prawnej oraz praktyk mogących zagrażać bezpieczeństwu pacjentów. Kompleksowa interwencja ustawodawcza powinna zatem zmierzać do stworzenia spójnych i jednoznacznych ram prawnych, które zapewnią wysoki poziom ochrony zdrowia, a jednocześnie umożliwią dalszy, uporządkowany rozwój tej dziedziny.

Podsumowując, jednolite stosowanie przepisów oraz ich dalsze doprecyzowywanie pozostają kluczowe dla zapewnienia bezpieczeństwa pacjentów i podniesienia standardów wykonywania zabiegów, a także dla umocnienia medycyny estetyczno-naprawczej, jako integralnej i w pełni profesjonalnej części systemu ochrony zdrowia.

The Announcement of the Minister of Health as an Interpretative Act Defining the Limits of Legality of Aesthetic Medicine Procedures

Abstract

The article on aesthetic and restorative medicine discusses the legal status of aesthetic procedures in Poland, in particular in the context of their classification as healthcare services. It presents the position of the Ministry of Health, according to which procedures interfering with human tissues may be performed exclusively by qualified medical professionals.

The article also analyzes the legal framework governing this field, including regulations concerning the medical profession, healthcare activity, and patients' rights. Particular attention is given to the scope of medical responsibility, the use of medicinal products and medical devices, as well as the risks associated with improperly performed procedures.

Furthermore, the article addresses the boundary between cosmetology and medicine, emphasizing that it is determined not by the aesthetic purpose of a procedure, but by its medical nature and level of interference with the human body.

Keywords: aesthetic medicine, healthcare services, physician, legal liability, medical law.

Bibliografia

1. WHO, Preamble to the Constitution of the World Health Organization, 07.04.1948.
2. E. Kaniowska, wypowiedź podczas posiedzenia Komisji Zdrowia, Senat Rzeczypospolitej Polskiej, 5.03.2018 r., stenogram posiedzenia, senat.gov.pl [dostęp: 1.06.2026].

3. Ministerstwo Zdrowia, Komunikat w sprawie wykonywania procedur medycyny estetyczno-naprawczej, 30.01.2026, dostęp online: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/komunikat-w-sprawie-wykonywania-procedur-medycyny-estetyczno-naprawczej>.
4. Ustawa z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentysty, (Dz.U. 1997 nr 28 poz. 152 z późn. zm.), art. 2, art. 17.
5. <https://www.prawo.pl/zdrowie/konieczne-ustalenie-definicji-medycyny-estetycznej,1539976.html>.
6. Art. 3 ust. 1-2 ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz.U. z 2025 r. poz. 450 ze zm.).
7. Art. 2 ust. 1 pkt 10 ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz.U. z 2025 r. poz. 450 ze zm.).
8. Art. 100 ust. 1 ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz.U. z 2025 r. poz. 450 z późn. zm.).
9. Ustawa z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta, (Dz.U. 2009 nr 52 poz. 417 z późn. zm.), art. 1-2, art. 9, art. 16-17, art. 23-24.
10. Ustawa z dnia 20 maja 2010 r. o wyrobach medycznych, (Dz.U. 2010 nr 107 poz. 679 z późn. zm.), art. 3 pkt 1-2.
11. Ustawa z dnia 6 września 2001 r. – Prawo farmaceutyczne, (Dz.U. 2001 nr 126 poz. 1381 z późn. zm.), art. 2 pkt 4-5 (definicja produktów leczniczych i wymagania dotyczące podawania).
12. Art. 160 § 1 ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (Dz.U. 2024 poz. 17 z późn. zm.).
13. Art. 415 ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny (Dz.U. 2024 poz. 1061 z późn. zm.).
14. Art. 100 ust. 1 ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej (Dz.U. 2025 poz. 450 z późn. zm.).
15. Ministerstwo Zdrowia, Komunikat w sprawie wykonywania procedur medycyny estetyczno-naprawczej, 23 stycznia 2026 r., str. 2.
16. Art. 17 ustawy z dnia 5 grudnia 1996 r. o zawodach lekarza i lekarza dentysty (Dz.U. 2026 poz. 37) w zw. z rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 13 czerwca 2023 r. w sprawie umiejętności zawodowych lekarzy i lekarzy dentystów (Dz.U. 2023 poz. 1189).
17. „Minimalny standard przeprowadzania certyfikacji umiejętności zawodowej medycyny estetyczno-naprawczej (kod 028)”, Centrum Medyczne Kształcenia Podyplomowego.

Elektronizacja komunikacji z sądem – zmiany w KPC i KPK dotyczące Portalu Informacyjnego od 1 marca 2026 r.

Aleksandra Królikowska¹, Joanna Bodziarczyk²

Streszczenie

Artykuł analizuje reformę elektronizacji komunikacji procesowej z sądem powszechnym, która od 1 marca 2026 r. istotnie rozszerza funkcje Portalu Informacyjnego Sądów Powszechnych. Punktem wyjścia jest teza, że polski ustawodawca nie wprowadził jeszcze pełnej cyfryzacji postępowania, lecz dokonał znaczącego przesunięcia od portalu o charakterze informacyjnym do narzędzia realnie procesowego. Na gruncie *Kodeksu postępowania cywilnego* reforma ma charakter szeroki: obejmuje elektroniczne wnoszenie określonych pism przez profesjonalnych pełnomocników, rozwija mechanizmy doręczeń przez portal oraz wprowadza rozwiązania przejściowe prowadzące do katalogowego obowiązku korzystania z portalu. W postępowaniu karnym model jest węższy i bardziej ostrożny, koncentruje się bowiem głównie na środkach odwoławczych, pismach w toku postępowania odwoławczego i elektronicznych doręczeniach. Artykuł omawia podstawy ustawowe i wykonawcze reformy, wymogi formalno-techniczne korzystania z elektronicznego biura podawczego, a także skutki praktyczne dla zawodowych pełnomocników, sądów i stron. W części końcowej wskazano, że zwiększenie sprawności obiegu dokumentów i ograniczenie papierowego modelu komunikacji nie usuwa problemów gwarancyjnych, zwłaszcza w zakresie rygorystyki formalnego, skutków awarii systemu, fikcji doręczenia i zachowania równości stron.

Słowa kluczowe: Portal Informacyjny; elektronizacja postępowania; KPC; KPK; doręczenia elektroniczne.

Wstęp

Elektronizacja wymiaru sprawiedliwości od lat stanowi jeden z najistotniejszych kierunków modernizacji postępowania sądowego w Polsce. W ujęciu doktrynalnym proces ten ma jednak charakter rozproszony: poszczególne rozwiązania cyfrowe wprowadzano etapowo, w różnych ustawach, przy zachowaniu silnych elementów

¹ Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego, Wydział Prawa i Administracji.

² Uniwersytet Radomski im. Kazimierza Pułaskiego, Wydział Prawa i Administracji.

modelu papierowego [1, 2]. Reforma uruchomiona 1 marca 2026 r. ma zatem znaczenie nie tylko techniczne, lecz także ustrojowe i procesowe, ponieważ zmienia pozycję Portalu Informacyjnego Sądów Powszechnych z narzędzia służącego przede wszystkim dostępowi do informacji o sprawie w kanał służący do dokonywania czynności procesowych [3].

Centralne pytanie badawcze brzmi: czy po 1 marca 2026 r. mamy do czynienia z pełną cyfryzacją postępowania, czy raczej z pogłębioną cyfryzacją komunikacji procesowej. W niniejszym opracowaniu przyjęto tezę, że ustawodawca dokonał jakościowego przełomu w zakresie komunikacji z sądem, nie zrywając jednak z hybrydowym modelem postępowania. Szczególnie dobrze widać to w zestawieniu rozwiązań przyjętych w KPC i KPK: o ile procedura cywilna zbliża się do modelu obowiązkowego kanału portalowego dla określonego katalogu pism, o tyle procedura karna zachowuje rozwiązanie punktowe, ostrożniejsze i mniej daleko idące [4, 5, 6, 7].

1. Podstawa normatywna Portalu Informacyjnego i architektura reformy

Normatywnym fundamentem Portalu Informacyjnego pozostaje art. 53e § 1 ustawy – Prawo o ustroju sądów powszechnych, zgodnie z którym, w zakresie określonym w przepisach szczególnych, doręcza się pisma sądowe i wnosi pisma do sądu za pośrednictwem kont w systemie teleinformatycznym (portalu informacyjnym). Również za pośrednictwem tego portalu można informować strony i ich pełnomocników o czynnościach podejmowanych w sprawie [8]. W praktyce oznacza to, że p.u.s.p. nie tworzy samodzielnego i kompletnego modelu e-procesu, lecz ustanawia infrastrukturę normatywną, do której odsyłają przepisy proceduralne.

Reforma z lat 2025-2026 opiera się na współdziałaniu ustaw i rozporządzeń wykonawczych. Na poziomie ustawowym kluczowe znaczenie mają: ustawa z 5 sierpnia 2025 r. nowelizująca KPC [4] oraz ustawa z 9 lipca 2025 r. nowelizująca KPK [5]. Na poziomie wykonawczym funkcjonowanie portalu doprecyzowuje rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z 20 lutego 2026 r. w sprawie portalu informacyjnego [9], natomiast tryb i sposób wnoszenia pism procesowych w postaci elektronicznej określają odrębne rozporządzenia z 21 lutego 2026 r. dla postępowania cywilnego i karnego [10, 11]. Taki układ źródeł prawa przesądza, że wykładnia reformy musi mieć charakter systemowy: analiza samego kodeksu nie wystarcza do ustalenia wszystkich warunków skutecznego wniesienia pisma.

Warto podkreślić, że Ministerstwo Sprawiedliwości w oficjalnych komunikatach i materiałach deregulacyjnych wiąże reformę nie tylko z przyspieszeniem postępowań, ale także z ograniczeniem kosztów, skróceniem obiegu dokumentów oraz zwiększeniem dostępności sądu poza tradycyjnymi godzinami urzędowania [3]. Z perspektywy dogmatycznej ważniejsze jest jednak to, że od marca 2026 r. portal nie pełni już wyłącznie funkcji odbiorczej, lecz staje się elementem konstrukcji terminów, sposobu doręczania i oceny skuteczności czynności procesowych [3, 8, 9].

2. Zmiany w *Kodeksie postępowania cywilnego*

2.1. Etap przejściowy i etap docelowy

W procedurze cywilnej ustawodawca przyjął model dwustopniowy. Z materiałów rządowych wynika, że od 1 marca 2026 r. uruchomiono możliwość wnoszenia określonych pism procesowych przez portal informacyjny, natomiast po rocznym okresie przejściowym rozwiązanie ma stać się obligatoryjne dla profesjonalnych pełnomocników w odniesieniu do ustawowo wskazanych kategorii pism [3]. Ten roczny okres przejściowy ma fundamentalne znaczenie praktyczne: pozwala przetestować funkcjonalność systemu i jednocześnie przygotować kancelarie do rezygnacji z tradycyjnych kanałów w zakresie pism objętych przyszłym obowiązkiem.

Kierunek docelowy wyraża art. 125¹ § 2 KPC, który wchodzi w życie 1 marca 2027 roku i przewiduje, że adwokat, radca prawny, rzecznik patentowy, Prokuratoria Generalna Rzeczypospolitej Polskiej lub prokurator wnosi w sposób portalowy katalog oznaczonych pism procesowych [6]. Tym samym ustawodawca nie ograniczył się do stworzenia alternatywnego kanału komunikacji, lecz zdecydował o normatywnym uprzywilejowaniu, a następnie obowiązkowym wykorzystaniu portalu dla wybranych czynności. Model ten potwierdza, że reforma KPC zmierza ku cyfrowemu domknięciu profesjonalnej komunikacji procesowej, choć wciąż nie prowadzi do pełnej dematerializacji akt.

2.2. Katalog pism wnoszonych przez portal

Katalog ujęty w art. 125¹ § 2 KPC jest szeroki i obejmuje nie tylko klasyczne środki zaskarżenia, lecz także istotne pisma organizujące tok postępowania. Zgodnie z obecnym brzmieniem przepisu należą do niego m.in. zgłoszenie się do udziału w sprawie, zawiadomienie o wypowiedzeniu pełnomocnictwa procesowego, zawiadomienia o zmianie adresu, oświadczenie w przedmiocie zgody na mediację, wniosek o przeprowadzenie posiedzenia zdalnego, apelacja, większość zażaleń, skarga na orzeczenie referendarza sądowego, dalsze pisma w toku postępowań wywołanych wniesieniem tych środków, wniosek o doręczenie orzeczenia z uzasadnieniem, wniosek o nadanie klauzuli wykonalności określonym tytułom egzekucyjnym oraz wniosek o wydanie odpisu prawomocnego orzeczenia [6].

Ustawodawca trafnie objął portalem te kategorie pism, które z punktu widzenia zawodowych pełnomocników mają największe znaczenie dla dochowania terminów i dynamiki postępowania. Szczególna doniosłość dotyczy środków zaskarżenia oraz wniosku o uzasadnienie, ponieważ w tych obszarach najsilniej ujawniają się praktyczne zalety natychmiastowego wniesienia pisma i uzyskania elektronicznego potwierdzenia [3,6,10]. Jednocześnie wyłączenie z art. 125¹ § 3 KPC pism procesowych wnoszonych do Sądu Najwyższego pokazuje, że reforma ma charakter selektywny i nie została rozciągnięta na cały pion sądownictwa.

2.3. Doręczenia i komunikacja między profesjonalnymi pełnomocnikami

Od 1 czerwca 2026 roku rozszerza się także zakres doręczeń portalowych. Zmodyfikowany art. 131^{1a} KPC przewiduje, że w razie niemożności doręczenia dokumentów przez system teleinformatyczny, sąd doręcza przez portal informacyjny pisma sądowe oraz odpisy pism i dokumentów utrwalonych elektronicznie adwokatowi, radcy prawnemu, rzecznikowi patentowemu, prokuratorowi, Prokuraturii Generalnej RP, a także komornikowi sądowemu, stałemu mediatorowi oraz stronie, która wybrała taki sposób doręczeń [6]. Rozwiązanie to wzmacnia spójność systemu: ten sam portal staje się miejscem zarówno wniesienia pisma, jak i odbioru korespondencji sądowej.

Istotną nowością jest także rozwinięcie art. 132 KPC, który dopuszcza doręczanie sobie nawzajem przez profesjonalnych pełnomocników odpisów pism procesowych z załącznikami za pośrednictwem portalu informacyjnego. Wniesienie pisma do sądu przez portal i uzyskanie dokumentu potwierdzającego jego przekazanie drugiej stronie jest równoznaczne z wykonaniem obowiązku doręczenia odpisu [6]. W ten sposób portal zaczyna pełnić funkcję platformy dwustronnej komunikacji procesowej, a nie jedynie „skrzynki odbiorczej” dla korespondencji pochodzącej z sądu.

3. Zmiany w Kodeksie postępowania karnego

3.1. Selektywny zakres elektronizacji

Model przyjęty w KPK jest wyraźnie węższy niż w KPC. O ile art. 116a KPC ustanawia ogólną konstrukcję wnoszenia pism przez portal informacyjny, o tyle realny zakres zastosowania tej drogi określają przepisy szczególne [7]. Najważniejszym z nich jest art. 428 § 3 KPK, zgodnie z którym prokurator, obrońca lub pełnomocnik będący adwokatem lub radcą prawnym, a także Prokuratura Generalna RP mogą złożyć środek odwoławczy, odpowiedź na środek odwoławczy oraz dalsze pisma w toku postępowania odwoławczego przez umieszczenie ich treści w portalu informacyjnym [7]. Znaczenie praktyczne tego rozwiązania jest duże, ale jego zakres pozostaje punktowy.

Uzupełniając art. 124a KPK przesądza, że pismo wniesione przez umieszczenie jego treści w portalu uważa się za wniesione w chwili wskazanej w elektronicznym potwierdzeniu wniesienia pisma [7]. Z kolei art. 119 § 3 KPK wymaga opatrzenia takiego pisma kwalifikowanym podpisem elektronicznym, podpisem zaufanym albo podpisem osobistym, a w przypadku prokuratora dopuszcza także zaawansowany podpis elektroniczny wydawany przez właściwe jednostki organizacyjne prokuratury [7,11]. W efekcie KPK przyjmuje konstrukcyjnie podobny mechanizm techniczny jak KPC, ale nie tworzy równie szerokiego i jednoznacznego katalogu obowiązkowego korzystania z portalu.

3.2. Doręczenia portalowe i fikcja doręczenia

Szczególnie doniosłe są zmiany w art. 133a KPK, które od 1 czerwca 2026 roku rozszerzają doręczenia portalowe w postępowaniu karnym. Sąd dokonuje doręczeń pism procesowych lub innych pism prokuratorowi, obrońcy i pełnomocnikowi będącemu adwokatem lub radcą prawnym, Prokuraturii Generalnej RP, a także stronie,

która dokonała wyboru takiego sposobu doręczania, przez umieszczenie ich treści w portalu informacyjnym w sposób umożliwiający uzyskanie dokumentu potwierdzającego doręczenie [7].

Największe kontrowersje budzi mechanizm fikcji doręczenia. Zgodnie z art. 133a § 3 KPK, w razie braku dokumentu potwierdzającego doręczenie, pismo uznaje się za skuteczne z upływem 14 dni od dnia umieszczenia jego treści w portalu. Co więcej, art. 133a § 3a KPK przewiduje analogiczny skutek także wtedy, gdy podmiot wskazany w § 1 nie posiada konta w portalu informacyjnym [7]. Rozwiązanie to zwiększa sprawność biegu postępowania, ale jednocześnie intensyfikuje ryzyko osłabienia realnego dostępu do informacji o czynnościach procesowych. W tym punkcie reforma karna ujawnia największe napięcie między efektywnością komunikacji a gwarancjami procesowymi strony.

4. Reżim techniczny i formalny elektronicznego biura podawczego

Funkcjonowanie elektronicznego biura podawczego zostało szczegółowo uregulowane w rozporządzeniach wykonawczych. Zarówno w postępowaniu cywilnym, jak i karnym wniesienie pisma wymaga: uwierzytelnienia użytkownika, wyboru rodzaju pisma z listy rozwijanej, uzupełnienia metryki, umieszczenia treści pisma w module „Biuro Podawcze”, dołączenia załączników oraz wywołania funkcji „Złóż pismo” [10, 11]. Rozporządzenia wymagają ponadto opatrzenia pisma odpowiednim podpisem elektronicznym, przy czym katalog dopuszczalnych podpisów jest zasadniczo tożsamy z regulacją kodeksową [7, 10, 11].

W obydwu procedurach pisma wnoszone za pośrednictwem portalu sporządza się w formacie odpowiadającym formatowi A4, a rozmiar pojedynczego załącznika nie może przekraczać 100 MB [10, 11]. Rozporządzenia określają również dopuszczalne formaty plików i minimalne wymagania techniczne dla odwzorowań cyfrowych. Nie są to kwestie czysto techniczne: naruszenie warunków systemowych może bowiem przełożyć się bezpośrednio na ocenę skuteczności czynności procesowej.

W procedurze cywilnej istotne znaczenie mają także przepisy o ograniczeniach dostępności portalu. Rozporządzenie z 21 lutego 2026 r. nakazuje informowanie w zakładce „Ograniczenia dostępności portalu” o niedostępnościach trwających ponad 10 minut [10]. Z kolei art. 125² § 2 KPC przewiduje, że jeżeli w dniu upływu terminu wystąpią ograniczenia po stronie sądu uniemożliwiające wniesienie pisma, może ono zostać wniesione najpóźniej następnego dnia po przywróceniu dostępności portalu, przy czym wnoszący musi uprawdopodobnić okoliczności awarii [6]. Konstrukcja ta stanowi potrzebny wentyl bezpieczeństwa, ale zarazem przerzuca na stronę ciężar należytego udokumentowania problemu technicznego.

Każde skuteczne wniesienie pisma kończy się automatycznym wygenerowaniem elektronicznego potwierdzenia wniesienia oraz dokumentu zawierającego wynik weryfikacji podpisu elektronicznego [10, 11]. To właśnie te dokumenty stają się w praktyce odpowiednikami tradycyjnych dowodów nadania lub prezentaty kancelaryjnej i powinny być archiwizowane z najwyższą starannością przez zawodowego pełnomocnika.

5. Znaczenie praktyczne reformy

Z perspektywy profesjonalnych pełnomocników reforma przynosi wymierne korzyści organizacyjne. Pismo wniesione przez portal staje się dostępne dla sądu niemal natychmiast, a użytkownik uzyskuje elektroniczne potwierdzenie wniesienia bez konieczności korzystania z operatora pocztowego lub osobistego składania pisma w biurze podawczym [3, 10, 11]. Otwiera to możliwość działania w modelu 24/7, co ma znaczenie zwłaszcza dla środków zaskarżenia i innych pism składanych na ostatni dzień terminu.

Korzyści systemowe są równie istotne. W wymiarze sprawiedliwości skraca się czas obiegu dokumentów, ogranicza koszt papierowej obsługi korespondencji, a część czynności administracyjnych ulega automatyzacji. Nie można jednak pominąć kosztów wejścia. Kancelarie muszą stworzyć procedury wewnętrzne dotyczące podpisów elektronicznych, weryfikacji pełnomocnictw, nazewnictwa i archiwizacji plików, a także dokumentowania awarii oraz zachowania potwierdzeń systemowych. Powstaje zatem nowy obszar cyfrowego compliance'u, bez którego korzyści reformy mogą zostać zniwelowane przez ryzyko bezskuteczności czynności.

W praktyce szczególnie ważne jest także to, że elektronizacja nie ma charakteru neutralnego wobec organizacji pracy sądów. O ile portal ogranicza fizyczny przepływ papieru, o tyle wymaga stabilnej infrastruktury technicznej, jednolitej praktyki wydziałów oraz sprawnego zarządzania dostępem do spraw i kont użytkowników [9, 10]. Sukces reformy zależy więc nie tylko od treści norm prawnych, lecz także od jakości wdrożenia organizacyjnego.

6. Rygory formalne, ryzyka procesowe i problemy gwarancyjne

Reforma elektronizacji komunikacji sądowej nie prowadzi do liberalizacji formalizmu procesowego. Wprost przeciwnie, w wielu miejscach go wzmacnia. Zgodnie z art. 125³ § 1 KPC pismo, które – mimo ustawowego obowiązku – zostało wniesione w inny sposób niż przez portal, nie wywołuje skutków prawnych. Taki sam skutek dotyczy pisma wniesionego przez portal w przypadku nieprzewidzianym w przepisie szczególnym lub przez osobę nieuprawnioną [6]. Sankcja bezskuteczności ma charakter wyjątkowo dotkliwy, ponieważ dotyczy samego bytu czynności procesowej.

Równie restrykcyjny jest art. 125² § 1 KPC. Jeżeli załącznik, ze względu na swoje właściwości, nie może zostać skutecznie wniesiony wraz z pismem za pośrednictwem portalu, należy wnieść go do sądu z pominięciem portalu w terminie 3 dni od dnia wniesienia pisma, uprawdopodobniając przyczynę takiego działania; w przeciwnym razie sąd pomija ten załącznik [6]. Oznacza to, że obowiązek zachowania należytej staranności obejmuje nie tylko samo pismo, lecz także kompletność i techniczną poprawność materiału załącznikowego.

Na tle KPK centralny problem gwarancyjny wiąże się z doręczeniami. Fikcja doręczenia po 14 dniach, również wobec podmiotu nieposiadającego konta portalowego, może być postrzegana jako rozwiązanie funkcjonalnie sprawne, lecz aksjologicznie ryzykowne [7]. W procedurze karnej, gdzie standard prawa do obrony i rzeczywi-

stego poinformowania o czynnościach procesowych ma szczególną wagę, automatyzacja skutku doręczenia wymaga wyjątkowo ostrożnej praktyki stosowania. Z tej perspektywy należy zgodzić się z poglądem, że cyfryzacja komunikacji z sądem może być oceniana pozytywnie tylko wtedy, gdy nie prowadzi do faktycznego ograniczenia prawa do sądu, prawa do obrony i równości broni [1, 2].

Dodatkową trudność stanowi utrzymanie realnej równości stron. Strona reprezentowana przez profesjonalnego pełnomocnika zyskuje dostęp do szybszego, pewniejszego i bardziej przewidywalnego kanału komunikacji niż uczestnik pozostający poza profesjonalnym obiegiem cyfrowym. Jeżeli system ma służyć zwiększeniu dostępności wymiaru sprawiedliwości, nie może utrzymywać asymetrii wynikającej z poziomu kompetencji cyfrowych lub zaplecza organizacyjnego uczestników postępowania.

Wnioski

Zmiany obowiązujące od 1 marca 2026 r. należy ocenić jako przełom w zakresie komunikacji procesowej z sądem powszechnym. Na gruncie KPC Portal Informacyjny staje się realnym kanałem procesowym, a od 1 marca 2027 r. ma przekształcić się w obowiązkową drogę wnoszenia określonych pism przez profesjonalnych uczestników postępowania [3,6]. W KPK portal spełnia funkcję bardziej ograniczoną, lecz także tam przestaje być wyłącznie narzędziem informacyjnym i zyskuje znaczenie dla skuteczności środków odwoławczych oraz doręczeń [7].

Nie można jednak utożsamiać tej reformy z pełną cyfryzacją procesu. Polski model nadal ma charakter hybrydowy: część czynności komunikacyjnych została przeniesiona do środowiska teleinformatycznego, lecz nie oznacza to jeszcze całkowitej dematerializacji akt, zniesienia papierowych elementów postępowania ani usunięcia wszystkich ryzyk formalnych. W tym sensie Portal Informacyjny rzeczywiście ewoluje od narzędzia „informacyjnego” do „procesowego”, ale ostateczna ocena reformy zależeć będzie od stabilności technicznej systemu, jednolitości praktyki sądów oraz tego, czy sprawność postępowania nie zostanie osiągnięta kosztem standardów gwarancyjnych.

Electronization of Communication with the Court: Amendments to the Polish Code of Civil Procedure and the Polish Code of Criminal Procedure Concerning the Information Portal from 1 March 2026

Abstract

The article analyses the reform of electronic procedural communication with common courts in Poland, introduced in relation to the Information Portal as of 1 March 2026. The study argues that the new model does not yet amount to full digitalisation

of civil and criminal proceedings, but it significantly expands the electronic channel for filing pleadings and receiving judicial documents. In civil procedure, the reform creates a transitional optional regime and a future catalogue-based obligation for professional representatives. In criminal procedure, the scope of portal communication remains selective and raises stronger fair-trial concerns, particularly in relation to the legal fiction of service. The article also discusses the technical requirements of the electronic filing office, formal sanctions, evidentiary consequences and practical risks for lawyers. The final conclusion is that the success of the reform will depend on technological stability, uniform judicial practice and the preservation of procedural guarantees.

Keywords: court communication; Information Portal; civil procedure; criminal procedure; digital justice.

Bibliografia

1. Gołaczyński J., *Informatyzacja postępowania cywilnego. Od odrębności do modelu podstawowego*, „Gdańskie Studia Prawnicze” 2022, nr 1.
2. Flaga-Gieruszyńska K. (red.), *Informatyzacja postępowania cywilnego. Teoria i praktyka*, Warszawa 2016.
3. Ministerstwo Sprawiedliwości, Portal Informacyjny Sądów Powszechnych z nowymi funkcjonalnościami. Od 1 marca 2026 r. rusza elektroniczne „Biuro Podawcze”, komunikat z 1.03.2026.
4. Ustawa z dnia 5 sierpnia 2025 r. o zmianie ustawy – Kodeks postępowania cywilnego, ustawy – Kodeks cywilny oraz niektórych innych ustaw, (Dz.U. 2025 poz. 1172).
5. Ustawa z dnia 9 lipca 2025 r. o zmianie ustawy – Kodeks postępowania karnego oraz niektórych innych ustaw, (Dz.U. 2025 poz. 1178).
6. Ustawa z dnia 17 listopada 1964 r. – Kodeks postępowania cywilnego.
7. Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks postępowania karnego.
8. Ustawa z dnia 27 lipca 2001 r. – Prawo o ustroju sądów powszechnych.
9. Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 20 lutego 2026 r. w sprawie portalu informacyjnego, (Dz.U. 2026 poz. 216).
10. Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 21 lutego 2026 r. w sprawie trybu i sposobu wnoszenia pism procesowych w postaci elektronicznej za pośrednictwem portalu informacyjnego w postępowaniu cywilnym, (Dz.U. 2026 poz. 222).
11. Rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z dnia 21 lutego 2026 r. w sprawie trybu i sposobu wnoszenia pism procesowych w postaci elektronicznej za pośrednictwem portalu informacyjnego w postępowaniu karnym, (Dz.U. 2026 poz. 221).