

BIULETYN KONGRESOWY

V KONGRES

MŁODEJ NAUKI



Opracowanie: Gabriela Pawlikowska, Kornel Bielawski

Od Komitetu Organizacyjnego

Gdańsk, 17-19 lipca 2025 r.

Drodzy Uczestnicy i Czytelnicy,

Z wielką przyjemnością prezentujemy Wam biuletyn podsumowujący V Kongres Młodej Nauki, który odbył się w dniach 17-19 lipca 2025 na Uniwersytecie Gdańskim.

To już piąta odsłona naszego kongresu i z dumą możemy stwierdzić, że pod wieloma względami przekroczyła ona wszelkie nasze oczekiwania.

Kongres Młodej Nauki od lat stanowi unikalną przestrzeń spotkań i twórczej wymiany pomiędzy młodymi badaczami z różnych dyscyplin. W tegorocznej edycji ponownie potwierdziliśmy, że interdyscyplinarność i otwarta formuła są jednym z naszych najważniejszych atutów. W V KMN udział wzięło niemal 700 uczestników z ponad 120 ośrodków naukowych z Polski i zza granicy.

Przez trzy dni w 93 panelach naukowych młodzi naukowcy z różnych dziedzin mieli okazję zaprezentować swoje badania, dyskutować, inspirować się i nawiązywać wartościowe kontakty.

Podczas ceremonii otwarcia prof. dr hab. Piotr Stepnowski, Rektor UG, zwrócił uwagę na wartość entuzjazmu i pasji w nauce, podkreślając, że Kongres to nie tylko spotkanie akademickie, ale także afirmacja drogi badawczej:

„Kochajmy naukę, kochajmy to, co robimy. Nie traćmy entuzjazmu i optymizmu”!

Komitet Organizacyjny, wraz z Uniwersytetem Gdańskim oraz partnerami - Politechniką Gdańską i Gdańskim Uniwersytetem Medycznym - dołożył wszelkich starań, by V Kongres był wydarzeniem merytorycznym, integracyjnym i logistycznie dopracowanym. W programie nie zabrakło wydarzeń towarzyszących, elementów integracyjnych oraz dbałości o komfort uczestników.

Jak zwykle, ważąc na odpowiedzialności społecznej, staraliśmy się promować rozwiązania przyjazne środowisku. Dążąc do równowagi między ambicjami naukowymi a troską o otoczenie, za cel postawiliśmy sobie minimalizację marnotrawstwa.

Za nami wiele inspirujących chwil, ciekawych wystąpień, cennych spotkań i nieoczekiwanych odkryć. W kolejnych częściach biuletynu znajdziecie to, co naszym zdaniem warto jest szczególnej wzmianki na temat Kongresu.

Chcielibyśmy serdecznie podziękować wszystkim, którzy przyczynili się do sukcesu V Kongresu Młodej Nauki: prelegentom, moderatorom, organizatorom, partnerom oraz Wam, Uczestnikom. Bez Waszej pasji i zaangażowania Kongres nie byłby tym samym wydarzeniem.

Życzymy Wam wielu sukcesów naukowych i mamy nadzieję, że spotkamy się w ramach następnych edycji Kongresu Młodej Nauki.

Z serdecznymi pozdrowieniami,
Komitet Organizacyjny
V Kongresu Młodej Nauki 2025



EkoPark Uniwersytetu Gdańskiego i Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki UG

Listy rektorów Związku Uczelni Fahrenheita

LIST OD REKTORA UNIwersYTETU GDAŃSKIEGO

*prof. dr hab. Piotr Stepnowski, Rektor
Uniwersytetu Gdańskiego
Przewodniczący Zgromadzenia Związku Uczelni
w Gdańsku im. Daniela Fahrenheita:*

Już po raz szósty młodzi badacze i badaczki z całej Polski będą mogli podczas organizowanego w Uniwersytecie Gdańskim Kongresu Młodej Nauki prezentować wyniki swoich badań, budować relacje, inspirować się nawzajem i szukać nowych kierunków rozwoju naukowego.

Szczególnością wydarzenia jest jego interdyscyplinarny charakter. To właśnie tutaj spotykają się przedstawiciele nauk humanistycznych, społecznych, ścisłych, przyrodniczych czy medycznych, by wspólnie rozmawiać o wyzwaniach współczesnego świata. Dzięki temu młodzi ludzie, będący na początku naukowej drogi, mogą spojrzeć na własne badania z nowej perspektywy. Rozmowy i spotkania, które w ramach KMN odbywają się w murach uniwersyteckich pokazują, że najciekawsze odkrycia coraz częściej rodzą się na styku różnych dziedzin wiedzy.

Nie bez znaczenia jest również fakt, że Kongres organizowany jest wspólnie przez trzy uczelnie tworzące Związek Uczelni w Gdańsku im. Daniela Fahrenheita. To doskonały przykład, jak współpraca międzyuczelniana może przekładać się na konkretne korzyści dla młodego pokolenia naukowców. To właśnie Państwo – uczestnicy Kongresu Młodej Nauki już wkrótce będziecie współdecydować o kierunkach rozwoju polskiej nauki i budować potencjał federacji uczelni Fahrenheita. I wierzę, że wywiążecie się z tego zadania doskonale!

LIST OD REKTORA POLITECHNIKI GDAŃSKIEJ

*prof. dr hab. inż. Krzysztof Wilde,
rektor Politechniki Gdańskiej:*

Współczesna nauka nie zna granic – ani tych geograficznych, ani tych pomiędzy dziedzinami wiedzy. Międzynarodowy Kongres Młodej Nauki był doskonałym świadectwem tego, jak wielki potencjał drzemie we współpracy i wymianie myśli. Szczególnie cieszy mnie fakt, że wydarzenie to stało się platformą integrującą środowisko akademickie naszych trzech uczelni w ramach Związku Uczelni Fahrenheita. To właśnie na styku inżynierii,



Dziedziniec im. Jana Heweliusza Politechniki Gdańskiej,
sesja posterowa

medycyny i nauk ścisłych rodzą się najbardziej innowacyjne rozwiązania, a Państwa dyskusje i wystąpienia są najlepszym dowodem na słuszność obranego przez nas kierunku integracji.

Mam nadzieję, że ten Kongres nie był dla Państwa tylko podsumowaniem dotychczasowych badań, ale przede wszystkim początkiem nowych, fascynujących ścieżek naukowych.

LIST OD REKTORA GDAŃSKIEGO UNIwersYTETU MEDYCZNEGO

*prof. dr hab. Michał Markuszewski, Rektor
Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego*

Cieszę się, że czwarta edycja Kongresu Młodej Nauki współorganizowana jest przez trzy uczelnie członkowskie FarU. To wyjątkowe, interdyscyplinarne wydarzenie jest szansą zwłaszcza dla młodych naukowców, będących na początku swojej badawczej drogi, na prezentację swoich dokonań, a także budowanie tak cennych w środowisku kontaktów.

Współpraca specjalistów wielu dziedzin, często bardzo różnych, to wielka wartość dodana, wnosząca większą wszechstronność i innowacyjność – obecnie standard rozwoju dokonań naukowych. Życzę uczestnikom inspirujących dyskusji i dobrej wymiany najlepszych doświadczeń.

Podmioty uczestniczące w organizacji Kongresu Młodej Nauki

CENTRUM AKTYWNOŚCI STUDENCKIEJ I DOKTORANCKIEJ UNIWERSYTETU GDAŃSKIEGO

CASiD UG, czyli Centrum Aktywności Studenckiej i Doktoranckiej Uniwersytetu Gdańskiego, działa jako agregat inicjatyw studenckich, pomagając realizować oraz urzeczywistniać pomysły studentów. Dzięki szerokiemu spektrum wsparcia, od doradztwa po pomoc w pozyskiwaniu środków finansowych, CASiD umożliwia studentom przeobrażenie swoich innowacyjnych idei w konkretne projekty. Centrum organizuje również warsztaty, szkolenia i wydarzenia networkingowe, które sprzyjają rozwijaniu umiejętności praktycznych oraz budowaniu wartościowych kontaktów. W ten sposób, CASiD nie tylko wspiera rozwój akademicki, ale również przygotowuje studentów do wszelkich wyzwań zawodowych, stawiając nacisk na kreatywność i współpracę.

CZASOPISMO „PROGRESS”

Czasopismo PROGRESS jest półrocznikiem wydawanym w formie otwartego dostępu przez Uniwersytet Gdański od 2017 roku. Stanowi ono platformę dla młodych naukowców oraz uznanych autorytetów z różnych dziedzin, umożliwiając publikację zarówno efektów badań teoretycznych, jak i tych o praktycznym zastosowaniu. Tematyka czasopisma obejmuje interdyscyplinarne osiągnięcia w naukach społecznych i humanistycznych, koncentrując się na rozwoju społeczeństwa w jego różnych wymiarach i kontekstach. PROGRESS publikuje głównie oryginalne artykuły naukowe, a także recenzje, sprawozdania z konferencji oraz zamówione wspomnienia i wywiady.

Jako międzynarodowe czasopismo, zaprasza badaczy z całego świata, oferując młodym naukowcom wyjątkową szansę na wymianę wiedzy oraz rozwój kariery naukowej. Specjalne numery tematyczne pozwalają na eksplorację dynamicznie pojawiających się zagadnień naukowych, wspierając młodych badaczy w prezentacji swoich innowacyjnych projektów.

RADA DOKTORANTÓW UNIWERSYTETU GDAŃSKIEGO

Rada Doktorantów Uniwersytetu Gdańskiego pełni istotną rolę w reprezentowaniu interesów doktorantów oraz wspieraniu ich w różnych aspektach życia akademickiego i naukowego. Do głównych zadań Rady należą: reprezentowanie doktorantów, wsparcie finansowe i organizacyjne, integracja społeczności doktorantów, zwiększanie świadomości praw i obowiązków, interwencje i mediacje.

Rada Doktorantów UG dokłada wszelkich starań, aby stanowić istotną pomoc dla doktorantów, dbając o ich rozwój akademicki, zawodowy i osobisty oraz stwarzając środowisko sprzyjające efektywnej pracy naukowej i współpracy.

Podczas IV Kongresu Młodej Nauki Rada Doktorantów, wspólnie z Doktoranckim Forum Uniwersytetów Polskich, organizowała panel dyskusyjny dotyczący ewaluacji kształcenia w szkołach doktorskich, a także zapewnia bieżące wsparcie organizacyjne podczas całego wydarzenia.

SAMORZĄD DOKTORANTÓW POLITECHNIKI GDAŃSKIEJ

Samorząd Doktorantów Politechniki Gdańskiej to społeczność zrzeszająca wszystkich uczestników studiów doktoranckich oraz Szkoły Doktorskiej na Politechnice Gdańskiej. Jego głównym celem jest reprezentowanie i obrona praw doktorantów oraz wspieranie ich rozwoju naukowego, społecznego i kulturalnego. Samorząd uczestniczy w podejmowaniu decyzji na uczelni, delegując swoich przedstawicieli do Senatu i różnych komisji senackich. SDPG organizuje także wydarzenia integracyjne i naukowe, wspierając doktorantów w nawiązywaniu kontaktów i współpracy.

Czas doktoratu to nie tylko intensywna praca naukowa, ale także okazja do nawiązywania nowych znajomości i współpracy naukowej. Rada Doktorantów organizuje różnorodne wydarzenia dla doktorantów, które sprzyjają integracji i wymianie doświadczeń.

SAMORZĄD STUDENTÓW POLITECHNIKI GDAŃSKIEJ

Samorząd Studentów Politechniki Gdańskiej działa nieprzerwanie od 1957 roku na rzecz społeczności studenckiej, koncentrując się na czterech kluczowych obszarach: ochronie praw, godności i interesów studentów; inicjowaniu życia kulturalno-rozrywkowego; inicjowaniu akcji charytatywnych; realizacji ogólnouczelnianych projektów i dbaniu o potrzeby socjalno-bytowe.

SSPG jest aktywnie zaangażowany w życie uczelni, organizując liczne projekty i inicjatywy, które wzbogacają doświadczenia studenckie i promują zaangażowanie społeczne. Dzięki ich działalności studenci Politechniki Gdańskiej mają realny wpływ na kształtowanie swojej uczelni, mogą rozwijać swoje pasje oraz nawiązywać wartościowe relacje, które będą miały znaczenie w ich przyszłej karierze zawodowej.

UCZELNIANY SAMORZĄD STUDENCKI GDAŃSKIEGO UNIwersYTETU MEDYCZNEGO

Uczelniany Samorząd Studencki Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego to dynamiczna organizacja, która reprezentuje interesy studentów zarówno wewnątrz, jak i na zewnątrz uczelni. USS GUMed aktywnie uczestniczy w dyskusjach mających na celu poprawę jakości kształcenia na uczelniach medycznych. Samorząd opiniuje kluczowe akty prawne, decyduje o podziale środków na działalność studencką oraz angażuje się w liczne inicjatywy realizowane przez uczelnię.

Współpracuje z lokalnymi klubami sportowymi i instytucjami kultury, organizując wydarzenia, które wzbogacają życie studenckie.

Dzięki zaangażowaniu USS GUMed studenci mają realny wpływ na swoją edukację, mogą uczestniczyć w różnorodnych projektach oraz rozwijać swoje pasje w przyjaznym i wspierającym środowisku.

USS GUMed to nie tylko reprezentacja interesów studentów, lecz także przestrzeń do współpracy, integracji i rozwoju na wielu płaszczyznach.

SAMORZĄD DOKTORANTÓW GDAŃSKIEGO UNIwersYTETU MEDYCZNEGO

Samorząd Doktorantów Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego to aktywna i zaangażowana społeczność, która reprezentuje i wspiera doktorantów we wszystkich aspektach ich życia akademickiego. Koncentruje się na poprawie warunków kształcenia, promowaniu inicjatyw doktoranckich oraz tworzeniu środowiska sprzyjającego naukowemu i osobistemu rozwojowi. SD GUMed aktywnie współpracuje z władzami uczelni, opiniując ważne dokumenty i decyzje oraz organizując różnorodne wydarzenia: od spotkań naukowych po imprezy integracyjne. Samorząd angażuje się także w projekty wspierające rozwój doktorantów, oferując im możliwości poszerzania wiedzy i umiejętności.

Dzięki działalności Samorządu doktoranci Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego mogą wpływać na swoje środowisko akademickie, rozwijać zainteresowania oraz nawiązywać cenne kontakty, które będą miały znaczenie w ich przyszłej karierze naukowej i zawodowej.



Biblioteka Główna Uniwersytetu Gdańskiego

Wyróżnione panele

PANEL PLENARNY: NIE TYLKO NAUKA: DOBROSTAN PSYCHICZNY I WYPALENIE W AKADEMII

Panel plenarny zatytułowany „Nie tylko nauka: dobrostan psychiczny i wypalenie w akademii” stał się przestrzenią do interdyscyplinarnej refleksji nad kondycją psychiczną członków środowiska akademickiego – zarówno studentów i doktorantów, jak i pracowników naukowych. Spotkanie moderował Kacper Wiśniewski, a w gronie prelegentów znaleźli się: prof. Anna Dziadkiewicz, dr hab. Paweł Atroszko, prof. UG, dr Agata Rudnik, dr hab. Urszula Patocka-Sigłowy, prof. UG oraz Jurand Sobiecki.

W toku dyskusji poruszono szerokie spektrum zagadnień związanych z funkcjonowaniem w przestrzeni akademickiej – od rosnącej presji na produktywność, przez symptomy wypalenia zawodowego, po potrzebę systemowego podejścia do promocji dobrostanu psychicznego. Zwrócono uwagę na zmieniające się uwarunkowania psychospołeczne studiowania i pracy naukowej, w tym na wpływ mediów cyfrowych, kulturę nadmiaru oczekiwań, a także zjawiska takie jak samotność czy kompulsywne zaangażowanie w naukę.

Szczególny nacisk położono na sytuację osób neuro różnorodnych – studentów i doktorantów z diagnozami ADHD, ze spektrum autyzmu, dysleksją czy dyskalkulią – których funkcjonowanie w środowisku akademickim często wiąże się z dodatkowymi barierami poznawczymi, społecznymi i organizacyjnymi. Wskazano, że ich doświadczenia stanowią istotny punkt odniesienia dla projektowania bardziej inkluzyjnych i elastycznych modeli wsparcia, czego przykładem są inicjatywy takie jak projekt „NeuroMapa”.

Dyskusja uwidoczniła potrzebę redefinicji kultury akademickiej w kierunku modeli opartych na empatii, wzajemnym wsparciu i trosce o dobrostan – nie jako dodatku, lecz integralnego elementu funkcjonowania nauki. Panel stał się impulsem do dalszych działań na rzecz budowania zrównoważonego, odpowiedzialnego i przyjaznego środowiska akademickiego.

PANEL PLENARNY: FINANSOWANIE DZIAŁALNOŚCI DOKTORANTÓW

W ramach panelu plenarnego poświęconego finansowaniu działalności naukowej doktorantów odbyła się merytoryczna i wieloaspektowa dyskusja

na temat dostępnych ścieżek pozyskiwania środków finansowych na badania, rozwoju niezależności naukowej oraz praktyk stosowanych w różnych jednostkach akademickich. Spotkanie moderowała Joanna Paprzycka (Doktoranckie Forum Uniwersytetów Polskich), a w gronie prelegentów znaleźli się: Anna Nieczaj (Krajowa Reprezentacja Doktorantów), Aleksandra Wendorf (Zachodniopomorskie Porozumienie Doktorantów), Kamil Kucharski (Rada Młodych Naukowców) oraz dr hab. Zbigniew Bukowski, prof. UKW – Prorektor ds. Finansów i Organizacji Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.

Dyskusja koncentrowała się na praktycznych aspektach budowania ścieżki grantowej na wczesnym etapie kariery akademickiej. Prelegenci poruszyli zagadnienia związane z wdrażaniem doktorantów w proces aplikowania o środki finansowe – zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne – zwracając uwagę na istotną rolę opiekunów naukowych w tym procesie. Omówiono także różnice w możliwościach finansowania wynikające ze specyfiki poszczególnych uczelni i dyscyplin naukowych oraz zaprezentowano dobre praktyki funkcjonujące w różnych instytucjach.

Uczestnicy panelu zgodnie podkreślali potrzebę systemowego wsparcia młodych badaczy – nie tylko poprzez rozwijanie dostępnych programów grantowych, ale także poprzez zapewnienie przejrzystych procedur, mentoringu oraz szkoleń zwiększających kompetencje w zakresie aplikowania o fundusze. Panel dostarczył wielu konkretnych rekomendacji i stanowił cenne źródło wiedzy dla osób stojących przed wyzwaniem finansowania własnych projektów badawczych.

„ŚWIAT WSPÓŁCZESNY A EDUKACJA – WYZWANIA PEDAGOGICZNE I PSYCHOLOGICZNE”

Panel ukazał złożoność wyzwań, przed jakimi stoją współczesne systemy edukacyjne, zwłaszcza w kontekście emocjonalnych i społecznych potrzeb dzieci oraz młodzieży. Poruszono tematy traumatycznej żałoby, cyfrowej socjalizacji i wpływu emocji na proces uczenia się, podkreślając znaczenie wsparcia psychologicznego i wychowawczego. Zwrócono uwagę na rolę nauczyciela – nie tylko jako edukatora, lecz także opiekuna emocjonalnego, zdolnego budować relacje oparte na zaufaniu i zrozumieniu. Panel uwydatnił również

potrzebę dostosowania systemu edukacji do współczesnych wyzwań społecznych i technologicznych, z poszanowaniem indywidualnych potrzeb uczniów.

„ZABURZENIA NEUROROZWOJOWE – OD ETIOLOGII I DIAGNOZY PO TERAPIĘ”

Panel koncentrował się na szerokim spektrum zagadnień związanych z zaburzeniami neurorozwojowymi – od mechanizmów genetycznych, przez wyzwania diagnostyczne, po aspekty terapeutyczne. Omówiono m.in. zjawisko autodiagnozy ADHD wśród młodych dorosłych, wykorzystanie sztucznej inteligencji w rozpoznawaniu autyzmu oraz trudności i strategię funkcjonowania dorosłych z dysleksją i dysmuzją. Zwrócono uwagę na znaczenie wsparcia społecznego i zaangażowania w organizacjach, takich jak ZHP, w procesie adaptacji osób z ADHD, a także na współczesne kierunki rozwoju terapii behawioralnej (ABA) w pracy z młodzieżą. Całość podkreśliła potrzebę holistycznego, interdyscyplinarnego i spersonalizowanego podejścia do diagnozy i terapii zaburzeń neurorozwojowych

„ŚRODOWISKO I ZDROWIE”

Panel „Środowisko i zdrowie” poświęcony był relacjom między kondycją środowiska naturalnego a zdrowiem człowieka, ujmowanym w szerokiej, interdyscyplinarnej perspektywie. Dyskusja obejmowała współczesne wyzwania – od wpływu zmian cywilizacyjnych i rozwoju technologii po znaczenie stylu życia w kształtowaniu dobrostanu fizycznego i psychicznego. Prelegenci podkreślali potrzebę łączenia badań naukowych z praktyką społeczną oraz włączania zagadnień zdrowotnych w szerszą refleksję nad środowiskiem i zrównoważonym rozwojem. Zwrócono uwagę, że troska o zdrowie człowieka pozostaje nierozdzielnie związana z jakością środowiska, w którym funkcjonuje.

„MIĘDZY SŁOWEM A OBRAZEM”

Panel ukazał różnorodne badania nad komunikacją wizualną i multimodalną w mediach oraz kulturze współczesnej. Prelegenci analizowali m.in. estetykę porno-chic na okładkach tygodnika „Wprost”, wizerunek kobiety w propagandzie stalinowskiej Polski, a także rozwój webkomiksów jako nowoczesnej formy przekazu łączącej obraz, tekst i interaktywność. Wśród poruszonych tematów znalazła się również analiza kampanii reklamowej Nike, wykorzystującej multimodalną narrację do budowania wizerunku

sportowców i promowania pewności siebie. Wszystkie wystąpienia podkreślały, że współczesne media integrują różne formy ekspresji, tworząc złożone, wielowymiarowe i silnie oddziałujące komunikaty.

PANEL POLITOLOGICZNY

Panel politologiczny zgromadził szerokie spektrum tematów związanych z teorią i praktyką życia politycznego, ukazując interdyscyplinarny charakter współczesnych badań nad państwem, społeczeństwem i demokracją. Prelegenci podjęli refleksję nad historycznymi i współczesnymi aspektami uczestnictwa obywateli w procesach politycznych – od cenzusów wyborczych i zasady powszechności wyborów po instytucję ciszy wyborczej oraz mechanizmy referendum w różnych systemach politycznych.

Wystąpienia dotyczyły także zróżnicowanych form organizacji społecznych i politycznych, takich jak matriarchalne modele wspólnot, koncepcja pomocniczości czy współczesne ujęcia ekologizmu w myśli politycznej. Dyskusja panelowa pokazała, jak bogaty i dynamiczny pozostaje obszar badań nad władzą, uczestnictwem i ideami politycznymi – od teoretycznych analiz inspirowanych myślą Michela Foucaulta po konkretne studia przypadków dotyczące kampanii wyborczych, relacji międzynarodowych i funkcjonowania instytucji politycznych. Panel stał się inspirującym forum wymiany poglądów na temat kierunków rozwoju współczesnej politologii oraz jej znaczenia dla zrozumienia złożoności procesów społeczno-politycznych.

„INTERDYSCYPLINARNE SPOJRZENIE NA PRAWO KARNE – GDZIE PRAWO STYKA SIĘ Z OCHRONĄ ZDROWIA PSYCHICZNEGO?”

Panel poświęcony był prawnym i medycznym aspektom ochrony osób z zaburzeniami psychicznymi w kontekście prawa karnego. Prelegenci analizowali m.in. orzecznictwo polskie i europejskie, odpowiedzialność karną osób z zaburzeniami psychicznymi oraz wpływ traumy na zachowania przestępcze. Szczególną uwagę poświęcono problemom związanym z oceną poczytalności, stosowaniem środków zabezpieczających oraz wyzwaniom prawnym wynikającym z przemocy psychicznej. Wystąpienia podkreślały potrzebę ściślejszej integracji wiedzy medycznej i prawniczej oraz refleksji nad kierunkami reform w obszarze ochrony zdrowia psychicznego w polskim systemie prawnym.

Dobrostan pod presją: o samotności, edukacji i uzależnieniu od pracy

Rozmowa z dr. hab. Pawłem Atroszko, prof. UG



Biblioteka Główna Uniwersytetu Gdańskiego

► **Panie Profesorze, chciałabym rozpocząć naszą rozmowę od tego, co w tym momencie się dzieje na świecie. Mam wrażenie, że spotykamy się z globalnym kryzysem zdrowia psychicznego i zastanawiam się, jak poważny on jest. Czy myśli Pan że niepowstrzymany rozwój technologiczny, którego obecnie doświadczamy, ma na to jakiś wpływ?**

Właściwie co chwilę mówi się o kryzysie: w środowisku akademickim, wśród dzieci i młodzieży czy wśród pracowników. Wygląda na to, że faktycznie sytuacja się pogarsza. Dane pokazują, że dobrostan psychiczny obniża się na całym świecie.

W środowisku akademickim co kilka lat pojawiają się artykuły alarmujące, że jest już bardzo źle i konieczne są działania. Potem mijają kolejne lata, a problemy się pogłębiają. Jeśli chodzi o technologie, sprawa nie sprowadza się wyłącznie do nich. Mechanizmów jest znacznie więcej i całość stanowi bardzo złożoną układankę. Wiemy na przykład, że wśród młodzieży rosną presje edukacyjne, a to bezpośrednio przekłada się na pogarszający się dobrostan dzieci i młodych dorosłych.

Technologia łączy się z szerszymi zmianami na rynku pracy i z globalizacją. Coraz częściej wymaga się wyższych kwalifikacji, a proste zawody znikają. Automatyzacja dodatkowo ten proces przyspiesza. W Chinach większość kopalni sterowana jest już przez systemy oparte na sztucznej inteligencji, a autonomiczne pojazdy wypierają pracowników z sektora transportu. Podobnie w branży IT - tam, gdzie niedawno młodzi programiści byli bardzo poszukiwani, dziś wiele zadań przejmuje AI, przez co nowym osobom trudno wejść na rynek pracy. To właśnie zmiany w strukturze zatrudnienia wpływają na życie rodzinne, na konieczność pracy ponad siły i spłacania kredytów, co dodatkowo nakręca spiralę obciążeń.

Z naukowego punktu widzenia trudno jednak wskazać jednoznaczne przyczyny. Mamy jedynie fragmentaryczne dane i wiele hipotez. Jednym z ciekawych czynników jest też zmniejszanie się nierówności płci. Kobiety uzyskują dostęp do obszarów, które wcześniej były dla nich zamknięte: do rynku pracy czy kariery naukowej. To zjawisko przynosi pozytywne skutki dla całej populacji, ale wiąże się również z nowymi wyzwaniami. Na przy-

kład badania pokazują, że wraz ze spadkiem nierówności kobiety częściej sięgają po substancje psychoaktywne. Jeszcze niedawno to mężczyźni zdecydowanie częściej pili alkohol czy używali narkotyków, a obecnie w niektórych krajach, np. w USA, młode kobiety w wieku 18-25 lat piją i też problematycznie częściej niż mężczyźni.

Do tego dochodzi kwestia nowych technologii, Internetu, smartfonów czy gier. Nie są one same w sobie źródłem problemów, lecz narzędziem, które je pogłębia. Dzieci i młodzież, które już wcześniej mają trudności - w rodzinie, w szkole czy w relacjach - często sięgają po technologie w sposób problematyczny. Nadużywanie ekranów, mediów społecznościowych czy gier pogarsza ich funkcjonowanie. Wiemy, że im dłużej ktoś spędza czas na bezrefleksyjnym „scrollowaniu”, tym gorzej się czuje. Najbardziej podatne są osoby już wcześniej samotne czy obciążone trudnościami. To one spędzają najwięcej czasu online, oglądając treści pornograficzne czy grając w gry, ponieważ nie mają alternatywy.

► **Wspomniał Pan podczas panelu o problemie uzależnienia młodzieży od Internetu. Co można zrobić w sytuacji, kiedy dziecko nieustannie siedzi z telefonem w ręku i unika rozmów z rodziną? Czy da się to jeszcze odwrócić i naprawić relację?**

Wszystko da się naprawić, ale kluczową rolę odgrywają rodzice. Dużo zależy od tego, czy są po prostu niedoinformowani, czy też sami mają poważne problemy i są emocjonalnie rozregulowani. W tym drugim przypadku trudniej będzie pomóc dziecku. Jeśli jednak chodzi głównie o brak wiedzy, to tutaj jest pole do działania: psychoedukacja, uświadamianie, jak ważne są relacje i co w tej układance jest pierwotne, a co wtórne.

Czasem wydaje mi się wręcz dziwne, że w połowie trzeciej dekady XXI wieku wciąż trzeba tłumaczyć rodzicom, że jeśli nie spędzają czasu ze swoim dzieckiem, to ono będzie miało problemy psychiczne. Brak kontaktu z rodzicem praktycznie zawsze oznacza kłopoty w rozwoju, a tymczasem wielu dorosłych nadal sądzi, że wystarczy ciężko pracować i zarabiać pieniądze, a dziecko „samo się wychowa”.

A przecież to bliskie relacje i wspólny czas są fundamentem zdrowia psychicznego. Jeśli dziecko jest zaniedbywane, szybko pojawiają się u niego problemy emocjonalne, które później mogą przekształcić się w zaburzenia psychiczne. Walutą jest tutaj uwaga rodzica, a to zawsze wymaga wyboru: przeznaczyć godzinę na dziecko

czy na coś innego. Wielu rodziców nie docenia wartości tego czasu. Ktoś może uznać, że skoro zarabia w godzinę tyle, ile student przez miesiąc, to bardziej opłaca się zostać w pracy. Ale takie decyzje mają poważne konsekwencje. Zyski z dodatkowej pracy wydają się większe niż zyski z czasu spędzonego z dzieckiem, ale w dłuższej perspektywie prowadzi to do narastającego od lat kryzysu zdrowia psychicznego młodych ludzi.

Efekty są dramatyczne. Widać to choćby w rosnących wskaźnikach samobójstw wśród dzieci i młodzieży. W ostatnich latach coraz częściej widzę, jak wiele dzieci trafia do przepełnionych szpitali psychiatrycznych. A jeśli chodzi o studentów, to niedługo ogłosimy wyniki „Wielkiego Badania Dobrostanu Studentów i Doktorantów UG”, więc nie chcę zdradzać szczegółów, ale mogę powiedzieć jedno: jest naprawdę źle. Z roku na rok coraz gorzej. To wszystko pokazuje, że konieczne jest poważne przewartościowanie priorytetów.

► **Właśnie chciałam zapytać o to badanie, bo wiem, że zgłosiło się aż trzy tysiące studentów. To naprawdę imponująca liczba, gratuluję takiego sukcesu. Wspominał Pan, że nie chce jeszcze zdradzać wszystkich szczegółów, ale czy pojawiły się już jakieś wnioski? Z tego, co wiem, celem badania była identyfikacja kluczowych obszarów, w których studenci potrzebują wsparcia. Co udało się już wyłonić?**

Szczerze mówiąc, nawet ja nie spodziewałem się, że wyniki będą aż tak alarmujące. Skala problemów jest ogromna. Jesteśmy teraz na etapie analizy danych, ale już widać kilka bardzo wyraźnych obszarów. Jednym z największych problemów jest samotność. To zjawisko dotyka całej populacji, ale w szczególnie sposób również społeczności akademickiej. A przecież uczelnia to wspólnota ludzi, którzy funkcjonują obok siebie. Dlatego kluczowe staje się budowanie struktur, które umożliwią realne bycie razem - tworzenie wspólnoty, w której studenci spędzają czas, wspierają się nawzajem, czują, że są częścią czegoś większego.

Są też niepokojące dane ogólne, które pokazują, że większość młodych mężczyzn do 25-26 roku życia nie miała żadnej relacji partnerskiej. My z kolei badaliśmy różne wskaźniki funkcjonowania społecznego i widzimy, że kobiety wcale nie są w dużo lepszej sytuacji. Dlatego jedną z ważnych rekomendacji będzie właśnie wzmacnianie wspólnoty akademickiej. Trzeba się zastanowić, jak to najlepiej zrobić, ale to na pewno będzie jeden z priorytetów.

Drugim dużym wnioskiem z badania jest skala neuroróżnorodności. Okazała się znacznie większa, niż się spodziewaliśmy, i to musi mieć wpływ na organizację procesu kształcenia. Wiemy, że coraz więcej osób mierzy się z trudnościami związanymi ze spektrum autyzmu czy ADHD, i to rośnie w szybkim tempie. Nie wiemy dokładnie, dlaczego tak się dzieje. Pewnie działa tu wiele czynników, ale faktem jest, że to zjawisko narasta i przekłada się zarówno na funkcjonowanie akademickie, jak i społeczne. To kolejny obszar, który trzeba będzie zaadresować w rekomendacjach.

► **Czy uważa Pan, że obecny system edukacji przyczynia się do pogarszania dobrostanu psychicznego studentów? Jakie widzi Pan możliwości zmian? Jakie reformy można by wprowadzić, aby lepiej wspierać zdrowie psychiczne?**

Tak, bez wątplenia. Badania globalne pokazują, że presja edukacyjna stale rośnie i coraz bardziej odbija się na funkcjonowaniu ludzi. Nasze własne badania potwierdzają, że te presje niszczą młodych ludzi. Obserwujemy zjawisko uzależnienia od uczenia się, które jeszcze niedawno wydawało się czymś kuriozalnym, a dziś jest powszechne wśród studentów. Co więcej, uzależnienie od nauki jest znacznie częstsze niż np. uzależnienia od gier czy pornografii - nawet 10-15 razy częstsze - i ma o wiele silniejszy związek z obniżonym dobrostanem psychicznym. Innymi słowy, system edukacji działa w sposób tak opresyjny, że generuje behawioralne uzależnienie o poważnych konsekwencjach.

Co można zrobić? Źródła problemu są dwa. Po pierwsze, stale rosnąca presja edukacyjna. Po drugie, kompletny brak systemów wsparcia, i to na wszystkich poziomach, od szkoły podstawowej po studia wyższe. Uczelnie, mając pewną autonomię, mogłyby realnie poprawić sytuację studentów i ułatwiać im funkcjonowanie. Potrzebne są też rozwiązania systemowe odgórne, np. ministerialne, ale wiele można zrobić lokalnie, przede wszystkim obniżyć presję edukacyjną. System jest archaiczny i trudno zrozumieć, że w tej formie jeszcze istnieje. Wystarczy spojrzeć choćby na sposób egzaminowania: nie jest on dostosowany do wszystkich studentów. Około 20% populacji doświadcza wysokiego poziomu lęku społecznego, a u około 5% mamy do czynienia z kliniczną fobią społeczną. Wiemy, że te osoby wypadną gorzej na egzaminach niż wynika z ich realnej wiedzy i kompetencji, niezależnie, czy to egzamin pisemny, czy ustny. Można by przecież

opracować alternatywne sposoby weryfikacji kompetencji, mniej stresujące i bardziej sprawiedliwe.

Drugim obszarem jest wsparcie. Uczelnie mogłyby uczyć studentów podstaw samoregulacji emocjonalnej i behawioralnej. To obejmuje kwestie tak fundamentalne jak dieta, aktywność fizyczna, sen, relacje międzyludzkie, a także konkretne techniki, np. mindfulness. Tego typu umiejętności powinny być wprowadzane do edukacji od najmłodszych lat, bo dziś większość młodych ludzi w ogóle nie zdaje sobie sprawy, jak duży wpływ na ich dobrostan mają takie czynniki jak dieta czy sen. Na kongresie mieliśmy zresztą wystąpienia poświęcone właśnie związkowi diety i zdrowia psychicznego.

Moim zdaniem uczelnie nie tylko powinna sama to wprowadzać, ale też lobbować na rzecz zmian w całym systemie edukacji. Obecnie nikt nie czuje się odpowiedzialny za rozwój kompetencji samoregulacyjnych, szkoły podstawowe i średnie odsyłają odpowiedzialność, a system jako całość pozostaje ślepy na problem. A przecież to właśnie uczelnie wyższe, szczególnie wydziały nauk społecznych, pedagogicznych i psychologicznych, mają wiedzę i narzędzia, żeby to zmieniać. Powinny jasno komunikować potrzebę reform i same dawać przykład, zmniejszając presję, oferując wsparcie i tworząc systemy pomocy dla studentów.

► **Przyznam, że zaskoczyło mnie, iż uzależnienie od nauki jest aż tak poważnym problemem. Wiem, że w swojej pracy naukowej zajmuje się Pan także wypaleniem i pracoholizmem. Czy mógłby Pan odpowiedzieć, jak uniknąć przepracowania i wypalenia? Co zrobić, gdy wpadnie się w wir pracy, jak z niego wyjść?**

To nie jest proste. Praca jest podchwytliwa, w przeciwieństwie do innych używek czy zachowań nie możemy jej po prostu odstawić. Tak samo jak nie możemy przestać jeść. To sprawia, że łatwo wpaść w pułapki. Dlatego kluczowe jest przeformułowanie priorytetów życiowych.

Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie kosztów alternatywnych. Ludzie zazwyczaj myślą tylko w kategoriach zysków: „będę więcej pracował, to będę miał więcej pieniędzy” albo „więcej nauki da mi lepsze wyniki”. Niewielu jednak zastanawia się, jakie będą konsekwencje: jeśli pracuję coraz więcej, moje dziecko funkcjonuje gorzej, a jeśli ciągle się uczę, to może to negatywnie odbijać się na moim zdrowiu.

Warto przyglądać się swojemu codziennemu funkcjonowaniu: czy śpimy normalnie, czy mamy problemy ze snem? Czy odżywiamy się regularnie, czy podjadamy cukier kompulsywnie? Czy mamy aktywność fizyczną, czy siedzimy całymi dniami i zaczyna boleć nas kręgosłup? Takie sygnały pokazują, że sposób, w jaki pracujemy czy się uczymy, szkodzi nam. Trzeba to przewartościować, nie koncentrować się wyłącznie na wyimaginowanych korzyściach, ale pomyśleć, co się stanie, jeśli będziemy kontynuować tę ścieżkę.

Wiemy, że uzależnienie od pracy i nauki jest ściśle powiązane z zaburzeniami odżywiania. Może prowadzić do niedożywienia, przejadania się, a w konsekwencji do otyłości, cukrzycy i chorób cywilizacyjnych - głównych przyczyn przedwczesnych zgonów. Podobnie brak ruchu sprzyja chorobom układu mięśniowo-szkieletowego, sercowo-naczyniowego, a także zwiększa ryzyko depresji i zaburzeń lękowych. Kontynuowanie takiej trajektorii oznacza w dłuższej perspektywie poważną krzywdę dla samego siebie.

Dlatego konieczne jest wprowadzenie zmian i zmotywowanie się do przeformułowania życia. Przykładowo – jeśli dziś najważniejszą wartością jest osiągnięcie 100% na egzaminach kosztem wszystkiego innego, można spróbować obniżyć ten próg do 90%. Te 10% przestrzeni warto przeznaczyć na życie społeczne, relacje i aktywności, które realnie dają szczęście.

Bo szczęście nie jest czymś, co po prostu się wydarza. To nie działa tak, że ktoś pracuje cały rok, a potem jedzie na tygodniowy urlop i oczekuje, że będzie najszczęśliwszy na świecie. Jeśli wcześniej nie ćwiczył umiejętności cieszenia się życiem, to nie potrafi z tego urlopu korzystać. Szczęście działa jak mięsień: jeśli nie jest trenowane, zanika. Powstaje wtedy anhedonia, czyli niezdolność do odczuwania przyjemności. Pracoholicy często właśnie to przeżywają, nie potrafią cieszyć się chwilą, ani z dzieckiem, ani z przyjaciółmi, bo brakuje im tej umiejętności.

Dlatego oprócz przewartościowania priorytetów trzeba też cierpliwie ćwiczyć zdolność do czerpania przyjemności, budować nowe nawyki i uczyć się na nowo radości z życia.

► **To wszystko brzmi naprawdę poważnie i daje wiele do myślenia. Wiadomo, że podstawą jest system edukacji, podstawy programowe i cała jego struktura. Ale to są elementy, które bardzo trudno zmienić, na pewno nie w perspektywie kilku miesięcy. A przecież tu potrzebne jest**

szybkie działanie, żeby ten kryzys choć trochę zażegnać albo przynajmniej zmniejszyć jego skalę. Jeśli więc nie system jako całość, to co możemy zrobić wewnętrznie, tutaj na naszym Uniwersytecie? Jakie działania mogą podjąć władze, żeby lepiej wesprzeć osoby borykające się z problemami zdrowia psychicznego?

Myślę, że kluczowe będą wyniki badania: zobaczymy, czego studenci najbardziej oczekują. Na pewno będzie chodziło o zmniejszenie edukacyjnych presji i dostosowanie nauczania do indywidualnych potrzeb, zwłaszcza w przypadku osób neuro różnorodnych. Często wydaje się, że to niewielki odsetek populacji, tymczasem mówimy o stosunkowo licznej grupie, której potrzeby trzeba uwzględnić.

Drugim ważnym obszarem jest życie społeczne. Spędziłem kilka lat w Norwegii, mieszkając w akademikach, i tam funkcjonowały studenckie kluby - miejsca, do których można było wieczorem po prostu przyjść, posiedzieć, pobyć z innymi. U nas tego brakuje. Owszem, są kluby studenckie, ale często pełnią raczej funkcję pubów. Potrzebne są przestrzenie, w których nie trzeba od razu czegoś konsumować, tylko można po prostu wspólnie spędzić czas.

Warto też mocniej animować organizacje studenckie tak, by rzeczywiście integrowały ludzi i budowały poczucie wspólnoty. To jeden z kierunków, w którym mogą pójść działania władz uczelni: z jednej strony zmniejszać presję edukacyjną, a z drugiej - wzmacniać więzi społeczne. Sądzę, że na takie inicjatywy można nawet uzyskać finansowanie. Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego po publikacji alarmujących raportów zapowiedziało, że będzie szukać rozwiązań poprawiających dobrostan studentów. Być może pojawią się specjalne programy wspierające takie działania.

Kolejny istotny aspekt to samotność. Studenci mają bardzo różne potrzeby: część uczy się lepiej, gdy ktoś im tłumaczy materiał i mogą być w grupie, inni, wręcz przeciwnie, lepiej funkcjonują, gdy pracują samodzielnie. Osoby z autyzmem czy silnym lękiem społecznym często niewiele wnoszą z zajęć w dużej grupie, bo są przestymulowane. Dlatego dostosowanie procesu nauczania do indywidualnych potrzeb byłoby naprawdę dużym krokiem naprzód.

► **Zmierzając powoli do końca naszej rozmowy, chciałabym zapytać o jedną rzecz. Widzimy, że coraz więcej osób zmaga się z problemami ze**

zdrowiem psychicznym. Z drugiej strony rośnie też świadomość tego zjawiska i podejmowane są poważniejsze działania, żeby mu przeciwdziałać. Jak Pan wyobraża sobie świat za dziesięć lat? Czy ta tendencja będzie nadal wzrostowa, czy może zacznie się uspokajać?

Trudno to przewidzieć, bo sprawy mogą potoczyć się w różne strony. Z jednej strony mamy rozwój sztucznej inteligencji, która przyspiesza wiele procesów i może całkowicie zrewolucjonizować rynek pracy. Jeśli okaże się, że znaczna część ludzi nie będzie miała już tradycyjnej pracy, trzeba będzie to rozwiązać, wprowadzić np. dochód podstawowy albo inaczej zorganizować życie społeczne, żeby każdy miał poczucie sensu. To może mieć pozytywne skutki: jeśli ludzie zostaną odciążeni, być może będą mieli więcej czasu dla bliskich i poprawi się ich funkcjonowanie. Ale równie dobrze może być odwrotnie – sytuacja się zaostrzy i dojdzie do kryzysu, bo tak to zazwyczaj działa: dopóki problem nie stanie się naprawdę poważny, nie wprowadza się dużych zmian.

Już teraz widać, że Ministerstwo zaczęło interesować się dobrostanem w świecie akademickim, co pokazuje, że problem narasta. Wyniki naszego badania są niepokojące: wielu studentów funkcjonuje na granicy, zmagając się z codziennym przetrwaniem. To nie są osoby „po prostu nie-szczęśliwe”, ale ludzie, którzy walczą o to, by jakoś utrzymać się w rzeczywistości. Pytanie brzmi, czy to się pogłębi, czy może AI przejmie część zadań i odciąży ludzi. Sam jestem ciekaw, jak to się potoczy.

► Liczyłam, że zakończymy jakimś optymistycznym akcentem.

Optymistycznie? Myślę, że świat ma zdolność do samoregulacji. Nie wiemy, w jaki sposób to się dokona, bo rzeczywistość jest nieprzewidywalna, ale mam zaufanie, że pewien balans się pojawi, choć pewnie będzie to okupione cierpieniem. Osobiście pokładam duże nadzieje w sztucznej inteligencji. Może przejmie kontrolę i zoptymalizuje świat, bo ludzie sami tego nie potrafią.

Podczas jednego z paneli o AI rozmawialiśmy o tym, że technologie dają nam ogromne możliwości, ale ludzie często używają ich w patologiczny sposób. Zamiast wspierać zdrowe mechanizmy psychologiczne, tworzy się np. chatboty „zastępczych partnerów” po rozstaniu. Zamiast przejść przez stratę i nauczyć się radzenia sobie, utrwalamy dysfunkcje. To pokazuje, że proble-

mem nie jest sama technologia, lecz to, jak ją wykorzystujemy.

Młodzi ludzie żyją dziś w bajce: mają dostęp do wszystkich informacji, poczucie bezpieczeństwa, jedzenie, nieskończone źródła przyjemności. Problem w tym, że brakuje umiejętności, by naprawdę się tym cieszyć. To nie technologia powinna być rozwiązaniem, tylko praca nad sobą. A jeśli coś optymistycznego miałbym dodać, to właśnie to: może w końcu zrozumiemy, że źródłem zmian jest rozwój psychologiczny człowieka, a nie kolejne aplikacje. Choć, oczywiście, jest też druga możliwość: że AI jednak przejmie kontrolę i zrobi to za nas.

► Dziękuję bardzo za rozmowę. Myślę, że udało się zebrać naprawdę ciekawy materiał, a przy okazji sama dowiedziałam się wielu rzeczy, które mnie zaskoczyły.

Tak? A co najbardziej Panią zaskoczyło?

► Skala problemu z uzależnieniem od nauki.

To rzeczywiście poważna sprawa. W przypadku uzależnień zazwyczaj mówi się, że to przyjemność nas zgubi, dlatego łatwo obwinia się gry komputerowe czy pornografię. To taka dominująca narracja w naszej cywilizacji. Oczywiście, jeśli ktoś bez umiaru podchodzi hedonistycznie do życia, to nie skończy się to dobrze. Ale warto pamiętać, że przyjemność sama w sobie jest jednym z fundamentów zdrowia psychicznego. Tymczasem rynek pracy i system edukacji są zorganizowane tak, że generują najgorsze możliwe rodzaje uzależnień. Skala problemu jest dużo większa i konsekwencje poważniejsze niż w przypadku gier czy pornografii. Tyle że ludziom bardzo trudno to dostrzec i zaakceptować.

► Mam też wrażenie, że to trudniejsze uzależnienie do leczenia. Wydaje się czymś „nieszkodliwym”, a nawet bywa wspierane. Rodzice często cieszą się, że dziecko się uczy, widzą w tym zaangażowanie, a nie zauważają, że prowadzi to w złą stronę.

Dokładnie tak. To uzależnienie jest kulturowo i społecznie wzmacniane. Dlatego tak trudno z nim walczyć, ale właśnie dlatego trzeba o nim mówić i uświadamiać ludzi

Rozmawiała Gabriela Pawlikowska.