

DISCIPULUS

GAZETA STUDENCKA COLLEGIUM HUMANUM

W tym numerze:

RELACJA Z KONFERENCJI – “PSYCHOLOGIA SPORTU W PRAKTYCE – AKTUALNE WYZWANIA”

Wydarzenie zgromadziło pasjonatów oraz specjalistów z branży sportowej, którzy razem zgłębili istotę sukcesów sportowców.

SPOTKANIE Z MINISTREM NAUKI I SZKOLNICTWA WYŻSZEGO

W dniu 12.04 odbyło się spotkanie URSS CH z Ministrem Nauki i Szkolnictwa Wyższego Dariuszem Wieczorkiem.

WPŁYW STRESU NA DOKTORANTÓW NAUKOWYCH

W związku z stałym rozwojem społeczeństwa informacyjnego, coraz większy nacisk stawia się na posiadaną wiedzę oraz umiejętności.

BIBLIOTERAPIA - KSIĄŻKI JAKO LEK DLA DUSZY

Biblioterapia to nie tylko jedna z form terapii. To szansa na znalezienie nowej perspektywy, możliwość zmiany narracji.

Spis treści

6 LIST OD REDAKCJI

Magazyn „Discipulus” to magazyn prowadzony przez studentów należących do koła redakcyjnego. Reaktywowany został w maju 2021 roku.

7 LIST OD SAMORZĄDU

Wkraczamy w jeden z najbardziej intensywnych okresów tegorocznego roku akademickiego.

9 WIECZÓR FILMOWY “KOLEKTYW HARMONIA” – “BIEDNE ISTOTY”

Fascynujący wieczór filmowy nowo powstałego Koła Psychologiczno-Seksuologicznego “Kolektyw Harmonia”

10 II EDYCJA OGÓLNOPOLSKIEJ KONFERENCJI NAUKOWEJ “ZACHOWANIA SUICYDALNE DZIECI I MŁODZIEŻY” OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI

23 lutego br. w siedzibie filii Collegium Humanum w Rzeszowie odbyła się II edycja Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej “Zachowania Suicydalne Dzieci i Młodzieży”.



11 FILIA COLLEGIUM HUMANUM RZESZÓW NA WYDARZENIU EDUKACYJNYM - EDU SALON W HALI PODPROMIE

W dniach od 21 do 22 lutego br. na Hali Podpromie (Regionalne Centrum Widowiskowo-Sportowe im. Jana Strzelczyka) w Rzeszowie odbyły się XVIII Podkarpackie Targi Edukacyjne

12 RELACJA Z KONFERENCJI - "PSYCHOLOGIA SPORTU W PRAKTYCE - AKTUALNE WYZWANIA"

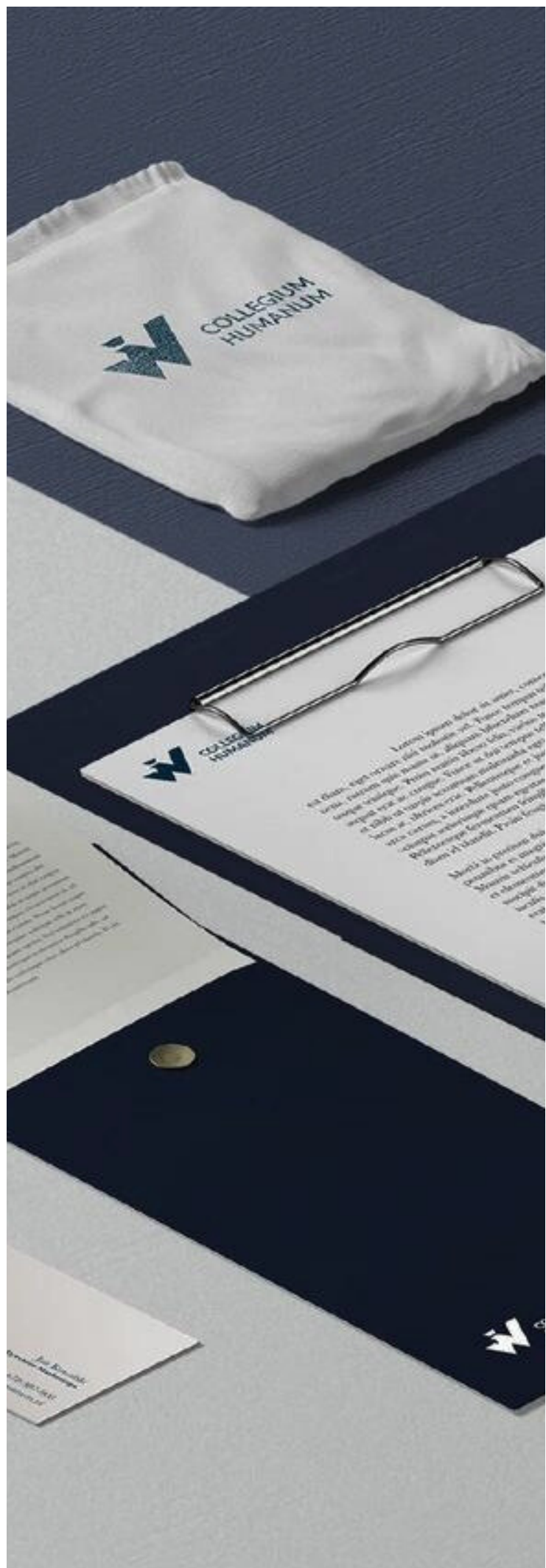
Wydarzenie zgromadziło pasjonatów psychologii oraz specjalistów z branży sportowej, którzy razem zgłębili istotę sukcesu sportowca. W trakcie konferencji poruszono wiele istotnych kwestii.

14 WYJŚCIE DO KUNDELKA

Przedstawiciele Prezydium Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum oraz SKN Wolontarium po raz kolejny odwiedzili miejskie schronisko dla zwierząt bezdomnych Kundelek.

15 SPOTKANIE Z MINISTREM NAUKI I SZKOLNICTWA WYŻSZEGO

W dniu 12.03.2024r. O godzinie 13:00 odbyło się spotkanie Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum z Ministrem Nauki i Szkolnictwa Wyższego Dariuszem Wiczorkiem.





16 AKCJA "POLA NADZIEI"

W dniach 21-22.03.2024r. w Collegium Humanum filii w Rzeszowie odbyła się druga część akcji Pola Nadziei, która polegała na zbiórce funduszy dla podopiecznych Fundacji Podkarpackiego Hospicjum dla Dzieci.

17 VI DZIEŃ DAWCY SZPIKU

Przez ostatnie tygodnie prowadziliśmy akcję promocyjną oraz dystrybucję pakietów rejestracyjnych. w ramach VI edycji akcji HELPERS GENERATION.

18 POSIEDZENIA STUDENCKIEJ

19 RADY RZESZOWA

W rzeszowskim Ratuszu, odbyły się posiedzenia Studenckiej Rady Rzeszowa w skład której wchodzi przedstawiciele Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum filii w Rzeszowie.

20 WARSZTATY OWIT

W dniu 26 kwietnia w Collegium Humanum – Filii w Rzeszowie z inicjatywy Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum, odbyły się warsztaty prowadzone przez OWiT.

21 KANAŁ SKN RADIOHUMANUM

Zapraszamy wszystkich do zasubskrybowania kanały YT SKN RadioHumanum.

22 WPLYW STRESU NA DOKTORANTÓW NAUKOWYCH

W związku z stałym rozwojem społeczeństwa informacyjnego, coraz większy nacisk stawia się na posiadaną wiedzę oraz umiejętności.

27 STRES A SEN

Każdy chociaż raz w życiu usłyszał zdania typu „sen to zdrowie” lub „sen to najlepsze lekarstwo”. Jednak ile jest w tym prawdy?

33 BIBLIOTERAPIA - KSIĄŻKI JAKO LEK DLA DUSZY

Biblioterapia to nie tylko jedna z form terapii. To szansa na znalezienie nowej perspektywy, możliwość zmiany narracji.

37 WSTĘP DO ŚWIATA TRANSPŁCIOWOŚCI

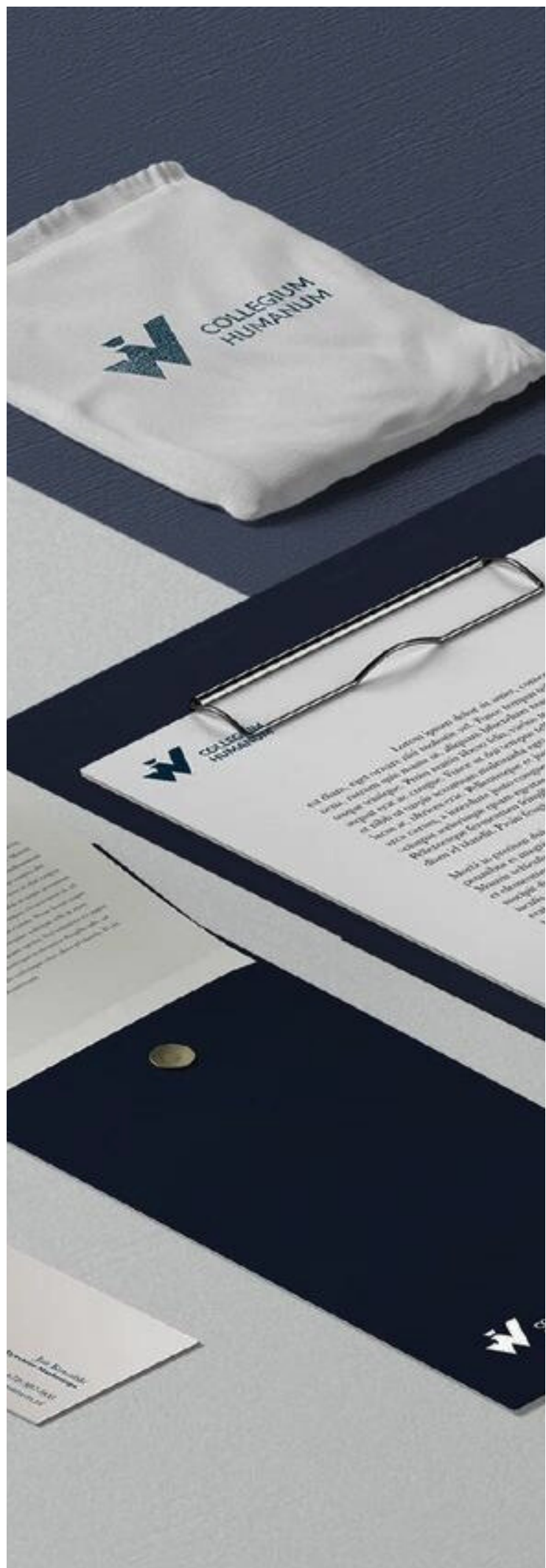
Ostatnie lata przyniosły znaczący wzrost zainteresowania i dyskusji na temat transpłciowości.

41 DEADNAME - USŁYSZ MNIE

W miarę jak społeczeństwo staje się coraz bardziej świadome i otwarte na różnorodność płciową

46 DOŁĄCZ DO NASZEGO KOŁA REDAKCYJNEGO

Chcesz zaangażować się w tworzenie kolejnych numerów Magazynu? Śmiało, pisz do nas!





List od redakcji

Magazyn „Discipulus” to gazeta prowadzona przez studentów należących do koła redakcyjnego. Reaktywowany został dla społeczności Collegium Humanum w maju 2021 roku. Artykuły do magazynu pisać może każdy student naszej uczelni, który tylko ma chęć zaangażowania się w ta działalność.

Redaktorami Naczelnymi Magazynu są Sebastian Krauz (Rzeszów) a także Tomasz Sitek oraz Magda Antoniak (Warszawa). W skład Zarządu Magazynu wchodzi również: Julia Kozicka, Izabela Kubica oraz Mateusz Szomko.

Publikowanie, dokumentowanie, wyrażanie się jest naszą misją. Chcemy, żeby ten magazyn był żywy i każdy ze studentów CHSGM dołożył swoją cegiełkę w procesie jego wydawania. Tak naprawdę czy to będzie kwartalnik, półrocznik czy miesięcznik zależy tylko od studentów.

Wierzimy jako redakcja, że nadamy mu razem wielkie znaczenie, a każdy z nas dzięki niemu będzie miał swój udział w postaci artykułów. Myślimy, że każdy z nas potrafi być redaktorem, a nawet sądzimy, że już nim jest, ale może się tak zdarzyć, że jeszcze to tym nie wie. Pisać można o czymkolwiek, jedynym ograniczeniem jest nasza wyobraźnia.

Wystarczy uświadamiając sobie, że robimy to już od dawna, bo żyjemy pisząc własną historię. My jako redakcja chcemy publikować życie naszej społeczności, którą każdy z nas tworzy. Uważamy, że jest warta publicznej uwagi.

Zachęcamy was serdecznie do czytania i zgłoszenia się do aktywnej działalności redakcji.

Redaktorzy Sebastian Krauz, Magda Antoniak oraz Tomasz Sitek



List od Samorządu

Kochani Studenci,
Droga Kadro Akademicka,

Wkraczamy w jeden z najbardziej intensywnych okresów tegorocznego roku akademickiego. Wielkimi krokami zbliża się bowiem letnia sesja egzaminacyjna, po której każdy z nas uda się na zasłużony odpoczynek.

W imieniu wszystkich fili naszego Samorządu chciałbym podziękować Wam wszystkim za kończący się powoli rok akademicki 2023/24, w którym spotkaliśmy się z wielką życzliwością z waszej strony oraz zaangażowaniem w organizowane przez nas akcje.

W związku ze zbliżającymi się wakacjami życzymy wam wielu przygód, poznania nowych i wspaniałych ludzi oraz czerpania pełną piersią z każdej chwili swojego wolnego czasu.

Niech ten okres będzie dla każdego z was, czasem wyjątkowym. Życzymy wam dużo zdrowia, pogody ducha i niesłabnącego uśmiechu. Pamiętajcie jednak, że okres wakacyjny to także czas wielu niebezpieczeństw, które czyhają na każdego z nas. Dlatego zawsze starajcie się postępować w sposób bezpieczny i nie narażać się na poważne konsekwencje, tak żebyśmy mogli spotkać się wszyscy, cali i zdrowi, już podczas nowego roku akademickiego.

Czas wakacji nie oznacza jednak, że nic nie będzie się działo! Możemy was zapewnić, że jako Samorząd zapewnimy wam nie tylko rozrywkę, ale również pozostaniemy do waszej dyspozycji w okresie wakacyjnym.

Przewodniczący Ogólnopolskiego Prezydium
Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego
Collegium Humanum: Sebastian Krauz



Wiadomości z życia Uczelni

AUTOR: SEBASTIAN KRAUZ

Wiadomości z życia Uczelni, to segment w którym prezentujemy najważniejsze informacje, które w ostatnim okresie miały miejsce na naszej Uczelni.



Wieczór Filmowy “Kolektyw Harmonia” – “Biedne Istoty”

Witajcie w Collegium Humanum! Jesteśmy dumni, że mogliśmy zorganizować fascynujący wieczór filmowy dla naszego nowo powstałego Koła Psychologiczno-Seksuologicznego “Kolektyw Harmonia”. Tego wieczoru nasze społecznościowe zainteresowania skupiły się na filmie “Biedne Istoty”, który dostarczył nam nie tylko kinowych emocji, ale też skłonił do głębokiej refleksji nad ludzką naturą.

“Biedne Istoty” to film, który przenosi nas w świat ludzi splecionych nieoczekiwanymi związkami. Przez pryzmat ich doświadczeń, film rzuca światło na wewnętrzne walki o miłość i akceptację, ukazując, jak każdy z nas, w swojej unikalnej sytuacji, jest “biedną istotą” szukającą swojego miejsca w świecie.

Nasza po seansie dyskusja była równie wciągająca co sam film. Uczestnicy mieli okazję do podzielenia się swoimi przemyśleniami na temat różnych aspektów seksualności przedstawionych w filmie, co pozwoliło na pogłębienie zrozumienia tych często delikatnych kwestii.

Jeśli interesujesz się psychologią i seksuologią, lub po prostu lubisz filmy, które skłaniają do refleksji, “Kolektyw Harmonia” czeka na Ciebie! To idealne miejsce dla każdego, kto pragnie połączyć pasję do filmu z naukowym podejściem do ludzkich zachowań. Skontaktuj się z nami przez stronę Collegium Humanum, aby dowiedzieć się więcej o naszych przyszłych wydarzeniach i możliwościach dołączenia do Koła.



Wydarzenie zgromadziło nauczycieli, psychologów oraz studentów zainteresowanych zagadnieniem suicydologii. Wśród prelegentów znaleźli się eksperci, tak jak prof. CH dr n. med. Agnieszka Kacprzyk-Straszak czy prof. CH dr Artur Grzesik. Dziękujemy organizatorom za tak cenne spotkanie, które przyczynia się do głębszego zrozumienia i prewencji tego trudnego zagadnienia.

II edycja Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej “Zachowania Suicydalne Dzieci i Młodzieży”

23 lutego br. w siedzibie filii Collegium Humanum w Rzeszowie odbyła się II edycja Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej “Zachowania Suicydalne Dzieci i Młodzieży”. Konferencja ta stanowiła wyraz determinacji i troski o zdrowie psychiczne młodego pokolenia. Dane statystyczne jednoznacznie wskazują na pilną potrzebę podejmowania skutecznych działań w celu przeciwdziałania depresji oraz zachowaniom autodestrukcyjnym wśród najmłodszych.



Filia Collegium Humanum Rzeszów na wydarzeniu edukacyjnym – Edu Salon w Hali Podpromie

Od 21 do 22 lutego br., w sercu Podkarpacia, wzięliśmy udział w wyjątkowym wydarzeniu edukacyjnym – Edu Salon w Hali Podpromie. Stoisko Collegium Humanum – Filia w Rzeszowie przyciągnęło uwagę zarówno uczniów szkół średnich, jak i studentów, tworząc niepowtarzalną atmosferę.

Nasze wykłady stały się punktem kulminacyjnym Targów, a uczestnicy mieli okazję wziąć udział w inspirujących prezentacjach dwóch utalentowanych pracowników:

- Mgr Karola Królikowskiego z wykładem “Ius est ars boni et aequi – dlaczego warto kształcić prawników”, gdzie głęboko zastanawialiśmy się nad znaczeniem prawa i jego roli w społeczeństwie.
- Mgr Ireny Powroźnik, która podzieliła się tematem “W świetle reflektorów – jak występować publicznie”, oferując cenne wskazówki dotyczące pewności siebie oraz umiejętności wystąpień publicznych.

Nie zapomnieliśmy również przedstawić bogatej oferty edukacyjnej naszej uczelni, a nasze stoisko tętniło życiem dzięki zaangażowaniu wykładowców, studentów i pracowników administracyjnych.



Relacja z Konferencji – “Psychologia Sportu w Praktyce – aktualne wyzwania”

Wydarzenie zgromadziło pasjonatów psychologii oraz specjalistów z branży sportowej, którzy razem zgłębili istotę sukcesu sportowca. W trakcie konferencji poruszono wiele istotnych kwestii. Jednym z głównych tematów było rozważenie, co decyduje o sukcesie w sporcie. Czy jest to właściwa technika, czy może podejście mentalne?

Eksperci wskazali, że oba te elementy odgrywają kluczową rolę, ale to właśnie harmonijne połączenie umiejętności technicznych z odpowiednim podejściem psychicznym prowadzi do osiągnięć na najwyższym poziomie.

Analizując początki kariery wybitnych sportowców, dostrzegamy, że często kierowali się oni pasją do dyscypliny oraz ogromną determinacją w dążeniu do celu. Jednakże, jak podkreślano, nie można bagatelizować roli wsparcia otoczenia oraz właściwego treningu, które również mają istotny wpływ na rozwój sportowca.

Podsumowując, wydarzenie było doskonałą okazją do zgłębienia tajników psychologii sportu oraz wymiany doświadczeń pomiędzy pasjonatami i ekspertami z branży. Była to inspirująca i pouczająca konferencja, która otworzyła nowe horyzonty w rozumieniu mechanizmów decydujących o osiągnięciach sportowców na różnych płaszczyznach.

The background of the entire page is a photograph of three young men standing outdoors in front of green trees. The man in the foreground is on the left, wearing glasses, has a beard, and is looking off to the side. He is wearing a dark blue hoodie. Behind him and to the right, another young man is smiling at the camera. A third person is partially visible on the far right edge. The text is overlaid on this image.

Wiadomości z życia Samorządu

AUTOR: SEBASTIAN KRAUZ

Wiadomości z życia Samorządu, to zupełnie nowy segment w którym prezentujemy Wam wybrane działania podjęte przez Uczelnianą Radę Samorządu Studenckiego Collegium Humanum.



Odwiedziny w Kundelku

Przedstawiciele Prezydium Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum oraz SKN Wolontarium po raz kolejny odwiedzili miejskie schronisko dla zwierząt bezdomnych Kundelek w Rzeszowie gdzie spędzili czas z przebywającymi tam zwierzętami, oraz wyprowadzili je na spacer..

Przedstawiciele Prezydium Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum oraz SKN Wolontarium w ramach wolontariatu co dwa tygodnie odwiedzają Schronisko, opiekując się tamtejszymi podopiecznymi oraz wyprowadzają je na spacer.

Spacery z psami ze schroniska odbywają się codziennie, gdy warunki atmosferyczne na to pozwalają oraz gdy jest jasno na zewnątrz.

Rzeszowskie Stowarzyszenie Ochrony Zwierząt prowadzi miejskie schronisko dla zwierząt bezdomnych „Kundelek” w Rzeszowie od 2005 roku. W schronisku realizowane jest zadanie własne Miasta Rzeszów, polegające na zapewnieniu opieki zwierzętom bezdomnym z terenu Rzeszowa oraz terenu gmin, z którymi

Do schroniska trafiają psy i koty wyłapane przez pracowników RSOZ. Zwierzęta, które opuszczają schronisko są oznakowane: mikroczipem albo zawieszka identyfikującą, dzięki czemu można ustalić ich opiekuna.



W spotkaniu wzięli udział:

1. Sebastian Krauz – Przewodniczący
2. Tomasz Sitek –
Wiceprzewodniczący
3. Mateusz Szomko –
Wiceprzewodniczący
4. Magdalena Antoniak – Członek
Zarządu
5. Artur Rybacki – Członek Zarządu
6. Magdalena Nowicka – Członek
Zarządu

Spotkanie z Ministrem Nauki i Szkolnictwa Wyższego

W dniu 12.03.2024r. O godzinie 13:00 odbyło się spotkanie Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum z Ministrem Nauki i Szkolnictwa Wyższego Dariuszem Wiczorkiem. Celem spotkania było omówienie obecnej sytuacji na uczelni.



Akcja “Pola Nadziei”

W dniach 21-22.03.2024r. w Collegium Humanum filii w Rzeszowie odbyła się druga część akcji Pola Nadziei, która polegała na zbiórce funduszy dla podopiecznych Fundacji Podkarpackiego Hospicjum dla Dzieci.

Każdego roku z inicjatywy hospicjów w całej Polsce realizowany jest projekt, którego symbolem został żonkil – kwiat symbolizujący nadzieję. Celem akcji jest zbiórka funduszy na rzecz terminalnie chorych podopiecznych, przebywających w placówkach opieki paliatywnej.

Nadrzędne cele przyświecające kampanii to:

- szerzenie idei hospicyjnej
- pozyskiwanie funduszy na prowadzoną opiekę dla terminalnie chorych
- uwrażliwienie dzieci i młodzieży na potrzeby chorych i możliwość niesienia pomocy



VI Dzień Dawcy Szpiku

Przez ostatnie tygodnie prowadziliśmy akcję promocyjną oraz dystrybucję pakietów rejestracyjnych. Było to niezwykle trudne wyzwanie dlatego tym bardziej cieszymy się z tego, że tak wiele osób zaangażowało się w akcję

Podczas akcji pomagaliśmy również chętnym osobom, które z różnych powodów nie mogły odebrać od nas pakietów rejestracyjnych, zarejestrować się online na stronie Fundacji.

Wszystkim osobom, które zaangażowały się w tegoroczną edycję serdecznie dziękujemy.

Fundacja DKMS działa w Polsce od 2008 roku jako niezależna organizacja non-profit. Posiada status Organizacji Pożytku Publicznego oraz Ośrodka Dawców Szpiku w oparciu o decyzję Ministra Zdrowia. W ciągu ponad 14 lat Fundacja zarejestrowała w Polsce ponad 1 900 000 potencjalnych Dawców.



I Posiedzenie Studenckiej Rady Rzeszowa

W dniu 21.03.2024 przedstawiciele Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum wzięli udział w I Posiedzeniu Studenckiej Rady Rzeszowa które odbyło się w nowoczesnych przestrzeniach Centrum Innowacji Miejskich - Urban Lab przy ul. 3 Maja 13.

Na pierwszym posiedzeniu chcielibyśmy dokonano wyboru Zarządu Studenckiej Rady Rzeszowa. Omówiono także przyszłe plany dalszej współpracy, w ramach integracji środowiska akademickiego w Rzeszowie oraz możliwości dalszego rozwoju działalności studenckiej w mieście.

Do zadań nowo powołanej Rady należeć będą w szczególności:

1. Wspierania działań mających na celu promocję Rzeszowa, jako ośrodka akademickiego;
2. Współpraca i integracja środowiska akademickiego;
3. Wspieranie działalności studenckiej w obszarach nauki, kultury i sportu;
4. Wspieranie działań mających na celu rozwój kultury studenckiej;
5. Współpraca z podmiotami i organizacjami reprezentującymi interesy studentów rzeszowskich uczelni.



II Posiedzenie Studenckiej Rady Rzeszowa

W dniu 16.04.2024 roku w rzeszowskim Ratuszu, odbyło się II posiedzenie Studenckiej Rady Rzeszowa w skład której wchodzi przedstawiciele Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanum filii w Rzeszowie.

Uczestniczyli w nim przedstawiciele Samorządów:

1. Politechniki Rzeszowskiej im. Ignacego Łukasiewicza;
2. Uniwersytetu Rzeszowskiego;
3. Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania z siedzibą w Rzeszowie;
4. Wyższej Szkoły Prawa i Administracji Rzeszowskiej Szkoły Wyższej;
5. Collegium Humanum Filii w Rzeszowie.

W spotkaniu udział wzięła także Krystyna Stachowska – Wiceprezydent Rzeszowa oraz Marzena Furtak-Żebracka – Główny Specjalista Wydział Marki Miasta, Współpracy Gospodarczej i Turystyki Urzędu Miasta Rzeszowa.



Warsztaty OWiT

W dniu 26 kwietnia w Collegium Humanum – Filii w Rzeszowie z inicjatywy Uczelnianej Rady Samorządu Studenckiego Collegium Humanu, odbyły się warsztaty prowadzone przez Ośrodek Wsparcia i Testów przy SCWEW w Ropczycach dla studentów psychologii z obsługi specjalistycznego sprzętu i oprogramowania (technologii asystujących).

W ich trakcie studenci mieli możliwość zapoznania się ze specjalistycznym sprzętem, przetestować działanie urządzeń a także zadać pytania prowadzącym.

Celem działania OWiT jest zwiększanie, podtrzymywanie lub poprawianie możliwości funkcjonowania osoby z niepełnosprawnością (OzN) poprzez nieodpłatne:

- świadczenie porad OzN w optymalnym wyborze, właściwych do aktualnych potrzeb technologii asystujących i ich prezentacja;
- prowadzenie wstępnego instruktażu oraz wskazywanie potencjału wykorzystania technologii asystujących w życiu codziennym;
- wypożyczanie technologii asystujących (sprzętów, urządzeń i oprogramowania) w celu ich testowania przez OzN;
- świadczenie porad członkom rodzin OzN i ich opiekunom.



Kanał YT SKN RadioHumanum

Zapraszamy wszystkich do zasubskrybowania kanału YT SKN RadioHumanum. Na kanale członkowie koła publikują wywiady, prowadzone przez członków koła ze specjalistami z wszelkich dziedzin życia.

RadioHumanum to studenckie Koło Naukowe działające przy Collegium Humanum filii w Rzeszowie, zrzeszające studentów fascynujących się działaniem radia oraz programów telewizyjnych, pragnących poszerzyć swoją wiedzę w tej dziedzinie, rozwijać zdolności oraz umiejętności pracy zespołowej.

Istotnym elementem działalności koła jest udział w realizacji oraz emisji programów radiowych i telewizyjnych. W ramach koła odbywać się będą spotkania członków, prelekcje, wyjęcia do ośrodków związanych działalnością radiową oraz telewizyjną.

Kanał YT ->
<https://www.youtube.com/@RadioHumanum>



Wpływ stresu na doktorantów naukowych

AUTORKA: BARTOSZ MAKOLA

W związku z stałym rozwojem społeczeństwa informacyjnego, coraz większy nacisk stawia się na posiadaną wiedzę oraz umiejętności. Jedną z takich możliwości podniesienia swoich kwalifikacji w celu osiągnięcia wyższej pozycji społecznej jak i zawodowej jest podjęcie się studiów III stopnia (zwanych również doktorskimi lub doktoranckimi, nazwy te będą używane zamiennie). Jest to forma studiów, która do niedawna nie cieszyła się tak dużą popularnością, jednakże obserwuje się dynamiczny wzrost liczby osób decydujących się na podjęcie tych studiów.



Wpływ stresu na doktorantów naukowych

W związku z stałym rozwojem społeczeństwa informacyjnego, coraz większy nacisk stawia się na posiadaną wiedzę oraz umiejętności. Jedną z takich możliwości podniesienia swoich kwalifikacji w celu osiągnięcia wyższej pozycji społecznej jak i zawodowej jest podjęcie się studiów III stopnia (zwanym również doktorskimi lub doktoranckimi, nazwy te będą używane zamiennie).

Jest to forma studiów, która do niedawna nie cieszyła się tak dużą popularnością, jednakże obserwuje się dynamiczny wzrost liczby osób decydujących się na podjęcie tych studiów. Według raportów krajów członkowskich Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD), liczba doktorantów między innymi w krajach wysokorozwiniętych wzrosła o ponad 40% w ostatnich latach.

Jest to istotny wskaźnik, który świadczy o rosnącym zainteresowaniu tą formą kształcenia. Niemniej jednak, mimo wzrostu popularności, nie jest to droga pozbawiona wyzwań i trudności. Co możemy zaobserwować przeglądając różne portale informacyjne, które podają, że ilość doktorantów, którzy ostatecznie zdają studia doktoranckie wynosi od 15% do 40%, co nie jest liczbą napawającą optymizmem.

Niestety w porównaniu do innych gałęzi potencjalnego rozwoju studia doktorskie wymagają nie tylko wiedzy czysto akademickiej, ale również odpowiednich zasobów oraz komponentów psychologicznych, których potencjalni doktoranci często nie biorą pod uwagę lub bagatelizują.

Tak samo motywacja doktorantów jest bardzo różna: począwszy od prestiżu społecznego, możliwości samorozwoju, realizowania swoich pasji a kończąc na poszukiwaniu swojej drogi życiowej czy presji rodzinnej. Z badań wynika bowiem, że doktoranci są grupą szczególnie narażoną na występowanie zaburzeń afektywnych, a zwłaszcza depresji (Hyun i in., 2006).

Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na to, że stres w życiu doktoranta naukowego jest nieodłącznym towarzyszem, a czasami nawet motorem napędowym, który popycha do coraz to większych osiągnięć (mówimy wtedy o stresie pozytywnym czyli eustresie). Jednakże, gdy stres staje się przewlekły i przytłaczający, może prowadzić do szeregu negatywnych konsekwencji zarówno dla jednostki, jak i dla samego procesu badawczego jako całości (negatywny stres-dystres). W niniejszym eseju omówię wpływ stresu na doktorantów naukowych, zwracając uwagę na jego przyczyny, objawy oraz sposoby radzenia sobie z nim.

Pierwszym aspektem, który warto rozważyć, jest natura stresującej rzeczywistości, w jakiej funkcjonują doktoranci naukowci. Zadania związane z prowadzeniem badań, publikacjami, prezentacjami oraz równoczesnym podjęciem się różnych obowiązków akademickich, mogą wywierać olbrzymią presję na jednostkę. Poza tym sam system w jakim egzystują doktoranci jest skrajnie stresogenny.

Dla porównania w niektórych krajach takich jak Dania czy Finlandia ogranicza się ilość ocen w celu zminimalizowania potencjalnego stresu na jaki narażeni są uczniowie szkół podstawowych, tak system jaki muszą przejść doktoranci jest całkowitym przeciwieństwem tego. W systemie tym doktorant nie dość, że jest w wielu rzeczach oceniany tak jak student na skali od 2 do 5, tak jego osiągnięcia jak np. wystąpienia w konferencjach są następnie przeliczane na punkty. Prowadzi to do tego, że w pewnym momencie doktorant podejmuje się wielu potencjalnie przytłaczających go aktywności w celu zdobycia jak największej ilości punktów.

Ponadto doktoranci nie wiedzą jaka tak naprawdę będzie ich przyszłość akademicka oraz nie mają stabilnego zatrudnienia jednakże warto zwrócić uwagę, że od roku 2019 roku funkcjonują “szkoły doktorskie”, które wypłacają każdemu uczestnikowi stypendium. Całość zaognia również konkurencyjne środowisko akademickie, które może generować uczucie nieustającej rywalizacji, co jeszcze bardziej zwiększa poziom stresu.

Dla samych doktorantów jednym z najpoważniejszych skutków stresu jest jego wpływ na efektywność i jakość pracy naukowej. Kiedy doktoranci są przeciążeni stresem, mogą mieć trudności z koncentracją, podejmowaniem trafnych decyzji czy przetwarzaniem poznawczym. Badania pokazują, że spora część doktorantów cierpi na zaburzenia, które są mocno skorelowane z wymaganiami jakie są im stawiane. Jak wynika z prowadzonych badań międzynarodowych ze względu na stres, lęk oraz wypalenie zawodowe około połowa doktorantów rozważa rezygnację z dalszego studiowania (Stubb i in., 2011)

Skutki stresu mogą być zauważalne na różnych płaszczyznach życia doktorantów. Na poziomie fizycznym, przewlekły stres może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak bezsenność, bóle głowy, nadciśnienie, przewlekłe zmęczenie czy otyłość (Pizuńska, 2019). W wymiarze psychicznym stres może powodować objawy depresji, lęku, uczucie bezradności czy nawet wypalenie zawodowe. Ponadto stres może również negatywnie wpływać na relacje interpersonalne, zarówno w środowisku akademickim, jak i w życiu prywatnym, prowadząc do izolacji społecznej oraz konfliktów interpersonalnych.

Pomimo tego, że stres wśród doktorantów naukowych może być nieunikniony, istnieją strategie radzenia sobie z nim, które mogą pomóc w zmniejszeniu jego negatywnego wpływu. Regularna praktyka technik relaksacyjnych, takich jak medytacja czy joga może pomóc w redukcji napięcia i stresu.

Dobrym pomysłem jest również podjęcie się regularnych ćwiczeń fizycznych, które jednak mimo regularności nie będą uznawane za coś co trzeba wykonać, a tym samym za kolejny czynnik stresogenny, lecz jako moment potencjalnego relaksu umysłowego. Relaks taki może wpłynąć pozytywnie na samoocenę oraz ogólny nastrój. Jest to również o tyle korzystne zachowanie, ponieważ doktoranci są osobami bardziej narażonymi na otyłość. Ważne jest również dbanie o równowagę między pracą a życiem prywatnym.

Ponadto, otwarta komunikacja ze swoim opiekunem naukowym oraz innymi członkami zespołu badawczego może pomóc w dzieleniu się obawami i problemami, oraz znalezieniu rozwiązań. Warto również korzystać z dostępnych zasobów wsparcia jakie są dostępne na uczelni, takich jak poradnie psychologiczne czy grupy wsparcia dla doktorantów czy też jeśli ma się wystarczające środki opłacanie własnego psychoterapeuty np. nurtu TSR czy RTZ, ponieważ nurty te dobrze radzą sobie z zaburzeniami na tle stresowym oraz są terapiami krótkoterminowymi (co jest korzystne z punktu widzenia zapracowanego doktoranta).

Podsumowując, stres wśród doktorantów naukowych jest zjawiskiem powszechnym, które może mieć poważne konsekwencje zarówno dla jednostki, jak i dla procesu badawczego. Jednakże, dzięki świadomości własnych potrzeb, skutecznej strategii radzenia sobie z stresem oraz posiadaniu odpowiedniego wsparcia, doktoranci mogą minimalizować jego negatywny wpływ i kontynuować swoją drogę naukową z większą pewnością siebie i efektywnością. Dzięki temu, stres może być postrzegany nie tylko jako wyzwanie, któremu trzeba sprostać, ale także jako bodziec do osobistego rozwoju i osiągania coraz lepszych rezultatów w pracy badawczej.

1. Organization for Economic Cooperation and Development (OECD). Students enrolled by type of institution [Statistics tables]. 2013. <http://stats.oecd.org>.
2. Hyun JK, Quinn BC, Madon T, Lustig S. Graduate student mental health: Needs assessment and utilization of counseling services. J. College Student Develop. 2006; 47(3): 247–26.
3. Pizuńska, D., Golińska, P., Małek, A., & Radziwiłłowicz, W. (2021). Dobrostan psychofizyczny wśród doktorantów. Psychiatria Polska, 55(4).
4. Stubb J, Pyhältö K, Lonka K. Balancing between inspiration and exhaustion: PhD students' experienced socio-psychological well-being. Studies in Continuing Education. 2011; 33(1): 33–50



Stres a sen

AUTORKA: ELŻBIETA SNOCH

Każdy chociaż raz w życiu usłyszał zdania typu „sen to zdrowie” lub „sen to najlepsze lekarstwo”. Jednak ile jest w tym prawdy? Czy rzeczywiście ma to przełożenie na co dzień? Każdego dnia człowiek musi zmagać się z wieloma wyzwaniami na swojej drodze. Życie przeciętnej osoby jest pełne stresogennych sytuacji, narażających jej dobrostan na pogorszenie. Stresory mogą negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne i fizyczne. Jednym z obszarów, który szczególnie cierpi pod wpływem stresu, jest sen.



Stres a sen

Każdy chociaż raz w życiu usłyszał zdania typu „sen to zdrowie” lub „sen to najlepsze lekarstwo”. Jednak ile jest w tym prawdy? Czy rzeczywiście ma to przełożenie na co dzień? Każdego dnia człowiek musi zmagać się z wieloma wyzwaniami na swojej drodze. Życie przeciętnej osoby jest pełne stresogennych sytuacji, narażających jej dobrostan na pogorszenie. Stresory mogą negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne i fizyczne.

wpływać na zdrowie psychiczne i fizyczne. Jednym z obszarów, który szczególnie cierpi pod wpływem stresu, jest sen. Stres – powszechna część życia oraz sen – podstawowa potrzeba organizmu, są ze sobą powiązane w istotny sposób, niezbędny dla zdrowia i dobrego samopoczucia człowieka.

Relacja między tymi sferami jest tematem szeroko zgłębianym przez badaczy zajmujących się zdrowiem psychicznym. Przeprowadzone badania w związku z tym zagadnieniem dostarczają cennych dla nas informacji jak te dwa obszary wzajemnie na siebie oddziałują i co możemy zrobić aby poprawić jakość naszego życia wykorzystując je.

W teorii Hansa Selye’a, który opisał stres jako zespół niespecyficznych zmian organizmu na wszelkie wymagające sytuacje, zarówno pozytywne, jak i negatywne. Wyróżnił on trzy fazy reakcji na stres: alarmową, odporności i wyczerpania. Według tej teorii organizm reaguje na stres przez aktywację układu współczulnego i wydzielanie hormonów stresu, takich jak kortyzol i adrenalina.

Sen to natomiast stan fizjologiczny, który występuje i przebiega okresowo zgodnie z rytmem dobowym, charakteryzujący się zmniejszoną wrażliwością na bodźce, spowolnieniem aktywności motorycznej i kory mózgowej a także zwolnieniem akcji serca, oddychania i innych czynności fizjologicznych oraz przejściową utratą przytomności. Badania nad snem, przyczyniają się do zrozumienia fizjologicznych i psychologicznych aspektów snu oraz jego znaczenia dla zdrowia psychicznego i fizycznego.

Odpowiednia ilość snu jest potrzebna do odpowiedniego funkcjonowania. Zdrowy odpoczynek zapewnia dobre samopoczucie, poprawia koncentrację oraz pamięć. Sen jest niezwykle istotny dla zdrowia psychicznego. To właśnie w trakcie spoczynku przetwarzają się nasze stresory i emocje przeżywane w trakcie dnia. W trakcie snu dochodzi do utrwalenia ważnych wspomnień. Co w sytuacji kiedy tego snu jest za mało, jakie mogą być konsekwencje? Wykazano już, że stres jest niezbędny do radzenia sobie ze stresem emocjonalnym.

Badania nad skutkami braku snu wykazały, że:

- osłabia się układ odpornościowy,
- następują problemy z pamięcią i funkcjonowaniem poznawczym,
- pojawia się obniżona koncentracja,
- nasilają się nieprzyjemne reakcje emocjonalne (złość, gniew, frustracja),
- zwiększa się skłonność do zachowań agresywnych,
- zwiększa się ryzyko depresji,
- wpływa na relację społeczne,
- utrudnione jest radzenie sobie ze stresem.

Tak samo jak w przypadku niedoboru snu, chroniczny stres także oddziałuje na życie człowieka. W kwestii objawów jakie niesie za sobą to zjawisko, przeprowadzone zostało badanie TNS Polska, gdzie respondenci wskazali jakie skutki pojawiają się u nich.

Wśród najczęściej wybieranych znalazły się:

- uczucie zmęczenia,
- drażliwość, nadpobudliwość,
- złość, agresja,
- niepokój wewnętrzny, stany lękowe
- problemy z zasypianiem, bezsenność,
- bóle głowy, migreny,
- obniżenie nastroju, depresja,
- obniżenie motywacji, zniechęcenie,
- problemy z koncentracją.

Interesujące jest to, że niektóre konsekwencje pokrywają się ze sobą. Badania nad wpływem stresu na sen pokazują, że istnieje silny związek pomiędzy poziomem stresu a jakością snu. Wpływ stresu na sen może powodować trudności z zasypianiem, częste wybudzanie się w nocy i raczej płytki sen. Książka Roberta Sapolsky'ego Dlaczego zebry nie mają wrzodów przedstawia badania nad wpływem stresu na organizm, w tym na układ nerwowy i hormonalny, który może powodować zaburzenia snu.

Stres aktywuje współczulny układ nerwowy, który przygotowuje organizm do walki lub ucieczki, co może zakłócać procesy relaksacyjne niezbędne do zaśnięcia i utrzymania głębokiego snu. Z drugiej strony sen odgrywa ważną rolę w radzeniu sobie ze stresem. Badania Matthew Walkera pokazują, że sen ma kluczowe znaczenie dla zdolności naszego organizmu do regeneracji po stresie.

Podczas snu mózg przetwarza emocje i doświadczenia dnia, co pomaga nam lepiej radzić sobie w przyszłych stresujących sytuacjach. Brak odpowiedniej ilości snu może zwiększyć podatność na stres i zmniejszyć zdolność radzenia sobie z nim, co wykazały badania reakcji na stres w sytuacjach, gdy uczestnicy są narażeni na określone wyzwania po zmiennym śnie. Tworzy się tutaj błędne koło, powielane przez mnóstwo osób.

Współczesne badania naukowe jednoznacznie wskazują na jak ważne jest zachowanie równowagi między stresem a snem dla zdrowia psychicznego jak i fizycznego jednostki. Świadome dbanie o odpowiedni sen oraz radzenie sobie ze stresem jest w stanie pomóc w osiągnięciu lepszej jakości życia, oraz większego poczucia dobrostanu. Ważne jest, abyśmy zwracali wagę na nasze nawyki związane ze snem i jak sposobom radzenia sobie ze stresem, aby osiągnąć zdrowie i równowagę w naszym życiu. Zachowując równowagę pomiędzy stresem a snem, możemy zwiększyć naszą odporność na stres, poprawić zdolności poznawcze i zmniejszyć ryzyko wielu chorób. Dzięki temu możemy cieszyć się doskonałym zdrowiem i lepszym samopoczuciem przez wiele lat. Jednak jak zadbać o te strefy życia?

Jest wiele poradników, które podają wiele sposobów na zapewnienie sobie dobrego snu. Zachęcają do kreowania relaksującego, przyjemnego środowiska do spania, najlepiej w pomieszczeniu które jest znajome, ciemne i ciche. Najlepiej dobrze przewietrzonym z odpowiednią temperaturą, dla zapewniania sobie maksymalnego komfortu.

Jednak nie tylko miejsce jest ważne. Aby odpoczynek był skuteczny warto wprowadzić rutynę w postaci konkretnych godzin pójścia spać i wstawania. Przed snem zaleca się stworzenie rytuału, który pozwoli się zrelaksować, mogą to być ćwiczenia oddechowe, medytacja. Należy przed snem zjeść pełnowartościowy posiłek, a także wypić gorący napój.

Jednak tutaj trzeba mieć na uwadze aby to nie była kofeina ani alkohol. W celu zmniejszenia pobudzenia i niepokoju zaleca się wprowadzenie regularnych ćwiczeń oraz zredukowanie poziomu codziennego stresu. Jeśli sen nie nadchodzi, nie ma potrzeby do zdenerwowania i zmuszania do spania. Im więcej nerwów tym będzie gorzej zasnąć.

W przypadku snu, sposoby są proste, same przychodzą do głowy. W badaniach psychologicznych wykazano, że istnieje wiele skutecznych metod radzenia sobie ze stresem.

Sposoby radzenia sobie z reakcjami stresowymi obejmują:

- techniki oddychania,
- ćwiczenia fizyczne,
- medytację,
- mindfulness,
- wizualizacja,
- trening autogeny Schultza,
- wsparcie społeczne,
- rozwiązywanie problemu, powodującego stres – terapia.

Nie zawsze to, co sprawdza się jednej osobie sprawdzi się drugiej. Każda jednostka posiada różną odporność na stres definiowaną przez czynniki genetyczne, wsparcie społeczne i uprzednie doświadczenia. Terapie takie jak terapia poznawczo-behawioralna na bezsenność (CBT-I), są ważne w radzeniu sobie ze stresem i poprawie jakości snu.

CBT-I koncentruje się na zmianie sposobu myślenia o śnie i rozwijaniu zdrowych nawyków związanych ze snem. Ucząc się technik relaksacyjnych, takich jak techniki oddychania i stopniowe rozluźnianie mięśni, a także identyfikując i zmieniając negatywne przekonania na temat snu, CBT-I pomaga ludziom lepiej radzić sobie ze stresem poprzez poprawę jakości i ilości snu.

Wpływ stresu na sen i odwrotnie to złożony i wieloaspektowy temat, który wymaga holistycznego podejścia. Zrozumienie ich wzajemnych powiązań i wpływu na organizm jest niezwykle ważne w praktyce klinicznej i interwencjach psychologicznych. Badania na ten temat pozwalają nam głębiej zrozumieć związek między stresem a snem i pokazują, w jaki sposób można zarządzać tymi dwoma obszarami życia, aby poprawić jakość życia i zdrowie psychiczne. Konieczne są dalsze badania na ten temat, aby lepiej zrozumieć te zależności i opracować skuteczne strategie radzenia sobie ze stresem i poprawy snu. Znalezienie równowagi pomiędzy radzeniem sobie ze stresem a odpowiednią ilością snu może poprawić jakość życia i samopoczucie.

1. Ochab, J.K., Szwed, J., Oleś, K., Bereś, A., Chialvo, D.R., Domagalik, A., Fąfrowicz, M., Ogińska, H., Dudowska-Nowak, E., Marek, T., Nowak, M.A. (2021). *Observing changes in human functioning during induced sleep deficiency and recovery periods*. PLOS ONE
2. Baranowska-Skimina, A. (2012), *Stres a sen oczami Polaków. za: raport Melisany Klosterfrau „Stres a sen”, przeprowadzony przez TNS Polska*

Biblioterapia – Książki jako Lek dla Duszy

AUTORKA: ELŻBIETA SNOCH

Biblioterapia to nie tylko jedna z form terapii. To szansa na znalezienie nowej perspektywy, możliwość zmiany narracji, zrozumienie siebie i lepsze radzenie sobie z trudnościami życiowymi. W epoce, gdzie tempo życia nie zwalnia, a wręcz przyspiesza coraz bardziej, stres wzrasta, warto sięgnąć po książkę i pozwolić sobie na chwilę oddechu.



Biblioterapia - Książki jako Lek dla Duszy

Biblioterapia to nie tylko jedna z form terapii. To szansa na znalezienie nowej perspektywy, możliwość zmiany narracji, zrozumienie siebie i lepsze radzenie sobie z trudnościami życiowymi. W epoce, gdzie tempo życia nie zwalnia, a wręcz przyśpiesza coraz bardziej, stres wzrasta, warto sięgnąć po książkę i pozwolić sobie na chwilę oddechu.

Biblioterapia staje się coraz popularniejszą formą wsparcia zdrowia psychicznego, ze względu na swoją powszechność i skuteczność. Korzystając z literatury, tę formę terapii można dostosować do różnych potrzeb i preferencji klientów. Czytanie książek to nie tylko zabawa, ale także skuteczne narzędzie radzenia sobie ze stresem, stanami lękowymi, depresją i wspierające proces zdrowienia emocjonalnego.

W dzisiejszym świecie, który jest pełen stresu i napięcia, coraz więcej osób sięga po książki, aby uciec od codzienności. Jednym ze sposobów wykorzystania literatury jako narzędzia wspierającego zdrowie psychiczne jest biblioterapia.

A czym ta biblioterapia w ogóle jest? To wykorzystanie wybranych materiałów czytelniczych jako pomocy terapeutycznej i rozwiązywanie problemów poprzez skupione czytanie.

Chociaż może wydawać się nowością, jej korzenie sięgają starożytności, gdzie teksty literackie były wykorzystywane w celach leczniczych.

Pojęcie biblioterapii zostało po raz pierwszy użyte przez S. McChorda Crothers'a w jednym ze swoich artykułów w „Atlantic Monthly” w 1916 r., a sam wpis został dodany do Oxford English Dictionary w 1920 r. Obecnie biblioterapia przybiera różne formy, od czytania i dyskusji nad konkretnymi książkami po tworzenie list lektur dostosowanych do indywidualnych potrzeb pacjenta.

Badania pokazują, że regularne czytanie książek może przynosić liczne korzyści dla zdrowia psychicznego. Według artykułu opublikowanego w Clinical Psychology Reviewi biblioterapia może być skutecznym narzędziem w leczeniu depresji. Wyniki pokazują, że regularne czytanie książek może przynosić znaczącą poprawę w samopoczuciu psychicznym osób borykających się z tym problemem.

Inne badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Sussex w Wielkiej Brytanii wykazało, że czytanie może zmniejszyć poziom stresu nawet o 68%. Jest to szczególnie ważne w dzisiejszym społeczeństwie, w którym coraz więcej osób cierpi na chroniczny, codzienny stres.

Czytanie literatury pozwala wczuć się w bohaterów, zrozumieć ich doświadczenia i znaleźć podobieństwa z sytuacjami ze swojego życia. Pomoże to lepiej zrozumieć i przetworzyć własne emocje. Dodatkowo dyskusja nad przeczytanymi tekstami może pobudzić do autorefleksji i zachęcić do głębszego zrozumienia siebie i własnych problemów.

Biblioterapia to terapia oparta na sile literatury, która nie tylko pomaga leczyć problemy psychologiczne, ale także pomaga zrozumieć siebie i świat. Wraz z rosnącym zainteresowaniem i badaniami jej skuteczność, biblioterapia staje się ważnym narzędziem w zakresie zdrowia psychicznego. Daje nam możliwość nie tylko ucieczki od codzienności, ale także znalezienia nowych perspektyw i rozwiązań dla wyzwań naszego życia. Powinniśmy otworzyć nasze umysły i serca na potęgę literatury, która pomoże nam lepiej zrozumieć siebie i swoje miejsce w świecie.

Pojęcie biblioterapii zostało po raz pierwszy użyte przez S. McChorda Crothers'a w jednym ze swoich artykułów w „Atlantic Monthly” w 1916 r., a sam wpis został dodany do Oxford English Dictionary w 1920 r. Obecnie biblioterapia przybiera różne formy, od czytania i dyskusji nad konkretnymi książkami po tworzenie list lektur dostosowanych do indywidualnych potrzeb pacjenta.

Badania pokazują, że regularne czytanie książek może przynosić liczne korzyści dla zdrowia psychicznego. Według artykułu opublikowanego w *Clinical Psychology Review* biblioterapia może być skutecznym narzędziem w leczeniu depresji. Wyniki pokazują, że regularne czytanie książek może przynosić znaczącą poprawę w samopoczuciu psychicznym osób borykających się z tym problemem.

Inne badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Sussex w Wielkiej Brytanii wykazało, że czytanie może zmniejszyć poziom stresu nawet o 68%. Jest to szczególnie ważne w dzisiejszym społeczeństwie, w którym coraz więcej osób cierpi na chroniczny, codzienny stres.

Czytanie literatury pozwala wczuć się w bohaterów, zrozumieć ich doświadczenia i znaleźć podobieństwa z sytuacjami ze swojego życia. Pomoże to lepiej zrozumieć i przetworzyć własne emocje. Dodatkowo dyskusja nad przeczytanymi tekstami może pobudzić do autorefleksji i zachęcić do głębszego zrozumienia siebie i własnych problemów.

Biblioterapia to terapia oparta na sile literatury, która nie tylko pomaga leczyć problemy psychologiczne, ale także pomaga zrozumieć siebie i świat. Wraz z rosnącym zainteresowaniem i badaniami jej skuteczność, biblioterapia staje się ważnym narzędziem w zakresie zdrowia psychicznego. Daje nam możliwość nie tylko ucieczki od codzienności, ale także znalezienia nowych perspektyw i rozwiązań dla wyzwań naszego życia. Powinniśmy otworzyć nasze umysły i serca na potęgę literatury, która pomoże nam lepiej zrozumieć siebie i swoje miejsce w świecie.

1. M.R. Gualano, F. Bert, M. Martorana, G. Voglino, V. Andriolo, R. Thomas, C. Gramaglia, P. Zeppeghno, R. Siliquini (2017). *The long-term effects of bibliotherapy in depression treatment: Systematic review of randomized clinical trials.*
2. Lewis, D. (2009), *Galaxy Stress Research.* Mindlab International, Sussex University, UK.



Wstęp do świata transpłciowości

AUTOR: BASIK URBANIAK

Ostatnie lata przyniosły znaczący wzrost zainteresowania i dyskusji na temat transpłciowości. Ruchy społeczne, kampanie edukacyjne i rosnąca liczba osób zaczyna ujawniać się jako transpłciowe, co otwiera niekiedy zawziętą dyskusję. Warto się zatem również przyjrzeć bliżej temu zagadnieniu, doceniając ogrom różnorodności, jaką kryją tożsamości płciowe.



Wstęp do świata transpłciowości

Ostatnie lata przyniosły znaczący wzrost zainteresowania i dyskusji na temat transpłciowości. Ruchy społeczne, kampanie edukacyjne i rosnąca liczba osób zaczyna ujawniać się jako transpłciowe, co otwiera niekiedy zawziętą dyskusję. Warto się zatem również przyjrzeć bliżej temu zagadnieniu, doceniając ogrom różnorodności, jaką kryją tożsamości płciowe.

Encyklopedia PWN (bd.) podaje, iż płęć to „biologiczny zespół cech pozwalających podzielić osobniki danego gatunku na 2 grupy oznaczane jako męskie i żeńskie, odgrywające uzupełniające się role w procesie rozrodu”. Zapewne dla większości z nas najbardziej znany jest właśnie biologiczny aspekt płci, który wiąże się z fizjologią i anatomią (chromosomy, hormony, zewnętrzne i wewnętrzne narządy płciowe). Jednakże nie jest to jedyny aspekt płci, jaki wyróżniamy. Oprócz biologicznego, który w języku angielskim nazwany jest ‘sex’, jest również ‘gender’, czyli aspekt społeczno-kulturowy płci, gdzie patrzymy bardziej psychologicznie, kulturowo oraz społecznie na płęć. I właśnie to spojrzenie społeczno-kulturowe pokazuje, że gender to nie jest to samo, co tożsamość płciowa

“Tożsamość płciowa - pojęcie to rozumiemy jako poczucie przynależności osoby do określonej płci, przeżywanie i identyfikowanie siebie jako kobiety, mężczyzny albo osoby innej płci” (PTS, bd.).

Bazując na definicji Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego można powiedzieć, iż tożsamość płciowa to sposób, w jaki osoba identyfikuje i postrzega samą siebie. Każdy może mieć nieco inny sposób wyrażania czy patrzenia na swoją tożsamość płciową. Jest to bardzo indywidualna kwestia, na którą patrzymy z perspektywy danej jednostki, a nie społecznie czy kulturowo, jak było w przypadku mówienia o pojęciu gender.

Teraz przyszła pora na podziały ... można powiedzieć, że dzielimy ludzi na osoby cisplciowe (takie, które utożsamiają się z płcią przypisaną im przy urodzeniu) oraz osoby transplciowe (takie, którym przy urodzeniu oznaczono płeć inną niż odczuwana przez nich samych). Osoby transplciowe odczuwają pewną niezgodność i dyskomfort z płcią nadaną im przy narodzinach. W literaturze pojęcie transplciowości często przedstawiane jest za pomocą metafory parasolki, która ukazuje różnorodność, jaka się pod nią kryje. Osoby transplciowe możemy jeszcze podzielić na osoby binarne (takie, których tożsamość wpisuje się w binarny podział na kobiety i mężczyzn), czyli tranplciowe kobiety i transplciowi mężczyźni oraz na osoby niebinarne.

Tu możemy wyróżnić wiele, wiele różnych nazw tożsamości płciowych (np.: osoby bigender, które identyfikują się z dwiema płciami; osoby agender, które nie identyfikują się z żadną płcią; osoby pangender, które identyfikują się ze wszystkimi płciami; osoby gendefluid, które odczuwają pewne płynne przejścia między płciami; osoby genderqueer, których tożsamość płciowa, wykraczająca poza 2 binarne płcie, definiowana jest indywidualnie, w różny sposób; osoby transkobiece i transmęskie, które dostrzegają w sobie kobiecość bądź męskość, lecz nie identyfikują się z nimi w stu procentach). Podsumowując, można powiedzieć, że płeć to pewnego rodzaju spektrum i każda osoba może się gdzieś na nim umieścić, wszystko zależy od jej indywidualnej tożsamości płciowej.

Ile jest tożsamości płciowych?

Takie pytanie pada dosyć często, ale właśnie dlatego, że dla wielu osób jest to spektrum lub/i coś płynnego, to odpowiedź nie jest taka prosta. Można powiedzieć, że tożsamości płciowych jest tyle, co osób na świecie. Oczywiście mamy nazwy, które niejako mają pogrupować, skategoryzować i ułatwić nam mówienie o tożsamościach, ponieważ właśnie do tego one służą.

ować i ułatwić nam mówienie o tożsamościach, ponieważ właśnie do tego one służą. Lecz jednak to, co faktycznie czujemy i jak się postrzegamy, to zupełnie indywidualna sprawa. Nie możemy zakładać, że dwie osoby które identyfikują się jako np. pangender, będą miały identyczne spojrzenie na swoją tożsamość i będą czuły dokładnie to samo. Każdy czuje siebie po swojemu, widzi siebie po swojemu i wyraża po swojemu. I to jest jak najbardziej OK.

Dlaczego mówimy o transpłciowości, a nie o transseksualizmie?

Pojęcie transseksualizm określa jednostkę diagnostyczną w klasyfikacji ICD-10, jako pragnienie akceptacji i życia jako osoba płci przeciwnej. Jest to pojęcie, które jako jedyne dwie opcje tożsamości płciowych podaje kobiecość i męskość, w odróżnieniu od transpłciowości, która ukazuje w swej różnorodności również osoby niebinarne. Oba sformułowania mogą być używane przez osoby, odczuwające niezgodność między postrzeganiem swojej płci a płcią im przypisaną. Oczywiście, wszystko zależy od indywidualnych preferencji danej osoby. Jednak w przypadku mówienia o całej społeczności, włącznie z osobami niebinarnymi, należy używać określenia transpłciowość.

Rozmowa o różnorodności tożsamości płciowych jest ważna, abyśmy mogli lepiej zrozumieć siebie nawzajem i stworzyć otoczenie, w którym każdy może czuć się komfortowo. Ważne jest również stosowanie odpowiednich terminów i szacunek wobec preferencji każdej osoby. Poszerzanie naszej wiedzy na ten temat może przyczynić się do budowania bardziej tolerancyjnego i akceptującego społeczeństwa.

- 1.PWN. (bd.) Płeć. Encyklopedia PWN. Pobrano 6 kwietnia 2024 z <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/plc;3958384.html>
- 2.Polskie Towarzystwo Seksuologiczne. (bd.). Stanowisko PTS w sytuacji społecznej, zdrowotnej i prawnej osób transpłciowych. <https://pts-seksuologia.pl/sites/strona/83/stanowisko-pts-ws-sytuacji-spoolecznej-zdrowotnej-i-prawnej-osob-transplciowych>
- 3.Fundacja Trans-fuzja. (bd.). Słowniczek. Pobrano 4 kwietnia 2024 z <https://www.transfuzja.org/edukacja/słowniczek>
- 4.Tranzycja.pl. (bd.). Publikacje. Pobrano 4 kwietnia 2024 z <https://tranzycja.pl/#faq>

Deadname – usłysz mnie

AUTOR: BASIK URBANIAK

W miarę jak społeczeństwo staje się coraz bardziej świadome i otwarte na różnorodność płciową, coraz więcej osób zaczyna wypowiadać się na temat swoich doświadczeń oraz potrzeb, jako osoby transpłciowej. Stosunkowo niedawno, ponieważ 31 marca, obchodzony był Światowy Dzień Widoczności Osób Transpłciowych, co stwarza doskonałą okazję do refleksji nad tym, jak możemy lepiej zrozumieć i wspierać społeczność transpłciową.





Deadname – usłysz mnie

W miarę jak społeczeństwo staje się coraz bardziej świadome i otwarte na różnorodność płciową, coraz więcej osób zaczyna wypowiadać się na temat swoich doświadczeń oraz potrzeb, jako osoby transpłciowej. Stosunkowo niedawno, ponieważ 31 marca, obchodzony był Światowy Dzień Widoczności Osób Transpłciowych, co stwarza doskonałą okazję do refleksji nad tym, jak możemy lepiej zrozumieć i wspierać społeczność transpłciową.

Każda osoba odczuwa i wyraża siebie w swój indywidualny sposób. Tym bardziej widoczne jest to w społeczności osób transpłciowych, gdzie niezwykle istotne jest słownictwo, którego wobec danej osoby się używa. Ma ono ogromny wpływ na poczucie bezpieczeństwa odbiorcy. Dlatego tak ważne jest słuchanie oraz zadawanie pytań drugiej osobie, o to jak np. się do niej zwracać czy jakich słów używać, by czuła się przy nas jak najbardziej komfortowo. Nas to pytanie nie zaboli – a może tylko ułatwić kontakt z osobami wokół nas.

Jak już przy nazewnictwie jesteśmy, to powiedzmy sobie co to jest deadname? Deadname to imię, które najczęściej zostało nadane przy narodzinach, ale osoba, która je posiada, przestała go używać. Co ważne, nie każda osoba transpłciowa ma deadname. Niektórzy zostają przy swoim „narodzinowym” imieniu i się nim na co dzień posługują, a inni wolą i używają swojego nowego, wybranego imienia. Jest to kwestia preferencji. Można to porównać do różnych form czy zdrobnień.

Pewnie każdy z nas ma taką formę której bardzo nie lubi i tę, którą się innym przedstawia (np. w dowodzie jest Małgorzata ale mówimy na siebie Gosia, bo pełne imię jakoś nam nie pasuje i czujemy się z nim nienaturalnie). Można powiedzieć, że podobnie jest właśnie z deadnmem, chociaż bywa, że jest ono jeszcze bardziej negatywnie nacechowane, gdyż jednak łączy się mocno z dawnym wizerunkiem, który już nie jest aktualny.

Według Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego (bd.) „Na jakość życia osób transpłciowych silnie wpływa sposób, w jaki odnoszą się do nich inni. Ich doświadczenia w relacjach społecznych wyraźnie pokazują, jak ważne jest poszanowanie potrzeby każdego człowieka, by zwracano się do niego zgodnie z przeżywaną tożsamością, w tym tożsamością płciową. Dotyczy to między innymi przyjętej przez daną osobę formy imienia, form rodzajowych wypowiedzianych wobec niej zdań, a także zwracania się do niej zwrotami typowymi wobec płci, w której psychologicznie funkcjonuje”.

Z danych z 2017 roku, również ze strony PTS, wynika, że społeczność osób transpłciowych jest grupą bardzo narażoną na różnego rodzaju przemoc, a co za tym idzie, na próby i zachowania samobójcze, których częstotliwość była dwudziestodwukrotnie większa, niż u grupy generalnej. W 2018 roku w USA przeprowadzono badanie (Chosen Name Use is Linked to Reduced Depressive Symptoms Suicidal Ideation and Behavior among Transgender Youth), które miało na celu sprawdzenie, czy jest związek między posługiwaniem się odpowiednią formą imienia w stosunku do osób transpłciowych a ich stanem psychicznym.

Zbadano 129 młodych osób z trzech miast w USA, z czego 74 osoby transpłciowe posługiwały się nowym, wybranym przez siebie imieniem. Oceniono użycie wybranego imienia w czterech kontekstach (w domu, w szkole, w pracy i wśród znajomych), a następnie zbadano jego związek z depresją, myślami samobójczymi i zachowaniami samobójczymi.

Po uwzględnieniu cech osobistych i poziomu wsparcia społecznego okazało się, że użycie wybranego imienia w większej liczbie kontekstów, wiązało się z mniejszą depresją, myślami samobójczymi i zachowaniami samobójczymi. Co oznacza, że depresja, myśli samobójcze i zachowania samobójcze u osób transpłciowych były najniższe, gdy wybrane imiona mogły być używane we wszystkich czterech kontekstach. Potwierdzało to ich tożsamość płciową i zmniejszało ryzyko dla zdrowia psychicznego, o którym wiadomo, że jest wysokie w tej grupie.

Jak widzimy, używanie odpowiednich słów ma niekiedy ogromne znaczenie. Dlatego tak ważne jest, by pytać i dowiadywać się więcej o osobach wokół was, żebyśmy wszyscy mogli czuć się komfortowo. Należy to jednak robić z kulturą. Oczywiście błędy się zdarzają i to jest zrozumiałe, gdyż jesteśmy tylko ludźmi. Nie ma w tym nic złego, jeśli oczywiście nie robicie tego celowo. Polskie Towarzystwo Seksuologiczne określa zachowania konwersyjne i reparatywne (mające na celu zmianę tożsamości i ekspresji na takie, by odpowiadały płci przypisanej przy urodzeniu), jako nieetyczne, nieskuteczne i niewskazane.

Skoro już jesteśmy przy smutniejszych tematach, powiedzmy sobie czym jest dysforia płciowa? Dysforia jest bardzo silnym dyskomfortem, odczuwanym przez osoby transpłciowe, spowodowanym niespójnością między tożsamością płciową a wyglądem i poczuciem swojego ciała oraz funkcjonowaniem w społeczeństwie. Może ona prowadzić do skrajnego stresu i niepokoju oraz utrudniać codzienne życie. Co jest ważne, nie każda osoba transpłciowa odczuwa dysfориę płciową.

Dysforia może być odczuwana w dwóch aspektach:

- dysforia ciała, która wiąże się z anatomią i fizycznością, np. z obecnością biustu, menstruacji, zarostu, narządów płciowych, wysokości głosu itd.
- dysforia społeczna, która wiąże się z funkcjonowaniem, np. z przypisaną rolą płciową, postrzeganiem przez środowisko, stereotypami, wykluczeniami itd.

Jej niejako przeciwieństwem jest euforia płciowa, czyli poczucie zadowolenia i komfortu wynikające z funkcjonowania w zgodzie ze swoją tożsamością płciową, z prezentowania się (ekspresji płciowej) zgodnego z tym, jak dana osoba transpłciowa chce się prezentować oraz z pozytywnych reakcji otoczenia. Osoby transpłciowe mogą dążyć do euforii płciowej poprzez tranzycję, czyli wieloaspektowy proces, obejmujący kwestie medyczne, prawne oraz funkcjonowania społecznego. Tranzycja nie u wszystkich będzie wyglądała tak samo. Może ona obejmować wszystkie albo tylko jakąś część procesów, składających się na tranzycję, w zależności od potrzeb oraz możliwości konkretnej osoby.

Ważne jest, abyśmy jako społeczeństwo kontynuowali prace nad stworzeniem bardziej tolerancyjnego i wspierającego środowiska dla osób transpłciowych. To wymaga edukacji, empatii i akceptacji. Każdy z nas może przyczynić się do tego poprzez wysłuchiwanie doświadczeń osób transpłciowych, zgłębianie wiedzy, promowanie równości i szacunku dla wszystkich ludzi, niezależnie od ich tożsamości płciowej. Warto pamiętać, że każdy człowiek zasługuje na szacunek, godność i możliwość bycia sobą, niezależnie od tego, jakiej jest płci.

1. Polskie Towarzystwo Seksuologiczne. (bd.). Stanowisko PTS w sytuacji społecznej, zdrowotnej i prawnej osób transpłciowych. <https://pts-seksuologia.pl/sites/strona/83/stanowisko-pts-ws-sytuacji-spoecznej-zdrowotnej-i-prawnej-osob-transplciowych>
2. Fundacja Trans-fuzja. (bd.). Słowniczek. Pobrano 4 kwietnia 2024 z <https://www.transfuzja.org/edukacja/słowniczek>
3. Tranzycja.pl. (bd.). Publikacje. Pobrano 4 kwietnia 2024 z <https://tranzycja.pl/#faq>
4. Russell, S. T., Pollitt, A. M., Li, G., Grossman, A. H. (2018). Chosen Name Use is Linked to Reduced Depressive Symptoms Suicidal Ideation and Behavior among Transgender Youth. *J Adolesc Health*. 2018 Oct; 63(4): 503–505. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6165713/#FN2>



DOŁĄCZ DO NASZEGO KOŁA REDAKCYJNEGO!

Myślimy, że każdy z nas potrafi być redaktorem, a nawet sądzimy, że już nim jest, ale może się tak zdarzyć, że jeszcze to tym nie wie. Pisać można o czymkolwiek, jedynym ograniczeniem jest nasza wyobraźnia.

Wystarczy uświadamiając sobie, że robimy to już od dawna, bo żyjemy pisząc własną historię. My jako redakcja chcemy publikować życie naszej społeczności, którą każdy z nas tworzy. Uważamy, że jest warta publicznej uwagi. Zachęcamy was serdecznie do czytania i zgłoszenia się do aktywnej działalności redakcji.

Chcesz pomóc przy tworzeniu tego Magazynu? Masz dużo pomysłów na artykuły? Chcesz poszerzać swoje horyzonty i predyspozycje? Chcesz zaangażować się w tworzenie kolejnych numerów Magazynu? Śmiało, pisz do nas!

E-mail redakcji:
discipulusmagazyn@humanum.pl



Uczelniana Rada Samorządu Studenckiego
Collegium Humanum

