

ARCHAEGRAPH
Wydawnictwo Naukowe

Wybrane problemy współczesnego świata w ujęciu interdyscyplinarnym

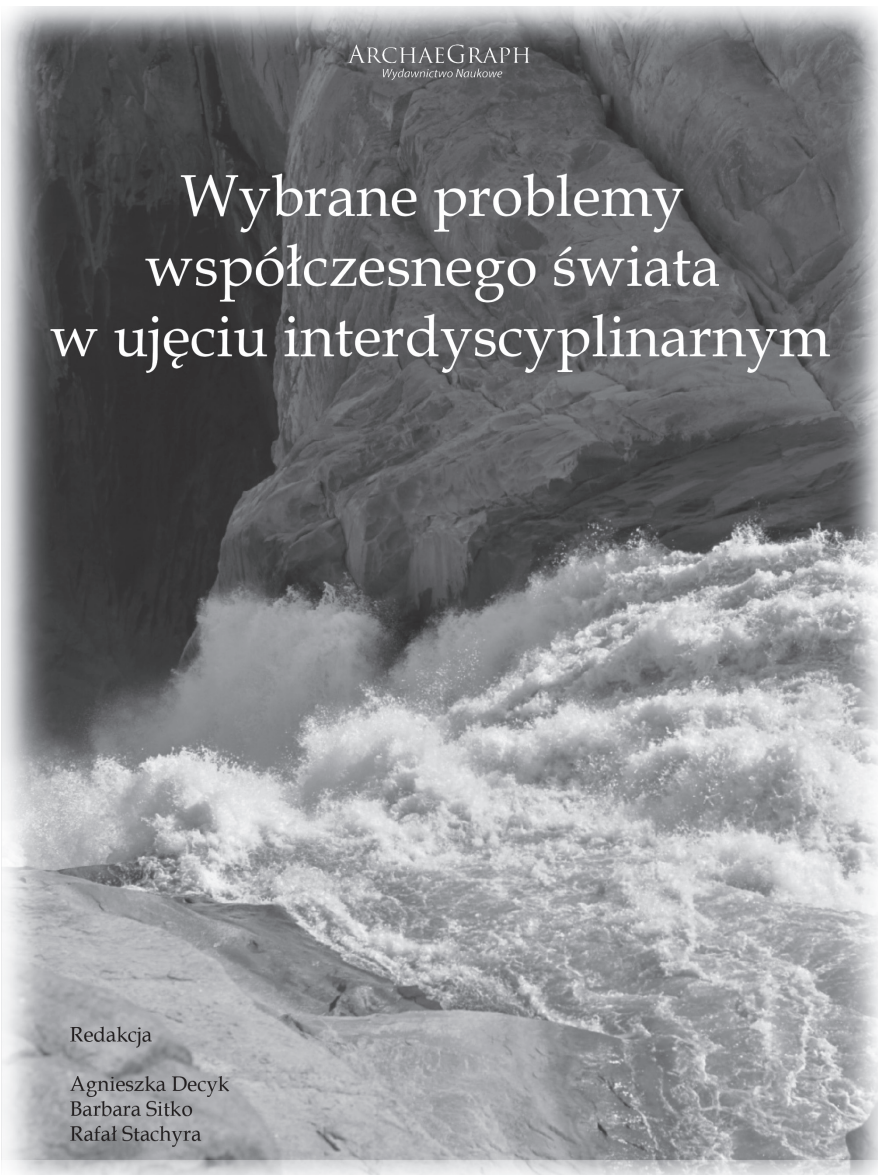
Redakcja

Agnieszka Decyk
Barbara Sitko
Rafał Stachyra

WYBRANE PROBLEMY
WSPÓŁCZESNEGO ŚWIATA
W UJĘCIU INTERDYSCYPLINARNYM

REDAKCJA

AGNIESZKA DECYK
BARBARA SITKO
RAFAŁ STACHYRA



ARCHAEGRAPH
Wydawnictwo Naukowe

Wybrane problemy współczesnego świata w ujęciu interdyscyplinarnym

Redakcja

Agnieszka Decyk
Barbara Sitko
Rafał Stachyra

REDAKCJA NAUKOWA

PRZEWODNICZĄCY KOMITETU REDAKCYJNEGO: AGNIESZKA DECYK
WICEPRZEWODNICZĄCY KOMITETU REDAKCYJNEGO: BARBARA SITKO
SEKRETARZ KOMITETU REDAKCYJNEGO: RAFAŁ STACHYRA

REDAKCJA TECHNICZNA

PATRYCJA TRZEJA, LIDIA SHAHBAZIAN,
NICOLE PIETRZAK, DANIEL DYLEWSKI

RECENZENCI

DR ŁUKASZ JĘDRZEJSKI
DR HAB. ALICJA SUŁEK
DR INŻ. MONIKA TRZĄSKOWSKA
DR HAB. ELŻBIETA LESIEWICZ, PROF. UAM
DR INŻ. PIOTR PRUS, PROF. UTP
DR ANTONI ROMAN
DR KAROLINA THEL
DR WŁODZIMIERZ PETRYK

KOREKTA I SKŁAD

DIANA ŁUKOMIAK
KAROL ŁUKOMIAK

PROJEKT OKŁADKI

EWELINA POCIASK

© COPYRIGHT BY AUTHORS & ARCHAEGRAPH

ISBN: 978-83-66709-98-0

WERSJA ELEKTRONICZNA DOSTĘPNA NA STRONIE INTERNETOWEJ WYDAWCY:

www.archaeograph.pl

ORAZ W REPOZYTORIUM CYFROWYM BIBLIOTEKI NARODOWEJ
I PROFILACH AUTORÓW W INTERNETOWYCH SERWISACH NAUKOWYCH

ARCHAEGRAPH
Wydawnictwo Naukowe

ŁÓDŹ 2021

SPIS TREŚCI

Przedmowa	7
Antyszczepionkowcy – nowy ruch społeczny i jego ideologia (Kamil Wroński).....	9
Zarządzanie higieną cyfrową dzieci i młodzieży w czasie pandemii (Ewelina Kurowicka-Roman).....	23
Wpływ diety na rozwój i przebieg chorób neurodegeneracyjnych (Agnieszka Decyk, Maja Ksieżopolska).....	33
Postbiotyki - prozdrowotne składniki żywności funkcjonalnej (Marcelina Karbowski, Dorota Zielińska).....	53
Respektowanie praw kobiet wXXI wieku – między teorią a praktyką (Jolanta Kaczmarek).....	75
Szanse i perspektywy rozwoju wybranych rodzajów turystyki na przykładzie gminy Wiskitki (Michał Roman, Karolina Kopczewska, Robert Kosiński).....	93
Turystyka kosmiczna w wirtualnej rzeczywistości (Robert Kosiński).....	119
Wartości młodych polaków i polek (Mateusz Konieczny).....	143

PRZEDMOWA

Wybrane problemy współczesnego świata w ujęciu interdyscyplinarnym, jest wynikiem współpracy wielu ośrodków akademickich i osób zajmujących się problematyką otaczającej rzeczywistości.

W niniejszym monografii zawarte zostały prace młodych badaczy, pracowników naukowych, doktorantów, studentów wiodących uczelni krajowych realizujących badania i dydaktykę w dziedzinie nauk medycznych, o zdrowiu, nauki o komunikacji społecznej i mediach, którzy prezentują wyjątkowe spojrzenie na otaczającą rzeczywistość. W tej publikacji możemy znaleźć teksty autorów reprezentujących Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach, Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka SGGW w Warszawie, Szkołę Główną Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Uniwersytet Warszawski.

Redaktor pragnie serdecznie podziękować Recenzentom dr Łukaszowi Jędrzejskiemu, dr hab. Alicji Sułek, dr inż. Monice Trząskowskiej, dr hab. Elżbiecie Lasiewicz, prof. uczelni, dr inż. Potrowi Prusowwi, prof. uczelni, dr Antoniemu Roman, dr Karolubnie Thel za cenne i życzliwe wskazówki merytoryczne (uwagi), dzięki którym publikacja przybrała ostateczny kształt.

Na koniec pragnę podziękować za pomoc w naszej skromnej inicjatywie autorom rozdziałów i recenzentom, oraz Wydawnictwu ArchaeGraph.

Redaktor
Agnieszka Decyk

ANTYSZCZEPIONKOWCY – NOWY RUCH SPOŁECZNY I JEGO IDEOLOGIA

STRESZCZENIE: Artykuł składa się z dwóch części. W pierwszej autor przybliża pojęcie nowych ruchów w sieci, uzasadniając, dlaczego przestrzeń internetowa jest istotna dla ich rozwoju. Autor szczegółowo przedstawia poglądy antyszczepionkowców, podaje ich argumenty i uzasadnia, że antyszczepionkowcy są nowym ruchem w sieci. Zwieńczeniem tej części jest podsumowanie wyjaśniające rosnącą popularność antyszczepionkowców w czasie pandemii koronawirusa. W drugiej części autor demaskuje argumenty zawarte w wywiadzie z Justyną Sochą – liderką Stowarzyszenia Wiedzy o Szczepieniach STOP NOP. Zwieńczeniem pracy jest zakończenie, w którym autor jeszcze raz udowadnia słuszność przywołanej we wstępie pracy tezy.

Słowa kluczowe: Nowe ruchy w sieci, szczepionki, antyszczepionkowcy, koronawirus, Stowarzyszenie Wiedzy o Szczepieniach STOP NOP, pandemia, internet.

WSTĘP

Artykuł podejmuje temat nowych ruchów społecznych na przykładzie antyszczepionkowców. Nowe ruchy społeczne stają się coraz bardziej popularne, szczególnie w trakcie pandemii koronawirusa, kiedy to ludzie coraz chętniej szukają alternatywnej wiedzy. Nowe ruchy są wyrazem buntu wobec narracji prowadzonej przez media i oferują nie mainstreamowe spojrzenie na omawiane treści. Nieprzypadkowy jest również wybór przedmiotu analizy. Ruch

antyszczepionkowców od czasu pandemii staje się coraz bardziej popularny. Praca! składa się z dwóch części: teoretycznej, która podejmuje temat nowych ruchów w sieci i praktycznej, która polega na demaskowaniu ideologii, mitotwórstwa politycznego zawartych w przekazach antyszczepionkowców. W pracy postawiono następujące pytania badawcze: Czym są nowe ruchy w sieci? Dlaczego internet ważny jest dla rozwoju nowych ruchów społecznych? Czy antyszczepionkowcy są nowym ruchem w sieci? Jakich argumentów używają antyszczepionkowcy. W pracy postawiona została główna hipoteza badawcza: Antyszczepionkowcy są przykładem nowego ruchu w sieci, który jest społecznie szkodliwy oraz hipoteza pomocnicza: Antyszczepionkowcy swoje argumenty budują na fake newsach i wiedzy pseudonaukowej. W pracy wykorzystano następujące metody badawcze: analiza zawartości treści zarówno pod względem jakościowym i ilościowym (Wimmer i Dominick 2008, s.162-163, 212-213) oraz wywiad pogłębiony standaryzowany. W wywiadzie rozmawiano z Justyną Sochą, jedną z założycielek ruchu antyszczepionkowego. W wywiadzie stosując pytania jakościowe i ilościowe, zapytano autorkę o najważniejsze zagadnienia dotyczące pandemii i szczepionki przeciwko Covid-19. Pytania zostały opracowane wcześniej i zadane w ustalonej kolejności. Pytania zostały tak dobrane, aby pokazać poglądy autorki (która reprezentuje antyszczepionkowców) na omawiane tematy.

Rozważania na temat nowych ruchów w sieci należy zacząć od wyjaśnienia definicji samego pojęcia. W Encyklopedii PWN można przeczytać, że nowe ruchy społeczne to: „ruchy społeczne, które pojawiły się na skalę masową w końcu lat 60. XX w., zwłaszcza w wysoko rozwiniętych państwach demokratycznych” (Encyklopedia PWN 2021). Według Manuella Castellsa są to: celowe działania zbiorowe, których wynikiem – zarówno w wypadku zwycięstwa, jak i niepowodzenia – jest przekształcanie wartości oraz instytucji społeczeństwa. Badacz zauważa, że ruchy społeczne muszą być rozumiane w swych własnych kategoriach: „Uznajmy, że są one tym, czym głoszą, że są. Ich praktyki (a przede wszystkim ich praktyki dyskursywne) stanowią ich samookreślenie” (Castells 2008, s. 77). Zdaniem Anthony’ego Giddensa są to wytwory późnej nowoczesności – świata internetu, który zmienił postrzeganie komunikacji i otworzył przed człowiekiem wiele możliwości. Giddens ma na myśli takie ruchy jak: feministyczne, na rzecz praw człowieka, antynuklearne, ekologiczne, na rzecz praw gejów. Zdaniem badacza są on dobrym sposobem na nagłośnianie trudnych kwestii – bezpośrednie uczestnictwo bardziej spaja społeczeństwo i jest uważane za efektywniejsze niż odwoływanie się do działań polityków (Giddens 2007, s. 464-465).

Warto zwrócić uwagę na różnicę między nowymi ruchami w sieci a ich wcześniejszymi odpowiednikami, które nie działały w przestrzeni wirtualnej. Przecież ruch feministyczny istniał już od XVII wieku, a ruch antyszczepionkowy, o którym będzie jeszcze mowa w XIX w. Alberto Melucci w *Challenging Codes: Collective Action in the Information Age* trafnie zauważa, że nowe ruchy w sieci są fragmentaryzowane i składają się ze zróżnicowanych i samodzielnych jednostek. Ruchy tworzą swoiste komunikacyjne sieci, które wzmacniają kontakt i poczucie wspólnoty oraz solidarności. Przywództwo w sieci jest nieskoncentrowane i rozproszone – ma jednak zawsze konkretny cel (Melucci 1996, s. 113-114). Wydaje się, że biorąc pod uwagę tylko to uzasadnienie, nie ma zbyt wielkiej różnicy między ruchami w sieci a ich odpowiednikami. Jednak inni badacze Jeff Goodwin i James Jasper wskazują na jedną wydaje się najbardziej istotną różnicę (McDonald 2006, s. 19-20). Ruchy w sieci działają w wymiarze globalnym. Jest to możliwe, dzięki wynalezieniu internetu. To on pozwala na „łączenie się” się ludzi mających podobny sposób patrzenia na rzeczywistość w ramach social mediów. Internet stał się globalną wioską, która pozwala na przekraczania granicy czasoprzestrzeni. Social media natomiast dają człowiekowi możliwość komunikacji z każdym, kto również posiada konto w danym portalu. Z drugiej strony są one narzędziem do manipulacji i kierowania masami. Mówiąc o nowych ruchach w sieci, Melucci zauważa, że dla tychże ruchów bardziej liczy się pojęcie tożsamości, wartości kulturowe, poczucie jedności i wspólnych poglądów oraz gotowość na działanie, niż nawet samo działanie. To sprawia, że główną wartością w ramach tych ruchów staje się proces komunikowania i informacja, która jest redefiniowana na nowo (Melucci 1996, s. 70). Ruchy więc te podejmują określone problemy – które same charakteryzują i poruszają je na forum. Ich celem jest zmiana określonego fragmentu rzeczywistości. Skupiają się na poprawie polepszenia, a nie całkowitej zmianie ustalonego porządku. Jeśli chodzi o strukturę są znacznie bardziej spontaniczne i w przeciwieństwie do starych ruchów nie dążą do przekształcenia w partie polityczne. W porównaniu do starych ruchów zmieniają się wyznawane wartości i cele działania. Dzisiaj nowe ruchy zajmują się ochroną mniejszości czy feminizmem, mają więc często altruistyczny charakter. Do starych ruchów należeli często ludzie sytuowani na dole bądź na górze hierarchii społecznej. Do dzisiejszych nowych ruchów społecznych należą często członkowie klasy średniej. Ruchy te również rzadko mają charakter masowy. Bardziej obejmują często niewielką część populacji, ale stają się globalne dzięki skuteczności komunikacji masowej w internecie, gdzie tworzone są swoiste sieci interakcji sieciowych (Paleczny 2009, s. 26-28).

Istotny dla rozwoju nowych ruchów stała się przestrzeń internetowa. Wynika to z trzech powodów:

- Przestrzeń internetowa daje możliwość dotarcia do mas – do szerokiego grona odbiorców, mających podobny system wartości jak dany ruch.
- Nowe ruchy społeczne powstają *ad hoc* i wpływają na władzę polityczną i media masowe – internet im to umożliwia.
- Internet staje się w dzisiejszym społeczeństwie źródłem władzy. Pozwala ruchom społecznym myśleć lokalnie, a działać globalnie (Castells 2003, s. 159-163).

Internet jest istotny w kwestii funkcjonowania nowych ruchów w sieci. Jest on miejscem rozwoju nowych ruchów społecznych. Nowe media stają niezbędnym narzędziem do podtrzymywania ich struktury, werbowania nowych „rekrutów” i dotarcia do szerszego grona odbiorców. W przestrzeni internetowej wszyscy stają się sobie równi. O ile można zagarnąć media i dysponować ogromnymi pieniędzmi na propagandę, o tyle internet ocenzurować znacznie trudniej (mimo, że zdarzają się sytuacje, że do takiej cenzury dochodzi) (Nowak 2016, s. 157-158).

Istotna pozycja internetu wpływa na zwiększoną popularność nowych ruchów w sieci. Aktywność w ramach ruchów staje się przykładem e-mobilizacji. Co ciekawe, na przykład w Polsce przy zmniejszonej aktywności i dosyć niskim poziomie rozwoju społeczeństwa obywatelskiego zauważamy coraz większą aktywność tegoż społeczeństwa w sieci. Wynika to pewnie w głównej mierze z prostoty i atrakcyjności medium. O ile poruszając się w ramach społeczeństwa obywatelskiego, z reguły jesteśmy zmuszeni działać w konkretnym środowisku lokalnym (z uwagi na barierę czasoprzestrzeni), o tyle, jeśli chodzi o nowe ruchy społeczne, możemy wybrać dowolny ruch na świecie, który nam odpowiada, a wszelkie działania prowadzić za pośrednictwem przestrzeni internetowej (Nowak 2016, s. 158). Podsumowując podjęte rozważania na temat nowych ruchów w sieci, warto wskazać na ich charakterystyczne cechy:

- są efektem rozwoju cywilizacyjnego,
- powstają spontanicznie,
- mają charakter niesformalizowany,
- tworzą silną więź pomiędzy członkami,
- są grupami nacisku na władzę i przede wszystkim na opinię publiczną,
- możemy nazwać je buntownikami w internecie. Za pomocą tego medium nadawcy nowych ruchów starają docierać się do odbiorców na całym świecie, którzy wyznają podobne poglądy. Buntownikami dlatego, że nowe

ruchy społeczne negują fragment obecnego stanu rzeczywistości i starają się go zmienić (Encyklopedia PWN 2021).

ANTYSZCZEPIONKOWCY

Opór wobec szczepionek pojawił się już w XVII wieku. Protesty wobec stosowania szczepionek można zauważyć już w XVIII w., a więc w czasie powstania pierwszych szczepionek. Po wprowadzenie przymusowych szczepionek w II połowie XIX w. ruchy antyszczepionkowe zwiększyły swoją działalność i zaczęły docierać do szerszego grona odbiorców.

Według antyszczepionkowców:

1. przymusowe szczepienie jest łamaniem podstawowych praw człowieka,
2. przemysł farmaceutyczny powiązany jest ze światem polityki, dlatego według antyszczepionkowców artykuły naukowe, które dotyczą szczepionek są fałszywe,
3. według „prawdziwych” źródeł naukowych, szczepionki szkodzą zdrowiu, czyniąc organizm słabszym (Hoffman 2016, s. 103-105).

Antyszczepionkowcy są nowym ruchem społecznym, bo spełniają cechy nowych ruchów społecznych. Jak zauważa Maria Marczevska-Rytke, nowe ruchy społeczne skupiają się na nowych problemach, interesach oraz płaszczyznach konfliktu społecznego. „Wyborcy” tych ruchów nie są bezpośrednio skorelowani z daną klasą społeczną, raczej dotyczą różnych grup społecznych. Nowe ruchy społeczne są zazwyczaj zdecentralizowane – funkcjonują jako luźne sieci (Marczevska-Rytke 2015, s. 44). Te wszystkie cechy spełniają antyszczepionkowcy. Są oni efektem rozwoju cywilizacyjnego (paradoksalnie rozwój cywilizacyjny wprowadza coraz większą sferę interpretacji faktów naukowych – w czasie rozwoju cywilizacyjnego równocześnie rozwija nauka, jak i pseudonauka). Powstają spontanicznie i mają charakter niesformalizowany (istnieje co prawda zarejestrowane Ogólnopolskie Stowarzyszenie Wiedzy o Szczepieniach STOP NOP, jednak większość zwolenników działa na zasadzie członkostwa na łamach grup spontanicznie tworzonych, luźnych i nieformalnych grup facebookowych). Tworzą silną emocjonalną więź między członkami i są grupami nacisku (posty antyszczepionkowców publikowane na ich grupach zawsze zbierają dużą ilość reakcji i komentarzy. Wielu antyszczepionkowców bierze udział w często organizowanych marszach przeciwko pandemii, czym starają się wywrzeć wpływ na władze i opinię publiczną.) Głównym medium za pomocą, którego działają jest internet – a szczególnie media społecznościowe.

Tam grupy antyszczepionkowe publikują swoje hasła i werbują zwolenników. Wśród zwolenników antyszczepionkowców znajdziemy osoby pochodzące z różnych grup społecznych. Natomiast ich działania zwiększają się w czasach epidemii i powstawania na nie szczepionek.

Popularność ruchów antyszczepionkowych zaczęła gwałtownie rosnąć w czasie pandemii koronawirusa. Grupy przeciwników pandemii są prowadzone w głównej mierze przez antyszczepionkowców, którzy w kwestii szczepionki mRNA na SARS-CoV-2 wykorzystują takie same argumenty, jak w przypadku innych szczepionek. Przed pandemią wirusa, grup antyszczepionkowych na Facebooku było kilka i skupiały one maksymalnie do kilku tysięcy członków. W czasie pandemii znacząco zarówno zwiększyła się liczba grup skupiających przeciwników szczepienia na Covid-19, jak i członków tychże grup. Wystarczy wskazać na takie grupy jak: Stop Przymusowej Szczepionce Na Covid-19, 25 tys. członków, Komisja śledcza COVID-19 64600 członków, pandemia to ściema – prawie 51 tysięcy i wiele innych mniejszych grup, skupiających po kilka tysięcy członków. Wiele z tych grup (miedzy innymi Komisja Śledcza Covid-19 i Pandemia to ściema, moderuje dziennikarka Justyna Socha, która nieudanie startowała w wyborach do parlamentu z list Konfederacji w 2019 roku. Działaczka od wielu lat jest liderką Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Wiedzy o Szczepieniach STOP NOP. Jest to największe stowarzyszenie antyszczepionkowe w Polsce (WNP.pl 2019).

WYWIAD Z JUSTYNĄ SOCHĄ

W celu zdemaskowania argumentów antyszczepionkowców przeprowadzono wywiad z Justyną Sochą.

Czy koronawirus istnieje?

Tak. Podobnie jak inne koronawirusy i wirusy.

Powołam się na głos prof. Ryszardy Chazan z Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, byłej konsultant w dziedzinie chorób płuc oraz członka rad naukowych wielu czasopism medycznych – „Czekam, kiedy wreszcie ktoś rozsądny zabierze głos i media przestaną straszyć ludzi koronawirusem. Wirus zawsze był, jest i będzie. Wiadomo, że jak większość wirusów oddechowych szybko się rozprzestrzenia, ale ma niska chorobowość.”

Autorka nie zwróciła uwagi na to, że pandemia koronawirusa prowadzi do „zapchania” służby zdrowia. Covid-19 w ciężki sposób (wymagający hospitalizacji) w ujęciu globalnym przechodzi 1% zakażonych. Co ciekawe umiera za to 4,48% zakażonych (umierają pacjenci domów opieki) (Express Lubelski 2020a). W przypadku dużej liczby zachorowań liczba osób trafiających do szpitala staje się bardzo wysoka, a służba zdrowia przestaje być wydajna (ABC Zdrowie 2020). W sytuacji niewydajnej (tak, jak to było w przypadku Bergamo), według ujęcia closed śmiertelność może wynosić nawet 20%. W marcu 2020 roku w Bergamo zmarło o 568% więcej ludzi niż średnia z tego miesiąca z poprzednich 5 lat (Medonet 2020a).. Koronawirusy, o których wspomina Pani Justyna Socha to zapewne rinowirusy wywołujące pospolite przeziębienie, które z reguły nie wymaga hospitalizacji i nadzwyczaj rzadko kończą się śmiercią i wirus grypy, której śmiertelność wynosi 0,002% (Medonet 2020b). Biorąc również pod uwagę, że testy na koronawirusa nie są robione powszechnie wszystkim chorym (testujemy tylko objawowych, skala epidemii jest nieporównywalnie większa niż oficjalnie podają to statystyki.

Jaki jest cel obostrzeń?

O to trzeba zapytać rząd. Oraz o cenzurowanie krytycznego głosu lekarzy i naukowców, którzy mówią, że „lekarstwo jest gorsze od choroby”. Wskazują to m.in. autorzy Listu otwartego polskich lekarzy, naukowców i pracowników służby zdrowia do polskich władz oraz mediów: „Po początkowej panice dotyczącej Covid-19, fakty obiektywne pokazują teraz zupełnie inny obraz – nie ma już medycznego i naukowego uzasadnienia dla kontynuacji stosowanych obostrzeń.” List poparło około 1000 medyków i ponad 20 000 obywateli. Odpowiedzi nadal nie ma. Sygnatariuszami listu są m.in.:

- Prof. Kornelia Polok
- Prof. Ryszard Rutkowski
- Prof. Roman Zieliński
- Prof. Marek Krzystanek
- Dr n. med. Anna Przeslicka-Martynowska,
- Dr n.med. Zbigniew Martyka
- Dr n. med. Dorota Sienkiewicz,
- Dr n. med. Iwona Jadwiga Chlebowska

Rząd jasno wskazuje, że celem obostrzeń jest zahamowanie rozprzestrzeniania się koronawirusa SARS-CoV-2, który w głównej mierze przenosi się drogą kropelkową. O prędkości rozprzestrzeniania się koronawirusa decyduje bowiem wskaźnik zakaźności. Jeśli obostrzenia dają skutek – wskaźnik ten maleje, a epidemia się cofa (Express Lubelski 2020b). W odpowiedzi na pytanie pani sugeruje, że pandemia ma „drugie dno”. Mimo, że to w jej odpowiedzi nie pada, kobieta bardzo często publicznie „zdradza” plan NWO, mówiący o depopulacji ludzkości. Plany różnego rodzaju teorii spiskowych są bardzo często przywoływane przez ruchy antyszczepionkowe.

Czy szczepionka jest groźna dla zdrowia?

Dr n. med. Wolfgang Wodarg wraz z byłym dyrektorem firmy Pfizer wystosował do Europejskiej Agencji Leków petycję o wstrzymanie badań klinicznych szczepionki „ze względu na pilną potrzebę zapewnienia bezpieczeństwa i skuteczności każdej szczepionki na COVID-19 dopuszczonej przez EMA”. W petycji opisane są możliwe zagrożenia np. ADE wzmocnienie immunologiczne zależne od przeciwciał, co może skutkować gorszym przebiegiem choroby w razie kontaktu z dzikim wirusem, reakcje alergiczne na PEG - glikol polietylenowy. Ponadto w trakcie wyjątkowo krótkich badań nie wykluczono ryzyka negatywnego wpływu na płodność i ciążę u ludzi. Dr Wodarg to internista i pulmonolog, w 2009 roku zainicjował komisję śledczą w Strasburgu dotyczącą roli WHO w ogłoszeniu pandemii świńskiej grypy.

W Polsce powstał natomiast APEL NAUKOWCÓW I LEKARZY w sprawie szczepień na koronawirusa SARS-CoV-2 wskazujący, że szczepionki nie zostały właściwie zbadane, podawanie ich ma charakter eksperymentu oraz sprzeciwiający się obowiązkowi i wszelkim formom przymusu. Apel poparli m.in.:

- *dr hab. W. Julian Korab-Karpowicz, prof. UO, Przewodniczący „Wolne Wybory”*
- *prof. dr hab. n. med. Ryszard Rutkowski, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku*
- *prof. dr hab. n. med. Stanisław Sulkowski, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku*
- *prof. dr hab. n. med. Maria Sobaniec-Łotowska, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku*

- *prof. dr hab. n. med. Irena Kasacka, Uniwersytet Medyczny w Białymstoku*
- *prof. dr hab. n. med. Krystyna Lisiecka- Opalko, PUM w Szczecinie*
- *prof. dr hab. Jacek Bartyzel, Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu*
- *Prof. dr hab. Jakub Z. Lichański, Uniwersytet Warszawski w Warszawie*
- *prof. dr hab. dr h.c. Zbigniew Jacyna-Onyszkiewicz, Uniwersytet im Adama Mickiewicza*
- *prof. dr hab. Roman Zieliński, Centre for Biomathematics, Genomics and Evolution*
- *prof. dr Kornelia Polok, Centre for Biomathematics, Genomics and Evolution*
- *dr hab. Ryszard Zajączkowski, prof. KUL*
- *dr hab. n. med. Marek Baltaziak,*
- *UMB dr hab. n. med. Joanna Łotowska,*
- *UMB dr hab. n. med. Lidia Puchalska-Niedbał, PUM*
- *dr hab. n. med. Danuta Lietz-Kijak, PUM*
- *dr. hab. Wojciech Dobiński, UŚ*
- *dr inż. Józef Okulewicz, Warszawa*
- *dr n. med. Dorota Sienkiewicz, UMB*
- *dr Marta Ułaszewska-Żuk, Baranowice*
- *dr Mariusz Żuk, Baranowice*
- *dr Mariusz Błochowiak, Poznań*
- *dr n. med. Jerzy Lewko, Białystok*
- *dr n. med. Marek Wojciechowski, Warszawa*
- *dr n. med. Katarzyna Bross-Walderdorff, Kozy*
- *dr n. med. Katarzyna Landa, Kraków*
- *dr n. med. Krzysztof Rożnowski, Poznań*
- *dr n. med. Przemysław Czyżkowski, Bydgoszcz*
- *dr n. med. Katarzyna Jaruszevska-Orlicka, Bydgoszcz*

Szczepionka nie jest groźna dla zdrowia, bo przeszła wszystkie testy wymagane do przyjęcia każdej szczepionki. Udało się skrócić czas powstania szczepionki – ze standardowych 5 lat, ze względu na to, że poszczególne etapy badań prowadzone były równocześnie. Szczepionka musi być bezpieczna, żeby

firma nie musiała wypłacać milionowych odszkodowań za poważne uszczerbki na zdrowiu (Express Lubelski 2020b).

W swojej odpowiedzi Justyna Socha odwołuje się do częstego argumentu antyszczepionkowców – wiedzy paranaukowej. W rzeczywistości prowadzone badania kliniczne potwierdzają, że szczepionka jest bezpieczna dla zdrowia i nie powoduje groźnych skutków ubocznych, technologia mRNA nie prowadzi do modyfikacji genomu (Medonet 2021). Częstymi reakcjami ubocznymi były niegroźne reakcje skórne (DW 2021).

Jaka jest przyczyna bieżącej sytuacji na świecie?

Przyczyną jest generowanie paniki przez media i polityków. Wykorzystywanie sytuacji przez władzę do wprowadzenia nieuzasadnionych ograniczeń praw, globalnej kontroli i rozwiązań totalitarnych.

"Początkowo szacowana śmiertelność (stosunek liczby zgonów do liczby wszystkich zakażonych) z powodu zakażenia SARS-Cov-2 w najmniejszym stopniu nie znalazła potwierdzenia w żadnym kraju. Z badań naukowych wynika, że śmiertelność ta sytuuje się na poziomie 0,02-0,4% czyli na poziomie normalnej fali grypy sezonowej /3/)." - podkreślają lekarze i naukowcy we wspomnianym liście otwartym, kwestionując również wiarygodność testów oraz przypisywanie diagnozy do innych schorzeń (Zadałem Pani Justynie jeszcze inne pytania: między innymi o to, dlaczego uważa, że szczepionki są medycznym eksperymentem, na co według niej umierają ludzie chorzy na Covid, skąd tak wielka ilość zgonów w 2020 roku. Padło również pytanie o grupy, które moderuje Pani Justyna Socha. Niestety, pomimo usilnych próśb i zapytań, pani Justyna już się nie odezwała).

Jest to fake news. Rzeczywista śmiertelność nie jest na poziomie grypy sezonowej (Medonet 2020b).

Wywiad wpisowuje się w główne argumenty, które wysuwają antyszczepionkowcy:

- Systemowe – dotyczące nieuprawnionego łamania prawa do wolności i wyboru.
- Polityczne – wyrażające się niechęcią wobec polityki zdrowotnej państw. Antyszczepionkowcy twierdzą, że istnieje sieć wzajemnych więzi i zależności między władzą polityczną, a koncernami farmaceutycznymi (uważają, że koncerny finansują władzę polityczną).
- Naukowe – Antyszczepionkowcy czerpią wiedzę z artykułów pseudonaukowych (Hoffman 2016, s. 113-115).

PODSUMOWANIE

Na łamach pracy odpowiedziano na pytania badawcze i udowodniono hipotezę badawczą, która brzmiała: Antyszczepionkowcy są przykładem nowego ruchu w sieci, który jest społecznie szkodliwy i swoje argumenty buduje na fake newsach i wiedzy pseudonaukowej. Niestety, jak pokazuje wywiad z Justyną Sochą, ruchy szczepionkowe budują swoją narrację na faktoidach i wiedzy paranaukowej. Tego typu ruchy, chociaż znajdują wielu zwolenników, są społecznie szkodliwe. Jedną z najważniejszych osób ruchu antyszczepionkowego wielokrotnie w swoich odpowiedziach mijała się z powszechnie obowiązującą wiedzą. Argumenty, które podawała Justyna Socha nie miały żadnych naukowych podstaw, mimo że brzmiały bardzo przekonująco. Antyszczepionkowcy swój obecny medialny sukces zawdzięczają w głównej mierze temu, że ludzie nadal czują lęk przed szczepieniem przeciwko zupełnie nowemu wirusowi. Ten nowy ruch społeczny często korzysta z manipulacji i półprawdy wzmagając tym samym negatywne postrzeganie szczepienia przeciwko koronawirusowi.

Biorąc pod uwagę fakt, że w czasach trudnych ludzie bardzo często odchodzi od wiedzy racjonalnej i naukowej, a także od zaufania do władzy państwowej i odwracają się w stronę par i pseudonauki, wydaje się, że popularność ruchów oferujących alternatywne spojrzenie na bieżącą rzeczywistość będzie w kolejnej dekadzie gwałtownie rosła. Dlaczego podaje tutaj datę dekady, a więc 10 lat? Historycy wskazując, że obecnie znajdujemy się w fazie schodzącej cyklu, co będzie skutkować wieloma negatywnymi zjawiskami – sytuacja na świecie przez kolejne 10 lat będzie się pogarszać, aż wydarzy się coś dobrego i bardzo ważnego przed rozpoczęciem 2030 roku (Focus.pl 2020).

Oczywiście wiele nowych ruchów społecznych zwraca uwagę na istotne zjawiska, które często wymykają się powszechnej świadomości. Przykładem są chociażby ruchy ekologiczne. Niestety do tych pozytywnie oddziałujących nowych ruchów w sieci, nie możemy zaliczyć antyszczepionkowców.

BIBLIOGRAFIA

Monografia

Castells M. 2003 *Galaktyka Internetu. Refleksje nad Internetem, biznesem i społeczeństwem*, Poznań.

Castells M. 2008 *Siła tożsamości*, Warszawa.

Giddens A. 2007 *Socjologia*, Warszawa.

McDonald K. 2006 *Global Movements. Action and Culture*, Oxford.

Melucci K. 1996 *Challenging Codes: Collective Action in the Information Age*, Cambridge.

Nowak J. 2016 *Aktywność obywatelska online*, Lublin.

Palczyński T. 2009 *Nowe ruchy społeczne*, Kraków.

Wimmer R, Dominick J. 2008 *Mass media. Metody badań*, Kraków.

Czasopismo

Hoffman M. 2016 *Krytyczna działalność Ogólnopolskiego Stowarzyszenia Wiedzy o Szczepieniach STOP NOP*, „Władza sądownicza”, nr 10.

Marczewska-Rytko M. 2015 *Kategoria nowych ruchów społecznych w ujęciu Manuela Castellsa*, „ANNALES UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA LUBLIN – POLONIA 2015, vol XXII (2).

Encyklopedia

Encyklopedia PWN. 2021 <https://encyklopedia.pwn.pl/>, inf. Z dnia 02.07.2021 r.

Źródło internetowe

<https://portal.abczdrowie.pl/>, ABC Zdrowie. 2020, „Koronawirus: jaki procent zakażonych choruje poważnie i wymaga leczenia w szpitalu?”, <https://portal.abczdrowie.pl/koronawirus-ciezkie-objawy>, inf. z dnia 02.07.2021 r.

<https://www.dw.com/>, DW.com.pl. 2021, „Ryzyka i uboczne działania szczepionek na COVID-19”, <https://www.dw.com/pl/ryzyka-i-uboczne-dzia%C5%82ania-szczepionek-na-covid-19/a-56136860>, inf. z dnia 02.07.2021 r.

<https://expresslubelski.pl/>, Express Lubelski. 2020a, PRACOWNIK MEDYCZNY ODKRYWA PRAWDĘ O KORONAWIRUSIE!, <https://expresslubelski.pl/pracownik-medyczny-odkrywa-prawde-o-koronawirusie/>, inf. z dnia 02.07.2021 r.

<https://expresslubelski.pl/> Express Lubelski. 2020b, „Wszystko, czego nie wiesz na temat pandemii koronawirusa. (Część 2)”, <https://expresslubelski.pl/wszystko-czego-nie-wiesz-na-temat-pandemii-koronawirusa-czesc-2/>, inf. z dnia 02.07.2021 r.

<https://www.focusnauka.pl/> Focus.pl. 2020, „Co nas czeka w latach 20. tego wieku? Historia, niestety, lubi się powtarzać” https://www.focusnauka.pl/artykul/co-nas-czeka-w-latach-20-tego-wieku-historia-niestety-lubi-sie-powtarzac?fbclid=IwAR3TnLv597uWPYfexQbrIG_rAu-xX2MBQzNGCUJceAjWOKhSsc6MiisKAY, inf. z dnia 02.07.2021 r.

<https://www.medonet.pl/> Medonet.pl. 2020a, „Ile jest ofiar koronawirusa we Włoszech?”, <https://www.medonet.pl/koronawirus/koronawirus-w-europie,wlochy--koronawirus--ile-jest-ofiar-,artykul,78983184.html>, inf. z dnia 02.07.2021 r.

<https://www.medonet.pl/> Medonet.pl. 2020b, „Dlaczego koronawirus nie jest jak grypa? Wystarczy spojrzeć na statystyki zgonów”, <https://www.medonet.pl/koronawirus/koronawirus-w-polsce,dlaczego-koronawirusa-nie-na-lezy-porownywac-do-grypy--wystarczy-spojrzec-na-statystyki-zgonow,artykul,08030748.html>, inf. z dnia 02.07.2021 r.

<https://www.medonet.pl/> Medonet.pl. 2021, „Jak przekonać ludzi do zaszczepienia się przeciw COVID-19? Dziewięć ważnych argumentów”, <https://www.medonet.pl/porozmawiajmyoszczepionce/szczepionka-na-covid-19,szczepienie-na-covid-19--dziewiec-argumentow--ktore-przekonaja-sceptykow,artykul,40632637.html>, inf. z dnia 02.07.2021 r.

<https://www.wnp.pl/> WNP.pl. 2019, „Justyna Socha”, <https://www.wnp.pl/parlamentarny/osoba/justynasocha,195862.html>, inf. z dnia 02.07.2021 r.

ANTI-VACCINE - NEW SOCIAL MOVEMENT AND ITS IDEOLOGY

ABSTRACT: The article consists of two parts. In the first part the author describes the phenomenon known as social groups in the internet and argues that the internet is essential for their development. The author provides a detailed description of antivaxxers' arguments and proves that antivaxxers are a group that greatly developed thanks to the internet. In the summary, the author argues that the growing popularity of antivaxxers' movement is an effect of coronavirus pandemic. In the second part, the author debunks the beliefs presented in the interview with Justyna Socha – the leader of STOP NOP (association concerning vaccines). At the very end, the author once again proves that the thesis presented in the introduction is, in fact, justifiable.

Keywords: New movements on the web, vaccines, anti-vaccines, coronavirus, STOP NOP Vaccine Knowledge Association, pandemic, internet.

ZARZĄDZANIE HIGIENĄ CYFROWĄ DZIECI I MŁODZIEŻY W CZASIE PANDEMII

STRESZCZENIE: Celem artykułu jest scharakteryzowanie higieny cyfrowej wśród dzieci i młodzieży w czasie pandemii Covid-19. W tekście omówiono pojęcie higieny cyfrowej i wskazano symptomy nadużywania nowych technologii przez młodych ludzi. Artykuł ma charakter przeglądowy i opracowany został w oparciu o analizę literatury polskiej i zagranicznej z wykorzystaniem baz danych, między innymi Scopus, Google Scholar i Ebsco. W profilaktyce cyfrowej dzieci bardzo ważną rolę pełnią rodzice, których zadaniem jest wdrażanie dzieci do racjonalnego korzystania z urządzeń cyfrowych. Do zidentyfikowania dobrych praktyk w zakresie higieny cyfrowej posłużono się metodą desk research, która opiera się na analizie dostępnych danych źródłowych.

Słowa kluczowe: higiena cyfrowa, szkoła, nauka zdalna, dziecko, nowe technologie

WSTĘP

W XXI wieku można zaobserwować intensywny rozwój technologii informatycznych. Cechą charakterystyczną współczesnego społeczeństwa jest nieustająca i coraz szybsza zmiana. Ludzie żyjąc w społeczeństwie informacyjnym, funkcjonują w społeczeństwie zwanym sieciowym, które cechuje swobodny dostęp do uczestniczenia w różnych organizacjach czy grupach społecznych za pośrednictwem urządzeń elektronicznych. Mianem społeczeństwa informacyjnego K. Krzysztofek i M. S. Szczepański nazywa takie „społeczeństwo,

w którym informacja jest intensywnie wykorzystywana w życiu ekonomicznym, społecznym, kulturalnym i politycznym. To społeczeństwo, które posiada bogate środki komunikacji i przetwarzania informacji, będące podstawą tworzenia większości dochodu narodowego oraz zapewniające źródło utrzymania większości ludzi” (Krzysztofek i Szczepański 2002, s. 170). Współcześnie ważną umiejętnością jest umiejętność adaptacji do środowiska cyfrowego, a także selektywne i krytyczne czerpanie wiedzy z różnych źródeł. W literaturze coraz częściej pojawia się termin społeczeństwo wiedzy, w którym nie tylko znaczenie ma znajomość urządzeń cyfrowych, ale przede wszystkim kompetencja przejawiająca się w umiejętności trafnej oceny zgromadzonych informacji w kontekście swojej dotychczasowej wiedzy. W tym kontekście priorytetowym zadaniem instytucji państwowych jest zapewnienie swoim obywatelom możliwości rozwoju w zakresie racjonalnego korzystania z nowych technologii, aby mogli oni swobodnie funkcjonować w cyfrowej rzeczywistości.

Nieustanny postęp sprawia, że wiele sfer życia wkracza z ery analogowej w cyfrową. Coraz częściej młodzi ludzie od wczesnych lat swojego życia stykają się z różnego rodzaju technologicznymi wynalazkami, które obecne są nie tylko w czasie rozrywki, ale i nauki. Dane GUS wskazują, że w 2019 roku dostęp do Internetu posiadało 86,7% gospodarstw domowych i było to o 2,5 p. proc. więcej niż w poprzednim roku. Dostęp do Internetu częściej miały gospodarstwa domowe z dziećmi niż bez nich (GUS 2019). Pandemia koronawirusa spowodowała, że ludzie spędzają przed komputerami i ekranami tabletów jeszcze więcej czasu niż przedtem. Wszechobecność urządzeń cyfrowych może prowadzić do osłabienia relacji społecznych i uciekania ze świata realnego do wirtualnego. Nadmiar powiadomień wysyłanych przez nowoczesne smartfony, zegarki i inne gadżety sprawia, że użytkownik poświęca im coraz więcej uwagi, zwiększając tym samym kolejne porcje dopaminy w mózgu, co może w konsekwencji prowadzić do uzależnienia. Badania pokazują, że 11,9% polskich nastolatków w wieku 12–17 lat nadużywa Internetu, zaś aż 54,4% młodych ludzi miała kontakt z niebezpiecznymi treściami w Internecie (Narodowy Fundusz Zdrowia 2021). Obecnie coraz większa część społeczeństwa zaczyna odczuwać potrzebę ograniczenia czasu spędzanego przy urządzeniach cyfrowych. Wyeliminowanie złych nawyków korzystania z sieci wymaga nie tylko silnej woli, ale również wprowadzenia odpowiednich zmian w swoim otoczeniu. W kontekście powyższych rozważań pojawia się pytanie: „Jak zadbać o higienę cyfrową, aby nie stanąć w obliczu kolejnego problemu, jakim jest uzależnienie od nowych technologii?”.

ZARZĄDZANIE HIGIENĄ CYFROWĄ

W ostatnim czasie pojęcie higieny cyfrowej zyskuje na popularności. Pojęcie to dotyczy sposobu bezpiecznego i odpowiedzialnego zintegrowania nowych technologii z różnymi elementami życia człowieka. Trudno znaleźć początki istnienia tego terminu, jednakże jedne z najwcześniejszych odniesień na ten temat pojawiły się na blogu *digitalhygiene.com* (Rodrigues 2010), na którym zaprezentowano wskazówki dotyczące zarządzania cyfrowymi urządzeniami, ich ochrony przed złośliwym oprogramowaniem i utrzymywania higieny cyfrowej. Poprzez higienę cyfrową można rozumieć „działania ograniczające czas spędzany z telefonem, w serwisach społecznościowych i innych aplikacjach. To rozsądne stawianie granic oraz kontrola w użytkowaniu Internetu i nowych technologii” (Narodowy Fundusz Zdrowia 2021). W celu zadbania o własną higienę cyfrową trzeba poznać swoje cyfrowe przyzwyczajenia i nawyki.

Zdaniem M. Bigaj i M. Dębskiego cyfrowa higiena określana jest jako „postawa życiowa i wynikające z niej działania charakteryzujące się kreatywnym i odpowiedzialnym używaniem zasobów sieci, zmierzające do optymalizacji indywidualnego zdrowia somatycznego, psychicznego oraz społecznego w zakresie korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych. Jej poziom uzależniony jest od samoregulacji i kontroli związanej z używaniem internetu oraz cyfrowych narzędzi ekranowych, dostępnej alternatywy dla świata cyfrowego, jak również rozwiniętej sieci oparcia społecznego” (Bigaj i Dębski 2020, s. 77).. W celu utrzymania jak najlepszej higieny cyfrowej można wspomagać się różnego rodzaju aplikacjami, które scharakteryzowano w poniższej tabeli

Tabela 1. Wybrane aplikacje służące higienie cyfrowej

Nazwa aplikacji	Objaśnienie
Higiena cyfrowa Huawei (Higiena cyfrowa)	Umożliwia kontrolowanie częstotliwości korzystania z poszczególnych aplikacji zainstalowanych w telefonie. W aplikacji jest możliwość ustawienia limitu czasu przeznaczonego na aplikacje. Po wykorzystaniu całego limitu aplikacje są wyszarzone.
Cyfrowa równowaga (Android)	Narzędzie monitoruje aktywność na telefonie, a jej wyniki przedstawiane są w formie okresowych raportów, w których zamieszczone są takie dane, jak: często używane aplikacje, czas ogółem spędzamy „w telefonie”, liczba odblokowań telefonu itp.

Czas przed ekranem (iPhone/iPad)	To sekcja wbudowana w ustawienia iOS 12, pokazująca w bardzo szczegółowy sposób korzystania z iPhone'ów czy iPadów. Funkcja ta udostępnia narzędzia pozwalające ograniczyć ilość czasu spędzaną nad konkretnymi aplikacjami lub grupami aplikacji.
Forest (Android/iOS)	To jedna z popularniejszych aplikacji pomagających użytkownikowi w koncentrowaniu się na rzeczach naprawdę istotnych. W aplikacji użytkownik sadi drzewa, a ich wyrośnięcie wymaga odpowiedniej ilości czasu. Licznik zaprojektowano, by działał zgodnie z metodą pomodoro. Po każdej sesji można uruchomić kolejny timer odliczający czas przerwy. W tym czasie nie można robić niczego na telefonie (aplikacja musi być włączona). Ten czas ma być przeznaczony na pracę w skupieniu. Im więcej drzew w aplikacji, tym więcej sesji pracy w skupieniu na koncie. Jeśli raca zostanie przerwana, wówczas w lesie pojawi się uschnięte drzewko symbolizujące porażkę.
BlockSite (Android)	To narzędzie pozwalają na stworzenie czarnych list aplikacji oraz stron internetowych, które będą blokowane. Można zaplanować harmonogramy, podczas których zablokowane strony będą aktywne. Możliwe jest też pełne zablokowanie stron dla dorosłych, dzięki czemu jest to skuteczne narzędzie kontroli rodzicielskiej.

Źródło: opracowanie na podstawie T. Popielarczyk, Co to jest higiena cyfrowa i dlaczego smartfony zabijają naszą zdolność skupienia?, <https://wersjadwazero.pl/higiena-cyfrowa-smartfon-skupienie-powiadomienia/> (dostęp: 03.06.2021).

EDUKACJA W CZASIE PANDEMII COVID-19

W dobie pandemii kryzys dotknął różnych obszarów: społeczno-gospodarczego, emocjonalnego czy też psychicznego. Okres pandemii nie pozostał również bez wpływu na sposób planowania, organizowania i realizowania zajęć edukacyjnych. Wiosną 2020 roku wprowadzono zdalną formę kształcenia, co sprawiło, że pojawiły się różne problemy wynikające między innymi z braku wiedzy, odpowiedniego sprzętu i doświadczenia. Izolacja pandemiczna spowodowała, że Internet stał się bardzo często wykorzystywanym pośrednikiem w relacjach międzyludzkich. Bez niego trudno było wyobrazić sobie sprawne funkcjonowanie w wielu dziedzinach życia. Edukacja na wszystkich szczeblach przeniosła się do sfery online. Pandemia zrewolucjonizowała relacje nauczyciel-uczeń poprzez wprowadzenie dystansu i ograniczenie relacji emocjonalnych. W pierwszych miesiącach pandemii trudno było

instytucjom edukacyjnym sprostać wyzwaniom w procesie edukacji, jednakże konieczność dostosowania się do zmiany spowodowała stopniowe pokonywanie problemów i ograniczeń. Bardzo istotne są umiejętności cyfrowe nauczycieli, gdyż: „Cyfrowa edukacja to także uczeń wymagający większego edukacyjnego partnerstwa” (Morańska, Ciesielka Jędrzejko 2020, s. 52). Internet może być jedynie jednym z wielu narzędzi wspomagających edukację, dlatego ważne jest wskazanie uczniom różnych źródeł łatwo dostępnych informacji. D. Morańska, M. Ciesielka i M. Z. Jędrzejko opracowali wskazówki metodyczne wspierające edukację zdalną, zgodnie z którymi ważne jest:

- zaplanowanie czasu jednostki lekcyjnej, który nie powinien przekraczać 30 minut,
- zwracanie uwagi na kluczowe informacje,
- łączenie zajęć zdalnych z zajęciami off-line,
- stosowanie wizualizacji, ponieważ znacznie wspomagają przyswajanie wiedzy,
- dbanie o aktywność fizyczną uczniów (projektowanie przerw zawierających aktywności ruchowe),
- stosowanie zasad i rygorów zgodnych z psychologią kolorów,
- pytanie w pierwszej kolejności uczniów najlepszych, a następnie tych mających słabszą wiedzę, aby mogli utrwalić nowe informacje,
- uczenie metodami aktywizującymi (częste posługiwanie się metodą projektu),
- krótkie omawianie treści kształcenia i rozpoczynanie od pytania-otwarcia,
- zadbanie o kontakt wzrokowy nauczyciela z uczniami poprzez wykorzystanie kamery,
- przygotowanie dla uczniów materiału wprowadzającego do następnej lekcji,
- częste stosowanie prac zespołowych i zadań problemowych,
- większe skupienie się na przyroście wiedzy niż na jej ocenie (Morańska, Ciesielka Jędrzejko 2020, s. 52).

W porównaniu z tradycyjnymi formami kształcenia nauczyciel przyjmuje odmienną rolę w edukacji zdalnej. Staje się on coraz częściej moderatorem lub tutorem, który wspiera uczniów w rozwiązywaniu problemów merytorycznych i koordynuje działania grupowe. Jednym z jego zadań jest pomoc uczniom w obszarze technicznej obsługi procesu uczenia się. Ważne w edukacji zdalnej jest udzielanie uczniom informacji zwrotnej i dbanie o dobry klimat

w grupie. Ważne jest tworzenie przyjaznej przestrzeni, zapewnienie wsparcia i możliwości rozmowy poza zajęciami dydaktycznymi. Kluczowe znaczenie ma również współpraca z rodzicami, aby zapewnić uczniom jak najlepsze możliwości uczestniczenia w zdalnych lekcjach.

SYMPTOMY NADUŻYWANIA CYFROWYCH URZĄDZEŃ

Badania wykazują, że w czasie pandemii Covid-19 wśród uczniów, rodziców oraz nauczycieli widoczne są wyraźne symptomy nadużywania mediów cyfrowych. Do najczęściej występujących objawów można zaliczyć: przemęczenie, przeładowanie informacjami, niechęć do korzystania z komputera i internetu, a także rozdrażnienie z powodu ciągłego używania technologii informacyjno-komunikacyjnych. Analizy wyników badań pokazują, że prawie jedna trzecia uczniów biorących udział w badaniu często lub cały czas odczuwała smutek (28,9%), samotność (27,4%) i przygnębienie (28,4%) (Morańska, Ciesielka Jędrzejko 2020, s. 52. Z kolei część uczniów (34%) bardzo często lub często czuje się niewyspanych z powodu używania internetu, komputera czy smartfona.

J. Pyżalski w swoich publikacjach opracowanych w oparciu o własne badania dużo uwagi poświęca problemowi uzależnienia od Internetu oraz cyberprzemocy. Dane uzyskane z badań opracowanych dla PARPA i obejmujących swoim zasięgiem 34 szkoły wykazały, że: „66,5% badanych uczniów przyznało, iż często lub bardzo często korzysta z narzędzi ekranowych tuż przed pójściem spać, a połowa z nich (50,7%) stwierdziła, że czuje się przeładowana informacjami. Jedna trzecia uczniów (34,1%) bardzo często lub często czuje się niewyspana z powodu używania Internetu, komputera czy smartfona; co czwarty uczeń bardzo często lub często zarywał noce z powodu korzystania z Internetu i cyfrowych narzędzi ekranowych” (Pyżalski, 2021). Można wywnioskować, że wielu współczesnych uczniów ma trudności z przestrzeganiem higieny cyfrowej. W konsekwencji to negatywnie oddziałuje to na zdrowie psychiczne i fizyczne i powinno być tematem działań profilaktycznych.

Wyniki badania naukowego pt. „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa” wskazują, że w okresie zdalnego nauczania w grupie badanych uczniów i nauczycieli w dużym stopniu wzrósł czas spędzony przed ekranem i w internecie (Ptaszek i in. 2020). Badane osoby poświęcały cyfrowym urządzeniom więcej czasu nie tylko w dni powszednie, ale również z weekendy. Taki stan rzeczy może świadczyć

o zanikaniu równowagi między życiem osobistym a pracą czy nauką. Nieustanna dostępność w sieci może skutecznie utrudniać człowiekowi znalezienie czasu na odpoczynek z dala od szeroko rozumianej elektroniki.

ROLA RODZICÓW W HIGIENIE CYFROWEJ DZIECI

Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczącymi aktywności fizycznej dzieci i niemowląt poniżej piątego roku życia najmłodszy nie powinni wpatrywać się w ekrany smartfonów, telewizorów czy tabletów i znacznie więcej czasu spędzać na grach oraz zabawach ruchowych. Zatem ważnym zadaniem rodziców jest przywiązywanie szczególnej uwagi do właściwej aktywności fizycznej, ograniczenia siedzącego trybu życia i ekspozycji na ekrany oraz dbanie o właściwą ilość, dobrej jakości snu swoich dzieci. WHO zaleca, aby dzieci do 2. roku życia wcale nie patrzyły na ekrany urządzeń elektronicznych, zaś przed 5. roku życia - spędzały przed nimi nie więcej niż godzinę dziennie, zgodnie z hasłem „Im mniej, tym lepiej” (WHO 2019). Kształtowanie u dzieci zdrowych nawyków na wczesnym etapie życia, pomaga kształtować dobre nawyki w dzieciństwie i kolejnych etapach życia.

Wdrażanie dzieci do higieny cyfrowej wymaga od rodziców świadomości ich roli jako wzorców i przewodników korzystania z elektronicznych urządzeń. Jest to trudne zadanie w sytuacji, gdy dorośli czują, że umiejętności techniczne ich dzieci przewyższają ich własne. W tym kontekście pojawia się potrzeba poszerzenia pojęcia higieny cyfrowej o wkład dzieci i młodzieży w edukowanie i wspieranie rodziców (i wychowawców) w jej stosowaniu (Sklar 2017, s. 39). Nowe technologie przeniknęły do wielu sfer życia ludzkiego, w tym również do edukacji. Dzieciom i młodzieży coraz trudniej zachować granicę między korzystaniem z źródeł elektronicznych w celach edukacyjnych a komunikacyjnych czy też rozrywkowych. W zachowaniu ludzi dorosłych również można zaobserwować podobne praktyki. Higiena cyfrowa powinna być zorientowana na całą rodzinę. Ważne jest ustalenie jasnych zasad korzystania z urządzeń cyfrowych i dbanie o ich codzienne przestrzeganie. Zasady te należy dostosować do wieku dzieci i w razie potrzeby aktualizować. A. Sklar omawiając tematykę higieny cyfrowej opisuje przykłady sytuacji, w których rodzice w prawidłowy sposób towarzyszą dzieciom w poznawaniu nowych technologii. Do dobrych rozwiązań służących dbaniu o higienę cyfrową można zaliczyć:

- umożliwienie dziecku korzystania z pierwszego smartfona z wyraźnym zaznaczeniem, że urządzenie należy do rodziców i jest przywilejem przyznawanym dziecku w oparciu o reguły obowiązujące w domu. Wówczas rodzice mieliby również dostęp do treści i aplikacji w telefonie;
- w przypadku starszych dzieci ważną zasadą jest rozdzielenie czasu używania mediów do pracy, nauki od czasu na rozrywkę. Ważne jest niekorzystanie z telefonu podczas lekcji oraz odpowiadanie rodzicom na wiadomości i połączenia w odpowiednim, wyznaczonym czasie;
- urządzenia elektroniczne powinny być podłączone do stacji ładującej znajdującej się poza sypialnią co najmniej 30-60 minut przed snem;
- strefy bez telefonu w domu: np. przy stole, w czasie posiłków (zasada dotyczy także rodziców). Warto wyznaczyć miejsca, w których nikt nie będzie korzystał ze smartfona celem rozmowy z najbliższymi.

Wytyczne dotyczące powinny być opracowane i omówione wspólnie z dziećmi. Warto również je zapisać na arkuszu papieru oraz umieścić w widocznym miejscu w domu i w razie potrzeby odwoływać się do nich. Zakres pojęciowy higieny cyfrowej dotyczy nie tylko bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z narzędzi cyfrowych. Towarzystwo dziecka w poznawaniu nowych technologii sprzyja uczeniu krytycznego myślenia i rozróżnianiu informacji fałszywych od prawdziwych w internecie. A. Sklar wskazuje, że tak, jak rodzice uczą dzieci codziennych czynności tj. mycie zębów, wiązanie sznurowadeł, mycie brudnych naczyń, bezpiecznie przejście przez ulicę, tak samo ważne jest uczenie zdroworozsądkowego korzystania z technologii, które przeniknęły do różnych aspektów życia dzieci. Wsparcie rodziców jest jednym z ważniejszych czynników chroniących przed złą kondycją psychiczną (Sklar 2017, s. 39) i przygnębieniem. Badania IPZIN prowadzone w czasie epidemii jednoznacznie wskazują na zasadnicze znaczenie jakości wsparcia rodziców, dalszej rodziny, nauczycieli i rówieśników dla kondycji psychicznej dzieci i młodzieży. Wyniki badań pokazują, że znacznie mniej uczniów o słabej kondycji psychicznej (61%) otrzymuje wsparcie rodziców, niż uczniów o dobrej kondycji psychicznej (76%). W następstwie przekłada się to na gorsze samopoczucie i gorsze radzenie sobie psychiczne w czasie epidemii.

PODSUMOWANIE

Nadużywanie Internetu może przysłonić człowiekowi inne ważne kwestie wpłynąć na jakość jego życia w obszarze np. relacji społecznych, aktywności fizycznej, zdrowia, czy też rozwijania własnych zainteresowań. W tym kontekście głównym postulatem wynikającym z rozważań poczynionych w artykule jest propozycja wprowadzenia rozwiązań systemowych w zakresie zarządzania higieną cyfrową dzieci i młodzieży jako stałego elementu edukacji cyfrowej. Systematycznie realizowana edukacja w tym obszarze może stanowić formę profilaktyki przed cyfrowymi uzależnieniami oraz wspierać racjonalne i odpowiedzialne korzystanie z nowych technologii. Istotne jest także promowanie działań prozdrowotnych wśród dzieci i młodzieży, zachęcanie do aktywności fizycznej i wspieranie indywidualnych zainteresowań.

BIBLIOGRAFIA

Bigaj M., Dębski M., 2020 Subiektywny dobrostan i higiena cyfrowa w czasie edukacji zdalnej, [w:]

Krzysztofek K., Szczepański M. S., 2002 Zrozumieć rozwój. Od społeczeństw tradycyjnych do informacyjnych, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.

Morańska D., Ciesielka M., Jędrzejko M. Z., 2020 Edukacja w cyfrowym świecie. Edukacja 4.0, Wydawnictwo Edukacyjne „Akapit”, Toruń 2020.

Ptaszek G., Stunża G.D, Pyżalski J., Dębski M. Bigaj M. 2020 Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.

Ptaszek G., Bigaj M., Dębski M., Pyżalski J., Stunża G. D., 2020 Zdalna edukacja - gdzie byliśmy, dokąd idziemy?, wstępne wyniki badania naukowego „Zdalne nauczanie a adaptacja do warunków społecznych w czasie epidemii koronawirusa”, Warszawa.

Pyżalski J., 2021 Analiza potrzeb dotycząca metodyki działań profilaktycznych prowadzonych w sposób zapośredniczony w czasie lockdownu spowodowanego pandemią COVID-19, ekspertyza przygotowana na zlecenie PARPA, Poznań 2021, https://www.parpa.pl/images/Ekspertyza_prof._J._Py%C5%B4alski.pdf (dostęp: 03.06.2021).

Rodrigues R., 2017 What is digital hygiene?, 4 listopada 2010, digitalhygiene.com, <http://digitalhygiene.com/2010/11/04/what-is-digital-hygiene/> (dostęp: 18.06.2021).

Sklar A., 2017 Sound, Smart, and Safe: A Plea for Teaching Good Digital Hygiene, „LEARNing Landscapes” 2017, nr 10(2).

<https://akademia.nfz.gov.pl/> Narodowy Fundusz Zdrowia, Higiena cyfrowa czyli profilaktyka uzależnień, <https://akademia.nfz.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/HIGIENA-CYFROWA-CZYLI-PROFILAKTYKA-E-UZALE%C5%BBNIE%C5%83.pdf> (dostęp: 03.06.2021).

<https://consumer.huawei.com/pl/> Higiena cyfrowa, <https://consumer.huawei.com/pl/support/content/pl-pl00762444/> (dostęp: 03.06.2021).

<https://stat.gov.pl/> GUS, Społeczeństwo informacyjne w Polsce w 2019 r., <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/nauka-i-technika-spoleczenstwo-informacyjne/> (dostęp: 02.06.2021).

[https://www.who.int/Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age](https://www.who.int/Guidelines%20on%20physical%20activity%20and%20sleep%20for%20children%20under%205%20years%20of%20age), World Health Organization 2019, <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/311664/9789241550536-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (dostęp: 03.06.2021).

MANAGING DIGITAL HYGIENE FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS DURING A PANDEMIC

ABSTRACT: The aim of the article is to discuss digital hygiene among children and adolescents during the Covid-19 pandemic. The text describes the concept of digital hygiene and indicates the symptoms of abuse of new technologies by young people. The article is a review article based on the analysis of Polish and foreign literature with the use of databases such as Scopus, Google Scholar and Ebsco. Parents play a very important role in digital prevention of children, their task is to introduce children to the rational use of digital devices. The desk research method was used to identify good practices in the field of digital hygiene, which is based on the analysis of available source data.

Keywords: digital hygiene, school, distance learning, child, new technologies

WPŁYW DIETY NA ROZWÓJ I PRZEBIEG CHOROÓB NEURODEGENERACYJNYCH

Streszczenie: Mianem chorób neurodegeneracyjnych określa się zespół chorób, które prowadzą do degeneracji komórek nerwowych w mózgu. Dotykają one głównie osób w podeszłym wieku, gdyż ich rozwój trwa na przestrzeni lat bezobjawowo i ujawnia się najczęściej dopiero w zaawansowanym stadium choroby. Najczęściej występującymi chorobami z tej grupy są choroba Parkinsona i choroba Alzheimera. Współcześnie terapia obejmuje jedynie leczenie objawowe i spowalniające dalsze uszkodzenie układu nerwowego. Jednocześnie coraz większy nacisk kładzie się na żywieniową profilaktykę chorób neurodegeneracyjnych oraz wspieranie leczenia poprzez odpowiednio skomponowaną dietę. Stan odżywienia oraz zawartość poszczególnych składników odżywczych istotnie wpływa na wchłanianie i działanie części środków farmakologicznych, umożliwiając tym samym dłuższe zachowanie sprawności przez pacjentów. Celem pracy był przegląd piśmiennictwa dotyczący wpływu składu diety na profilaktykę, rozwój i terapię AD i PD.

Słowa kluczowe: choroby neurodegeneracyjne, choroba Alzheimera, choroba Parkinsona, starzenie, żywienie w chorobach neurodegeneracyjnych

WSTĘP

Choroby neurodegeneracyjne definiuje się jako zespół schorzeń, których patogenezą obejmuje uszkodzenie bądź śmierć komórek ośrodkowego układu

nerwowego. Według Narodowych Instytutów Zdrowia (NIH)¹ najczęściej występującymi chorobami neurodegeneracyjnymi są choroba Parkinsona i Alzheimer. Schorzenia te są nieuleczalne, postępują z czasem i skutkujące szeregiem objawów neurologicznych, w tym związanych z funkcją motoryczną organizmu (ataksja) oraz zaburzeniami pamięci (Gaweł i Potulska-Chromik 2015, s. 470).

Według Głównego Urzędu Statystycznego w 2013 roku osoby w wieku 65 lat i więcej stanowiły prawie 15% ogólnej liczby ludności Polski. Prognozy dla Polski wskazują na dynamiczne zmiany proporcji wiekowej społeczeństwa. Przewiduje się wzrost udziału osób w wieku poprodukcyjnym, tj. kobiet w wieku 60 lat i więcej oraz mężczyzn w wieku 65 lat i więcej, do 26,7% w roku 2035. Problem wzrostu w społeczeństwie grupy osób w wieku powyżej 65 lat w stosunku do osób w wieku produkcyjnym dotyczy społeczeństwa w całej Europie. Według obliczeń do roku 2050 30% populacji Europy będzie starsza niż 65 lat (GUS, 2014).

Wraz ze wzrostem liczby osób w podeszłym wieku wzrasta również zachorowalność na choroby neurodegeneracyjne. Choroba Parkinsona (PD)² dotyczy 0,3% całej populacji, 1,0% osób w wieku powyżej 60 lat i aż 3,0% ludności w wieku ponad 80 lat (Balestrino i Schapira 2020, s. 30). Choroba Alzheimer (AD)³ to jedna z najczęstszych przyczyn występowania stanu otępienia u populacji powyżej 65. roku życia. Wiek jest jednym z głównych czynników predysponujących do rozwoju chorób neurodegeneracyjnych, a postępujące starzenie się społeczeństwa zmusza do poszukiwania skutecznych form profilaktyki i leczenia tych chorób (Barczak 2018, s. 90).

PATOGENEZA CHOROBY ALZHEIMERA I PARKINSONA

Choroba alzheimera - patogeneza

Przyczyną choroby Alzheimer jest tworzenie się złogów amyloidowych w mózgu, które przyczyniają się do gwałtownych zmian w układzie nerwowym. Złogi, oprócz agregatów amyloidu, składają się także z komórek astrogleju, mikrogleju oraz dystroficznych neurytów (Bartoszewska 2008, s. 333-350).

Złogi amyloidowe odkładają się w szczególności w obszarach mózgu odpowiadających za funkcje poznawcze i pamięciowe. Badania wskazują,

¹ National Institutes of Health

² Parkinson's disease

³ Alzheimer's disease

że to właśnie agregacja w naczyniach mózgu rozpoczyna serię zmian neurodegeneracyjnych prowadzących do rozwoju AD. Neurotoksyczność amyloidu może być nasilana przez proteoglikany oraz glikozaminoglikany (Pappolla i in. 2003, s. 199-205).

Znaczna część komórek nerwowych znajdujących się w rejonach mózgu uszkodzonych w wyniku choroby Alzheimera jest dotknięta obecnością dużych splotów białkowych, które składają się głównie z hiperfosforylowanego białka tau. Jego nadmierna fosforylacja powoduje rozerwanie cytoskieletu neuronu, upośledzenie czynności mikrotubul, upośledzenie transportu aksonalnego i ostateczną śmierć komórki. W połączeniu z istniejącymi złogami amyloidowymi upośledzają one funkcje pamięciowe i prowadzą do rozwoju otępienia (Suh i Checler 2002, s. 469-525).

Szczególne znaczenie ma działanie układu immunologicznego w rozwoju AD, produkcja cytokin, wolnych rodników tlenowych i wywoływanego przez nie stresu oksydacyjnego, oraz tlenu azotu (Zabłocka 2006, s. 209-216).

Choroba parkinsona – patogeneza

U podłoża rozwoju choroby Parkinsona tkwi neurozwyrodnienie istoty czarnej śródmózgowia, które prowadzi do zmniejszenia poziomu dopaminy z mózgu. W patogenezie PD uwzględnia się czynniki genetyczne jak i środowiskowe, w tym rolę stresu oksydacyjnego i RFT, oraz tzw. ciała Lewy'ego, czyli wtęty widoczne wewnątrz neuronów w obrazie patomorfologicznym, których głównym składnikiem jest białko α -synukleina. U pacjentów z mutacją w genie α -synukleiny, czyli chorych na genetycznie uwarunkowaną PD, białko to odkłada się w postaci wtętów w komórkach układu nerwowego, co prowadzi do ich uszkodzenia i śmierci. Ostatnie doniesienia wskazują, że mechanizm przekazywania nieprawidłowej konformacji białek w PD jest zbliżony do występujących w chorobach prionowych (Olanow i Brundin 2013, s. 31-40).

WPŁYW ŻYWIENIANA PROFILAKTYKĘ CHOROÓB NEURODEGENERACYJNYCH

Odpowiednio skomponowana dieta przynosi szereg korzyści zdrowotnych – pozwala na zachowanie odpowiedniej masy ciała i stanu odżywienia, wpływając tym samym korzystnie na przebieg oraz terapię choroby. Za jedną z najzdrowszych diet świata uznaje się dietę śródziemnomorską, która oparta jest o dużą ilość kwasów Omega3. Badania wskazują, że u osób stosujących tę dietę ryzyko rozwoju zaburzeń poznawczych spadało o 28%, a rozwoju

choroby Alzheimera aż o 48% w porównaniu do osób, które stosowały inny rodzaj diety (Grajeta 2014, s. 17-22).

Uważa się, że korzystne działanie diety śródziemnomorskiej spowodowane jest spożywaniem dużej ilości kwasów tłuszczowych omega-3, antyoksydantów oraz błonnika. Najczęściej spożywanym tłuszczem spożywczym w tej diecie jest oliwa z oliwek, bogata w jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Ponadto jest uboga w szkodliwe dla zdrowia kwasy tłuszczowe trans zawarte w wyrobach cukierniczych, utwardzanych margarynach, słodkich i słonych przekąskach. Spożywanie ich w nadmiarze wpływa na rozwój zaników pamięci już u osób poniżej 45 r.ż., co udowodniły obserwacje badaczy z American Heart Association. Można wnioskować zatem, że stosowanie się do zasad diety śródziemnomorskiej może mieć istotne znaczenie w profilaktyce chorób cywilizacyjnych, w tym chorób neurodegeneracyjnych (Mizgier i in. 2010, s. 451-454)

Kwasy tłuszczowe

Zarówno w PD jak i AD zalecane jest spożywanie jednonienasyconych kwasów tłuszczowych (JNKT) jak np. kwas oleinowy, którego źródłem jest olej rzepakowy i oliwa z oliwek. Kolejnymi istotnymi kwasami tłuszczowymi w organizmie są wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WNKT), do których zalicza się kwas cis linolowy (LA) i cis α -linolenowy (ALA) (Avallone i in. 2019, s. 4256). Źródłem tego pierwszego są oleje roślinne takie jak olej sojowy, słonecznikowy, kukurydziany czy krokoszowy, zaś źródłem ALA są olej lniany, sojowy, rzepakowy oraz tłuszcze zawarte w orzechach włoskich. Kwasami tłuszczowymi o najistotniejszym znaczeniu dla organizmu są kwasy omega-3: eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA), których prekursorem jest kwas α -linolenowy. Kwasy omega-3 można pozyskiwać głównie z tłustych ryb morskich: łososia, makreli, tuńczyka czy śledzia, a także z niektórych skorupiaków morskich (Jarosz, 2020, s.68).

WNKT wykazują działanie przeciwzapalne, przeciwzakrzepowe i hipotensyjne. Korzystnie wpływają na funkcjonowanie mózgu poprzez wspomaganie procesu zapamiętywania, uczenia się oraz radzenia sobie ze stresem. Spożywanie dużych ilości kwasu dokozaheksaenowego zapobiega agregacji płytek amyloidowych i splotów neurofibrilarnych typowych dla choroby Alzheimera (Skowron i in 2018, s.1107) .

Odpowiednia ilość DHA zapewnia odpowiednie funkcjonowanie mózgu. Kwas dokozaheksaenowy i jego pochodne są niezbędne do tworzenia połączeń

synaptycznych z mózgu, mają działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne, co z kolei przekłada się na efekt neuroprotekcyny (Stepanow i Liput 2018, s. 24)

Zwraca się szczególną uwagę na zachowanie odpowiedniej proporcji między DHA a kwasem arachidonowym (AA) w błonach komórkowych neuronów. Przewaga AA nad zawartością kwasu dokozaheksaenowego przyczynia się do tworzenia neurotoksycznych, prozapalnych metabolitów, które przyczyniają się do rozwoju zmian neurodegeneracyjnych (Walczevska i in. 2011, s. 314-327).

Kurkumina

Kurkumina to główna substancja czynna występująca w kurkumie, czyli przyprawie o intensywnie żółtym zabarwieniu, otrzymywanej z kłącza ostryżu⁴. Jest to główny składnik indyjskiej mieszanki przyprawowej curry. W badaniach epidemiologicznych na populacji indyjskiej wykazano, że częste spożycie curry a tym samym znacznych ilości kurkuminy przyczynia się do zmniejszenia częstości występowania choroby Alzheimera ok. 4,5-krotnie w porównaniu z ludnością zamieszkującą Stany Zjednoczone, a także do uzyskiwania lepszych efektów w testach sprawności umysłowej wśród starszych ludzi (Brondino i in. 2014, s. 3-4)

Badania wskazują, że kurkumina ma wpływ na zmniejszenie agregacji amyloidu. Ponadto wykazuje się dużą aktywnością antyoksydacyjną pomimo jej niskiej biodostępności (Sikora i Scapagnini 2010, s. 3).

Antyoksydanty

Do grupy antyoksydantów zalicza się szereg związków, m.in. witaminę C, witaminę E, kwas moczowy, flawonoidy, glutation, cysteinę, koenzym Q10. Badania co do wpływu spożywania antyoksydantów na rozwój chorób neurodegeneracyjnych nie dają jednoznacznych wyników, mimo to zaleca się włączenie do diety produktów bogatych w substancje przeciwutleniające (Karpieńska i Gromadzka 2013, s. 50).

Glutation - tripeptyd zbudowany z reszt aminokwasowych kwasu glutaminowego, glicyny i cysteiny jest istotnym przeciwutleniaczem usuwającym reaktywne formy tlenu (RFT) z organizmu. Badania wykazały, że w chorobach neurodegeneracyjnych stwierdza się jego obniżone stężenie, zaś zwiększenie stężenia GSH⁵ w komórkach organizmu wpływa korzystnie na złagodzenie przebiegu i spowolnienie rozwoju tych chorób (Bilska i Kryczyk 2007, s. 440).

⁴ Curcuma Longa

⁵ Glutation zredukowany

Do źródeł glutationu zalicza się przede wszystkim warzywa, owoce i świeżo ugotowane mięso, jednak w większej ilości można znaleźć w pożywieniu jego prekursory, szczególnie w mięsie wołowym, drobiowym, mleku krowim, kozim i owczym a także w jajach (Bukowska 2004, s. 504).

Koenzym Q10, a właściwie jego zredukowana postać – ubichinol, wiąże RFT zapobiegając tym samym peroksydacji lipidów oraz oksydacyjnemu uszkodzeniu białek i DNA, ponadto wpływa na stabilizację błon komórkowych (Siemieniuk i Skrzydlewska 2005, s. 155). Stężenie koenzymu Q10 w komórkach obniża się wskutek starzenia oraz wraz z występowaniem różnych stanów chorobowych. Jego niedobory można uzupełnić suplementacją lub włączeniem do diety wołowiny, kurczaka, wątróbki wieprzowej, tuńczyka czy oleju rzepakowego. U osób dotkniętych PD odnotowano mniejsze stężenie koenzymu Q10 oraz udowodniono, że terapia dużymi dawkami tego antyoksydantu wpływa na poprawę stanu chorych (Karpińska i Gromadzka 2013, s. 43-44).

Flawonoidy

Flawonoidy, znane także jako związki flawonowe to grupa organicznych związków chemicznych, które w roślinach pełnią funkcję barwników, przeciwutleniaczy i naturalnych środków ochronnych przed insektami oraz grzybami. W organizmie człowieka wykazują działanie przeciwutleniające poprzez wychwytywanie i ograniczenie wytwarzania RFT. Mają także działanie przeciwzapalne, przeciwmiażdżycowe, moczopędne, przeciwnowotworowe, hipotensyjne i korzystnie wpływają na funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego. Związki flawonowe mogą działać ochronnie na witaminy C, E oraz glutation w procesach utleniania, chelatować jony miedzi, żelaza i innych metali, hamując tym samym peroksydację lipidów (Miller i in. 2008, s. 556-560). Dodatkowo charakteryzuje je powinowactwo do receptorów bezodiazepinowych GABA i zdolność do ich aktywacji, dzięki czemu wywierają pozytywny wpływ na układ nerwowy. Właściwości flawonoidów są niezwykle cenne w profilaktyce chorób neurodegeneracyjnych (Majewska i Cieczot 2009, s. 369-377).

Źródłem związków flawonowych są przede wszystkim intensywnie zabarwione owoce, np. borówki, winogrona, czarne porzeczki, aronia, jagody, czereśnie, owoce cytrusowe, jabłka oraz warzywa takie jak pomidory, papryka, brokuły, sałata czy cebula. Bogate we flawonoidy jest także czerwone wino, herbata, w szczególności zielona, kakao, kawa i sok z grejpfruta (Sadowska i in. 2011, s. 110).

Badania na zwierzętach dowiodły, że spożycie gorzkiej czekolady o zawartości kakao powyżej 70% wywierało pozytywny wpływ na koncentrację i pamięć (Lamport i in. 2020, s. 483). Wykazano także istotny wpływ spożywania jagód i soku z winogron przez okres 12 tygodni na poprawę zdolności werbalnych u osób z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi (Joseph i in. 2009, s. 1813-1817). Włączenie do diety osób powyżej 65 r.ż. produktów o wysokiej zawartości związków flawonowych istotnie przyczynia się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia demencji (Vauzour 2014, s. 1042-1056).

Homocysteina

Homocysteina jest aminokwasem siarkowym, którego podwyższone stężenie we krwi jest jednym z czynników rozwoju miażdżycy oraz chorób układu sercowo-naczyniowego. Powstaje w wyniku demetylacji metioniny, której źródłem jest białko pochodzenia zwierzęcego. Charakteryzuje ją działanie neurotoksyczne, przyczynia się do rozwoju demencji pochodzenia naczyniowego i neurodegeneracyjnego, powstawania stresu oksydacyjnego. Wzmaga ona toksyczne działanie reaktywnych form tlenu, i przez to wspiera procesy prozapalne. Bierze udział w powstawaniu peptydów amyloidu β , indukując tym samym rozwój choroby Alzheimera (Siuda i in. 2009, s. 33-34).

Nadmierne stosowanie używek w postaci spożywania alkoholu, picia kawy oraz palenia tytoniu może mieć wpływ na zwiększenie stężenia homocysteiny we krwi. Już jeden papieros dziennie zwiększa stężenie homocysteiny o około 1% u kobiet i 0,5% u mężczyzn. Terapia lewodopą w chorobie Parkinsona, a także niektórymi, innymi lekami, także może przyczyniać się do hiperhomocysteinemii (Gąsiorowska, Korzeniowska i Jabłeczka, 2008, s. 169-171).

Kofeina

Kofeina, zawarta głównie w kawie, herbacie i kakao, wpływa korzystnie na poprawę koncentracji, pobudza i zwiększa tolerancję wysiłku. Badania wykazały, że regularne spożywanie 3-5 filiżanek kawy dziennie przez osoby w wieku ponad 50 lat zmniejsza ryzyko rozwoju AD o 62 do 64% i demencji o 65 do 70% na późniejszym etapie życia w porównaniu do osób, które spożywały do 2 filiżanek kawy dziennie (Kolahdouzan i Hamadeh 2017, s. 272-290).

Należy mieć na uwadze, że regularne spożywanie kofeiny w dużych ilościach może przyczyniać się do bezsenności, nadmiernego pobudzenia, uczucia niepokoju, arytmii i co najważniejsze, uzależniać. Kofeina przez inaktywację

receptorów adenozyiny A2 zwiększa aktywność dopaminy oraz jej silniejsze wiązanie z receptorem D2, co może mieć znaczenie w profilaktyce choroby Parkinsona (Bojarowicz i Przygoda 2021, s. 8-13).

Kwas moczowy

Kwas moczowy jest związkiem powstającym jako produkt przemiany puryn pochodzących z pożywienia, w szczególności mięsa, ryb, owoców morza, fasoli, drożdży, a także oraz rozpadu tkanek. Wykazano, że podwyższone stężenie kwasu moczowego we krwi zmniejsza ryzyko rozwoju choroby Parkinsona. Nie jest znany dokładny mechanizm jego działania neuroprotektynowego, wiadomo jednak, że jest silnym przeciwutleniaczem (Gao i in. 2008, s. 831-838).

ŻYWIENIE W CHOROBY ALZHEIMERA I PARKINSONA

W obu poruszonych jednostkach chorobowych dieta powinna być zgodna z zasadami racjonalnego żywienia dla osób w starszym wieku. Zalecane proporcje makroskładników powinno się zachować na przyjętych za właściwe poziomach, tj. 55-60% całkowitej energii powinno pochodzić z węglowodanów, 25-30% z tłuszczów i 12-15% z białek. Dostarczana ilość energii powinna pozwolić na utrzymanie odpowiedniej masy ciała. W połączeniu z odpowiednio dobraną do stanu pacjenta terapią, żywienie może złagodzić występujące objawy i spowolnić rozwój choroby (Ogawa 2014, s. 17-22).

Zapotrzebowanie na część witamin zwiększa się u osób starszych. Należą do nich witaminy: A, D, E, β -karoten, B2, B6, B12, C. W związku z tym należy zwiększyć podaż witamin w diecie poprzez większy udział warzyw i owoców lub suplementację. Zapotrzebowanie na składniki mineralne jest zbliżone do zapotrzebowania osób w średnim wieku. U kobiet zmniejsza się zapotrzebowanie na żelazo. Podobnie jak u osób w każdej grupie wiekowej, zaleca się ograniczenie ilości spożywanego sodu, a zatem soli kuchennej (Dochniak i Ekiert 2015, s. 200).

U osób starszych należy zwrócić szczególną uwagę na zaburzenia i choroby, które mogą utrudniać utrzymanie odpowiedniego stanu odżywienia i prowadzić do niedożywienia. Według badań nawet 25% osób cierpiących na AD znajduje się w stanie niedożywienia (Jarosz 2008, s. 10). Problemy natury psychicznej, występowanie chorób, zły stan uzębienia, izolacja społeczna, ograniczenia ekonomiczne a także interakcje między lekami bądź między lekami a pożywieniem to istotne problemy, na które należy uważać komponując

jadłospis dla pacjenta (Tańska, Babicz-Zielińska i Komorpowska-Szczepańska 2013, s. 178-180).

Codzienny jadłospis powinien obejmować 5 posiłków. Ich wygląd, aromat oraz konsystencja powinna być dostosowana do aktualnych potrzeb seniora, jego stanu zdrowia i zachęcać do spożywania przygotowanych porcji. Należy ograniczyć spożywanie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe. Potrawy ciężkostrawne powinny zostać w znacznym stopniu ograniczone bądź całkowicie wykluczone, aby nie nasilać problemów gastrycznych. Źródłem węglowodanów, o ile pozwala na to stan osoby starszej, powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe, zaś tłuszczów oleje roślinne bogate w JNKT i WNKT. Dieta powinna być bogata w warzywa i owoce w ilości co najmniej 4-5 porcji dziennie. Jeżeli to konieczne, można podawać je w formie soków, musów i przecierów (Tańska 2016, 51-59).

W przypadku słabego apetytu dopuszczalne są odstępstwa od ogólnie przyjętych zasad zdrowego żywienia, np. zwiększenie udziału cukrów prostych bądź soli, o ile przygotowane w ten sposób dania będą chętniej spożywane przez chorego. Senior powinien w miarę swoich możliwości sam spożywać posiłek Sztuće powinny być łatwe do trzymania, z grubym trzonkiem bądź gumowymi nakładkami, zaś naczynia nietłukące się. Gdy samodzielne przyjmowanie posiłku staje się niemożliwe, powinno się rozważyć rozdrabnianie czy miksowanie posiłków. Należy pilnować, aby pacjenci nie zapominali o posiłkach i odpowiednim nawodnieniu. Podczas jedzenia powinny zostać zapewnione choremu warunki sprzyjające skupieniu na spożywaniu pokarmu – odpowiednio oświetlone pomieszczenie, cisza i brak czynników rozpraszających, takich jak włączony telewizor, radio czy gazeta pozostawiona na stole (Błaszczyk-Bębenek, Kostrz i Schlegel-Zawadzka 2016, s. 231-239).

W chorobie Parkinsona może dochodzić do utraty masy ciała poprzez utratę energii spowodowaną dyskinezami ruchowymi. W przypadku pacjentów z niedowagą należy zwiększyć podaż węglowodanów i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Wartość energetyczną diety można podnosić poprzez dodawanie do potraw miodu, olejów roślinnych czy orzechów. Ze względu na tę samą drogę wchłaniania lewodopy co aminokwasów pochodzących z rozkładu białek, zaleca się przyjmowanie leku około pół godziny przed posiłkiem bądź 2 godziny po posiłku i popijanie odpowiednią dużą ilością wody. Przyjmowanie lewodopy może powodować nudności – w takim wypadku należy przyjmować ją z ubogobiałkową, lekką przekąską, np. owocami czy sokiem, a jeśli to nie przynosi efektów, pomocny może okazać się napar imbiru (Grajeta 2011, s. 27-35). Produkty wysokobiałkowe powinny zostać równomiernie rozłożone

na pięć posiłków bądź spożywane w większości w drugiej połowie dnia, głównie na podwieczorek i kolację. Umożliwia to efektywne wchłanianie lewodopy w ciągu dnia, gdy zachowanie możliwie jak największej sprawności jest najistotniejsze. Można rozważyć wprowadzenie diety o kontrolowanej ilości białka 0,8 g/kg m.c. na dobę po konsultacji z dietetykiem i lekarzem prowadzącym. Najczęściej wprowadza się ją dopiero w zaawansowanych stadiach choroby (Walczak 2007, s. 1-192).

Ze względu na częste zaparcia towarzyszące PD zaleca się spożywanie dużej ilości produktów o wysokiej zawartości błonnika, tj. warzyw, owoców, produktów pełnoziarnistych, nasion i nasion roślin strączkowych. Zwiększona podaż błonnika wymaga podawania większej ilości płynów, przynajmniej 1,5-2 litrów napojów w ciągu doby. Pacjenci dotknięci niedociśnieniem ortostatycznym powinni mieć ustaloną przez lekarza dzienną dawkę płynów, która może być dużo wyższa od normalnie zalecanej (Karbowniczek i in. 2018, s. 117-130).

Ze względu na duże ryzyko upadków, a zatem osteoporozy i złamań, u chorych na chorobę Parkinsona zwraca się szczególną uwagę na podaż wapnia i magnezu oraz witaminy D i K. Źródłem wapnia powinny być w szczególności mleko i przetwory mleczne o obniżonej zawartości tłuszczu, w tym w szczególności mleczne napoje fermentowane, które wpływają korzystnie na funkcjonowanie jelit, a także konserwy rybne spożywane z ościami, szpinak, soja, bób, suszone figi, dynia, jarmuż, jaja, mak, sezam, migdały czy napoje roślinne wzbogacane w wapń. W magnez bogata jest kasza gryczana, brązowy ryż, pieczywo pełnoziarniste oraz kakao, gorzka czekolada o wysokiej zawartości miazgi kakaowej, orzechy, ryby, nać pietruszki. Odpowiednią podaż witaminy K można zapewnić z roślin krzyżowych, truskawek, brzoskwiń, jogurtów, kefirów i serów, zaś witaminy D z ryb morskich, szczególnie tłustych gatunków, mleka, serów, śmietany, masła, olejów rybich (Agim i Cannon, 2015, s.1-9).

PODSUMOWANIE

Odpowiednia edukacja i uświadomienie społeczeństwa w zakresie profilaktyki chorób cywilizacyjnych, w tym neurodegeneracyjnych jest niezmiernie istotne. W proporcji wiekowej społeczeństw dominują osoby w wieku starszym dlatego też zwiększa się nasilenie chorób takich jak choroba Alzheimera i Parkinsona. Zmniejszenie częstości ich występowania jest możliwe poprzez wdrożenie zasad zdrowego stylu życia u młodszych osób. Odpowiednio

zbilansowana dieta, skomponowana na wzór śródziemnomorskiej, bogata w jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe, flawonoidy, przeciwutlenia-cze, witaminy B₆, B₁₂ i kwas foliowy, uboga zaś w nasycone kwasy tłuszczowe, izomery trans kwasów tłuszczowych oraz homocysteinę przyczynia się do po-lepszenia efektów farmakoterapii. Przeprowadzona analiza literatury naukowej wskazują na duże znaczenie nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz bioak-tywnych związków takich jak kurkumina, flawonoidy, kofeina, kwas moczowy oraz antyoksydanty, które powinny być włączone do diety osób chorych. Związkiem negatywnie wpływającym jest homocysteina, której poziom może być obniżony poprzez odpowiednią ilość witamin w diecie. Ponadto stan od-żywienia oraz prawidłowa masa ciała są niezbędne dla zachowania zdrowia oraz efektywnego leczenia chorób neurodegeneracyjnych.

BIBLIOGRAFIA

- Agim Z.S., Cannon J.R. 2015 *Dietary factors in the etiology of Parkinson's disease*, „BioMed research international”.
- Avallone R., Vitale G., Bertolotti M. 2019 *Omega-3 fatty acids and neurodegenerative diseases: new evidence in clinical trials*, „International journal of molecular sciences”, nr 20(17).
- Balestrino R., Schapira A.H.V. 2020 *Parkinson disease*, „European Journal of Neurology”, nr 27(1).
- Barczak A. 2018 *Warianty choroby Alzheimera*. W: T. Gabryelewicz, A. Barczak, M. Barcikowska (red.), „Otepienie w praktyce”.
- Bartoszewska M. 2008 *Molekularne mechanizmy choroby Alzheimera*, „Postępy biologii komórki”, nr 35(3).
- Bilska A., Kryczyk A., Włodek L. 2007 *Różne oblicza biologicznej roli glutatio-nu*. „Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej”, nr 61.
- Błaszczuk-Bębenek E., Kostrz A., Schlegel-Zawadzka M. 2016 *Ocena zdolności do samodzielnego funkcjonowania w życiu codziennym osób starszych z uwzględ-nieniem zachowań żywieniowych*, „Geriatría”, nr 10(4).
- Bojarowicz H., Przygoda M. 2012 *Kofeina. Cz. I. Powszechność stosowania kofeiny oraz jej działanie na organizm*. „Problemy Higieny i Epidemiologii”, nr 93(1).

Brondino N., Boldrini A., Cuccomarino A., Lanati N., Barale F., Politi P. 2014 *Curcumin as a therapeutic agent in dementia: a mini systematic review of human studies*, „The Scientific World Journal Volume”.

Bukowska B. 2004 *Glutation: Biosynteza, czynniki indukujące oraz stężenie w wybranych jednostkach chorobowych*, „Medycyna Pracy”, nr 55.

Dochniak M., Ekiert, K. 2015 *Żywienie w prewencji i leczeniu choroby Alzheimera i choroby Parkinsona*. „Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne”, nr 5(2).

Gao X., Chen H., Choi H.K., Curhan G., Schwarzschild M.A., Ascherio A. 2008 *Diet, Urate, and Parkinson's Disease Risk in Men*. „American Journal of Epidemiology”, nr 167”.

Gąsiorowska D., Korzeniowska K., Jabłeczka A. 2008 *Homocysteina*. „Farma-cja Współczesna”, nr 1.

Gawęł M., Potulska-Chromik A. 2015 *Choroby neurodegeneracyjne: choroba Alzheimera i Parkinsona*, „Postępy Nauk Medycznych”, nr 7.

Główny Urząd Statystyczny 2014 *Sytuacja demograficzna osób starszych i konsekwencje starzenia się ludności Polski w świetle prognozy na lata 2014-2050*, Warszawa

Grajeta H. 2011 *Rola żywienia w chorobie Parkinsona i Alzheimera*. „Roczniki Naukowe Wrocławskiego Oddziału PTFarm”, nr 16.

Jarosz M. (red.). 2020 *Normy żywienia dla populacji polskiej*, „Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa.

Jarosz M. 2008 *Żywienie osób w wieku starszym*. „Wydawnictwo Lekarskie PZWL”, Warszawa.

Joseph J.A., Shukitt-Hale B., Willis L.M. 2009 *Grape juice, berries, and wal-nuts affect brain aging and behavior*. „The Journal of nutrition”, Nr 139(9).

Karbowniczek A., Sienkiewicz-Jarosz H., Czernuszenko A., Kłęk S., Sobów T., Sławek, J. 2018 *Leczenie żywieniowe w neurologii—stanowisko interdyscy-plinarnej grupy ekspertów. Część II. Rola żywienia w chorobie Parkinsona*. „Pol-ski Przegląd Neurologiczny”, Nr 14(3).

- Karpińska A., Gromadzka G. 2013 *Stres oksydacyjny i naturalne mechanizmy antyoksydacyjne – znaczenie w procesie neurodegeneracji. Od mechanizmów molekularnych do strategii terapeutycznych*, „Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej”, Nr 67.
- Kolahdouzan M., Hamadeh M.J. 2017 *The neuroprotective effects of caffeine in neurodegenerative diseases*. „CNS Neuroscience & Therapeutics; volume”, nr 23(4).
- Lamport D.J., Christodoulou E., Achilleos C. 2020 *Beneficial effects of dark chocolate for episodic memory in healthy young adults: a parallel-groups acute intervention with a white chocolate control*. „Nutrients”, Nr 12(2).
- Majewska M., Czczot H. 2009 *Flawonoidy w profilaktyce i terapii*, „Farmakologia Polska”, Nr 65(5).
- Miller E., Malinowska K., Gałęcka E., Mrowicka M., Kędziora J. 2008 *Rola flawonoidów jako przeciwutleniaczy w organizmie człowieka*, „Polski Merkurusz Lekarski”, Nr 24.
- Mizgier M., Jeszka J., Jarząbek-Bielecka G. 2010 *Rola diety śródziemnomorskiej w zapobieganiu nadwadze i otyłości, niektórym chorobom dietozależnym oraz jej wpływ na długość życia*. „Nowiny Lekarskie”, 79(6).
- Ogawa S. 2014 *Nutritional management of older adults with cognitivedecline and dementia*, „Geriatrics & Gerontology International”, 14 (2).
- Olanow C.W., Brundin P. 2013 *Parkinson's Disease and Alpha Synuclein: Is Parkinson's Disease a Prion-Like Disorder?*, „Movement Disorders”, Nr 28(1).
- Pappolla M.A., Bryant-Thomas T.K., Herbert D., Pacheco J., Fabra Garcia M., Manjon M., Girones X., Henry T.L., Matsubara E., Zambon D., Wolozin B., Sano M., Cruz-Sanchez F.F., Thal L.J., Petanceska S.S., Refolo L.M. 2003 *Mild hypercholesterolemia is an early risk factor for the development of Alzheimer amyloid pathology*. „Neurology”, 61(2).
- Sadowska A., Świdorski F., Kromołowska R. 2011 *Polifenole-źródło naturalnych przeciwutleniaczy*. „Postępy Techniki Przetwórstwa Spożywczego”, Nr 1.
- Siemieniuk E., Skrzydlewska E. 2005 *Koenzym Q10 – biosynteza i znaczenie biologiczne w organizmach zwierząt i człowieka*. „Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej”, 59.

Siemieniuk E., Skrzydlewska E. 2005 *Coenzyme Q10: its biosynthesis and biological significance in animal organisms and in humans*. „Postępy higieny i medycyny doświadczalnej”, Nr 59.

Sikora E., Scapagnini G., Barbagallo M. 2010 *Kurkumina, stan zapalny, proces starzenia i choroby związane z wiekiem*. „Immunity & Ageing, Nr 7(1).

Siuda J., Gorzkowska A., Patalong-Ogiewa M., Krzystanek E., Czech E., Wiechuła B., Skowron, M., Zalejska-Fiolka, J., Błaszczuk, U., Birkner, E. 2018 *Właściwości prozdrowotne oleju rzepakowego i oliwy*. „Postępy Higieny i Medycyny Doświadczalnej, Nr 72.

Stepanow K.P., Liput, M. 2018 *Rola kwasu dokozaheksaenowego (DHA) w prawidłowym rozwoju i funkcjonowaniu mózgu oraz siatkówki*. „Zeszyty Naukowe Towarzystwa Doktorantów Uniwersytetu Jagiellońskiego. Nauki Ścisłe”, Nr 17 (2).

Suh Y.-H., Checler F. 2002 *Amyloid Precursor Protein, Presenilins, and α -Synuclein: Molecular Pathogenesis and Pharmacological Applications in Alzheimer's Disease*. „Pharmacological Reviews”, Nr 54.

Tańska M. 2016 *Zasady żywienia ludzi starszych w ogólnej profilaktyce chorób dietozależnych*, „Żywnie o środowisko”, Warszawa.

Tańska M., Babicz-Zielińska E., Komorpowska-Szczepańska W. 2013 *Zwyższa żywnościowe osób starszych i ich wpływ na występowanie nadwagi i otyłości*. „Family Medicine & Primary Care Review, Nr 2.

Vauzour D. 2014 *Effect of flavonoids on learning, memory and neurocognitive performance: relevance and potential implications for Alzheimer's disease pathophysiology*. „Journal of the Science of Food and Agriculture,, Nr 94.

Walczak J.A. 2007 *Żywnie w chorobie Parkinsona. Praktyczny poradnik dla pacjentów*. Wydawnictwo Fundacja „Życ z chorobą Parkinsona”, Warszawa.

Walczewska A., Stępień T., Bewicz-Binkowska D., Zgórzyńska E. 2011 *Rola kwasu dokozaheksaenowego w czynności komórek nerwowych*, Potępy Higieny Medycyny Doświadczalnej, Nr 65.

Zabłocka A. 2006 *Choroba Alzheimera jako przykład schorzenia neurodegeneracyjnego*. Potępy Higieny Medycyny Doświadczalnej, Nr 60.

THE EFFECT OF DIET ON THE DEVELOPMENT AND COURSE OF NEURODEGENERATIVE DISEASES

Abstract: Neurodegenerative disorders are a group of diseases caused by the progressive degradation of neurons in brain. They mainly affect the elderly, since their development continues over the years asymptotically and start showing symptoms in the advanced stage of disease. The most common diseases in this group are Parkinson's disease and Alzheimer's disease. Nowadays, therapy includes only symptomatic treatment and slows down further damage to the nervous system. At the same time, increasing emphasis is placed on nutritional prevention of neurodegenerative disorders and support for treatment through a balanced diet. The nutritional status and content of individual nutrients significantly affects the absorption and action of pharmaceutical drugs, thereby making it possible for patients to maintain their functionality for longer. The aim of the work was to review the literature on the impact of the composition of the diet on prevention, development and therapy of AD and PD.

Key words: neurodegenerative disorders, Alzheimer's disease, Parkinson's disease, aging, nutrition in neurodegenerative disorders

POSTBIOTYKI PROZDROWOTNE SKŁADNIKI ŻYWNOSTI FUNKCJONALNEJ

Streszczenie: Liczne wyniki badań klinicznych od dawna wskazują na istotny związek pomiędzy stylem życia (zwłaszcza dietą czy jakością pożywienia), a stanem zdrowia. W związku z tym koncepcja żywności funkcjonalnej wydaje się idealnie zaspokajać potrzeby konsumentów w celu poprawy stanu zdrowia i jakości życia czy zmniejszenia ryzyka zachorowania na różne schorzenia, w tym choroby cywilizacyjne. Żywność funkcjonalna to produkty spożywcze, które wykazują pozytywny wpływ na zdrowie człowieka ponad ich efekt odżywczy. Od dziesięcioleci żywność funkcjonalna zawierająca takie składniki jak: probiotyki, prebiotyki oraz coraz częściej postbiotyki, cieszy się dużym zainteresowaniem konsumentów. Postbiotyki to preparat nieożywionych mikroorganizmów i/lub ich składników, które przynoszą korzyść zdrowotną gospodarzowi. Przypisuje się im działanie przeciwdrobnoustrojowe, przeciwpalne, przeciwdziałające otyłości, zapobiegające nadciśnieniu tętniczemu, hipocholesterolemiczne, antyproliferacyjne, przeciwutleniające czy immunostymulujące. Co więcej, uznaje się, że w porównaniu z innymi składnikami z grupy „-biotyków”, postbiotyki są bardziej stabilne w matrycy żywności, a ich przechowywanie czy transport są łatwiejsze. Celem niniejszego referatu jest przedstawienie dostępnych dowodów naukowych, dotyczących skuteczności postbiotyków i możliwości ich zastosowania w przemyśle spożywczym, ze szczególnym uwzględnieniem potencjalnego wykorzystania metabolitów bakteryjnych jako składników żywności funkcjonalnej.

Słowa kluczowe: postbiotyki, żywność funkcjonalna, promocja zdrowia, właściwości prozdrowotne

WSTĘP

Po wielu latach oczekiwania środowiska naukowego na przyjęcie oficjalnej definicji postbiotyków, w 2021 r. Międzynarodowe Towarzystwo Naukowe ds. Probiotyków i Prebiotyków (ISAPP, z ang. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics) ogłosiło konsensus w sprawie definicji i zakresu jaki obejmuje termin postbiotyk. Salminen i in. zdefiniowali postbiotyki jako: "preparaty nieożywionych mikroorganizmów i/lub ich składników, które przynoszą korzyść zdrowotną gospodarzowi" (cyt. za Salminen i in. 2021). Ustalenie wspólnej i oficjalnej definicji postbiotyków było oczekiwane z uwagi na fakt, iż postanowieniom związanym z aspektami prawnymi przypisywane było zwiększenie zainteresowania postbiotykami (głównie przez przemysł farmaceutyczny, producentów żywności czy konsumentów). Brak przyjętego konsensu utrudniał wytyczenie granicy pomiędzy postbiotykami, a probiotykami, czy paraprobiotykami, a tym samym ich identyfikację, badania nad ich właściwościami, wprowadzanie do obrotu czy kontrolę jakości. Warto podkreślić, iż wszystkie substancje zaliczane do grupy postbiotyków były znane naukowcom i technologom żywności na długo przed oficjalnym zdefiniowaniem tego terminu i wówczas nie określano ich mianem „postbiotyków”. Pierwszymi poznanymi „postbiotykami” okazały się bakteriocynty, nazywane dawniej kolicynami. W 1925 roku belgijski mikrobiolog André Gratia dokonał odkrycia wskazującego, iż bakterie mogą produkować cząsteczki antydrobnoustrojowe (Gratia 2000). W drugiej połowie. XX wieku nastąpił intensywny rozwój mikrobiologii, znajdujący swoją kulminację w szerokim zastosowaniu antybiotyków, masowych szczepieniach ochronnych, czy poznaniu biologii mikroorganizmów. Natomiast pierwsze terminy „paraprobiotyki” i „nieżywotne komórki drobnoustrojów” oraz ich synonimy, które można utożsamiać z pojęciem „postbiotyków”, zaczęły pojawić się w literaturze po 1986 roku (Węgh i in. 2019). Sam termin „postbiotyk”, jako zbiorcze określenie metabolitów bakteryjnych, pojawia się w piśmiennictwie dopiero od około 10-12 lat.

Mikrobiom zasiedlający przewód pokarmowy człowieka obejmuje m.in bakterie, a część z nich określana mianem probiotycznych wywiera pozytywny wpływ na zdrowie człowieka. Niektóre z korzystnych właściwości probiotyków można przypisać charakterystycznym metabolitom bakteryjnym – postbiotykom. Stanowią one składowe ścian komórkowych określonych szczepów probiotycznych lub też lizaty uwalniane w wyniku rozpadu komórek bakteryjnych. Wśród nich wyróżnia się związki, takie jak: lipidy (np.

maślan, propionian), białka (np. laktocepina, p40), węglowodany (np. kwasy teichojoyowe, egzopolisacharydy), witaminy/kofaktory (np. witaminy z grupy B), kwasy organiczne (np. propionowy, kwas 3-fenylomlekowy), czy kompleksowe cząsteczki, takie jak peptydoglikany. Sposób i efekty działania postbiotyków na zdrowie człowieka nie zostały jeszcze w pełni poznane. W ostatnich latach liczne przeprowadzone badania *in vitro* (na liniach komórkowych) oraz *in vivo* (na modelu zwierzęcym, np. mysim czy szczurzym) zostały wykorzystane do oceny potencjalnych prozdrowotnych właściwości postbiotyków, w tym ich aktywności biologicznej. Wyniki dostarczyły obiecujących rezultatów. Przypisuje się im większość działań immunomodulujących w jelicie człowieka, a także właściwości antyoksydacyjne, przeciwzapalne czy przeciwdrobnoustrojowe, jak również wpływ na modulację szlaków sygnałowych i metabolicznych, oddziałujących na wybrane reakcje immunologiczne, neurohormonalne i biochemiczne (Li i in. 2012, Shao i in. 2014, Nakamura i in. 2016, Aguilar-Toala i in. 2018, Rajoka i in. 2019, Collado i in. 2019). Naukowcy zwracają uwagę, że postbiotyki wykazują korzystne właściwości nie tylko w stosunku do gospodarza, lecz mogą stanowić swoistą odżywkę dla żywych składników mikrobiomu, stymulując ich prawidłowy rozwój. Postbiotyki mogą być wytwarzane *in situ* przez liczne szczepy butujące w układzie pokarmowym człowieka np. w czasie procesu fermentacji. Poza tym wiele produktów żywnościowych jest naturalnie bogatych w postbiotyki lub ich prekursorzy (np. jogurt, kefir, kiszzone warzywa czy kombucha). Ponadto, postbiotyki mogą być celowo dodawane do żywności. Najczęściej wzbogaca się nimi mięso i wyroby mięsne (np. poprzez dodatek bakteriocyny bifidynowej z *B. bifidum* oraz *B. lactis* Bb-12 do mięsa mielonego (Mokhtar i in. 2016)), produkty mleczne (np. poprzez dodatek supernatantu bezkomórkowego z *L. citreum* MB1 do mleka (Pujato i in. 2013)), czy artykuły pochodzenia roślinnego (np. poprzez dodatek bezkomórkowego supernatantu zawierającego bakteriocynę z *L. plantarum* Cys5-4 do soków wytwarzanych metodami rzemieślniczymi (Tenea i Barrigas 2017)).

POSTBIOTYKI JAKO BEZPIECZNA ALTERNATYWA DLA ŻYWYCH SZCZEPÓW BAKTERII PROBIOTYCZNYCH

Sugeruje się, że stosowanie postbiotyków może być alternatywą dla innych składników z grupy „-biotyków”, głównie probiotyków. Utrzymanie żywotności bakterii podczas wytwarzania i przechowywania to niezbędny

warunek technologiczny, który muszą spełniać probiotyki. Brak stabilności cech bakterii i niska przeżywalność może zagrozić oczekiwanym korzyściom zdrowotnym zapewnianym przez produkty probiotyczne (Shah 2016). Na żywotność organizmu probiotycznego w czasie przechowywania mogą wpływać różne zmienne, np. interakcje z innymi gatunkami drobnoustrojów czy procedury utrwalania takie, jak zamrażanie czy liofilizacja. Inne niedogodności związane z podaniem żywych mikroorganizmów mogą dotyczyć: dolegliwości żołądkowo-jelitowych, bakteriemii, transferu genów oporności na antybiotyki między bakteriami probiotycznymi a chorobotwórczymi, czy niekorzystnych następstw u osób z osłabionym układem immunologicznym. Użycie postbiotyków może przynieść takie same korzyści jakie wykazują probiotyki bez ponoszenia ryzyka związanego ze stosowaniem żywych mikroorganizmów. Poza tym są łatwo przyswajalne, metabolizowane i wydalone przez narządy i tkanki gospodarza, wykazując przy tym aktywność biologiczną (Shenderov 2013). Jak zostało to wspomniane wcześniej, postbiotyki to fragmenty komórkowe unieczynnionych już bakterii lub ich metabolity wytwarzane podczas fermentacji. Z tego względu stosując postbiotyki zyskuje się dodatkową korzyść zdrowotną ze spożycia wszystkich produktów fermentacji, w tym także struktur drobnoustrojów i metabolitów, a nie jedynie żywych mikroorganizmów (Danneskiold-Samsøe i in. 2019). Ponadto, uznaje się, że w porównaniu z innymi produktami biotycznymi, postbiotyki mają dłuższy okres przydatności do spożycia, jak również ich przechowywanie i transport są łatwiejsze. Zastosowanie postbiotyków może stanowić zatem bezpieczniejsze rozwiązanie; tym samym otwierając drogę do rozwoju nowych produktów farmaceutycznych i spożywczych o określonych korzyściach zdrowotnych.

POSTBIOTYKI A ŻYWNOŚĆ FUNKCJONALNA

Żywność funkcjonalną można zdefiniować jako produkty spożywcze, które wykazują udokumentowany pozytywny wpływ na organizm człowieka ponad ten, który wynika z efektu odżywczego zawartych w nich składników pokarmowych, uznawanych za niezbędne (Gawęcki i in. 2011). Działanie żywności funkcjonalnej polega na poprawie stanu zdrowia i jakości życia, czy zmniejszenia ryzyka zachorowania na różne schorzenia, w tym choroby cywilizacyjne przy zwyczajowym spożyciu. Korzystne właściwości żywności funkcjonalnej są zapewniane przez wzbogacenie jej o nowe lub już obecne w niej składniki. Jak pokazują badania, duży odsetek populacji europejskiej spożywa żywność funkcjonalną. Najczęściej produkty naturalne i ekologiczne,

cechujące się określoną wartością odżywczą i gwarancją jakości, budzą zainteresowanie kobiet, osób dorosłych oraz osób z wyższym wykształceniem (Ozen 2013). Do takich artykułów można zaliczyć produkty wzbogacone w nienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny n-3, błonnik pokarmowy, witaminy i składniki mineralne, antyoksydanty czy probiotyki i prebiotyki. Ostatnimi czasy, wraz ze wzrostem świadomości konsumentów i ilością badań w dziedzinie probiotycznej żywności funkcjonalnej, obserwuje się nowoczesny trend wykorzystania postbiotyków, mający na celu poprawę, wspomnianych powyżej niedogodności związanych ze stosowaniem probiotyków. Biorąc pod uwagę udokumentowany pozytywny wpływ postbiotyków na organizm człowieka, najwygodniejszą do stosowania formą postbiotyków byłyby tabletki lub kapsułki w postaci suplementu diety lub środka spożywczego specjalnego przeznaczenia żywieniowego, co w świetle dostępnych badań i postępującej technologii, nie wydaje się być kwestią odległej przyszłości. Niemniej jednak, obecnie różnego rodzaju produkty spożywcze stanowią nośnik dla postbiotyków. Poza tym ostatnimi czasy zwraca się również uwagę na zastosowanie postbiotyków w przemyśle farmaceutycznym czy weterynaryjnym, jednakże owo użycie postbiotyków, nie jest przedmiotem niniejszej pracy.

Najpopularniejszymi produktami zawierającymi postbiotyki wpisującymi się w konwencję żywności funkcjonalnej są fermentowane mleko oraz jego przetwory i kiszone warzywa. Fermentacja mleka, czyli kiszenie to sposoby konserwacji żywności opierające się na procesie fermentacji mlekowej przeprowadzanym przez bakterie nazywane LAB (z ang. Lactic Acid Bacteria). W wyniku tego procesu węglowodany zawarte w komórkach roślinnych, czy w mleku ulegają przemianie do kwasów organicznych, w tym przede wszystkim do kwasu mlekowego – zaliczanego do grona postbiotyków. Działanie kwasów organicznych w znacznym stopniu polega na obniżaniu pH środowiska do poziomu niekorzystnego dla patogenów, a także na zaburzaniu procesów metabolicznych zachodzących w komórkach drobnoustrojów (Hill i in. 2017). Z punktu widzenia konsumentów kwasy organiczne odpowiadają za charakterystyczny kwaskowy i rześki posmak kiszonek czy fermentowanych produktów mlecznych. Poza tym, pałeczki mlekowe są zdolne do produkcji szeregu innych bardzo zróżnicowanych związków chemicznych, które mogą wpływać na organizm człowieka w różnoraki sposób. Fermentowane napoje mleczne i kiszonki warzywne nie są jedyną grupą produktów spożywczych, które wzbogacają dietę w postbiotyki. Postbiotyki mogą być celowo dodawane do szerokiego asortymentu produktów spożywczych, fermentowanych lub niefermentowanych. Podsumowanie przytoczonych w niniejszej pracy

możliwości zastosowania postbiotyków w technologii żywności jako składników lub dodatków do żywności funkcjonalnej przedstawiono w Tabeli 1.

BAKTERIOCYNY

Do korzystnych zastosowań postbiotyków w technologii żywności zalicza się m.in. działanie przeciwdrobnoustrojowe bakteriocyn. Zastosowanie bakteriocyn w miejsce syntetycznych konserwantów pozwala na uzyskanie produktów „naturalnych”, które zaspokajają coraz większe zapotrzebowanie konsumentów na żywność pozbawioną konserwantów chemicznych. Bakteriocyny to substancje o charakterze białkowym, syntetyzowane przez większość szczepów bakterii LAB. Podstawowym kierunkiem zastosowania bakteriocyn w przemyśle spożywczym jest zabezpieczanie żywności przed rozwojem patogenów, szczególnie *L. monocytogenes* (Chikindas i in. 2018). W szczególności wykorzystuje się je do poprawy bezpieczeństwa mikrobiologicznego żywności minimalnie przetworzonej, do której należy wiele produktów mlecznych, mięsnych oraz owocowo-warzywnych. W badaniach nad aplikacją bakteriocyn wykazano, że związki te w wielu produktach, zwłaszcza w kiełbasach, mięsie mielonym, serach, rybach wędzonych na zimno oraz owocach morza, trwale lub przejściowo redukują liczebność chorobotwórczych dla człowieka bakterii (Sánchez-Martín i in. 2019). Jedną z największych zalet stosowania bakteriocyn jest ich odporność na wysoką temperaturę, dzięki czemu można je dodawać do żywności, która będzie podgrzewana lub gotowana (Vijayakumar i Muriana 2017). Najpopularniejsza z bakteriocyn – nizyna jest jedynym postbiotykiem zatwierdzonym do stosowania jako środek konserwujący żywność. Przykładami produktów spożywczych zawierających nizinę są m.in. zupy w puszkach, lód do przechowywania świeżych ryb, żywność dla niemowląt, wypieki piekarnicze, majonez i produkty mleczne, zwłaszcza sery (Oshima i in. 2014).

EGZOPOLISACHARYDY

Wspomniane wyżej LAB, jak i wiele innych mikroorganizmów, są zdolne do syntezy polisacharydów. Te z nich, które nie są związane ze ścianą komórkową i uwalniane zostają na zewnątrz, nazywane są egzopolisacharydami (ang. Exopolysaccharides), czyli EPS. W wielu produktach fermentowanych, takich jak jogurty czy kefiry, egzopolisacharydy bakterii kwasu mlekowego występują naturalnie. EPS są substancjami mającymi liczne zastosowania

w przemyśle spożywczym. Wpływają na poprawę cech sensorycznych i stabilności konsystencji produktów spożywczych, a także są czynnikiem teksturotwórczym i kontrolują właściwości reologiczne. Wielocukry te, poprzez swoją zdolność do wiązania wody oraz interakcji z białkami, powodują zwiększenie lepkości produktów, w szczególności w żywności funkcjonalnej z celowo obniżoną zawartością tłuszczów. Tłuszcze, z kolei, w dużej mierze odpowiadają za smak, aromat oraz strukturę danego produktu. Dodatkowo egzopolisacharydy, dzięki pozytywnemu wpływowi na poprawę tekstury i właściwości sensorycznych, powodują ograniczenie stosowania sztucznych stabilizatorów i emulgatorów w przemyśle spożywczym. Obecnie znajdują zastosowanie także jako powłoki produktów spożywczych (Nowodo i in. 2012). EPS, dostarczane do organizmu wraz z produktami spożywczymi, często wywierają korzystny wpływ na zdrowie (Tok i in. 2010, Lindström i in. 2012, Sarikaya i in. 2017, Wang i in. 2019). Ostatnimi czasy podjęto próby wykorzystania EPS, jako środków przeciwnowotworowych, przeciwrzodowych, obniżających poziom cholesterolu i stymulujących układ immunologiczny (Samaszko-Fiertek i in. 2016). W praktyce egzopolisacharydy wykorzystywane są przede wszystkim podczas produkcji serów. Sery wzbogacone w tego rodzaju węglowodany odznaczają się bardziej aksamitną i gładszą konsystencją, są mniej twarde niż sery niezawierające EPS, a wysychanie jest znacząco zahamowane (Zhang i in. 2015). Poza tym EPS wykorzystuje się jako dodatek do serów kozich, puddingów, lodów czy deserów mlecznych (Florescia 2013, Zhang i in. 2017, Ćpirli i in. 2018).

KRÓTKOŁAŃCUCHOWE KWASY TŁUSZCZOWE

Krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe (z ang. Short-Chain Fatty Acids, SCFA) to metabolity bakteryjne powstające w jelicie grubym w wyniku beztlenowej fermentacji bakteryjnej włókna pokarmowego i skrobi odpornej. Zalicza się do nich głównie maślan, propionian i octan, które występują w określonym stosunku molowym, a ich proporcje mogą ulegać zmianom w zależności od diety, wieku, chorób i innych czynników. Wykazano, że u osób stosujących dietę wegetariańską stężenie SCFA we krwi obwodowej było istotnie wyższe w porównaniu do osób odżywiających się w tradycyjny sposób. Z kolei obserwowane wyższe stężenie SCFA i bakterii fermentujących cukry w próbkach kału, koreluje z niższym odsetkiem występowania chorób zapalnych u osób na diecie bogatej w owoce i warzywa (De Vadder i in. 2014). Krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe odgrywają także istotną rolę w regulacji pH, zwiększeniu

wchłaniania wapnia, żelaza oraz magnezu w jelitach, a także korzystnie oddziałują na metabolizm glukozy i białek w wątrobie. Ponadto, odgrywają istotną rolę w obniżaniu poziomu cholesterolu w surowicy krwi, poprzez wiązanie kwasów żółciowych w jelicie cienkim, a przez to zwiększenie ich wydalania, a także są podstawowym źródłem energii dla kolonocytów (Hsieh i in. 2015, Nagpal i in. 2018, Dai i in. 2019, Vemuri i in. 2019). Jednym z najlepiej poznanych działań SCFA są właściwości przeciwzapalne. Opierają się one na hamowaniu aktywności mediatorów zapalnych w nabłonku jelitowym (Li i in. 2018). Poza tym, w badaniach zaobserwowano działanie przeciwnowotworowe. Antynowotworowa aktywność kwasu masłowego polega na hamowaniu cyklu komórkowego oraz stymulacji różnicowania komórek nowotworowych. SCFA odgrywają także rolę w procesach indukcji proliferacji oraz apoptozy – programowanej śmierci komórki (Coutzac i in. 2020). Z naukowego punktu widzenia, to niezwykle interesujące zagadnienie, ponieważ maślan z jednej strony prowadzi do stymulacji proliferacji prawidłowych komórek nabłonka błony śluzowej jelita, w tym samym czasie hamując różnicowanie komórek nowotworowych. Spożywanie wysokobłonnikowej żywności funkcjonalnej, czyli przygotowanej np. z ziaren z pełnego przemiału, może stanowić doskonały sposób na skorzystanie z dobroczynnych właściwości SCFA, z uwagi na zależność, iż bakterie jelitowe metabolizują rozpuszczalne frakcje błonnika pokarmowego do kwasu octowego, propionowego i masłowego (Hong i in. 2012). Przetwory owocowe i warzywne mogą być także wykorzystywane jako nośniki polisacharydowych dodatków funkcjonalnych. Bardzo dobrze do tego celu nadają się soki (w szczególności przecierowe), które nawet bez wzbogacania zawierają znaczące ilości błonnika pokarmowego (Back i in. 2009).

WITAMINY

Witaminy to niskocząsteczkowe związki organiczne, których obecność w organizmie w niewielkich ilościach jest niezbędna do prawidłowego przebiegu różnych procesów metabolicznych. Dla wielu organizmów, w tym zwierząt i człowieka, są to związki egzogenne i muszą być dostarczane z pożywieniem. Jedynie witamina K i niektóre witaminy z grupy B mogą być syntetyzowane przez jelitowe komensale i niektóre bakterie probiotyczne (Thakur i Tomar 2016). Witaminy z grupy B, zwykle obecne w wielu produktach spożywczych, łatwo ulegają inaktywacji podczas obróbki termicznej żywności. Z tego powodu wzbogacanie w witaminy niektórych produktów, w tym żywności funkcjonalnej, staje się niezbędne. Natomiast interwencja polegająca na dodatku do

żywności bakterii LAB, produkujących witaminy *in situ*, stanowi nowoczesne podejście do zapobiegania niedoborom witamin. Wykorzystanie mikroorganizmów jest również rozwiązaniem bardziej opłacalnym ekonomicznie niż fortifikacja syntetycznymi witaminami. Znalazło to odzwierciedlenie w badaniach, m.in. Deptula i in. wykorzystali płynne podłoże na bazie serwatki do produkcji witaminy B12 z *Propionibacterium freudenreichii* 2067 (Deptula i in. 2017). W innych badaniach wykazano, iż witamina B12 może być produkowana jest przez następujące szczepy LAB: *Propionibacterium freudenreichii* DSM 20271, *Lactobacillus* spp., czy *L. plantarum* i *L. coryniformis* (Masuda i in. 2012, Bhushan i in. 2016, Xie i in. 2019), z kolei szczepy: *Streptococcus gallolyticus* subsp. *macedonicus*, *E. faecalis*, *L. helveticus*, *L. acidophilus*, *L. plantarum*, *L. reuteri*, *L. brevis* i *L. fermentum* są zdolne do syntezy witamin B1, B2 i kwasu foliowego (Hugenschmidt i in. 2010, Laiño i in. 2012, Patil i in. 2019).

SUPERNATANTY POZBAWIONE KOMÓREK

Supernatant to nazwa nadana płynnej warstwie mieszaniny znajdującej się powyżej osadu. Najczęściej powstaje w wyniku odwirowania cieczy po hodowli komórek bakteryjnych. Tak więc, bezkomórkowy supernatant (CFS, z ang. Cell-Free Supernatant) to mieszanina o unikalnym składzie, w której może znajdować się szereg metabolitów bakteryjnych, budzących zainteresowanie badaczy zajmujących się poszukiwaniem postbiotyków o właściwościach prozdrowotnych. W jej skład mogą wchodzić związki o niskiej masie cząsteczkowej (tj. nadtlenek wodoru, reuteryna, kwasy organiczne, dwutlenek węgla, czy diacetylen) oraz o wysokiej masie cząsteczkowej (tj. bakteriocyny) (Kapustian i in. 2018). Uwaga przemysłu spożywczego skupiona jest na CFS szczepów probiotycznych, w dużej mierze z uwagi na działanie antibakteryjne przeciwko *Listeria monocytogenes* i potencjał antybiofilmowy. Co więcej, profilowanie substancji lotnych CFS ujawniło, iż znajdują się w nim naturalne aromaty, takie jak acetofenon, odbierany jako przyjemny zapach różany, czy diacetyl odpowiedzialny za charakterystyczny aromat masła (Rodríguez-Pazo i in. 2013). W badaniach zaobserwowano, że bezkomórkowy supernatant pozyskany z *L. plantarum* YML007 wykazuje właściwości biokonserwujące ziarna soi (Rather i in. 2014), supernatant z *L. sakei* NRRL B-1917 powoduje obniżenie liczebności *E. coli* i *L. monocytogenes* w grillowanym mięsie (del Carmen Beristain-Bauza i in. 2017), a spryskiwanie powierzchni bochenków pieczywa CFS z *Lactobacillus reuteri* zapobiega zanieczyszczeniu pleśnią w czasie 15 dni przechowywania w temperaturze 25°C i poprawia teksturę chleba (Jonkuviene

i in. 2016). Dwutlenek węgla (CO₂) będący jednym z produktów ubocznych heterofermentacji mlekowej, stanowi także ważny składnik mieszaniny CFS, wykazując działanie bakteriobójcze. Dzięki swojej nietoksyczności względem człowieka, CO₂ może być stosowany w celu zabezpieczania żywności przed psuciem. W badaniu dodatek supernatantu z CO₂ poprawił ponadto jakość fermentowanego kimchi (Park 2018). Z uwagi na fakt, iż żywność funkcjonalna musi także spełniać wymogi dotyczące bezpieczeństwa, a jej spożyciu nie może towarzyszyć zagrożenie biologiczne, użycie różnych składowych CFS, mających udowodnione działanie antymikrobiologiczne, jest jak najbardziej uzasadnione. CFS przyciąga także uwagę klinicystów, ze względu na wykazane w badaniach na liniach komórkowych zdolności do ochrony przeciwko *E. coli*, modulację ekspresji mucyny i działanie przeciwzapalnie, obniżające poziom cholesterolu, antyoksydacyjne wobec wolnych rodników DPPH oraz przeciwnowotworowe przeciwko komórkom raka szyjki macicy (Kim i in. 2008, De Marco i in. 2018, Alvarez i in. 2019, Riaz Rajoka i in. 2019).

Tabela 1. Przykłady zastosowania wybranych postbiotyków w technologii żywności i/ lub do żywności funkcjonalnej wraz z efektem działania

Postbiotyki		Efekt działania	Literatura
Bakteriocyny	Mieszanina bakteriocyn z <i>Lactobacillus curvatus</i> , <i>Lactococcus lactis</i> , <i>Pediococcus acidilactici</i> , <i>Enterococcus faecium</i>	Użycie mieszaniny bakteriocyn, zastosowanej w postaci sprayu po procesie gotowania, spowodowało >2 log spadek <i>L. monocytogenes</i> w gotowych do spożycia produktach mięsnych (hot dogach); Dodatkowo zaobserwowano odporność mieszaniny bakteriocyn na czynnik temperaturowy	Vijayakumar i Muriana 2017
	Bakteriocyna bifidynowa z <i>Bifidobacterium lactis</i> Bb-12	Dodatek bakteriocyny zwiększył trwałość mięsa mielonego do 3 miesięcy przechowywanego w temperaturze 4°C; Efekt postbiotyczny został zaobserwowany pod koniec dziewiątego dnia, gdzie liczebność <i>Pseudomonas</i> spp. uległa zmniejszeniu o 1,071, 2,000 i 1,541 log jtk/g, a liczba <i>Aeromonas</i> spp zmniejszyła się odpowiednio o 0,871, 2,456 i 2,403 log jtk/g	Mokhtar i in. 2016

	Nizyna	Stwierdzono, że dodatek nizyny był skuteczny w kontrolowaniu rozwoju bakterii (<i>Bacillus thuringiensis</i> , <i>Bacillus cereus</i> i <i>Paenibacillus jamilae</i>) powodujących psucie się budyniu na bazie mleka i przedłużył okres przydatności do spożycia, nawet przy ograniczeniu obróbki cieplej	Oshima i in. 2014
	Bakteriocyna z <i>Lactobacillus plantarum</i> Cys5-4	Dodatek mieszaniny zawierającej bakteriocynę do soku pomarańczowego w temperaturze pokojowej, spowodował dwukrotne zmniejszenie ilości komórek <i>E. coli</i> z 6,0 log jkt/ml do 3,03 log jkt/ml w 5. dniu; Liczebność <i>Salmonella</i> uległa zmniejszeniu już w 1. dniu przechowywania (do 4,24 log jkt/ml); Podobnie w napoju chicha, przechowywanym w temperaturze 4°C, zarejestrowano stopniową redukcję komórek obu testowanych patogenów	Tenea i Barrigas 2017
Egzopolisacharydy	EPS ze szczepu LAB	Zaobserwowano, że dodatek szczepu wytwarzającego EPS do kultur starterowych w produkcji serów kozich do smarowania wpływa pozytywnie na ich reologię; Uzyskano ulepszoną teksturę w porównaniu do serów bez dodatku szczepu produkującego EPS, bez użycia gum lub stabilizatorów	Florescia 2013
	EPS z <i>Lactobacillus paracasei</i>	Sery typu Cheddar wyprodukowane z 2% dodatkiem <i>L. paracasei</i> , wytwarzającym EPS, cechowały się lepszą teksturą i oceną sensoryczną niż sery bez dodatku szczepu produkującego EPS, Ponadto ocena sensoryczna serów z EPS dorównywała ocenie serów pełnotłustych	Zhang i in. 2015

	EPS z <i>Lactobacillus plantarum</i> YW11	Dodatek EPS z <i>Lactobacillus plantarum</i> YW11 w trakcie przygotowania lodów wpływał korzystnie na właściwości fizykochemiczne lodów, w tym lepkość, jędrność, czy zachowanie lodów podczas topienia	Zhang i in. 2017
	EPS w typie glukanu ze szczepu LAB	Synereza w czekoladowym pudingu z dodatkiem EPS oraz <i>Lactobacillus rhamnosus</i> GG znacznie została zmniejszona w porównaniu z innymi próbami; Poza tym wykazano działanie prebiotyczne EPS	İspirli i in. 2018
Krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe	Kwasy organiczne, m.in. kwas propionowy i octowy	Wykazano działanie hamujące przeciwko patogenowi <i>Enterobacter sakazakii</i> poprzez dodatek do żywności płynnej – dla niemowląt, soku jabłkowego i winogronowego dziewięciu kwasów organicznych; Ponadto kwasy propionowy i octowy cechowały się najwyższą skutecznością spośród badanych	Back i in. 2009
Witaminy	Witamina B12 biosyntetyzowana z <i>Propionibacterium freudenreichii</i> 2067	Wykazano, że szczep <i>Propionibacterium freudenreichii</i> 2067 w warunkach zbliżonych do matrycy żywności, w środowisku naśladowającym ser, był zdolny do produkcji szeregu metabolitów i witamin, w tym witaminy B12	Deptula i in. 2017
	Kwas foliowy i witamina B12 produkowane przez szczepy <i>Lactobacillus sakei</i> , <i>Lb. coryniformis</i> i <i>Lb. plantarum</i>	LAB, naturalnie obecne w nukazuke, tradycyjnej japońskiej kiszonce, produkowanej z ryżowych otrębów, wytwarzały wysoki poziom kwasu foliowego (około 100 µg/L) oraz około 2 µg/L witaminy B12	Masuda i in. 2012
	Witamina B12 produkowana przez LAB	Potwierdzono, iż szczepy LAB (m.in. <i>Lactobacillus reuteri</i> DSM20016) naturalnie występujące w mleku były zdolne do produkcji witaminy B12 w ilości $20,03 \pm 4,17$ µg/l	Bhushan i in. 2016

	Witamina B12 biosyntetyzowana z <i>Propionibacterium freudenreichii</i> DSM 20271	Wykazano, że <i>P. freudenreichii</i> może wytwarzać odpowiednią pod względem odżywczym ilość witaminy B12 w otrębach pszennych podczas kofermentacji z <i>L. brevis</i> ; Oraz, że produkcję witaminy B12 można znacznie zwiększyć poprzez utrzymywanie średniego pH powyżej 5	Xie i in. 2019
	Kwas foliowy i witamina B12 produkowane przez wiele szczepów LAB	Izolowane z fermentowanej żywności szczepy LAB należących do gatunków: <i>Lactobacillus plantarum</i> , <i>L. reuteri</i> , <i>L. brevis</i> i <i>L. fermentum</i> wykazywały dużą zdolność do produkcji kwasu foliowego; Najwyższą produkcją witaminy B12 cechował się szczep <i>Propionibacterium freudenreichii</i> DF15	Hugenschmidt i in. 2010
	Kwas foliowy produkowany przez szczepy LAB	Szczepy <i>L. bulgaricus</i> i <i>Streptococcus thermophilus</i> wyizolowane z argentyńskich jogurtów rzemieślniczych wytwarzały kwas foliowy na poziomie od 22,3 do 135 µg/l	Laiño i in. 2012
Bezkomórkowe supernatanty	CFS z <i>Lactobacillus plantarum</i> YML007	CFS pozyskany z wyizolowanego z kimchi <i>L. plantarum</i> YML007, wykazywał właściwości biokonserwujące na ziarnach soi	Rather i in. 2014
	CFS z <i>Leuconostoc citreum</i> MB1	CFS z <i>Leuconostoc citreum</i> MB1 wykazywał wysoką aktywność antylisteryjną w mleku	Pujato i in. 2013
	CFS z <i>Lactobacillus sakei</i> NRRL B-1917	W grillowanej wołowinie z dodatkiem CFS ilość <i>L. monocytogenes</i> zmniejszyła się o 1,4 log10 jkt/g po 120 godzinach, podczas gdy <i>E. coli</i> zmniejszyła się o 2,3 log10 jkt/g po 36 godzinach	del Carmen Beristain-Bauza i in. 2017
	Bogaty w CO ₂ CFS	Zastosowanie dwutlenku węgla może być użyteczną techniką poprawy jakości kimchi poprzez ograniczenie wzrostu patogenów i przedłużenie świeżości	Park 2018

	CFS z <i>Lactobacillus reuteri</i>	CFS z <i>L. reuteri</i> wykazywał aktywność przeciwpleśniową na powierzchni chleba w ciągu 12–15 dni przechowywania, a dodatek CFS do zakwasu polepszył jędrność miękkiszu chleba	Jonkuvienė i in. 2016
--	------------------------------------	---	-----------------------

PODSUMOWANIE

Bakterie kwasu mlekowego produkują szeroką gamę metabolitów bezpiecznych dla zdrowia konsumenta, a także efektywnie wpływających na przedłużenie trwałości artykułów spożywczych. Stąd też postbiotyki i ich właściwości są obiektami licznych badań. Postbiotyki, niezależnie od tego, czy są bakteryjnymi składnikami, czy metabolitami cechują się szeregiem zalet, m.in. potrafią „naśladować” działanie probiotyków, unikając ryzyka podania żywych mikroorganizmów do organizmu. Poza tym uznaje się, że w porównaniu z innymi składnikami z grupy „-biotyków” mają dłuższy okres przydatności do spożycia, a ich przechowywanie i transport są łatwiejsze. Postbiotyki zostały docenione także ze względu na aktywność biologiczną i wspieranie układu immunologicznego, a także właściwości przeciwdziałające otyłości, antynowotworowe, obniżające poziom cholesterolu i przeciwutleniające. Jak pokazują przeprowadzane doświadczenia, postbiotyki mogą być wartościowym składnikiem żywności; tym samym otwierając drogę do rozwoju nowych produktów wpisujących się w koncepcję żywności funkcjonalnej. Niemniej jednak należy mieć na uwadze, iż w celu wsparcia mikrobiomu jelitowego do produkcji postbiotyków, należy dostarczać organizmowi źródła pokarmowe, które są ich prekursorami. Należą do nich przede wszystkim błonnik pokarmowy, którego bogatym źródłem są pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy, nasiona roślin strączkowych, warzywa i owoce, czy prebiotyki – np. oligosacharydy i inulina, występujące w cykorii, cebuli, karczochu czy soi.

Podsumowując, należy stwierdzić, że wiedza na temat postbiotyków i ich potencjalnych prozdrowotnych właściwości nadal się rozwija. Przyszłe badania powinny koncentrować się na izolacji i szczegółowej charakterystyce związków odpowiedzialnych za prozdrowotne działanie, co umożliwiłoby ich precyzyjną aplikację do żywności. Różnorodność produktów spożywczych i mało przetworzona żywność to podstawa diety wspierającej jelitowe komensale, a tym samym wsparcie do syntezy postbiotyków.

BIBLIOGRAFIA

- Aguilar-Toala J.E., Garcia-Varela R., Garcia H.S., Mata-Haro V., Gonzalez-Cordova A.F., Vallejo-Cordoba B., Hernandez-Mendoza A. 2018 Postbiotics: an evolving term within the functional foods field. *Trends Food Sci Technol*, 75:105-114.
- Alvarez C.S., Giménez R., Cañas M.A., Vera R., Díaz-Garrido N., Badia J., Baldomà L. 2019 Extracellular vesicles and soluble factors secreted by *Escherichia coli* Nissle 1917 and ECOR63 protect against enteropathogenic *E. coli*-induced intestinal epithelial barrier dysfunction. *BMC Microbiol*, 17:19(1):166.
- Back S.Y., Jin H.H., Lee, S.Y. 2009 Inhibitory effect of organic acids against *Enterobacter sakazakii* in laboratory media and liquid foods. *Food Control*, 20(10), 867–872.
- Bhushan B., Tomar S.K., Mandal S. 2016 Phenotypic and genotypic screening of human-originated lactobacilli for vitamin B12 production potential: process validation by micro-assay and UFLC. *Appl Microbiol Biotechnol*, 100(15):6791-6803.
- Chikindas M.L., Weeks R., Drider D., Chistyakov V.A., Dicks L.M. 2018 Functions and emerging applications of bacteriocins. *Curr Opin Biotechnol*, 49, 23–28.
- Collado M.C., Vinderola G., Salminen S. 2019 Postbiotics: facts and open questions. A position paper on the need for a consensus definition. *Benef Microbes*, 10:711-719.
- Coutzac C., Jouniaux J.M., Paci A., i in. 2020 Systemic short chain fatty acids limit antitumor effect of CTLA-4 blockade in hosts with cancer. *Nat Commun*, 11, 2168.
- Dai S., Pan M., El-Nezami H.S., Wan J.M., Wang M.F., Habimana O., Lee J.C., Louie J.C., Shah N.P. 2019 Effects of lactic acid bacteria-fermented soy-milk on isoflavone metabolites and short-chain fatty acids excretion and their modulating effects on gut microbiota. *J Food Sci*, 8:1854–63.
- Danneskiold-Samsøe N.B., Barros H.D.D.F.Q., Santos R., Bicas J.L., Cazarin C.B.B., Madsen L., i in. 2019 Interplay between food and gut microbiota in health and disease. *Int Food Res J*, 115, 23–31.

De Marco S., Sichetti M., Muradyan D., Piccioni M., Traina G., Pagiotti R., Pietrella D. 2018 Probiotic Cell-Free Supernatants Exhibited Anti-Inflammatory and Antioxidant Activity on Human Gut Epithelial Cells and Macrophages Stimulated with LPS. *Evid Based Complement Alternat Med*, 1–12.

De Vadder F., Kovatcheva-Datchary P., Goncalves D., Vinera J., Zitoun C., Duchampt A., Bäckhed F., Mithieux, G. 2014 Microbiota-generated metabolites promote metabolic benefits via gut-brain neural circuits. *Cell*, 156: 84–96.

del Carmen Beristain-Bauza S., Mani-López E., Palou E., López-Malo A. 2017 Antimicrobial activity of whey protein films supplemented with *Lactobacillus sakei* cell-free supernatant on fresh beef. *Food Microbiol*, 62, 207–211.

Deptula P., Chamlagain B., Edelmann M., Sangsuwan P., Nyman T.A., Savijoki K., Piironen V., Varmanen P. 2017 Food-like growth conditions support production of active vitamin B12 by *Propionibacterium freudenreichii* 2067 without DMBI, the lower ligand base, or cobalt supplementation. *Front Microbiol*, 8;8:368.

Florencia F.S. 2013 Rheology of spreadable goat cheese made with autochthonous lactic cultures differing in their ability to produce exopolysaccharides. *Food Sci Technol*, 33(2), 233–238.

Gawęcki J. 2011 *Żywność i żywienie a zdrowie*, Jan Gawęcki (red.), *Żywienie człowieka a zdrowie publiczne*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, 2011, s. 40–41, 53–55, ISBN 978-83-01-15735-7.

Gratia J.P. 2000 André Gratia: A Forerunner in Microbial and Viral Genetics. *Genetic*, 156. 471–6.

Hill D., Sugrue I., Arendt E., Hill C., Stanton C., Ross R.P. 2017 Recent advances in microbial fermentation for dairy and health. *F1000Research*, 6, 751.

Hong Y., Zi-Jun W., Jian X., Ying-Jie D., Fang M. 2012 Development of the dietary fiber functional food and studies on its toxicological and physiologic properties. *Food Chem Toxicol*, 50(9), 3367–3374.

Hsieh C.Y., Osaka T., Moriyama E., Date Y., Kikuchi J., Tsuneda S. 2015 Strengthening of the intestinal epithelial tight junction by *Bifidobacterium bifidum*. *Physiol Rep*, 3:e12327.

- Hugenschmidt S., Schwenninger S.M., Gnehm N., Lacroix C. 2010 Screening of a natural biodiversity of lactic and propionic acid bacteria for folate and vitamin B12 production in supplemented whey permeate. *Int Dairy J*, 20(12), 852–857.
- İspirli H., Demirbaş F., Dertli E. 2018 Glucan type exopolysaccharide (EPS) shows prebiotic effect and reduces syneresis in chocolate pudding. *J Food Sci Technol*, 55(9), 3821–3826.
- Jonkuvienė D., Vaiciulytė-Funk L., Salomskienė J., Alencikienė G., Mieze-lienė A. 2016 Potential of *Lactobacillus reuteri* from spontaneous sourdough as a starter additive for improving quality parameters of bread. *Food Technol Biotech*, 54(3), 342–350.
- Kapustian A.I., Chernov N., Kovalenko A., Naumenko K., Kushnir I. 2018 Products of metabolism and processing of lactic acid bacteria as functional ingredients. *Food Sci Biotechnol*, 1:47–55.
- Kim Y., Whang J.Y., Whang K.Y., Oh S., Kim S.H. 2008 Characterization of the cholesterol-reducing activity in a cell-free supernatant of *Lactobacillus acidophilus* ATCC 43121. *Biosci Biotechnol Biochem*, 72(6):1483–90.
- Laiño J.E., Leblanc J.G., Savoy de Giori G. 2012 Production of natural folates by lactic acid bacteria starter cultures isolated from artisanal Argentinean yogurts. *Can J Microbiol*, 58(5):581–8.
- Li S., Zhao Y., Zhang L., Zhang X., Huang L., Li D., Niu C., Yang Z. 2012 Antioxidant activity of *Lactobacillus plantarum* strains isolated from traditional Chinese fermented foods. *Food Chem*, 135:1914–1919.
- Li M., van Esch B., Henricks P., Folkerts G., Garssen J. 2018 The Anti-inflammatory Effects of Short Chain Fatty Acids on Lipopolysaccharide- or Tumor Necrosis Factor α -Stimulated Endothelial Cells via Activation of GPR41/43 and Inhibition of HDACs. *Front pharmacol*, 9, 533.
- Lindström C., Holst O., Nilsson L., Öste R., Andersson K.E. 2012 Effects of *Pediococcus parvulus* 2.6 and its exopolysaccharide on plasma cholesterol levels and inflammatory markers in mice. *AMB Express*, 2:66.
- Masuda M., Ide M., Utsumi H., Niino T., Shimamura Y., Murata M. 2012 Production potency of folate, vitamin B(12), and thiamine by lactic acid bacteria isolated from Japanese pickles. *Biosci Biotechnol Biochem*, 76(11):2061–7.

Mokhtar M., Mostafa G.A., Eldeeb G.S., Taha R.A. 2016 Effect of Bacteriocins (from *Bifidobacterium* Spp.) on Prevalence of some *Aeromonas* and *Pseudomonas* Species in Minced Meat during Cold Storage. *J Food Nutr Disor*, 5:1.

Nagpal R., Wang S., Ahmadi S., Hayes J., Gagliano J., Subashchandrabose S., Kitzman D.W., Becton T., Read R., Yadav H. 2018 Human-origin probiotic cocktail increases short-chain fatty acid production via modulation of mice and human gut microbiome. *Sci Rep*, 8:649.

Nakamura F., Ishida Y., Sawada D., Ashida N., Sugawara T., Sakai M., Fujiwara S. 2016 Fragmented lactic acid bacteria cells activate peroxisome proliferator-activated receptors and ameliorate dyslipidemia in obese mice. *J Agric Food Chem*, 64:2549-2559.

Nowodo U.U., Green E., Okoh A.I. 2012 Bacterial Exopolysaccharides: Functionality and Prospects. *Int J Mol Sci*, 13, 14002–14015.

Oshima S., Hirano A., Kamikado H., Nishimura J., Kawai Y., Saito T. 2014 Nisin A extends the shelf life of high-fat chilled dairy dessert, a milk-based pudding. *J Appl Microbiol*, 116(5):1218-28.

Ozen A.E., Bibiloni M., Pons A., Tur J.A. 2013 Sociodemographic and life-style determinants of functional food consumption in an adult population of the Balearic Islands. *Ann Nutr Metabol*, 63, 200–207.

Park, D.H. 2018 Effects of carbon dioxide on metabolite production and bacterial communities during kimchi fermentation. *Biosci Biotechnol Biochem*, 82(7), 1234–1242.

Patil S., Sawant S., Hauff K., Hampp G. 2019 Validated Postbiotic Screening Confirms Presence of Physiologically-Active Metabolites, Such as Short-Chain Fatty Acids, Amino Acids and Vitamins in Hylak® Forte. *Probiotics Antimicrob Proteins*, 11(4):1124-1131.

Pujato S., Del L Quiberoni A., Candioti M., Reinheimer J., Guglielmotti D. 2014 *Leuconostoc citreum* MB1 as biocontrol agent of *Listeria monocytogenes* in milk. *Res J Dairy Sci*, 81(2), 137-145.

Rajoka M.S.R, Zhao H., Mehwish H.M., Li N., Lu Y., Lian Z., Shao D., Jin M., Li Q., Zhao L., Shi J. 2019 Anti-tumor potential of cell free culture supernatant of *Lactobacillus rhamnosus* strains isolated from human breast milk. *Food Res Int*, 123:286-297.

- Rather I.A., Seo B.J., Kumar V.J.R., Choi U.H., Lim J.H., Park Y.H. 2013 Isolation and characterization of a proteinaceous antifungal compound from *Lactobacillus plantarum* YML007 and its application as a food preservative. *Lett Appl Microbiol*, 57, 69-76.
- Riaz Rajoka M.S., Zhao H., Mehwish H.M., Li N., Lu Y., Lian Z., Shao D., Jin M., Li Q., Zhao L., Shi J. 2019 Anti-tumor potential of cell free culture supernatant of *Lactobacillus rhamnosus* strains isolated from human breast milk. *Food Res Int*, 123:286-297.
- Rodríguez-Pazo N., Vázquez-Araújo L., Pérez-Rodríguez N., Cortés-Diéguéz S., Domínguez J.M. 2013 Cell-free supernatants obtained from fermentation of cheese whey hydrolyzates and phenylpyruvic acid by *Lactobacillus plantarum* as a source of antimicrobial compounds, bacteriocins, and natural aromas. *Appl Biochem Biotechnol*, 171(4):1042-60.
- Salminen S., Collado M.C., Endo A. i in. 2021 The International Scientific Association of Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on the definition and scope of postbiotics. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*, doi:10.1038/s41575-021-00440-6.
- Samaszko-Fiertek J., Kuźma M., Dmochowska B., Ślusarz R., Madaj J. 2016 Egzopolisacharydy bakteryjne – budowa i funkcje. *Wiadomości chemiczne*, 70, 474-494.
- Sánchez-Martín M. A., Salgado-Calvo M.T., San-Miguel-Hernandez A., Pachon-Julian J., Rodríguez-Barbero E., Pastor-Martín M.R., Cabrero-Lobato P. 2019 Nisina (N 234), aditivo utilizado como conservante en alimentos. *Gaceta Medica de Bilbao*, 116(4), 166–173.
- Sarikaya , Aslim B., Yuksekdog Z. 2017 Assessment of anti-biofilm activity and bifidogenic growth stimulator (BGS) effect of lyophilized exopolysaccharides (l-EPSs) from lactobacilli strains. *Int J Food Prop*, 20:362–71.
- Shah N. P. 2016 Novel dairy probiotic products. In P. Foerst, & C. Santivarangkna (red.). *Advances in probiotic technology* (pp. 338–355). New York: Taylor & Francis CRC Press.
- Shao L., Wu Z., Zhang H. i in. 2014 Partial characterization and immunostimulatory activity of exopolysaccharides from *Lactobacillus rhamnosus* KF5. *Carbohydr Polym*, 107:51-56.

Shenderov B.A. 2013 Metabiotics: novel idea or natural development of probiotic conception. *Microb Ecol Health Dis*, 24, 1.

Tenea G.N., Barrigas A. 2017 The efficacy of bacteriocin-containing cell-free supernatant from *Lactobacillus plantarum* Cys5-4 to control pathogenic bacteria growth in artisanal beverages. *Int Food Res J*, 25(5), 2131–2137.

Thakur K., Tomar S.K. 2016 In vitro study of riboflavin producing lactobacilli as potential probiotic. *LWT*, 68:570–8.

Tok E., Aslim B. 2010 Cholesterol removal by some lactic acid bacteria that can be used as probiotic. *Microbiol Immunol*, 54:257–64.

Vemuri R., Gundamaraju R., Shinde T., Perera A.P., Basheer W., Southam B., Gondalia S.V., Karpe A.V., Beale D.J., Tristram S., Ahuja K.D. 2019 *Lactobacillus acidophilus* DDS-1 modulates intestinal-specific microbiota, short chain fatty acid and immunological profiles in aging mice. *Nutrients*, 2019(11):1297.

Vijayakumar P., Muriana P. 2017 Inhibition of *Listeria monocytogenes* on ready-to-eat meats using bacteriocin mixtures based on mode-of-action. *Foods*, 6 (3), #22.

Wang K., Niu M., Song D., Song X., Zhao J., Wu Y., Lu B., Niu G. 2019 Preparation, partial characterization and biological activity of exopolysaccharides produced from *Lactobacillus fermentum* S1. *J Biosci Bioeng*, 129:26–214.

Wegh C., Geerlings S.Y., Knol J., Roeselers G., Belzer C. 2019 Postbiotics and Their Potential Applications in Early Life Nutrition and Beyond. *Int J. Mol Sci*, 20(19), 4673.

Xie C., Coda R., Chamlagain B., Varmanen P., Piironen V., Katina K. 2019 Co-fermentation of *Propionibacterium freudenreichii* and *Lactobacillus brevis* in Wheat Bran for in situ Production of Vitamin B12. *Front. microbiol*, 10, 1541.

Zhang L., Li X., Ren H., Liu L., Ma L., Li M., Bi W. 2015 Impact of Using Exopolysaccharides (EPS)-Producing Strain on Qualities of Half-Fat Cheddar Cheese. *Int J Food Prop*, 18:7, 1546-1559.

Zhang J., Zhao W., Guo X., Guo T., Zheng Y., Wang Y., Yang Z. 2017 Survival and Effect of Exopolysaccharide-Producing *Lactobacillus plantarum* YW11 on the Physicochemical Properties of Ice Cream. *Pol J Food Nutr Sci*, 67(3), 191–200.

POSTBIOTICS HEALTH-PROMOTING INGREDIENTS IN FUNCTIONAL FOOD

Abstract: Numerous results of clinical investigations have demonstrated a significant relationship between lifestyle (especially diet or the quality of food) and host's health status. In this regard, the concept of functional food seems to perfectly meet the needs of consumers in order to improve health and quality of life or reduce the risk of developing variety of diseases, including diseases of affluence. Functional food are foods which deliver additional or enhanced health benefits over and above their basic nutritional value. Functional food containing ingredients such as probiotics, prebiotics and more and more often postbiotics have been attaining more significance by consumers. Postbiotics are preparation of inanimate microorganisms and/or their components that confers a health benefit on the host. Antimicrobial, anti-inflammatory, anti-obesity, anti-hypertension, hypocholesterolemic, antiproliferative, antioxidant and immunostimulating effects are attributed to them. Moreover, it is recognized that postbiotics are more stable in the food matrix and it is easier to store or transport them compared to other ingredients in the "-biotics" group. The aim of the study is to present the available scientific evidence on the effectiveness of postbiotics and the possibility of their use in the food industry, with particular attention on the potential use of microorganisms metabolites as ingredients of functional food.

Keywords: Postbiotics, Functional Food, Health Promotion, Health Benefits

RESPEKTOWANIE PRAW KOBIET W XXI WIEKU – MIĘDZY TEORIA A PRAKTYKĄ

Streszczenie: W artykule poruszono problematykę respektowania praw kobiet w skali globalnej. W XXI w. nadal mamy do czynienia z nierównością płci w wielu dziedzinach życia, pogłębianą w ciągu ostatnich lat przez ogólnoswiatowy zwrot w kierunku wartości konserwatywnych. Mimo postępów wynikających z wprowadzenia formalnych egalitarnych rozwiązań międzynarodowych, trudno mówić o sukcesie w postaci pełnoprawnego udziału pań w procesie podejmowania decyzji, w nauce, pracy i wynagrodzeniu, o jednakowych prawach kobiet i mężczyzn w rodzinie czy dostatecznym zapewnieniu bezpieczeństwa żeńskiej połowie populacji. Ponadto wciąż żywe społeczne stereotypy okazały się odporne na postępową legislację. Łamanie praw reprodukcyjnych i przyzwolenie na przemoc domową są dziś palącym problemem na całym świecie. Pandemiczna rzeczywistość wydłużyła drogę do uzyskania przez kobiety pełni praw, jaką dysponują mężczyźni.

Słowa kluczowe: dyskryminacja, (nie)równość płci, prawa kobiet, pandemia

WSTĘP

Prawa kobiet są kwestią szeroko diskutowaną w przestrzeni publicznej i budzącą silne emocje. Jako przedmiot zainteresowania polityki, nauki i mediów, stały się tematem licznych analiz i publikacji oraz ważnym postulatem partyjnych programów wyborczych ugrupowań na całym świecie. Organizacja Narodów Zjednoczonych, dostrzegając po II wojnie światowej potrzebę

ochrony praw człowieka i diagnozując słabszą pozycję kobiet w porównaniu ze statusem mężczyzn, wprowadziła rozwiązania zakazujące dyskryminacji ze względu na płeć. Unia Europejska, wydając liczne dokumenty i realizując ambitne równościowe założenia, przyczyniła się do zmniejszenia dysproporcji w pozycjach i szansach przedstawicieli obu płci. Odnoszący obecnie triumfy populiści, wspierani przez Kościoły i ruchy antydemokratyczne, starają się odwrócić egalitarne trendy i na powrót umiejscowić kobiety w sferze prywatnej, zredukować ich prawa, zakonserwować tradycyjne wartości.

Celem niniejszego artykułu jest znalezienie odpowiedzi na pytanie o to, czy prawa kobiet zagwarantowane w licznych dokumentach równościowych autorstwa międzynarodowych organizacji i przyjętych przez rządy państw, efektywnie działają w XXI w. i w jakim zakresie realnie chronią połowę ludzkości przed nadużyciami ze strony władzy, członków społeczności i rodzin kobiet. Podjęto również próbę zdiagnozowania sytuacji kobiet w kontekście pandemii wirusa *SARS-CoV-2* i jej wpływu na proces dochodzenia do równości przedstawicieli obu płci.

Postawiono tezę, że na świecie, nie wyłączając utrwalonych demokracji, prawa kobiet, czyli prawa człowieka, nie są w pełni respektowane, a w wielu przypadkach łamane, i że w XXI w. dotyczy to niemal wszystkich dziedzin życia, zaś pandemia *Covid-19* spowodowała regres utrzymujących się od lat powolnych, lecz progresywnych trendów. Za cel badawczy przyjęto ukazanie kontrastu między rzeczywistością a wytycznymi międzynarodowych dokumentów zrównujących prawa kobiet i mężczyzn. Aby zrealizować zamierzenie badawcze i wyznaczony cel zastosowano metodę analizy tekstów i badania dokumentów.

RESPEKTOWANIE PRAW KOBIET W ZAKRESIE ZAPEWNIENIA BEZPIECZEŃSTWA

Jednym z problemów dotyczących kobiet w skali świata jest przemoc domowa. Oznacza „zamierzone i wykorzystujące przewagę sił działanie skierowane przeciwko członkowi rodziny, które narusza prawa i dobra osobiste, powodując cierpienie i szkody” (Helios i Jedlecka, 2017, s. 16). Podczas przymusowej izolacji i pracy zdalnej spowodowanej zamknięciem przedsiębiorstw i instytucji z powodu epidemii *Covid-19*, odnotowano globalny wzrost liczby aktów przemocy, choć już wcześniejsze statystyki budziły zaniepokojenie. „Według danych (...) ONZ, w 2017 roku zostało zamordowanych 87 tys. kobiet i dziewcząt na całym świecie. Aż w 58 proc. przypadków sprawca

pochodził z najbliższego otoczenia ofiary”. 82 proc. śmiertelnych przypadków spowodowanych przemocą w rodzinie stanowią kobiety (ONZ, 2019). Jednak niektóre państwa traktują ten rodzaj przestępstwa jako prywatną sprawę pary. Należy do nich Rosja, gdzie według Krajowego Centrum Zapobiegania Przemocy, od 12 do 14 tys. kobiet rocznie traci życie z rąk partnera. W kodeksie karnym brak odniesienia do tego zjawiska. Moskwa nie ratyfikowała konwencji stambulskiej, a w 2017 r. Władimir Putin podpisał ustawę depenalizującą jednorazową przemoc domową, uznającą bezkarność pierwszego pobicia, jeśli nie spowodowało poważnych obrażeń. Nowe regulacje zobowiązują ofiary do samodzielnego zebrania dowodów, poddania się obdukcji, zabezpieczenia śladów, co najczęściej powoduje wycofanie zeznań. Nowelizację prawa uzasadniano ochroną tradycji i rodziny oraz zachowaniem godności mężczyzny (Bieliaszyn, 2019, s. 48). Największa rosyjska organizacja pomagająca poszkodowanym, Nasiliu niet (Nie dla przemocy), znalazła się na rządowej liście agencji finansowanych z zagranicy wysłanników obcych państw na terenie Rosji (Bieliaszyn, 2021). „Obecny stan prawa karnego uniemożliwia przeciwdziałanie wielu formom przemocy domowej”, m. in. przymusowi finansowemu czy fizycznemu lub kontrolującym zachowaniom partnera (Warecka, 2019). Państwo nie zapewnia bezpieczeństwa własnym obywatelkom i pozbawia je prawa do dochodzenia sprawiedliwości, łamiąc tym samym prawa człowieka.

Z przemocą seksualną w ogromnej skali zmagają się Hinduski. Gwałty zagrażają nawet kilkulatkom, a sprawcy to najczęściej bliscy poszkodowanych. Problem ten wiąże się w Indiach z dyskryminacją ekonomiczną kobiet i ich utrudnionym dostępem do władzy, co uniemożliwia paniom udział w legislacji (Wilk, 2018, s. 54). W kierunku ograniczania praw kobiet zmierza Turcja, która w 2021 r. wypowiedziała Konwencję o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej przyjętej w Stambule w 2011 r. (Kazimierczuk, 2021). Tymczasem w 2019 r. z rąk partnerów życie straciło 500 Turczynek, a przemoc domowa dotknęła 40 proc. z nich, przy czym jedynie co dziesiąty przypadek został zgłoszony policji (polityka.pl, 2020). Ze zjawiskiem nasilonej przemocy zmagają się mieszkanki Ameryki Południowej. W meksykańskim kodeksie karnym zbrodnie na kobietach z powodu mizoginii nazwano kobietobójstwem. W porównaniu z 2016 r., w 2020 odsetek takich zabójstw wzrósł o 111 proc., do czego przyczyniła się w znacznym stopniu przestępczość zorganizowana – kobiety stały się dla karteli narkotykowych towarem i bronią w walce mężczyzn. Według oficjalnych, z pewnością zaniżonych danych, w 2019 r. 3800 Latynosów zamordowali ich partnerzy lub przestępcy seksualni. Problemem są też liczne zaginięcia. W Meksyku codziennie „znika”

średnio 10 kobiet, a statystyki wykazują tendencję wzrostową. Dane ONZ z 2018 r. mówią o 6 na 10 Meksykanek doświadczających przemocy. WHO w 2016 r. odnotowało 11 tys. ciężarnych (w większości w wyniku gwałtów) dziewczynek w wieku 10-14 lat. Argentyna, Chile i Meksyk nie zapewniają kobietom ochrony przed przemocą i możliwości dochodzenia sprawiedliwości. W tym ostatnim kraju aż 97 proc. kobietobójstw nie zostało ukaranych. Rządzący zmniejszyli finansowanie schronisk oraz programów pomocowych (Lipczak, 2020, s. 52). Zdaniem Parlamentu Europejskiego, w Ameryce Środkowej i Meksyku kobiety są „biedne i dyskryminowane, wykonują większość prac domowych oraz są odpowiedzialne głównie za prokreację, co przeszkadza im w osiągnięciu niezależności społecznej” (European Parliament, 2007).

W krajach Zatoki Perskiej kobiety pozbawiono nawet możliwości zgłoszenia przypadków przemocy w rodzinie do organów ścigania, gdyż instytucja męskiego opiekuna uniemożliwia im jakąkolwiek niezależność. W Arabii Saudyjskiej prześladowane są aktywistki domagające się większej swobody w sferze publicznej. Tego rodzaju ograniczenie samodzielności skutkuje nieobecnością pań na rynku pracy. Raport Banku Światowego określa ją hasłem: „No women, no growth”, jednocześnie wskazując, że „w 45 krajach nie ma regulacji prawnych dotyczących przemocy domowej” (Wilk, 2018b, s. 54). Zjawiska tego na wielką skalę doświadczają również mieszkanki RPA. Maltretowane w domach często nawet nie mają świadomości, że w łamane są ich prawa (Muraszko, 2018). Także demokratyczna Nowa Zelandia, rządzona przez Jacindę Ardern, odnotowuje wysokie statystyki przemocy w rodzinie (Winiecki, 2019, s. 52). Sekretarz Generalna Amnesty International już w 2004 r., stwierdziła, że „przemoc wobec kobiet ma miejsce, ponieważ reguły, polityka i praktyki dyskryminują kobiety pod względem politycznym, ekonomicznym i społecznym” (Amnesty International, 2004).

Również mieszkanki Europy Zachodniej doświadczają aktów agresji. We Włoszech w bieżącym roku życie z rąk partnerów straciło 20 kobiet, w ubiegłym 100. Dane instytutu statystyki ISTAT mówią o ponad 31 proc. Włosek w wieku 16-70 lat dotkniętych przemocą fizyczną lub seksualną i 1,2 mln ofiar gwałtu (Kowalewska, 2021, s. 46). W 2019 r. rząd zastrzył kary i wprowadził nowe regulacje dla organów odpowiedzialnych za ściganie tego rodzaju przestępstw.

Wysokie wskaźniki przemocy domowej i seksualnej wobec kobiet odnotowuje także Szwajcaria. Ofiarami padło 20 proc. z nich, 2 na 3 Szwajcarki były choć raz molestowane, a 2 kobiety miesięcznie giną statystycznie z rąk partnerów (Strzałkowski, 2019). Według szacunków „codziennie w Europie

jedna na pięć kobiet pada ofiarą przemocy fizycznej, a co dziesiąta cierpi w wyniku przemocy seksualnej” (Senyszyn, 2011, s. 7).

ZAPEWNIENIE PRZESTRZEGANIA PRAW REPRODUKCYJNYCH

Pojęcie praw reprodukcyjnych obejmuje „wszelkie prawa związane ze sferą rozrodczości i seksualności człowieka” (federa, 2017). W krajach, gdzie obowiązują rygorystyczne regulacje aborcyjne, utrudniony jest dostęp do środków antykoncepcyjnych i nie prowadzi się edukacji seksualnej młodzieży, kobiety domagają się zmiany przepisów. W Irlandii w 2018 r. w referendum obywatele zdecydowali o usunięciu poprawki do konstytucji, zezwalającej na usunięcie ciąży „jedynie w przypadku zagrożenia życia matki.” Kobiety dokonywały zabiegów m. in. w Wielkiej Brytanii lub zamawiały pigułki wczesnoporonne *online*. Faktycznie więc aborcji nie wyeliminowano, ale była niebezpieczna dla pacjentek i sprzeczna z obowiązującym prawem (Szostkiewicz 2018, s. 50). Z tego samego powodu protestują Brazylijki, które „przerwać ciążę mogą tylko w przypadku gwałtu, zagrożenia życia matki lub uszkodzenia mózgu płodu” (Wilk 2018b, s.54). W Argentynie surowe prawo było powodem milionowych demonstracji kobiet do grudnia 2020 r., kiedy to zalegalizowano aborcję do 14 tygodnia bez żadnych warunków i bezpłatnie. Według nieoficjalnych danych, w tym kraju około pół mln kobiet rocznie poddawało się nielegalnym zabiegom. W 2018 r. aż 39 tys. z nich hospitalizowano z powodu powikłań, a kilkadziesiąt zmarło. Do liberalizacji przepisów doszło po uznaniu przez prezydenta Alberta Fernandez, że prawo stanowione powinno służyć wszystkim, a także pod wpływem nacisków społecznych oraz przypadków ciężarnych 11 i 12-latek zmuszonych do urodzenia dzieci zgodnie z obowiązującymi wcześniej regulacjami. Restrykcyjna legislacja to specyfika większości krajów Ameryki Łacińskiej i Karaibów. Aborcja jest tam dostępna jedynie w przypadku gwałtu, kazirodztwa czy zagrożenia życia kobiety. W Salwadorze i Nikaragui nawet po naturalnym poronieniu pacjentki podejrzewane są o próby usunięcia ciąży, co grozi wieloletnim więzieniem (Domosławski, 2021, s. 48). Argentyna dołączyła do Kuby i Urugwaju, wąskiego w regionie grona krajów zezwalających na legalną aborcję ze względów społecznych (Kucharczyk, 2021). W postępowej Norwegii forsuje się obecnie zwrot w kierunku natury i odmawia znieczulenia zewnątrzpołonowego w czasie porodu (Bunda, 2020, s. 39). Węgry z kolei refundują metodę *in vitro*, a próby zaostrzenia liberalnego prawa aborcyjnego nie powiodły się. Jednak rząd zniechęca do usuwania ciąży i wspiera szpitale,

które odmawiają przeprowadzania zabiegów (Kałan, 2020, s. 48). Na Malcie obowiązuje całkowity zakaz aborcji. Zamknięcie granic z powodu pandemii, postawiło mieszkanki wyspy w dramatycznej sytuacji, uniemożliwiając im bezpieczne usunięcie ciąży w innych krajach (Grochal, 2020). Rosnące w siłę ruchy *pro-life* starają się ograniczać prawa kobiet i wywierają coraz większy wpływ na władze państw. W Rosji skutkuje to rozważaniem wprowadzenia zakazu aborcji, dostępnej obecnie na życzenie do 12, a w przypadku gwałtu do 22 tygodnia ciąży we wszystkich publicznych szpitalach. Brak ograniczeń czasowych dotyczy poważnego uszkodzenia płodu oraz zagrożenia życia i zdrowia matki. Mimo poparcia w 2017 r. przez Władimira Putina pozostawienia decyzji o przerwaniu ciąży kobiecie, stanowisko prezydenta może zmienić fatalna sytuacja demograficzna kraju. Przeciwna liberalnej legislacji Cerkiew, we własnym projekcie ustawy domaga się przyznania zarodkowi prawa do życia, godności i rozwoju, wycofania zabiegów sztucznego zapłodnienia i środków hormonalnych przerywających ciążę na wczesnym etapie oraz zakazu badań prenatalnych, zbędnych, skoro medycyna jest bezradna wobec wad. Proponuje zniesienie państwowej refundacji zabiegów i „wycenia” usunięcie ciąży na 25 tys. rubli (1450 zł.), przy średnich zarobkach Rosjank wynoszących nieco ponad 11 tys. W 2018 r. według oficjalnych danych, w Rosji wykonano 567 tys. zabiegów. Decydują się na nie najczęściej „mężatki obciążone dziećmi, pijącym i/lub bezrobotnym mężem oraz wymagającymi opieki rodzicami.” Zaostrzaniu prawa sprzeciwia się 80 proc. społeczeństwa (Wiernicka, 2019, s. 52). W 2020 r. Światowa Organizacja Zdrowia opublikowała zalecenia dotyczące porodów podczas pandemii, m. in. traktowanie rodzących z szacunkiem, umożliwianie porodu z osobą towarzyszącą, karmienia piersią oraz kontaktu „skóra do skóry” z noworodkiem, nawet w przypadku zakażenia wirusem, lecz w Rosji już wcześniej powszechne były nadużycia związane z prawami reprodukcyjnymi kobiet. Natomiast w krajach byłego ZSRR władze i Kościół „promują macierzyństwo jako najważniejsze osiągnięcie w życiu kobiety.” Na całym świecie złe traktowanie w czasie porodu występuje w ogromnej liczbie, a pandemia pogorszyła sytuację. Śledztwo magazynu openDemocracy dowodzi niestosowania się do zaleceń WHO przez co najmniej 45 państw (openDemocracy, 2020). Amnesty International już w 2014 r. diagnozowało lekceważenie praw reprodukcyjnych w skali globalnej. Tymczasem swoboda wyboru partnera, wolność od gwałtu i innych form dyskryminacji ze względu na płeć należą do katalogu praw człowieka (Amnesty International, 2016). Wśród 189 krajów ujętych w raporcie Banku Światowego, 37 nie zapewnia ciężarnym ochrony przed zwolnieniem

z pracy (Wilk, 2018, s. 54), a Stany Zjednoczone, Papua Nowa Gwinea, Lesoto i Suazi, są nielicznymi państwami, które prawnie nie zagwarantowały matkom płatnego urlopu macierzyńskiego (Zawadzki, 2015). Na liście łamiących prawa reprodukcyjne kobiet znajduje się Iran. Nowe projekty ustaw zakazują dobrowolnej sterylizacji, ograniczają dostęp do informacji o metodach zapobiegania ciąży, dyskryminują kobiety bezdzietne m. in. w dostępie do pracy (Amnesty International, 2015). Nie przestrzega się również praw dziewczynek. W XXI w. nadal praktykowane są barbarzyńskie zwyczaje ich obrzezania. Według szacunków na świecie żyje 200 mln ofiar tego procederu (500 tys. w Europie), a 3 mln dziewcząt jest zagrożonych. W Somalii, zabieg wykonywany bez znieczulenia i zapewnienia zasad higieny, zabija 10 proc. kilkulatek. Obrzędy mają przygotować do dorosłości, a seksualność poddać kontroli. Praktyki te nie tylko się utrzymują, ale wręcz rozprzestrzeniają (Krzemińska, 2018, s. 59). W Niemczech liczba okaleczonych wzrosła z 50 tys. w 2017 r. do 60 tys. w 2020 (dw, 2020). W Wielkiej Brytanii, mimo wysiłków władz, „żaden rejon nie jest wolny od tego problemu” (Czarnecki, 2016).

PRZESTRZEGANIE ZASADY RÓWNOŚCI KOBIET I MĘŻCZYZN

Demokratyczny ustrój państwa i formalne respektowanie międzynarodowej równościowej legislacji nie gwarantują przestrzegania prawa w praktyce. Niemcy są przykładem kraju, gdzie wielożenstwo jest zakazane, a jednak dotyczy od 10 do 30 proc. mieszkających tam muzułmańskich mężczyzn. Związki zawierają w państwach honorujących poligamię lub pierwszy w niemieckim urzędzie, kolejne w meczecie. Niezgodne z prawem jest też wywożenie młodych imigrantek na wakacje do krajów rodziców i tam zmuszanie ich do małżeństwa. Według Ministerstwa do spraw rodziny, proceder zagraża corocznie kilku tysiącom dziewcząt, głównie w wieku od 18 do 21 lat. Ponadto w czasie kryzysu uchodźczego do Niemiec przybyły setki nieletnich żon, które, nie znając języka i obowiązującego prawa, skazane są na zależność od mężczyzn i przemoc (Wanat, 2018, s. 46).

W kwestii zatrudnienia mniejsze szanse kobiet od lat są faktem w skali globalnej i dotyczą nawet takich utrwalaonych demokracji jak Szwajcaria. Krótki urlop macierzyński (8 – 14 tygodni) oraz brak rodzicielskiego dla ojców wypycha młode matki z rynku pracy. Ponad połowa pań jest zatrudniona w niepełnym wymiarze godzin. Tygodnik „The Economist” dostrzegł tam ogromną dyskryminację płciową biorąc pod uwagę standardy europejskie. Szwajcarki

stanowią 34 proc. kadry kierowniczej, 32 proc. posłanek, 15 proc. senatorek, a ich pensje są o ok. 20 proc. niższe od zarobków mężczyzn (Mierzejewska, 2019, s.54). Nierówne płace obu płci to niemal światowa norma. Mniej od mężczyzn na tych samych stanowiskach zarabiają nawet Brytyjki „zatrudnione w tak renomowanych firmach jak BBC, albo angielskie pisarki, których książki mają cenę średnio 45 proc. niższą niż wydawane przez mężczyzn.” W Chinach, w efekcie rezygnacji z polityki jednego dziecka, wydłużenia urlopu macierzyńskiego do 190 dni oraz zakazu pracy kobiet w wielu gałęziach przemysłu, zniechęcenie pracodawców do ich zatrudniania poskutkowało 3 proc. zmniejszeniem udziału pań w rynku pracy (Wilk 2018, s. 54). Dyskryminacja płacowa kobiet widoczna jest też w sporcie. O równe pensje w zawodowym tenisie walczyły Venus i Serena Williams, zaś dobrze opłacane amerykańskie piłkarki otrzymują prawie 90 proc. zarobków mężczyzn. Z raportu BBC z 2017 r. wynika, że w 83 proc. dyscyplin nie występują różnice w dochodach obu płci. Rozwarstwienie płacowe wciąż dotyczy kolarstwa, golfa, skoków narciarskich i gier zespołowych, szczególnie piłki nożnej. Wśród stu najbogatszych sportowców magazynu „Forbes” – uwzględniając dochody z umów i reklam – w 1918 r. nie znalazła się ani jedna kobieta (Piątek, 2019, s. 66). W 2020 – dwie, zajmując pozycje nr 29 i 33 (Eurosport, 2020).

Rezolucja Rady Bezpieczeństwa ONZ z 2008 r. podkreśla, „że kobiety są nie tylko ofiarami wojen, ale powinny odgrywać większą rolę w ich kończeniu.” Jednak w ostatnich latach przy stołach negocjacyjnych stanowiły tylko kilka proc. sygnatariuszy porozumień pokojowych, negocjatorów czy mediatorów. Tymczasem analiza 82 porozumień pokojowych w 42 konfliktach zbrojnych w latach 1989-2011 doprowadziła naukowców z uniwersytetu w Amsterdamie do wniosku, że udział kobiet w negocjacjach zwiększa szanse na zawarcie ugody i pozytywnie wpływa na jej trwałość (Lichnerowicz, 2019, s. 47).

W krajach Zatoki Perskiej prawo stanowione przez mężczyzn służy wyłącznie im. W Arabii Saudyjskiej i Zjednoczonych Emiratach Arabskich orzeczenie rozwodu z powodztwa żony jest prawie niemożliwe, podczas gdy mężczyźni decydują o nim ustnie. Samowolny wyjazd z kraju przekreśla kobiecie możliwości powrotu. Sprzeciwiającej się woli rodziny grozi więzienie, z którego po odbyciu kary, może ją odebrać wyłącznie mężczyzna. W przeciwnym razie pozostaje w nim bezterminowo (Zagner, 2019, s. 53).

W Indiach często dokonuje się aborcji żeńskich płodów lub zabija nowonarodzone dziewczynki. Przyczyną jest posag obciążający rodzinę panny młodej. Syn w przyszłości zapewnia opiekę starzejącym się rodzicom. Rządowy spis ludności z 2019 r. ujawnił brak 63 mln kobiet, ale także 21 mln niechcianych

córek przychodzących na świat w oczekiwaniu na męskiego potomka. Małe Hinduski są gorzej karmione, pracują od najmłodszych lat, szybko kończą edukację i są wydawane za mąż (Wilk, 2018a, s. 45). Ich państwo w wyborach do władz ustawodawczych w 2019 r. przeznaczyło dla polityczek zaledwie 8 proc. pozycji na listach. Indie to kraj szybko rozwijający się, ale konserwatywny w sferze obyczajowej. Miesiączkujące kobiety są izolowane od kuchni, świątyni, uroczystości, a na wsiach od studni z wodą. Nastolatka od tego momentu pojawia się na rynku matrymonialnym (im młodsza, tym wymagany mniejszy posag), a z powodu narażenia na napaści seksualne często przestaje chodzić do szkoły. Utrudniony dostęp do bieżącej wody, brak sanitariatów i odpowiedniej higieny zwiększa zachorowalność, ale też eliminuje nadzieję na emancypację, rozwój, udział w polityce i władzy. UNICEF szacuje, iż w całej Azji Południowo-Wschodniej w czasie menstruacji jedna trzecia dziewczynek nie chodzi do szkoły (Wilk, 2019, s. 73). Na Dalekim Wschodzie katalog praw kobiet różni się od standardowych przywilejów mężczyzn. W Korei Południowej największa na świecie luka płacowa wynosi aż 36,6 proc. (Business Insider, 2016), a parlamentarzystki stanowią jedynie 17 proc. W kwestii równości płci, według World Economic Forum, kraj awansował ze 115. pozycji wśród 145 państw w 2016 r. na 108. cztery lata później. Następuje też demokratyzacja dyskryminującego języka. Preferowany w starszym pokoleniu archaiczny schemat nakazuje Koreankom „wywyższający” sposób zwracania się do mężczyzn z rodziny męża, np. per „młody mistrzu”, podczas gdy na określenie żony stosuje się zwroty „osoba wewnętrzna” czy „człowiek domu” (Husarski, 2020, s. 5). Mimo rosnącej w ostatnich dwu dekadach liczby kobiet na stanowiskach kierowniczych, Korea Południowa to państwo z zakorzenionym patriachatem. Jednak w kwestii równości płci postępowe w porównaniu z Północą. Nieliczne w KRLD polityczki nieustannie zmagają się ze stereotypami i oceniającym je zmaskulinizowanym środowiskiem. Preferowanie mężczyzn w polityce to specyfika całego regionu (Husarski, 2020, s.52).

Projektując metropolie uwzględnia się perspektywę męską. Tymczasem ONZ-Habitat (program ds. mieszkalnictwa) dostrzega różnice w doświadczaniu miasta w zależności od płci – mieszkańcy przemieszczają się liniowo, na trasie praca - dom, zaś droga wielu mieszanek tworzy zygzak: od miejsca pracy przez zakupy, czynności związane z opieką nad członkami rodziny, po dom. Kobiety częściej poruszają się pieszo, rzadziej korzystają z samochodów i taksówek, „m. in. w związku z mniejszą siłą nabywczą.” Planując priorytetowo traktuje się aspekty związane „z produktywnością i pracą za wynagrodzenie,” pojmowane jako kulturowo męskie, ignoruje zaś strefę reprodukcji i opieki przypisywaną

kobietom (Lipczak, 2018, s. 66). Również rozmiary i proporcje sprzętów w mieszkaniach, a nawet wielkość iPhonów są standardowo dostosowane do parametrów męskiego użytkownika. Temperaturę w większości miejsc pracy ustalono na podstawie potrzeb przeciętnego mężczyzny, nie uwzględniając wolniejszego (nawet o 35 proc.) tempa przemiany materii pań, wymagającego kilku stopni Celsjusza więcej. Testowanie aut, do niedawna wyłącznie z udziałem manekinów męskich, zmniejszało szanse kobiet na przeżycie wypadku z powodu odmiennej budowy ciała. Dyskryminacja płciowa w medycynie polega m. in. na używaniu sztucznego serca, zbyt dużego do kobiecych klatek piersiowych i uznawaniu objawów zawału za uniwersalne, lecz w rzeczywistości charakterystyczne tylko dla mężczyzn. Testy medyczne na zwierzętach przeprowadza się głównie na osobnikach płci męskiej. Podczas różnego rodzaju kataklizmów najwięcej ofiar jest wśród pań. Hinduski giną pod gruzami w czasie trzęsienia ziemi, gdyż zwyczajowo nie śpią, jak mężczyźni, na dachach domów. W Bangladeszu dziewczynki i kobiety nie uczą się pływać, nie mają zatem szans na uratowanie się z powodzi. Kobiety w ogromnej większości opiekują się chorymi w szpitalach i domach, przygotowują zmarłych do pochówku, co wiąże się z częstszą zapadalnością na śmiertelne choroby. Stanowią większość ofiar epidemii m. in. wirusa ebola w Sierra Leone. Ujawnianie aktów dyskryminacji ze względu na płeć przynosi efekty. Zaczęto uwzględniać żeńską perspektywę w tworzeniu osiedli miejskich, testować leki dopasowane według płci, wprowadzać żeńskie manekiny do testów motoryzacyjnych (Criado-Perez, 2020, ss. 94, 146, 207, 237, 259, 275).

W XXI w., wbrew prawu, kilkaset tysięcy dzieci, w większości dziewczynki, na plantacjach w Indiach, Chinach, Pakistanie, Brazylii, Australii, Turcji, Egipcie oraz USA, sadi i zbiera bawełnę, ale też wdycha szkodliwe pestycydy. W dzieciństwie pracowała tak również Anna Mae Bullock, czyli Tina Turner, która pamięta upały, dźwiganie ciężkich worków i pokaleczone palce (Wilk, 2021, s. 52).

Powszechna Deklaracja Praw Człowieka ONZ uchwalona w 1948 r. w art. 1, 2, 3, 7, 8, głosi że wszyscy ludzie są wolni, równi, bez względu na jakiegokolwiek różnicę, każdy człowiek ma prawo do wolności i bezpieczeństwa, nie wolno nikogo traktować w sposób okrutny i poniżający oraz że wszyscy mają prawo do ochrony przed dyskryminacją. Przyznaje ponadto każdemu człowiekowi prawo do odwoływania się do kompetentnych sądów przeciw czynom uznanym za pogwałcenie jego podstawowych praw. Według art. 16 tego dokumentu, małżeństwo może zostać zawarte jedynie za pełną zgodą

wyrażoną przez przyszłych małżonków. Art. 23 głosi, że każdy człowiek ma prawo do równej pracy za równą pracę (Powszechna Deklaracja Praw Człowieka).

Międzynarodowy Pakt Praw Gospodarczych, Społecznych i Kulturalnych ONZ z 1966 r. w art. 2 i 3 głosi, iż Państwa-Strony Paktu zobowiązują się zagwarantować realizację wymienionych w Pakcie praw bez względu m. in. na płeć oraz „zapewnić mężczyznom i kobietom równe prawa do korzystania” z wszystkich wymienionych w Pakcie praw (Międzynarodowy Pakt Praw Gospodarczych, Społecznych i Kulturalnych). Konwencja Narodów Zjednoczonych w sprawie likwidacji wszelkich form dyskryminacji kobiet z 1979 r. po raz pierwszy zdefiniowała pojęcie dyskryminacji kobiet, określając je jako „wszelkie zróżnicowanie, wykluczenie lub ograniczenia albo uniemożliwienie kobietom (...), przyznania, realizacji bądź korzystania na równi z mężczyznami z praw człowieka oraz podstawowych wolności w życiu politycznym, gospodarczym, społecznym, kulturalnym, obywatelskim lub jakimkolwiek innymi” i zobowiązała państwa-strony do działań w kierunku eliminacji dyskryminacji kobiet (Malinowska, 2002, s. 98). Deklaracja o zniesieniu dyskryminacji kobiet z 1967 r. określa dyskryminację wobec kobiet jako ograniczającą ich równe prawa z mężczyznami, niesprawiedliwą oraz godzącą w ludzką godność. W 1951 r. przyjęto Konwencję w sprawie równego wynagrodzenia za równowartościową pracę i ustanowiono zasadę wolnej od dyskryminacji ze względu na płeć wyceny wykonywanej pracy. Konwencja o prawach politycznych kobiet z 1952 r. gwarantuje im prawo głosu i startu w wyborach oraz udział w życiu publicznym na równi z mężczyznami (ONZ, 2003). Prawa kobiet kształtują ponadto takie akty jak Konwencja o Obywatelstwie Kobiet Zamężnych z 1957 r., Konwencja w sprawie Dyskryminacji w Zatrudnieniu i Wykonywaniu Zawodu z 1958 r., Konwencja w sprawie zgody na zawarcie małżeństwa, najniższego wieku małżeńskiego i rejestracji małżeństw z 1962 r. czy Deklaracja o eliminacji przemocy wobec kobiet z 1993 r. Konwencja w sprawie likwidacji wszelkich form dyskryminacji kobiet z 1979 r. w preambule nawiązuje wprost do dyskryminacji kobiet. Na mocy aktów prawa międzynarodowego kobietom przyznano prawo do edukacji, do równego traktowania, do zdrowia seksualnego i reprodukcyjnego, do zapewnienia odpowiedniego standardu życia. Zapewniono ponadto prawa obywatelskie i polityczne oraz zakazano dyskryminacji i agresji wobec nich.

Rezolucja Zgromadzenia Ogólnego ONZ z 1985 r. nakłada na państwa członkowskie obowiązek traktowania ofiar ze współczuciem i szacunkiem, zobowiązuje do umożliwienia dostępu do procedur wymiaru sprawiedliwości oraz uzyskania odszkodowania za poniesioną szkodę (Kancelaria Senatu,

2019). W 2015 r. ONZ przyjęła rezolucję Agenda na rzecz zrównoważonego rozwoju do roku 2030, z osiągnięciem równości kobiet i mężczyzn jako jednym z celów (Agenda 2030). W obecnej pandemicznej rzeczywistości należy się liczyć z dodatkowymi trudnościami w dochodzeniu do równości płci, gdyż, zdaniem Sekretarza Generalnego ONZ, „pandemia wywołała (...) równoległą epidemię przemocy wobec kobiet na całym świecie - gwałtownie wzrosła przemoc domowa, skala handlu ludźmi, wykorzystywania seksualnego (ONZ, 2021).

Unia Europejska, poprzez legislację i aktywne działania, wykazuje pełne zaangażowanie na rzecz osiągnięcia sprawiedliwej reprezentacji kobiet na stanowiskach decyzyjnych, równego traktowania obu płci w dziedzinie zatrudnienia, wynagrodzenia, polityki, równowagi w podziale obowiązków opiekuńczych rodziców, zapewnienia równych szans w zakresie dobrego zdrowia i opieki zdrowotnej wysokiej jakości. Perspektywa płci włączana jest we wszystkie dziedziny legislacji, a dyskryminację uznano za hamulec rozwoju demokracji. Karta praw podstawowych w art. 21 mówi o zakazie wszelkiej dyskryminacji ze względu na m. in. płeć, zaś w art. 23 o konieczności zapewnienia równości kobiet i mężczyzn we wszystkich dziedzinach (Karta Praw Podstawowych UE). Konwencja Rady Europy o zapobieganiu i zwalczaniu przemocy wobec kobiet i przemocy domowej z 2011 r., w związku z narażeniem dziewcząt i kobiety na przemoc wynikającą z nierównego stosunku sił między przedstawicielami obu płci wykształconego na przestrzeni wieków, w trosce o równouprawnienie *de iure* i *de facto*, zobowiązuje państwa ratyfikujące konwencję do wprowadzenia rozwiązań przeciwdziałających przemocy i zapewniających bezpieczeństwo ofiarom (Konwencja RE o zwalczaniu przemocy wobec kobiet, 2011).

Od 2018 r. Unia Europejska podejmuje działania w celu likwidacji cyfrowego wykluczenia kobiet, co ma doniosłe znaczenie w pandemicznej rzeczywistości związanej ze zwiększonym zakresem pracy zdalnej. Wspiera wysiłki państw członkowskich w zapewnieniu równych szans kobietom i mężczyznom we wszystkich dziedzinach, a kraje kandydujące do Wspólnot zobowiązuje do przestrzegania zasady równych praw obu płci.

Konwencja o prawach człowieka wprowadzona w życie w 1953 r., w art. 3 mówi o zakazie tortur, niehumanitarnego lub poniżającego traktowania, zaś w art. 14 zakazuje dyskryminacji ze względu m. in. na płeć (Uz. U. 2010). Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju w raporcie o sytuacji kobiet w związku z kryzysem pandemicznym, diagnozując zwiększone ryzyko zagrożenia przemocą ze względu na płeć, zaleca ułatwienie ofiarom

dostępu do wymiaru sprawiedliwości oraz walkę ze społeczną akceptacją zjawiska (Niebieska Linia 2020). Według Sekretarza Generalnego ONZ, „pandemia wywołała (...) równoległą epidemię przemocy wobec kobiet na całym świecie - gwałtownie wzrosła przemoc domowa, skala handlu ludźmi, wykorzystywania seksualnego (ONZ, 2020).

Na świecie kobiety nadal nie mogą samodzielnie decydować o swoim życiu. 20 proc. z nich w wieku od 20 do 24 lat zawarło związek małżeński przed osiągnięciem pełnoletniości - w Afryce Subsaharyjskiej 35 proc., w Azji Południowej 29 proc. Z pełni praw do ochrony zdrowia seksualnego i praw reprodukcyjnych korzysta zaledwie 55 proc. pań - 42 proc. w Azji Pd., 81 proc. w Europie (Kancelaria Senatu, 2019). Ruch antyaborcyjny nie walczy jedynie o prawa nienarodzonych. Jest też „wyrazem protestu przeciwko rosnącej wolności i władzy kobiet (...). Dlatego opiera się on na Kościołach, w których kobiety odgrywają wyraźnie ograniczoną, drugorzędną rolę” (Pollit, 2015, s. 39). Utrudnianie dostępu do środków antykoncepcyjnych ma związek z konserwatywnym przekonaniem o nadzorowaniu kobiecej seksualności, które nie dotyczy kontrolowania seksualności męskiej (Pollit, s. 127). Kobiety znacznie rzadziej niż mężczyźni uczestniczą w życiu publicznym i w procesie podejmowania decyzji. Nadal są wykluczane z zajmowania najwyższych stanowisk od rządów, przez firmy po ceremonie wręczania prestiżowych nagród. Dane Unii Międzyparlamentarnej z 1 lipca 2019 r. pokazują, że stanowią 24,2 proc. światowych parlamentarzystów. Odnotowano zatem wzrost z 11,3 proc. w 1995 r. (Kancelaria Senatu, 2019). Różnice w wynagrodzeniu ze względu na płeć wiążą się z posiadaniem władzy, a brak zatrudnienia i częstsza praca w niepełnym wymiarze godzin sytuują panie na znacznie niższym poziomie finansowym. Istotny wpływ na respektowanie praw połowy ludzkości mają społeczne stereotypy. Te uproszczone, nieuprawnione sądy na temat mężczyzn i kobiet, przypisują te ostatnie do sfery prywatnej, utożsamiają je z macierzyństwem, emocjonalnością, uległością, pasywnością, zależnością, brakiem wiary w siebie (Lisowska, 2010, ss. 75-76). Do utrwalania tych schematów przyczynia się socjalizacja, silny głos instytucji religijnych od zawsze forsujących model patriarchalny oraz ruchy fundamentalistyczne sponsorowane przez zwolenników zburzenia porządku demokratycznego, budowanego od lat powojennych przez postępowe instytucje i państwa.

Według wstępnych prognoz, kryzys zdrowotny i spowolnienie gospodarcze dotknęło w większym stopniu kobiet niż mężczyzn, a wcześniej zlikwidowane luki ponownie zostały otwarte. Światowe Forum Ekonomiczne w raporcie na temat równości płci stwierdza, że „po roku pandemii Covid-19 potrzeba

już nie 100, ale ponad 130 lat, by można było mówić o równych szansach kobiet i mężczyzn” (Światowe Forum Ekonomiczne, 2019).

WNIOSKI

Uprzedzenia wobec kobiet w występują w skali globalnej. Mimo formalnego uznania ich praw, przestrzeganie przepisów nadal blokują liczne czynniki. Choć przywołane powyżej dokumenty równościowe stanowią niewielki wycinek szerokiego wachlarza egalitarnego światowego prawodawstwa, w XXI w. nie nastąpiło zrównanie praw oraz szans kobiet i mężczyzn w rozległej gamie dziedzin współczesnej rzeczywistości, zatem panie nadal nie mogą korzystać z cenionych społecznie dóbr, zasobów, gratyfikacji. Rządy wielu państw nie dostrzegają problemu przemocy wobec kobiet i próbują unikać odpowiedzialności, a zamknięcie schronisk w czasie pandemii dramatycznie obniżyło poziom bezpieczeństwa pań na całym świecie. Mimo obowiązywania prawnego zakazu pracy dzieci, tysiące (nie tylko) dziewczynek zmuszone są wspomagać finansowo własne rodziny. Kraje Europy Zachodniej wprowadziły prawny zakaz klitoridektomii, lecz rodzice łamią prawa córek korzystając z nielegalnych usług lub z możliwości dokonywania zabiegów w ich krajach pochodzenia. Niemieckie organizacje kobiece współpracują z władzami i szkołami w celu uświadamiania uchodźczyń w zakresie równouprawnienia płci. W rejonie Zatoki Perskiej instytucja męskiego opiekuna powoduje realne ubezwłasnowolnienie kobiet. Problemy nie zostały rozwiązane, a aktywistki na rzecz wolności pań są prześladowane. Na świecie nie zidentyfikowano państwa, gdzie zarobki kobiet byłyby wyższe od pensji mężczyzn. Ochrona praw kobiet i dziewczynek wciąż stanowi globalne wyzwanie. Sprawne diagnozowanie problemów, skuteczne wdrażanie w życie niezbędnych rozwiązań, monitorowanie ich przestrzegania oraz piętnowanie działań niezgodnych z przyjętymi standardami wydają się być jedyną słuszną drogą dochodzenia do sprawiedliwości. Nie mniejszą rolę musi odgrywać edukacja oraz eliminacja stereotypów. Warto ponadto podkreślić doniosłe znaczenie różnego rodzaju stowarzyszeń i organizacji pomocowych, których dotychczasowe zaangażowanie przynosi wymierne efekty, jeśli tylko nie napotykają sprzeciwu rządzących. Niejednokrotnie bowiem względy demograficzne czy interes władz są priorytetem w konfrontacji z prawami kobiet. Wzrost poparcia dla wartości konserwatywnych na powrót lokujących panie w cieniu męskiej dominacji, zaburza i niweczy dotychczasowe osiągnięcia, a światowa epidemia

SarsCov-2 uderzyła najmocniej w sektory sfeminizowane i oddaliła kobiety od momentu, w którym prawa takie same jak mężczyźn będą też ich udziałem.

BIBLIOGRAFIA

- Bielaszyn W. 2019 Pierwszy raz nie boli, „Polityka” nr 11
- Bunda M. 2020 Kraj z wadą genetyczną, „Polityka” nr 46
- Domosławski A. 2021 Zielone światło, „Polityka” nr 3
- Husarski R. 2020a Matki, żony, Koreanki, „Polityka” nr 9
- Husarski R. 2020b Księżniczka Północy, „Polityka” nr 27
- Kałań D. 2020 Węgrzy z probówki, „Polityka” nr 14
- Kowalewska A. T. 2021 To tylko gwałt, „Polityka” nr 20
- Krzemińska A. 2018 Zwyczaj czy zbrodnia, „Polityka” nr 2
- Lichnerowicz A. 2019 Broń kobiet, „Polityka” nr 8
- Lipczak A. 2018 Płeć w wielkim mieście, „Polityka” nr 17/18
- Lipczak A. 2020 Liczenie do dziesięciu, „Polityka” nr 45
- Mierzejewska K. 2019 Garnki i fanaberie, „Polityka” nr 26
- Piątek M. 2019 Gra o wyrównanie, „Polityka” nr 30
- Szostkiewicz A. 2018 Poprawka do usunięcia, „Polityka” nr 21
- Wanat E. 2018 Żony na dwa domy, „Polityka” nr 16
- Wiernicka V. 2016 Pranie Rosjanek, „Polityka” nr 15
- Wiernicka V. 2019 Rodzice Rosjan!, „Polityka” nr 50
- Wilk P. 2018a Ofiary selekcji, „Polityka” nr 10
- Wilk P. 2018b Miliony gniewnych kobiet, „Polityka” nr 25
- Wilk P. 2019 Demokracja i menstruacja, „Polityka” nr 17/18
- Wilk P. 2021 Ciuchy we krwi, „Polityka” nr 19
- Winiecki J. 2019 Empatia i stal, „Polityka” nr 14
- Zagner A. 2019 Skazane na mężczyźn, „Polityka” nr 29
- Criado-Perez C. 2020 Niewidzialne kobiety, Kraków

Helios J., Jedlecka W. 2017 Współczesne oblicza przemocy. Zagadnienia wybrane, Wrocław

Lisowska E., 2010 Równouprawnienie kobiet i mężczyzn w społeczeństwie, Warszawa

Malinowska E. 2002 Feminizm europejski Demokracja parytetowa a polski ruch kobiet, Łódź

Pollit K. 2015 Pro Odzyskajmy prawo do aborcji, Warszawa

Senyszyn J. (red.) 2011 Równouprawnienie kobiet, Gdynia

<https://www.dw.com/pl/przemoc-wobec-kobiet-onz-alarmuje/a-51393120>

<https://wyborcza.pl/7,75399,26870455,kreml-przesladuje-obronczynnie-praw-kobiet-i-nazywa-je-zagranicznymi.html?disableRedirects=true>

<https://www.prawo.pl/prawo/przemoc-domowa-zdaniem-etpc-rosja-nie-splnia-europejskich,443946.html>

<https://www.rp.pl/Polityka/210329985-Turcja-wypowiedziala-Konwencje-Stambulska.html>

<https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/swiat/1967948,1,konwencja-juz-nie-stambulska.read>

<https://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//NONSGML+IM-PRESS+20071008IPR11355+0+DOC+PDF+V0//PL&language=PL>

<https://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/7,157211,24188742,rzucic-wyzwanie-patriarchatowi-i-mizoginii.html?disableRedirects=true>

<https://www.gov.pl/web/wlochy/przeciwdzialanie-przemocy>

<https://amnesty.org.pl/przemowienie-sekretarz-generalnej-amnesty-international-podczas-spotkania-inaugurujacego-kampanie-stop-przemocy-wobec-kobiet-na-bliskim-wschodzie-i-w-afryce-poln/>

<https://www.euractiv.pl/section/praca-i-polityka-spoeczna/news/szwajcaria-kobiety-zastrajkowaly-przeciw-nierownosciom/>

<https://federa.org.pl/prawa-reprodukcyjne/>

<https://www.euractiv.pl/section/praca-i-polityka-spoleczna/news/argenty-na-aborcja-prawa-kobiet-ameryka-poludniowa-strajk-kobiet-kosciol-katolicki/https://www.wysokieobcasy.pl/wysokie-obcasy/7,163229,26046538,alarmujace-dane-z-malty-zamkniete-granice-odciely-kobiety-od.html?disableRedirects=true>

<https://krytykapolityczna.pl/swiat/rosja-dziennosc-prawa-ciezarnych-kobiet/>

<https://www.prawo.pl/prawnicy-sady/amnesty-international-prawa-reprodukcyjne-zagrozone,55969.html>

https://wyborcza.pl/1,75399,17678004,Ameryka_bez_urlopow_Sennik_amerykanski.html?disableRedirects=true

<https://amnesty.org.pl/iran-zmiany-prawne-redukuja%20rol%20kobiety-ma-by%20maszyn%20do-rodzenia-dzieci/>

<https://dw.com/pl/raport-coraz-wiecej-kobiet-ofiarami-obrzezania-w-niemczech/a-53941064>

<https://wyborcza.pl/1,75399,20699572,wielka-brytania-chce-walczyz-z-wyrzezaniem-dziewczynek-obecne.html>

<https://eurosport.tvn24.pl/tenis,115/najlepiej-zarabiajacy-sportowcy-swiata-2020-ranking-forbesa,1018004.html>

<https://businessinsider.com.pl/twoje-pieniadze/praca/nierownosci-miedzy-zarobkami-kobiet-i-mezczyzn-na-swiecie-w-2015-roku/ej0xw3m>

https://www.unesco.pl/fileadmin/user_upload/pdf/Powszechna_Deklaracja_Praw_Czlowieka.pdf

https://www.echr.coe.int/Documents/Convention_POL.pdf

<https://amnesty.org.pl/wp-content/uploads/2016/04/Miedzynarodowy-Pakt-Praw-gosp-spol-kult.pdf>

<https://sip.lex.pl/akty-prawne/dzu-dziennik-ustaw/konwencja-o-ochronie-praw-czlowieka-i-podstawowych-wolnosci-rzym-1950-16795332>

https://www.senat.gov.pl/gfx/senat/pl/senatopracowania/178/plik/ot-676_kobiety_w_polityce.pdf

http://www.unic.un.org.pl/rownouprawnienie/instrumenty_mn.php

http://www.un.org.pl/files/170/Agenda2030PL_pl-5.pdf

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/?uri=celex%3A12012P%2FTXT>

https://www.niebieskalinia.pl/spaw/docs/konwencja_PL.pdf

<https://libr.sejm.gov.pl/tek01/txt/onz/1948.html>

<https://www.niebieskalinia.pl/pismo/wydania/dostepne-artykuly/6788-plan-pomocy-potrzebny-od-zaraz-sytuacja-kobiet-w-kryzysie-spowodowanym-covid-19>

<https://www.unic.un.org.pl/oionz/kryzys-ma-twarz-kobiety/3400#>

<https://euractiv.pl/section/praca-i-polityka-spoieczna/rownosc-plci-global-gender-gap-swiatowe-formu-ekonomiczne-pandemia-covid19/>

RESPECTING WOMEN'S RIGHTS IN THE 21ST CENTURY - BETWEEN THEORY AND PRACTICE

Abstract: In the article the issue of respecting women's rights on a global scale has been discussed. In the 21st century we still have to deal with inequality of sexes in many spheres of life, aggravated over the past few years by the worldwide turn towards conservative values. Despite some improvement resulting from introducing international formal egalitarian solutions, it is hard to talk about success in the form of a full-fledged participation of women in decision – making processes, science, work and pay, about equal rights of men and women in family life or about ensuring adequate safety for the female part of the population. Still active social stereotypes have proven immune to progressive legislation. A breaking of reproduction rights and a consent to household violence have become poignant problems all over the world. Our pandemic reality has lengthened women's way to gain rights and opportunities that men enjoy.

Key words: discrimination, gender (in)equality, women's rights, pandemic

MICHAŁ ROMAN
KAROLINA KOPCZEWSKA
ROBERT KOSIŃSKI

SZKOŁA GŁÓWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO W WARSZAWIE

SZANSE I PERSPEKTYWY ROZWOJU WYBRANYCH RODZAJÓW TURYSTYKI NA PRZYKŁADZIE GMINY WISKITKI

Streszczenie: Celem artykułu jest zaprezentowanie szans i perspektyw rozwoju wybranych rodzajów turystyki na przykładzie gminy Wiskitki. Do weryfikacji zadania wykorzystano dane pochodzące z badań własnych. W odnajdywaniu czynników determinujących szanse badanej gminy zastosowano metodę sondażu diagnostycznego wraz z techniką kwestionariusza ankiety. W badaniach udział wzięły osoby powyżej 18 roku życia zamieszkujące gminę Wiskitki. Odpowiedzi za pośrednictwem internetu zbierano w drugim kwartale 2020. Respondenci na średnim poziomie ocenili dotychczasowy rozwój turystyki, wskazali również pozytywne i negatywne czynniki mogące, według nich, mieć znaczący wpływ na ruch turystyczny. Według ankietowanych turystyka wiejska, turystyka weekendowa i turystyka religijno-pielgrzymkowa mają największe szanse na rozwój w gminie, a wpływ na to będą mieć m. in. powiększające się bazy: noclegowa i gastronomiczna oraz nowe inwestycje.

Słowa kluczowe: rodzaje turystyki, czynniki rozwoju, szanse, gmina Wiskitki.

WSTĘP

Na przestrzeni kilkunastu ostatnich lat obserwowany jest coraz większy ruch turystyczny, a podróże zaczęły stawać się jednym z elementów stylu życia wielu ludzi (Gołembski 2014, s. 10). Chęć podróżowania i zwiedzania pobudza rozwój turystyki. Jednakże turystyka jest pojęciem złożonym, na które może składać się wiele czynników i zjawisk. Dzięki temu powstają przeróżne podziały i wyróżniane jest wiele rodzajów turystyki. Rozwój jednych z nich odbywa się dynamicznie, wzbudzając szybkie zainteresowanie wszystkich turystów, drugie zaś uznawane są za atrakcyjne przez wąską grupę ludzi lub dopiero z czasem zostają docenione ich zalety.

W XXI wieku turystyka w wielu krajach charakteryzuje się dynamicznym rozwojem. Posiada charakter interdyscyplinarny, ponieważ wpływa nie tylko na gospodarkę, ale również na środowisko przyrodnicze, zachowania społeczne, przeżycia psychiczne czy życie kulturalne (Kurek 2007, s. 9). Powstało wiele analiz opisujących to pojęcie, a jedną z pierwszych, obszernych definicji sformułował ekonomista Walter Hunziker: „Turystyka jest to zespół stosunków i zjawisk, które wynikają z podróży i pobytu osób przyjezdnych, jeśli nie występuje w związku z tym osiedlenie i podjęcie pracy zarobkowej (Panasiuk 2006, s. 22).”

Współczesna turystyka to nie tylko sposób zwiedzania świata, poznawania przyrody, nowych ludzi i ich kultury. Przede wszystkim to jeden z elementów obecnego stylu życia (Pałucki 1977, s. 14). Potrzeba zwiedzania nowych ciekawych miejsc i odkrywania form aktywności fizycznej stymuluje rozwój turystyki. Potrzeby pod wpływem otoczenia stale ulegają zmianom i przewartościowaniom. Może to sprawić, że dobra wcześniej uznawane za luksusowe staną się dobrami podstawowymi i w ten sposób oddziaływać będą na popyt turystyczny. Wyróżnia się wiele czynników mających, bezpośrednio lub pośrednio, wpływ na rozwój turystyki.

Istnieje wiele podziałów współczesnej turystyki i w zależności od wybranego kryterium można wyróżnić różne jej formy. Zwraca na to uwagę W. Gaworecki omawiając wybrane jej rodzaje (1993, s. 22). Wymienia przy tym m. in. turystykę: kwalifikowaną, religijno-pielgrzymkową, kulturalną, wiejską i weekendową. Rodzaje te wyróżniają się wieloma czynnikami. Odnajdywane były w wielu regionach, w których mogły coraz prężniej się rozwijać pod warunkiem dobrego zagospodarowania. Turystyka kwalifikowana charakteryzuje się przede wszystkim wysiłkiem fizycznym. Najczęściej uprawiana jest w postaci wypraw krajoznawczych, które organizowane są zarówno

grupowo jak i indywidualnie. Taka forma jest w stanie rozwinąć się w wielu krajach i regionach (Gołembski 2014, s. 13). W turystyce religijnej podstawowym aspektem jest uczestnictwo w wydarzeniach religijnych, mogą to być pielgrzymki do miejsc świętych lub podróże religijno-poznawcze (Jackowski 1991, s. 9). Z turystyką kulturalną powiązane są wszystkie dawniej powstałe oraz współczesne wytwory kultury powiązane między innymi z historią i sztuką. Takie elementy turysta może odnaleźć podczas każdej swojej podróży (Gaworecki 2010, s. 79). Dwa ostatnie rodzaje turystyki, wiejska i weekendowa, znalazły się wśród najpopularniejszych w ostatnich latach form wypoczynku. Wpływ na to zjawisko miały przede wszystkim wymagania i oczekiwania współczesnych turystów związane z chęcią obcowania z przyrodą na cichych i spokojnych terenach poza miejscem zamieszkania, lecz nie w za dużej odległości (tamże, s. 101).

Do badań nad szansami rozwoju turystyki wybrano gminę Wiskitki. Stwierdzono, iż wybrane tereny posiadają potencjał turystyczny potrzebny do przeprowadzenia badań. Zaletą wiskickich ziem podczas wyboru była nie tylko wysoka lesistość i czyste powietrze, ale także atrakcyjna lokalizacja, liczba znajdujących się na tych terenach zabytków i aktywność lokalnego społeczeństwa. Tereny te szczycą się również długą historią, o czym mogą świadczyć zorganizowane przez władze gminy w 2021 roku obchody 800lecia. Z dniem 1 stycznia 2021 roku miejscowość Wiskitki odzyskała prawa miejskie zmieniając status na „Miasto i Gmina Wiskitki” (Dz. U. 2020 poz. 1332).

TURYSTYKA I KRYTERIA JEJ PODZIAŁU

Turystyka jest pojęciem złożonym, uwzględniającym wiele elementów związanych z podróżą, czasową zmianą miejsca przebywania, aktywnością fizyczną czy uwarunkowaniami środowiskowymi, gospodarczymi oraz społecznymi (Kurek 2007, s. 13). Ze względu na tak obszerną złożoność podział turystyki jest trudny (Gaworecki 2003, s. 22). Węższym pojęciem jest ruch turystyczny, opisywany jako zjawisko społeczno-ekonomiczne oznaczające czasowe przemieszczanie się w celach turystycznych. W jego trakcie turyści kreują popyt na produkty i usługi (Meyer 2006, s. 12).

Klasyfikacji ruchu turystycznego powstało wiele, a jego kategorie powszechnie określono terminem „formy turystyki”. W literaturze przedmiotu znalazły się różnego typu podziały: ze względu na miejsce docelowe wyjazdu, np. turystyka górską lub wiejską, liczbę uczestników, np. turystyka indywidualna, wykorzystanego sprzętu turystycznego, np. turystyka rowerowa (Kurek

2007, s. 198). Podział następuje też ze względu na porę roku, czas pobytu, rodzaj zakwaterowania czy środek transportu, np. turystyka autokarowa lub kolejowa (Gaworecki 2003, s. 24).

Najczęstsze kryterium podziału to główny motyw wyjazdu. Według W. Kurka wyróżnić można dwa główne motywy wyjazdów, pierwszy zdrowotny a drugi związany z realizacją pasji i aktywnością fizyczną (2007, s. 197). Powstały również inne bardziej szczegółowe podziały, gdzie wymieniane były motywy rozrywkowe, kulturalno-psychologiczno-edukacyjne, religijne, powiązane z aktywnością sportową, z rozrywką, z pracą (Panasiuk 2007, s. 49). W. Gaworecki wyodrębnił motywacje fizyczne, psychiczne, interpersonalne, kulturalne i prestiżowe, a w swoim opracowaniu zaprezentował między innymi takie rodzaje turystyki, jak (2003, s. 26): alternatywna, biznesowa, kulturalna, kwalifikowana, morska, polonijna, religijno-pielgrzymkowa, socjalna, weekendowa, wiejska.

Na podstawie zaproponowanego podziału do przeprowadzenia badań postanowiono wybrać te rodzaje turystyki, których rozwój na przestrzeni kilkunastu lat obserwowano na obszarach nizinnych, niewymagających specjalnych uwarunkowań terenu.

WYBRANE DO BADAŃ RODZAJE TURYSTYKI

Turystyka wiejska to forma wypoczynku spotykana na obszarach wiejskich związanych z działalnością rolniczą (Kozak 2009, s. 94). Charakteryzują ją nieurbanizowane tereny i przyroda ukazująca, niespotykane w terenach silnie zabudowanych walory i zasoby wsi (Panasiuk 2008, s. 173). Turystyka wiejska oferuje między innymi bliskość z naturą, kulturą, poznanie terenów wiejskich i osób je zamieszkujących (Mikuta i Żelazna 2004, s. 89). Wymienianych jest wiele motywów wyjeżdżania turystów na wieś. Jedne z najważniejszych motywów podawanych w literaturze to odpoczynek, kontakt z przyrodą, kultura i tradycja wiejska i aktywność ruchowa (Kurek 2007, s. 330). Tereny wiejskie charakteryzują się również świeżym powietrzem, czystą wodą oraz swobodą w poruszaniu, bez korków i tłumów (Panasiuk 2008, s. 172).

Można wyróżnić wiele czynników mających wpływ na rozwój turystyki wiejskiej. Wiąże się z tym zasoby kulturalne, naturalne, historyczne, oddziaływanie gospodarki i społeczeństwa. Najczęściej wyróżnianymi czynnikami są (Gaworecki 1993, s. 93):

- wzrastająca wśród społeczeństwa świadomość zdrowotna,
- poszukiwanie cichych i spokojnych miejsc,
- zainteresowanie tradycją oraz wiejskim życiem,
- chęć poznawania otoczenia i poszukiwania kontaktów osobistych,
- zmiana aktywności ruchowej przez starzejące się społeczeństwo.

Współcześnie wpływ na rozwój turystyki wiejskiej mają także środki masowego przekazu oraz nowe technologie. Na przestrzeni lat przejawiały się one w przeróżnych formach, tj. samochody, telefony, karty płatnicze, media, różnicowanie sprzętu turystycznego (tamże, s. 94).

Agroturystyka została uznana za jedną z form turystyki wiejskiej. Określono ją jako formę wypoczynku odbywającą się w obrębie gospodarstw rolnych znajdujących się na terenach wiejskich (Drzewiecki 1995, s. 27). Turysta przebywa na terenie gospodarstwa rolnego, gdzie przez rolniczą rodzinę ma zapewniony nocleg i wyżywienie oraz różnego rodzaju atrakcje umożliwiające poznanie walorów życia wiejskiego, jak uczestniczenie w pracach związanych z rolą (Panasiuk 2008, s. 172). W ramach wyżywienia zapewniona powinna być zdrowa żywność, często produkty wytwarzane przez dane gospodarstwo. Agroturystyka przynosi wiele korzyści dla turystów oraz gospodarstw i miejscowości, w których się znajdują. Dla turystów jest to w głównej mierze możliwość aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu w bezpośrednim kontakcie z fauną i florą, a także rozwijanie swoich zainteresowań poprzez poznawanie życia na wsi. Rozwój agroturystyki wpływa na poprawę infrastruktury wiejskiej i warunków życia mieszkańców (Kurek 2007, s. 234).

Turystyka religijno-pielgrzymkowa charakteryzuje się sezonowością spowodowaną warunkami pogodowymi ułatwiającymi długie piesze wędrówki oraz licznymi zgrupowaniami pielgrzymów w określonym czasie, często zależnymi od uroczystości kalendarzowych (Kurek 2007, s. 295). A. Jackowski uznał, że do tego rodzaju turystyki lepsze będzie pojęcie „pielgrzymka” (1991, s. 9), ze względu na fakt, iż osoby uczestniczące w pielgrzymkach i pieszych wędrówkach skupione są na swoich przemyśleniach i nie przywiązują uwagi do pozareligijnych aspektów i odwiedzanych po drodze miejsc. Turystyka religijno-pielgrzymkowa jest w pewnej mierze pojęciem zbiorczym, uwzględniającym oprócz celu religijno-poznawczego, również formy obsługi turystów jak np.: wyżywienie, pamiątki i transport (Panasiuk 2008, s. 172). Może być ona realizowana zarówno grupowo jak i indywidualnie do świętego miejsca, w ramach uczestniczenia w religijnych uroczystościach lub zwyczajnie w celach poznawczych zwiedzania i poznawania historii (Jackowski 2003, s. 126).

Uczestnicy zwracają uwagę na odwiedzane miejsca, społeczność, poznając historię religijnych obiektów.

Turystyka weekendowa jest popularną formą turystyki wypoczynkowej. Pozwala na organizowanie w ciągu roku kilku weekendowych wycieczek bez wykorzystywania wielu dni urlopowych (Lubowiecki-Vikuk i Paczyńska-Jędrycka 2010, s. 35). Cechami charakterystycznymi dla tego rodzaju turystyki jest krótkotrwały okres wypoczynku oraz miejsce docelowe wyjazdu, które znajduje się w niedużej odległości od obszaru zamieszkania (Gaworecki 1993, s. 79). Realizowana indywidualnie lub grupowo umożliwia szybki odpoczynek od pracy i stresu najczęściej w cichych, zalesionych miejscowościach charakteryzujących się świeżym powietrzem.

Turystyka weekendowa coraz częściej praktykowana jest przez osoby narzekające na brak czasu do odbywania dalekich podróży. Wybierana może być ze względu na fakt, iż turystyka weekendowa polega przede wszystkim na krótkim spędzeniu czasu w drodze do docelowego punktu (Gołembski 2014, s. 14).

Turystyka kulturowa od zaprezentowanych wyżej form turystyki wyróżnia się celem wyjazdu. Główne motywy podróżowania to poznawanie historii, zwiedzanie obiektów historycznych, kulturalnych i artystycznych czy chęć uczestniczenia w imprezach kulturalno-sportowych. Wyróżnia się wiele form turystyki kulturowej, między innymi: turystykę muzealną, turystykę literacką i filmową, turystykę przemysłową czy turystykę historyczno-militarną (Lubowiecki-Vikuk i Paczyńska-Jędrycka 2010, s. 32). Według W. Kurka atrakcyjność kulturową danego miejsca tworzą trzy elementy: dziedzictwo duchowe i materialne, rzeczywistość kreatywna, wydarzenia kulturalne oraz sztuka wizualna (2007, s. 211). Oprócz obiektów czy wydarzeń kulturalnych do czynników wpływających na rozwój turystyki kulturalnej wlicza się także aspekt edukacyjny (Mikos von Rohrscheidt 2008, s. 18).

Dużą rolę w turystyce kulturowej mają również produkcje filmowe, książki oraz media. Miejsca znane z kadrów popularnych filmów czy seriali przyciągają do zwiedzania fanów tych produkcji. Turystów przy tym interesują również pamiątki, które po powrocie będą przypominać o odwiedzonych miejscowościach (Kurek 2007, s. 212).

Turystyka kwalifikowana zwana w literaturze również turystyką aktywną lub specjalistyczną polega na podejmowaniu różnego rodzaju form aktywności. Według niektórych autorów od uczestników turystyki kwalifikowanej oczekiwane jest odpowiednie, co najmniej minimalne przygotowanie, nie tylko fizyczne, ale także pod względem psychicznym oraz sprzętowym (Preisler

2011, s. 38). Aktywność ruchowa podejmowana jest przez turystów dobrowolnie w formie rekreacyjnej albo hobbistycznej. Bardzo często wiązana jest ze sportem, gdyż w obydwu tych czynnościach ważne jest utrzymanie sprawności fizycznej oraz wykorzystywany jest podobny sprzęt, jednakże odróżnia się faktem, iż oprócz zaspokajania potrzeb ruchowych umożliwia kontakt z przyrodą, społeczeństwem oraz kulturą (Gaworecki 1993, s. 34).

Wyróżnia się kilka form turystyki kwalifikowanej, w tym turystykę pieszą, rowerową i jeździecką. Turystykę pieszą można podzielić na turystykę nizinną i górską. Pozwala na zwiedzanie nie tylko krajobrazów, ale też zabytków i poznawanie historii i kultury, również w miejscach oddalonych od głównych ośrodków turystycznych (Kurek 2007, s. 257).

CZYNNIKI ROZWOJU TURYSTYKI

Wpływ, pozytywny lub negatywny, na rozwój turystyki ma wiele czynników, które są różnie klasyfikowane. Duże znaczenie mają potrzeby i motywacja osób uczestniczących w turystyce. W. Gaworecki wśród „mega czynników” wyodrębnił: ekonomiczne, społeczne, techniczne, ekologiczne, polityczne. Oprócz tego wspominał również o czynnikach popytowo-podażowych i uniwersalnych (1993, s. 106).

Do czynników ekonomicznych zaliczane są m.in. poziom dochodu narodowego, płace realne, ceny produktów turystycznych czy bezrobocie. Na turystykę oddziałuje także sytuacja walutowa i koniunktura (Dziedzic i Skłaska 2012, s. 32). Czynnikiem społecznym nazwano wszelkie elementy związane z rozwojem społeczeństwa, ich wykształceniem, świadomością lub przemianami kulturowymi (Gaworecki 1993, s. 109). W czynnikach technicznych uwagę zwraca się m. in. na transport i zakwaterowanie, ale także na przemysł, jakość oraz innowacje. Elementy związane z ochroną środowiska i jego zanieczyszczeniem lub przemysłowe planowanie przestrzenne uwzględniane są w czynnikach ekologicznych, zaś w politycznych wszelkie aspekty związane z władzą, kompetencjami i polityką np. transportową czy przestrzenną (Kozak 2009, s. 114). Wśród czynników popytowo-podażowych i uniwersalnych znalazły się takie czynniki, jak (Gaworecki 1993, s. 146):

- urbanizacja i rozwój cywilizacji,
- czas wolny od pracy,
- środowisko przyrodnicze,
- siła nabywcza ludności,

- dobra turystyczne,
- motywacje podróży,
- bezpieczeństwo.

Urbanizacja to złożony proces związany ze zmianami ekonomicznymi, społecznymi, kulturowymi nadający danemu obszarowi cechy terenów miejskich. Bardzo wyraźny w tym procesie jest postęp technologiczny i modernizacja obiektów (Szymańska 2007, s. 37). Może on mieć wpływ na powiększanie się bazy noclegowej lub gastronomicznej użytkowanej przez turystów. Do bazy noclegowej zaliczane są wszystkie obiekty oferujące usługi noclegowe osobom w czasie podróży poza miejscem ich stałego zamieszkania. Mogą być one całoroczne lub sezonowe (Kurek 2007, s. 146). Do bazy należą obiekty hotelarskie, obozowiska turystyczne, kwatery oraz obiekty prywatne. Wśród nich wyróżnić można pola biwakowe, kempingi czy ośrodki wypoczynku sobotnio-niedzielnego, z których korzystać mogą turyści uprawiający np. turystykę weekendową. Są to również kwatery agroturystyczne i domki turystyczne stosowane do turystyki wiejskiej czy sezonowej (tamże, s. 151). Baza gastronomiczna ma na celu zaspokojenie potrzeb żywieniowych turystów. Do obiektów świadczących usługi gastronomiczne zaliczane są restauracje, jadalnie, bufety, ale także kawiarnie, smażalnie ryb czy pijalnie. Mogą to być obiekty sezonowe lub całoroczne, dzienne, do których należą np. herbaciarnie i cukiernie czy też nocne, takie jak np. bary rozrywkowe (Szostak 2006, s. 172).

Pozytywnie na rozwój turystyki wpływa również transport. Budowane nowe szlaki komunikacyjne i wprowadzane nowe technologie ułatwiają łatwy i szybszy dostęp do wielu nowych obszarów. Od wielu lat dużą niezależność turystom daje transport samochodowy. Według W. Kurka ta opcja podróży jest jednym z najczęściej wybieranych rodzajów transportu do realizowania krótkich wyjazdów w pobliżu miejsca zamieszkania (2007, s. 166). Dużo zalet posiada również transport kolejowy, cechujący się niską wypadkowością oraz umiarkowanymi cenami biletów często powiązanymi z systemem zniżek. Na przestrzeni ostatnich lat dzięki szybkiemu rozwojowi technologii poprawił się komfort podróży oraz zwiększyła się prędkość przejazdu pociągami (tamże, s. 168).

Dobra turystyczne zwane walorami są dobrami naturalnymi lub stworzonymi w wyniku działalności ludzkiej, które powinny zaspokajać oczekiwania turystów. Dają możliwość do odpoczynku biernego lub aktywnego. Dobrze zagospodarowane wpływają pozytywnie na rozwój turystyki. Wyróżniane jest

kilka różnych kryteriów dóbr i walorów turystycznych. Do walorów klasyfikuje się nie tylko elementy fauny i flory, ale także rzeźbę terenu, wody powierzchniowe czy pogodę (Kožuchowski 2005, s. 13). Jednym z takich podziałów, ze względu na motyw wyjazdu, są walory wypoczynkowe, krajoznawcze oraz specjalistyczne. Mogą być także okazjonalne, sezonowe i stałe ze względu na dostępność (Potocka 2009, s. 9).

CHARAKTERYSTYKA GMINY WISKITKI

Gmina Wiskitki położona jest na Mazowszu, w zachodniej części województwa mazowieckiego, należy do powiatu żyrardowskiego. W najbliższym sąsiedztwie gminy, poza Żyrardowem, leżą miasta Mszczonów, Skierniewice i Sochaczew (Strategia Rozwoju Gminy Wiskitki 2017, s. 5).

Pierwszą zapisaną wzmiankę na temat Wiskitek odnaleziono w materiale źródłowym pochodzącym z 1221 roku (Pałucki 1977, s. 14). Od tej daty formalnie liczone jest istnienie omawianych terenów, a na rok 2021 przypada 800-lecie miasta Wiskitki. Na okolicznych terenach przebywało wiele znamienitych gości, a to przede wszystkim dzięki ówczesnemu księciu Konradowi Mazowieckiemu, który posiadał w pobliżu swój dwór. W Wiskickiej Puszczy odbywały się polowania głównie na tury. Na łowy przyjeżdżali m in.: polscy królowie, o uczestnictwie króla Władysława Jagiełły wspominał Jan Długosz (Długosz 1869, s. 106). Wiskitki jako miejscowość trzykrotnie miała nadawane prawa miejskich, ostatni raz w 2021 roku (Dz. U. 2020 poz. 1332).

Wiskitki, jako miejscowość, stały się siedzibą Urzędu Gminy 1 stycznia 1973 roku, za sprawą nowego podziału administracyjnego. Obecnie gmina składa się z 40 wsi, zajmujących łącznie powierzchnię 150,94 km². Według stanu na dzień 31.12.2019 roku gminę zamieszkiwało 9598 osób (Raport o stanie gminy Wiskitki za 2019 rok 2020, s. 8).

CELE, HIPOTEZY BADAWCZE, METODA I CHARAKTERYSTYKA BADANEJ POPULACJI

Celem badań było poznanie stanu rozwoju turystyki i wskazanie potencjalnych kierunków rozwoju wybranych jej rodzajów w gminie Wiskitki. Do weryfikacji przyjęto dwie hipotezy badawcze:

1. Rozbudowa ścieżek edukacyjnych i rowerowych wśród osób w wieku 26-35 jest najbardziej preferowanym elementem mogąącym przyczynić się do rozwoju turystyki.

2. Wzrastający poziom hałasu jest jednym z najpoważniejszych czynników zagrażających turystyce w gminie Wiskitki.

Za pomocą metody sondażu diagnostycznego i wykorzystaniem techniki kwestionariusza ankiety zebrany został materiał empiryczny. Badania przeprowadzono w miesiącach maj i czerwiec 2020 roku, wśród mieszkańców gminy Wiskitki. W badaniach wzięły udział 104 osoby powyżej 18 roku życia, a respondenci zostali dobrani w sposób losowy wśród mieszkańców badanej gminy. Zadaniem grupy było udzielenie własnych, anonimowych odpowiedzi, związanych z rozwojem turystyki i czynnikami towarzyszącymi temu zjawisku.

Wśród ankietowanych dominowała liczba kobiet, które stanowił prawie 60% wszystkich badanych (tabela 1.). W strukturze wiekowej przeważały osoby w przedziale wiekowym od 18 do 25 lat, a najmniej liczną grupę stanowiły osoby powyżej 66 roku życia.

Tabela 1. Charakterystyka badanej populacji

Wyszczególnienie	Ogółem	
	N = 104	%
Płeć:		
Kobieta	63	60,6
Mężczyzna	41	39,4
Wiek:		
18-25	32	30,8
26-35	28	26,9
36-45	21	20,2
46-55	13	12,5
56-65	8	7,7
Powyżej 66 roku życia	2	1,9
Wykształcenie:		
Podstawowe	5	4,8
Zasadnicze zawodowe	37	35,6
Średnie	17	16,3
Wyższe	45	43,3

Status zawodowy:		
Uczeń	5	4,8
Student	22	21,1
Pracujący	66	63,5
Bezrobotny	5	4,8
Emeryt	6	5,8
Miesięczny dochód brutto:		
Poniżej 1000zł	6	5,8
1001zł-2500zł	20	19,2
2501zł-5000zł	39	37,5
Powyżej 5000zł	15	14,4
Nie posiadam stałego dochodu	24	23,1

Źródło: wyniki badań własnych.

WYNIKI BADAŃ – PERSPEKTYWY I KIERUNKI ROZWOJU TURYSTYKI W GMINIE WISKITKI W OPINII RESPONDENTÓW

Stan turystyki w gminie w opinii respondentów

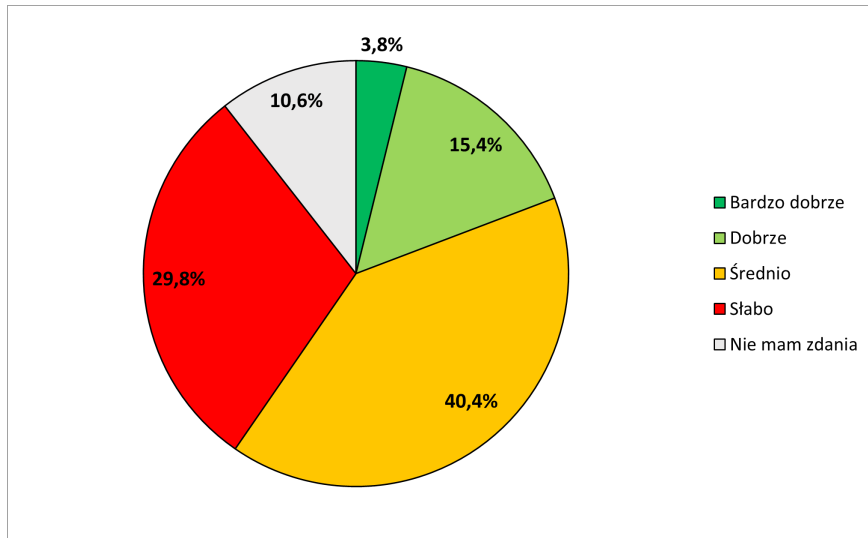
Ankietowani zostali poproszeni o określenie poziomu dotychczasowego rozwoju turystyki na ziemiach wiskickich. Ocena dokonywana była w skali od 1 do 5 punktów, gdzie „1” oznaczało „nie mam zdania”, a „5” stwierdzenie na bardzo dobrym poziomie.

Z badań wynika, że blisko 60 % ankietowanych oceniło dotychczasowy rozwój turystyki na terenie gminy na co najmniej średnim poziomie (wykres 1). Jedynie ok. 30 % badanych uznała, że poziom ten jest niski. Wśród osób biorących udział w badaniu, co 9 uczestnik nie miał własnego zdania i nie podjął się określenia poziomu rozwoju turystyki.

Inwestycje jako ważny element wspierający działania mające na celu poprawę infrastruktury, budowę atrakcji turystycznych, rozwój bazy gastronomiczno-noclegowej czy podnoszenie kwalifikacji pracowników postrzega

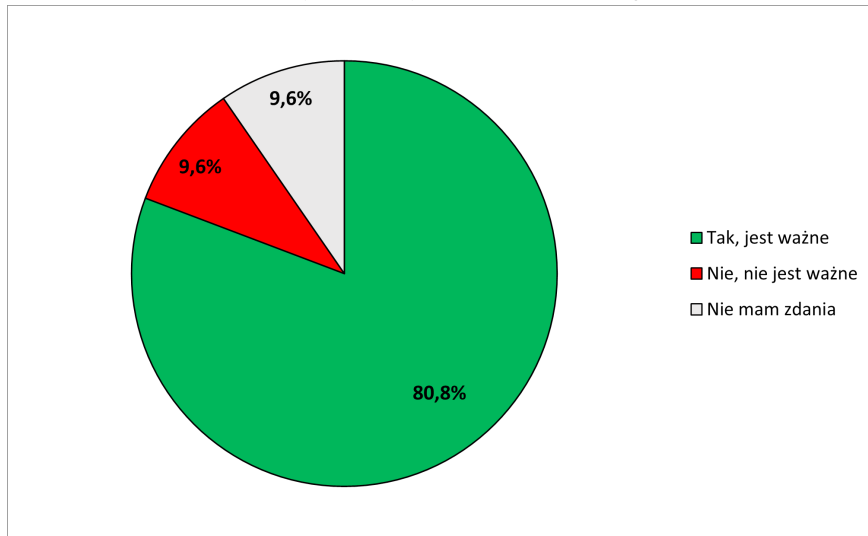
ponad $\frac{3}{4}$ badanej grupy (wykres 2), a jedynie niespełna 10% respondentów uważa, że nie jest to ważne.

Wykres 1. Ocena dotychczasowego rozwoju turystyki na terenie gminy [w %]



Źródło: wyniki badań własnych.

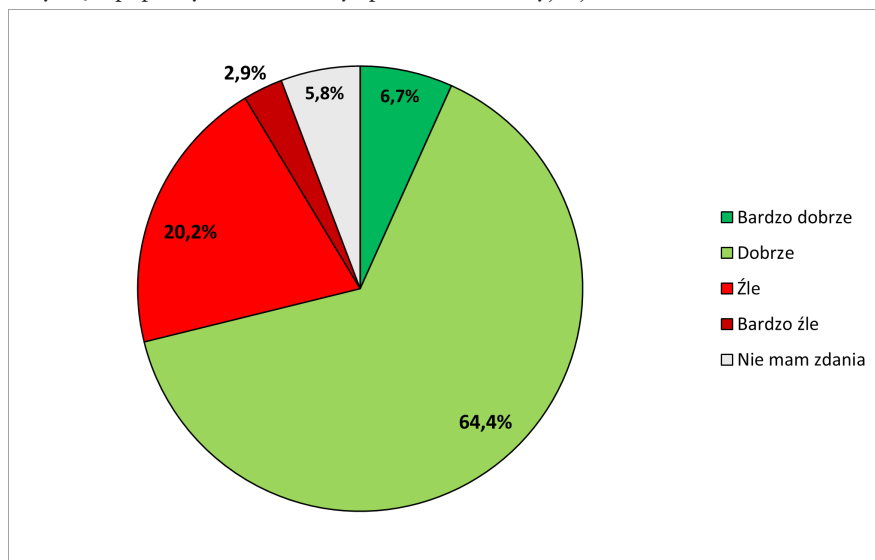
Wykres 2. Ważność inwestycji w rozwój turystyki na terenie gminy Wiskitki [w %]



Źródło: wyniki badań własnych.

W przypadku oceny działań władz gminy z ostatnich kilku lat, mających na celu poprawę infrastruktury sportowo-rekreacyjnej, takiej jak siłownie zewnętrzne, boiska czy ławeczki w parku lub przy chodnikach, ponad 71 % ankietowanych określiło je jako dobre i bardzo dobre (wykres 3). Na tą ocenę mogły wpłynąć wybudowane ostatnio nowe chodniki czy działania mające na celu uatrakcyjnienie głównego placu w Wiskitkach. Swoje niezadowolenie w tym temacie wyraziło ponad 1/5 ankietowanych.

Wykres 3. Działania władz gminy odbywające się na przestrzeni kilku ostatnich lat dotyczące poprawy infrastruktury sportowo-rekreacyjnej [w %]



Źródło: wyniki badań własnych

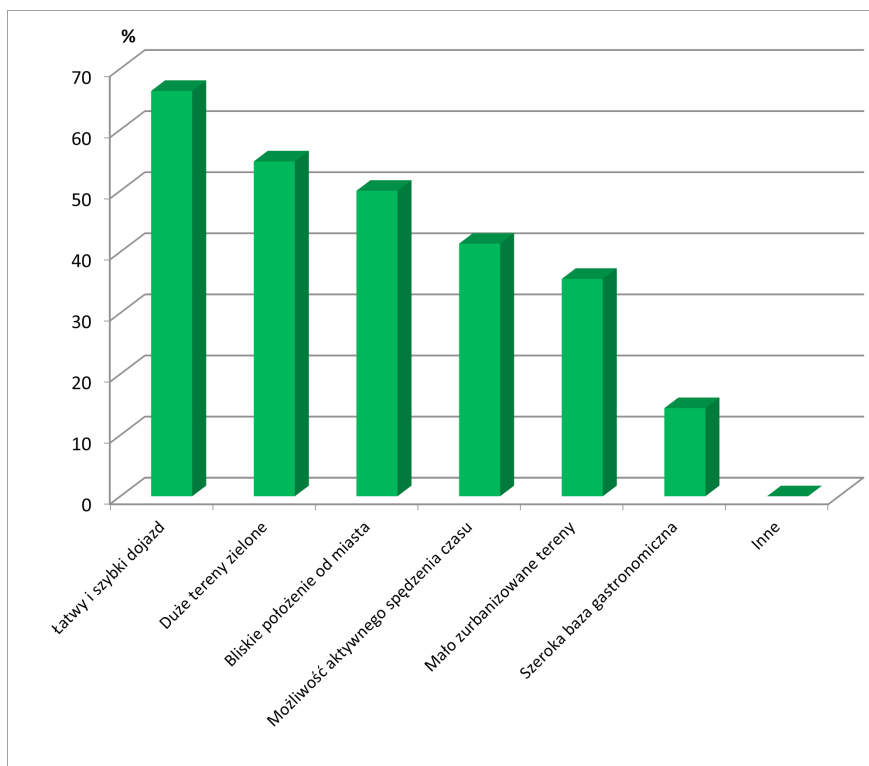
Wybrane rodzaje turystyki w opinii respondenta

Celem głównym przeprowadzonego badania było wskazanie potencjalnych kierunków rozwoju wybranych rodzajów turystyki. Przed zbadaniem w kolejnych pytaniach szans i zagrożeń, ankietowani zostali poproszeni o wskazanie swoich skojarzeń związanych z turystyką wiejską, weekendową, kwalifikowaną, kulturalną oraz religijno-pielgrzymkową. Pomogło to określić, w jaki sposób wybrane rodzaje turystyki są rozumiane przez mieszkańców, tworzących część bazy gastronomicznej czy noclegowej.

Z przeprowadzonych badań wynika, że w opinii respondentów, w gminie najprężniej rozwija się turystyka wiejska (wykres 4). Tą opcję wskazało ponad 60% ankietowanych, a turystyka weekendowa i religijno-pielgrzymkowa

po około 40%. W opinii mieszkańców najsłabiej i najmniej widoczną formą turystyki w okolicy są turystyka kulturalna i kwalifikowana. Odpowiedzi na to pytanie zestawione zostało z wykształceniem ankietowanych. Osoby z wyższym wykształceniem najczęściej wybierały turystykę wiejską, turystykę religijną i turystykę weekendowej. Wśród osób z wykształceniem podstawowym najczęściej wybierana była turystyka religijno-pielgrzymkową.

Wykres 4. Rodzaje turystyki rozwijające się na terenie gminy Wiskitki [w %]

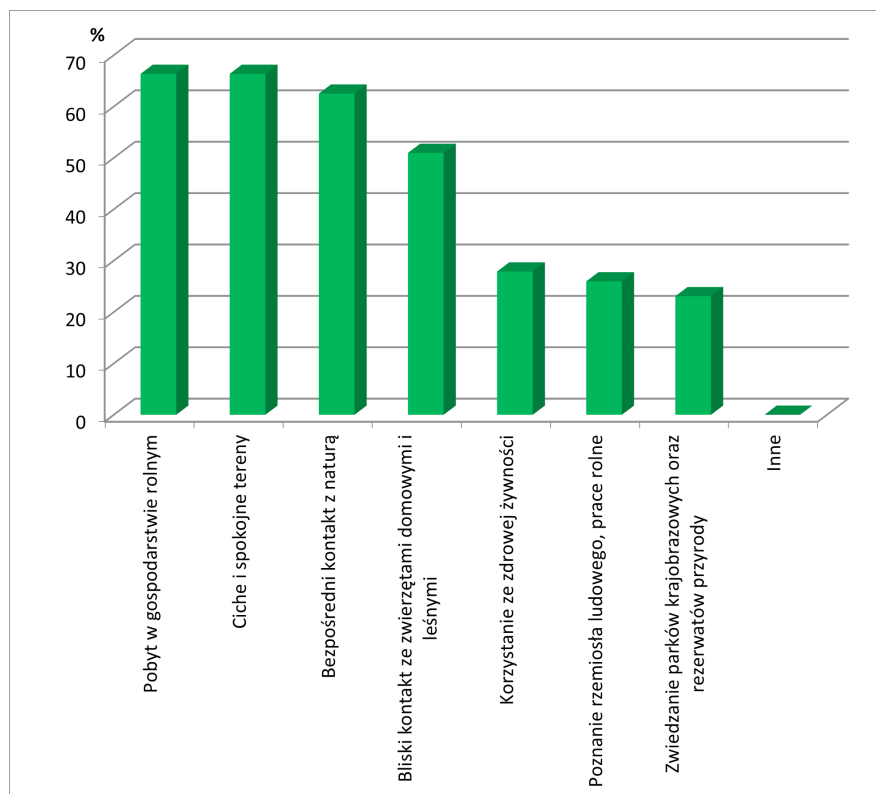


*Respondenci mogli wskazać więcej niż 1 odpowiedź.

Źródło: wyniki badań własnych.

Zdecydowanej większości badanych osób, agroturystyka kojarzy się z pobytem w gospodarstwie rolnym, z cichymi i spokojnymi terenami oraz bezpośrednim kontaktem z naturą (wykres 5). Połowa ankietowanych stwierdziła, że omawiane pojęci to bliski kontakt ze zwierzętami domowymi i leśnymi. Dla 28% respondentów, pojęci agroturystyka wiąże się z korzystaniem ze zdrowej żywności, a na poznanie rzemiosła ludowego i prace rolne wskazał co czwarty ankietowany. Nikt nie zdecydował się na podanie własnych skojarzeń.

Wykres 5. Elementy związane z agroturystyką [w %]

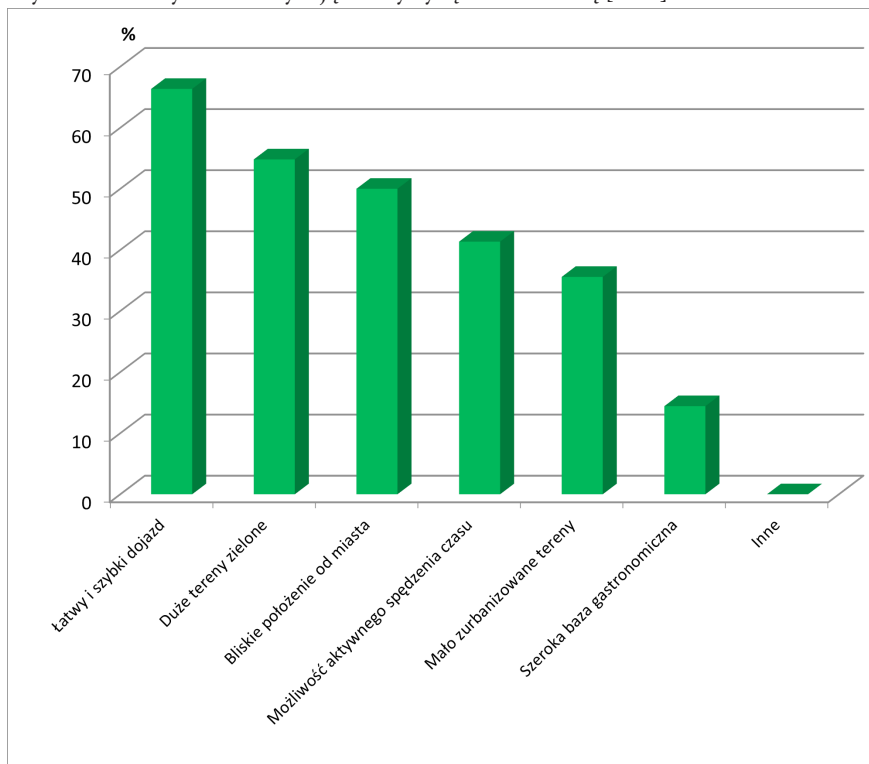


*Respondenci mogli wskazać więcej niż 1 odpowiedź.

Źródło: wyniki badań własnych

Z badań wynika, że turystyka weekendowa kojarzy się respondentom przede wszystkim z łatwym i szybkim dojazdem do celu podróży oraz z dużymi zielonymi terenami. Połowa ankietowanych uznała, iż ową turystykę można uprawiać w bliskim położeniu od miasta, a prawie 2/5 ankietowanych poszukiwałoby możliwości aktywnego spędzenia czasu. Dla około 35% respondentów turystyka weekendowa kojarzy się z mało zurbanizowanymi terenami, a dla prawie co 7 ankietowanego z szeroką bazą gastronomiczną. Żaden z respondentów nie zdecydował się na podanie własnych skojarzeń związanych z turystyką weekendową.

Wykres 6. Cechy charakteryzujące turystykę weekendową [w %]



*Respondenci mogli wskazać więcej niż 1 odpowiedź.

Źródło: wyniki badań własnych

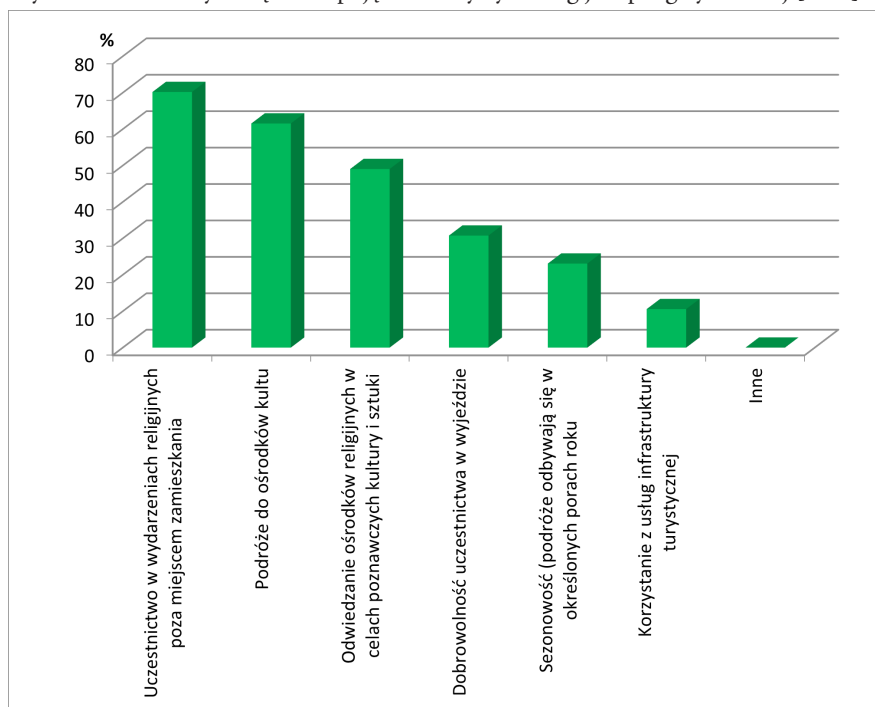
Blisko 70% ankietowanych postrzega turystykę religijno-pielgrzymkową, jako uczestnictwo w wydarzeniach religijnych poza miejscem zamieszkania (wykres 7.), 60% jako podróże do ośrodków kultu, a 50% jako odwiedzanie ośrodków religijnych w celach poznawczych kultury i sztuki. Tylko 1/3 ankietowanych wiąże tą turystykę z dobrowolnością, a co 4 osoba z sezonowością ze względu na to, że uroczystości religijne odbywające się w określonych porach roku. Tylko co dziewiąty ankietowany uznał, iż korzystanie z usług infrastruktury turystycznej pasuje do omawianego w tym pytaniu typu turystyki.

Na terenie miejscowości należących do gminy Wiskitki znajduje się wiele zabytkowych budowli zarówno architektury sakralnej jak i świeckiej czy też cmentarzy wojennych. W badaniach postanowiono poznać czynniki wyróżniające, według ankietowanych, turystykę kulturową. Zdaniem większości ankietowanych turystyka kulturowa wiąże się ze zwiedzaniem zabytkowych budowli oraz poznawaniem historii danego miejsca (wykres 8). Ponad połowa

ankietowanych wskazała, iż do tego terminu pasuje odwiedzanie miejsc, związanych ze sztuką (np. pomnik Michała Kleofasa Ogińskiego, znajdujący się w Guzowie). Blisko co drugi ankietowany stwierdził, że ten rodzaj turystyki sprzyja poszerzaniu wiedzy i informacji na temat odwiedzanych rejonów, zabytków i historii, a 1/3 ankietowanych określiła je mianem podróży edukacyjnych.

Z badań wynika, iż turystyka kwalifikowana (wykres 9) w opinii ok. 50% respondentów to wysoka aktywność ruchowa oraz doświadczenie i wiedza. Blisko 45% ankietowanych łączy tą formę turystyki z umiejętnym wykorzystaniem sprzętu turystycznego, a co 3 badany z kontaktem ze środowiskiem przyrodniczym. Poznawanie środowiska przyrodniczego i kulturowego oraz systematyczność wybrała ¼ ankietowanych. Około 22% ankietowanych uznało, iż do uprawiania tego typu turystyki potrzeba dobrego przygotowania psychicznego. Żaden z respondentów nie zdecydował się na podanie własnej definicji.

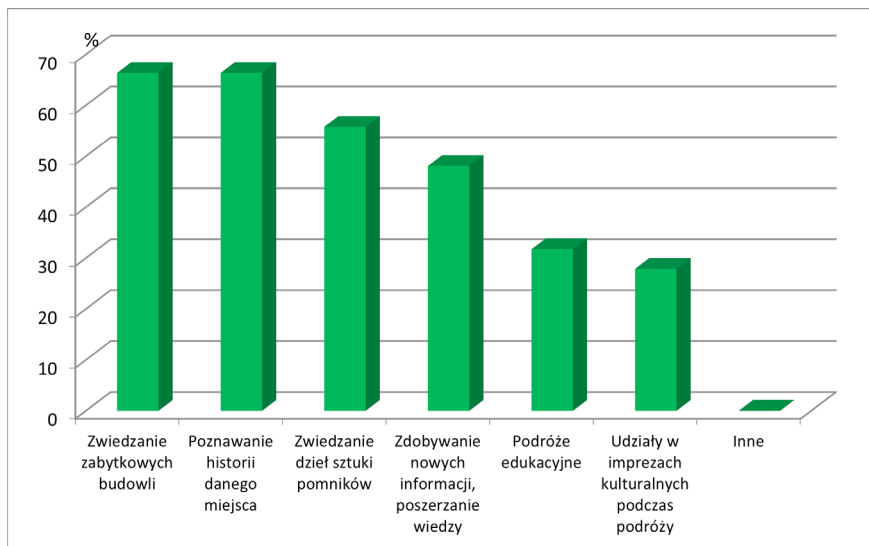
Wykres 7. Elementy związane z pojęciem turystyki religijno-pielgrzymkowej [w %]



*Respondenci mogli wskazać więcej niż 1 odpowiedź.

Źródło: wyniki badań własnych

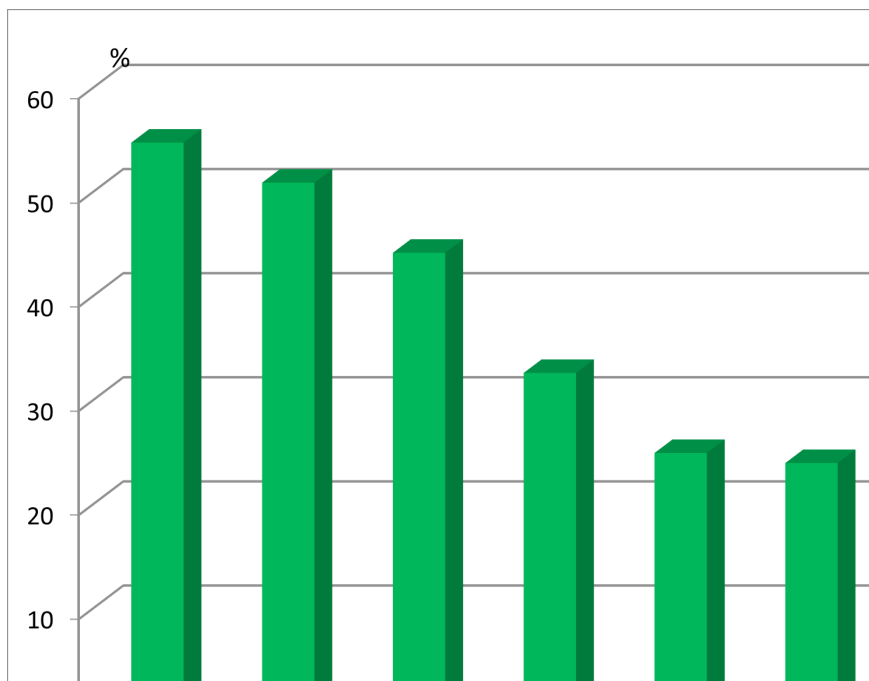
Wykres 8. Czynniki opisujące turystykę kulturową [w %]



*Respondenci mogli wskazać więcej niż 1 odpowiedź.

Źródło: wyniki badań własnych

Wykres 9. Elementy charakteryzujące turystykę kwalifikowaną [w %]



*Respondenci mogli wskazać więcej niż 1 odpowiedź.

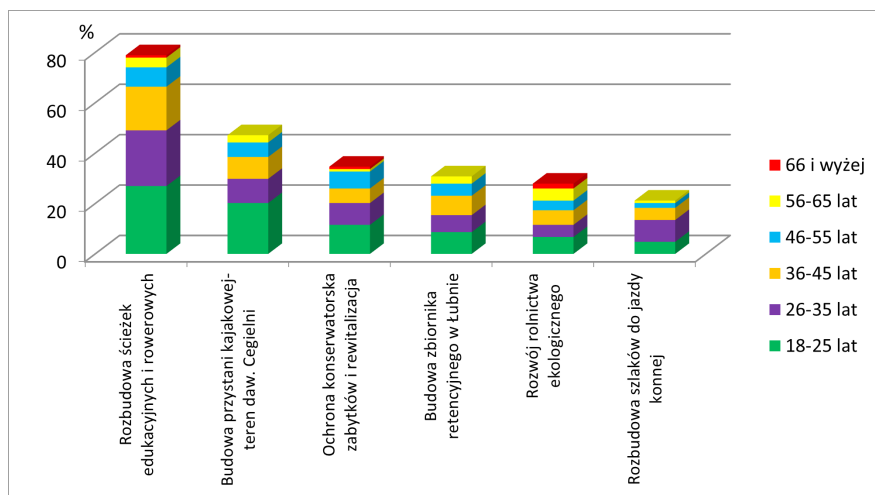
Źródło: wyniki badań własnych

Postrzeganie szans rozwoju turystyki według mieszkańców gminy

Celem przeprowadzonych badań było również określenie szans rozwoju wybranych rodzajów turystyki oraz czynników na nich wpływających. Ankietowanych poproszono w kolejnych pytaniach o określenie szans na rozwój wybranych rodzajów turystyki.

Z badań wynika, że wśród czynników mających wpływ na rozwój turystyki w opinii ankietowanych ponad $\frac{3}{4}$ respondentów wskazała na rozbudowę ścieżek edukacyjnych i rowerowych (wykres 10). Planowana budowa przystani kajakowej zainteresowała ponad 40% uczestników. Odpowiedzi zestawiono z wiekiem ankietowanych. Osoby w wieku 18-35 lat najchętniej wybierały rozbudowę ścieżek oraz budowę przystani oraz ochronę konserwatorską zabytków. Respondenci w kategorii wiekowej 36-45 oprócz rozbudowy ścieżek edukacyjno-rowerowych i budowę przystani wskazywali również na planowaną budowę zbiornika retencyjnego w Łubnie. Mieszkańcy w wieku 46-55 oprócz ścieżek edukacyjno-rowerowych najczęściej zaznaczali działania związane z działalnością konserwatorską, a osoby powyżej 56 roku życia najchętniej wskazywały rozwój rolnictwa ekologicznego.

Wykres 10. Czynniki mające wpływ na rozwój turystyki [w %]



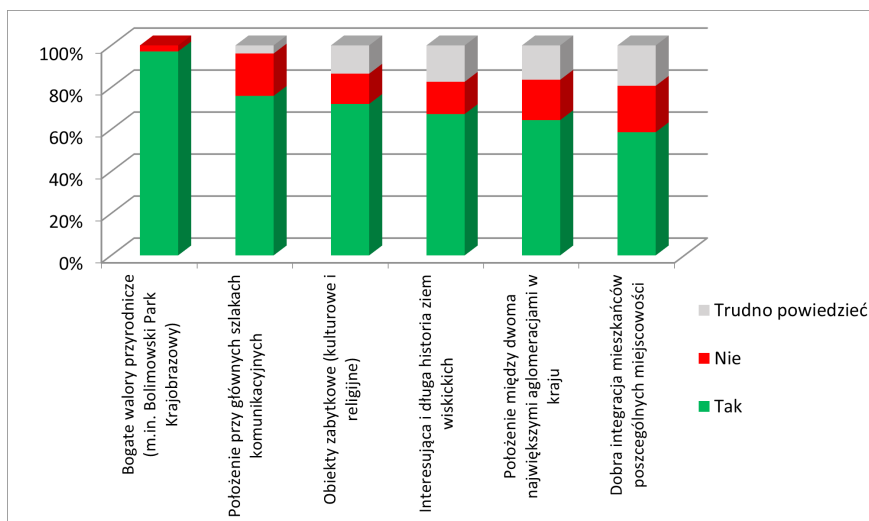
*Respondenci mogli wskazać więcej niż 1 odpowiedź.

Źródło: wyniki badań własnych

Z badań wynika, że w opinii ankietowanych główną zaletą gminy jest otaczająca ją przyroda, wysoka lesistość redukuje nadmierne hałasy czyniąc otoczenie cichym i spokojnym (wykres 11). Ponad $\frac{3}{4}$ ankietowanych za plus

gminy, mogący mieć wpływ na rozwój turystyki, wybrało położenie terenów przy głównych szlakach komunikacyjnych i obiekty zabytkowe znajdujące się na badanych terenach. W oceni 70% respondentów interesująca i długa historia ziem wiskickich może przyczynić do wzrostu ruchu turystycznego. Ponad 60% badanych uznała, że mocne strony badanej gminy stanowi położenie między dwoma największymi aglomeracjami w kraju oraz dobra integracja mieszkańców poszczególnych miejscowości.

Wykres 11. Mocne strony gminy Wiskitki mogące zainteresować potencjalnych turystów [w %]

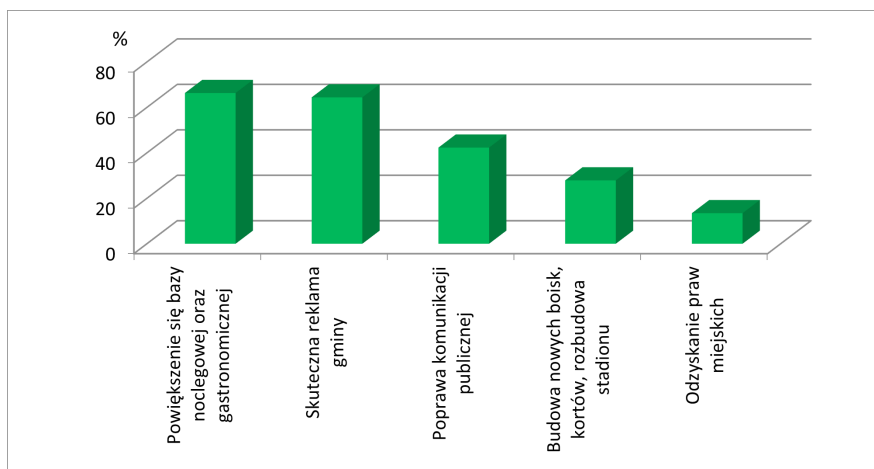


*Respondenci mogli wskazać więcej niż 1 odpowiedź.

Źródło: wyniki badań własnych

W opinii 2/3 ankietowanych, o rozwoju ruchu turystycznego na obszarze badanej gminy, zdecydować mogą powiększająca się baza noclegowa i gastronomiczna oraz skuteczna reklama (wykres 12). Ponad 42 % ankietowanych, jako ważny czynnik rozwoju wybrała poprawę komunikacji publicznej, która poprawiła by przemieszczanie się pomiędzy miejscowościami osobom nie posiadającym własnego środka transportu. Zdaniem ponad 1/4 respondentów rozbudowa lub budowa nowym obiektów umożliwiającym aktywne spędzenie wolnego czasu mogłaby pozytywnie wpłynąć na ożywienie ruchu turystycznego. W opinii ankietowanych, najmniejszy wpływ na turystykę ma odzyskanie praw miejskich.

Wykres 12. Pozostałe czynniki mające wpływ na rozwój turystyki [w %]



*Respondenci mogli wskazać więcej niż 1 odpowiedź.

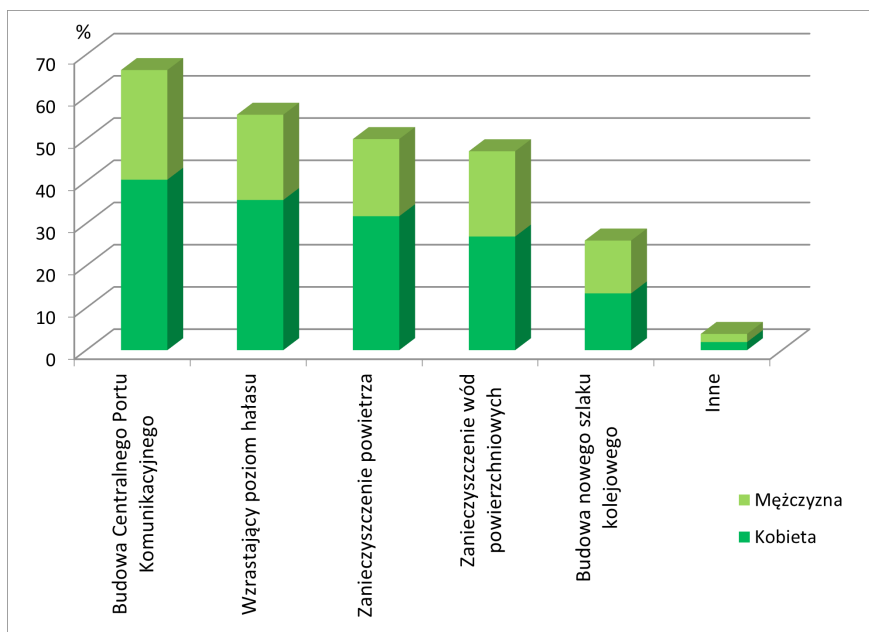
Źródło: wyniki badań własnych

Zagrożenia w turystyce w ocenie ankietowanych

Z przeprowadzonych badań wynika, że budowa Centralnego Portu Komunikacyjnego oraz wzrastający poziom hałasu mogą w największym stopniu negatywnie wpłynąć na rozwój turystyki na ziemiach wiskickich (wykres 13). Co drugi ankietowany wskazał, iż przeszkodą dla rozwoju turystyki może być zwiększające się zanieczyszczenie powietrza i zanieczyszczanie wód powierzchniowych. Tylko ¼ respondentów określiła budowę nowego szlaku kolejowego, mającego przeciąć tereny gminy, za czynnik mogący ograniczyć rozwój turystyki. Wyniki zestawiono z płcią respondentów. Mężczyźni oprócz lotniska i hałasu najczęściej wskazywali na zanieczyszczenie wód powierzchniowych jako czynników ograniczających ruch turystyczny. Wśród innych odpowiedzi wskazani zostali występujący na drogach pijani kierowcy oraz brak na terenie gminy atrakcji mogących zwrócić uwagę i zainteresować turystów do odwiedzenia tych terenów.

W opinii ponad 4/5 wszystkich respondentów największymi wadami gminy Wiskitki jest niewystarczająca baza noclegowa oraz uboga baza gastronomiczna (wykres 14). Niewystarczająca promocja gminy została wskazana jako wada ograniczająca rozwój turystyki przez blisko 70% ankietowanych, przeciwnego zdania była 1/5 grupy i tyle samo osób nie była w stanie określić oddziaływania promocji na turystykę. Ponad połowa respondentów uznała, że wadami gminy jest słabo rozwinięta komunikacja publiczna.

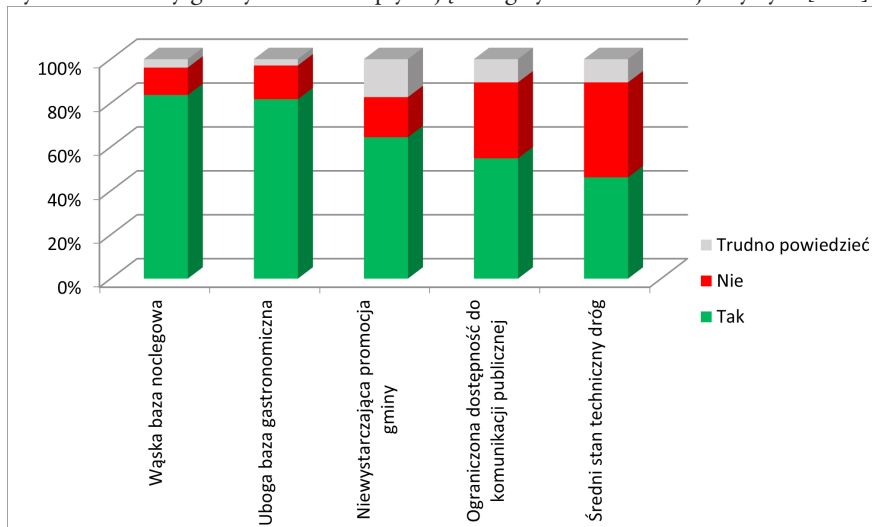
Wykres 13. Czynniki zagrażające turystyce na ziemiach wiskickich [w %]



*Respondenci mogli wskazać więcej niż 1 odpowiedź.

Źródło: wyniki badań własnych

Wykres 14. Wady gminy Wiskitki wpływające negatywnie na rozwój turystyki [w %]



Źródło: wyniki badań własnych

Najbardziej podzielone opinie były na temat stanu technicznego dróg przebiegających przez ziemie wiskickie. 46% ankietowanych uznała je za czynnik ograniczający ruch turystyczny, 43% iż nie jest to wadą, a 11%, iż ciężko określić wpływ tego aspektu na rozwój turystyki.

Podsumowanie i wnioski

Na podstawie przeprowadzonych badań empirycznych z respondentami, którymi byli mieszkańcy gminy Wiskitki, uznano, iż przygotowane na początku artykułu hipotezy badawcze okazały się prawidłowe:

1. Rozbudowa ścieżek edukacyjnych i rowerowych wśród osób w wieku 26-35 jest najbardziej preferowanym elementem mogącym przyczynić się do rozwoju turystyki.
2. Wzrastający poziom hałasu jest jednym z najpoważniejszych czynników zagrażających turystyce na ziemiach wiskickich, jednakże według ankietowanych głównym czynnikiem jest planowana budowa Centralnego Portu Komunikacyjnego.

W opinii mieszkańców gminy Wiskitki, największe szanse na rozwój na badanym obszarze mają trzy rodzaje turystyki: wiejska, weekendowa oraz religijno-pielgrzymkowa. Turystyka wiejska oraz turystyka weekendowa najbardziej dopasowują się do wskazanych przez respondentów najsilniejszych mocnych strony gminy, tj. bogate walory przyrodnicze oraz położenie przy głównych szlakach komunikacyjnych w niedalekiej odległości od największych aglomeracji. Kolejnym istotnym elementem są obiekty zabytkowe, zarówno religijne jak i kulturowe, których obecność będzie sprzyjać rozwojowi turystyki religijno-pielgrzymkowej. Pozytywny wpływ na rozwój podanych trzech rodzajów turystyki będzie miała rozbudowa ścieżek edukacyjnych, pieszych i rowerowych, a także nowe inwestycje, które zwiększą zainteresowanie i ruch turystyczny na badanych terenach.

Największą szansą na zwiększenie ruchu turystycznego i rozwój turystyki, szczególnie weekendowej, będzie powiększająca się wciąż baza noclegowa oraz przybywanie punktów gastronomicznych. Turyści nie będą zmuszeni podróżować do sąsiednich miast tylko i wyłącznie w poszukiwaniu noclegu czy miejsca spożycia obiadu, jeśli więcej takich punktów zacznie powstawać w Wiskitkach, co bezpośrednio przyczyni się to do wydłużania pobytu turystów na terenie gminy.

W opinii badanych konieczna jest skuteczna i wartościowa reklama gminy wzbudzająca zainteresowanie i przywołująca pozytywne skojarzenia. Chcąc,

aby potencjalni turyści coraz częściej wybierali gminę Wiskitki, jako miejsce docelowe swoich podróży, informacje o pojawiających się nowych atrakcjach czy inwestycjach sprzyjających odpoczynkowi, zwiedzaniu czy poznawaniu historii muszą docierać do szerszej grupy turystów.

Turyści na terenach wiejskich poszukują cichych i spokojnych miejsc, ale również i atrakcji. Potrzebne są do tego obiekty i miejsca umożliwiające odpoczynek, edukację lub zapewniające rozrywkę, takie jak np.: ścieżki edukacyjno-rowerowe, przystań kajakowa czy zabytki, których stan techniczny umożliwiałby ich zwiedzanie.

Na przestrzeni ostatnich kilkunastu lat mieszkańcy wielokrotnie mogli obserwować zachodzące w gminie Wiskitki zmiany. Budowa autostrady A2 i przeprowadzone remonty dróg, w połączeniu ze znajdującą się linią kolejową na terenie gminy, ułatwiły komunikację z sąsiednimi miastami zachęcając do odwiedzin miejscowości należących do gminy. Przemiany zachodzące wokół nich wraz z nowymi inwestycjami spowodowały poprawę w sektorze turystycznym umożliwiając rozwijanie się wybranych rodzajów turystyki. Oprócz ulepszania i poszukiwania nowych zalet i plusów gminy, w zakresie turystyki, należy również pamiętać o zagrożeniach, które w przyszłości mogą się nasilać i odstraszać zwiedzających do pobytu w Wiskitkach.

Osoby mieszkające na badanych terenach mają swoje wyobrażenie o najbliższym otoczeniu. Wpływa na to codzienna styczność z przyrodą, społecznością wiskicką, udział w lokalnych wydarzeniach oraz obserwacja większych i mniejszych zmian zachodzących w gminie. Mogą również sami tworzyć warunki dogodne do rozwoju turystyki w ich okolicy, otwierając własne gospodarstwa agroturystyczne, poszerzając bazę noclegową lub gastronomiczną oraz wpływając na powstawanie i rozwój różnego typu atrakcji turystycznych działających na terenie gminy.

BIBLIOGRAFIA

Długosz J. 1869 Dzieje Polski t. IV, Kraków.

Drzewiecki M. 1995 Agroturystyka, Bydgoszcz.

Dziedzic E., Skalska T. 2012 Ekonomiczne uwarunkowania rozwoju usług turystycznych w Polsce, Warszawa.

Gaworecki W. 1993 Turystyka, Warszawa.

Gaworecki W. 2003 Turystyka, Warszawa.

- Gaworecki W. 2010 Turystyka, Warszawa.
- Gołębski G. 2014 Kompendium wiedzy o turystyce, Warszawa.
- Jackowski A. 1991 Pielgrzymki i turystyka religijna w Polsce, Warszawa.
- Jackowski A. 2003 Świąta przestrzeń świata. Podstawy geografii religii, Kraków.
- Kozak M. 2009 Turystyka i polityka turystyczna a rozwój: między starym a nowym paradygmatem, Warszawa.
- Kurek W. 2007 Turystyka, Warszawa.
- Kozuchowski K. 2005 Walory przyrodnicze w turystyce i rekreacji. Podręcznik akademicki, Poznań.
- Lubowiecki-Vikuk A. P., Paczyńska-Jędrycka M. 2010 Współczesne tendencje w rozwoju form rekreacyjnych i turystycznych, Poznań.
- Meyer B. 2006 Obsługa ruchu turystycznego. Praca zbior. pod red. B. Meyer, Warszawa.
- Mikos von Rohrscheidt A. 2008 Turystyka kulturowa – wokół definicji, „Turystyka Kulturowa”, nr 1.
- Mikuta B., Żelazna K. 2004 Organizacja ruchu turystycznego na wsi, Warszawa.
- Pałucki W. 1977 Dzieje Wiskitek do schyłku XVIII w. [w:] Wiskitki, red. W. Pałucki, Warszawa.
- Panasiuk A. 2006 Ekonomia Turystyki, Warszawa.
- Panasiuk A. 2008 Gospodarka turystyczna, Warszawa.
- Panasiuk A. 2007 Marketing usług turystycznych, Warszawa.
- Potocka I. 2009 Walory turystyczne. [w:] Uwarunkowania i plany rozwoju turystyki, t. III, red. Z. Młynarczyk i A. Zajadacz, Poznań.
- Preisler M. 2011 Turystyka kwalifikowana jako zjawisko społeczne, „Zeszyty Naukowe Wielkopolskiej Wyższej Szkoły Turystyki i Zarządzania w Poznaniu”, nr 6.
- Szostak D. 2006 Obsługa ruchu turystycznego, red. B. Meyer, Warszawa.
- Szymańska D. 2007 Urbanizacja na świecie, Warszawa.
- Dz. U. 2020 poz. 1332. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 31 lipca 2020 r. w sprawie ustalenia granic niektórych gmin i miast, nadania niektórym miejscowościom statusu miasta, zmiany nazwy gminy oraz siedziby władz gminy.

ISAP – Internetowy System Aktów Prawnych <<https://isap.sejm.gov.pl/isap.nsf>> [stan na dzień 10.02.2021].

Raport o stanie gminy Wiskitki za 2019 rok. Wiskitki 2020.

Strategia Rozwoju Gminy Wiskitki. Pracownia Urbanistyczno-Projektowa Związku Międzygminnego, Wiskitki 2017.

OPPORTUNITIES AND DEVELOPMENT PROSPECTS FOR SELECTED TYPES OF TOURISM ON THE EXAMPLE OF THE WISKITKI COMMUNE

Abstract: The aim of the article is to present the opportunities and prospects for the development of selected types of tourism on the example of the Wiskitki commune. Data from own research were used to verify the task. In finding the factors determining the chances of the studied commune, the method of a diagnostic survey was used together with the technique of a questionnaire. People over 18 years of age living in the Wiskitki commune participated in the research. The responses were collected via the Internet in the second quarter of 2020. The respondents assessed the current development of tourism at an average level, and indicated positive and negative factors that, in their opinion, may have a significant impact on tourist traffic. According to the respondents, rural tourism, weekend tourism and religious-pilgrimage tourism have the greatest chance for development in the commune, and this will be influenced by, among others, expanding base: accommodation and catering, and new investments.

Keywords: types of tourism, development factors, opportunities, Wiskitki commune.

TURYSTYKA KOSMICZNA W WIRTUALNEJ RZECZYWISTOŚCI

Streszczenie: Technologia wirtualnej rzeczywistości dała początek nowemu typowi podróży kosmicznych, umożliwiających podbój wszechświata bez opuszczania Ziemi. KSC 360 Expedition, THE NASA SLS VR EXPERIENCE, International Space Station Tour VR, Spacewalk VR Experience, MOON BASE, Mission: Mars to tylko niektóre cyfrowe realizacje, kreujące kosmiczną turystykę wirtualną, rozumianą jako ogół czynności osób, które doświadczają złudzenia podróży w czasie i przestrzeni, poza swoje codzienne otoczenie, w cyfrowo skonstruowanym, trójwymiarowym środowisku w celach poznawczych lub rozrywkowych.

Słowa kluczowe: turystyka kosmiczna, wirtualna rzeczywistość, doświadczenia, zwiedzanie, symulacja.

*„Człowiek wnosi ład w niezmierzoną przestrzeń Wszechświata,
bo tworzy wartości.”*

Stanisław Lem

WSTĘP

Innowacje stanowią dźwignię postępu technicznego, który daje impuls rozwojowi gospodarki. Stymulowanie rozwoju polega na umiejętnym wykorzystaniu wiedzy, łączenia procesów przetwarzania wiedzy z kreatywnością i przedsiębiorczością w celu tworzenia i wdrażania innowacji (Roman 2021,

s. 104). Wykorzystywanie nowoczesnych narzędzi w postaci wirtualnej rzeczywistości nie jest trendem charakterystycznym tylko dla turystyki, lecz również dostrzegalnym w innych dziedzinach gospodarki (Korinth 2018, s. 78). Stosuje się ją w przemyśle, transporcie budownictwie czy komunikacji. W turystyce wyznacza ona kierunki rozwoju różnorodności ofert, kształtujących się pod wpływem nowych możliwości technologicznych i organizacyjnych w aspekcie rozwoju potrzeb społeczeństw. Takie podejście podkreśla współczesną rolę innowacyjności jako kluczowej drogi do turystyki nowej generacji, której dominującym elementem są nowe, nieznane wcześniej możliwości uczestnictwa w turystyce (Olearnik 2015, s. 87).

Wizję sztucznej rzeczywistości kreował już w latach sześćdziesiątych XX wieku Stanisław Lem, który na łamach zbioru esejów *Summa technologiae* z 1964, użył pojęcia „fantomatyka” (Lem 1964, s. 242). Dziś określenie to definiowane jest przez Słownik Języka Polskiego PWN jako „technika wytwarzania w umyśle ludzkim iluzji istnienia sztucznej rzeczywistości” (2021). Współcześnie idea wirtualnej rzeczywistości polega na stworzeniu, za pomocą symulacji komputerowej, trójwymiarowego, interaktywnego środowiska, które osobom w nim zanurzonym do złudzenia wyda się realistyczny. Kreowana w ten sposób interaktywna wizja przedmiotów, budynków, przestrzeni i zdarzeń może łączyć ze sobą zarówno elementy świata realnego, jak też fikcyjnego (Polechoński i Tomik 2019, s. 11-12).

Wszystkie klasyfikowane i definiowane w różny sposób formy turystyki posiadają wspólny mianownik, a mianowicie fizyczne przemieszczanie się w przestrzeni i czasie (Kasprzak i Raszka 2021, s. 216-217). Turystyka wirtualna, przez oddziaływanie na nasze zmysły, stwarza jedynie pozory fizycznego przemieszczania się naszego organizmu. Zatem czy nie będąc fizycznie w drodze możemy używać w stosunku do takiej formy wykorzystania wirtualnej rzeczywistości określenia „wirtualna turystyka”. Analiza tego określenia, pod kątem zasadności użycia w nim pojęcia „turystyka”, a nie np.: „rekreacja”, zostanie przeprowadzona w dalszej części artykułu.

W przypadku turystyki wirtualnej do przemieszczania się w czasie i przestrzeni dochodzi jedynie w wytworzonej cyfrowo rzeczywistości, do złudzenia przypominającej realną podróż, ograniczoną czasowo do krótkotrwałej wycieczki. Podróż zazwyczaj kojarzy się nam z odpowiednimi przygotowaniami, pakowaniem się, zabieraniem garderoby dostosowanej do warunków klimatycznych miejsca docelowego oraz innego niezbędnego ekwipunku. Mówiąc podróż, mamy na myśli kilkudniowe przebywanie poza miejscem stałego zamieszkania, co nie ma miejsca w przypadku podróży wirtualnych, trwających

od kilku minut do najwyżej kilku godzin. Turyści wirtualni nie korzystają z noclegów i ofert lokali gastronomicznych w miejscach, które odwiedzają z wykorzystaniem wirtualnego świata (Polechoński i Tomik 2019, s. 14). Taka turystyka pozwala nie tylko na przemieszczenie się w dowolne miejsce bez konieczności wychodzenia z domu, ale także odwiedzanie terenów i obiektów, których w rzeczywistości zwiedzić się nie da. Umożliwia zwiedzającemu podróżowanie w przestrzeni kosmicznej, czy odwiedzanie miejsc historycznych, które nie istnieją już w swoim pierwotnym kształcie, a zostały odtworzone w aplikacjach komputerowych (tamże, s. 11-12).

TURYSTYKA KOSMICZNA

Przestrzeń kosmiczna od wieków była obiektem fascynacji ludzi na całym świecie, jednak historia jej fizycznej eksploracji jest stosunkowo krótka. Dopiero gwałtowny rozwój technologii, w pierwszych latach po II wojnie światowej, pozwoliły spełnić marzenie o jej fizycznej eksploracji. Prace nad rozwojem tzw. programu kosmicznego rozpoczęły się i były prowadzone między dwoma ówczesnymi mocarstwami ekonomicznymi: Związkiem Socjalistycznych Republik Radzieckich i Stanami Zjednoczonymi (Pabian A. i Pabian B. 2018, s. 75). Za datę rozpoczęcia pasażerskich podróży kosmicznych można uznać 12 kwietnia 1961, kiedy to rosyjski pojazd kosmiczny Vostok 1, za sterami którego zasiadł rosyjski kosmonauta Jurij Gagarin, został wyniesiony na 108 minut na orbitę okołoziemską. Niespełna miesiąc później, 5 maja 1961, w ramach programu „Merkury” w przestrzeń kosmiczną wysłany został pierwszy amerykański astronauta, Alan Shepard. 21 lipca 1969 amerykański astronauta Neil Armstrong, jako pierwszy człowiek w historii ludzkości spacerował po powierzchni Księżyca (Balcerzak 2016, s. 18).

Za pierwszego kosmicznego turystę można uznać 60-letniego Dennisa Tito, który w 2001, przez ponad tydzień przebywał na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej. Wtedy to, termin „turystyka kosmiczna” stał się możliwy do urzeczywistnienia. Turystyka kosmiczna jest widać jest stosunkowo młodą dziedziną astronautyki. Po pierwszych turystycznych wyprawach w kosmosie, bez specjalnego przygotowania profesjonalnego ich uczestników, wizja szerokiego udostępnienia ogółowi społeczeństwa jest niestety jeszcze bardzo odległa (Szczepanowska i Pietruszka 2017, s. 112).

Możemy pokusić się o analogię, że obecnie turystyka kosmiczna jest w tym samym miejscu rozwoju, w jakim było lotnictwo 100 lat temu, stanowiące wówczas cel ekstrawaganckich podróży i eksperymentalnych doświadczeń.

Wówczas to, nieliczna grupa społeczeństwa miała dostęp do transportu lotniczego. Było to bardzo drogie doświadczenie z wysokim czynnikiem ryzyka, ponieważ ówczesne technologie wykorzystywane w przemyśle lotniczym były we wczesnym stadium rozwoju (Balcerzak 2016, s. 19).

Biorąc pod uwagę jedynie fizyczną odległość, kosmos jest położony od powierzchni Ziemi stosunkowo blisko. Jedynie około 100 km ponad naszymi głowami przebiegają najniższe punkty orbit satelitów, co można uznać za początek przestrzeni kosmicznej. Jednak odległość, to nie wszystko. Dotarcie do tej wysokości i ponad nią - wymaga odpowiednich statków i znacznych ilości energii, specjalistycznego wyposażenia, bez którego organizm ludzki nie będzie w stanie funkcjonować i przeżyć w przestrzeni kosmicznej. (Szczepanowska i Pietruszka 2017, s. 112). Loty kosmiczne wiążą się z dużym niebezpieczeństwem, a każdy decydując się na nie, musi zdawać sobie sprawę z tego zagrożenia. Człowiek, odrywając się od Ziemi i podróżując w przestrzeń kosmiczną, opuszcza swoje naturalne środowisko. Brak siły grawitacji, działa negatywnie na organizm ludzki i tym samym na zdrowie. (Grigoriev i Fedorov 1996, s. 141).

Prywatne podróże kosmiczne i turystyka kosmiczna przestały być już fantastyką. Pierwsi turyści kosmiczni, przed lotem przechodzą serie testów i badań medycznych, aby podczas lotu jak najbardziej zminimalizować niebezpieczeństwo utraty zdrowia czy życia. Prawidłowo funkcjonujący organizm człowieka potrafi w pewnym stopniu zaadaptować się do zmienionych warunków. U turysty kosmicznego skrzywienie kręgosłupa czy wada wzroku, nie przesądzi o jego niezdolności do podróży w kosmos, tak jak to ma miejsce w przypadku profesjonalnych kosmonautów. Natomiast zaburzenia układu krążenia czy rytmu serca, astma, cukrzyca, czy klaustrofobia, bądź dysfunkcje nerwicowe mogą zamknąć drzwi przed taką formą podróżowania (Aubert, Beckers i Verheyden 2005).

Kosmiczną turystykę należy traktować na obecną chwilę jako elitarną formę podróżowania, co skłania do zastanowienia się nad możliwością, w pierwszej kolejności powstania, naziemnych podróży „kosmicznych” (Kruczek 2015, Mikos v. Rohrscheidt 2015). Przez analogię do turystyki sportowej, w której wyróżniamy aktywną jej formę (np. wyjazdy związane ze startem w zawodach) i bierną turystykę sportową (w celu kibicowania, obserwacji igrzysk). Dlaczego zatem nie odnieść tego samego podziału do turystyki kosmicznej? W tym przypadku, przez turystykę aktywną rozumiane byłyby podróże na i poza orbitę kuli ziemskiej, a turystyką w formie biernej –

wyjazdy w celu obserwacji zjawisk astronomicznych i wizyty w miejscach związanych z eksploracją kosmosu (Czajkowski 2015, s. 110).

Niektórzy eksperci prognozują, że rynek turystyki kosmicznej będzie rósł w tempie 16,9% średniorocznie, jeśli chodzi o przychody firm, i osiągnie wartość 1,3 mld USD w 2025. Dzieje się tak głównie za sprawą wyścigu trzech miliarderów: Elona Muska, Jeffa Bezosa i Richarda Bransona rozwijających swoje projekty Space X, Blue Origin oraz Virgin Galactic. Modele biznesowe tych firm znacznie się różnią, Musk rozwija turystykę luksusową, Branson stawia na turystykę masową, a Bezos na zróżnicowane źródła przychodów (Rosik 2021).

Podróże w kosmos mimo bardzo wysokich kosztów są już faktem, a lista kosmicznych podróżników cały czas się wydłuża. Rozwój technologii wpłynie zapewne już w nieodległej przyszłości na popularyzację tej formy turystyki, chociaż zapewne na długo pozostanie ona niedostępna szerszemu gronu odbiorców. W świetle toczonych dyskusji, poglądów zawartych w literaturze można ją już wpisać do katalogu form turystyki kulturowej (Kruczek 2015, s. 111).

WIRTUALNA RZECZYWISTOŚĆ A TURYSTYKA KOSMICZNA

Wirtualna rzeczywistość (WR) to komputerowo skonstruowane trójwymiarowe środowisko, umożliwiające na poruszanie się i interakcję, której wynikiem jest stymulacja jednego z pięciu zmysłów człowieka (Guttentag 2010, s. 642). W literaturze można spotkać się z określeniem w języku angielskim *virtual reality* i jego skrótem VR. Wirtualny świat jest komputerowo wygenerowanym, interaktywnym, trójwymiarowym środowiskiem, mogącym mieć charakter statyczny lub dynamiczny (Kayne 2021). Najszerszą definicję wirtualnej rzeczywistości zaprezentował, S. Bryson, który postrzega ją jako: „nowy paradygmat interfejsu, który używa komputery i interfejsy komputerów do stworzenia efektu trójwymiarowego świata, w którym użytkownik wchodzi w interakcję bezpośrednio z wirtualnymi przedmiotami” (Bryson 1996, s. 62). W definicji tej wirtualna rzeczywistość ujmowana jest jako synonim wirtualnego środowiska (ang. *Virtual Environments* – VE), składającego się ze świata statycznego i dynamicznego. W ujęciu statycznym wirtualny świat korzysta ze środowiska, które zostało już uprzednio stworzone, w świecie dynamicznym użytkownik może wchodzić w interakcję z innymi ludźmi, przedmiotami czy stworzeniami (Berbeka 2016, s. 85-86).

Możemy wyróżnić trzy różne systemy wirtualnej rzeczywistości (Isdale i in 2002, s. 15):

- niezanurzający, polegający na obserwacji wirtualnego środowiska na monitorach o wysokiej rozdzielczości,
- częściowo zanurzający (ang. *semi-immersive*), może zostać podpięty do systemu projekcji na dużym ekranie czy też projekcji wielo-telewizyjnej,
- zanurzający (ang. *immersive*), oddziałujący na wiele zmysłów poprzez wirtualny świat, poprzez m. in.: wykorzystaniu systemu prezentacji na wyświetlaczach, zakładanych bezpośrednio na głowę (Witmer i Singer 1998, s. 15).

Rzeczywistość wirtualna zaczyna być przedstawiana jako jedna z ważnych, współczesnych osiągnięć technologicznych, mających wpływ na przemysł turystyczny. Chociaż istnieje ona od późnych lat 60. XX wieku, ostatni dynamiczny rozwój urządzeń do jej prezentacji i narzędzi do produkcji jej treści medialnych, pozwoliły wirtualnej rzeczywistości wyjść się z cienia w sferę codziennych doświadczeń (Tussyadiah, Wang i Jia 2017, s. 229). Potencjalne role wirtualnej rzeczywistości w rozwoju turystyki zostały szeroko omówione w literaturze turystycznej (np. Cheong 1995, Williams i Hobson 1995, Dewailly 1999, Guttentag 2010, Huang i in. 2016). Wirtualne turystyka kosmiczna może stanowić alternatywę dla osób starszych, niepełnosprawnych, lub chorych, którzy samodzielnie nie są w stanie podejmować wysiłku związanego z aktywnością turystyczną, w odkrywaniu zasobów turystycznych wszechświata (Williams i. Hobson 1995, s. 3).

Podjmując próbę określenia pojęcia „turystyka wirtualna” musimy odnieść się do definicji turystyki sformułowanej przez Światową Organizację Turystyki (United Nations World Tourism Organization - UNWTO). Turystyka obejmuje „ogół czynności osób, które podróżują i przebywają w celach wypoczynkowych, służbowych lub innych nie dłużej niż jeden rok bez przerwy, poza swoim codziennym otoczeniem, z wyłączeniem wyjazdów, w których głównym celem jest działalność zarobkowa wynagradzana w odwiedzanej miejscowości” (WTO 1995, s. 5). Tak rozumiana definicja turystyki wiąże się z dobrowolną i czasową zmianą miejsca pobytu i jest umotywowana inaczej, niż motywem podjęcia pracy zarobkowej w nowym miejscu (Polechoński i Tomik 2019, s. 14).

Parafrazując przywołaną definicję turystyki wg UNWTO, turystykę wirtualną możemy zdefiniować jako ogół czynności osób, które doświadczają złudzenia pozorowanej podróży w czasie i przestrzeni, poza swoje codzienne otoczenie, w cyfrowo skonstruowanym, trójwymiarowym środowisku

w celach poznawczych lub rozrywkowych (Kosiński 2021, s. 178). Ale czy nie będąc fizycznie w drodze możemy używać w stosunku do takiej formy wykorzystania wirtualnej rzeczywistości określenia „turystyka”? Czy nie bardziej prawidłowe i zasadne jest użycie określenia „rekreacja”? Rekreacja oznacza wszystkie czynności podejmowane w celu regeneracji sił (Mazur 2002, s. 15), „(...) rozrywki lub rozwoju własnej osobowości podejmowana poza obowiązkami zawodowymi, społecznymi i domowymi” (słownik PWN 2021) bez określenia miejsca ich realizowania. Stan w jaki możemy się przenieść z wykorzystaniem wirtualnej rzeczywistości dostarcza nam nowe wrażenia, doznania, pozwala doświadczyć emocji, odprężyć się ale nie fizycznie podróżować poza nasze miejsce zamieszkania. Określenie „wirtualna turystyka” czy „wirtualna turystyka kosmiczna” jest szeroko stosowane w literaturze przedmiotu (Mikos v. Rohrscheidt A. 2015, s. 235; Tussyadiah I. P., Wang, D. i Jia C. H 2017, Polechoński i Tomik 2019 ,s. 12; Damjanov i Crouch, 2019 s. 117), z tego względu również w moim opracowaniu będę go używał do opisu podróży w wirtualnym świecie. Uważam jednak, że określenie „wirtualna turystyka” wymaga szerszej dyskusji w zestawieniu z „rekreacją wirtualną”, która jest definicyjnie bliższa opisywanemu zjawisku.

CHARAKTERYSTYKA WYBRANYCH APLIKACJI WYKORZYSTUJĄCYCH WIRTUALNĄ RZECZYWISTOŚĆ W TURYSTYCE KOSMICZNEJ.

KSC 360 Expedition

Przygodę z turystyką kosmiczną możemy rozpocząć od aplikacji „SC 360 Expedition” wydanej 1 października 2020 roku przez NASA Kennedy Space Center Visitor Complex. Pozwala ona m. in. na wirtualne zwiedzanie Kosmicznego Centrum NASA (fot. 1), zajęcie miejsca w kapsułach Mercury, Gemini czy Apollo (fot 2.) czy obejrzenie promu Atlantis (KSC 360 Expedition 2020).

Fot. 1. KSC 360 Expedition - NASA Kennedy Space Center Visitors Center (KSCVC)



Źródło: <https://www.vrexplorer.net/KSC-360-Expedition/104717> [dostęp 20 czerwca 2021].

Fot. 2. KSC 360 Expedition – wnętrze kapsuły kosmicznej



Źródło: <https://www.vrexplorer.net/KSC-360-Expedition/104717> [dostęp 20 czerwca 2021].

THE NASA SLS VR EXPERIENCE

Oprogramowanie „THE NASA SLS VR EXPERIENCE” wydane w marcu 2018 przez NASA, pozwala zasiąść we wnętrzu rakiety startowej (fot 3.) i tak jak profesjonalni astronauci zabierze w przestrzeń kosmiczną

w kierunku Marsa, Saturna czy Jowisza na misje naukowe (fot 4.) (THE NASA SLS VR EXPERIENCE 2018).

Fot. 3. THE NASA SLS VR EXPERIENCE – przygotowanie do startu



Źródło: <https://www.vrexplorer.net/THE-NASA-SLS-VR-EXPERIENCE/101770> [dostęp 20 czerwca 2021].

Fot. 4. THE NASA SLS VR EXPERIENCE – wnętrze statku kosmicznego.



Źródło: <https://www.vrexplorer.net/THE-NASA-SLS-VR-EXPERIENCE/101770> [dostęp 20 czerwca 2021].

International Space Station Tour VR

Dzięki wydawcy The House of Fables i wydanym w marcu 2018 „International Space Station Tour VR” możemy dołączyć do astronautki Samantha Cristoforetti na pokładzie Międzynarodowej Stacji Kosmicznej (fot 5). Aplikacja umożliwia swobodne poruszanie się i poznanie ponad 40 kluczowych pomieszczeń znajdujących się na stacji kosmicznej, które służą jako kwatery mieszkalne czy laboratoria (fot. 6) (International Space Station Tour VR 2018).

Spacewalk VR Experience

Wydana w marcu 2021 przez Forward Thinking Interactive aplikacja „Spacewalk VR Experience” pozwala każdemu posiadaczowi gogli VR na spacer w przestrzeni kosmicznej bez wychodzenia z domu. Dzięki kilku trybom oprócz samego kosmicznego spaceru, przy wyborze dowolnej pory dnia czy nocy (fot. 7), można również wykonywać różne drobne prace naprawcze promu kosmicznego (fot 8) (Spacewalk VR Experience 2021).

Fot. 5. International Space Station Tour VR – wnętrze Międzynarodowej Stacji Kosmicznej



Źródło: <https://www.vrexplorer.net/International-Space-Station-Tour-VR/101829> [dostęp 20 czerwca 2021].

Fot. 6. International Space Station Tour VR – Laboratorium na Międzynarodowej Stacji Kosmicznej



Źródło: <https://www.vrexplorer.net/International-Space-Station-Tour-VR/101829> [dostęp 20 czerwca 2021].

Fot. 7. Spacewalk VR Experience – spacer kosmiczny podczas zachodu słońca



Źródło: <https://www.vrexplorer.net/Spacewalk-VR-Experience/101851> [dostęp 20 czerwca 2021].

Fot. 8. Spacewalk VR Experience – naprawa promu kosmicznego



Źródło: <https://www.vrexplorer.net/Spacewalk-VR-Experience/101851> [dostęp 20 czerwca 2021].

MOON BASE

Każdy, kto chciałby odwiedzić planowaną na 2038 pierwszą, działającą bazę księżycową, wystarczy że sięgnie po aplikację „MOON BASE” wydaną przez Rossiya Segodnya w styczniu 2021. Oprogramowanie to pozwala na zwiedzanie bazy księżycowej (fot 9), spacer po powierzchni Srebrnego Globu (fot. 10), jazdę łazikiem, obsługę urządzeń wiertniczych czy też paneli słonecznych (MOON BASE 2021).

Mission: Mars

Stworzona w styczniu 2021 przez Nubalo Studios S.L. „Mission: Mars” to aplikacja VR, w której użytkownik może szczegółowo zbadać trzy łaziki, które Chiny, Europa i USA do 2022 wyślą na Marsa. Swoją przygodę z „Mission” Mars” rozpoczynamy w futurystycznym muzeum na powierzchni Marsa (fot. 11). Użytkownik ma możliwość zbadać z bliska trójwymiarowe modele każdego z łazików i przenieść się na orbitę Marsa by móc podziwiać jej księżycy i niektóre satelity, które ją badają (fot. 12) (Mission: Mars 2021).

Fot. 9. MOON BASE – wnętrze bazy księżycowej



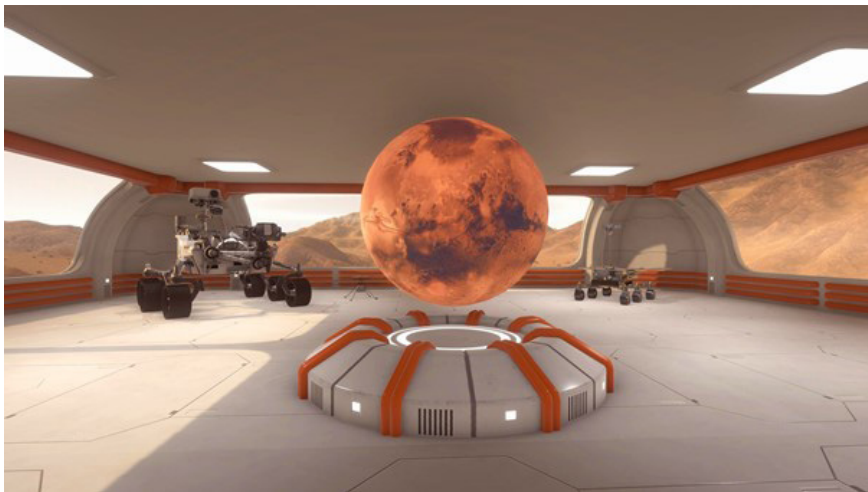
Źródło: <https://www.vrexplorer.net/MOON-BASE/104937> [dostęp 20 czerwca 2021].

Fot. 10. MOON BASE – spacer po bazie księżycowej



Źródło: <https://www.vrexplorer.net/MOON-BASE/104937> [dostęp 20 czerwca 2021].

Fot. 11. Mission: Mars – wnętrze muzeum na Marsie



Źródło: <https://www.vrexplorer.net/Mission-Mars/104935> [dostęp 20 czerwca 2021].

Fot. 12. Mission: Mars – satelita badająca powierzchnię Marsa



Źródło: <https://www.vrexplorer.net/Mission-Mars/104935> [dostęp 20 czerwca 2021].

CEL, METODA BADAŃ I CHARAKTERYSTYKA BADANEJ POPULACJI

Celem badań przeprowadzonych w maju i czerwcu 2021 było zaprezentowanie turystyki kosmicznej w wirtualnej rzeczywistości jako nowej formy podróżowania podejmowanej w obliczu ograniczeń wynikającej z ceny i niebezpieczeństw, jakie niesie ze sobą turystyka kosmiczna. Za pomocą metody sondażu diagnostycznego i wykorzystaniem techniki kwestionariusza ankiety zebrano materiał empiryczny. W badaniach udział wzięło 141 osób powyżej 18 roku życia, a respondenci zostali dobrani w sposób losowy.

Tabela 1. Charakterystyka badanej populacji

Wyszczególnienie		N=141	%
Płeć	Kobieta	84	59,6
	Mężczyzna	57	40,4
Wiek	Do 34 lat	76	53,9
	35-44	36	25,5
	45-54	14	9,9
	55-64	9	6,4
	Powyżej 65 lat	6	4,3
Wykształcenie	Podstawowe	1	0,7
	Zasadnicze zawodowe	7	5,0
	Średnie	36	25,5
	Wyższe	97	68,8

Źródło: wyniki badań własnych.

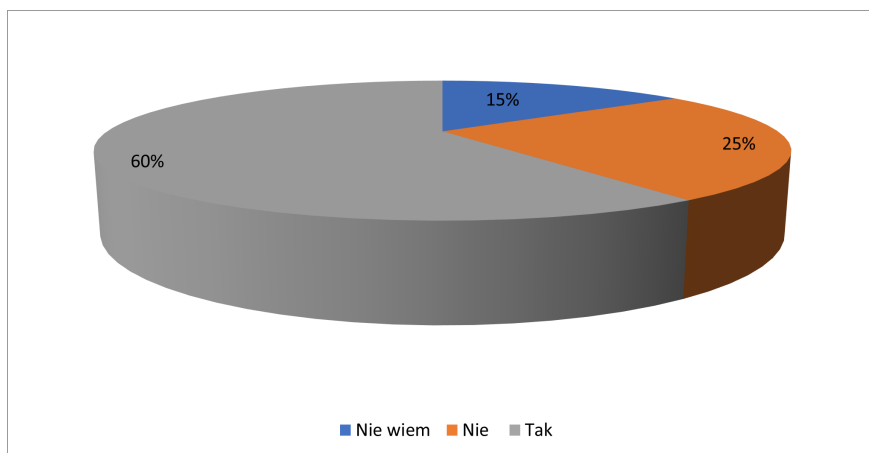
Z tabeli 1 wynika, że blisko 60% respondentów stanowiły kobiety. Większość uczestników badań to osoby do 35 roku życia z wykształceniem wyższym i średnim.

WYNIKI BADAŃ

Ponad połowa respondentów deklaruje chęć lotu w kosmos, przy założeniu braku wpływu na podejmowaną decyzję możliwości finansowej badanych. Prawdopodobnie chęć przeżycia czegoś niezwykłego, zarezerwowanego dotychczas dla bardzo nielicznej grupy osób, skłaniało do takiej właśnie odpowiedzi (wykres 1.). Na wykresie 2 przedstawiona została odpowiedź na to samo pytanie, z podziałem na wiek chronologiczny. Widoczny jest w tym

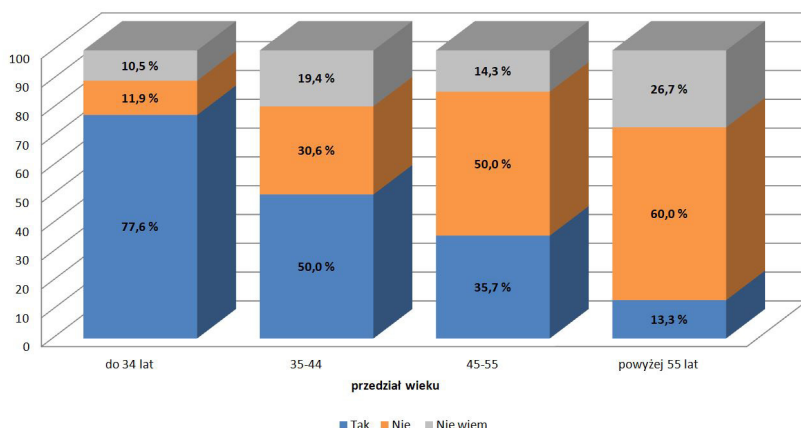
zestawieniu wpływ wieku na podjęcie decyzji. Osoby młode, w wieku do 34 lat, charakteryzujące się, ciekawością, przebojowością, chęcią poznawania świata najchętniej deklarują chęć podróży kosmicznych.

Wykres 1. Udział procentowy respondentów, chcących polecieć w kosmos, w przypadku gdyby nie zależało to od możliwości finansowych [w %]



Źródło: wyniki badań własnych.

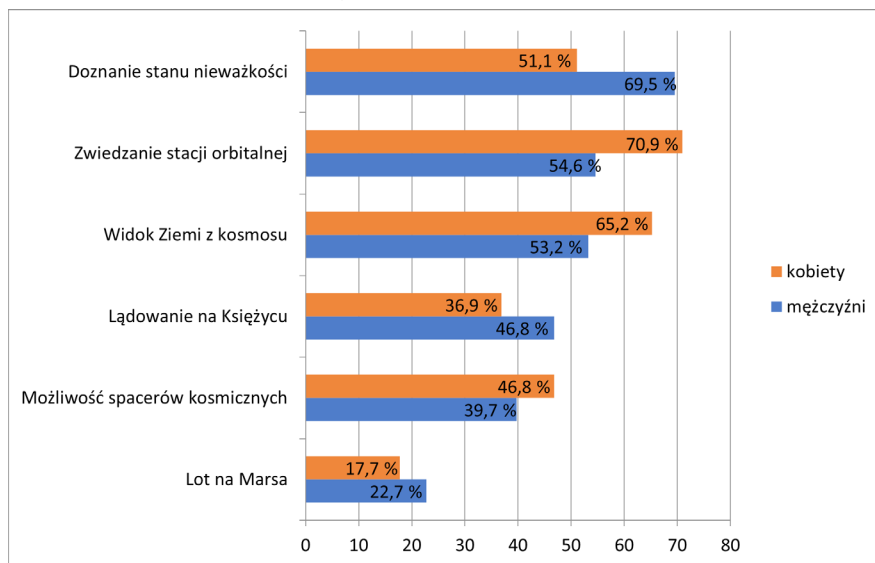
Wykres 2. Udział procentowy respondentów, w poszczególnych przedziałach wieku chronologicznego, chcących polecieć w kosmos, w przypadku gdyby nie zależało to od możliwości finansowych [w %]



Źródło: wyniki badań własnych.

Z przeprowadzonych badań wynika, że istnieje wiele czynników motywujących do podróży w kosmos. Doznanie stanu nieważkości, zwiedzanie stacji orbitalnej i widok ziemi z kosmosu (wykres 3) były najczęściej wskazywanymi odpowiedziami jako motywacja do podjęcia takiej wyprawy.

Wykres 3. Jakie motywy, skłaniają respondentów do podróży w kosmos? [w %]

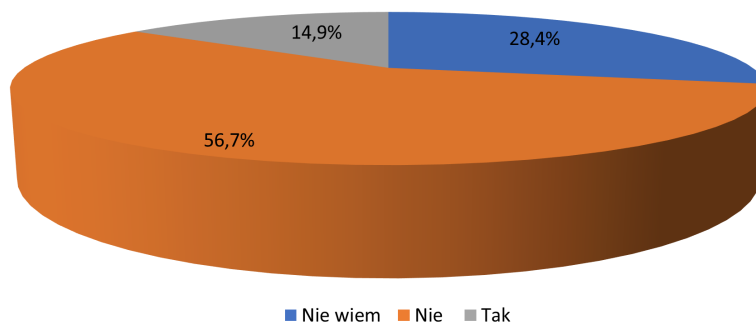


*Respondenci mogli wskazać więcej niż 1 odpowiedź.

Źródło: wyniki badań własnych.

Przeprowadzone badania wykazały, że jedynie ponad połowa respondentów uważa, że turystyka z wykorzystaniem wirtualnej rzeczywistości nie zastąpi realnego podróżowania, co przedstawia wykres 4.

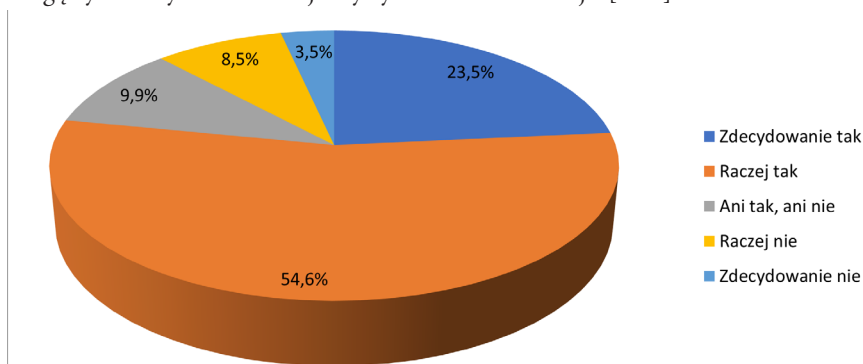
Wykres 4. Czy turystyka z wykorzystaniem wirtualnej rzeczywistości może zastąpić realne podróżowanie? [w %]



Źródło: wyniki badań własnych.

Co 8 ankietowany był zdania, że w okresie pandemii koronawirusa SARS-CoV-2 podróże wirtualne mogą stać się substytutem realnej turystyki w okresie izolacji, 10% nie miała na ten temat zdania, a ponad $\frac{3}{4}$ respondentów, upatrywała w tej formie turystyki alternatywę realnych podróży.

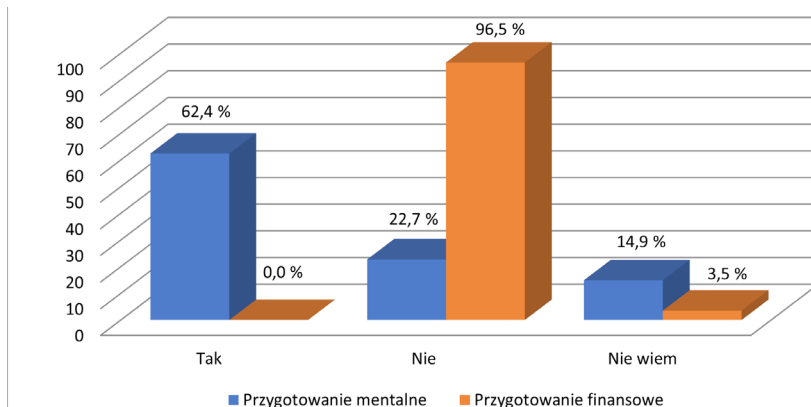
Wykres 5. Czy w okresie pandemii koronawirusa SARS-CoV-2 podróże wirtualne mogą być substytutem realnej turystyki w okresie izolacji? [w %]



Źródło: wyniki badań własnych.

Mając na uwadze, że aktualnie ceny podróży kosmicznych, sięgają kilkudziesięciu milionów USD, nie dziwi fakt, że nikt z respondentów nie odpowiedział twierdząco, na pytanie dotyczące gotowości finansowej do poniesienia takiego wydatku. W przypadku gotowości mentalnej ponad 60% spośród ankietowanych uznała, że jest gotowa na taką podróż, gdy niespełna 23% odpowiedziała przecząco.

Wykres 6. Jaki jest poziom mentalnego i finansowego przygotowania respondentów na ponoszenie kosztów wirtualnych podróży? [w %]



Źródło: wyniki badań własnych.

ZAKOŃCZENIE I WNIOSKI

Wirtualna rzeczywistość znajduje coraz szersze zastosowanie w różnych dziedzinach życia człowieka, również w turystyce. Odpowiedni sprzęt w połączeniu ze specjalistycznym oprogramowaniem pozwalają na odbywanie świadomych, zaplanowanych i bardzo realistycznych wycieczek w świecie wirtualnym w najodleglejsze zakątki naszego Układu Słonecznego.

Rozwój nowoczesnych technologii wywiera istotny wpływ na proces formowania się zupełnie nowego, nietradycyjnego typu turystyki, w którym pierwszoplanową przestrzenią działalności staje się wirtualna rzeczywistość (Reformat 2015, s. 27). Pozwala to twierdzić, iż rozwój nowoczesnych technologii warunkuje rozwój tego specyficznego rodzaju turystyki, powodując w ostatnich latach wzrost jego znaczenia. Rosnący udział wykorzystania nowoczesnych technologii pociąga za sobą również zmiany społeczno-gospodarcze w turystyce (Panasiuk 2015, s. 100-102). Problem potencjalnego konkurowania wirtualnej turystyki opartej na przeniesionych w świat wirtualny scyfryzowanych doświadczeniach z przeżyciami wynikającymi z odbycia prawdziwej podróży pozostaje pytaniem bez odpowiedzi. Trudno przewidzieć, jaki kierunek obierze rozwój technologii kreujących wielozmysłowe doznania będące kopią doświadczeń turysty. Nie można też ocenić, na ile się one upowszechnią chociażby ze względu na ich koszty. Kolejną niewiadomą stanowi poziom akceptacji takiej postaci oferty turystycznej przez potencjalnych klientów, w aspekcie zaspokojenia ich potrzeby fizycznej i psychicznej rekreacji. Należy przypuszczać, że wirtualna rzeczywistość, może stać się już w nieodległej przyszłości miejscem intensywnego eksperymentowania z wirtualnym podróżowaniem, a produkty tego typu będą konkurowały o klienta z klasycznymi propozycjami wyjazdu i pobytu, ze względu na znacznie mniejsze koszty, wymagania czasowe względem podróży, kompletną i dowolną prezentację oglądanych obiektów jak również ich rozbudowany opis przedstawiany w różnorodnej postaci (Mikos von Rohrscheidt 2020, s. 531-533).

Z wykorzystaniem odpowiedniego sprzętu i oprogramowania, ta forma turystyki pozwala bez wychodzenia z domu, na dowolne przemieszczanie się w każde miejsce nie tylko na powierzchni Ziemi ale również w przestrzeni kosmicznej. Nic nie stoi na przeszkodzie żebyśmy stąpali po powierzchni Księżyca czy Marsa, by już po chwili przemierzać miliony kilometrów poza Układ Słoneczny i galaktykę Drogi Mlecznej bez obaw o bezpieczeństwo i swój budżet. Dodatkowo, otrzymujemy swobodę podróżowania w czasie i możliwość wypraw do miejsc, które już istnieją w swoim pierwotnym kształcie, a zostały

odtworzone jedynie w wirtualnej rzeczywistości. Ponad to, taka forma turystyki pozwala nam na odwiedzanie miejsc fikcyjnych, zmyślonych, których kształt i granice wyznacza jedynie wyobraźnią ich twórców. Pozorowane podróże w ramach tzw. turystyki wirtualnej pozwala nie tylko osobom zdrowym, lecz również chorym, niepełnosprawnym, niesamodzielnym i samotnym, poznawać atrakcje i brać czynny udział w oferowanym produkcie turystycznym. Tego typu możliwość kontaktowania z otaczającą rzeczywistością uruchamia w człowieku różnego rodzaju stany emocjonalne. Dzięki turystyce wirtualnej można pokonać bariery finansowe w dotarciu do wymarzonych miejsc nie tylko na Ziemi, lecz również w przestrzeni kosmicznej, a także utrzymać kontakty zewnętrzne w okresie pandemii koronawirusa SARS-CoV-2.

BIBLIOGRAFIA

- Aubert A. E., Beckers F. i Verheyden B. 2005 Cardiovascular function and basics of physiology in microgravity, „Acta Cardiologica”, nr 60(2).
- Balcerzak T. 2016 Możliwości współczesnej technologii lotniczej w świetle realizacji turystyki kosmicznej, „Revista europea de derecho de la navegación marítima y aeronáutica”, nr 33.
- Berbeka J. 2016 Wirtualna i rozszerzona rzeczywistość a zachowania konsumentów, „Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach”, nr 303.
- Bryson S. 1996 Virtual Reality in Scientific Visualisation, “Communications of the ACM”, t. 39, nr. 5.
- Cheong R. 1995 The virtual threat to travel and tourism, “Tourism Management”, nr 16(6).
- Czajkowski Sz. 2015 Gnieźnieńskie Forum Ekspertów Turystyki Kulturowej. Pytanie 59 Czy turystyka kosmiczna (Space Tourism) jest formą turystyki kulturowej czy przygodowej? „Turystyka Kulturowa”, nr 5.
- Damjanov K. I Crouch D. 2019 Virtual Reality and Space Tourism, „Space Tourism (Tourism Social Science Series)”, vol. 25.
- Grigorev A. I. i Fedorov B. M. 1996 Stress under normal conditions, hypokinesia simulating weightlessness, and during flights in space, “Human Physiology”, nr 22(2).

Guttentag D. A. 2010 Virtual Reality: Applications and Implications for Tourism. "Tourism Management", nr 31(5).

Huang Y. C., Backman K. F., Backman S. J., Chang L. L. 2016 Exploring the implications of virtual reality technology in tourism marketing: An integrated research framework, "International Journal of Tourism Research", nr 18.

Encyklopedia PWN <<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/rekreacja;3966939.html>> [dostęp 21 czerwca 2021].

Isdale J., Fencot C., Heim M., Daly L. 2002 Content Design for Virtual Environments [w:] Handbook for Virtual Environments: Design, Implementation, and Applications, red. K. M. Stanney, NJ.

Kasprzak K., Raszka B. 2021 Gnieźnieńskie Forum Ekspertów Turystyki Kulturowej. Pytanie 94: Jak digitalizacja/cyfryzacja dziedzictwa i wirtualizacja praktyk kulturowych wpływa na rozwój turystyki kulturowej? "Turystyka Kulturowa", nr 1.

Kayne R. 2021 What is the Difference Between a Static and Dynamic Virtual World? <<https://www.easytechjunkie.com/what-is-the-difference-between-a-static-and-dynamic-virtual-world.htm>>, [dostęp 20 czerwca 2021].

Korinth B. 2018 Przyszłość rzeczywistości wirtualnej w branży turystycznej: analiza SWOT, "Zeszyty Naukowe" Wyższa Szkoła Turystyki i Ekologii w Suchoj Beskidzkiej, tom 13, rocznik VIII, numer 1/2018.

Kosiński R. 2021 Wykorzystanie wirtualnej i rozszerzonej rzeczywistości w turystyce podczas pandemii koronawirusa, [w:] Formy zagospodarowania czasu wolnego w turystyce na wsi podczas pandemii koronawirusa, red. A. Roman, B. Nowicki, R. Kosiński, Białystok.

Kozielecki J. 2007 Psychotransgresjonizm. Nowy kierunek psychologii, Warszawa.

Kruczek Z. 2015 Gnieźnieńskie Forum Ekspertów Turystyki Kulturowej. Pytanie 59 Czy turystyka kosmiczna (Space Tourism) jest formą turystyki kulturowej czy przygodowej? "Turystyka Kulturowa", nr 5.

Mazur E. 2002 Geografia turystyczna. Szczecin.

Mikos v. Rohrscheidt A. 2015 Gnieźnieńskie Forum Ekspertów Turystyki Kulturowej. Pytanie 59 Czy turystyka kosmiczna (Space Tourism) jest formą turystyki kulturowej czy przygodowej? "Turystyka Kulturowa", nr 5.

Mikos v. Rohrscheidt A. 2020 Zarządzanie w turystyce kulturowej. Konteksty, koncepcje, strategie, t. I, Poznań.

Lem S. 1964 Summa technologiae, Kraków.

Olearnik J. 2015 Innowacje w turystyce – ich charakter i obszary poszukiwań, „Rozprawy Naukowe AWF we Wrocławiu”, nr 50.

Pabian A. i Pabian B. 2018 Organizacje przyszłości na rynku usług turystyki kosmicznej, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach”, nr 371.

Panasiuk A. 2015 Nowoczesne technologie informacyjne w kształtowaniu innowacji na rynku turystycznym, „Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu”, nr 49.

Polechoński J., Tomik R. 2019 Czy „turystyka” w zanurzeniowej wirtualnej rzeczywistości może zastąpić realne podróżowanie? „Folia Turistica”, nr 52.

Reformat B. 2015 E-turystyka i uwarunkowania jej rozwoju w Polsce- wybrane aspekty analizy, „Studia Ekonomiczne.” Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, nr 215.

Roman A. 2021 Kapitał intelektualny jako zasób gospodarczy w turystyce wiejskiej, [w:] Organizacja i zagospodarowanie czasu wolnego od pracy w turystyce zdrowotnej na wsi, red. A. Roman i R. Kosiński, Białystok.

Rosik P. 2021 Elon Musk, Jeff Bezos i Richard Branson ścigają się o kosmos. Czym się różni model biznesowy Space X, Blue Origin i Virgin Galactic <<https://strefainwestorow.pl/artykuly/ludzie/20210701/wyscig-kosmos-turystyka-elon-musk-richard-branson-jeff-bezos>> [dostęp 21 czerwca 2012]

Słownik Języka Polskiego PWN, <<https://sjp.pwn.pl/szukaj/fantomatyka.html>> [dostęp 20 czerwca 2021].

Szczepanowska E. i Pietruszka D. 2007 Turystyka kosmiczna a organizm człowieka, „Studia Periegetica”, nr 1 Historia i współczesne aspekty turystyki.

Tussyadiah I. P., Wang, D. i Jia C. H. 2017 Virtual reality and attitudes toward tourism destinations [w:] Information and Communication Technologies in Tourism 2017, red. R. Schegg i B. Stangl, Springer International Publishing.

Williams P., Hobson J. S. P. 1995 Virtual reality and tourism: fact or fantasy? „Tourism Management”, nr 16(6).

Witmer B. G., Singer M. J. 1998 Measuring Immersion in Virtual Environments, (ARI Technical Report 1014), Alexandria, VA.

Terminologia turystyczna – zalecenia WTO 1995 Organizacja Narodów Zjednoczonych, Światowa Organizacja Turystyki.

International Space Station Tour VR 2018 <<https://www.vrexplorer.net/International-Space-Station-Tour-VR/101829>> [dostęp 20 czerwca 2021].

KSC 360 Expedition 2020 < <https://www.vrexplorer.net/KSC-360-Expedition/104717>> [dostęp 20 czerwca 2021].

Mission: Mars 2021 <<https://www.vrexplorer.net/Mission-Mars/104935>> [dostęp 20 czerwca 2021].

MOON BASE 2021 <<https://www.vrexplorer.net/MOON-BASE/104937>> [dostęp 20 czerwca 2021].

Spacewalk VR Experience 2021 <<https://www.vrexplorer.net/Spacewalk-VR-Experience/101851>> [dostęp 20 czerwca 2021]

THE NASA SLS VR EXPERIENCE 2018 <<https://www.vrexplorer.net/THE-NASA-SLS-VR-EXPERIENCE/101770>> [dostęp 20 czerwca 2021].

SPACE TOURISM IN VIRTUAL REALITY

Abstract: Virtual reality technology has spawned a new type of space travel that allows you to conquer the universe without leaving Earth. KSC 360 Expedition, THE NASA SLS VR EXPERIENCE, International Space Station Tour VR, Spacewalk VR Experience, MOON BASE, Mission: Mars are just some of the digital projects that create virtual space tourism, understood as the general activities of people who experience the illusion of time travel and space, beyond your everyday surroundings, in a digitally constructed three-dimensional environment for learning or entertainment purposes.

Keywords: space tourism, virtual reality, experience, touring, simulation.

WARTOŚCI MŁODYCH POLAKÓW I POLEK

Streszczenie: W artykule dokonano przeglądu badań dotyczących wartości i autorytetów uznawanych przez polską młodzież. Przedstawione wnioski zostały uzupełnione wynikami projektu edukacyjno-badawczego pt. „What is your ID?” zrealizowanego przez Fundację Evens. Uzyskane odpowiedzi uczestników odniesiono do koncepcji wolności Fromma, koncepcji indywidualizmu Lukesa oraz trzech wymiarów orientacji przedstawionych przez Koralewicz i Ziółkowskiego.

Słowa kluczowe w języku polskim: wartości, autorytet, młodzież, Fundacja Evens

WSTĘP

Pojęcie *wartości* obecne jest zarówno w dziedzinach naukowych jak i obszarach życia człowieka. Wartość jest podstawową kategorią aksjologii. W matematyce pojęcie to wyraża liczbę jednostek zawierających wielkość fizyczną. Z kolei w naukach społecznych wartość koresponduje ściśle z celami realizowanymi przez człowieka.

Według Stefana Nowaka „system przekonań i odczuć ludzi” określić można „mianem wartości”. Najczęściej system ten wyznaczany jest przez kryterium ważności („co jest dla ludzi bardziej, a co mniej ważne”). Obszary życia i działalności człowieka, wywołane przez nie emocje czy oceny mogą wytwarzać w człowieku poczucie identyfikacji bądź zaangażowania. Jednak tak naprawdę wszystko zależy od przyjętych przez niego sposobów oceny otaczającej rzeczywistości (Nowak 2011, s. 261). Dla Piotra Sztompki wartość jest „godnym,

społecznie akceptowanym celem postępowania” (Sztompka 2012, s. 181). Odnosząc się do słownikowej definicji wartości, należy uwzględnić „wszystko to, co cenne i godne pożądania, co stanowi cel ludzkich dążeń” (Słownik Języka Polskiego PWN, online).

Erich Fromm zwrócił uwagę, że na różnice pomiędzy ludźmi mają wpływ ich cechy charakteru i dążności będące reakcją na pewne warunki życiowe. Człowiek w swoich aktywnościach kieruje się m.in. miłością, żądzą niszczenia, sadyzmem, radością ze zmysłowych przyjemności jak i strachem. Jednak podstawowe obszary działalności człowieka powiązane z instynktem samozachowawczym, są fizjologicznie uwarunkowane.

Kolejnym czynnikiem determinującym charakter człowieka jest podporządkowanie się systemowi ekonomicznemu, a dokładniej pracy. Fromm podkreśla, że człowiek kieruje się „potrzebą związania ze światem zewnętrznym, pragnieniem uniknięcia samotności” nie tyle w sferze fizycznej, bezpośrednim kontakcie, co w sferze wartości, symboli i wzorów (Fromm 1997, s. 35). W przypadku ich braku człowiek może znaleźć się w stanie samotności moralnej. „Potrzeba rezonansu uczuciowego z innymi ludźmi kryje w sobie coś tajemniczego” (Fromm 1997, s. 37), bowiem powiązana jest z kooperacją, a także budowaniem świadomości człowieka, że jest się innym od ludzi i przyrody. Człowiek pozostaje przed wyborem dotyczącym własnego życia – „zespolenia się ze światem w spontanicznym akcie miłości i twórczej pracy” czy poszukiwaniu bezpieczeństwa „w takiej więzi ze światem, która oznacza utratę wolności i dezintegrację osobowości własnej” (Fromm 1997, s. 38-39).

Przed Wspólnotą Europejską stoi wyzwanie – stworzenie warunków, które umożliwią rozwój blisko 450 mln obywateli i obywaterek (Europa.eu, online), pochodzących z różnych państw, reprezentujących różne poglądy, wyznania i zainteresowania. Pobudzanie do refleksji, poruszanie kwestii na pozór uznawanych jako „wrażliwe” uruchamia w człowieku proces, który może przyczynić się do poznania odpowiedzi na pytanie *Kim jestem?*.

Obecnie w Polsce żyje ponad 6,3 mln młodych ludzi (w wieku 15-29 lat) stanowiących ponad 16% populacji całej Polski (YouthWiki, online). Chcąc dowiedzieć się, w jaki sposób młodzież patrzy na swoje życie i swoją przyszłość, zasadne wydaje się dokonanie przeglądu badań dotyczących wartości uznawanych przez młode pokolenie Polaków. Przedstawione wyniki i wnioski płynące z cytowanych badań zostaną uzupełnione rezultatami badań

przeprowadzonych przez Fundację Evens¹ w ramach projektu „What is your ID?”².

POLSKIE ID³

W okresie transformacji ustrojowej najczęściej wskazywanymi wartościami wśród młodych Polaków i Polek były przyjaźń, wolność, szczęście, sprawiedliwość i wykształcenie. W połowie lat 90. XX wieku w wyniku zmian w różnych sferach życia człowieka (m.in. społecznej, publicznej, gospodarczej) przekształciła się hierarchia głównych wartości uznawanych przez młodzież. Wówczas jako najważniejszą wartość wskazywano rodzinę, pracę i przyjaciół. Od tego okresu wzrasta również indywidualistyczne nastawienie wobec świata i innych (Drzeżdżon 2010, s. 103-104).

W raporcie z przebiegu badań „Konsumpcja substancji psychoaktywnych przez młodzież szkolną – Młodzież 2013”⁴ zrealizowanym przez Fundację Centrum Badania Opinii Społecznej oraz Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii przedstawiono obraz młodych Polaków wkraczających w dorosłość. Mimo że młodzież nie patrzy na siebie jak na kolejne „stracone pokolenie”, to w kwestiach zaufania społecznego większość badanych zachowuje ostrożność (*Konsumpcja substancji...* 2014, s. 106). Wśród ponad połowy młodych Polaków i Polek (52%) utrzymuje się przekonanie, że „w obecnych czasach człowiek, który chce coś w życiu osiągnąć, powinien robić swoje, licząc tylko na siebie” (*Młodzież 2016...* 2016, s. 76). O wartości płynącej ze wspólnego działania na rzecz przezwyciężania problemów społecznych przekonanych jest zaledwie 26% polskiej młodzieży.

Na zmianę kierunku wartości z materialnych na wartości postmaterialne, uwagę zwrócił Ronald Inglehart, stawiając następujące hipotezy:

- hierarchiczny układ wartości – od wartości biologicznych i materialnych do wartości społecznych i samorealizacji (nawiązanie do piramidy Masłowa),

¹ Oficjalne strony internetowe Fundacji Evens - <https://evensfoundation.be/> oraz <https://www.facebook.com/theevensfoundation/> Biura Fundacji Evens znajdują się w Antwerpii, Paryżu i Warszawie. Kontakt do polskiego biura Fundacji Evens: ul. Chmielna 21 lok. 20, 00-021 Warszawa.

² Cele projektu oraz obszar realizacji badania zostały opisane w rozdziale „What is your ID?” – *badanie*.

³ Skrót ID pochodzi od angielskiego terminu *identity card*.

⁴ Badanie *Konsumpcja substancji psychoaktywnych przez młodzież szkolną – Młodzież 2013* zrealizowano w okresie od 22 listopada do 12 grudnia 2013 roku na ogólnopolskiej losowej próbie 65 szkół (jedna klasa w szkole) - liceów, techników i zasadniczych szkół zawodowych. W badaniu uczestniczyła młodzież ostatnich klas szkół ponadgimnazjalnych dziennych, bez szkół specjalnych.

- istotę wartości społecznych po osiągnięciu wartości podstawowych,
- dążenie zachodnich społeczeństw do nasycenia się dobrami materialnymi,
- niedoświadczenie przez pokolenia urodzone po II wojnie światowej braku dóbr konsumpcyjnych w porównaniu do wcześniejszych generacji,
- ogólny spadek znaczenia wartości materialnych w społeczeństwie (Byłok 2011, s. 21-22, za: Inglehart 1989).

Na wzrost znaczenia wartości postmaterialnych mają również wpływ procesy społeczne oraz zmiany technologiczne. W oparciu o nowe narzędzia człowiek może „w sposób zindywidualizowany budować własną tożsamość” (Byłok 2011, s. 22, za: Inglehart 1989).

Autorzy raportu „Młodzież 2016” zwrócili uwagę na kwestie dotyczące osiedlania się cudzoziemców na terenie Polski. Z przeprowadzonych badań wynika, że 65% ankietowych wypowiada się pozytywnie na temat osiedlania się na stałe cudzoziemców w Polsce (*Młodzież 2016...* 2016, s. 76). Warto także zwrócić uwagę na kwestie związane ze stosunkiem młodych ludzi do Unii Europejskiej. W ocenie 53% badanych uczniów członkostwo Polski w UE nie zagraża jej suwerenności (*Młodzież 2016...* 2016, s. 75).

W raporcie „Różnić się nie oznacza nienawidzić się. Mniej wrogości poprzez wiedzę o prawach człowieka i dialog” wydanym przez Rzecznika Praw Obywatelskich w 2017 roku odniesiono się m.in. do najważniejszych wartości uczniów szkół ponadpodstawowych. Wśród młodzieży dominuje postawa zamknięcia się na osoby z innych kręgów kulturowych, etnicznych czy religijnych. Młodzież wyraża się niechętnie o przyjmowaniu do Polski uchodźców. Taka postawa spowodowana jest m.in. obawą przed radykalną zmianą struktury demograficznej i kulturowej Polski. Uczniowie polskich szkół ponadpodstawowych postrzegają pozytywnie Ukraińców, w przeciwieństwie do uchodźców, muzułmanów i Romów (Jurczyszyn i Stefański 2017, s. 6-7). Większość młodych ludzi nie jest pozytywnie nastawiona do osób homoseksualnych, co potwierdzają również wyniki European Social Survey z 2012 r. (Czapiński i Panek 2015, s. 353).

Dla polskiej młodzieży bardzo ważna jest „pomyślność życiowa i godne, dobre życie”, a także „świadomość odpowiedzialności za swój los, poczucie sprawczości” (Jurczyszyn i Stefański 2017, s. 12). Młodzież wskazuje, co jest dla niej ważne, tym samym potwierdza wymieniane od lat 90. wartości – rodzina, znajomi i praca. Młodzi Polacy nie angażują się zbyt często w działania społeczne. Najczęściej uczestniczą w protestach o charakterze politycznym lub ideologicznym. Młodzież nie jest inicjatorem akcji społecznych czy

oddolnych inicjatyw, angażuje się w działalność na rzecz innych polegającą na pomocy osobom starszym, przygotowaniu „Szlachetnej Paczki” czy udziale w szkolnym wolontariacie (Jurczyszyn i Stefański 2017, s. 13). W pierwszym kwartale 2016 r. 8,5% osób w wieku 15 lat i więcej angażowało się w różnego typu działania wolontariackie w organizacjach i instytucjach (*Wolontariat w organizacjach...* 2016, s. 1). Należy podkreślić, że wszelka działalność na rzecz innych wzmacnia kapitał społeczny, poczucie solidarności oraz współodpowiedzialności za dobro wspólne. Kluczowy wpływ na kształtowanie harmonijnego społeczeństwa ma zaufanie do osób i organizacji. Obecnie zaledwie 15,2% Polaków uważa, że „większości ludzi można zaufać” (Czapiński i Panek 2015, s. 351).

Rodzina (socjalizacja pierwotna), a następnie środowisko, w którym funkcjonują instytucje publiczne czy organizacje społeczne (socjalizacja wtórna) kształtują życie młodego człowieka realizującego swoje działania i aspiracje. Miejsce i sposób edukacji, grupa rówieśnicza, a także osoby postrzegane jako autorytety mają znaczący wpływ na kształtowanie się poglądów dotyczących innych miejsc, osób i grup⁵. W tym miejscu warto zastanowić się nad pojęciem autorytetu oraz przypisywaniu tego typu uznania wybranym przez młodzież osobom. Erich Fromm wyróżnił trzy rodzaje autorytetów, biorąc pod uwagę ich źródło:

- autorytet zewnętrzny występujący w dwóch postaciach – autorytetu racjonalnego (w sytuacji pozostawania przez człowieka w zależności od tego typu autorytetu następuje ich wzajemne zbliżanie i zmniejszanie różnic) oraz autorytetu opartego na zakazie (zawierającego cechy eksploatacji i wyzysku pogłębiające się w sytuacji pozostawania człowieka w coraz to dłuższej zależności od tego typu autorytetu. Ten rodzaj relacji prowadzi do bezradności i niesamodzielności ludzi, a także potęguje w nich wrogość do autorytetu, która tłumiona jest pod pozorem wdzięczności lub adoracji),
- autorytet wewnętrzny w postaci obowiązku, sumienia,
- autorytet anonimowy ukrywający się pod maską zdrowego rozsądku, nauki, zdrowia psychicznego, normalności, opinii publicznej (Koralewicz 1987, s. 139-141).

Młodzi Polacy (59%) swoimi autorytetami określają najczęściej rodziców, w szczególności matkę. Rzadziej tę pozycję zajmuje rodzeństwo, znajomi

⁵ Najbardziej przeciwni osiedlaniu się cudzoziemców w Polsce w porównaniu z innymi typami szkół są uczniowie zasadniczych szkół zawodowych. Źródło: *Konsumpcja substancji...* 2014, s. 77.

i przyjaciele czy chłopak lub dziewczyna (partner/partnerka) (*Młodość 2016...* 2016, s. 10-12). Dla porównania w roku 2011 młodzi Polacy w wieku 19-26 lat jako swoje autorytety uznali: rodziców (ponad połowa badanych), Jana Pawła II, następnie Jerzego Owsiaka oraz ex aequo Dalajlamę, Kubę Woje-wódzkiego i swojego nauczyciela (Wyborcza.pl, online)⁶. Z kolei z badania przeprowadzonego dla se.pl i NOWEJ TV przez Instytut Badań Pollster wynika, że największym autorytetem w życiu publicznym dla Polaków (nie tylko młodzieży⁷) jest Jerzy Owsiak (30%), Andrzej Duda (12%) oraz ex aequo Lech Wałęsa, Aleksander Kwaśniewski oraz Jarosław Kaczyński (7%) (Salon24.pl, online).

Autorytety mają również wpływ na wybory polityczne podejmowane przez Polaków. Ponad jedna trzecia Polaków w podejmowaniu decyzji politycznych (opinie, oceny, wybory polityczne) liczy się ze zdaniem swoich autorytetów (listopad 2017). W porównaniu do podobnego badania przeprowadzonego w styczniu 2013 roku odsetek „uzgadniania” opinii dotyczących polityki ze „znaczącymi innymi” wzrósł o 10 punktów procentowych. Do grona „znaczących innych” zaliczani są przede wszystkim członkowie rodziny (79%), znajomi koledzy, przyjaciele (15%), sąsiedzi (4%) oraz współpracownicy, koledzy, koleżanki z pracy (3%). Warto podkreślić, że w przypadku autorytetów zarówno w środowisku rodzinnym jak i środowisku pracy Polacy kierują się w znacznym stopniu zdaniem mężczyzn. W rodzinie najczęściej tą osobą jest mąż/partner (23%), ojciec (10%), brat (7%), w przeciwieństwie do kobiet, gdzie z opinią żony lub partnerki liczy się 9% Polaków, natomiast matki – 4%. Z kolei w pracy sugestia kolegów znaczy o 8 punktów procentowych więcej od zdania koleżanek (stosunek 10% do 2%) (*Monolog, dialog...* 2017, s. 7-9).

Z przytoczonych badań wynika, że zarówno rodzina, jak i osoby z życia publicznego, a w szczególności politycznego są uznawane za autorytety. W opracowaniu nie opisuję bezpośredniego wpływu każdej z przedstawionych powyżej osób lub grup na decyzje podejmowane przez młodzież czy proces kształtowania ich własnej tożsamości. Można uznać, że autorytety odgrywają znaczącą rolę na kształtowanie ID młodego pokolenia.

⁶ Obecnie 38% w wieku 18-24 lata deklaruje, że zna treść nauczania Jana Pawła II i kieruje się w życiu jego wartościami. Źródło: *Pamięć o Janie Pawle II* 2018, s. 5.

⁷ Niestety z uwagi na brak aktualnych danych dotyczących autorytetów młodych Polaków przytoczyłem wyniki badań dotyczącego autorytetów dorosłych Polaków.

„WHAT IS YOUR ID?”⁸ – BADANIE

„What is your ID?” to projekt wzmacniający poczucie przynależności Europejczyków, a także ułatwiający zdefiniowanie własnych wartości i umieszczenie ich w perspektywie europejskiej⁹. Głównym działaniem zaplanowanym w ramach projektu były warsztaty, podczas których prezentowano film „I am Europe” Jefa i Margot Vingerhoedt wyprodukowany przez Fundację Evens¹⁰. Warsztaty realizowane w ramach projektu zostały podzielone na trzy części: Moje ID, ich ID, ID Europy, tak aby uczestnicy mogli podjąć refleksję nad głównymi wartościami UE przedstawionymi w artykule 2 *Traktatu o Unii Europejskiej*. Scenariusz warsztatu został opracowany przez Ryckvelde – belgijską organizację pozarządową, promującą idee obywatelstwa europejskiego.

Realizatorem projektu „What is your ID?” była Fundacja Evens podejmująca i wspierająca inicjatywy promujące harmonijne współistnienie obywateli i państw zjednoczonej Europy. Fundacja promuje poszanowanie różnorodności i wielokulturowości oraz działania podtrzymujące nienaruszalność fizyczną, psychologiczną i etyczną. Fundacja inicjuje i wspiera trwałe projekty promujące poszanowanie kulturowej i społecznej różnorodności w Europie w zakresie: obywatelstwa europejskiego, edukacji dla pokoju, mediów¹¹.

Projekt „What is your ID?” w Polsce Fundacja Evens realizowała we współpracy ze Stowarzyszeniem Nowe Horyzonty. Poniżej zostały zaprezentowane wyniki badań przeprowadzonych w 2014 r. przez realizatorów projektu.

Podczas warsztatów „What is your ID?” 1030 uczniów gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych z 12 miast (Bydgoszcz, Gdańsk, Katowice, Kielce, Kraków, Krosno, Poznań, Skierniewice, Strzelce Opolskie, Szczecin, Warszawa, Wrocław) stworzyło własną Mapę wartości (Mapę ID), odpowiadając na pytania dotyczące wartości europejskich – poszanowanie godności ludzkiej, wolność, równość, solidarność, demokracja i sprawiedliwość. Punktem wyjścia do stworzenia Mapy ID był artykuł 2 *Traktatu o Unii Europejskiej*, zgodnie z którym „Unia opiera się na wartościach poszanowania godności osoby ludzkiej, wolności, demokracji, równości, państwa prawnego, jak również poszanowania praw człowieka, w tym praw osób należących do mniejszości. Wartości

⁸ W Polsce projekt „What is your ID?” realizowano pod polskojęzyczną nazwą – „Jakie jest Twoje ID?”. W opracowaniu używam oryginalnej nazwy oryginalnej.

⁹ Osoby zainteresowane otrzymaniem pakietu materiałów edukacyjnych przygotowanych w ramach projektu proszone są o kontakt pod adresem magda@evensfoundation.be

¹⁰ Film „I am Europe” jest dostępny na stronie internetowej: <https://www.youtube.com/watch?v=PTrs9LGN-GM&list=PLUuslNaVzYSFNU0ixjaOngtEWDN1uA6lx&index=2>

¹¹ Szczegółowe informacje na temat działalności Fundacji Evens są dostępne na stronach internetowych <https://evensfoundation.be/> oraz <https://www.facebook.com/theevensfoundation/>

te są wspólne Państwom Członkowskim w społeczeństwie opartym na pluralizmie, niedyskryminacji, tolerancji, sprawiedliwości, solidarności oraz na równości kobiet i mężczyzn” (Europa.eu, online). Do każdej z wartości zostało przypisane zdanie, odnoszące się do prezentowanego materiału filmowego:

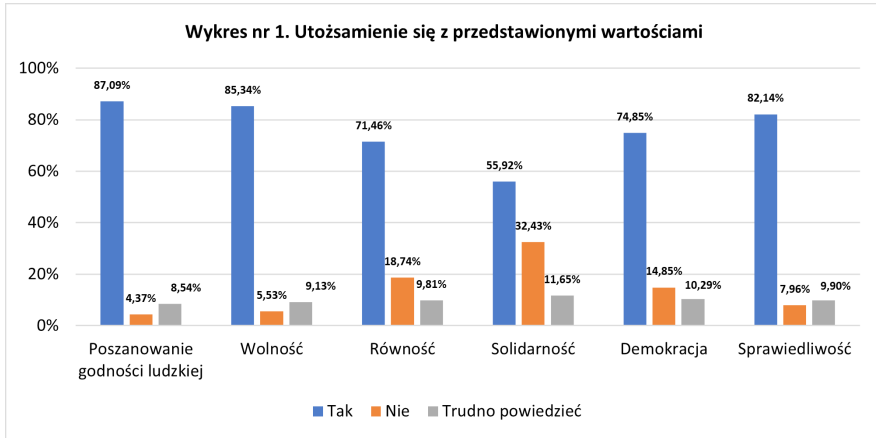
- poszanowanie godności ludzkiej: „Godność ludzka jest nienaruszalna”, „Musi być szanowana i chroniona”,
- wolność: „Każdy ma prawo do wolności i bezpieczeństwa osobistego”,
- równość: „Każdy jest równy wobec prawa”,
- solidarność: „Wszyscy jesteśmy ze sobą powiązania i odpowiedzialni za siebie nawzajem”,
- demokracja: „Wszyscy obywatele mają prawo decydowania, w jaki sposób się nimi rządzi”,
- sprawiedliwość: „Każdy ma prawo do sprawiedliwości i rządów prawa” (*Przewodnik po...* 2013, s. 14).

Młodzież w otrzymanym kwestionariuszu określała swoje ID, zaznaczając wartości, z którymi się zgadza lub nie zgadza. Następnie określano priorytetowe wartości dla Unii Europejskiej, przyporządkowując każdej z nich cyfrę od 1 do 6, gdzie 1 oznaczało wartość najważniejszą, a 6 najmniej ważną w funkcjonowaniu Unii Europejskiej. Kolejne pytania dotyczyły uniwersalnej interpretacji poszczególnych wartości, postrzeganej zarówno jako fakt lub życzenie.

Zdecydowana większość młodych ludzi utożsamia się z wartością jaką jest poszanowanie godności ludzkiej (87%). To właśnie ta wartość została wskazana jako pierwsza przez młodzież z 10 na 12 miast objętych badaniem. Niestety solidarność jest ważna dla zaledwie połowy uczniów. Powyższy wynik można utożsamiać ze zjawiskiem dezintegracji więzi społecznych czy poczuciem braku wspólnoty. Do miast, w których solidarność została oceniona najniżej zaliczają się Kielce, Warszawa i Bydgoszcz.

Jadwiga Koralewicz i Marek Ziółkowski w analizie wyników dotyczących mentalności Polaków koncentrowali się na trzech wymiarach orientacji: opozycja indywidualizm – kolektywizm, orientacja produktywna i orientacja receptywno-rozszczeniowa oraz orientacja podmiotowa i orientacja nastawiona na podporządkowanie (Koralewicz i Ziółkowski 2003, s. 16-17). W poszukiwaniu wyjaśnienia, dlaczego młodzi ludzie w najmniejszym stopniu utożsamiają się z solidarnością, w myśl której wszyscy jesteśmy ze sobą powiązani i odpowiedzialni za siebie nawzajem, warto odnieść się do rozróżnienia między indywidualizmem a kolektywizmem. Można by stwierdzić, że dla znacznej części badanych (32%) kluczowe jest poczucie własnej odrębności

i podmiotowości, aby realizować indywidualne interesy, a nie cele istotne dla Polaków czy Europejczyków.



Próbując wyjaśnić mniej solidarnościowe postawy młodzieży warto odnieść się do koncepcji Stevena Lukesa, który opisał cztery podstawowe elementy składające się na indywidualizm, zarówno w ujęciu teoretycznym jak i projekcie urządzenia społeczeństwa. Są to:

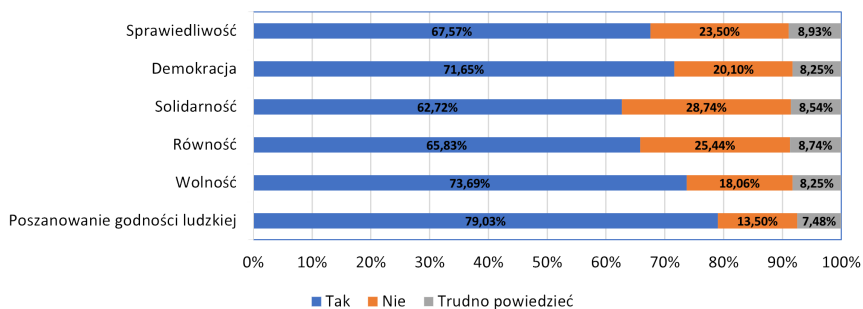
- godność człowieka (wartość ostateczna),
- autonomia – samostanowienie jednostki,
- prywatność – wolność dokonywania wybór niezależnie od innych,
- zapewnienie warunków do samorozwoju (samorealizacji).

Lukes podkreślił również, że przedstawione składniki indywidualizmu są ściśle powiązane z pojęciem równości i wolności. Równość wynika z uznania godności jednostki ludzkiej, z kolei wolność wyznaczana jest w przeważającym stopniu przez autonomię, prywatność i samorealizację oraz poszanowanie jej jako osoby przez innych członków społeczeństwa (Koralewicz i Ziółkowski 2003, s. 26).

Z kolei według Fromma na kształtowanie wolności (oraz obronę „prawdziwej wolności w życiu późniejszym”) ma wpływ zmysł sprawiedliwości i prawdy kształtowany w okresie dzieciństwa (Cynarski 2011, s. 370). Wolność, zaraz za poszanowaniem godności ludzkiej, jest drugą najważniejszą dla badanych wartością. Jednak bez odpowiedzi pozostaje pytanie, w jakich kategoriach uczestnicy projektu postrzegają wolność. Każdy może interpretować wolność inaczej, utożsamiając ją np. z wolnością zrzeszania się, ale tym samym zaprzeczając np. wolności prasy. „Uzyskanie wolności jest przejściem od

uzależnienia bez odpowiedzialności do niezależności, ale na własny rachunek” (Fromm 1997, s. 11). Fromm podkreślił także, że nowoczesne społeczeństwo oddziałuje na człowieka dwutorowo – sprawia, że staje się on bardziej niezależny, samodzielny i krytyczny, ale z drugiej strony jest bardziej wyizolowany, samotny i przerażony (Fromm 1997, s. 110).

Wykres nr 2. Postrzeganie przedstawionych wartości jako wartości europejskich



Uczniowie jako wartość europejską najczęściej postrzegali poszanowanie godności ludzkiej oraz wolność, w przeciwieństwie do solidarności i równości, które wskazywano rzadziej. Z uwagi na brak dodatkowych danych, w tym brak danych jakościowych, nie można jendoznacznie uzasadnić wyborów badanych, jednak można stwierdzić, że wyniki te potwierdzają przytoczone wcześniej wnioski płynące z raportów dotyczących życia i wartości Polaków¹², a w szczególności indywidualizmu i zamykania się na osoby z innych kręgów społecznych, kulturowych czy „różniących się” od większości.

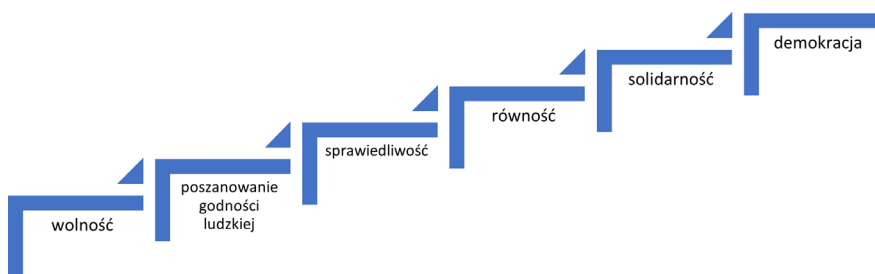
Jedna czwarta badanych nie uznaje równości jako wartości europejskiej. Warto w tym miejscu zastanowić się, dlaczego wśród młodych występuje taka postawa. Na uwagę zasługuje również fakt, że do wartości równość w kwestionariuszu zostało przypisane stwierdzenie dotyczące równości każdego wobec prawa. Postawa młodych Polaków przejawia zachowania charakterystyczne dla liberalizmu politycznego, a w szczególności podkreślanie indywidualnych wyborów czy wolności w stosunku do wyborów nacechowanych kolektywnie.

Według młodych ludzi demokracja powinna stanowić priorytet dla Unii Europejskiej. Na drugim miejscu pod względem priorytetu wskazana została solidarność, która w pytaniu dotyczącym wartości europejskich, została oceniona najniżej. Z kolei wolność oraz poszanowanie godności ludzkiej zostały

¹² W rozdziale „Polskie ID” przytoczone zostały wnioski z raportów „Różnić się nie oznacza nienawidzić się. Mniej wrogości poprzez wiedzę o prawach człowieka i dialog” oraz raport „Diagnoza społeczna 2015. Warunki i jakość życia Polaków”.

uznane jako mniej ważne w kształtowaniu polityk europejskich. W czterech miejscowościach (Kielce, Warszawa, Bydgoszcz, Poznań) spośród sześciu, w których młodzi ludzie w najmniejszym stopniu identyfikują się z solidarnością, uznano ją jako priorytetową wartość dla Unii Europejskiej.

Rysunek 1. Priorytety dla Unii Europejskiej



PODSUMOWANIE

Działania podejmowane w ramach projektu „What is your ID?” stwarzały przestrzeń do dyskusji, w której uczniowie niezależnie od miejsca zamieszkania czy statusu społecznego, mogli wyrazić swoje zdanie na temat wartości. Podczas wspólnych dyskusji odbiorcy odnosili się do prezentowanych materiałów wizualnych, jak również aktualnych wydarzeń społecznych, politycznych i ekonomicznych.

Zgodnie z koncepcją Jürgena Habermasa projekt realizowany przez Fundację Evens można uznać jako element współtworzący sferę publiczną, w której odbywa się wymiana poglądów i spostrzeżeń pomiędzy obywatelami. Według Habermasa aktywność obywatelska możliwa jest w strukturze „rozpościerającej się w polu napięcia między państwem a społeczeństwem” (Habermas 2007, s. 279). W tej przestrzeni obywatele gromadzą się, zrzeszają, wypowiadają własne opinie oraz je prezentują. Dla dyskursu ważne jest odrzucenie złudzeń i iluzji, a wypowiadanie swoich myśli. W teorii Habermasa język odgrywa nie tylko rolę znaczeniową, ale także sprzyja budowaniu więzi między ludźmi (Weryński 2010, s. 79). Sfera publiczna powinna zachować swoją niezależność od struktur państwowych i prywatnych, bo tylko wtedy zagwarantuje się nieskrępowaną możliwość działania opinii publicznej tworzonej przez ludzi o indywidualnych oczekiwaniach, ale wspólnych celach.

Uczestnicy warsztatów organizowanych przez Fundację Evens mogli uzmysłowić sobie swoją rolę w społeczeństwie, wzmocnić poczucie przynależności europejskiej, a także wysłuchać przekonań innych osób.

Zaprezentowane w artykule nawiązania do koncepcji wolności Fromma, koncepcji indywidualizmu Lukesa oraz trzech wymiarów orientacji przedstawionych przez Koralewicz i Ziółkowskiego miały na celu wyjaśnienie zachowania młodych ludzi objętych badaniem. Ponadto odniesienie się do ogólnodostępnych badań dotyczących wartości Polaków (w tym młodzieży), ich autorytetów oraz postrzegania rzeczywistości pozwoliło na uzyskanie szerszego kontekstu. W badaniu przeprowadzonym przez Fundację Evens skupiono się na systemie przekonań i odczuć młodych ludzi, który tworzony jest na różnych etapach ich rodzinnego, społecznego i politycznego życia. W świetle przedstawionych wyników, zasadna okazuje się obserwacja dotycząca atomizacji społecznej oraz atrofii więzi, co potwierdzają chociażby wskazania dotyczące dwóch wartości – solidarności i równości, które można uznać jako wartości wyrażające zbiorowe cele.

BIBLIOGRAFIA

Byłok F. 2011 Problemy metodologiczne badania wartości jako czynnika determinującego zachowania konsumpcyjne, [w:] Zeszyty Naukowe. Ekonomiczne Problemy Usług, red. Rosa G., Smalec A., Ostrowska I., Szczecin.

Cynarski W. J. 2011 Sylwetka i poglądy Ericha Fromma, [w:] *Ido – Ruch dla Kultury: rocznik naukowy: [filozofia, nauka, tradycje wschodu, kultura, zdrowie, edukacja]*, red. Cynarski W.J., Rzeszów.

Czapiński J., Panek T. 2015 *Diagnoza społeczna 2015. Warunki i jakość życia Polaków*, Warszawa.

Drzeżdżon W. 2010 Badania nad wartościami młodzieży w dobie dokonujących się przemian. Konstatacje pedagogiczne, „*Studia Gdańskie. Wizje i rzeczywistość*”, t. 7.

Fromm E. 1997 *Ucieczka od wolności*, Warszawa.

Habermas J. 2007 *Strukturalne przeobrażenia sfery publicznej*, Warszawa.

Inglehart R. 1989 *Kultureller Umbruch: Wertwandel in der westlichen Welt*, Frankfurt a.M.

Jurczyszyn Ł., Stefański A. 2017 Informacja o wynikach badania jakościowego wśród młodzieży na temat: Różnić się nie oznacza nienawidzić się. Mniej wrogości poprzez wiedzę o prawach człowieka i dialog, https://www.rpo.gov.pl/sites/default/files/Raport_z_badan_RPO_Roznic_sie_nie_znaczy_nienawidzic.pdf [dostęp: 20 lipca 2021].

Koralewicz J. 1987 Autorytaryzm, lęk, konformizm. Analiza społeczeństwa polskiego końca lat siedemdziesiątych, Warszawa.

Koralewicz J., Ziółkowski M. 2003 Mentalność Polaków. Sposoby myślenia o polityce, gospodarce i życiu społecznym 1988-2000, Warszawa.

Nowak S. 2011 System wartości społeczeństwa polskiego, „Studia Socjologiczne 2011”.

Sztompka P. 2012, Normy społeczne i ich respektowanie, <https://www.npseo.pl/data/various/files/sztompka.pdf> [dostęp: 20 lipca 2021].

Weryński P. 2010 Wzory uczestnictwa obywatelskiego Polaków, Warszawa.

[https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/ Target population of youth policy,](https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/Target%20population%20of%20youth%20policy)

<https://national-policies.eacea.ec.europa.eu/youthwiki/chapters/poland/11-target-population-of-youth-policy> [dostęp: 20 lipca 2021].

[https://eur-lex.europa.eu/ Traktat o Unii Europejskiej i Traktatu o funkcjonowaniu Unii Europejskiej,](https://eur-lex.europa.eu/Traktat%20o%20Unii%20Europejskiej%20i%20Traktatu%20o%20funkcjonowaniu%20Unii%20Europejskiej) <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/PL/TXT/HTML/?uri=CELEX:12012M/TXT&from=PL> [dostęp: 20 lipca 2021].

[https://encyklopedia.pwn.pl/ Wartość,](https://encyklopedia.pwn.pl/Wartość) <https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/wartosc;3994143.html> [dostęp: 20 lipca 2021].

[http://stat.gov.pl/ Wolontariat w organizacjach - 2016 r. Wstępne wyniki badania „Praca niezarobkowa poza gospodarstwem domowym”,](http://stat.gov.pl/Wolontariat%20w%20organizacjach%20-%202016%20r.%20Wstępne%20wyniki%20badania%20„Praca%20niezarobkowa%20poza%20gospodarstwem%20domowym”) <http://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/gospodarka-spoeczna-wolontariat/wolontariat-i-praca-niezarobkowa-na-rzecz-innych/wolontariat-w-organizacjach-2016-r-wstepne-wyniki-badania-praca-niezarobkowa-poza-gospodarstwem-domowym,2,2.html> [dostęp: 20 lipca 2021].

[https://europa.eu/ Życie w UE,](https://europa.eu/Życie%20w%20UE) https://europa.eu/european-union/about-eu/figures/living_pl [dostęp: 20 lipca 2021].

[https://www.salon24.pl Kto jest największym autorytetem dla Polaków?,](https://www.salon24.pl/Kto%20jest%20największym%20autorytetem%20dla%20Polaków?)

<https://www.salon24.pl/u/kate1/760387,kto-jest-najwiekszym-autorytetem-dla-polakow> [dostęp: 20 lipca 2021].

http://wyborcza.pl/1,75398,9317749,Autorytety_mlodych__mama__tata_i_JPII.html [dostęp: 20 lipca 2021].

2013 Przewodnik po warsztacie „Jakie jest Twoje ID?”, Warszawa.

2014 Konsumpcja substancji psychoaktywnych przez młodzież szkolną - Młodzież 2013, Warszawa.

2016 Młodzież 2016, Warszawa.

2017 Monolog, dialog czy kłótnia – Polaków rozmowy o polityce, Warszawa.

THE VALUES OF YOUNG POLES

Abstract: The article reviews research on the values and authorities recognized by young Poles. The presented conclusions were supplemented with the results of the educational and research project “What is your ID?” realized by The Evens Foundation. The responses of participants were related to Fromm's concept of freedom, the concept of individualism of Lukes and three dimensions of orientation presented by Koralewicz and Ziółkowski.

Key words: values, authority, youth, The Evens Foundation

ISBN: 978-83-66709-98-0