

ARCHAEGRAPH
Wydawnictwo Naukowe

Spectrum

Seria monograficzna

NAUKI HUMANISTYCZNE I O ZDROWIU
TOM 1

REDAKCJA

KAROL ŁUKOMIAK
DIANA ŁUKOMIAK

Spectrum

Seria monograficzna

Nauki humanistyczne i o zdrowiu

TOM I

Redakcja

KAROL ŁUKOMIAK

DIANA ŁUKOMIAK

Spectrum
Spectrum
Spectrum
Seria monograficzna
ARCHAEOGRAPH
Wydawnictwo Naukowe
Spectrum
Spectrum

NAUKI HUMANISTYCZNE I O ZDROWIU
TOM 1

REDAKCJA
KAROL ŁUKOMIAK
DIANA ŁUKOMIAK

REDAKCJA

KAROL ŁUKOMIAK

DIANA ŁUKOMIAK

RECENZENCI:

DR HAB. MARCIN KALECIŃSKI, PROF. UG

DR HAB. N. O ZDROWIU MAREK KARDAS

DR MARLENA STRADOMSKA

DR N. MED. JUSTYNA SZEFLER-DERELA

DR MARCIN WASILEWSKI

KOREKTA REDAKTORSKA, SKŁAD I PROJEKT OKŁADKI

KAROL ŁUKOMIAK

© copyright by authors & ArchaeGraph

ISBN: 978-83-67959-70-4

Wersja elektroniczna dostępna na stronie internetowej wydawcy:

www.archaeograph.pl

ARCHAEGRAPH
Wydawnictwo Naukowe

ŁÓDŹ, WRZESIEŃ 2024

SPIS TREŚCI

PRZEDMOWA	7
WYBRANE ŚPIEWY PROPRIUM MISSAE, JAKO NIEODŁĄCZNY ELEMENT MSZY ŚWIĘTEJ	11
MARTYNA ISKRA	
Z TECZEK POCZĄTKI I SŁABSZE. O WCZESNEJ I MNIEJ ZNAanej TWÓRCZOŚCI FRANCISZKA STAROWIEYSKIEGO	23
MARIA BŁAŻKO	
MUZYCZNO-RYTMICZNA METODA EMILA JAQUES-DALCROZE'A W POPRAWIE MOTORYKI OSÓB STARSZYCH	45
MILENA KRUSZWIC	
MULTIWYMIAROWOŚĆ MEDYCYNy WIELOKULTUROWEJ – WYZWANIA DLA PACJENTA I PRACOWNIKA SŁUŻBY ZDROWIA	63
JUSTYNA BOGDAN	
WYZWANIA ONKOLOGII W ASPEKCIE PSYCHICZNYM – PRZEKAZYWANIE NIEPOMYŚLNYCH INFORMACJI	83
JUSTYNA BOGDAN	
PSYCHOSOMATYKA – WPŁYW UMYSŁU NA CIAŁO CZŁOWIEKA	99
JUSTYNA BOGDAN	
„REPOLONIZACJA” GÓRNEGO ŚLĄSKA I JEGO RODZIMYCH MIESZKAŃCÓW W LATACH 1945-1949	115
JANUSZ PFAFF	
METODOLOGIA I METODYKA BADAŃ HISTORYCZNYCH W KONTEKŚCIE TEORII SIECIOWEJ STRUKTURY RZECZYWISTOŚCI	143
JANUSZ PFAFF	
UNIA EUROPEJSKA WOBEC WYZWAŃ MIGRACYJNYCH XXI WIEKU	161
WIOLETA BORODULIN	
BEZPIECZEŃSTWO POLITYCZNE W RÓŻNYCH DYSCYPLINACH NAUKOWYCH	177
JOANNA KACIK	

ANALIZA POMOCY NA RZECZ UKRAINY NIESIONEJ PRZEZ POLSKIE ORGANIZACJE POZARZĄDOWE.....	191
KLAUDIA WOJTKOWIAK	
ZJAWISKO PROSTYTUCJI. RZECZYWISTE WARUNKI EGZYSTENCJI W TURCJI.....	203
KLAUDIA WOJTKOWIAK	
CHRONOBIOLOGIA I ZDROWIE: W POSZUKIWANIU HARMONII.....	223
ARTUR PRZYBYŁOWSKI, RENATA POLANIAK	
SYTOŚĆ SENSORYCZNIE SPECYFICZNA - NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE I IMPLIKACJE PRAKTYCZNE.....	245
ARTUR PRZYBYŁOWSKI, WERONIKA GWIOŹDZIK	

PRZEDMOWA

Monografia naukowa "Spectrum - seria monograficzna - nauki humanistyczne i o zdrowiu, tom 1" stanowi interdyscyplinarną platformę, której celem jest integracja różnorodnych dziedzin naukowych, począwszy od nauk humanistycznych, przez zdrowotne, aż po aspekty społeczno-polityczne. W dobie dynamicznych zmian globalnych, nauka wymaga współpracy i wzajemnego inspirowania się pomiędzy dyscyplinami. W niniejszym tomie spotykają się tematy, które pozornie mogą wydawać się odległe, jednak po bliższym przyjrzeniu się okazują się mieć wiele wspólnych punktów, łącząc refleksje nad kondycją człowieka w kontekście kulturowym, zdrowotnym i społecznym.

Książka ta powstała dzięki współpracy studentów, doktorantów oraz absolwentów polskich uczelni, którzy podjęli się zgłębiania zagadnień z zakresu humanistyki oraz nauk o zdrowiu. Artykuły zawarte w tomie odzwierciedlają wieloaspektowość wyzwań, przed którymi stoi współczesna nauka. Ich autorzy analizują kwestie związane z kulturą, sztuką, zdrowiem fizycznym i psychicznym, historią, a także polityką międzynarodową. Przedstawione prace nie tylko wnoszą nowatorskie spostrzeżenia, ale także oferują cenne wnioski praktyczne, co czyni je niezwykle wartościowym wkładem w rozwój poszczególnych dyscyplin.

Pierwszy artykuł dotyczy śpiewów proprium missae jako integralnej części liturgii Mszy Świętej. Autor, poprzez analizę dokumentów, ukazuje znaczenie takich elementów jak introit, graduale i alleluja w kontekście reform liturgicznych. Badanie teoretyczne łączy się tutaj z praktycznym spojrzeniem na aktualną rolę tych śpiewów w liturgii katolickiej, oferując także przestrzeń do dalszych badań nad świadomością uczestników obrzędów religijnych.

Kolejny artykuł poświęcony jest wczesnej twórczości jednego z najbardziej charakterystycznych polskich artystów XX wieku – Franciszka Starowieyskiego. Autor podejmuje próbę omówienia mało znanych prac artysty, co pozwala na pełniejszą analizę jego dorobku. Ta refleksja nad początkami kariery Starowieyskiego

wprowadza nas w świat sztuki, ukazując jej rozwój i przemiany w kontekście zarówno osobistym, jak i społecznym.

Nie tylko sztuka, ale także zdrowie stanowi ważny element tej monografii. Praca nad metodą rytmiczną Emila Jaques-Dalcroze'a, której celem jest poprawa motoryki osób starszych, dotyka istotnego problemu starzenia się społeczeństwa. Autor artykułu przedstawia, jak muzyka i ruch mogą być skutecznymi narzędziami w przeciwdziałaniu motorycznym deficytom, co ma ogromne znaczenie w kontekście profilaktyki zdrowotnej osób starszych.

Interdyscyplinarność wyraża się również w rozważaniach na temat medycyny wielokulturowej, która staje się coraz bardziej istotna w dobie globalizacji. W artykule poświęconym temu zagadnieniu, autor ukazuje wyzwania stojące przed pracownikami służby zdrowia, którzy muszą dostosować opiekę medyczną do różnorodnych kontekstów kulturowych. Kwestie takie jak zgoda na zabiegi medyczne czy podejście do leczenia w różnych religiach stają się nieodłącznym elementem praktyki medycznej w coraz bardziej zróżnicowanym społeczeństwie.

Z kolei wyzwania psychiczne, jakie niesie za sobą onkologia, to temat kolejnego artykułu. Autorzy omawiają trudności związane z przekazywaniem niepomyślnych diagnoz pacjentom onkologicznym. W artykule przedstawiono narzędzia, takie jak protokoły SPIKES czy ABCDE, które mogą ułatwić lekarzom komunikację z pacjentami, minimalizując negatywne skutki emocjonalne wynikające z procesu leczenia.

W monografii znalazło się także miejsce dla refleksji nad psychosomatyką, czyli interdyscyplinarną dziedziną badań zajmującą się wpływem umysłu na ciało człowieka. W artykule poświęconym temu zagadnieniu, autorzy omawiają mechanizmy prowadzące do rozwoju chorób psychosomatycznych, podkreślając rolę stresu w ich powstawaniu. Prezentowane podejście ukazuje, jak istotne jest zrozumienie złożoności interakcji pomiędzy psychiką a ciałem w procesie leczenia.

Nie brak także tematów związanych z historią, migracjami oraz bezpieczeństwem politycznym. W artykule o repolonizacji Górnego Śląska po II wojnie światowej, autor dokonuje przeglądu działań mających na celu polonizację regionu, co stanowi cenne uzupełnienie wiedzy o tym istotnym okresie w dziejach Polski. W innym tekście omawiane są zjawiska migracyjne XXI wieku, z perspektywy wyzwań stojących przed Unią Europejską, co ukazuje współczesne problemy społeczno-polityczne w kontekście globalnych przemian.

Monografia zamyka się artykułem poświęconym zjawisku prostytucji w kulturze islamskiej oraz analizie chronobiologii, które stanowią doskonały przykład na różnorodność i interdyscyplinarność podejmowanych tematów.

Na zakończenie pragniemy serdecznie podziękować wszystkim autorom, którzy przyczynili się do powstania tej monografii, za ich zaangażowanie, pasję i rzetelne podejście badawcze. Dziękujemy także recenzentom, których uwagi i wskazówki były nieocenione w procesie tworzenia niniejszego tomu. Na koniec, chcielibyśmy wyrazić wdzięczność czytelnikom, mając nadzieję, że lektura tej monografii będzie dla nich inspirująca i przyczyni się do dalszego zgłębiania wiedzy w wybranych przez nich dziedzinach.

Redaktorzy

WYBRANE ŚPIEWY *PROPRIUM MISSAE*, JAKO NIEODŁĄCZNY ELEMENT MSZY ŚWIĘTEJ

Abstrakt: Celem rozważań jest omówienie wybranych części *proprium missae* tj. introitu, graduale i alleluia oraz uzasadnienie ich istotności w Liturgii. W pracy wykorzystano metodę analizy dokumentów. W pierwszej części wyjaśniona została istota śpiewu podczas Mszy Świętej oraz podstawowe pojęcia z nimi związane. Następnie przybliżona zostaje historia Introitu, jego wykorzystanie, przeznaczenie i charakterystyka przed reformą Soboru Watykańskiego II oraz stan po reformie, współcześnie. Na końcu tej części znajduje się opis szczegółowy Introitu, jako elementu Obrzędu Wstępnego według Ogólnego Wprowadzenia do Mszału Rzymskiego. Podobnie w dwóch następnych częściach opisany zostaje śpiew Graduale i jego cel, przemiany, przeznaczenie oraz na końcu śpiew Alleluja. W zakończeniu pracy znajduje się podsumowanie badań z wnioskiem mówiącym o istotności śpiewów mszalnych, z propozycją dalszych badań na ten temat oraz zachętą do zgłębiania wiedzy na tak istotne tematy, jak świadomość przeżywanych obrzędów podczas Mszy Świętej.

Słowa kluczowe: *Proprium missae*, introit, graduale, alleluia, śpiew, liturgia.

Wstęp

Celem niniejszego artykułu jest omówienie trzech śpiewów ze zbioru *Proprium missae*, tj: introit, graduale oraz alleluia.

Jak wiemy Msza Święta, jak również śpiewy podczas niej na przestrzeni lat ulegały zmianom, modyfikacjom, wzrastały i przybierały na znaczeniu, ale również traciły. Współczesne śpiewy *proprium missae* odróżniają się od tych pierwotnych, mimo, że otaczają je podobne okoliczności, mimo, że jest to wciąż to samo przeznaczenie śpiewu, to wykonywane jest w zupełnie innej formie. Uważam,

¹ Katolicki Uniwersytet Lubelski, studentka kierunku Muzykologia.

iż błędem byłoby uogólnienie tychże śpiewów i przedstawienie ich miejsca, celu czy formy w kilku wspólnych zdaniach. Dlatego też zdecydowałam się podzielić pracę i poświęcić każdej formie na przestrzeni lat odrębne miejsce. Postaram się przedstawić każdą z tych części w jej pierwotnym przeznaczeniu oraz współczesnym, a także wyjaśnić istotę miejsca, genezę i ewentualny (wpływ) dokumentów Kościoła na poszczególne śpiewy. Poza niezwykłą istotnością poruszanego zagadnienia jest ono również bardzo ciekawe, ponieważ współcześnie używanie tych pojęć, ich przeznaczenia, historii, czy zasad na jakich się opierają praktycznie zanika.

Śpiewy te dla każdego katolika winny być znane i ze świadomością wykorzystywane. Jak mawiał Victor Hugo „Albowiem tam, gdzie już nie ma nadziei, pozostaje jeszcze śpiew”². W jednym z dokumentów Kościoła zaś możemy wyczytać: „Apostoł zachęca chrześcijan, którzy schodzą się razem w oczekiwaniu na przyjście Pana, aby śpiewali wspólnie psalmy, hymny i pieśni pełne ducha”³. „Śpiew jest bowiem znakiem radości serca”⁴. Dlatego św. Augustyn słusznie mówi: „Kto kocha, ten śpiewa”⁵.

Geneza, pojęcia

Msza Święta od niepamiętnych czasów była inspiracją dla znakomitych mistrzów muzycznej sztuki, a sama muzyka, odkąd istnieje Kościół Katolicki niezmiennie mu towarzyszy. Już od średniowiecza muzyka brana była pod uwagę na wysokim szczeblu tzn. traktowana była jako nauka. Początki muzyki liturgicznej miały miejsce już w hebrajskich śpiewach religijnych. Chorał gregoriański, polifonia (muzyka wielogłosowa), barok i muzyka kościelna, dalej przez klasycyzm, romantyzm, aż do Soboru Watykańskiego II i wszystko co nastąpiło po nim.

[Proprium (łac. *proprius*- własny)] czyli części Mszy Świętej z tekstami, które są zmienne, w zależności od dnia roku liturgicznego i okazji, jakie występują np. uroczystości. W związku z tym część z nich wykonywana jest np. raz do roku, w danym, szczególnym dniu, inne częściej np. przy wspomnieniach świętych, błogosławionych, męczenników itd. Części te określamy różnorodnie ze względu na: dany okres lub święto w roku liturgicznym (*proprium de tempore*) oraz te ze względu na wspomnienia wyżej wymienionych (*proprium de sanctis/sanctorum*)⁶.

² Hugo 1758.

³ zob. Kol 3, 16.

⁴ zob. 2, 46.

⁵ por. OWMR, nr. 39.

⁶ Chodkowski 1995, s. 724; Habela 1968, s. 152.

W skład części zmiennych wchodzi: Introit (*Introitus*)- tekst liturgiczny, który przeznaczony jest do odśpiewania lub recytowania przed Kyrie eleison i po modlitwach u stopni ołtarza. Graduał (*Graduale*) -tekst liturgiczny przeznaczony do odśpiewania (recytowania) po Epistole. Sekwencja (*Sequentia*), Alleluja (*Alleluia*) (lub *Tractus* podczas Wielkiego Postu lub w *requiem*) - tekst liturgiczny przeznaczony do odśpiewania (recytowania) przed Ewangelią. Poza tym *Offertorium* oraz *Communio*. Dzielą się one również na: Śpiewy procesyjne, uwielbienia, śpiewy między czytaniem i inne śpiewy.

INTROIT

“W dniu zwanym dniem Słońca odbywa się w oznaczonym miejscu zebranie wszystkich nas, zarówno z miast jak i ze wsi. Czyta się wtedy pisma apostołskie lub prorockie”⁷. Mówił w świadectwie o Liturgii z I i II wieku Justyn. Dowiadujemy się m.in. stąd, że pierwsze liturgie chrześcijańskie rozpoczynało czytanie Pisma. Ówczesne wspólnoty nie miały *obzędów wstępnych*⁸, więc czytanie to traktowały jako swoiste wprowadzenie do dalszego kultu. W takiej formie wprowadzenie to było praktykowane do czasów św. Augustyna (354-430 r). Sytuacja zmieniła się dopiero za czasów papieża Celestyna I, który to zarządził, aby ze stu pięćdziesięciu zapisanych psalmów Dawidowych, wybrano kilka oraz śpiewano przed rozpoczęciem ofiary⁹ tzw. antyfony¹⁰.

Gdy chrześcijanie powoli odzyskiwali wolność religijną, zaczęto budować bazyliki. Stąd lud zaczął gromadzić się w około ołtarza, a Kapłani wraz z asystą, faktycznie mogli wchodzić do środka. Stąd domysł Ks. Nojszewskiego, iż słowo introit, może pochodzić od słowa *introire*, które z kolei od słowa *intra* oznacza “wewnątrz, do środka”, a czasownik *ire* oznaczał *iść*¹¹. Drugim znaczeniem tego słowa jest *wejście i wchodzenie*¹². A więc dzisiejszy introit zaczęto wtedy traktować jako dosłowne przyjście, wejście i wprowadzenie do środka.

Podczas rozwoju *statio* w Rzymie, tzw. Liturgii stacyjnych, które sprawował Papież (do VIII wieku, później zaczęli zastępować go biskupi), lud rozpoczął regularne praktykowanie śpiewu towarzyszącego przyścisłu Celebransa do świątyni,

⁷ Katechizm Kościoła Katolickiego 2002, pkt. 1345.

⁸ Jak wskazuje sama nazwa, jest pierwszym elementem Eucharystii stanowiącym czas wprowadzenia.

⁹ Cyt. za: Amalariusz z Metz 2016, s. 243.

¹⁰ „W liturgii chrześcijańskiej: krótki tekst modlitewny przeplatający psalmy, hymny, litanie lub będący samodzielną modlitwą” Słownik języka polskiego PWN.

¹¹ Nojszewski 1903, s. 46.

¹² Por. Towarek 2013, s. 359.

która była “wyznaczona” danego dnia, w daną uroczystość do sprawowania w niej Kultu Bożego, była to oficjalnie najważniejsza Liturgia w wybranym tego dnia mieście¹³. Podczas gdy Celebrans wchodził do świątyni, introit wykonywany był przez pierwszego kantora, który stał na czele całej scholi kantorów.

Przemiany introitu

Przed reformą liturgiczną były to śpiewy biblijne wprowadzające w temat dnia. Od czasów Papieża Celestyna I był to Psalm przeplatany antyfoną, śpiew trwał długo, zazwyczaj wyśpiewywana była większość wersów. Następnie Grzegorz Wielki skrócił śpiew wersów, zaczęto zastępować je tropami i dodał *Gloria Patri*. Dalej w XI wieku zdecydowano się skrócić wersy psalmowe do minimum tzn. jednego i zakończyć je *Gloria Patri*, które było doksologią końcową śpiewu, najczęściej wyznaczaną przez Celebransa, przez uniesienie dłoni. Ostatecznie zrezygnowano z tropów przeplatających antyfonę - VII/VIII wiek. W introicie występowały śpiewy *irregularis* oraz *regularis*. (teksty pozabiblijne i biblijne¹⁴). Stąd niektóre nazwy Niedzieli np. IV Niedziela Wielkiego Postu – *Rorate* pochodząca od pierwszych słów introitu. Na początku wykonywany był przez wspomnianego Kantora, dalej podczas rozwoju śpiewał go lud, ostatecznie jednak w śpiew zaangażowani byli tylko Kantorzy, którzy byli uosobieniem chóru proroków, jak mawiał Amalariusz. Gdy chór ten zwiastował Zbawiciela, podobnie jak treściowo robił to introit, stąd tłumaczono taką symbolikę śpiewu.

Celem introitu jako początku Mszy św. jest wprowadzenie w przeżywane misterium, umocnienie jedności zgromadzonych oraz rozpoczęcie celebracji¹⁵. Zauważyć możemy to szczególnie podczas sprawowania Liturgii w Nadzwyczajnej Formie Rytu Rzymskiego, kiedy to podczas odczytywania pierwszych słów introitu celebrans czyni znak krzyża.

Po reformie liturgicznej introit mszalny jest zawarty w Mszale Rzymskim, z przeznaczeniem śpiewu na wejście oraz możliwością odczytania go, jednak jedynie w Mszach św. cichych. Wierni natomiast mogą go zaśpiewać wraz z kantorem lub scholą¹⁶. Zezwolono również na to, aby śpiewem na wejście była inna pieśń, która będzie zgadzała się treściowo z tajemnicą danego dnia. Do dzisiaj wykonywanie pieśni na wejście stało się normą w Liturgii.

¹³ Por. Kaczyński 2017.

¹⁴ Por. Filipowicz 2013, s. 184.

¹⁵ Ogólne Wprowadzenie... 2002, pkt. 47.

¹⁶ <http://vademecumliturgiczne.pl/2018/08/28/inter-oecumenici-pierwsza-instrukcja-o-nalezy-tym-wykonywaniu-konstytucji-o-liturgii-swietej/>, [dostęp: 07.01.2021].

Współcześnie również zanikły długie procesje, co powiązane jest z umieszczeniem zakrystii nieopodal Ołtarza. Wejścia rozpoczynające kult są albo zwykłe, krótkie, trwające chwilę, albo podczas większych uroczystości, bardziej doniosłe i okazjonalne, te często przypominają średniowieczną tradycyjną procesję. Praktykowanie śpiewu Antyfon zanikło, a w Mszach czytanych zdarza się, że tekst introitu w języku narodowym nie jest równoznaczny z tekstem antyfony. Doniosłe odśpiewywanie antyfon wypiera wykonywanie Nieliturgicznych piosenek, które nie mają nic wspólnego z wprowadzeniem do danego dnia, czy Liturgią Eucharystyczną, a czasami nawet z tekstem biblijnym. Sytuację takie niestety mają miejsce przez zatrudnianie niekompetentnych muzyków kościelnych, którzy tradycji tych nie znają, nie przekazują dalej i co istotne nie biorą ich w ogóle pod uwagę.

Z dokumentu OWMR:

1. "Po zgromadzeniu się ludu, kiedy kapłan wraz z diakonem i usługującymi udaje się do ołtarza, intonuje się śpiew na wejście. Śpiew ten rozpoczyna celebrację, umacnia jedność zgromadzonych, wprowadza ich umysły w przeżywanie misterium okresu liturgicznego lub święta oraz towarzyszy procesji kapłana i usługujących.
2. Śpiew na wejście wykonuje na przemian schola i lud albo kantor i lud, albo sam lud, albo sama schola. Można wykonywać antyfonę z psalmem podane w Graduale Rzymskim lub w Graduale zwykłym, albo też inny zgodny z czynnością świętą, z treścią dnia lub okresu liturgicznego śpiew, którego tekst został zatwierdzony przez Konferencję Episkopatu⁵⁵. Jeśli na wejście nie wykonuje się śpiewu, antyfonę podaną w Mszałe recytują wierni lub niektórzy z nich albo lektor. W przeciwnym razie odmawia ją sam kapłan, który może ją także przystosować, ujmując w formie wstępnej zachęty"¹⁷.

Podsumowując cała ta część liturgii jest bardzo istotna, nie tylko wprowadza nas w dany dzień, ale również symbolizuje niejako przeżywanie czasu Adwentu Pańskiego, jak podkreślał D. Makowski. Kapłan idący do ołtarza jest wizerunkiem Jezusa, który przez Wcielenie zmierza na nasz ziemski świat. Kantorzy wykonujący w tym czasie śpiew są prorokami Starego Testamentu, którzy ogłaszają zbawienie przychodzące na ołtarz¹⁸.

¹⁷ OWMR, nr. 47-48.

¹⁸ Warto tutaj zamieścić słowa o. Driscolla: „Ludzka zdolność do śpiewu jest doprawdy zdumiewająca. Psy, konie, krowy – żadne z tych zwierząt nie śpiewa. Pewnie, że wydają swe własne dźwięki i odgłosy, lecz nigdy nie osiągają tego, co da się osiągnąć ludzkim śpiewem. Śpiew ludzki to wizerunek tajemnicy Wcielenia. Powietrze w ciele, w gardle, które wypycha na zewnątrz

GRADUAŁ

Graduał (*łac. Gradus* - stopień) Stąd też nazwa wywodzi się z miejsca, gdzie był on śpiewany, najczęściej były to stopnie ołtarzowe, lub jakieś podwyższenia. Graduał to najstarszy i najważniejszy śpiew ze zbioru *proprium missae*. Historia mówi, że wywodził się z tradycji synagogałnej śpiewania psalmów w charakterze responsorialnym. Zazwyczaj wyglądało to tak, że kantor śpiewał poszczególne wersety psalmowe, a lud przeplatał to odśpiewaniem aklamacji. Gatunkowe Responsorium śpiewane lub odczytywane było po Epistole (czytaniu). Jego tekst pochodzi z Pisma Świętego, podobnie jak introit jest on dostosowany do danego dnia, czasu lub nabożeństw. Początkowo śpiew ten zawierał całe psalmy, ale z czasem zostało to zredukowane do responsorium z daną antyfoną i zazwyczaj jednym wersem psalmowym. Pomaga nam on przygotować się do momentu, kiedy to Bóg zacznie do nas przemawiać przez Ewangelię. Diakonowi zaś śpiew ten pomagał przygotować się do homilii, dlatego też w momencie, kiedy *kazania* głoszone były z kazalnicy, czy wysokiej katedry dodawano śpiewanie tzw. *tractusów*, dalszych wersów z Pisma Świętego, aby mówca miał więcej czasu¹⁹. Gdy okoliczności tego naprawdę wymagały dodawano ponadto śpiewanie sekwencji. Następstwem odśpiewanego (lub odczytanego) graduału jest Alleluja. „Czytań ani psalmu responsoryjnego, (graduału) w których zawiera się słowo Boże, nie wolno zastępować innymi tekstami, nie biblijnymi”²⁰.

Przemiany graduału

Przed reformą liturgiczną: wykonywany w postaci tradycyjnego, jednogłosowego śpiewu. Melizmatyczny śpiew, którego wykonawcą był kantor, a jednocześnie, jeśli forma jego była recytowana, wykonawcą był kapłan. Śpiewany lub recytowany z wyższego stopnia.

Po reformie liturgicznej: Śpiew ten zastąpiono psalmem responsoryjnym. W dalszym ciągu pozostaje możliwość wykonania w tym miejscu graduału z repertuaru chorału gregoriańskiego, jest to jednak znikoma praktyka i rzadko kiedy

artykułowany głos o pięknej sile wyrazu – oto wizerunek Ducha w ciele, boskości połączonej z ludzką naturą. Jakie to wspaniałe i jak znakomicie oddaje nasze uczucia. Piękno naszego zgromadzenia, piękno emocji – pochodzą od Chrystusa, który złączył swą boskość z naszą cielesnością, aby móc prowadzić swe Ciało w śpiewie dziękczynienia Ojcu. Słusznie powiedział święty Augustyn: <<Śpiewać to modlić się w dwójnasób>>”; Driscoll 2019, s. 43-44.

¹⁹ Por. <https://www.liturgia.pl/Otwieramy-Gradual/> [dostęp: 01.12.2023].

²⁰ OWMR, nr. 57.

możemy ją spotkać podczas Mszy Świętej. Śpiewany lub recytowany zazwyczaj z ambony (w momencie, kiedy podczas Mszy Świętej nie ma psalmisty, lub kantora i psalm responsoryjny wykonywany jest przez organistę nie jest to śpiew z ambony, ale z chóru)²¹.

Z dokumentu OWMR:

1. “Po pierwszym czytaniu następuje psalm responsoryjny, który jest integralną częścią

Liturgii słowa oraz posiada wielkie znaczenie liturgiczne i duszpasterskie, gdyż sprzyja medytacji nad słowem Bożym. Psalm responsoryjny powinien odpowiadać każdemu czytaniu i z zasady winien pochodzić z lekcjonarza. Wypada, aby psalm responsoryjny był śpiewany, przynajmniej, jeśli chodzi o refren należący do ludu. Psalterzysta więc, czyli kantor psalmu, stojąc na ambonie lub w innym odpowiednim miejscu, wykonuje wersety psalmu, podczas gdy całe zgromadzenie siedzi i słucha oraz uczestniczy w śpiewie poprzez refren, chyba że psalm jest wykonywany w sposób ciągły, czyli bez refrenu. Aby zaś lud łatwiej mógł wykonywać refren psalmu, zostały wybrane pewne teksty refrenów i psalmów, przeznaczone na różne okresy roku albo na dni ku czci różnych grup świętych. Teksty te mogą być stosowane zamiast tekstów odpowiadających czytaniom, ilekroć psalm jest śpiewany. Jeśli nie można śpiewać psalmu, recytuje się go w sposób możliwie najbardziej sprzyjający medytacji nad słowem Bożym. Zamiast psalmu wyznaczonego w lekcjonarzu można śpiewać także responsorium gradualne z Graduału Rzymskiego albo psalm responsoryjny lub allelujacyjny z Graduału zwykłego, tak jak jest on w tych księgach podany”²².

Graduał jako księga liturgiczna

Księga zawierające wszystkie śpiewy mszalne również nazywana jest Graduałem. Ta jednak nie wywodzi się od stopnia śpiewania, ale przejęta została ze znaczenia pierwszego²³. Graduał jako księga zawiera w sobie takie śpiewy jak: *Introit, Kyrie eleison, Gloria, Graduał, Alleluja, Credo, Offertorium, Sanctus, Agnus Dei, Communio, Ite missa est* lub *Benedicamus Domino*²⁴. Odwiedzając zabytkowe biblioteki kościelne w Polsce często można napotkać na dawne graduały pisane na pergaminie z bogatymi inicjałami. Polscy biskupi mieli szczególne staranie o takich księgach i w momencie, kiedy to druk rozpowszechniał się coraz bardziej,

²¹ por. Powodowski 2022.

²² OWMR, nr. 67.

²³ *Graduale Sacrosanctae Romanae...* 1961.

²⁴ *Ogólne wprowadzenie do Mszału Rzymskiego...* 2002.

efektem tego było od XVI wieku piękne i poprawne druki edycji gradułów. *Graduale Sacrosanctae Romanae Ecclesiae* – ostatnia edycja Grafuały Rzymskiego przed Soborem Watykańskim II²⁵.

ALLELUJA

Alleluja – z języka hebrajskiego הַלְלוּ־יְהוָה *halelu-Jáh*,²⁶ czyli wychwalajcie Jahwe²⁷. Zwrot, który podczas Mszy nawołuje do wychwalanie Boga i jednocześnie sam w sobie Go wychwala. W Biblii użyty został 28 razy, z czego 4 razy w Nowym Testamencie oraz aż 24 razy z Starym. Po raz pierwszy użyty został w Psalmie (104:35)²⁸, ostatni zaś raz Allelu-Ja użyte zostało w Apokalipsie świętego Jana²⁹.

Ciekawym jest fakt, iż słowo to nie funkcjonuje wyłącznie w tradycji chrześcijańskiej, ale również jako wesoły zwrot, okrzyk radości w potocznym języku wierszy, tekstów piosenek, życzeń Wielkanocnych i innych tego typu tekstach.

Miejsce Alleluja podczas Mszy Świętej następuje w dni powszednie po (graduale kiedyś) współczesnym psalmie responsoryjnym, a w święta, niedzielę i uroczystości po drugim czytaniu, zarazem poprzedza odczytanie Ewangelii, również w nim zawiera się cytat z Ewangelii, który łączy się z fragmentem odczytywanym w danym dniu. Lud w ten sposób wyznaje swoją wiarę i w pełni może dopełnić przygotowanie się do słuchania Dobrej Nowiny³⁰. Zwrot ten często dodawany jest także do pieśni, szczególnie w okresie Wielkanocnym jest ich nieodłącznym elementem, ale także towarzyszy licznym antyfonom czy rozpoczęciu kanonicznych liturgii godzin. W okresie Wielkanocy i podczas uroczystości Zesłania Ducha Świętego również często dodawane jest jako pozdrowienie, czy dwukrotnie podczas rozesłania zakańczającego Najświętszą Eucharystię.

W Okresie Wielkiego Postu tj. Od Środy Popielcowej do Wielkiej Soboty (kiedyś również przed rozpoczęciem Wielkiego Postu) aklamację tą opuszcza się i zastępuje innym śpiewem np. „Chwała Tobie, Królu Wieków”, „Chwała Tobie,

²⁵ por. Otwieramy Graduał - Liturgia.pl.

²⁶ Metzger, Coogan 1999.

²⁷ Bóg czczony w judaizmie i chrześcijaństwie uważany za Istotę Najwyższą, pojmowany na sposób monoteistyczny.

²⁸ „Niech znikną z ziemi grzesznicy i niech już nie będzie występnych! Błogosław, duszo moja, Pana! Alleluja.” (Ps 104:35).

²⁹ Zob. Ap 19:6, I usłyszałem jakby głos wielkiego tłumu i jakby głos mnogich wód, i jakby głos potężnych gromów, które mówiły: «Alleluja, bo zakrólował Pan Bóg nasz, Wszechmogący.

³⁰ Por. OWMR nr. 62.

Słowo Boże”, czy inną odpowiednią do danego dnia aklamacją³¹. Wersety aklamacji brane są z Graduału lub z lekcjonarza³².

Z dokumentu OWMR:

62. “Po czytaniu bezpośrednio poprzedzającym Ewangelię wykonuje się Alleluja lub inny śpiew przewidziany w rubrykach zgodnie z wymogami okresu liturgicznego. Aklamacja ta stanowi samodzielny obrzęd, przez który zgromadzenie przyjmuje i pozdrawia Pana mającego doń przemawiać oraz śpiewem wyznaje wiarę. Wszyscy, stojąc, wykonują tę aklamację pod przewodnictwem scholi albo kantora oraz ją powtarzają; werset zaś śpiewa schola albo kantor. a) Alleluja śpiewa się w każdym okresie z wyjątkiem Wielkiego Postu. Wersety bierze się z lekcjonarza albo z Graduału. b) W okresie Wielkiego Postu zamiast Alleluja śpiewa się przed Ewangelią werset podany w lekcjonarzu. Można również śpiewać inny psalm, czyli tractus występujący w Graduale.
63. Kiedy jest przewidziane tylko jedno czytanie przed Ewangelią: a) w okresie, w którym należy śpiewać Alleluja, można wykonywać albo psalm allelujatyczny, albo psalm i Alleluja z jego wersetem; b) w okresie, w którym nie jest przewidziany śpiew Alleluja, można wykonywać albo psalm i werset przed Ewangelią, albo tylko psalm; c) jeśli nie śpiewa się Alleluja lub wersetu przed Ewangelią, można je opuścić.
64. Sekwencję, która poza uroczystościami Paschy i Pięćdziesiątnicy pozostaje do uznania, śpiewa się przed Alleluja”³³.

Jak pisał Ksiądz Hieronim Powodowski (Archiweprezbiter Krakowski) w siedemnastowiecznym dziele o liturgii “Albowiem jak przez pięknie śpiewany graduał wyraża się terazniejszy żywot naszego wygnania i pielgrzymowania, tak przez „Alleluja” dostajemy łaskę dostąpienia do radości w ojczyźnie niebieskiej, przez zasługi naszego Zbawiciela, czego pamiątka uobecnia się w Mszy Świętej. Wielowiekowa obecność tej części liturgii w Kościele Bożym jest potwierdzona przez św. Hieronima i św. Augustyna, którzy poświadczają, że dla poszanowania języka hebrajskiego, którym podano Prawo Boże, Grecy ani Łacinnicy tego słowa nie odmienili”³⁴.

³¹ Wprowadzenie do lekcjonarza mszalnego, n. 91.

³² Por. OWMR nr. 62a,b.

³³ OWMR nr. 62-64.

³⁴ Hieronimus.

ZAKOŃCZENIE

Podsumowując powyższe wypowiedzi uważam, iż części Mszy Świętej, nie tylko te, ale również pozostałe, które zostały nieomówione, w tym części stałe są bardzo istotne w Liturgii, są jej nieodłącznym elementem i jak już wspominałam byłoby dobrym, gdyby przynajmniej połowa, a najlepiej wszyscy z uczestniczących w Najświętszej Ofierze byli świadomi w jakim celu i dlaczego one tam występują. Coraz częściej błędnie rozumiany jest śpiew podczas Mszy Świętej, uznawany za oprawę, ozdobę, towarzyszenie itp., zupełnie nie brany jest pod uwagę kontekst historyczny. Dlaczego tak się dzieje? Z pewnością jest to dobre pytanie do przeprowadzenia kolejnych badań na ten temat. Jak bardzo współczesne rozumienie śpiewu na Mszy Świętej zasłania tą jedyną prawdę najlepiej obrazuje wykonywanie podczas Niej ubogich, Nieliturgicznych, czasami też niereligijnych piosenek lub niewykonywanie muzyki w ogóle. Zupełne zapomnienie o tym, że kiedyś cała modlitwa składała się właśnie ze śpiewów, szczególnie chorałowych. Jeśli nie byłyby one istotne, w jakim celu zatem ludzie się nimi modlili?

Ileż bogactwa wiedzy dostarczyć może zapoznanie się z historią samego introitu, z tym jak rozpoczęcie Ofiary wyglądało kiedyś, jak zmieniało się na przestrzeni wieków i jak wygląda współcześnie. Rzutuje to zupełnie innym spojrzeniem na to wszystko co aktualnie dzieje się podczas rozpoczęcia Mszy Świętej, jak głęboki sens i znaczenie ma sama procesja, która wyrusza do Ołtarza. O ile piękniej jest to przeżywać ze świadomością, że ma to tak wielkie przeznaczenie i dostojny charakter.

BIBLIOGRAFIA

Amalariusz z Metz

2016 Dzieła. T. I., red. Gacia T., Lublin.

Bruce M. Metzger, Michael d. Coogan [red.]

1999 Słownik wiedzy biblijnej. Warszawa.

Chodkowski A. (red.)

1995 Encyklopedia muzyki, Warszawa.

Habela J.

1968 Słowniczek muzyczny. Warszawa.

Filipowicz K.

2013 Przygotowanie Kościoła na boską wymianę darów, [w:] Msza Święta – rozumieć, aby lepiej uczestniczyć, red. Hadalski J. Poznań.

Graduale Sacrosanctae Romanae Ecclesiae de Tempore et de Sanctis

1961 wyd. Desclee & Socii.

Hieronimus

Epistolae; Augustinus: De Doctrina Christiana Libri Quatuor, II.

Hugo V.

1758 Nędznicy.

Kaczyński Ł.

2017 Sens i znaczenie liturgii stacyjnej, Kraków.

Katechizm Kościoła Katolickiego

2002 Poznań.

Lenart G. P.

2021 Zmartwychwstanie i nadzieja treścią śpiewów *Proprium missae pro defunctis* i *Ordo Exsequiarum* po Soborze Watykańskim II w języku polskim, Kraków

Powodowski H.

2022 Liturgia albo opisanie Mszy Świętej i jej obrzędów.

Nojszewski A.

1903 Liturgia rzymska. Warszawa.

Ogólne wprowadzenie do Mszału Rzymskiego z trzeciego wydania Mszału Rzymskiego, Rzym 2002.

Pawlak I.

2001 Muzyka liturgiczna po Soborze Watykańskim II w świetle dokumentów Kościoła, Lublin 2001.

Mszał rzymski dla diecezji polskich

2010 wyd. 2, poszerz, Poznań

.Towarek P.

2013 Znaczenie i funkcje introitu mszalnego, „*Studia Elbląskie*”, t. XIV.

Wprowadzenie do lekcjonarza mszalnego

Źródła internetowe

Introit - Początek liturgii - Obrzędy wstępne Mszy św. - Z pasji do liturgii, <http://vademecumliturgiczne.pl/2018/08/28/inter-oecumenici-pierwsza-instrukcja-o-nalezycym-wykonywaniu-konstytucji-o-liturgii-swietej/>, [dostęp: 28.12.2023].

Introit - definicja, synonimy, przykłady użycia, pwn.pl [dostęp: 28.12.2023].

Objaśnienie części stałych i zmiennych Mszy św. w tradycyjnym rycie rzymskim drogatradycjikatolickiej.blogspot.com [dostęp: 28.12.2023].

Ogólne Wprowadzenie do Mszału Rzymskiego, <https://vademecumliturgiczne.pl/2016/04/07/ogolne-wprowadzenie-do-mszalu-rzymskiego-z-2004-roku/> [dostęp: 28.12.2023].

Otwieramy Graduał, Liturgia.pl [dostęp: 28.12.2023].

SELECTED *PROPRIUM MISSAE* SONGS, AS AN INTEGRAL ELEMENT OF THE HOLY MASS

Abstract: The aim of the considerations is to discuss selected parts of the *proprium missae*, i.e. *introit*, *graduale* and *alleluia*, and to justify their importance in the Liturgy. The work uses the document analysis method. In the first part, the essence of singing during the Holy Mass and the basic concepts related to it are explained. Then, the history of *Introit*, its use, purpose and characteristics before the reform of the Second Vatican Council and the state after the reform are presented. At the end of this part there is a detailed description of the *Introit* as an element of the Introductory Rite according to the General Introduction to the Roman Missal. Similarly, in the next two parts the singing of the *Graduale* and its purpose, transformations, destiny and finally the singing of *Alleluia* are described. At the end of the work there is a summary of the research with a conclusion about the importance of Mass chants, a proposal for further research on this topic and an encouragement to deepen knowledge on such important topics as the awareness of the rituals experienced during the Holy Mass.

Keywords: *Proprium missae*, *introit*, *graduale*, *alleluia*, singing, liturgy.

Z teczek *Początki i Słabsze.* O wczesnej i mniej znanej twórczości Franciszka Starowieyskiego

Abstrakt: Artykuł jest próbą nakreślenia charakterystyki wczesnej twórczości jednego z najważniejszych polskich artystów współczesnych jakim był Franciszek Starowieyski (1930-2009). Zawiera też opis mniej znanych, często niedatowanych i niezatytułowanych, prac z archiwum prywatnego. Starowieyski był malarzem, rysownikiem, projektantem okładek książek, czasopism, płyt, autorem plakatów do filmów i spektakli teatralnych, twórcą fenomenu, jakim były spektakle Teatru Rysowania, ilustratorem, kolekcjonerem antyków, oraz projektantem biżuterii. W notach katalogowych, artykułach prasowych, recenzjach wystaw omówione są najbardziej charakterystyczne, dojrzałe prace artysty (ekspresyjne akty, kompozycje kaligraficzne, plakaty). Badania nad początkowym etapem twórczości Starowieyskiego, a także przegląd niepublikowanych rysunków i szkiców z jego prywatnego archiwum ma na celu uzupełnienie luki pozwalającej na dokonanie pełniejszej analizy twórczości artysty.

Słowa kluczowe: Starowieyski - wczesne prace, archiwum domowe Starowieyskiego, surrealizm.

Franciszek Starowieyski (1930-2009) to jeden z najważniejszych polskich artystów współczesnych. Był malarzem, rysownikiem, projektantem okładek książek, czasopism i płyt, autorem plakatów do filmów i spektakli teatralnych, twórcą fenomenu, jakim były spektakle Teatru Rysowania, ilustratorem, kolekcjonerem antyków, jak również projektantem biżuterii. W notach katalogowych, artykułach prasowych i recenzjach wystaw omówione są najbardziej charakterystyczne, dojrzałe prace artysty (ekspresyjne akty, kompozycje kaligraficzne i plakaty). O pracach wcześniejszych i mniej znanych pojawiają się jedynie wzmianki. Brakuje kompletnego, szerokiego opisu twórczości artysty. Dlatego też warto zastanowić się jak kształtował się początkowy etap twórczości Starowieyskiego,

¹ Uniwersytet Gdański.

a także zwrócić uwagę na niepublikowane rysunki i szkice z prywatnego archiwum artysty. Celem niniejszego artykułu jest próba nakreślenia charakterystyki wczesnej twórczości jak również opis mniej znanych, często niedatowanych i niezatytułowanych prac z archiwum prywatnego.

Najwcześniejsza, znana praca - *Zając w pogoni za Volkswagenem*, datowana jest na 1938 rok. Jest to plakat, który ośmioletni Starowieyski wykonał na konkurs organizowany przez Volkswagena². Kolejnymi przykładami są niezachowane prace, o których wspomniała koleżanka artysty z Prywatnego Gimnazjum i Liceum Związku Samopomocy Chłopskiej w Szczekocinach Danuta Szyncler-Musiół. W jej szkolnym pamiętniku Starowieyski zamieścił szkic pałacu rodu Dębińskich i rysunek opatrzony metagramowym tytułem *Ktak w platce. Daj droższej Nasi*³. Inna znana, lecz niezachowana praca to rysunek z egzaminu wstępnego do liceum plastycznego⁴. Zadaniem postawionym kandydatom było ukazanie drzewa i postaci ludzkiej. Starowieyski wykonał rysunek przedstawiający wiszące na gałęzi wisielca⁵. W wywiadzie udzielonym Dariuszowi Zaborkowi artysta wspomniał pracę, jaką wykonał w ramach egzaminu wstępnego na studia i zatytułowaną *Robotnik przechodzi w strefę szczęścia*. Starowieyski określił ją, jako kompozycję utrzymaną w duchu futurystyczno-socrealistycznym⁶. Wzmianka o tej pracy pojawiła się również w nocie katalogowej autorstwa Krystyny Bakalarz, gdzie występuje ona pod tytułem: *Robotnik wchodzi w krąg światłości*⁷. Według informacji z Archiwum ASP w Krakowie z czasów studiów na tej uczelni (1949-1952) zachowały się dwa obrazy przechowywane w magazynie muzeum: *Zasadzka partyzancka* (1950-1952, olej na tekturze, 49,5 cm x 37,5 cm, M311) i *Martwa natura ze skrzypcami* (1950-1951, olej na płótnie, 99x 66,5 cm, M364). W latach 1952-1953 artysta kontynuował kształcenie w warszawskiej ASP. W zbiorach Archiwum ASP w Warszawie nie zachowały się prace z tego okresu studiów. Zachowała się jedynie fotografia pracy dyplomowej⁸ wykonanej w 1955 roku pod kierunkiem Michała Byliny⁹. Była to kompozycja zatytułowana *Starość*, określona mianem lirycznej¹⁰, którą pokazano na wystawie w warszawskiej Galerii Arsenał¹¹.

² Machowska 1993, s. 1.

³ Szyncler-Musiół 2008, s. 164-165.

⁴ Małkowska 1999, s. 1.

⁵ Małkowska 1999, s. 1.

⁶ Zaborek 2011, s. 318.

⁷ Bakalarz 2012, s. 5.

⁸ Błażko 2024.

⁹ Piwocki 1965, s. 240.

¹⁰ Czubińska 2013, s. 9.

¹¹ Czubińska 2013, s. 10.

Starowieyski w wywiadzie udzielonym Dariuszowi Zaborkowi powiedział, że ukazał na niej staruszkę idącą pod parasolem przez zaśniewany rynek jakiegoś miasteczka¹², zaś syn artysty profesor Antoni Starowieyski opisał obraz, jako przedstawienie starej kobiety z parasolką i pieskiem¹³. W pierwotnej koncepcji pracy dyplomowej artysta chciał stworzyć kilkumetrową utrzymaną w prześmiewczym charakterze kompozycję, która miała nosić tytuł: *Pochód minionego świata*¹⁴.

Starowieyski w różnych wypowiedziach dokonywał oceny okresu własnej edukacji artystycznej i wyrażał krytyczny stosunek do swoich pedagogów. Twierdził, że nie wywarli wpływu na jego twórczość profesorowie z krakowskiej ASP: Adam Marczyński¹⁵ i Zygmunt Radnicki¹⁶. Doceniał natomiast Wojciecha Weissa za świadomość mistyki malarstwa¹⁷. Większe znaczenie niż profesorowie akademicy mieli w ocenie Starowieyskiego dwaj inni artyści. Byli to: Jan Cybis, który jako pierwszy pokazał siedmioletniemu Frankowi jak wygląda cień i Tadeusz Kantor, którego prace szczególnie wpłynęły na rozwinięcie wyobraźni plastycznej artysty¹⁸.

Pogląd na wczesną twórczość Starowieyskiego uzupełnić może analiza niepublikowanych w żadnym ze źródeł prac przechowywanych w domu – pracowni artysty. Są to w większości niedatowane, wykonane różnymi technikami: portrety, pejzaże, projekty plakatów i okładek czasopism. Z tego zbioru pochodzą niewielkich rozmiarów obrazy namalowane rzadko stosowaną przez Starowieyskiego techniką olejną. Jeden z nich to utrzymany w duchu socrealistycznym portret młodej dziewczyny [fot. 1], który powstał prawdopodobnie w okresie studiów. Jej dumna, wyprostowana postawa wywołuje skojarzenia ze znanym dziełem Wojciecha Fangora *Plakat V Światowego Festiwalu Młodzieży i Studentów* z 1955 roku. Uwagę zwraca dominująca rysunek grubo położona warstwa farby. W kolorystyce kompozycji przeważają bardzo intensywne barwy: róż, butelkowa zieleń, czerwień, ugiel, szarość i grafit. W socrealistycznym charakterze utrzymany również rysunek ukazujący korpulentną kobietę stojącą za stołem, krojącą warzywa i jednocześnie patrzącą w kierunku odbiorcy.

Podobnym przykładem jest namalowany w technice olejnej obraz *Odpoczywający powstaniec*, opatrzonej monogramem *F.S.1957* [fot. 2]. Na obrazie został

¹² Zaborek 2011, s. 321.

¹³ Błażko 2024.

¹⁴ Bakalarz 2013, s. 5.

¹⁵ Ruszczyk 2009, s. 95.

¹⁶ Orman 1985, s. 1.

¹⁷ Dzikowska 2005, s. 218-226.

¹⁸ Pietras 2002, s. 1.

ukazany oparty o ścianę żołnierz przytrzymujący karabin z bagnetem. Utrzymana w ciemnej tonacji postać odcina się od jasnego tła i podobnie jak w przypadku portretu młodej dziewczyny wydobyta jest za pomocą grubej warstwy farby. Dominuje chłodna tonacja kolorystyczna: dwa odcienie grafitu (jasny i ciemny) oraz odcień zgniłej zieleni z akcentami oranżu.

Kolejne portrety stanowią przykład akademickich ćwiczeń¹⁹. Są to rysunki ukazujące podobizny bliżej nieokreślonych osób. Szczególnie charakterystyczne dla nich jest: modelowanie światłocieniem, staranne opracowanie detali anatomicznych, jak również nieregularność kreski i zróżnicowane odcienie grafitu. Wyróżnia się wśród nich rysowany szybką kreską szkic przedstawiający żołnierza z karabinem [fot. 3].

Rysunek zatytułowany *Miss Atom* [fot. 4] i rysunek opatrzony monogramem *F.B.S.1954* [fot. 5] stanowią przykłady wielokrotnie podejmowanego później przez artystę motywu śmierci. Większość krytyków piszących o pracach artysty przedstawiających nagie ciało kobiety z charakterystyczną głową w formie trupiej czaszki wskazywało na tradycyjne odniesienie do marności i przemijania tego, co ziemskie - cech charakterystycznych dla sztuki doby baroku. Można jednak zaryzykować twierdzenie, że nie jest to pogląd właściwy. Krytyk sztuki Janusz Jaremowicz zauważył, że Starowieyski znał symbolikę, lecz formy, które kreował były jedynie zbliżone do znanych skojarzeń²⁰. Z kolei zdaniem Andrzeja Osęki Starowieyski uprawiał swoistą grę formami zaczerpniętymi ze sztuki doby baroku²¹. Pierwszy z rysunków (*Miss Atom*) ukazuje postać o bujnych kobiecych kształtach z trupa czaszką zamiast głowy, która będzie znakiem rozpoznawczym w późniejszych aktach. Ciało postaci zostało opracowane dość schematycznie bez typowych dla większości rysunków detali anatomicznych i mięśni. Większą uwagę poświęcił artysta udrapowanej materii okrywającej czaszkę. Drugi rysunek (sygnowany *F.B.S.1954*) przedstawia dwa umownie opracowane, okryte czarnymi szatami kościotrupy. Przedstawienie utrzymane jest w nieco groteskowym charakterze. Jedna z postaci trzyma opuszczony karabin, druga zaś wznosi ręce w geście modlitwy. Godnym uwagi elementem jest umowny, złożony z chaotycznych kresek pejzaż, który organizuje całą kompozycję utrzymaną w odcieniach czerni o różnym stopniu gradacji.

¹⁹ Błażko 2023.

²⁰ Jaremowicz 2010, s. 192-195.

²¹ Tomczuk 2001, s. 14-15.

W jednym z wywiadów Starowieyski twierdził, że gdyby nie wybuchła II wojna światowa wówczas zostałby architektem²². W wielu wypowiedziach nakreślał swoje, często kontrowersyjne, poglądy w dziedzinie architektury. Nie cenił, a nawet nie szanował, osiągnięć twórcy Jednostki Marsylskiej Le Corbusiera nazywając go wręcz zbrodniarzem²³. Doceniał natomiast socrealizm, co wielokrotnie podkreślał w rozmaitych rozmowach. Do jego ulubionych realizacji tej epoki należał między innymi Pałac Kultury i Nauki w Warszawie, czy też MDM²⁴. Fascynacje architekturą widoczne są już we wczesnej twórczości artysty. W prywatnej kolekcji Starowieyskiego są rysunki o charakterze architektonicznym. Jednym z nich jest ołówkowo-pastelowy szkic ukazujący budowlę, która swoją formą ewokuje skojarzenia z bazyliką św. Piotra w Rzymie [fot. 6]. Bryła budowli została opracowana bardzo starannie - wyróżnia się precyzyjnie wykreśloną kopułą i dokładnie ukazanymi detalami. Sakralny charakter budowli jest prowokacyjnie zaburzony przez oplatającego ją węża - fallusa. Na uwagę zasługuje kolor, który pokrywa częściowo niektóre partie rysunku. Występująca w charakterze tła dla budowli intensywna błękitna plama wyraźnie uwypukla jej ciężar zaś koralowa czerwień wydobywa trójwymiarowość rysowanego delikatną kreską węża - fallusa oplatającego budowlę.

Innym rysunkiem świadczącym o zainteresowaniu architekturą jest utrzymany w barwach szarości o różnych stopniach natężenia pejzaż architektoniczny [fot. 7]. Być może jest to Kazimierz Dolny, do którego Starowieyski wielokrotnie przyjeżdżał. Kompozycja przedstawia charakterystyczną renesansową kamienicę z attyką i ozdobnym fryzem arkadkowym (najprawdopodobniej jest to Kamienica Celejowska), proste zabudowania o charakterze małomiasteczkowym oraz kępę drzew.

Przykładem pejzażu z architekturą w tle może być grafitowy rysunek, który artysta opatrzył numerem 14. W przeciwieństwie do poprzedniej kompozycji, w której główną rolę odgrywała wyrafinowana architektura, punkt ciężkości został położony na pejzaż. Na pierwszym planie kompozycji zostały przedstawione dwie łódki unoszące się na nakreślonej szybkimi kreskami powierzchni wody. Centralną część kompozycji stanowi pozbawione liści drzewo. Na drugim planie zaś został ukazany zarys wiejskiej chałupy.

Kolejna praca łącząca architekturę z pejzażem sygnowana jest pseudonimem Byk [fot. 8]. Kompozycja, w odcieniach szarości o zróżnicowanym stopniu

²² Zapert 2005, s. 76-77.

²³ Pawełek 2008, s. 68-71.

²⁴ Błażko 2023.

natężenia, przedstawia ciężką chałupę pokrytą gontem i zaznaczony w tle zarys budynku gospodarskiego. Przy chałupie artysta ukazał dość schematycznie przedstawione postaci ludzkie stojące przy wozie zaprzęgniętym w konie, które przykuwają uwagę widza starannie opracowaną muskulaturą. Przy czym trzeba zaznaczyć, że zwierzęta niezwykle rzadko pojawiały się w na rysunkach artysty. Znana jest jeszcze jedna praca ukazująca zwierzę wykonana prawdopodobnie w ramach akademickich ćwiczeń. Jest to również koń narysowany czerwonym tuszem.

Starowieyski bardzo lubił i cenił przyrodę; potrafił rozróżnić poszczególne gatunki drzew i roślin. Wielokrotnie powtarzał, że zawsze marzył o tym, aby zostać pejzażystą²⁵. Pomimo opinii krytyków, że artysta nie interesował się kolorem²⁶, pomimo zaleceń najlepszego przyjaciela Jana Lebensteina, który mówił: „Wywal olej! Czujesz kolor, ale technicznie nie potrafisz go położyć”²⁷, w dorobku artysty zachowało się stosunkowo dużo kompozycji, w których widoczna jest fascynacja kolorem.

Na kolorowych pejzażach najczęściej ukazywał drzewa. Dobrym przykładem jest niewielkich rozmiarów, namalowana olejnymi farbami, praca przedstawiająca drzewa owocowe w sadzie na tle błękitnego nieba [fot. 9]. Uwagę przykuwa rysunkowy charakter roślinności (każda gałązka i liść sprawiają wrażenie narysowanych wyraźnymi pociągnięciami pędzla), jak również ciekawy sposób operowania kolorem. Można odnieść wrażenie, że poszczególne barwy: brąz, biel, odcienie zieleni, błękity, turkus oraz akcenty oranżu, ceglastej czerwieni i ugru są od siebie odseparowane, nałożone oddzielnie na powierzchnię płótna.

Drzewa pojawiają się również w szkicach rysunkowych, pastelach, akwarelach i innych pracach wykonanych w technice mieszanej. Jako przykład można wskazać pracę, w której drzewo jest elementem centralnym. Zwraca uwagę staranne opracowanie tektoniki spękanej kory i gałęzi; w mniejszym stopniu liści, które zostały potraktowane schematycznie. Tło stanowi umownie zaznaczony monochromatyczną plamą krajobraz, który nadaje głębi całości. Umowne, abstrakcyjne krajobrazy będą w przyszłości pojawiać się na innych pracach artysty, stanowiąc istotne, integralne elementy kompozycji.

Ciotka Starowieyskiego Zofia Starowieyska-Morstinowa mówiła: „Franek, nigdy nie zostawaj sam z myślami. Zawsze staraj się je wypowiedzieć w czystej formie lub zapisać, bo myśl niewypowiedziana nie istnieje i niszczy człowieka”²⁸.

²⁵ Małkowska 1999, s. 1.

²⁶ Tomczuk 2005, s. 14.

²⁷ Ruszczyk 2009, s. 95.

²⁸ Bończa Szablowski 1999, s. 1.

Artysta pozostawił w swojej spuściźnie liczne rysunki, które można określić, jako plastyczne notatki. Wśród nich na uwagę zasługuje rysunek zatytułowany *I dzień rozmów* – graficzne notatki do jednego z wariantów scenografii do przedstawienia operowego *Ubu Rex* (1993) [fot. 10]. Przestrzeń arkusza wypełniają schematycznie potraktowane postaci ludzkie, szkice kostiumów i szkic nagiej kobiety rozpiętej na prostokątnej ramie w charakterystycznej pozycji człowieka witruwiańskiego. Na szczególną uwagę zasługuje przestrzeń architektoniczna, w którą zostały wpisane nakreślone szybkimi kreskami postaci. Przestrzeń ta, zdefiniowana przez kolumny doryckie, jest jednym z dowodów na szczególne docenianie przez Starowieyskiego porządków klasycznych. Elementy architektury klasycznej pojawiają się w wielu innych szkicach, na przykład w datowanym na 1698 rok szkicu do obrazu *Divina Polonia Rapta Per Europa Profana*, gdzie starannie wykreślona świątynia z kolumnami doryckimi stanowi element organizujący kompozycję.

Przyglądając się innym notatkom plastycznym można odnieść wrażenie, że stosunkowo wcześniej w twórczości artysty pojawiły się elementy fantasmagorii. Są one widoczne w dwóch wariantach szkicu plakatu do spektaklu *Prześladowanie i śmierć Jean Paul Marat'a przedstawione przez zespół aktorski przytułku w Charenton pod kierownictwem Pana de Sade* wystawionego w Teatrze Ateneum (1967) [fot. 11]. Oniryczna przestrzeń ograniczona wielowarstwowym konturem ludzkiej twarzy zbudowanym z koncentrycznych linii przypominających stosowane w obrazach impresjonistycznych (*Gwiazdzista noc* Van Gogha) zestawiona jest ze szkicem twarzy przypominającym schemat anatomiczny.

Krytycy i historycy sztuki często zwracają uwagę na czerpanie przez artystę inspiracji z surrealizmu. Zwrócił na to uwagę między innymi Mariusz Hermansdorfer²⁹. Sam Starowieyski mówił o rysowanych przez siebie postaciach, że pomimo ich odmienności, dziwności i stanu zachwiania równowagi są klasycznie godne jak na obrazach Rafała³⁰. Jego postaci były z reguły staranne opracowane i nie cechowało ich zniekształcenie proporcji jednak relacje pomiędzy poszczególnymi elementami anatomii bywały zaskakujące. Przykładem może być niedatowany szkic hybrydy o wyrazie zwierzęcym składającej się z różnych ludzkich członków. Anatomia poszczególnych elementów: głowy ze starannie opracowanymi detalami twarzy, oczu, ust i nóg z wyraźnym zarysem mięśni jest klasycznie poprawna, natomiast ich zestawienie ze sobą odbiera przedstawieniu charakter ludzki.

²⁹ Hermansdorfer 1965, s. 55.

³⁰ Czaplński 1991, s. 25.

Małgorzata Czubińska zwróciła uwagę na fascynację artysty światem mroku i zła³¹. Widać to na pełnym przekory szkicu poświęconym Henrykowi Tomaszewskiemu, najwybitniejszemu przedstawicielowi polskiej szkoły plakatu, mistrzowi ascezy, prostoty i metafory graficznej [fot. 12]. Przedstawia on kobietę-upiora, której szara twarz z pustymi oczodołami przywodzi na myśl postaci ze świata obrazów Zdzisława Beksińskiego. Starannie opracowane „skrzydła”, w jakie została wyposażona postać kobiety wywołują skojarzenie z charakterystycznym dla doby rokoka ornamentem rocaille i jednocześnie nadają mrocznej postaci lekkość. Dodatkowo uwagę zwraca paleta niedopasowanych do siebie barw.

Przejawem fascynacji złem jest szereg szkiców do projektu plakatu spektaklu operowego *Mefistofeles*³², który był wystawiany w Teatrze Wielkim w Łodzi w latach dziewięćdziesiątych XX w. a także szkic do dramatu Juliusza Słowackiego *Samuel Zborowski* z Teatru Narodowego w Warszawie (1981).

W domowym archiwum artysty na uwagę zasługują też prace zgromadzone w teczce opatrzonej napisem *Stabsze*. Są to: rysunki, kolaże, projekty plakatów i okładek do czasopism. Znajdują się tu prace dość oszczędne graficznie wręcz minimalistyczne (*Bór*), prace na pograniczu kiczu (rysunek poświęcony Henrykowi Tomaszewskiemu, kolaże) i chaotyczne zapisy graficzne myśli oraz szkice z planu filmu *Danton* Andrzeja Wajdy.

Ciekawą pracą jest rysunek, wykonany czarną kredką, świadczący o fascynacji ciałem ludzkim, architekturą i elementami industrialnymi [fot. 13]. Głównym elementem jest postać nagiego człowieka, którego górną część stanowią bryły budynków. Głowa to starannie wykreślona bryła ceglanego budynku z dokładnie zarysowanymi rysami twarzy. Korpus stanowi połączenie fragmentu prostej bryły bloku przenikającego się z równie dokładnie opracowanymi mięśniami brzucha. Ręce postaci tworzą dwa konstrukcyjne elementy: uchwyt i dźwиг budowlany. Postaci łączące cechy przedmiotu i człowieka są bardzo charakterystyczne dla twórczości Starowieyskiego. Zaskakującym elementem jest przepaska na biodrach z misternie udrapowanego materiału wywołująca skojarzenia z perizonium.

Kolejne z prac to dwa warianty projektów okładek czasopisma *Graphis*. Pierwsza z propozycji to trójwymiarowa kompozycja poszczególnych liter tworzących tytuł czasopisma, utrzymanych w urozmaiconej gamie kolorystycznej, uzupełniona o charakterystyczną ptasią maskę oraz postać kobiety-ptaka w udrapowanej szacie [fot. 14]. Drugi wariant zbudowany jest na tej samej zasadzie. Ramy kompozycji także stanowi trójwymiarowa litera G, wewnątrz której zostały

³¹ Czubińska 2013, s. 9.

³² Arrigo Boito 1868.

wpisane pozostałe, różnobarwne, litery utrzymane w konwencji industrialnej. Ciekawą propozycją okładki czasopisma *Graphis* (nr 148) jest rysunek przedstawiający hybrydę czworonożnego zwierzęcia z głową ptaka i elementami industrialnymi, której dopełnieniem są trójwymiarowe litery składające się na tytuł czasopisma [fot. 15]. W innym projekcie okładki czasopisma *Graphis* (nr 157) artysta zaproponował surrealistyczną kompozycję przedstawiającą czerwony taboret umieszczony na zielonym tle. Na taborecie spoczywa para gałek ocznych o brązowych tęczęwkach z delikatnie zaznaczonymi żyłkami. Do jednej z nich jest przywiązany sznur spuszczonego do kolistego otworu umieszczonego w podłodze pod taboretą.

Do bardziej wyróżniających się prac zgromadzonych w teźce *Słabsze* należą dwa projekty plakatów. Pierwszy z nich artysta zaprojektował na 15 lecie legendarnego polskiego kabaretu – *Piwnicy pod Baranami* [fot. 16]. Na plakacie ukazana została symboliczna kwintesencja *Piwnicy*: krzesło z umieszczoną na siedzisku baranią czaszką opracowaną jak dzieło sztuki biżuteryjnej. Szkic wyróżnia się miękką kreską jak również zastąpieniem często stosowanej dekoracyjnej kaligrafii prostym drukowanym pismem.

Przejawem zainteresowań przyrodniczych Starowieyskiego jest projekt plakatu do sztuki *Letnicy* M. Gorkiego wystawianej w Teatrze Dramatycznym w Warszawie (1957). W centrum kompozycji został ukazany liść o lekko postrzępionych brzegach blaszki i wyraźnie widocznym unerwieniu. Całość utrzymana w kilku odcieniach zieleni, bieli i szarości.

Innymi przykładami prac projektowych są kolaże, które czasem Starowieyski wykorzystywał, jako okładki do czasopism, a przede wszystkim do czasopisma *Ty i Ja*. Szczególnym przykładem jest nosząca cechy kiczu kompozycja na różowo-wiśniowym tle, której centrum stanowi ozdobione serce. W dolnej partii kompozycji umieścił artysta dłonie trzymające bukiety kwiatów, a pomiędzy nimi podobiznę psa.

Przeglądając zawartość teźki *Słabsze* warto wspomnieć o pracach tworzonych na nietypowym materiale – bibule³³. Są to zazwyczaj monochromatyczne kompozycje ukazujące fantastyczne maszyny latające czy też bliżej nieokreślone postaci. Na jednej z prac sygnowanej pseudonimem artysty - Jan Byk - i datowanej na 1959 rok [fot. 17] została ukazana postać łącząca cechy maszyny i elementy natury. Postać została skonstruowana w oparciu o szkielet złożony z elementów wywołujących skojarzenia na przykład z elementami dźwigu.

³³ Błażko 2024.

Do elementów natury, które przełamują industrialny charakter postaci można zaliczyć schematycznie potraktowaną ptasią głowę jak również starannie opracowane „skrzydła” w formie liści.

Podjęta w artykule próba zwrócenia uwagi na wczesne i nieznanne powszechnie prace Starowieyskiego, nakreślenie początków jego drogi twórczej, pokazanie niepublikowanych szkiców i projektów pozwoli w dalszych badaniach na zrozumienie podejmowanych przez artystę tematów, jak również jego fascynacji ludzkim ciałem, naturą i architekturą.

Bibliografia

Bakalarz K.

2012 Franciszek Andrzej Bobola Biberstein Starowieyski vel Byk (1930-2009), [w:] Franciszek Starowieyski i jego życiowe pasje, Kraków.

Błażko M.

2024 Po prostu Starowieyski. Rozmowa z synem artysty Mikołajem Starowieyskim, Gdańsk

2023 Impresje. Rozmowa o Franciszku Starowieyskim z synem artysty Profesorem Antonim Starowieyskim, Gdańsk

Bończa Szablowski

1999 40 lecie pracy artystycznej Franciszka Starowieyskiego. Król życia i namiętności, „Rzeczpospolita”

Czapliński Cz.

1991 Starowieyski, „Kariera”, nr 5(26).

Czubińska M.

2013 Franciszek Starowieyski (1930-2009). Wirtuoz formy Muzeum Narodowe w Krakowie, Kraków

Dzikowska E.

2005 Wsłuchajcie się w bełkot duszy, [w:] Polacy w sztuce świata. Wywiady z 50 wybitnymi artystami tworzącymi w kraju i zagranicą, Izabelin.

Hermansdorfer M.

1965 Surrealizm Starowieyskiego - recenzja wystawy dzieł Starowieyskiego, „Odra”, nr 2.

Jaremowicz J.

2010 Franciszek Starowieyski. Cieleśność umiłowana i przeklęta, [w:] Z galerii sensów. Wybór tekstów o sztuce, Warszawa.

Machowska B.

1993 Najlepsza woda sodowa jest z diamentów - podsłuchane podczas wernisazu Franciszka Starowieyskiego grafika, malarza, scenografa, „Głos Wielkopolski”

Małkowska M.

1999 Mistyk z ogonem, „Rzeczpospolita”, nr 43(453).

Orman U.

1985 Lubię nic nie musieć - rozmowa z Franciszkiem Starowieyskim

Pawełek E.

2008 Jeszcze nie umarłem, „Sukces”, nr 44.

Pietras M.

2002 Obrzydliwie moralny erotoman, „Dziennik Łódzki”

Piwocki K.

1965 Historia Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie 1904-1964, Warszawa

Ruszczyk J.

2009 Pasja mistrza, „Newsweek”

Tomczuk J.

2009 Poważny robił się tylko gdy mówił o sztuce. Andrzej Osęka wspomina zmarłego w zeszłym tygodniu wybitnego polskiego malarza i grafika Franciszka Starowieyskiego – rozmawia Jacek Tomczuk, „Polska Europa i świat” nr 50.

Szyndler-Misiół D.

2008 Młodości Chwile już nie wróca, [w:] Z bliska i daleka: 90 lat szkoły średniej w Szczekocinach we wspomnieniach i dokumentach, red. T. Stolarski .

Zaborek D.

2011 Wałę z łokcia, [w:] Przewodnik praktyczny. 16 wywiadów Dużego Formatu, Warszawa

Zapert T.

2005 Byk, „Pani”, nr 8.

Ilustracje



Fot.1. Bez tytułu.



Fot.2. Odpoczywający powstaniec. 1957



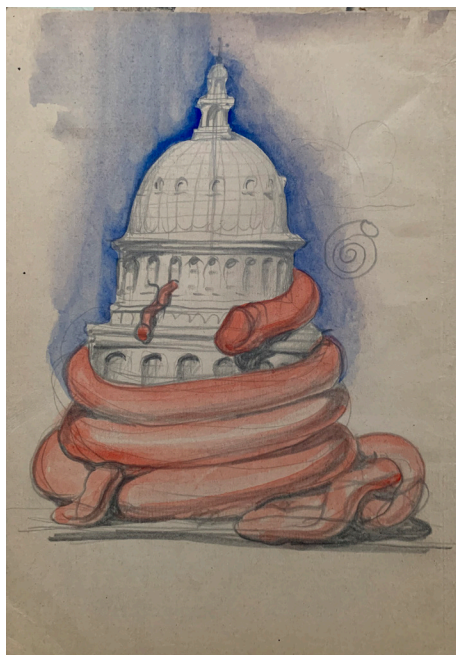
Fot.3. Bez tytułu.



Fot.4. Miss Atom.



Fot.5. F.B.S 1954.



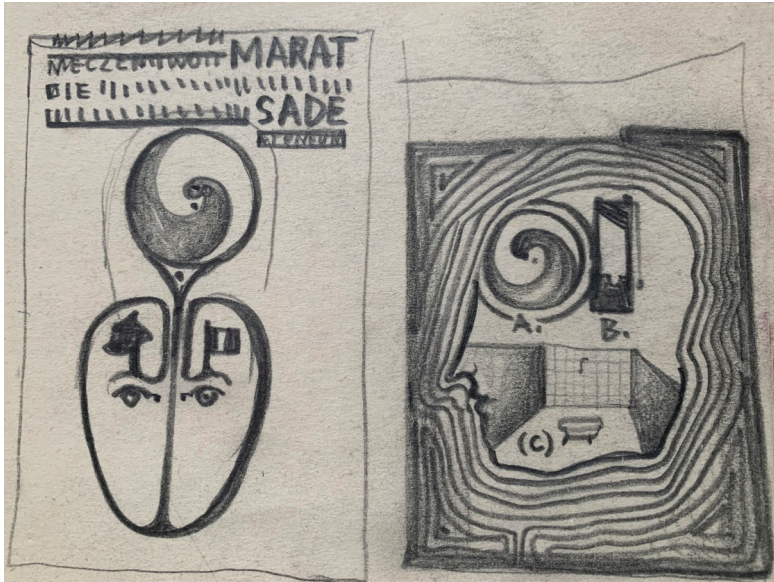
Fot.6. Bez tytułu.



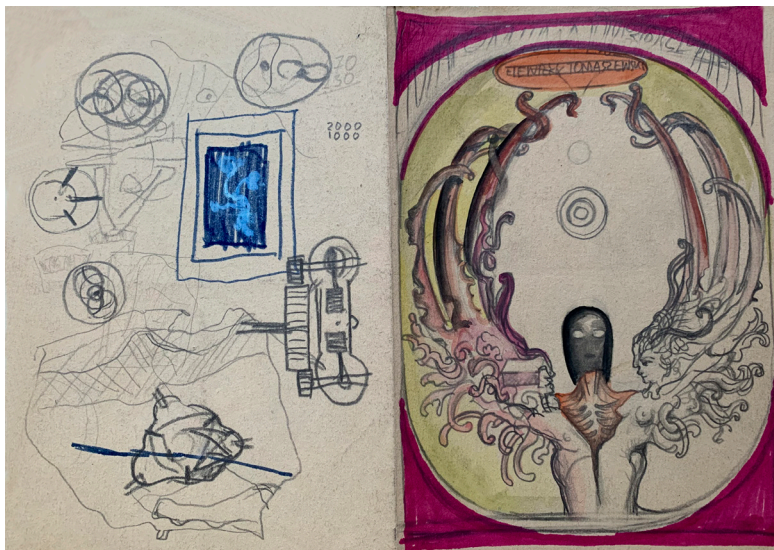
Fot.7. Bez tytułu.



Fot.8. Bez tytułu.



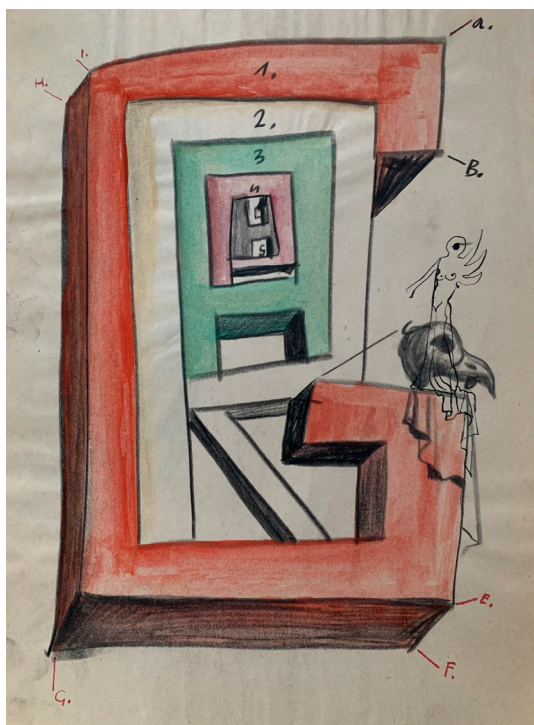
Fot.11. Prześladowanie i śmierć Jean Paul Marat'a przedstawione przez zespół aktorski przytułku w Charenton pod kierownictwem Pana de Sade.



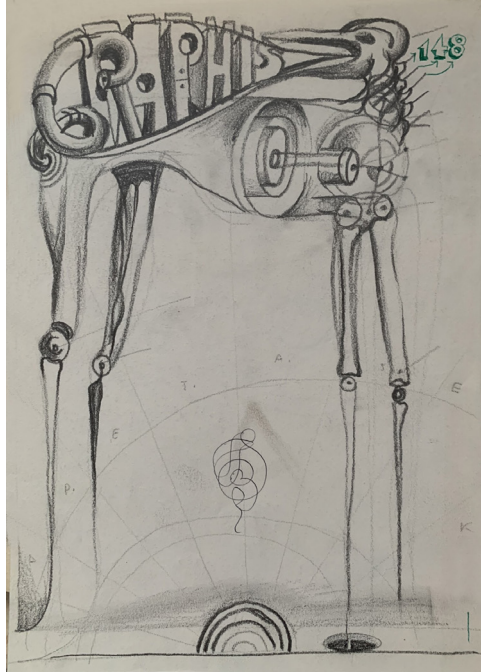
Fot.12. Bez tytułu.



Fot.13. Bez tytułu.



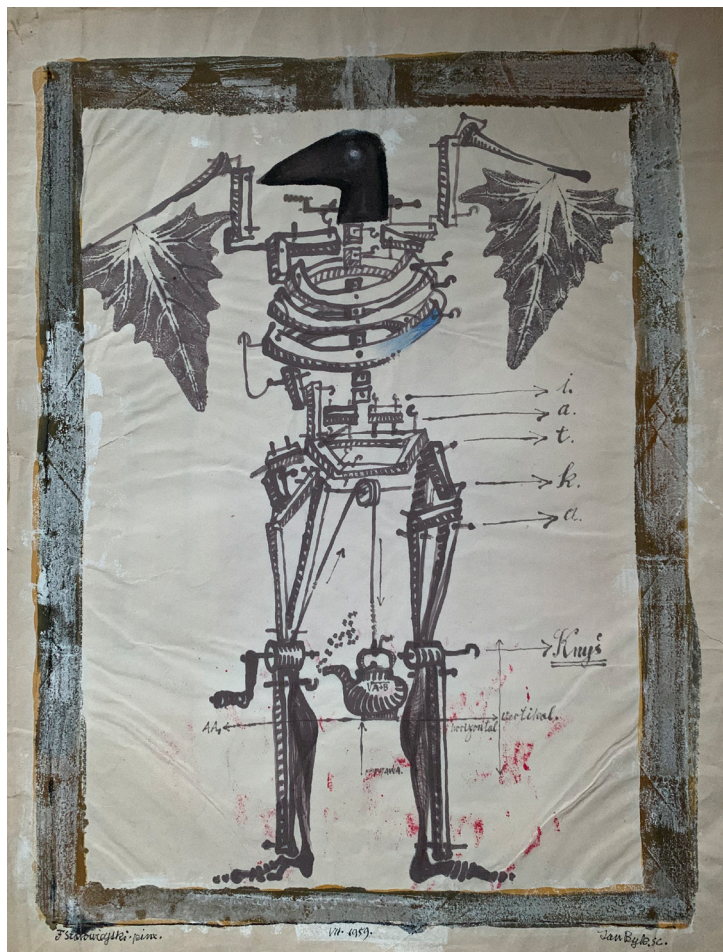
Fot.14. Graphis 1.



Fot.15. Graphis 2.



Fot.16. Piwnica pod Barami 15 lat.



Fot.17. Bez tytułu 1959.

**FROM THE *BEGINNINGS* AND *WEAKER* FOLDERS.
ABOUT THE EARLY AND LESS KNOWN WORKS OF FRANCISZEK
STAROWIEYSKI**

Abstract: The article is an attempt to outline the characteristics of the early work of one of the most important Polish contemporary artists, Franciszek Starowieyski (1930-2009). It also includes descriptions of lesser-known, often undated and untitled works from a private archive. Starowieyski was a painter, illustrator, designer of book, magazine and record covers, author of posters for films and theater performances, creator of the phenomenon of Drawing Theater performances, illustrator, collector of antiques, and jewelry designer. Catalog notes, press articles and exhibition reviews discuss the artist's most characteristic, mature works (expressive nudes, calligraphic compositions, posters). Research on the initial stage of Starowieyski's work, as well as a review of unpublished drawings and sketches from his private archive, aims to fill the gap allowing for a more complete analysis of the artist's work.

Keywords: Starowieyski - early works, Starowieyski's home archive, surrealism.

MUZYCZNO-RYTMICZNA METODA EMILA JAQUES-DALCROZE'A W POPRAWIE MOTORYKI OSÓB STARSZYCH

Abstrakt: Starzenie się populacji prowadzi do spadku sprawności fizycznej, zwłaszcza motorycznej, co wpływa na jakość życia i niezależność osób starszych. Poszukiwanie efektywnych metod poprawy motoryki w tej grupie wiekowej jest kluczowe. Rytmika Emila Jaques-Dalcroze'a, bazująca na interakcji muzyki i ruchu, wykazuje obiecujące rezultaty w redukcji deficytów motorycznych i profilaktyce. Artykuł omawia tę metodę oraz jej potencjalne zastosowanie w poprawie sprawności fizycznej seniorów, opierając się na najnowszych badaniach naukowych.

Słowa kluczowe: sprawność motoryczna, rytmika Jaques-Dalcroze'a, seniorzy, poprawa jakości życia.

Wprowadzenie

Współcześnie doświadczamy wielu przemian cywilizacyjnych. Jednym z najbardziej widocznych procesów w tym zakresie jest szybkie starzenie się populacji, które przynosi ze sobą szereg konsekwencji zarówno dla pojedynczego człowieka jak i ogółu społeczeństwa. W miarę postępującego starzenia się, ludzie stają się coraz bardziej podatni na spadek sprawności fizycznej, zwłaszcza motorycznej, co znacząco wpływa na ich jakość życia oraz stopień niezależności. Poszukiwanie efektywnych metod poprawy motoryki u osób starszych staje się więc priorytetowym zadaniem dla społeczności naukowej z obszaru zdrowia i opieki społecznej.

¹ Katolicki Uniwersytet Lubelski im. Jana Pawła II, milena.kruszwic.22@gmail.com, ORCID 0009-0002-7320-6555

W tym kontekście istotne jest poszerzanie wiedzy na temat sposobów i narzędzi, które mogą wspierać utrzymanie sprawności fizycznej na jak najwyższym poziomie.

Jedną z obiecujących metod, która zyskuje coraz większą popularność w zakresie polepszenia sprawności motorycznej osób starszych, jest rytmika Emila Jaques-Dalcroze'a. Wykorzystuje ona interakcję między muzyką a ruchem, tworząc środowisko sprzyjające redukcji deficytów motorycznych oraz prowadzeniu działań profilaktycznych wśród osób starszych. To podejście może istotnie poprawić jakość życia seniorów. Artykuł przybliży tę metodę oraz omawia jej potencjalne zastosowanie w poprawie motoryki osób starszych, prezentując także najnowsze badania naukowe w tej dziedzinie.

Sprawność motoryczna

W literaturze przedmiotu, motoryka człowieka została opisana jako kompleksowy zestaw struktur, procesów i stanów organizmu oraz psychiki, które oddziałują na zdolności ruchowe jednostki². Na motoryczność wpływa także wiek, stan emocjonalny, predyspozycje genetyczne a także czynniki kulturowe³. W toku rozwoju filogenetycznego, gatunek ludzki wykształcił własny model ruchowy, wspólny dla wszystkich ludzi i jednocześnie indywidualny dla każdego z osobna. Ruch człowieka jest niezwykle bogatym źródłem informacji, który odzwierciedla fizyczne aspekty organizmu, ewentualne niedoskonałości ciała, ale również emocje, intencje a nawet osobowość. Rudolf Laban podkreślał, że ruch jest przezroczystym opakowaniem naszych odczuć, intencji, marzeń i nastawień. Wskaźnikiem który odzwierciedla zarówno umiejętności jak i strukturę osobistych predyspozycji do wykonywania czynności ruchowych, jest sprawność motoryczna⁴. Obejmuje ona poziom motorycznych zdolności, umiejętności ruchowe oraz rodzaj współzależności i powiązań między nimi. Niektórzy specjaliści włączają jeszcze element psychospołeczny na który składa się aktywizacja procesów psychicznych. W ten sposób, sprawność motoryczna staje się nie tylko fizycznym wykonaniem ruchu, ale również „ruchowym podpisem” człowieka, który wyraża się poprzez zachowania, postawy i reakcje⁵.

² Raczek 2010, s.10.

³ Raczek 2010, s.10.

⁴ Wilczewski i in. 2011, s. 30.

⁵ Raczek 2010, s.10.

Aby wnikliwie przyrzeć się omawianej problematyce, niezbędne jest uwzględnienie dwóch kluczowych kategorii motoryki: dużej i małej. Motoryka duża odnosi się do zdolności wykonywania skomplikowanych ruchów, obejmujących całe ciało, takie jak koordynacja wzrokowo-ruchowa, słuchowo-ruchowa oraz utrzymanie równowagi. Jest to fundamentalny element rozwoju, istotny zarówno w okresie dzieciństwa, jak i dorosłości, rozwijany poprzez różnorodne formy aktywności fizycznej⁶.

Motoryka mała dotyczy precyzyjnych ruchów, zwłaszcza wykonywanych przez dłonie i palce. Obejmuje kontrolowane manipulacje przedmiotami, umiejętność chwytania oraz skoordynowane używanie rąk. Ta subtelna „mowa rąk”, jak niektórzy nazywają motorykę małą, jest charakterystyczna dla ludzkiej natury i ściśle związana z aspektami kulturowymi. Dzięki gestom i mimice dłoni ludzie mogą przekazywać różnorodne informacje o sobie oraz nawiązywać kontakt z otoczeniem. Dla osób głuchoniemych, gestykulacja staje się kluczowym narzędziem komunikacji, umożliwiającym porozumiewanie się ze światem. W procesie ontogenezy człowieka, motoryka duża jest pierwszą formą ruchu, która się rozwija. Dopiero po osiągnięciu odpowiedniej dojrzałości, następuje rozwój motoryki małej. Te dwie formy motoryki stopniowo się integrują i uzupełniają, umożliwiając organizmowi efektywne wykonywanie różnorodnych czynności ruchowych w codziennym życiu.

Sprawność motoryczna człowieka kształtuje się przez całe życie, zarówno poprzez świadome działania nad poszczególnymi zdolnościami motorycznymi, jak i nieświadome oddziaływanie warunków społecznych, kulturowych czy emocjonalnych⁷. Proces nauki nowych czynności motorycznych jest wieloetapowy i obejmuje zmysłowe postrzeganie informacji z otoczenia, ich przetwarzanie przez umysł oraz wykonanie za pomocą systemu motorycznego. Istnieją trzy główne metody opanowania nowych wzorców ruchowych: naśladowanie, eksperymentowanie i trening⁸. Każda z tych technik ma wpływ na rozwój sprawności motorycznej, umożliwiając dostosowanie się do zróżnicowanych wymagań otoczenia.

Aby zapewnić prawidłowy rozwój sprawności motorycznej organizmu, istotne jest regularne zaangażowanie w aktywność fizyczną, co należy promować już od najwcześniejszych lat życia. Ćwiczenia fizyczne pobudzają dojrzewanie

⁶ Wilczewski i in. 2011, s. 21.

⁷ Mazur i Dębicki, 2022.

⁸ Wilczewski i in. 2011, s. 34.

ośrodków ruchowych mózgu, co przekłada się na poprawę szybkości przewodzenia bodźców nerwowych oraz usprawnienie koordynacji ruchowej⁹.

Deficyty sprawności motorycznej u osób starszych

Wraz z upływem lat, zauważalne stają się wyraźne zmiany w funkcjonowaniu układu sensoryczno-motorycznego, na skutek działania czynników biologicznych i środowiskowych. W okresie dorosłości, między 40-60 rokiem życia, często obserwuje się spadek aktywności fizycznej. Jednostajny charakter pracy i powtarzalność codziennych ruchów sprawiają, że organizm wykształca pewien rodzaj stereotypowych zachowań ruchowych, które z czasem są coraz bardziej utrwalane, aż w wieku senioralnym przekształcają się w tak zwaną „skostniałą stereotypowość”¹⁰. Gwałtowne obniżenie sprawności motorycznej następuje po sześćdziesiątym piątym roku życia. Jest to wynik postępujących zmian fizjologicznych, jakie mają miejsce w organizmie człowieka. Zmniejsza się ilość komórek nerwowych, krew zmienia swój skład chemiczny, pojawiają się trudności w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi oraz problemy sercowo-naczyniowe¹¹. Na skutek tych zmian, mięśnie tracą swoją siłę, a tkanki elastyczność, stawy stają się skostniałe i coraz mniej ruchome. Dodatkowo, jak zauważa Napoleon Wolański, następuje bardziej wdechowe ustawienie klatki piersiowej, poszerzenie wielkości miednicy, przyspieszenie procesu osteoporozy w wyniku obniżenia odkładania wapnia i zmian strukturalnych tkanki kostnej¹².

W okresie późnej dorosłości pojawia się niechęć do wysiłku fizycznego, znana jako neofobia¹³. Wielu seniorów ogranicza się do wykonywania jedynie niezbędnych czynności ruchowych, nieprzekraczających ram codziennych potrzeb. Według badań przeprowadzonych przez Sandrę Hunter, wraz z wiekiem zachodzą istotne zmiany w strukturze jednostek motorycznych. Mają one bezpośredni wpływ na spadek sprawności motorycznej, szczególnie jeśli chodzi o siłę mięśni, które wykazują wolniejszą prędkość skurczową oraz większą męczliwość¹⁴. Analiza chodu osób starszych przeprowadzona przez Kurta Meinela ujawniła rozpad pierwotnej struktury ruchu, co powoduje jego nierytmiczność i utratę sprężystości. Proces ten objawia się charakterystycznym „szuraniem stopą po powierzchni”,

⁹ Osiński 2000, s. 51.

¹⁰ Meinel 1967, s. 365.

¹¹ Osiński 2000, s. 76.

¹² Wolański i Parizkova 1976, s. 383.

¹³ Wolański i Parizkova 1976, s. 383.

¹⁴ Hunter i in. 2016, s. 982-995.

co stanowi istotny wskaźnik starzenia się układu ruchowego¹⁵. Wraz z wiekiem, spowolnieniu ulega tempo wykonywanych ruchów o około 15–30% w porównaniu z młodszym wiekiem¹⁶. Zauważa się, że spowolnienie to jest częściowo celowe, gdyż osoby starsze kładą większy nacisk na precyzję ruchu niż na szybkość jego wykonania¹⁷. Stopniowo zanikają kombinacje ruchowe, które polegają na jednoczesnym wykonywaniu kilku czynności. Każda kolejna czynność, jest u seniorów poprzedzona przerwą¹⁸. Występują również trudności z koordynacją¹⁹ i utrzymaniem równowagi²⁰. W motoryce małej, u osób starszych obserwuje się trudności w koordynacji ruchów dwuręcznych oraz wieloosiowych. Kiedy osoby starsze angażują jednocześnie stawy i barki, tempo ich ruchów jest wolniejsze w porównaniu do wykonywania tego samego ruchu za pomocą pojedynczych stawów²¹. Badania wykazały, że istotną rolę w kontrolowaniu czasu takich złożonych działań odgrywa propriocepcja²². Związane z wiekiem zmiany w mózdzku i układzie proprioceptywnym mogą przyczyniać się do deficytów w koordynacji wieloosiowej. Podczas wykonywania zadań dwuręcznych osoby starsze wykazują obniżoną efektywność zarówno w koordynacji czasowej²³, jak i przestrzennej²⁴, w porównaniu z młodszymi dorosłymi.

Przyczyny tych zaburzeń motorycznych są złożone, przy czym główną rolę odgrywają zaburzenia w ośrodkowym układzie nerwowym oraz zmiany w receptorach czuciowych, mięśniach i nerwach obwodowych²⁵. Opisanych procesów starzenia się organizmu nie da się uniknąć, ponieważ są one częścią fizjologii każdego człowieka. Można je jednak skutecznie opóźnić, za pomocą właściwego modelu życia, w którym ważne miejsce zajmuje będzie aktywność fizyczna.

Emile Jaques- Dalcroze i metoda rytmiki

Szwajcarski muzyk i pedagog, Émile Jaquesa-Dalcroze (1865-1950), wniósł znaczący wkład w zrozumienie relacji pomiędzy ruchem ciała a muzyką. Na bazie obserwacji i badań jakie prowadził, powstała metoda rytmiki, w której

¹⁵ Meinel 1967, s. 366.

¹⁶ Diggles-Buckles 1993.

¹⁷ Seidler-Dobrin i Stelmach 1998.

¹⁸ Diggles-Buckles 1993.

¹⁹ Seidler i in. 2002.

²⁰ Tang i Woollacott 1996.

²¹ Seidler i in. 2002.

²² Sainburg i in. 1995.

²³ Wishart i in. 2000.

²⁴ Stelmach i in. 1988.

²⁵ Seidler i in. 2010, s. 721–733.

wykorzystuje się muzykę i rytm jako narzędzia poprawy sprawności ruchowej i funkcjonowania psychofizycznego. Dalcroze podważył ówczesną, powszechną praktykę nauczania muzyki, która rozpoczynała się od nauki gry na fortepianie. Jego koncepcja edukacji muzycznej zakładała, że przed przystąpieniem do gry na instrumencie, każdy powinien przejść trening motoryczności, który przygotowuje ciało i umysł do percepcji muzyki oraz zrozumienia natury dźwięków. Opracowana przez niego metoda rytmiki, nazywana początkowo „gimnastyką rytmiczną” miała pomóc dzieciom i młodzieży zrozumieć strukturę utworów muzycznych oraz przygotować ich motorykę małą do pracy z instrumentem. Metoda Dalcroze'a składa się z trzech głównych elementów: rytmiki, solfeżu i improwizacji. Rytmika koncentruje się na wykorzystaniu różnorodnych ćwiczeń rytmicznych do usprawnienia komunikacji między umysłem a ciałem. Solfeż rozwija umiejętność rozpoznawania, nazywania i stosowania relacji między dźwiękami, co pozwala lepiej zrozumieć strukturę muzyczną. Natomiast improwizacja, zarówno instrumentalna, jak i ruchowa, integruje doświadczenia zdobyte poprzez rytmikę i solfeż. Sam Dalcroze uważał, że: *każdy przejaw aktywności muzycznej powinien opierać się na podstawach zarówno fizycznych, jak intelektualnych. Powinien potwierdzać nierozzerwalność ciała i ducha*²⁶.

W opinii autora, motoryka ciała nie może być oddzielona od muzyki. Tylko harmonijne reakcje na dźwięki, wsparte przez skoordynowane ruchy ciała pozwolą odkryć i zrozumieć świat muzyki. W metodzie tej, ciało człowieka jest traktowane jako instrument muzyczny, za pomocą którego interpretuje się wszystkie możliwe elementy muzyki. Do tego celu służą specjalne zestawy ćwiczeń, które w sposób polisensoryczny, przy użyciu wielu zmysłów, aktywują ciało i umysł. Wykorzystywane w metodzie rytmiki ćwiczenia zawierają się w trzech kategoriach:

1. ćwiczenia uwrażliwiające na muzykę. Tutaj zwraca się uwagę na takie elementy dzieła muzycznego jak: rytm, metrum, barwa, tempo, dynamika i artykulacja;
2. ćwiczenia uwrażliwiające na formę muzyczną. Te ćwiczenia pomagają zrozumieć strukturę i organizację muzyczną utworów;
3. ćwiczenia usprawniające umiejętności motoryczno-poznawcze. Są to zadania pobudzające koncentrację, kształtujące koordynację ruchową, orientację przestrzenną, umiejętność szybkiej reakcji i zatrzymania²⁷.

²⁶ Jaques-Dalcroze 1992.

²⁷ Bohdanowicz 2015, s. 30.

Émile Jaques-Dalcroze wyodrębnił kilka rodzajów ćwiczeń, które stanowiły fundament jego metodyki. Obejmują one reakcje organizmu na bodźce, stymulowanie i hamowanie ruchu, jego organizację, ćwiczenia różnicujące ruch ze względu na dynamikę, czas, orientację przestrzenną, elastyczność, frazowanie, oraz utrzymanie równowagi²⁸. Celem tych ćwiczeń jest rozwijanie spostrzegawczości, koordynacji oraz gotowości do działania. Ich zadaniem jest również wyposażenie uczestników w umiejętności adaptacji ruchowej do nowych sytuacji²⁹. Ważnym aspektem wykonywanych ćwiczeń w metodzie Dalcroze'a jest dynamika ruchu. Stopień siły, z jaką wykonujemy ruchy, ma istotny wpływ na ich wyrazistość i jakość. Elsa Finlay wyróżnia trzy główne aspekty dynamiki ruchu: ogólną siłę ruchu, nagłe zmiany w intensywności oraz stopniowe zmiany, które sprawiają, że ruchy stają się bardziej zróżnicowane i interesujące³⁰. Tempo, w jakim wykonujemy ruchy, również wpływa na ich wygląd i odczucia. Poprzez reagowanie na różne rodzaje muzyki, uczymy się kontrolować nasze mięśnie tak, aby ruchy były dostosowane do tempa i nastroju utworów muzycznych. Te elementy dynamiki ruchu stanowią istotny aspekt w procesie doskonalenia sprawności motorycznej w ramach metody Dalcroze'a.

W kontekście wykorzystania metody rytmiki w usprawnianiu motoryki seniorów, szczególne znaczenie mają ćwiczenia inhibicyjno-incytacyjne. Zawierają one elementy hamujące i pobudzające, które mają na celu rozwijanie reakcji psychomotorycznych, koncentracji uwagi oraz umiejętności samokontroli i samodyscypliny. Poprzez praktykowanie tych ćwiczeń, osoby starsze „rozwijają reakcje psychomotoryczne, koncentrację uwagi, samokontrolę i samodyscyplinę, przez co kształtują gotowość do działania i radzenia sobie w trudnych sytuacjach”³¹. Ćwiczenia motoryczno-poznawcze rozwijają koordynację, sprawność ruchową, kształtują umiejętność orientacji przestrzennej i organizacji ruchu w przestrzeni. Ich głównym celem jest rozwijanie świadomości ciała, sposobu poruszania się oraz zdolności do dostosowania i planowania ruchu, zarówno w bliskiej (kinesferze), jak i dalekiej przestrzeni. Ćwiczenia rytmiczne według Dalcroze'a miały na celu poprawę koordynacji i płynności ruchów. Ćwiczący uczą się utrzymywania i zmiany tempa, rozpoczynania i kończenia ruchu we właściwym momencie, a także koordynacji różnych płaszczyzn, temp, rytmów i jakości ruchu. Za ich pomocą można bardziej harmonijnie i ekspresyjnie wyrazić ruch. Według

²⁸ Bogdan i Wakar 1992, s. 124.

²⁹ Gruberne-Bernacka 2008, s. 33–36.

³⁰ Finlay 1971.

³¹ Bogdanowicz i Durlow 2012, s. 428–433.

Dalcroze'a poruszanie się zgodnie ze słyszonym rytmem, jest kluczem do pełnego zrozumienia muzyki. Dodatkowo, takie świadome wykorzystanie własnej celowności wspomaga pracę mózgu, łagodzi stres i nadpobudliwość psychoruchową. „Mięśnie stworzone są dla ruchu, a rytm to właśnie ruch”³². Dalcroze prowadził również badania nad energetyką i dynamiką ciała w ruchu w połączeniu z muzyką. Analizował chodzenie, rzucanie się, bieganie, przeskakiwanie i podskakiwanie. Badania te stały się podstawą do dalszych prac nad improwizacją ruchową, które zdominowały zainteresowania naukowe w kolejnych dekadach XX wieku³³.

Aby zilustrować omawianą metodę, przytoczę kilka przykładowych ćwiczeń.

Zadanie z rekwizytem

Muzyka: Gabriel Faure, *Pavana* op. 50³⁴

Elementy ruchu: wężyki pionowe, koła, spirale pionowe, wymachy

Ustawienie: swobodne

Uczestnicy za pomocą apaszek wykonują ruchy skoordynowane z tempem i linią melodyczną utworu. Mogą tworzyć pionowe „wężyki”, wykonując płynne ruchy apaszką w górę i w dół. Kreślić koła, przesuwać apaszkę w poziomie, co rozwija ich zdolność do śledzenia kierunku linii melodycznej. Aby podążać za zmieniającą się dynamiką utworu, uczestnicy mogą tworzyć za pomocą apaszki pionowe spirale, obracając ją w pionowej płaszczyźnie. Z kolei wymachy apaszką z różną intensywnością, uwrażliwia uczestników na zmiany w tempie i frazach muzycznych.

Ćwiczenie to obniża napięcie mięśniowe, poprawia koordynację i celowość ruchów, a także uwrażliwia na elementy dzieła muzycznego takie jak tempo utworu, kierunek linii melodycznej i długość frazy. Uczestnicy wykonując określone elementy, mogą lepiej zrozumieć i poczuć muzykę, jednocześnie doskonaląc swoje umiejętności motoryczne.

³² Bogdan i Wakar 1992, s. 17.

³³ Carter 2013, s. 59.

³⁴ Gabriel Faure, *Pavana* op. 50, Wykonawca: Boston Symphony Orchestra, Album: Faure Pelléas et Mélisande (Deutsche Grammophon GmbH 2010).

Zadanie inhibicyjno-incytacyjne

Muzyka: Contemporary Noise Sextet, *Unaffected Thought Flow* Pt.1³⁵

Elementy: improwizowane ruchy ciała

Ustawienie: swobodne

Zadanie inhibicyjno-incytacyjne angażuje uczestników do improwizacji ruchowej, poprzez swobodne i ekspresywne gesty ciała. W szybkich i dynamicznych fragmentach muzyki, uczestnicy są zachęceni do wyrażania intensywnych emocji poprzez spontaniczne ruchy, które nie mają określonej struktury ani planowanej formy, lecz są wynikiem ich indywidualnego odbioru i interpretacji kompozycji. W momentach bardziej melodyjnych i lirycznych, uczestnicy przestają się poruszać, skupiając się na wykonaniu wolnych ruchów w obrębie swojej kinesfery. Każda zmiana charakteru utworu jest sygnalizowana przez prowadzącego. Dla fragmentów ekspresyjnych jest to klaśnięcie w dłonie, dla fragmentów refleksyjnych jest to słowne polecenie „hop”. Zadanie to nie tylko umożliwi uczestnikom wyrażenie emocji poprzez ciało, ale również rozwija ich zdolność do wrażliwej interpretacji i reakcji na zmieniające się w muzyce nastroje i dynamikę.

Zadanie rytmiczne

Muzyka: Rob Thaller, *Staccato-Legato*³⁶

Elementy: podrzuty, turlanie

Ustawienie: pozycja siedząca

Uczestnicy dobierają się w pary i siadają naprzeciw siebie na podłodze.

Utwór muzyczny ma budowę AB. W części A, gdzie dominuje artykulacja *staccato*, osoby w parze przerzucają do siebie piłeczkę. W częściach B, z dominującą artykulacją *legato*, piłeczkę należy turlać do siebie po podłodze. W części A (*staccato*), oprócz przerzucania piłeczki, uczestnicy mogą wykonywać szybkie gesty ręką lub stopą, odzwierciedlające impulsywny rytm utworu. Dla wzmocnienia doświadczenia rytmicznego, mogą także starać się wykonywać te gesty w synchronizacji z muzyką. W części B (*legato*), oprócz turlania piłeczki po podłodze, uczestnicy mogą wykonywać płynne ruchy, naśladując wydłużone dźwięki

35 Contemporary Noise Sextet, *Unaffected Thought Flow* Pt.1, Wykonawca: Contemporary Noise Sextet Album: *Unaffected Thought Flow* (Tryad Music 2008).

36 Rob Thaller, *Staccato-Legato*, Album: *Music For The Young Ballet Class* (2013).

utworu. Mogą eksperymentować z różnymi kierunkami i prędkościami toczenia piłeczki, aby odzwierciedlić zróżnicowanie dynamiki muzycznej.

Zajęcia rytmiki Jaquesa-Dalcroze'a dla osób starszych można znaleźć w różnych miejscach. Wiele lokalnych domów kultury oferuje różnorodne zajęcia dla seniorów, w tym zajęcia rytmiczne i muzyczne. Uniwersytety Trzeciego Wieku, kluby seniora, szkoły muzyczne i filharmonie także mają w swojej ofercie specjalistyczne zajęcia z rytmiki. Coraz częściej takie zajęcia są również oferowane przez centra rehabilitacji oraz pracownie muzykoterapii. Organizacje i stowarzyszenia zajmujące się edukacją muzyczną i terapią również mogą prowadzić kursy i warsztaty z rytmiki Jaquesa-Dalcroze'a. W dobie cyfryzacji, niektóre kursy i warsztaty są dostępne online, co pozwala na udział z dowolnego miejsca.

Aby skutecznie korzystać z metody rytmiki Jaquesa-Dalcroze'a, należy wybierać zajęcia prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów-rytmików lub muzykoterapeutów. Ich profesjonalne przygotowanie gwarantuje, że zajęcia będą zarówno przyjemne, jak i wartościowe, skutecznie poprawiając motorykę uczestników. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób starszych, dla których nawet niewielkie urazy mogą mieć poważne konsekwencje. Instruktorzy przeszkoleni w metodzie Dalcroze'a potrafią dostosować ćwiczenia do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników, minimalizując ryzyko kontuzji i maksymalizując korzyści płynące z nauki. Zajęcia prowadzone bez odpowiedniego nadzoru mogą skutkować niewłaściwym wykonaniem ćwiczeń, co nie tylko niweczy cele edukacyjne, ale także stanowi zagrożenie dla zdrowia uczestników.

Badania

Koncepcje Jaquesa-Dalcroze'a znalazły zastosowanie także w terapii. Jego metoda rytmiki zyskała znaczącą popularność jako metoda wsparcia dla osób z różnymi problemami zdrowotnymi, w tym osób niewidomych, niesłyszących, z niepełnosprawnością intelektualną, z zaburzeniami motorycznymi, wadami wymowy oraz dysleksją³⁷.

W ostatnich latach, część badaczy zaczęła dostrzegać potencjał rytmiki i możliwość jej zastosowania w poprawie motoryki osób starszych. Badania w tym zakresie dotyczą między innymi:

1. Wpływu ćwiczeń fizycznych metodą rytmiki Jaquesa-Dalcroze'a (JD) na stabilność postawy kobiet po 65-tym roku życia³⁸. W badaniu wzięło

³⁷ Bohdanowicz 2015, s. 42.

³⁸ Jaworska i in. 2011.

udział 59 kobiet, które podzielono na grupę interwencyjną oraz kontrolną. Uczestniczyły one w programie ćwiczeń JD przez 12 tygodni, dwa razy w tygodniu po 45 minut. Po 12 tygodniach ćwiczeń badani z grupy interwencyjnej uzyskali istotnie ($p < 0,05$) lepsze wyniki w testach dokładności i szybkości ruchów tułowia, które są wskaźnikami stabilności postawy ciała.

2. Wpływu wielozadaniowego treningu opartego na muzyce na chód, równowagę i ryzyko upadku u osób starszych. 142 osoby o średnim wieku 74 lata podzielono na dwie grupy. Pierwsza grupa realizowała przez 6 miesięcy, program ćwiczeń rytmicznych JD, do improwizowanej muzyki fortepianowej a druga program innych ćwiczeń fizycznych bez muzyki. Badanie wykazało, że trening metodą JD zmniejszył ryzyko upadków u seniorów o 50%³⁹, dodatkowo w grupie tej poprawiła się równowaga osób ćwiczących a także funkcje poznawcze takie jak pamięć, uwaga i koncentracja. Metoda JD może być więc skuteczną formą terapii motoryczności.
3. Skuteczność rytmiki Jaques-Dalcroze'a potwierdzona została również w badaniu obejmującym cykl 20 zajęć⁴⁰. W wyniku uczestnictwa, seniorzy poprawili swoje wyniki w zakresie koordynacji ruchowej, skoczności i równowagi odpowiednio o 28%, 20% i 11%. W przypadku pozostałych cech motorycznych (gibkość, szybkość ruchów kończyn górnych i dolnych) nie nastąpiła znacząca poprawa. W odniesieniu do gibkości można zauważyć, że zajęcia muzyczno-ruchowe nie są zajęciami ukierunkowanymi na rozciąganie. Żeby zwiększyć zakres obszerności ruchów w stawach (czyli gibkość), należy zastosować specjalny zestaw ćwiczeń, których forma różni się od ćwiczeń proponowanych przez JD. Biorąc pod uwagę to, że zajęcia były prowadzone w okresie zaledwie trzech miesięcy, zaobserwowaną poprawę niektórych zdolności motorycznych można uznać za bardzo pozytywny wynik. Dzięki ćwiczeniom, uczestnicy badania dostrzegli poprawę świadomości własnej postawy ciała, zauważyli także poprawę równowagi oraz zwiększoną aktywność społeczną. Wyrazili również chęć kontynuacji tego rodzaju aktywności fizycznej.
4. Badania naukowe z zakresu neurofizjologii wykazały, że ćwiczenia rytmiczne mają pozytywny wpływ na przesyłanie informacji między

³⁹ Trombetti 2016.

⁴⁰ Kruszwic, w przygotowaniu.

mózgiem a mięśniami, co prowadzi do zwiększenia świadomości pozycji własnego ciała, poprawy koordynacji wzrokowo-przestrzennej oraz wzmocnienia wzroku i słuchu. Poprzez aktywację proprioceptorów, czyli receptorów zmysłu kinetycznego w mięśniach i ścięgnach, rytmika Jaques-Dalcroze'a korzystnie oddziałuje na propriocepcję ćwiczącego. Dzięki impulsom płynącym z proprioceptorów, osoba ćwicząca może lepiej monitorować napięcie mięśni i stawów w różnych obszarach ciała, co przyczynia się do poprawy kontroli ruchowej oraz zwiększenia świadomości ciała. W rezultacie, rytmika Jaques-Dalcroze'a nie tylko rozwija umiejętności muzyczne i ruchowe, ale także przyczynia się do integracji sensorycznej oraz optymalnego funkcjonowania układu nerwowego⁴¹.

Ponieważ w metodzie rytmiki nadrzędną rolę odgrywa muzyka, należy temu aspektowi poświęcić część uwagi. Łączenie ćwiczeń fizycznych z muzyką uatrakcyjnia zajęcia i sprzyja wyższej motywacji i zaangażowaniu uczestników co potwierdzają badania przeprowadzone przez Dingle i in.⁴², Stork i in.⁴³ oraz Chair i in.⁴⁴. Inny zespół badawczy, potwierdził, że taniec, jako forma aktywności fizycznej osób starszych, może wpływać na plastyczność mózgu⁴⁵. Dodatkowo, muzyka wywołuje pozytywne emocje, sprzyja regularności ćwiczeń i może być skuteczną strategią motywacyjną szczególnie dla osób starszych. Autorzy opisujący różne korelacje muzyki z ruchem, są zgodni co do tego, że we wszystkich działaniach związanych z aktywnością muzyczno-ruchową, muzyka pełni rolę nadrzędną, między muzyka a ruchem występuje obustronna zależność „ruch staje się kluczem do muzyki, ta z kolei – impulsem do ruchu. Ostatecznie jednak to muzyka jest początkiem, to ona pobudza myśl i ciało”⁴⁶. Zdaniem Janiny Stadnickiej muzyka i ruch, to dwa elementy wpływające porządkująco na motorykę oraz psychikę ćwiczącego. Według autorki, porządek ten wyrażony jest za pomocą: metrum, rytmu, tempa, melodii, artykulacji legato i staccato, harmonii, oraz kolorystyki⁴⁷. Z kolei Ewa Skowrońska-Lebecka uważa, że na współzależność muzyki i ruchu wpływ mają cztery elementy: przestrzeń, czas, dynamika i ekspresja. Ruch jest „zjawiskiem czasowo-przestrzennym, w którym te parametry oddziałują na siebie

⁴¹ Chatzopoulos i in. 2018.

⁴² Dingle i in. 2021.

⁴³ Stork i in. 2015.

⁴⁴ Chair i in. 2021.

⁴⁵ Muiños i Ballesteros 2020.

⁴⁶ Nowak 1995, s. 9.

⁴⁷ Stadnicka 1998.

w sposób odwrotnie proporcjonalny⁴⁸. Najcelniej o związkach czasowo-prze-strzennych, jakie występują w zadaniach muzyczno-ruchowych, wypowiedział się Emil Jaques-Dalcroze: „Doświadczenie rytmu dokonuje się poprzez ruch”. Ma on charakter czysto fizyczny, wymaga zatem określonego czasu oraz przestrzeni⁴⁹. Według Dalcroze'a między czterema komponentami: czasem, ruchem, przestrze-nią i muzyką, występują tak ścisłe zależności, że wyzwała to w ćwiczących specy-ficzny rodzaj energii, który przekłada się na formę ruchu⁵⁰. W metodzie rytmiki kładzie się nacisk na harmonijne połączenie funkcji umysłowych i fizycznych organizmu oraz wykorzystanie pełnego potencjału psychomotorycznego. Obej-muje to aspekty takie jak koncentracja uwagi, rozwijanie pamięci, percepcja ciała, organizacja przestrzeni, poczucie równowagi, koordynacja ruchowa, jak również rozwijanie wyobraźni, wrażliwości i zdolności muzycznych. Metoda ta stara się zintegrować te elementy, tworząc kompleksowy trening, który wspiera zarówno rozwój fizyczny, jak i kognitywny⁵¹.

Wnioski

Wykorzystanie metody rytmiki Emila Jaquesa-Dalcroze'a w różnych obsza-rach terapii budzi coraz większe zainteresowanie. Ćwiczenia stosowane w tej me-todzie działają polisensorycznie, angażują jednocześnie wiele zmysłów człowieka, co sprzyja kompleksowemu rozwojowi fizycznemu, umysłowemu oraz emocjo-nalnemu. Uczestnictwo w zajęciach rytmiki stanowi skuteczną formę relaksu i re-dukacji stresu, co przyczynia się do poprawy ogólnego samopoczucia i jakości życia osób starszych. Istotnym aspektem tych zajęć jest ich walor prospołeczny. Dzięki wspólnym działaniom w grupie, seniorzy mają okazję do współpracy i wspólnego doświadczenia radości płynącej z muzyki i ruchu. Wpływa to pozytywnie na bu-dowanie więzi i relacji międzyludzkich.

Co ciekawe w czasach, kiedy Jaques-Dalcroze tworzył swoją metodę, nie istniały jeszcze narzędzia pomiarowe, za pomocą których mógłby on potwier-dzić swoje przypuszczenia co do skuteczności rytmiki. Dzięki postępowi jaki do-konał się w diagnostyce i technikach pomiarowych, mamy obecnie możliwość zbadania i potwierdzenia trafności założeń Dalcroze'a dotyczących efektywności

⁴⁸ Skowrońska-Lebecka 1995, s. 32.

⁴⁹ Bogdanowicz 2015, s. 32.

⁵⁰ Bogdanowicz 2015, s. 32.

⁵¹ Dutoit 1971.

jego metody. Jest to mocny argument za szerokim zastosowaniem rytmiki w różnorodnych działaniach terapeutycznych.

Badania nad metodą rytmiki Jaquesa-Dalcroze'a potwierdzają jej pozytywny wpływ na zdrowie i funkcjonowanie seniorów. Ćwiczenia muzyczno-ruchowe zwiększają stabilność postawy oraz redukują ryzyko upadków, co jest szczególnie istotne dla starszych osób. Dodatkowo, metodę tę, łączy się z poprawą równowagi oraz funkcji poznawczych, takich jak pamięć i uwaga. Badania neurofizjologiczne wykazały, że rytmika stymuluje układ nerwowy, wspomaga przesyłanie informacji między mózgiem a mięśniami, co poprawia koordynację wzrokowo-przestrzenną, wzmacnia propriocepcję, poprawia płynność ruchów oraz zdolność utrzymywania równowagi, co może być istotne w zapobieganiu chorobom neurodegeneracyjnym. Te wyniki wskazują na wieloaspektowe korzyści zdrowotne i funkcjonalne płynące z ćwiczeń ruchowych metodą Dalcroze'a.

Pomimo licznych dowodów na pozytywne efekty tej metody, istnieje potrzeba przeprowadzenia dalszych analiz. Długoterminowe badania nad wpływem rytmiki Dalcroze'a na sprawność motoryczną i ogólną kondycję zdrowotną seniorów mogłyby dostarczyć istotnych informacji na temat korzyści płynących z jej regularnej praktyki. Badania te powinny obejmować większą liczbę uczestników, co umożliwi uzyskanie bardziej reprezentatywnych wyników.

Perspektywiczne badania neurobiologiczne mają również potencjał w lepszym zrozumieniu mechanizmów wpływu muzyki i ruchu na układ nerwowy, co może wspierać dalszy rozwój tej metody terapeutycznej. Dodatkowo, opracowanie i testowanie indywidualnie dostosowanych programów rytmiki, uwzględniających różne poziomy sprawności fizycznej i zdrowotne potrzeby uczestników, oraz przeprowadzenie analiz ekonomicznych mogą pomóc ocenić opłacalność wdrażania metody Dalcroze'a w placówkach opieki zdrowotnej i społecznej.

Chociaż metoda rytmiki ma już ponad sto lat, przetrwała próbę czasu. Można powiedzieć, że przeżywa ona obecnie drugą młodość. Jest nie tylko stałym elementem w szkolnictwie muzycznym, ale coraz częściej znajduje zastosowanie jako skuteczne narzędzie w różnych formach terapii.

Bibliografia

Bogdanowicz E., Durlow G.

2012 Rytmika w terapii dziecka, [w:] Wartości w muzyce. T. 4., red. J. Uchyła-Zroski, Katowice.

- Bohdanowicz E.
2015 Rytmika Emila Jaques-Dalcroze'a w edukacji i terapii dzieci z symptomami nadpobudliwości psychoruchowej, Katowice.
- Carter C. L.
2013 Improwizacja w tańcu, [w:] *Przyjdźcie, pokażemy Wam, co robimy. O improwizacji w tańcu*, red. K. Słoboda, S. Nieśpiałowska-Owczarek, Łódź.
- Chatzopoulos D. i in.
2018 Effects of creative dance on proprioception, rhythm and balance of preschool children, <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03004430.2017.1423484> (dostęp: 31.05.2024).
- Diggles-Buckles V.
1993 Age-Related Slowing, [w:] *Sensorimotor Impairment in the Elderly*.
- Dutoit C.L.
1971 *Music Movement Therapy*, London.
- Ferguson G. F.
2018 Effects of creative dance on proprioception, rhythm and balance of preschool children. *Early Child Development and Care*, <https://doi.org/10.1080/03004430.2017.1423484> (dostęp: 19.05.2024).
- Finlay E.
1971 *Rhythm and Movement. Applications of Dalcroze Eurhythmics*.
- Gruberne-Bernacka B.
2008 Rytmika – zadania elementarne, [w:] *Wychowanie Muzyczne w Szkole*.
- Hunter S., Pereira H., Keenan K.
2016 The aging neuromuscular system and motor performance, *J Appl Physiol*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27516536/> (dostęp: 20.05.2024).
- Jaworska M., Wnuk B., Durmała J., Kolebac M.
2011 Effect of exercise by Emile Jaques-Dalcroze on formation of motor coordination in preschool children, „*Annales Academiae Medicae Silesiensis*”, nr 65.
- Jaques-Dalcroze E.
1992 *Pisma wybrane*, Warszawa.

- Mazur R., Dębicki P.
1987 Zaburzenia motoryki ogólnej ciała w ostrym niedokrwieniu i zawale mózgu, <https://www.researchgate.net/publication/> (dostęp: 01.05.2024).
- Meinel K.
1967 Motoryczność ludzka, Warszawa.
- Muiños M., Ballesteros S.
2020 Does dance counteract age-related cognitive and brain declines in middle-aged and older adults? A systematic review, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33278423/> (dostęp: 30.03.2024).
- Nowak M.
1995 Gimnastyka w szkole przy muzyce, Warszawa.
- Osiński W.
2000 Antropomotoryka, Poznań.
- Raczek J.
2010 Antropomotoryka, Warszawa.
- Seidler R. D., et al.
2010 Motor control and aging: links to age-related brain structural, functional, and biochemical effects, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33278423/> (dostęp 30.04.2024).
- Skowrońska-Lebecka E.
1995 Dźwięk i gest, Warszawa.
- Stadnicka J.
1998 Terapia dzieci muzyką, ruchem i mową, Warszawa.
- Takane Y.
2001 Analiza statystyczna w psychologii i pedagogice, Warszawa.
- Trombetti A.
2016 Physical Exercise and Jaques-Dalcroze Eurhythmic: Effects on Physical and Cognitive Functions, and Falls in Seniors, <https://classic.clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT01811745> (dostęp: 25.05.2024).
- Wilczewski A., Chaliburda I., Saczuk J.
2011 Antropomotoryka. Przewodnik do ćwiczeń, Warszawa.

Wishart J., Pitcairn T.

2000 Recognition of Identity and Expression in Faces by Children with Down Syndrome, <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=2081635> (dostęp: 12.04.2024).

Wolański N., Parizkova J.

1976 Sprawność fizyczna a rozwój człowieka. Warszawa.

EMIL JAQUES-DALCROZE'S MUSICAL AND RHYTHMIC METHOD FOR IMPROVING THE MOTOR SKILLS OF OLDER PEOPLE

Abstract: The aging of the population leads to a decline in physical fitness, especially motor skills, which affects the quality of life and independence of older people. Finding effective methods to improve motor skills in this age group is crucial. Emil Jaques-Dalcroze's Rhythmics, based on the interaction of music and movement, shows promising results in reducing motor deficits and preventing them. The article discusses this method and its potential application in improving the physical fitness of seniors, based on the latest scientific research.

Keywords: motor skills, Jaques-Dalcroze's rhythm, seniors, improving the quality of life.

MULTIWYMIAROWOŚĆ MEDYCyny WIELOKULTUROWEJ – WYZWANIA DLA PACJENTA I PRACOWNIKA SŁUŻBY ZDROWIA

Abstrakt: Proces globalizacji prowadzi do przenikania się kultur oraz społeczeństw różniących się poglądami, zwyczajami czy akceptowanymi normami postępowania. Sytuacja ta doprowadziła do wytworzenia tzw. medycyny wielokulturowej, która podkreśla znaczenie kompetencji kulturowych w codziennej pracy służby zdrowia. Pomocne są one w sprawowaniu opieki nad pacjentem wywodzącym się z innego społeczeństwa w sposób respektujący jego przekonania i zasady postępowania. Katolicy, żydzi, muzułmanie, Romowie czy świadkowie jehowy mogą mieć odmienne poglądy dotyczące in vitro, nastawienia względem choroby, zgody na wykonywanie czynności medycznych, przyjmowania leków, transplantacji czy eutanazji. Konieczne jest zatem aby pracownicy służby zdrowia posiadali odpowiednie umiejętności oraz wiedzę jak zaopatrzyć chorego. Wsparciem w tej kwestii mogą być artykuły poruszające ten temat, szkolenia pracownicze czy aplikacje mobile jak TOM+.

Słowa kluczowe: wielokulturowość, kompetencje kulturowe, wielokulturowa opieka medyczna, eutanazja, in vitro

Wprowadzenie

Autorem wyrażenia “globalna wioska” jest Herbert Marshall McLuhan, który przyrównał świat do wioski, gdzie mieszkańcy żyją blisko siebie będąc powiernikami swoich utrapień i sekretów. Współcześni ludzie mają do dyspozycji różne narzędzia, między innymi Internet, które umożliwiają łatwą i szybką

¹ Uniwersytet Rzeszowski.

komunikację pomimo istniejących barier². Globalizacja, polegająca na rosnących zależnościach oraz wzajemnym wpływie krajów, gospodarek i społeczeństw, przyczynia się do rozwoju tego procesu. Obecnie, zjawisko to ciągle i szybko się rozwija. Obejmuje ono zagadnienia polityczne, środowiskowe, ekonomiczne oraz dotyczące społeczności³.

Aspekt kulturowy może być wyrażany poprzez dążenie do ujednoczenia i prywatyzacji kultury, nasilenie stosunków międzykulturowych oraz rozwój polityki multilateralizmu⁴. Dotyczy również służby zdrowia stawiając ją przed wyzwaniem polegającym na poznaniu obyczajów i wierzeń swoich pacjentów, celem zapewnienia im jak najlepszej opieki medycznej.

Kompetencje kulturowe w medycynie

Religia, kultura bądź przynależność do narodu wpływają na światopogląd i normy, którymi kierują się ludzie. Temat dotyczący posiadania kompetencji kulturowych jest bardzo popularny w krajach zróżnicowanych religijnie i kulturowo. Do tych państw możemy zaliczyć Stany Zjednoczone, Niemcy czy Australię⁵. Znaczenie słowa kultura można interpretować na 6 różnych sposobów: opisowy, historyczny, normatywny, psychologiczny, strukturalny i genetyczny⁶. Jako kompetencje kulturowe rozumiemy posiadanie przez osobnika lub grupę społeczną odpowiedniego wyposażenia pod postacią znajomości języka lub zachowań, pozwalających mu dobrze funkcjonować w kontakcie z kulturą⁷. Międzykulturowa ochrona zdrowia jest terminem coraz częściej używanym w ostatnich latach. Jej celem jest wskazanie różnic w odniesieniu do ochrony zdrowia wynikających z wiary, wartości czy przekonań. Musi ona stawiać czoła wielu trudnościom. Podstawowym problemem jest mnogość kultur, wyznań i narodowości występujących na świecie, co obliuguje pracowników służby zdrowia do posiadania i ciągłego udoskonalania swoich kompetencji kulturowych. Pokonanie bariery językowej na drodze pacjent-lekarz także stanowi wyzwanie. System opieki zdrowotnej między krajami jak i społeczeństwo w obrębie jednego kraju są niejednolite co może być powodem dyskryminacji i nierówności w obrębie świadczeń zdrowotnych. Opieka nad pacjentem innej kultury, narodowości czy

² Trebicka 2008.

³ Pawlak i in. 2016, s. 294-307.

⁴ Jacko 2008, 261-277.

⁵ Przyłęcki 2019, s. 10-26.

⁶ Świdzińska 2015.

⁷ Jeznach i Piekarska 2018, s. 38-50.

wyznania może prowadzić do problemów natury etycznej, między standardem zastosowanej opieki medycznej a autonomią jednostki. Jako przykład można podać Świadców Jehowy, którzy nie zgadzają się na transfuzję krwi, nawet w sytuacji zagrożenia życia⁸. Z kolei pacjenci wyznający Islam mogą odmówić przyjęcia leków, w których użyto preparatów pochodzenia wieprzowego. Problem ten zauważyli naukowcy z Collegium Medicum Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach opracowując aplikację TOM+ (Transkulturowa Opieka Medyczna) służącą jako kieszonkowy poradnik jak postępować w przypadku pacjenta odmiennego kulturowo⁹.

Charakterystyka poszczególnych grup pacjentów

Chrześcijaństwo

Chrześcijaństwo, klasyfikowane jako religia monoteistyczna, ma swoje początki w Judaizmie. Powstało w I wieku n.e. a jej przedstawiciele wierzą, że Jezus Chrystus zmartwychwstał i wraz z Bogiem i Duchem Świętym stanowią Trójcę Świętą. Nie jest to religia jednorodna - obejmuje ona kilka wyznań m.in.: katolicyzm, prawosławie czy protestantyzm. Jako chrześcijanie identyfikuje się prawie 1/3 populacji świata¹⁰. W świetle tej religii choroba oraz wynikające z niej cierpienie nie są wynikiem grzechu, co sprawia, że pacjent może doszukiwać się głębszego sensu bądź wsparcia we wspólnocie wiernych, co z kolei, może korzystnie wpłynąć na jego zdrowie psychiczne¹¹. W odniesieniu do definicji początku życia ludzkiego wyróżniamy teorie animacji równoczesnej głoszącą, że w momencie zapłodnienia człowiek otrzymuje duszę (twierdzenie to pozostaje w świadomości większości katolików i osób wyznania prawosławnego) i animacja opóźnionej uznaje, że dusza wstępuje w ciało w pewnym stopniu już uformowane tj. 40 dnia życia u osobników płci męskiej i 80 u przedstawicielek płci żeńskiej (teorię tę częściej obserwuje się w kościołach protestanckich, które są najbardziej liberalne w sprawie zdrowia seksualnego)¹². Protestanci dopuszczają także stosowanie środków antykoncepcyjnych z wyjątkiem antykoncepcji awaryjnej. Odłam prawosławny również nie zakazuje jej stosowania. Katolicy celem zapobiegnięcia ciąży powinni powstrzymać się od stosunków seksualnych szczególnie w trakcie

⁸ Oni Boluwatife i in. 2024.

⁹ Kordyżon 2022, s. 115-123.

¹⁰ Kędziora-Kornatowska i in. 2010 s. 23-27; GUS 2022 s. 63-64.

¹¹ Żołnierz, Sak 2017 s. 100-112.

¹² Muszała 2010.

i po owulacji. Kościół grekokatolicki natomiast zakazuje używania jakiegokolwiek formy antykoncepcji¹³. Co ciekawe, jeśli chodzi o kwestię nastawienia względem aborcji jest ono negatywne we wszystkich wyznaniach, jednakże protestantyzm, w odróżnieniu od innych wyznań, terminację ciąży uznaje za grzech, ale nie na równi z zabójstwem. Decyzję o zakończeniu ciąży podejmuje kobieta i może ją przeprowadzić w określonych sytuacjach - zapłodnienia w wyniku gwałtu lub kazirodztwa, występowania poważnych wad genetycznych płodu oraz gdy zdrowie i życie matki jest zagrożone¹⁴. W sprawie wspomagania rozrodu, kościół grekokatolicki oraz prawosławny, są bardzo konserwatywne i zabraniają jakichkolwiek metod wspomagania rozrodu. W katolicyzmie dopuszczalne jest pobranie nasienia pozyskanego w czasie stosunku seksualnego małżonków, a następnie umieszczenie go w macicy kobiety. W przypadku kościołów protestanckich większość dopuszcza metodę in vitro wyłącznie z wykorzystaniem materiału pobranego od małżonków. Natomiast Kościół Zielonoświątkowy nie zezwala na jakiegokolwiek manipulacje materiałem genetycznym człowieka¹⁵. Kościoły chrześcijańskie na transplantologię patrzą przychylnym okiem. Nie określają momentu stwierdzenia śmierci oraz późniejszego pobrania narządów, zdają się w tej kwestii na najnowsze doniesienia naukowe¹⁶. Chrześcijanin jako pacjent nie wymaga odmiennego postępowania czy dostosowania sali. Zaleca się jednak w przypadku hospitalizacji duchownych, aby przebywali w osobnym pokoju. Ponadto wszystkie czynności diagnostyczno-terapeutyczne były wykonywane przez osobę tej samej płci¹⁷. W sprawie żywienia jedynymi restrykcjami są dni postne. Katolicy w piątek będą rezygnować ze spożywania pokarmów mięsnych a wyznanie prawosławne nakazuje wstrzeźliwość od mięsa oraz ryb w środy i piątki. Celem poprawy jakości świadczeń medycznych preferencje te powinny zostać uwzględnione w szpitalnym menu¹⁸.

Islam

Islam to religia monoteistyczna założona w VI wieku n.e. Przełomem w jej formowaniu była pielgrzymka Mahometa oraz jego wyznawców z Mekki do Medyny w 622 roku. Świętą Księgę stanowi Koran, zawierający objawione

¹³ Srikanthan, Reid 2008.

¹⁴ TOM 2024.

¹⁵ Sallam H.N, Sallam N.H. 2016 s. 33–48.

¹⁶ Kędziora-Kornatowska i in. 2010 s. 327-337.

¹⁷ Kędziora-Kornatowska i in. 2010 s. 23-27.

¹⁸ Kędziora-Kornatowska i in. 2010, s. 23-27

Mahometowi słowa, w których zawarte są prawa i obyczaje leżące u podstaw tej religii. Wyróżnia się 5 filarów: świadectwo, jałmużnę, post, modlitwę i pielgrzymkę do Mekki. Istotną cechą kultury związanej z Islamem jest tzw. moralizm. Podkreśla on prawdomówność, skromność, czystość, poszanowanie rodziny i starszych. Piętnuje on natomiast hazard, cudzołóstwo czy homoseksualizm¹⁹. Cierpienie w Islamie stanowi najwyższą formę miłości. Ważniejsze dla muzułmanów jest to, jak człowiek zaakceptuje i przyjmie cierpienie niż to z jakiego źródła ono pochodzi. Chorobę zaś chory może odbierać jako próbę, na którą jest wystawiony przez Allaha²⁰. Hospitalizacja pacjenta wyznającego Islam jest wyzwaniem nie tylko dla pracowników służby zdrowia, ale też dla osób przygotowujących posiłki w szpitalu. W Islamie zakazane jest spożywanie wieprzowiny, krwi oraz mięsa zwierząt, które nie zostały prawidłowo (rytualnie) pozbawione życia. Pacjent może odmówić przyjęcia leków, do których produkcji wykorzystano substancje pochodzenia wieprzowego (np. żelatyna) czy alkohol, którego spożywanie jest również surowo zabronione. Ze względu na Ramadan (post dziewiątego miesiąca) w którym nie przyjmuje się posiłków od światu do zmroku pacjent również może odmówić spożycia posiłku czy przyjęcia leku²¹. Spożywanie lewą ręką jest w muzułmanizmie zakazane, co w przypadku konieczności karmienia pacjenta, obliguje personel medyczny do używania prawej ręki. Przebywanie w szpitalu kobiet stawia przed personelem medycznym kolejne utrudnienia. Nie mogą one przebywać w pokoju sam na sam w przedstawicielu płci męskiej (poza mężem). Pracownicy służby zdrowia sprawujący opiekę nad taką osobą powinni być tej samej płci, co pacjentka. Rygorystyczne traktowanie kobiet oraz podporządkowanie ich mężczyznom przyczynia się do opóźnienia wykrycia niektórych chorób, głównie z dziedziny ginekologii. W relacjach damsko-męskich, stosunek seksualny nie ma na celu tylko reprodukcji. Skutkuje to zezwoleniem na stosowanie antykoncepcji z zastrzeżeniem, że stosunki odbywają się między mężem a żoną oraz płodność po stosowaniu antykoncepcji musi powrócić. Antykoncepcja awaryjna oraz aborcja są zabronione, jednak w niektórych odłamach Islamu w sytuacjach zagrożenia życia matki, zapłodnienia w wyniku gwałtu lub kazirodztwa można ją przeprowadzić²². Wspomaganie rozrodu oraz in vitro są akceptowane przez Islam. Jednak zapłodnienie poza organizmem jest ograniczane kilkoma regułami. Pierwszą z nich stanowi fakt, że odbywać się ono może tylko między małżeństwem.

¹⁹ Kędziora-Kornatowska i in. 2010, s. 35-39; GUS 2022, s. 239-240.

²⁰ Pater 2022, s. 23-47.

²¹ Kędziora-Kornatowska i in. 2010, s. 35-39; Queensland Health 2013; TOM 2024.

²² Srikanthan, Reid 2008; TOM 2024.

Drugą zasadę stanowi zakaz wykorzystania nasienia zmarłego mężczyzny do zapłodnienia pozostałej po nim wdowy. Ostatnia z reguł nie dopuszcza wykorzystania w celach *in vitro* nasienia byłego męża²³. W kontekście zapłodnienia i początku życia człowieka są dwie główne teorie. Jedna zakłada, że proces formowania się płodu jest powolny i dopiero pod koniec czwartego miesiąca możemy traktować płód jako człowieka, druga postuluje, że embrión w momencie zapłodnienia staje się pełnoprawnym bytem²⁴. Tak początek jak i koniec życia leżą w rękach Boga. Dążenie do eutanazji jak i uporczywe podtrzymywanie życia pacjenta są niedozwolone²⁵. Gdy dojdzie do zgonu, głowa pacjenta powinna być skierowana w kierunku Mekki. Oczyszczenie ciała również powinno przebiegać w określony sposób: zaczynając od części intymnych następnie 3-krotnym umyciu ciała począwszy od prawej strony, do wysuszenia i wyperfumowania ciała, może to jednak spotkać się ze sprzeciwem rodziny²⁶. Czasem do uratowania życia konieczny jest przeszczep. Islam ma bardzo pozytywne nastawienie do transplantologii, gdyż to życie ludzkie jest najwyższym celem. Jednak wśród wyznawców dalej pojawiają się głosy jakoby pobieranie narządów od zmarłego dawcy jest bezczeszczeniem zwłok²⁷.

Judaizm

Judaizm stanowi najstarszą religię monoteistyczną, której głównymi wyznawcami są Żydzi. Podstawowymi księgami są Tora, składająca się z pierwszych 5 ksiąg starego testamentu oraz Talmud, czyli ustanowiony przez rabinów kodeks postępowania. Obecnie wyróżnia się 4 odłamy judaizmu: ortodoksyjny, reformowany, konserwatywny i liberalny. Wśród obchodzonych świąt należy wskazać szabat trwający od piątkowego wieczoru do sobotniej nocy. Odstępuje się w tym czasie od czynności dnia codziennego. Świętowanie szabat jest regulowane w Talmudzie, jednak w wyjątkowych sytuacjach jak zagrożenie zdrowia czy życia można złamać jego reguły²⁸. Według tej wiary życie człowieka zaczyna się w momencie narodzin²⁹. Przeciwdziałanie zapłodnieniu jest więc dozwolone. Preferowanym sposobem jest regulowanie płodności kobiet, z wyjątkiem

²³ Sallam H.N., Sallam N.H. 2016, s. 33–48.

²⁴ Muszala 2010.

²⁵ Orońska 2009 s. 82–86.

²⁶ Kostka i in. 2017, s. 67–75.

²⁷ Kędziora-Kornatowska i in. 2010, s. 327–337.

²⁸ Kędziora-Kornatowska i in. 2010, s. 40–44; GUS 2022, s. 249.

²⁹ Muszala 2010.

stosowania wkładek wewnątrzmacicznych blokujących implantację zapłodnionego zarodka. Traktuje się to jako marnowanie nasienia. Z tego powodu przerwy lub inne metody antykoncepcji wpływające na płodność mężczyzn również nie powinny być stosowane. Gdy metody antykoncepcji zawiodą a rozwijający się płód może zagrażać życiu lub zdrowiu matki aborcja jest dozwolona. Dopuszcza się ją również w przypadku zapłodnienia w przebiegu gwałtu lub podejrzenia bardzo dużego upośledzenia dziecka³⁰. W sytuacji, gdy małżeństwo po długich staniach ma problem ze spółdzeniem potomstwa, w myśl biblijnego "... «Bądźcie płodni i rozmnażajcie się, abyście zaludnili ziemię i uczynili ją sobie poddaną...»"³¹ judaizm zezwala na wykorzystanie metod wspomaganego rozrodu, w tym in vitro. Rabini sugerują, aby do tej metody wykorzystywano nasienie męża, aby uniknąć cudzołóstwa³². Gdy poruszamy temat początku życia nie możemy nie wspomnieć o jego końcu. Wiara zakazuje bowiem jakiegokolwiek ingerencji w moment śmierci. Eutanazja jest zakazana, lecz stosunek rabinów do uporczywej terapii pozostaje niezgodny³³. Judaizm akceptuje ratowanie życia w postaci przeszczepiania narządów. Pobranie organów od osoby ze śmiercią mózgową jest dopuszczalne, a oddanie narządów jako osoba żyjąca jest uznawane za czyn miłości³⁴. W trakcie hospitalizacji pacjenta podawane posiłki oraz leki powinny być kosherne. Wśród zasad koszerności wymienia się zakaz spożywania mięsa zwierząt innych niż przeżuwacze oraz parzystokopytne, a spożywane ptaki nie mogą być drapieżne. Ponadto nie należy łączyć produktów mięsnych i mlecznych³⁵. W momencie przygotowywania jedzenia przez firmę zewnętrzną pacjent powinien być zaopatrzonego w zestawy jednorazowych sztućców oraz naczyń. Szpital może zamrozić posiłki jedynie w obecności rabina. Należy podkreślić, że w momencie zagrożenia zdrowia i życia pacjenta, zasady te nie obowiązują³⁶.

Hinduizm

Hinduizm jest trzecią co do wielkości religią na świecie. Większość jego wyznawców zamieszkuje Indie³⁷. Do najważniejszych bogów tej religii zalicza

³⁰ Srikanthan, Reid 2008; TOM 2024.

³¹ Księga Rodzaju 1:28, Biblia Tysiąclecia 1998

³² Sallam H.N., Sallam N.H. 2016, s. 33–48.

³³ Orońska 2009 s. 82-86.

³⁴ Kędziora-Kornatowska i in. 2010, s. 327-337.

³⁵ MRiT 2022.

³⁶ TOM 2024.

³⁷ Musiał, Kłapa 2013, s. 249–254.

się Winszu, Siwa i Brahma, którzy tworzą Trimurti (trójcę)³⁸. Hinduizm powstawał równocześnie na odrębnych obszarach, dlatego określanym jest często religią sprzeczności. Mnogość wyznań i brak ujednoczonych i określonych przekonań stanowi duże utrudnienie dla personelu medycznego. Z religii tej wywodzi się tzw. medycyna ajurwedy uznawana przez WHO od 1979 roku. Traktuje ona człowieka jako wypadkową wielu części takich jak sok pokarmowy, krew czy tłuszcz. Wykorzystywane są w niej masaże, mantry czy różnego rodzaju amulety. W Hinduizmie istotna jest obecność kultu Karmicielki Matki Ziemi, z którą utożsamiane są krowy. Wyznawcy hinduizmu rezygnują więc ze spożywania produktów pochodzenia wołowego. Ponadto, większość z nich jest wegetarianami. Z zaleceń związanych z dietą zakazuje się również spożywania alkoholu. Pacjent powinien otrzymać dokładny wykaz składu stosowanych substancji. Hospitalizowany może odmówić przyjęcia leku zawierającego alkohol czy substancje pochodzenia wołowego³⁹. Chory może również zrezygnować ze spożywania posiłków przygotowanych lewą ręką uznawaną za nieczystą. Personel medyczny powinien wykonywać czynności pielęgnacyjne, terapeutyczne i diagnostyczne prawą kończyną górną⁴⁰. W odniesieniu do śmierci hinduizm potępia eutanazję oraz samobójstwo wspomaganie. Związane jest to z wiarą w reinkarnację. W Indiach dopuszcza się natomiast tzw. eutanazję bierną, która na życzenie pacjenta polega na stopniowym ograniczaniu wody i pokarmu⁴¹. Ciało po śmierci pacjenta powinno zostać umyte oraz spalone, co w myśl reinkarnacji umożliwia duszy opuszczenie ciała i przybranie nowej postaci fizycznej⁴². Początek życia w hinduizmie ma miejsce w momencie zapłodnienia. Metody wspomaganie zapłodnienia są akceptowane. Warto zaznaczyć, że procedury *in vitro* powinny wykorzystywać komórki pochodzące od męża i żony. Wykorzystanie nasienia z banków spermy uznawane jest za cudzołóstwo. W przypadku bezpłodnego mężczyzny dopuszcza się wykorzystanie nasienia pochodzącego od jego bliskiego krewnego. Z kolei zapobieganie zapłodnieniu i aborcja są zakazane. Sytuacją zezwalającą na terminację ciąży jest zagrożenie życia matki. Wartym zaznaczenia jest fakt, że bezpłodność jest wynikiem nagannego postępowanie we wcześniejszym życiu⁴³. Transfuzja krwi jest sposobem na wydłużenie życia oraz wypełnienia przez pacjenta karmy, dlatego w hinduizmie jest ona powszechnie

³⁸ GUS 2022, s. 272.

³⁹ Kędziora-Kornatowska i in. 2010 s. 27-35; TOM 2024.

⁴⁰ Musiał, Kłapa 2013, s. 249–254; TOM 2024.

⁴¹ TOM 2024.

⁴² Kędziora-Kornatowska i in. 2010, s. 27-35.

⁴³ Musiał, Kłapa 2013, s. 249–254; Sallam H.N., Sallam N.H. 2016, s. 33–48.

akceptowana. Z kolei transplantacja, traktowana jako poświęcenia dla życia innych, stanowi kwestię indywidualną⁴⁴.

Buddyzm

Buddyzm zebrał największą liczbę wyznawców na świecie. Uznaje on wnętrze człowieka jako źródło mocy, które należy doskonalić poprzez medytację, pracę nad sobą i w finale osiągnięcie nirwany⁴⁵. Podstawą tej wiary są Cztery Szlachetne Prawdy: dukkha, samudaya, nirodha i magga. Skupiają się one na cierpieniu analizując przyczyny jego powstawania i przemijania oraz metody walki z nim. Życie ludzkie traktowane jest jako dar, a za jego początek przyjmuje się moment zapłodnienia⁴⁶. Zabrania się więc aborcji oraz stosowania antykoncepcji awaryjnej. Zezwala się na terminację ciąży jedynie w przypadku, gdy stanowi ona zagrożenie dla życia matki⁴⁷. Stosowanie innych metod antykoncepcji nie podlega żadnej regulacji. Planowanie rodziny zostaje w kwestii małżeństwa. Jedynie stosowanie wkładek wewnątrzmacicznych może budzić kontrowersje moralne w związku ze swoim mechanizmem działania⁴⁸. Wspomaganie rozrodu jest powszechnie akceptowane. Metoda *in vitro* może zostać przeprowadzona z wykorzystaniem innego dawcy nasienia niż mąż⁴⁹. Bardzo ważna dla wyznawców buddyzmu jest niezakłócona świadomość umysłu. Alkohol i substancje psychoaktywne są zakazane. Pacjent może odmówić przyjęcia leków zaburzających pracę jego układu nerwowego oraz zawierających alkohol. Chorzy często odmawiają leków przeciwbólowych, aby w chwili ewentualnej śmierci zachować pełną świadomość. Ponadto nie akceptuje się ingerencji w długość życia człowieka. Buddyści są negatywnie nastawieni do eutanazji, samobójstw oraz uporczywej terapii. Uważają oni, że dusza opuszcza ciało dopiero po 3 dniach. W przypadku zgody pacjenta na pobranie od niego narządów należy poczekać, aby jego dusza mogła się przedostać do Nirwany. Mimo pozytywnego podejścia buddyzmu do transplantacji, zdarza się, że rodzina pacjenta inaczej zapatruje się na przeszczepy narządów⁵⁰.

⁴⁴ TOM 2024.

⁴⁵ GUS 2022, s. 254-255.

⁴⁶ Muszala 2010.

⁴⁷ TOM 2024.

⁴⁸ Srikanthan, Reid 2008.

⁴⁹ Sallam H.N., Sallam N.H. 2016, s. 33-48.

⁵⁰ Kędziora-Kornatowska i in. 2010 s. 21-23; s. 333-337.

Romowie

Romowie stanowią grupę etniczną obecną w prawie wszystkich państwach świata. Swoją wieczną wędrówkę rozpoczęli w Indiach na przełomie X i XI wieku n. e. Społeczność ta ze względu na swoją kulturę, brak asymilacji oraz styl życia często jest obiektem drwin i dyskryminacji. Charakterystyczny tryb życia związany z czasowym osiadaniem w jakimś miejscu wiąże się z przyjmowaniem dominującego wyznania. Podstawą ich kultury jest tradycja oraz kodeks obyczajowy wskazujący osoby najstarsze jako te najbardziej godne szacunku. Romanipen wskazuje główne zasady panujące wśród Romów. Wymienia się między innymi podział ciała na część czystą i nieczystą. W szpitalu pacjent pochodzenia romskiego może potrzebować do mycia dwóch mydeł i gąbek. Podczas wykonywania czynności w obrębie dolnej części ciała, konieczne jest umycie rąk lub zmiana rękawiczek przed przystąpieniem do jakichkolwiek działań w obrębie górnej połowy ciała⁵¹. W kulturze Romów posiadanie dużej ilości potomstwa traktowane jest pozytywnie. Nowi członkowie rodziny będą mogli w przyszłości kontynuować jej tradycję. Zakazuje się więc stosowania antykoncepcji oraz aborcji. W przypadku porodu pacjentce powinien asystować personel medyczny tej samej płci co ona⁵². Wśród Romów występuje wiara w reinkarnację, której pomyślny przebieg zależy od braku nierozwiązanych spraw na ziemi. W momencie zbliżającej się śmierci pacjenta, powinno się poinformować jego najbliższych, aby ten mógł wyjaśnić wszystkie niedokończone problemy. Tradycja pochówku osoby zmarłej skutkuje brakiem zgody na kremację, transplantację oraz eutanazję. Wynika to z wiary, że dusza pozostaje w ciele przez rok od śmierci. W przeciwieństwie do transplantacji przetoczenie krwi nie wzbudza żadnych wątpliwości moralnych wśród Romów⁵³.

Świadkowie Jehowy

Świadkowie Jehowy to związek wyznaniowy, uznający Jehowę za jedyne-go Boga. Swój początek ma w Stanach Zjednoczonych w drugiej połowie XIX wieku. Nastawienie do tej grupy jest różne. W niektórych krajach traktowani są jako religia, a w innych jako związek wyznaniowy. Czasem określane są też sektą. W ich strukturze można wyróżnić Ciało Kierownicze, komitety regionalne, oddziały oraz zbory. Członkom nie wolno kłamać, kraść, palić tytoniu, spożywać

⁵¹ Kędziora-Kornatowska i in. 2010, s. 51-56.

⁵² TOM 2024.

⁵³ Artych 2022.

alkoholu, korzystać z narkotyków, cudzołożyć, uprawiać stosunków homoseksualnych oraz seansów spirytystycznych⁵⁴. Przynależność do tej grupy również narzuca na jej członka ograniczenia w związku ze zdrowiem reprodukcyjnym. Antykoncepcja stosowana przed zapłodnieniem jest wśród małżeństw dopuszczana⁵⁵. Aborcja oraz antykoncepcja awaryjna są niedozwolone, a w sytuacji zagrożenia życia matki decyzja dotycząca terminacji ciąży jest w rękach rodziców kobiety lub jej prawnych opiekunów. Wspomaganie rozrodu w postaci procedury *in vitro* akceptowane jest tylko w obrębie małżeństwa⁵⁶. Podczas hospitalizacji największym problemem jest brak zgody na transfuzję krwi oraz jej składowych takich jak: erytrocyty, leukocyty, trombocyty i osocze. Transplantacja pozostaje w kwestii sumienia jednostki. Natomiast eutanazja i uporczywa terapia są zakazywane, gdyż to Bóg jest dawcą życia⁵⁷.

Osoby odmienne rasowo i etnicznie

Określenie rasa było stosowane już w średniowieczu między innymi do określania różnych hodowli koni. W XVIII wieku uczeni jak Linneusz oraz Blumenbach zaczęli odnosić ten termin do ludzi. Niestety wraz z upływem czasu rozwinęła się ideologia rasistowska, która bazując na cechach charakterystycznych jak kolor skóry czy pochodzenie segregowała ludzi na klasy⁵⁸. W świetle badań genetycznych podział na rasy nie powinien funkcjonować ze względu na bliskie pokrewieństwo ludzi oraz tą samą pulę genów. Informacja genetyczna może jednak ulegać ekspresji w różny sposób⁵⁹. Osoby odmienne etnicznie wykazują charakterystyczne cechy fenotypowe uzyskane w celu przystosowania się do warunków panujących w miejscu zamieszkania. Do czynników warunkujących różnorodność zalicza się środowisko życia oraz kulturę, styl życia i zwyczaje panujące w danym regionie. Wpływa to na zmienną tendencję do zapadania na choroby a także warunkuje ich przebieg⁶⁰. Przykładowo osoby mające ciemniejszy kolor skóry są lepiej chronione przed szkodliwym działaniem promieni UV. Cecha ta sprawia, że nowotwory skóry rzadziej dotyczą osoby pochodzenia afroamerykańskiego, jednak gdy dojdzie do ich rozwoju wiążą się z większą śmiertelnością. Personel

⁵⁴ Kędziora-Kornatowska i in. 2010, s. 56-59.

⁵⁵ TOM 2024.

⁵⁶ Szlenk-Czyczerska 2019.

⁵⁷ TOM 2024

⁵⁸ Górny 2013.

⁵⁹ Kolbert 2020.

⁶⁰ Dmowski 2023.

medyczny może wykorzystać tę informację jako pomoc w trakcie procesu diagnostycznego oraz prognostycznego⁶¹. Ponadto Afroamerykanie zamieszkujący Stany Zjednoczone częściej niż przedstawiciele innych ras zapadali na choroby sercowo-naczyniowe w tym na nadciśnienie tętnicze. Najniższe ryzyko zgonu z przyczyn sercowo-naczyniowych odnotowano wśród osób pochodzenia azjatyckiego. Uwzględnienie tych danych w profilaktyce wymienionych schorzeń mogłoby przyczynić się do zmniejszenia śmiertelności wśród szczególnie narażonych grup pacjentów⁶². Celem poprawy jakości świadczonych usług zdrowotnych powinno brać się pod uwagę epidemiologię jednostek chorobowych w odniesieniu do konkretnych środowisk. Większe rozpowszechnienie wirusów HBV i HCV w krajach azjatyckich przyczynia się do częstszego występowania nowotworu wątroby w tym regionie⁶³. W przypadku styczności z pacjentem z innego kraju należy więc brać pod uwagę częstość schorzeń występujących w regionie jego zamieszkania. Różnice pomiędzy osobami o odmiennym pochodzeniu widoczne są również w funkcjonowaniu i przystosowaniu organizmu do czynników charakterystycznych dla danego środowiska. Malaria stanowi ciężką chorobę wywołaną przez pierwotniaki z rodzaju *Plasmodium*. Przebiega z okresową gorączką, której mogą towarzyszyć biegunka, ból głowy czy żółtaczka. Choroba do rozwoju wymaga przeniesienia schizontów pierwotniaka w erytrocytach. Swoim zasięgiem obejmuje głównie kraje leżące w strefie klimatu gorącego. Ponad 90% zgonów odnotowuje się w Afryce Subsacharyjskiej⁶⁴. Duże zagrożenie epidemiologiczne doprowadziło do wyselekcjonowania osób chorujących na anemię sierpowatomórkową. Deformacja erytrocytów charakterystyczna dla tej jednostki chorobowej czyni pacjentów bardziej odpornych na malarię oraz zmniejsza ryzyko ciężkiego przebiegu w przypadku zarażenia. Wiedza ta może stanowić przydatną wskazówkę diagnostyczną dla hematologów w trakcie diagnostyki pacjenta pochodzącego z wymienionych obszarów⁶⁵. Inną cenną informacją może być nietolerancja laktozy dotycząca niemal wszystkich Indian i Wietnamczyków. Sytuacja ta może doprowadzić do zwiększonej częstości działań niepożądanych leków, bądź wymagać specjalnie dostosowanej diety podczas hospitalizacji⁶⁶.

⁶¹ Bradford 2010.

⁶² Wenger i in. 2018, s. 1797-1813; CDC 2019.

⁶³ Siuda 2018.

⁶⁴ Wroczyńska, Nahorski 2023.

⁶⁵ Biernacka 2021.

⁶⁶ Cichocka 2023.

Osoby niepełnosprawne

Niepełnosprawność w polskim prawie definiowana jest jako trwała lub okresowa niezdolność do wypełniania ról społecznych z powodu stałego lub długotrwałego naruszenia sprawności organizmu, w szczególności powodującą niezdolność do pracy. Niepełnosprawność jest pojęciem wielowymiarowym w którym możemy wyróżnić osoby z niepełnosprawnością sensoryczną (m.in. niewidomi, głuchoniemi), fizyczną (trwale uszkodzony układ ruchu, przewlekłe schorzenia narządów wewnętrznych), psychiczną (m.in. osoby umysłowo upośledzone czy z chorobą psychiczną) oraz złożoną (osoby dotknięte więcej niż jednym rodzajem niepełnosprawności)⁶⁷. Opieka nad osobą niepełnosprawną dla służby zdrowia może stanowić duże wyzwanie. Jej wpływ może dotyczyć procesu diagnostycznego na wielu etapach jak zbieranie wywiadu, ocena skuteczności leczenia bólu czy rehabilitacja i usprawnianie pacjenta. Obecnie w Polsce placówki medyczne są dostosowywane tak aby były dostępne dla każdego, np. osoby poruszającej się na wózku inwalidzkim czy niewidomego pacjenta. Dodatkowo chorzy z orzeczeniem o niepełnosprawności mają możliwość korzystanie z wizyt i opieki lekarskiej poza kolejnością. Mogą również korzystać z darmowych wyrobów medycznych oraz świadczeń specjalistycznych bez skierowania⁶⁸. Mimo zasad *savoir vivre* osoby niepełnosprawne oraz ich opiekunowie spotykają się z dyskryminacją, upokarzaniem czy niepoważnym traktowaniem. Warto odnotować jest to, że ponad połowa lekarzy wzięłaby udział w szkoleniach oraz warsztatach doskonalących ich kompetencje w komunikacji z pacjentem dotkniętym niepełnosprawnością. Dobrym prognostykiem na przyszłość jest fakt, że najwięcej respondentów w badaniach za szkoleniami z komunikacji ze specjalnymi grupami pacjentów jest wśród lekarzy do 36 roku życia⁶⁹.

Aspekty psychologiczne wielokulturowości

Psychologiczne aspekty na drodze lekarz-pacjent odmienny kulturowo są tematem wielowymiarowym. Jednym z problemów mogą być uprzedzenia czy utrwalone stereotypy ze strony lekarza jak i pacjenta. Może to prowadzić do niechęci oraz negatywnie wpłynąć na proces diagnostyczno-terapeutyczny⁷⁰. Autorytet osoby pełniącej funkcję lekarza różni się pomiędzy kulturami. W krajach

⁶⁷ Senat RP 2014.

⁶⁸ NFZ 2022.

⁶⁹ Mikołajczyk 2020.

⁷⁰ Piczak 2017.

dalekiego wschodu jak Japonia czy Chiny konieczne jest okazanie należytego szacunku personelowi medycznemu. Zagrożenie stanowi brak poddawania przez pacjenta w wątpliwość słów i diagnozy nawet pomimo pogarszającego się stanu zdrowia. W opozycji stoją kraje Europy gdzie chorzy podważając decyzję lekarza nie poddają się zaleconemu leczeniu co wiąże się z przykrymi konsekwencjami zdrowotnymi⁷¹. Odmienne nastawienie do cierpienia oraz bólu także może przyczyniać się do problemów w komunikacji na drodze pacjent-lekarz i być źródłem negatywnych emocji. W niektórych bowiem kulturach przyznanie się do bólu może zostać uznane za słabość, co sprawi, że pacjent będzie umniejszał odczuwanym przez siebie nieprzyjemnym doznaniom. Znajomość odmienności przypisywanych danym grupom ludzi pozwala nie tylko na lepsze zrozumienie ich potrzeb, ale także na uniknięcie ewentualnego stresu czy lęku przed kontaktem z osobą odmienną etnicznie czy kulturowo.

Podsumowanie

W ostatnich latach bardziej zauważalna staje się globalizacja, prowadząca do przecinania się kultur. Przyczynia się to do potrzeby doskonalenia kompetencji kulturowych wśród pracowników służby zdrowia, aby w pełni zaopatrzyć pacjenta. Znajomość różnic w przekonaniach oraz nastawieniu do tematów takich jak transplantologia, zdrowie seksualne i reprodukcyjne czy restrykcje żywieniowe pozwoli uniknąć błędów w praktyce medycznej.

Bibliografia

Artych A.

2022 Stosunek kultury romskiej wobec zdrowia, choroby i śmierci, Stowarzyszenie Pielęgniarki Cyfrowe, <https://www.pielegniarkicyfrowe.pl/2022/02/03/stosunek-kultury-romskiej-wobec-zdrowia-choroby-i-smierci/> (dostęp:25.05.2024).

Biblia

1998 Biblia Tysiąclecia, Wydanie HTML <https://biblia.deon.pl/> (dostęp: 25.05.2024).

⁷¹ Przyłęcki 2019.

Biernacka E.

- 2021 Punktowa mutacja w genie odziedziczonym po obojgu rodzicach oznacza całe życie z anemią i bólem dla ponad 4 mln ludzi na świecie | 19 czerwca - Światowy Dzień Anemii Sierpowatej, hematoonkologia.pl (dostęp: 05.07.2024).

Bradford P.T.

- 2010 Nowotwory skóry u osób rasy innej niż biała, „Dermatologia po Dyplomie”, nr 1(6).

CDC

- 2019 Health of Black or African American non-Hispanic Population, National Center for Health Statistics, CDC.

Cichocka A.

- 2023 Nietolerancja laktozy - dieta, zawartość laktozy w produktach mlecznych, mp.pl dla pacjentów, https://www.mp.pl/pacjent/dieta/diety/diety_w_chorobach/75727 (dostęp:05.07.2024).

Dmowski S.

- 2023 Zróżnicowanie narodowościowe i etniczne ludności świata Geografia – Strona przedmiotowa, https://www.geografia24.eu/index.php?strona=_2023a_dane_pr_2/302_2_ludnosc_i_osadnictwo/r2_2_05a (dostęp:05.07.2024).

Górny M.

- 2013 Origines Ariacae. Wpływ nauk o rasie na kultury pamięci Polsko-niemieckie miejsca pamięci, t. IV: Refleksje metodologiczne, Warszawa.

GUS - Główny Urząd Statystyczny

- 2022 Wyznania religijne w Polsce w latach 2019–2021, Warszawa.

Jacko J.F.

- 2008 Globalizacja a różnice kulturowe: przyczynek do metodologii badań międzykulturowych, [w:] Globalizacja - nieznośne podobieństwo? świat i jego instytucje w procesie uniformizacji, red. P. Borowiec, B. Krauz-Mozer, Kraków.

Jeznach A.M., Piekarska R.

- 2018 Kompetencje międzykulturowe studentów kierunku pielęgniarstwo, studiów II stopnia - próba diagnozy, „Rozprawy Społeczne”, nr 12/2.

Kędziora-Kornatowska K., Krajewska-Kułak E., Wrońska I. (red.)

2010 Problemy wielokulturowości w medycynie, Warszawa.

Kolbert E.

2020 „Koncepcja rasy nie ma żadnych genetycznych podstaw”. Rasy człowieka nie warunkuje kolor skóry?, National Geographic Polska, <https://www.national-geographic.pl/artukul/rasy-ludzkie-czy-geny-warunkuja-rasy-czlowieka#rasy-ludzkie> (dostęp: 05.07.2024).

Kordyzon M., Starz D., Strzelecka A., Nowak-Starz G.

2022 The Transcultural Medical Care (TOM) mobile application as a tool facilitating the provision of transcultural medical services – a description of its use and functionalities, “Medical Studies/Studia Medyczne”, nr 38(2).

Kostka, A., Krzemińska, S. A. and Borodzicz, A. M.

2017 Multicultural in Nursing - differences in caring for a Muslim, “Journal of Education, Health and Sport”, nr 7(5).

Mikołajczyk A.

2020 Dostępność usług opieki zdrowotnej dla osób z niepełnosprawnościami – analiza i zalecenia, Warszawa,

Musiał Z., Kłapa Z.

2013 Kulturowo-wyznaniowe uwarunkowania opieki pielęgniarstwa nad pacjentem pochodzenia indyjskiego, “Problemy Pielęgniarstwa”, nr 21(2).

Muszała A.

2010 Status ludzkiego embrionu w różnych religiach i w historii [w:] Sympozjum “Dylematy etyczne w praktyce lekarskiej – czy lekarz może tworzyć i niszczyć ludzkie embriony?”, Warszawa.

Narodowy Fundusz Zdrowia

2022 Ułatwienia dla osób z niepełnosprawnością, pacjent.gov.pl – Serwis Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia, <https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/ulatwienia-dla-osob-z-niepełnosprawnościami> (dostęp: 05.07.2024).

Oni Boluwatife D., Favour O., Potter K., Lucas D.

2024 Challenges and Opportunities for Transcultural Nursing in Global Health Care Settings, Oyo State.

Orońska A.

2009 Godność człowieka umierającego w różnych religiach świata, "Palliative Medicine in Practice". vol 3, no 2.

Pawlak R. i in.

2016 Świat pod lupą, Wrocław.

Pater D.H.

2022 Ból i cierpienie człowieka w pięciu wielkich religiach świata, Warszawa.

Piczak M.

2017 Zróżnicowanie religijno-kulturowe pacjentów i jego wpływ na kształt praktyki zdrowotnej, Repozytorium UJ.

Przyłęcki P.

2019 Kompetencje kulturowe w opiece zdrowotnej, "Władza Sądzenia", nr 16.

Queensland Health

2013 Islamic beliefs affecting health care, Queensland Government; https://www.health.qld.gov.au/multicultural/health_workers/hbook-muslim (dostęp: 25.05.2024).

Sallam H.N., Sallam N.H.

2016 Religious aspects of assisted reproduction. "Facts, views & vision in ObGyn", nr 8(1).

Senat RP

2014 Niepełnosprawność – wybrane zagadnienia społeczne i prawne, Biuro Analiz i Dokumentacji Senatu RP, Warszawa.

Siuda K.

2018 Przyczyny raka wątroby zależą też od geografii, Rzeczpospolita, <https://www.rp.pl/nauka/art1764791-przyczyny-raka-watroby-zaleza-tez-od-geografii> (dostęp: 05.07.2024).

Srikanthan A., Reid R.L.

2008 Religious and Cultural Influences on Contraception, „Women's Health”.

Szlenk-Czyczerska E.

2019 Ujednoczenie postępowania terapeutycznego i optymalne metody komunikacji zespołów interdyscyplinarnych zalecane wobec pacjentów

odmiennej kultury i religii, pacjentów z chorobą rzadką oraz znajdujących się w sytuacji niestandardowej, Opole.

Świdzińska A.

2015 Jak działa kultura? Kulturowe ramy zachowań społecznych w szkole, Warszawa.

TOM - Kordyzon M., Starz D., Strzelecka A., Nowak-Starz G.

2024 Aplikacja mobilna TOM (Transkulturowa Opieka Medyczna), Kielce. (dostęp: 25.05.2024).

Trade.gov.pl - MRiT

2022 Religia od kuchni: produkty koszerne; Trade.gov.pl Ekspert | Import | Inwestycje, MRiT; <https://www.trade.gov.pl/wiedza/religia-od-kuchni-produkty-koszerne/> (dostęp: 25.05.2024).

Trebicka, M.

2008 Globalna wioska w czterech aspektach - zbliżeniu, izolacji, wspólnocie i osamotnieniu "Rozprawy Naukowe", vol. 2.

Wenger NK, Arnold A, Bairey Merz CN, i in.

2018 Hypertension Across a Woman's Life Cycle, „J Am Coll Cardiol”, nr 71(16).

Wroczyńska A., Nahorski W.

2023 Malaria, Interna – Mały podręcznik, <https://www.mp.pl/interna/chapter/B16.II.18.153.1.6>. (dostęp: 05.07.2024).

Żołnierz J., Sak J.

2017 Modern research on religious influence on human health, „Journal of Education, Health and Sport”, nr 7(4).

MULTIDIMENSIONALITY OF MULTICULTURAL MEDICINE – CHALLENGES FOR THE PATIENT AND HEALTH CARE PROFESSIONAL

Abstract: The globalization process leads to the interpenetration of cultures and societies with different views, customs and accepted norms of behavior. This situation led to the creation of the so-called multicultural medicine, which emphasizes the importance of cultural competences in the everyday work of health care. They are helpful in providing care to a patient from a different society in a way that respects his beliefs and rules of conduct. Catholics, Jews, Muslims, Roma or Jehovah's Witnesses may have different views on in vitro fertilization, attitudes towards disease, consent to perform medical activities, taking medications, transplantation or euthanasia. It is therefore necessary for health care workers to have appropriate skills and knowledge on how to provide care to the patient. Support in this matter may include articles on this topic, employee training or mobile applications such as TOM+.

Keywords: multiculturalism, cultural competences, multicultural medical care, euthanasia, in vitro

WYZWANIA ONKOLOGII W ASPEKTCIE PSYCHICZNYM - PRZEKAZYWANIE NIEPOMYŚLNYCH INFORMACJI

Abstrakt: Nowotwory stanowią drugą najczęstszą przyczynę śmierci w Polsce, a zapadalność na nie wciąż rośnie. Diagnoza onkologiczna znajduje odzwierciedlenie zarówno w sferze fizycznej jak i psychicznej pacjenta. Zadaniem służby zdrowia jest zmniejszenie niepożądanych skutków związanych z chorobą. Odpowiedzialność ta przyczynia się często do wystąpienia problemów psychicznych wynikających z poczucia niedopełnienia swoich obowiązków i wypalenia zawodowego. Celem zmniejszenia przykrych konsekwencji, które niesie ze sobą nowotwór, używa się różnych narzędzi wspomagających pracę z chorym. Komunikacja na drodze pacjent-lekarz może zostać usprawniona za pomocą specjalnych protokołów. Onkolodzy w pracy wykorzystują między innymi SPIKES, ABCDE, BREAKS czy 10 stopniowy model Kaya. Zastosowanie ich pozwala nie tylko na ułatwienie pracy służbie medycznej, ale także daje możliwość pacjentom uzyskać informacje na temat swojej choroby w sposób, który nie wpłynie w dużym stopniu na ich zdrowie emocjonalne.

Słowa kluczowe: onkologia, psychologia, komunikacja, nowotwór.

Wprowadzenie

Nowotwory stanowią drugą najczęstszą przyczynę zgonów w Polsce. Obecnie rejestruje się około 170 tysięcy nowych zachorowań rocznie. Starzejące się społeczeństwo oraz wydłużenie czasu narażenia na czynniki rakotwórcze przyczynia się do ciągłego wzrostu zapadalności na nowotwory złośliwe. Szacuje się, że 1 na 5 osób w swoim życiu zachoruje na raka i będzie on konsekwencją śmierci 1 na 8 mężczyzn i 1 na 11 kobiet. Stanowi to problem w wymiarze fizycznym,

¹ Uniwersytet Rzeszowski

ale także psychicznym². Pacjenci onkologiczni, w momencie postawienia diagnozy, często muszą zmierzyć się z zupełnie nową rzeczywistością. Wystąpieniu objawów, sugerujących nowotwór, może towarzyszyć wiele emocji, wprowadzających chaos w życiu chorego oraz jego najbliższych. Zadanie służby zdrowia polega na przekazaniu niepomyślnych informacji w sposób, który zmniejszy bądź wyeliminuje ewentualny lęk pacjenta³.

Wpływ choroby nowotworowej na sferę psychiczną pacjenta

Zmiany w psychice pacjenta onkologicznego mają przebieg fazowy. Okresy te dotyczą momentu przed rozpoznaniem klinicznym, między diagnozą a leczeniem oraz krótko i długoterminowo po terapii. Przebieg poszczególnych etapów jest wypadkową wielu składowych takich jak ciężkość choroby czy indywidualne cechy chorego⁴. Chory może być niestabilny emocjonalnie nawet przy wsparciu bliskich mu osób i po zakończeniu leczenia⁵. Zły stan psychiczny często wiąże się ze spadkiem jakości życia i efektywności prowadzonego leczenia. Oddziaływanie na różne obszary życia może skutkować obniżeniem aktywności zawodowej oraz pogorszeniem stosunków międzyludzkich. Codzienne funkcjonowanie oraz samoocena i poczucie tożsamości pacjenta także mogą ulec transformacjom. Dowiedziono, że osoby, które otrzymały niepomyślną diagnozę, są bardziej skłonne do samobójstw. Ryzyko popełnienia tego czynu wzrasta w przypadku złego rokowania, późnego rozpoznania czy wcześniej podejmowanych prób samobójczych. Ponadto schorzenia psychiatryczne w wywiadzie wiążą się z gorszym rokowaniem i krótszym czasem przeżycia. Mając na uwadze konsekwencje choroby nowotworowej, służba zdrowia, oprócz kontroli zdrowia fizycznego pacjenta, powinna także zadbać o jego sferę emocjonalną. Odpowiednia komunikacja stanowi jeden z głównych elementów przyczyniających się do utrzymania zdrowia psychicznego⁶.

² IARC WHO 2020; Wojciechowska i in. 2023 s. 129-145.

³ Kosowicz 2011 s. 237-244.

⁴ Wang i Feng 2022.

⁵ NCI 2023.

⁶ Niedzwiedz i in. 2019; Durosini i Pravettoni 2023.

Podłoże psychologiczne i somatyczne zaburzeń psychicznych u pacjentów onkologicznych oraz ich profilaktyka

U ponad połowy pacjentów onkologicznych zaobserwować można zaburzenia depresyjne oraz lękowe. Dane dotyczące tego tematu są jednak rozbieżne. Sytuacja ta wynika z wielu sposobów oceny objawów klinicznych koniecznych do zdiagnozowania wymienionych zaburzeń. W zależności od wykorzystanej metody depresję można rozpoznać u 8-24% pacjentów onkologicznych. Depresji towarzyszyć mogą zmęczenie (około 90% przypadków), bezsenność, utrata napędu życiowego czy wahania nastroju. Objawy te wynikają z nieprawidłowego neuroprzekaznictwa do którego przyczyniają się niedobór katecholamin, utrudnione przesyłanie sygnału w układzie limbicznym czy nadmierna produkcja cytokin prozapalnych. W czasie choroby nowotworowej upośledzeniu ulega także funkcja układu immunologicznego, co dodatkowo może potęgować zaburzenia depresyjne. Warty zaznaczenia jest fakt, że pacjenci, którzy w terapii czerniaka przyjmowali interferon należący do cytokin prozapalnych, częściej wpadali w depresję. Z podobną częstością co zaburzenia depresyjne stwierdza się u pacjentów stany lękowe. Mogą one przyjąć formę lęku napadowego najczęściej objawiającego się atakiem paniki oraz lęku uogólnionego. Do czynników wywołujących ataki paniki zaliczyć można transport do szpitala, konfrontację negatywnych informacji z rodziną, sam moment przekazania diagnozy czy przeprowadzenie koniecznych badań. Podczas napadu paniki chory będzie miał przyspieszony oddech oraz akcję serca, zacznie się pocić, może przejawiać zachowania agresywne, bądź zgłaszać uczucie duszności czy bólu. Stres uogólniony będzie objawiał się zaburzeniami snu, koncentracji i pamięci oraz zamartwianiem się. Poza czynnikami psychicznymi w patogenezie lęku istotne są zaburzenia neuroprzekaznictwa, niedotlenienie czy hiperkalcemia towarzyszące nowotworom. Warto jednak zaznaczyć, że człowiek jest jednostką, dlatego zależność między nowotworem a stanem psychicznym, nasilenie objawów oraz czynniki je prowokujące mogą się znacząco różnić⁷. Zły stan psychiczny chorego może negatywnie wpłynąć na proces terapeutyczny oraz zaawansowanie choroby. Sytuacja ta pokazuje jak istotne są działania mające na celu zapobieganie rozwojowi zaburzeń psychicznych u pacjentów onkologicznych. Profilaktyka powinna mieć swój początek już w momencie przekazania informacji o chorobie. Prawidłowo przeprowadzona rozmowa pozwala na szybkie reagowanie i zapobieganie powikłaniom w postaci zaburzeń natury

⁷ Sesiuk, Rzeplieta 2016, s. 21-26; Gołota i in. 2017, s. 111-117.

psychicznej jak i fizycznej w przypadku wystąpienia ich wczesnych symptomów⁸. W momencie negatywnego przyjęcia diagnozy i braku emocjonalnej akceptacji uzasadnienie znajduje pomoc psychologa oraz psychiatry. Powinna ona zostać dostosowana do etapu, na którym znajduje się dany pacjent w oparciu o jego indywidualne cechy i sposób reagowania na zmieniającą się sytuację życiową⁹. Uzupełnienie pomocy psychologicznej stanowi wsparcie społeczne realizowane pod postacią obecności i zrozumienia najbliższych oraz poprzez grupy wsparcia i fundacje¹⁰. Funkcjonujące organizacje oferują chorym szeroką pomoc poprzez warsztaty, konsultacje czy integrowanie pacjentów podczas wspólnych ćwiczeń psychofizycznych. Często dostępne są strony internetowe przedstawiające informacje o ich bieżących działaniach. Do najpopularniejszych fundacji w Polsce należą Rak’N’Roll oraz Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych¹¹. Uzupełnieniem dla działających organizacji mogą okazać się podejścia zdrowotne. W przypadku braku kolidowania z leczeniem i aktualnym stanem chorego mogą pozytywnie wpłynąć na jego kondycję zdrowotną¹². Pomocne w redukcji stresu i nieinwazyjne wydają się być różnego rodzaju techniki hipnozy i relaksacyjne. Pozwalają one między innymi zapobiegać wystąpieniu lęku. Podobnymi właściwościami wykazują się masaże lecznicze oraz refleksologia. Akupunktura stanowi jedną z metod pozwalających nie tylko na uśmierzanie bólu, nudności i wymiotów związanych z chorobą nowotworową, ale także łagodzącą zmęczenie pacjentów onkologicznych. Walka przeciwko wystąpieniu lęku i depresji może opierać się także na treningu medytacyjnym opartym na uważności. Do zmniejszenia ryzyka wystąpienia tych zaburzeń przyczynia się również joga wpływająca dodatkowo na dobrą jakość snu. Obecnie popularność zyskuje muzykoterapia, której połączenie z ćwiczeniami fizycznymi rozwija nie tylko sferę emocjonalną chorego, ale także wpływa na kondycję ruchową¹³.

Problemy natury psychicznej, z jakimi mierzy się służba zdrowia

Postęp medycyny przyczynił się nie tylko do zwiększenia liczby rozpoznawanych nowotworów, ale także do wydłużenia życia pacjentów onkologicznych. Rosnący odsetek osób, zmagających się z konsekwencjami choroby przewlekłej,

⁸ Potyrała, Giordan 2017, s.149-156.

⁹ Rogiewicz 2004, s. 301-313.

¹⁰ Wojciechowska i in. 2023, s. 129-145.

¹¹ Gośliński 2023.

¹² NCCIH NIH 2024.

¹³ NCCIH NIH 2023.

stawia wyzwanie pracownikom medycznym. Walka z nowotworem powinna stanowić wspólne radzenie sobie z jego konsekwencjami - pacjenta, personelu medycznego oraz jego opiekunów. Kluczowym elementem tego starcia jest zrozumienie czynników psychospołecznych, mających odzwierciedlenie w psychice pacjenta i dążenie do zmniejszenia ich niekorzystnego wpływu¹⁴. Duża odpowiedzialność, która ciąży na pracownikach służby zdrowia, może okazać się być dla nich nie do udźwignięcia. Wypalenie zawodowe wymienia się jako najczęstszy problem zgłaszany przez personel medyczny. Wiąże się ono z wyczerpaniem emocjonalnym, cynizmem i bezradnością. Ponadto, uważa się, że onkologia zalicza się do najbardziej stresogennych specjalizacji. Wypalenia zawodowe doświadcza 1 na 3 onkologów. Zależności te wykazał systematyczny przegląd piśmiennictwa, analizujący ponad 5,5 tysiąca lekarzy. Wśród czynników ryzyka zalicza się płęć żeńską, dużą ilość obowiązków, częste obcowanie ze śmiercią czy problemy w życiu zawodowym i rodzinnym. Obniżenie bądź brak satysfakcji z pracy mogą pogorszyć poziom opieki nad pacjentem czy zwiększyć liczbę błędów medycznych¹⁵. Zaburzenia psychiczne, takie jak depresja, mogą rozwinąć się jako konsekwencja wypalenia zawodowego bądź być jego przyczyną. Poprawa środowiska pracy może przyczynić się do wzrostu satysfakcji z wykonywanych obowiązków, nie wyeliminuje jednak objawów depresji. Ponadto choroba ta często wiąże się z myślami i czynami samobójczymi. Pomimo tego, że depresja i wypalenie zawodowe są ze sobą powiązane, cechują się one różnymi objawami, które wymagają innego podejścia. Ukazuje to istotność różnicowania tych dwóch stanów, zwłaszcza wtedy, gdy problemy ze zdrowiem psychicznym pojawiały się już w przeszłości¹⁶.

Podłoże psychologiczne zaburzeń psychicznych u personelu medycznego oraz ich profilaktyka

Pracownik służby zdrowia musi codziennie mierzyć się ze stresem – często chronicznym o dużym nasileniu. Praca personelu medycznego opiera się na kontakcie z pacjentami i ich rodzinami. Wymaga to dużych pokładów empatii oraz zrozumienia drugiej osoby. W momencie, gdy utrzymanie prawidłowych relacji jest trudne czy nawet niemożliwe, pojawia się presja i poczucie niewypełnienia swojego obowiązku zawodowego. Pielęgniarki oraz lekarze ze względu na konieczność bliskiego kontaktu z innymi ludźmi są szczególnie narażeni na

¹⁴ Wang i Feng 2022.

¹⁵ Granek i Nakash 2022, s. 4054-4067.

¹⁶ McFarland i in. 2019, s. 590-598; Harvey i in 2021, s. 920-930.

wypalenie zawodowe. Składać się mogą na nie również takie czynniki jak niekorzystne warunki zatrudnienia, wysokie wymagania czy brak życzliwości w pracy. Stres związany z niedopełnieniem obowiązków zawodowych może doprowadzić do rozwinięcia zespołu stresu pourazowego związanego z błędem medycznym (MMSS), stanów lękowych a nawet depresji. Wśród lekarzy średni czas spędzany w pracy przekracza dopuszczalne normy, bo według Państwowej Inspekcji Pracy pracują oni średnio 70-80 godzin tygodniowo. Prowadzi to do skrócenia czasu regeneracji umysłu i ciała oraz ogranicza kontakt z najbliższymi, których wsparcie korzystnie wpływa na zdrowie psychiczne. Wraz z wydłużeniem czasu spędzanego w poradni, na oddziale czy dyżurze, pogorszeniu może ulec satysfakcja zawodowa, zdrowie fizyczne czy psychiczne¹⁷. Znaczący wpływ na zdrowie psychiczne pracowników służby zdrowia miała pandemia SARS-CoV2 panująca na świecie w ostatnich latach. Codzienny kontakt z zakażonymi, ryzyko przeniesienia wirusa na siebie, swoich współpracowników i bliskich nakładał na nich znaczące obciążenie psychiczne. Wśród problemów które im doskwierały w tym czasie można wskazać lęk, depresję, bezsenność czy chroniczne zmęczenie¹⁸. Ze względu na szerokie oddziaływanie wypalenia zawodowego uzasadnienie znajdują działania profilaktyczne mające na celu zminimalizowanie ryzyka wystąpienia tego zjawiska. Mogą one zostać podjęte zarówno ze strony pracodawcy jak i zatrudnionego. Pracodawca powinien uświadomić sobie realność problemu. Do prewencji wypalenia zawodowego ze strony osoby zatrudniającej należy nakładanie na pracownika obowiązków zgodnie z jego kompetencjami stwarzając przy tym możliwości dalszego uczenia się nowych umiejętności. Ważne jest również rozwijanie zdolności interpersonalnych pracowników oraz radzenia sobie ze stresem poprzez konkretne kursy oraz treningi. Oprócz wymienionych aspektów istotne jest również wynagrodzenie adekwatne do włożonego wysiłku. Pracownik w celu zadbania o swoje zdrowie psychiczne powinien jasno zadeklarować swoje cele zgodnie ze swoimi potrzebami. Ważne jest wypracowanie zdrowych relacji wobec współpracowników oraz przełożonych opartych na asertywności oraz odpowiedniej komunikacji. Ponadto konieczna może okazać się zmiana prowadzonego stylu życia. Brak wsparcia społecznego także przyczynia się do rozwinięcia zaburzeń sfery psychicznej. Otrzymanie tej formy pomocy może stanowić jeden ze sposobów na zmniejszenie stresu zawodowego. Poza pomocą najbliższych i współpracowników przydatne mogą okazać się grupy wsparcia realizowane

¹⁷ Patryn 2018.

¹⁸ Heitzman 2020, s. 187-198.

w środowisku zawodowym czy dostęp do psychologa w miejscu zatrudnienia¹⁹. Ponadto zachowanie balansu między życiem prywatnym a zawodowym może okazać się być kluczowe w profilaktyce ewentualnego lęku czy wystąpienia depresji. Służba zdrowia w swojej codziennej praktyce ma do czynienia z cierpieniem. Dotyczy to szczególnie personelu sprawującego opiekę nad pacjentami paliatywnymi, których dużą część stanowią osoby zmagające się z chorobą nowotworową. Towarzyszenie umierającemu człowiekowi wymaga stabilności zarówno fizycznej jak i psychicznej. Zaburzenie tej równowagi naraża personel na wystąpienie traumy związanej między innymi z obserwowaniem bólu odczuwanego przez pacjenta czy jego śmiercią²⁰. Biorąc pod uwagę istotność dobrej kondycji psychicznej personelu medycznego powstają różne narzędzia i sposoby ułatwiające pracę służby zdrowia. Jednym z elementów, który istotnie wpływa na jakość oferowanej opieki medycznej jest odpowiednia komunikacja. Umiejętność rozmowy wpływa na poziom życia i zadowolenie pacjentów oraz pozwala na zmniejszenie cierpienia osób, mierzących się z niepomyślną diagnozą. Poczucie sukcesu zawodowego warunkowane jest przez całościowe podejście do zawodu oraz posiadane umiejętności i wiedzę z różnych zakresów. Nieskuteczność komunikacji z pacjentem, oprócz negatywnego oddziaływania na chorego i proces terapeutyczny, może również oddziaływać na personel medyczny, dlatego istotne jest szkolenie tej umiejętności²¹.

Aspekt komunikacji na linii pacjent - personel medyczny

Komunikacja interpersonalna oznacza interakcję w kontekście społecznym. Opiera się ona na wymianie komunikatów między nadawcą a odbiorcą bądź grupą osób w bezpośrednim kontakcie. Sygnały te mogą mieć charakter werbalny bądź niewerbalny. Mowa ciała, nie zawsze podlegająca świadomości, stanowi uzupełnienie dla komunikacji słownej, ułatwiając przekazywanie informacji²². Obejmuje ona około 65% przekazu poprzez mimikę twarzy, gesty, ton głosu czy ciszę. W kontekście medycznym komunikaty powinny być dostosowane do specyficznej populacji chorych oraz zindywidualizowane pod kątem jednostki. Na proces rekonwalescencji wpływają jakość kontaktu pomiędzy pacjentem a personelem medycznym, forma udzielania istotnych informacji, dostosowany

¹⁹ Kędra, Sanak 2013, s. 119-132; Pawełczak, Gaszyński 2013, s. 19-26; Wilczek-Rużyczka 2014.

²⁰ Filipczak-Bryniarska, Wordliczek 2008, s. 101-108; Sęczkowska K. 2019, s. 8-13.

²¹ Monden i in. 2016, s. 101-102; Nowina Konopka, 2016; Schmauch i in. 2023.

²² Frączek 2012, s. 118-131; Fatimayin 2018; Segal 2024.

dobór słów, czas przeznaczony choremu oraz język ciała nadawcy²³. Komunikowanie kliniczne dotyczy formułowania informacji na temat zdrowia i sposobów ich przekazywania. Odpowiednia komunikacja na linii lekarz-pacjent stanowi podstawę zaufania oraz zrozumienia - koniecznych do efektywnego procesu diagnostycznego i terapeutycznego. Lekarz komunikując się z pacjentem powinien stosować umiejętności i wiedzę obejmujące trzy zakresy: intelektualny, psycho-emocjonalny i praktyczny. Posiadanie wiedzy medycznej i sprawne jej wykorzystanie w rozwiązywaniu problemów diagnostycznych zalicza się do pierwszego z zakresów. Na obszar psycho-emocjonalny składają się: zdolność rozpoznawania emocji zarówno swoich, jak i pacjenta oraz uwrażliwienie na oczekiwania chorego. Praktyczne ujęcie odnosi się do umiejętności pozwalających na czynne i skuteczne reagowanie na mentalne potrzeby pacjenta i jego bliskich. Międzynarodowe towarzystwo EACH (The European Association for Communication in Healthcare) w szkoleniu podstawowych kompetencji komunikacyjnych u lekarzy podkreślało korzyści na drodze pacjent-lekarz-rodzina. Wśród nich wyróżnić należy: obniżenie napięcia emocjonalnego u pacjenta, większą precyzję pozyskiwanych danych, spadek oporu i wzrost zaufania pacjenta względem lekarza i terapii, większe zaangażowanie pacjenta w terapię czy wzrost satysfakcji zawodowej i samooceny lekarza²⁴. Prawidłowy terapeutyczny kontakt lekarza z chorym stanowi więc fundament dobrej współpracy z obopólnymi korzyściami. Prowadzi to do kształcenia kadry medycznej oraz podnoszenia świadomości pacjentów i całego społeczeństwa, celem poprawy funkcjonowania służby zdrowia²⁵. Dużym wyzwaniem komunikacyjnym dla lekarzy jest moment przekazywania niepomysłnych informacji. Znajomość szeregu umiejętności zawodowych umożliwia skuteczną walkę z tą ciężką sytuacją komunikacyjną²⁶.

Przekazywanie niepomysłnych informacji

Niepomysłne informacje można zdefiniować jako komunikaty o niekorzystnym i znaczącym wpływie na pogląd jednostki na jej przyszłość. Przekazywanie niepomysłnych wiadomości powinno opierać się na znalezieniu złotego środka pomiędzy prawdą a nadzieją²⁷. Badania wskazują, że pacjenci oczekują nie tylko profesjonalizmu w zakresie procedur medycznych, ale także w aspekcie komunikacji.

²³ Ogłodek i in. 2009.

²⁴ Nowina Konopka 2016.

²⁵ Ogłodek i in. 2009.

²⁶ Gessesse i in. 2023, s. 409-425.

²⁷ Kumar i Sarkhel 2023, s. 238-244.

Odpowiednia technika informowania pacjenta na temat schorzenia, takiego jak nowotwór, może mieć pozytywny wpływ na jego spostrzeżenia na temat choroby, a także na dalsze rokowanie i stosowanie się do zaleceń lekarza²⁸. Problem nieumiejętnego przekazywania niepomyślnych informacji był obserwowany przez wielu pracowników medycznych, co doprowadziło do powstania wytycznych zawierających zasady prawidłowego komunikowania. W 2000 roku Walter F. Baile wraz ze współpracownikami opublikował pierwszy, a obecnie najczęściej używany protokół SPIKES, który w 6 krokach pomaga przekazać złe wiadomości (tabela nr 1). Już w 2005 roku powstała zmodyfikowana wersja tego protokołu - P-SPIKES sugerująca istotność przygotowania się przed rozmową z pacjentem. Warto przypomnieć sobie informacje o pacjencie, próbować zwizualizować rozmowę, jak i wyszukać informacje, które mogą być potrzebne. SPWICES natomiast uwzględnia dodatkowe uprzedzanie o tym, że informacja jest niekorzystna, jak również przekazywanie faktów przeplatane wyjaśnieniami i analizą odczuwanych emocji.

Tabela nr 1.

Protokół SPIKES	Wytyczne postępowania
S - Setting Up	Zadbaj o prywatność Przyjmij pozycję siedzącą Pozwól bliskim uczestniczyć w rozmowie (jeśli pacjent wyraża taką wolę) Zadbaj o kontakt wzrokowy lub fizyczny (jeśli pacjent czuje się niekomfortowo - zrezygnuj z prób utrzymywania go) Zadbaj o właściwą ilość czasu i wyeliminuj substancje, mogące zakłócić rozmowę
P - Patient's Perception	Określ, czy pacjent ma świadomość swojej choroby bądź ją podejrzewa Sprawdź poziom zrozumienia przez pacjenta wypowiedzianych przez siebie słów Ustal czy pacjent neguje swoją chorobę
I - Patient's Invitation	Zapytaj pacjenta, czy chce poznać szczegóły dotyczące jego stanu i/lub terapii Zaoferuj możliwość zadania pytań w przyszłości
K - Knowledge and information	Ostrzeż pacjenta o nadchodzących złych wiadomościach Rozmowę rozpocznij od stwierdzonego w punkcie "P" poziomu zrozumienia pacjenta Unikaj w pełni medycznej terminologii i nadmiernej szczerości Porcuj informacje, określając co jakiś czas, czy pacjent cię rozumie Nie używaj stwierdzenia: "Nic więcej nie możemy dla Pana/Pani zrobić"

²⁸ Gessesse i in. 2023, s. 409-425.

E - Emotions	Obserwuj jakie emocje pojawiają się u pacjenta W rozmowie z pacjentem ustal, jakich emocji doświadcza i co jest ich przyczyną
S - Strategy and Summary	Podsumuj wszystkie informacje otrzymane przez pacjenta, natomiast gdy jest gotowy - opisz plan leczenia Ustal, które elementy dyskusji pacjent zrozumiał/nie zrozumiał

Opracowanie własne na bazie Baile i in. 2000.

Wśród onkologów popularne są także protokoły: ABCDE, BREAKS i 10 stopniowy model Kaya. W protokole ABCDE twórca sugeruje lekarzowi m.in.: spisanie na kartce scenariusza rozmowy z pacjentem, stosowanie krótszych i bardziej konkretnych terminów, obserwowanie reakcji pacjenta na podane informacje oraz wskazanie miejsc, gdzie może szukać pomocy w przypadku wystąpienia problemów natury psychicznej. Protokół BREAKS w odróżnieniu od pozostałych zaleca zadawanie otwartych pytań. Udzielenie przez pacjenta obszerniejszej odpowiedzi pozwala na lepsze jego zrozumienie. Z kolei 10-stopniowy model Kaya jako jedyny kładzie nacisk na początek rozmowy, który powinien polegać na tak prostej rzeczy jak przywitanie się.

Przedstawiciele innych specjalizacji, m.in. chirurdzy czy lekarze medycyny ratunkowej, za przykładem onkologów, stworzyli swoje protokoły m.in.: PEWTER czy SUNBURN. Wszystkie sugerowały spotkanie twarzą w twarz, jednak w okresie pandemii COVID-19 było to niemal niemożliwe, co zmusiło lekarzy do przekazywania informacji telefonicznie, zwracając uwagę na ton i wysokość głosu, dobrą jakość połączenia, używanie możliwie prostego języka i upewnianie się, że pacjent rozumie przekazywane mu wiadomości.

Skuteczność wyżej wymienionych protokołów była i ciągle jest weryfikowana wieloma badaniami. Zauważono, że satysfakcja pacjentów po przekazaniu złych wiadomości istotnie wzrastała, gdy rozmowa była prowadzona w prywatności i pacjenci byli pytani o zakres informacji, który chcą uzyskać. Satysfakcja z wykonywanej pracy wśród lekarzy, używających protokołów do przekazywania złych informacji, również była większa. Warty zauważenia jest fakt, że świadomość istnienia protokołów wśród pracowników służby zdrowia jest niewystarczająca. Temat ten ciągle jednak wymaga badań, weryfikacji i modyfikacji algorytmów, mogących ułatwić pracę lekarzom²⁹.

²⁹ Baile i in. 2000; Dean i Willis 2016, s. 265-273; Fisseha i in. 2020, s. 1017-1026; Mahendiran i in. 2023, s. 1231-1260.

Podsumowanie

Współczesna medycyna zmagą się z problemem rosnącej liczby nowo zdiagnozowanych nowotworów. Pacjenci onkologiczni stanowią grupę wymagającą szczególnej opieki. Niezapewnienie odpowiedniej jakości świadczeń medycznych może negatywnie oddziaływać zarówno na pacjentów, jak i personel medyczny, przede wszystkim pogarszając ich zdrowie psychiczne. Jednym z kluczowych elementów wysokiej jakości opieki nad pacjentem jest skuteczna komunikacja. Przekazywanie niepomysłnych informacji jest główną przeszkodą w budowaniu dobrej relacji między pacjentem a lekarzem. Odpowiednie protokoły, dzięki swojej przejrzystej strukturze i klarownej treści, ułatwiają personelowi medycznemu zapewnienie kompleksowej opieki pacjentom, w tym także onkologicznym.

Bibliografia

- Baile W.F., Buckman R., Lenzi R., Glober G., Beale E.A. and Kudelka A.P.
2000 SPIKES-A six-step protocol for delivering bad news: application to the patient with cancer, „Oncologist”, nr 5(4).
- Dean A. and Willis S.
2016 The use of protocol in breaking bad news: Evidence and ethos, „International Journal of Palliative Nursing”, nr 22.
- Durosini I. and Pravettoni G.
2023 Patients' representation of oncological disease: psychological aspects in the cancer journey, „Frontiers in Psychology”, nr 14.
- Fatimayin F.
2018 What is Communication, „Researchgate”, https://www.researchgate.net/publication/337649561_What_is_Communication (dostęp: 23.05.2024).
- Filipczak-Bryniarska I., Wordliczek J.
2008 Lekarz wobec bólu i cierpienia człowieka, „Anestezjologia i Ratownictwo”, nr 2.
- Fisseha H., Mulugeta W., Kassu R.A., Geleta T. and Desalegn H.
2020 Perspectives of Protocol Based Breaking Bad News among Medical Patients and Physicians in a Teaching Hospital, Ethiopia, „Ethiopian Journal of Health Science”, nr 30(6).

Frączek A.

2012 Komunikacja interpersonalna, „Studia Gdańskie. Wizje i rzeczywistość”, nr 9.

Gessese A.G., Haile J.M. and Woldearegay A.G.

2023 Exploring Effective Communication Strategies Employed by Physicians in Delivering Bad News in Ethiopian State Hospitals, „Patient Related Outcome Measures”, nr 14.

Gołota S. i in.

2017 Lęk i depresja u chorych na nowotwory – co tracimy?, „Medycyna Paliatywna w Praktyce”, nr 11, 3.

Gośliński J.

2023 Fundacje onkologiczne w Polsce, Psychoonkologia, Wsparcie dla chorych na raka, Zwrotnikraka.pl, <https://www.zwrotnikraka.pl/fundacje-onkologiczne-pomagajace-chorym-raka/> (dostęp: 05.07.2024).

Granek L. and Nakash O.

2022 Oncology Healthcare Professionals' Mental Health during the COVID-19 Pandemic, „Current Oncology”, nr 29(6).

Harvey S.B., Epstein R.M., Glozier N. i in.

2021 Mental illness and suicide among physicians „The Lancet”, nr 398(10303).

Heitzman J.

2020 Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne, „Psychiatr. Pol.” nr 54(2).

IARC WHO

2020 Latest global cancer data: Cancer burden rises to 19.3 million new cases and 10.0 million cancer deaths in 2020 „International Agency for Research on Cancer (IARC)”, <https://www.iarc.who.int/news-events/latest-global-cancer-data-cancer-burden-rises-to-19-3-million-new-cases-and-10-0-million-cancer-deaths-in-2020/> (dostęp: 23.05.2024).

Kędra E., Sanak K.

2013 Stres i wypalenie zawodowe w pracy pielęgniarek „Piel. Zdr. Publ.”, nr 3(2).

Kosowicz M.

2011 Psychoonkologia – Wybrane aspekty psychologiczne funkcjonowania w chorobie nowotworowej, [w:] Podstawy onkologii klinicznej, red. J. Meder, Warszawa.

Kumar V. and Sarkhel S.

2023 Clinical Practice Guidelines on Breaking Bad News, „Indian Journal of Psychiatry”, nr 65(2).

Mahendiran M., Yeung H., Rossi S., Khosravani H. and Perri G.A.

2023 Evaluating the Effectiveness of the SPIKES Model to Break Bad News - A Systematic Review, „American Journal of Hospice and Palliative Medicine”, nr 40(11).

McFarland D.C. i in.

2019 Addressing Depression, Burnout, and Suicide in Oncology Physicians. „Am Soc Clin Oncol Educ Book”, nr 39.

Monden K.R., Gentry L. and Cox T.R.

2016 Delivering bad news to patients, „Proceedings (Baylor University Medical Center)”, nr 29(1).

NCI NIH

2023 Emotions and Cancer, „National Cancer Institute at the National Institutes of Health”, <https://www.cancer.gov/about-cancer/coping/feelings> (dostęp: 23.05.2024).

NCCIH NIH

2023 Complementary Psychological and/or Physical Approaches for Cancer Symptoms and Treatment Side Effects: What the Science Says, „National Center for Complementary and Integrative Health National Institutes of Health”, <https://www.nccih.nih.gov/health/providers/digest/mind-and-body-approaches-for-cancer-symptoms-and-treatment-side-effects-science> (dostęp: 05.07.2024).

2024 8 Things To Know About Cancer Symptoms and Psychological and Physical Complementary Health Approaches, „National Center for Complementary and Integrative Health National Institutes of Health”, <https://www.nccih.nih.gov/health/tips/things-to-know-about-cancer-symptoms-and-psychological-and-physical-complementary-health-approaches> (dostęp: 05.07.2024).

- Niedzwiedz C.L., Knifton L., Robb K.A. i in.
2019 Depression and anxiety among people living with and beyond cancer: a growing clinical and research priority, „BMC Cancer”, nr 19.
- Nowina Konopka M.
2016 Komunikacja lekarz - pacjent: teoria i praktyka, Kraków.
- Ogłodek E., Moś D., Araszkiwicz A.
2009 Zasady kontaktu terapeutycznego lekarza z pacjentem, „Zdrowie Publiczne”, nr 119, 3.
- Patryn R.
2018 Regulacje prawne dotyczące czasu pracy lekarza, Neurologia Praktyczna, <https://neurologia-praktyczna.pl/a3765/Regulacje-prawne-dotyczace-czasu-pracy-lekarza.html> (dostęp: 05.07.2024).
- Pawęczak E., Gaszyński T.
2013 Sytuacje stresogenne w zawodzie lekarza anestezjologa i pielęgniarki anestezjologicznej, „Anestezjologia i Ratownictwo”, nr 7.
- Potyrała K.E., Giordan A.
2017 Po co prowadzić terapeutyczną edukację pacjenta, a szczególnie dziecka z chorobą nowotworową?, „Psychoonkologia”, nr 21(4).
- Rogiewicz M.
2004 Pomoc psychologiczna u chorych na raka płuca, „Polska Medycyna Paliatywna”, nr 3.
- Schmauch N.U., Pinto E., Rego F. et al.
2023 Communication strategies used by medical physicians when delivering bad news at the Maputo Central Hospital, Mozambique: a cross-sectional study, „BMC Palliative Care”, nr 22.
- Segal J., Smith M., Robinson L., Boose G.
2024 Body Language and Nonverbal Communication - Communicating Without Words, „HelpGuide.org”, <https://www.helpguide.org/articles/relationships-communication/nonverbal-communication.htm> (dostęp: 23.05.2024)
- Sesiuk A., Rzepiela L.
2016 Wybrane zaburzenia psychiczne w przebiegu chorób nowotworowych, „Psychiatr Psychol Klin”, nr 16 (1).

Sęczkowska K.

2019 Praca emocjonalna i równowaga praca-życie we współczesnym świecie, „Problemy Nauk Humanistycznych i Społecznych”, nr 1.

Wang Y. and Feng, W.

2022 Cancer-related psychosocial challenges, „General Psychiatry”, nr 35(5).

Wilczek-Rużyczka E.

2014 Wypalenie zawodowe pracowników medycznych, Warszawa.

Wojciechowska U., Barańska K., Miklewska M. and Didkowska J.A.

2023 Cancer incidence and mortality in Poland in 2020, „Nowotwory. Journal of Oncology”, nr 73(3).

CHALLENGES OF ONCOLOGY IN THE PSYCHOLOGICAL ASPECT - CONVEYING UNFAVORABLE INFORMATION

Abstract: Cancer is the second most common cause of death in Poland, and its incidence is still increasing. Oncological diagnosis is reflected in both the physical and mental sphere of the patient. The task of health care is to reduce the undesirable effects associated with the disease. This responsibility often contributes to mental problems resulting from the feeling of not fulfilling one's duties and professional burnout. In order to reduce the unpleasant consequences of cancer, various tools are used to support work with the patient. Patient-doctor communication can be improved using special protocols. At work, oncologists use, among others, SPIKES, ABCDE, BREAKS and the 10-step Kaya model. Their use not only facilitates the work of medical staff, but also gives patients the opportunity to obtain information about their disease in a way that will not significantly affect their emotional health.

Keywords: oncology, psychology, communication, cancer,

PSYCHOSOMATYKA - WPŁYW UMYSŁU NA CIAŁO CZŁOWIEKA

Abstrakt: Psychosomatyka to dział nauki zajmujący się zarówno elementami psychologii jak i medycyny. Zaburzenia strefy emocjonalnej człowieka mogą stanowić początek choroby psychosomatycznej. Charakteryzuje się ona obecnością objawów fizycznych bez organicznej przyczyny. Podłoże jest wtedy często wieloczynnikowe. Do rozwinięcia się tego typu zaburzeń najczęściej przyczynia się stres. W latach 50. XX wieku wyróżniono 7 podstawowych chorób psychosomatycznych określonych mianem chicagowskiej siódemki. Obecnie uważa się jednak, że podłoże psychogenne ma o wiele więcej jednostek chorobowych. Skala problemu wskazuje na istotność profilaktyki opierającej się na zachowaniu równowagi psychicznej. Jej realizacja jest możliwa na przykład przez stosowanie technik relaksacyjnych czy nieskrepowane wyrażanie uczuć. W przypadku rozwinięcia choroby i konieczności zastosowania leczenia złoty środek stanowi terapia poznawczo-behawioralna uzupełniana farmakoterapią.

Słowa kluczowe: psychologia, psychosomatyka, choroba psychosomatyczna, terapia behawioralno-poznawcza.

Wprowadzenie

Psychosomatykę definiuje się jako dział nauki, łączący w sobie psychologię oraz medycynę. Nazwa ta pochodzi z języka greckiego, gdzie psyche oznacza duszę a soma - ciało². Po raz pierwszy użyto tego słowa już pod koniec XVIII wieku w rozprawie doktorskiej Marca Lemorta Demétigny, pochodzącej z 1784 roku³. Robert Ader, jako jeden z głównych entuzjastów współczesnej psychosomatyki, podaje, że istnieją wystarczające dowody potwierdzające wspólne oddziaływanie

¹ Uniwersytet Rzeszowski

² Kalkowski 2021, s. 5-12.

³ Dumitrascu i in. 2019, s. 205-207.

psychiki oraz ciała. Wykryte zostały mechanizmy, które wywołują istotne dla zdrowia reakcje, będące wynikiem procesów umysłowych⁴. Zagadnienie to rozpatruje psychologia zdrowia, która mówi, że ludzie posiadają możliwości psychiczne pozwalające na skuteczną walkę ze schorzeniami. Przywołuje ona model zdrowia jako ogół oddziaływania strefy psychicznej, somatycznej i duchowej. Stwierdzenie to stawiane jest w kontrze do dualistycznego modelu, który traktuje zdrowie fizyczne i psychiczne jako dwa odrębne aspekty człowieka⁵. Badania polegające na analizie osób z zaburzeniami osobowości wykazały, że mogą one współistnieć bądź być przyczyną między innymi depresji, skłonności do uzależnień i przestępczości czy chorób psychosomatycznych⁶. Chorobę psychosomatyczną definiuje się jako schorzenie somatyczne, w którego etiologii istotne znaczenie mają czynniki psychiczne. Uważa się, że w dużej części problem ten wiąże się z brakiem umiejętności wyrażania swoich uczuć⁷.

Choroba psychosomatyczna - przybliżenie problematyki schorzenia

Objawy fizyczne wywołane lub zaostrzone przez zmiany zachodzące w psychice, np. ciężki stres lub uraz, stanowią duży problem diagnostyczny. Pomimo postępu medycyny i dostępności wielu nowoczesnych badań i testów, służba zdrowia często nie jest w stanie ustalić przyczyny zgłaszanych przez pacjenta symptomów. Klasyfikacja ICD 10 do określania takich stanów wykorzystuje oznaczenie F45⁸. Epidemiologic Catchment Area Study to badanie obejmujące swoim zasięgiem populację USA, którego celem była weryfikacja częstości zgłaszanych przez pacjentów objawów somatycznych na przestrzeni ich życia. Najczęściej zgłaszaną dolegliwością były bóle stawowe (36,7%). Następnie wymieniano bóle dotyczące: pleców (31,5%), głowy (24,9%), klatki piersiowej (24,6%), kończyn (24,3%) i brzucha (23,6%). Na zmęczenie skarżyło się 23,6% badanych, natomiast zawroty głowy dotyczyły 23,2% osób. Spośród tych objawów aż 1/3 określono jako zaburzenia psychiczne lub nie udało się wykazać przyczyny somatycznej. Do zaburzeń psychosomatycznych można zaliczyć na przykład zjawisko somatyzacji. Polega ono na występowaniu objawów fizycznych w momencie wykluczenia przyczyny somatycznej. Pacjent zgłasza dolegliwości fizyczne, lekceważąc aspekt

⁴ Florkowski i in. 2008, s. 49-50.

⁵ Łój 2007, s. 105-118.

⁶ Olszewski 2008, s. 113-129.

⁷ Grzywa i in. 2011, s. 67-72.

⁸ Ingar 2023; WHO 1992.

emocjonalny jako źródło problemów⁹. Do szeregu zaburzeń somatyzacyjnych zaliczyć można hipochondrię polegającą na przeświadczeniu o istnieniu objawów danej choroby i ciągłych próbach jej potwierdzenia¹⁰. Jako objaw czynnościowy choroby psychosomatycznej wymienia się również dysocjację prowadzącą do dysfunkcji świadomości w wyniku oddzielenia od niej przykrych emocji i wspomnień pacjenta. Ponadto, nieprzyjemne doświadczenia mogą ulec stłumieniu i przekształceniu w objawy fizyczne, co nosi miano konwersji. Manifestacją choroby psychosomatycznej w odpowiedzi na lęk mogą być także dolegliwości z układu вегетatywnego, takie jak przyspieszenie akcji serca, tachypnoe czy blada skóra. Co więcej może objawiać się bólem psychogennym czy nakładaniem czynnościowym, czyli zgłaszaniem symptomów niewspółmiernych do rozległości choroby. Dysmorfobia również posiada podłoże psychosomatyczne. Przypałość ta polega na przeświadczeniu o obecności dużych wad swojego ciała. Przekonanie to może prowadzić do rozwinięcia się lęku, depresji czy nawet czynów samobójczych¹¹.

Psychologiczne podłoże chorób psychosomatycznych

Podłoże psychologiczne zaburzeń psychosomatycznych jest wieloczynnikowe. Stres wymienia się jako najczęstszą przyczynę tych schorzeń. Krótkotrwałe narażenie na stresory nie wpływa na utratę funkcji narządów. Z kolei przewlekła ekspozycja wiąże z długotrwałą zmianą aktywności wegetatywnego układu nerwowego co może przyczynić się do pojawienia choroby bądź zmiany jej nasilenia, przebiegu i zakończenia. Stresory zalicza się do konkretnych grup ze względu na stopień ich działania. Wśród najłagodniejszych wyróżnia się między innymi szybkie tempo życia czy konflikty międzyludzkie. Najsilniejszy stres towarzyszy klęskom żywiołowym, wojnom czy katastrofom komunikacyjnym. Wrażliwość na dane czynniki stresogenne może różnić się między poszczególnymi osobami i być determinowana przez czynniki genetyczne oraz biologiczne¹². W latach 90-tych XX wieku zaczęto posługiwać się pojęciem osobowości stresowej (distressed personality). Cechuje się ona zaburzeniami w wyrażaniu emocji oraz brakiem umiejętności społecznych. Prowadzi to do narastającego uczucia napięcia związanego z tłumionymi negatywnymi emocjami. Osobowość „D” wiąże się przede wszystkim

⁹ Nitsch i in. 2015, s. 77-84.

¹⁰ Stec-Szczęsna, Żebrowski 2016, s. 77-83.

¹¹ Grzywa i in. 2011, s. 67-72.

¹² Florkowski i in. 2008; Denys i in. 2015, s. 72-80.

ze zwiększonym ryzykiem choroby wrzodowej żołądka¹³. Uważa się, że stanowi ona także podłoże dla innych jednostek chorobowych. Rozwinięcie choroby niedokrwiennej serca może mieć początek w nieprawidłowym identyfikowaniu i wyrażaniu emocji oraz we współistniejących zaburzeniach depresyjnych¹⁴. Można założyć więc, że prawidłowa i dojrzała osobowość zapobiega występowaniu nieprawidłowości zarówno w sferze psychicznej jak i fizycznej. Osoby z niepoprawnie uformowaną osobowością cechują się zwiększonym ryzykiem wystąpienia schorzeń psychosomatycznych¹⁵.

Choroby organiczne bez podłoża organicznego

Silne pobudzenie psychiczne prowadzi do stymulacji autonomicznego układu nerwowego oraz zwiększonej sekrecji z gruczołów wydzielania wewnętrznego. Układ sercowo-naczyniowy, przewód pokarmowy czy skóra nie podlegają świadomej kontroli człowieka. Sprawia to, że choroby psychosomatyczne częściej zaburzą pracę tych układów. Problem ten może dotyczyć większość z nas. Zdeenerwowaniu towarzyszy podniesienie ciśnienia krwi, przyspieszenie akcji serca czy wzrost liczby oddechów. W momencie ustąpienia negatywnych emocji następuje normalizacja. Stres emocjonalny może wiązać się również z poważnymi konsekwencjami, szczególnie w przypadku osób chorych. Opisywano przypadki pogorszenia się stanu zdrowia pacjentów onkologicznych i chorujących na cukrzycę¹⁶. W latach 50. XX wieku wyróżniono 7 podstawowych chorób psychosomatycznych - tzw. chicagowska siódemka¹⁷. Wśród czynników ryzyka rozwoju chorób psychosomatycznych wyróżniamy: płęć żeńską, chaotyczny tryb życia, zaburzenia w ekspresji i rozpoznawaniu emocji, wykorzystywanie seksualne, bezrobocie, nadużywanie substancji psychoaktywnych czy zaniedbania emocjonalne w dzieciństwie¹⁸.

Choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy

W chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy dochodzi do ubytku w błonie śluzowej przewodu pokarmowego, co manifestuje się w postaci dolegliwości

¹³ Janowska, Prystupa 2012, s. 330-333.

¹⁴ Janowska i in. 2015, s. 38.

¹⁵ Olszewski 2008, s. 114-129.

¹⁶ Britannica 2024.

¹⁷ Alexander 1950.

¹⁸ Torrubia-Pérez i in. 2022; Cleveland Clinic 2021.

bólowych. Jako najczęstszą przyczynę wymienia się infekcję *Helicobacter pylori* dotyczącą około 80% przypadków. Wykazano również, że osoby prowadzące stresujący tryb życia są bardziej narażone na wystąpienie tego schorzenia¹⁹.

Pierwotne nadciśnienie tętnicze

Interakcja czynników genetycznych i środowiskowych może doprowadzić do ustalenia ciśnienia tętniczego na nowym wyższym poziomie²⁰. Stres psychiczny prowadzi do uwalniania adrenaliny i noradrenaliny z rdzenia nadnerczy, czego konsekwencją jest wzrost ciśnienia krwi i częstości akcji serca. Ponadto może on doprowadzić do zwiększenia poziomu kortyzolu, odpowiadającego za retencję sodu i płynów, w wyniku pobudzenia osi podwzgórze-przysadka-kora nadnerczy. Kolejnym mechanizmem zatrzymującym wodę i sód w organizmie jest aktywacja układu renina-angiotensyna-aldosteron poprzez wpływ na receptory β -adrenergiczne. Stale utrzymujący się stres może prowadzić więc do ciągłej aktywacji opisanych układów a tym samym do rozwinięcia się pierwotnego nadciśnienia tętniczego²¹.

Astma oskrzelowa

Astma oskrzelowa jest jednym z najczęściej diagnozowanych schorzeń o charakterze przewlekłym. Chorzy zgłaszają objawy w postaci kaszlu, świszczącego oddechu, uczucia duszności oraz ucisku w obrębie klatki piersiowej. Brak odpowiedniego leczenia może istotnie obniżyć jakość życia pacjenta a nawet być przyczyną jego śmierci²². W wyniku działania stresora mogą powstać myśli i emocje, prowadzące do rozwoju tachypnoe. Zwiększona częstość oddechów skutkuje wzrostem objętości zimnego powietrza przepływającego przez drogi oddechowe, które podrażnia znajdujący się tam nabłonek. Proces ten może przyczynić się do rozwoju stanu zapalnego prowadzącego do duszności odbieranej przez organizm jako czynnik psychiczny, którego kompensacją jest tachypnoe. Powoduje to powstanie błędnego koła trudnego do zatrzymania²³.

¹⁹ Levenstein i in. 2014, s. 498-506; Wiercińska 2022.

²⁰ Januszewicz i in. 2023, s. 328-350.

²¹ Walther i Wirtz 2023.

²² Balińska-Miśkiewicz 2009, s. 793-803.

²³ Albińska 2014, s. 296-303.

Reumatoidalne zapalenie stawów

Do rozwinięcia się reumatoidalnego zapalenia stawów dochodzi na podłożu immunologicznym. Schorzenie to dotyczy tkanki łącznej i objawia się przede wszystkim bólem, sztywnością i obrzękiem stawów²⁴. Dotąd nie poznano etiologii tej choroby. Wymienia się natomiast czynniki spustowe do których należy bardzo silny stres. Cytokiny, uwalniające się pod wpływem silnych emocji, prowadzą do stanu zapalnego, będącego przyczyną powstania bądź zaostrzenia reumatoidalnego zapalenia stawów²⁵.

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego

Wrzodziejące zapalenie jelita grubego to charakteryzująca się przewlekłym procesem zapalnym choroba autoimmunologiczna, przebiegająca z okresami zaostrzeń i remisji. Rozwija się w wyniku interakcji czynników genetycznych, środowiskowych oraz mikrobioty jelitowej. Stres jest w stanie nasilić dolegliwości wrzodziejącego zapalenia jelita grubego, takie jak krwista biegunka czy ból brzucha. Doprowadza on do wydzielania kortykoliberyny powodującej degranulację mastocytów i zmniejszenie sekrecji śluzu. Zaburza on także równowagę w obrębie mikrobioty jelitowej oraz spowalnia pracę jelit²⁶.

Atopowe zapalenie skóry

Atopowe zapalenie skóry stanowi przewlekłą dermatozę zapalną o nawracającym charakterze. Jej początek przypada zazwyczaj na okres przed 5 rokiem życia. Najbardziej charakterystycznym objawem jest świąd nasilający się w nocy. W powstawaniu zmian skórnych uczestniczą: czynniki zakaźne i środowiskowe, zaburzona budowa i funkcja naskórka (determinowane genetycznie) oraz nieprawidłowa odpowiedź immunologiczna i zapalna²⁷. Mechanizm powstawania AZS jest zbliżony do obserwowanego we wspomnianej wyżej astmie oskrzelowej. Marsz alergiczny również w tym przypadku rozpoczyna się od czynnika stresowego, który po przekształceniu się w myśli i emocje doprowadza do drapania. Pod wpływem sił fizycznych naskórek ulega uszkodzeniu, co skutkuje stanem

²⁴ Filipowicz-Sosnowska i Goncerz 2020, s. 1108-1117.

²⁵ Shaikh 2022.

²⁶ Sun i in. 2019.

²⁷ Silny 2010, s. 365-383.

zapałnym i późniejszym świadem. Na to nieprzyjemne uczucie człowiek reaguje drapaniem ponownie rozpoczynającym cały ciąg zdarzeń²⁸.

Tyreotoksykoza

Tyreotoksykoza jest zbiorem objawów powstałych w wyniku nadmiernego stężenia hormonów tarczycy we krwi. Substancje endokryne mogą być endogenne (nadczynność tarczycy) lub egzogenne (przedawkowanie leków na niedoczynność tarczycy)²⁹. Tarczyca i nadnercza wzajemnie na siebie oddziałują. Gdy pojawia się stres, metabolizm w naszym organizmie zwalnia. Produkowany przez nadnercza kortyzol hamuje produkcję tyreotropiny, co zaburza działanie pętli zwrotnej regulującej produkcję hormonów tarczycy. Innym mechanizmem odpowiadającym za tyreotoksykozę jest zmniejszona konwersja hormonu T4 do T3, co skutkuje jego kumulacją. Mogą się wtedy pojawić objawy nadczynności tarczycy takie jak palpacje, drżenia dłoni, spadek masy ciała oraz zmęczenie³⁰.

Przykłady innych schorzeń psychosomatycznych

Obecnie udziału przyczyn psychosomatycznych doszukuje się w wielu jednostkach chorobowych. Odczuwany stres, powodując wybudzenia w trakcie nocy oraz wydłużenie czasu potrzebnego do zaśnięcia, może doprowadzić do obniżenia jakości snu a nawet do bezsenności. Problemy psychiczne, takie jak depresja czy lęk, również mogą być przyczyną zaburzeń snu lub też ich skutkiem³¹. Impotencję, w której mężczyzna nie jest w stanie osiągnąć lub utrzymać wzwodu prącia, także mogą wywołać czynniki psychogenne. Wśród psychologicznych przyczyn impotencji możemy wyróżnić lęk, depresję, problemy w relacjach międzyludzkich czy stres³². Człowiek niejednokrotnie w trakcie swojego życia doświadcza bólu fizycznego. Jego psychogenna odmiana nie widnieje w oficjalnych klasyfikacjach medycznych, jednak pracownicy służby zdrowia mają świadomość tego problemu. W przeszłości określenia ból psychogeny używano w przypadku wystąpienia dolegliwości bólowych o nieznannej organicznej przyczynie. Jako konsekwencję tego stanu wskazuje się lęk, depresję, silne emocje, stres oraz traumatyczne

²⁸ Albińska 2014, s. 296–303.

²⁹ Bojarska-Szmygin 1999, s. 27-30.

³⁰ Mich i Chien 2019.

³¹ Dusang 2019.

³² Ciaccio i in. 2022, s. 501-512.

wydarzenia³³. Napięciowy ból głowy zwykle objawia się symetrycznym, ściskającym bólem, który może nasila się w momencie dotyku skóry głowy. Głównie powstaje na podłożu stresowym, ale do jego rozwoju mogą przyczynić się zaburzenia snu czy nadmierne spożycie kofeiny. Ćwiczenia relaksujące oraz leki przeciwbólowe przynoszą ulgę pacjentom zmagającym się z tym schorzeniem³⁴. Wymienione przykłady stanowią jedynie niewielką część schorzeń o prawdopodobnym podłożu psychicznym. Zagadnienie to wymaga dalszych badań celem zapewnienia lepszego i kompleksowego zaopatrzenia pacjentów psychosomatycznych.

Profilaktyka chorób psychosomatycznych

Zapobieganie chorobom psychosomatycznym powinno opierać się na przyjęciu prozdrowotnego modelu życia. Obejmuje on wszystkie działania dążące do zachowania zdrowia. Dostarczanie niezbędnych składników odżywczych wraz ze zbilansowaną dietą może być kluczowe dla utrzymania pełnej sprawności psychicznej i fizycznej. Istotne jest również unikanie używek prowadzących do uzależnień i dysregulacji prawidłowych funkcji organizmu. Regularne ćwiczenia fizyczne oprócz wpływu na aspekty wizualne przyczyniają się do poprawy nastroju oraz zmniejszenia natężenia stresu. Zapewnienie odpowiedniej ilości snu wiąże się z możliwością regeneracji komórek mózgowia a tym samym prowadzi do zachowania zdrowia psychicznego. Ponadto, wiedząc, że stres stanowi główny czynnik prowadzący do schorzeń psychosomatycznych należy podejmować działania mające na celu jego eliminację³⁵. Przydatne mogą okazać się różnego rodzaju techniki relaksacyjne. Wśród nich wymienia się między innymi ćwiczenia oddechowe, medytację, jogę czy muzykoterapię³⁶. Składowe muzykoterapii wykorzystuje się na przykład w celu kształtowania zdolności emocjonalnych oraz społecznych od najmłodszych lat³⁷. Wczesne edukowanie na temat identyfikowania oraz wyrażania uczuć może przyczynić się w przyszłości do łatwiejszego rozumienia odczuwanych emocji i radzenia sobie z nimi. Dla prawidłowego rozwoju dziecka ważne są przede wszystkim warunki w jakich dorasta oraz poziom kontaktu i więzi emocjonalnej z jego najbliższymi. Istotne są również postawy prezentowane przez rodziców i ich oddziaływanie na dziecko. Prawidłowy kontakt z dzieckiem, zapewnienie mu wystarczającego poziomu uwagi oraz spełnienie jego

³³ Smith 2018.

³⁴ NHS 2022.

³⁵ Pochwała 2019, s. 49-59.

³⁶ Korta 2021.

³⁷ Szymajda 2017, s. 99-111.

potrzeb przyczynia się do jego prawidłowego rozwoju psychicznego zmniejszając ryzyko somatyzacji³⁸.

Leczenie

W leczeniu chorób psychosomatycznych wykorzystać można techniki radzenia sobie ze stresem, psychoterapię oraz środki farmakologiczne. Metody te można łączyć lub stosować oddzielnie. Unikanie spożywania alkoholu i palenia papierosów, medytacja, dostarczanie organizmowi odpowiedniej ilości snu czy regularna aktywność fizyczna mogą przyczynić się do redukcji odczuwanego stresu i złagodzenia lub wycofania objawów zaburzeń psychosomatycznych³⁹. Gdy ich nasilenie wzrasta a dotychczasowe metody leczenia okazują się być już nieskuteczne, konieczne staje się skonsultowanie z lekarzem pierwszego kontaktu, celem aktualizacji modelu terapeutycznego. Po ustaleniu wstępnej diagnozy może on zalecić konsultację u specjalisty bądź przepisać receptę ze środkami farmaceutycznymi, pozwalającymi na zredukowanie symptomów choroby. Jedną ze skutecznych i najczęściej stosowanych form psychoterapii zaburzeń psychosomatycznych jest terapia poznawczo-behawioralna. Wpływając na procesy myślowe i emocje dąży ona do całościowej poprawy funkcjonowania pacjenta. Dobierana jest indywidualnie, analizując sfery, w których u chorego wystąpiły konkretne zaburzenia. Uczy pacjenta dostrzegać związek między myślami, uczuciami i działaniami przez niego podejmowanymi⁴⁰. Można również zastosować inne formy terapii, wykorzystujące elektrowstrząsy, pracę w grupie czy hipnozę⁴¹. Niekiedy konieczne jest wprowadzenie substancji leczniczych. W leczeniu farmakologicznym najczęściej stosuje się leczenie objawowe, np. leki nasenne. Zastosowanie również znajdują leki przeciwdepresyjne i przeciwłękowe. Ich skuteczność wynika z faktu, że w przebiegu depresji i zaburzeń lękowych obserwuje się objawy somatyczne bez uchwytnej przyczyny organicznej⁴². Mimo to psychoterapia z terapią poznawczo-behawioralną pozostaje podstawową metodą leczenia chorób psychosomatycznych.

³⁸ Strzelecka 2010, s. 57-67.

³⁹ Scott 2023.

⁴⁰ Kutty-Pachecka i Trzebińska 2018, s. 41-48; Blenkiron 2022.

⁴¹ Khetrapal 2023.

⁴² Scott 2023.

Podsumowanie

Choroby psychosomatyczne potwierdzają dwukierunkową zależność między zdrowiem fizycznym a psychicznym. Coraz większa liczba problemów mentalnych oraz duże narażenie na stres mogą sprawić, że lekarze w codziennej praktyce klinicznej będą częściej spotykać pacjentów psychosomatycznych. Warto zwiększać świadomość pacjentów, że ich stan psychiczny ma wpływ na przebieg choroby i może doprowadzić do jej zaostrzenia. Co więcej, może być on przyczyną rozwoju danego schorzenia. Prawidłowa diagnostyka i rozpoznanie podłoża problemów pacjenta umożliwi wczesne wprowadzenie zindywidualizowanego schematu leczenia. W przypadku opisywanych schorzeń, skuteczną formą walki jest terapia poznawczo-behawioralna, uzupełniana niekiedy leczeniem farmakologicznym.

Bibliografia

- Albińska P.
2014 Psychologiczne aspekty chorób alergicznych: trudności dorosłych pacjentów z astmą oskrzelową i atopowym zapaleniem skóry, „Psychiatria Psychologia kliniczna”, nr 14(4),
- Alexander F.
1950 Psychosomatic medicine: its principles and applications, W W Norton & Co.
- Balińska-Miśkiewicz W.
2009 Diagnostyka i leczenie astmy oskrzelowej osób dorosłych, „Terapia i leki”, t. 65, nr 1.
- Blenkiron P.
2022 Cognitive behavioural therapy (CBT), „Royal College of Psychiatrists”.
- Bojarska-Szmygin A.
1999 Nadczynność tarczycy – wybrane zagadnienia diagnostyczne i terapeutyczne, „Borgis - Medycyna Rodzinna”, nr 2.
- Britannica
2024 Psychosomatic disorder. „Encyclopedia Britannica”, <https://www.britannica.com/science/psychosomatic-disorder> (dostęp: 23.05.2024).

Ciaccio V., & Di Giacomo D.

2022 Psychological Factors Related to Impotence as a Sexual Dysfunction in Young Men: A Literature Scan for Noteworthy Research Frameworks, „Clinical Practice”, nr 6, 12(4).

Cleveland Clinic

2021 Psychosomatic disorder: What is it, symptoms, diagnosis & treatment, „Cleveland Clinic”, <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21521-psychosomatic-disorder> (dostęp: 23.05.2024).

Denys K., Orzechowska A., Gałęcki P.

2015 Kiedy podejrzewać podłoże psychiczne w zaburzeniach układu pokarmowego?, „Medycyna po Dyplomie”, nr 7.

Dumitrascu DL., David L., & Baban A.

2019 Is psychosomatic really a bicentennial word? The proof of an older use, „Med Pharm Rep”, nr 92(2)

Dusang K.

2019 How stress can affect your sleep, „Baylor College of Medicine”. <https://www.bcm.edu/news/how-stress-can-affect-your-sleep> (dostęp: 23.05.2024).

Florkowski A., Gałęcki P., Talarowska-Bogusz M., & Zboralski K.

2008 Zaburzenia emocjonalne i psychosomatyka, „Pol. Merk. Lek.”, t. XXV, Supl. 1.

Filipowicz-Sosnowska A., & Goncerz G.

2020 Reumatoidalne zapalenie stawów; „Interna - mały podręcznik”

Grzywa A., Makara-Studzińska M., & Grzywa-Celińska A.

2011 Zaburzenia psychiczne a choroby somatyczne, „Curr Probl Psychiatri”, nr 12(1).

Ingar S.

2023 Understanding Psychosomatic Disorders; <https://blog.mdpi.com/2023/12/11/understanding-psychosomatic-disorders/> (dostęp: 23.05.2024).

Janowska M., Prystupa A.

2012 Choroba wrzodowa jako jednostka psychosomatyczna, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu”, t. 18, nr 4.

- Janowska M., Czernikiewicz A., Janowski M.
2015 Między sercem a umysłem – psychologiczne aspekty chorób kardiologicznych, „Current Problems of Psychiatry”, vol. 16, iss. 1.
- Januszewicz A., Prejbisz A., Dobrowolski P., & Leśniak W.
2020 Nadciśnienie Tętnicze pierwotne. „Interna – mały podręcznik”.
- Kalkowski K.
2021 Wpływ umysłu na zdrowie i ciało, czyli psychosomatyka i radzenie sobie ze stresem, „Tutoring Gedanensis”, nr 6(1).
- Khetrupal A.
2023 Psychosomatic disorder treatment options, „News Medical Life Sciences”, <https://www.news-medical.net/health/Psychosomatic-Disorders.aspx> (dostęp: 23.05.2024).
- Korta A.
2021 Techniki relaksacyjne... czyli o tym, co pomaga w radzeniu sobie ze stresem, Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna im. Stefana Szumana w Bochni.
- Kuty-Pachecka, M., & Trzebińska, M.
2018 Ból przewlekły – definicje, modele i terapia poznawczo-behawioralna, „Psychiatr Psychol Klin”, nr 18/1.
- Levenstein S., Rosenstock S., Kart Jacobsen R., & Jorgensen T.
2015 Psychological Stress Increases Risk for Peptic Ulcer, Regardless of Helicobacter pylori Infection or Use of Nonsteroidal Anti-inflammatory Drugs; „Clinical Gastroenterology and Hepatology”, vol. 13, iSS. 3.
- Łój G.
2007 Psychosomatyka czy somatopsychika - wzajemne relacje psychiki i somatyki w okresie starości, „Psychiatria”, nr 4(3)
- Mich, H. D., & Chien, D. X.
2019 Stress, prolonged stress can cause hyperthyroidism, „VinMec International Hospital”, <https://www.vinmec.com/en/news/health-news/stress-prolonged-stress-can-cause-hyperthyroidism/> (dostęp: 23.05.2024).
- Nitsch K., Jabłoński M., Samochowiec J., & Kurpisz J.,
2015 Zaburzenia pod postacią somatyczną: problematyczne zjawisko — problematyczna diagnoza; „Psychiatria”, nr 12(2)

NHS

2022 Tension headaches, „National Health Service”, <https://www.nhs.uk/conditions/tension-headaches/> (dostęp: 23.05.2024).

Olszewski J.

2008 Wpływ osobowości na choroby i dysfunkcje somatyczne. Wybrane zagadnienia. „Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska Lublin – Polonia”, vol. XXI.

Pochwała M.

2019 Prozdrowotny styl życia polskich studentów, Studenckie Prace Prawnicze, „Administratywistyczne i Ekonomiczne”, nr 27.

Scott E.

2023 How to Handle a Stress-Related Psychosomatic Illness, „Verywell Mind”, <https://www.verywellmind.com/how-to-handle-psychosomatic-illness-3145090> (dostęp 23.05.2024).

Shaikh J.

2022 Can rheumatoid arthritis be caused by stress? „MedicineNet”, https://www.medicinenet.com/can_rheumatoid_arthritis_be_caused_by_stress/article.htm (dostęp: 23.05.2024).

Silny W., Czarnecka-Operacz M., Gliński W., Samochocki Z. R. & Jenerowicz D.

2010 Atopowe zapalenie skóry – współczesne poglądy na patomechanizm oraz metody postępowania diagnostyczno-leczniczego. Stanowisko grupy specjalistów Polskiego Towarzystwa Dermatologicznego, „Postępy Dermatologii i Alergologii”, t. 27, nr 5.

Smith Y.

2018 What is psychogenic pain?, „News Medical Life Sciences”, <https://www.news-medical.net/health/What-is-Psychogenic-Pain.aspx> (dostęp: 23.05.2024).

Stec-Szczęśna B. & Żebrowski M.

2016 Zastosowanie terapii poznawczo-behawioralnej w leczeniu lęku o zdrowie, „Psychiatria”, t. 13, nr 2.

Strzelecka M.

2010 Choroby psychosomatyczne u dzieci, [w:] Psychologia w naukach medycznych, red. M. Cybulski, W. Strzelecki, Poznań.

- Sun Y., Li, L., Xie R., Wang B., Jiang K., & Cao H.
2019 Stress Triggers Flare of Inflammatory Bowel Disease in Children and Adults, „Front Pediatr”, nr 24(7).
- Szymajda A.
2017 Dlaczego warto rozwijać u dziecka zdolność do czytania i ekspresji emocji?, [w:] Dziecko i nauczyciel w kulturze artystycznej, red. L. Kataryńczuk-Mania, E. Pasterniak-Kobyłecka, Wrocław.
- Torrubia-Pérez E., Reverté-Villarroya S., Fernández-Sáez J.,
Martorell-Poveda MA.
2022 Analysis of Psychosomatic Disorders According to Age and Sex in a Rural Area: A Population-Based Study, „J Pers Med.”, nr 18, 12(10).
- Walther, L., & Wirtz, P. H.
2023 Physiological reactivity to acute mental stress in essential hypertension – A systematic review. „Frontiers in Cardiovascular Medicine”, nr 10.
- World Health Organization
1992 International statistical classification of diseases and related health problems (10th ed.), „WHO”.
- Wiercińska M.
2022 Wrzody żołądka i dwunastnicy: Przyczyny, objawy i leczenie choroby wrzodowej, „Medycyna Praktyczna dla pacjenta”, <https://www.mp.pl/pacjent/gastrologia/choroby/zoladek/63409,choroba-wrzodowa-zoladka-i-dwunastnicy> (dostęp: 23.05.2024).

PSYCHOSOMATICS - THE INFLUENCE OF THE MIND ON THE HUMAN BODY

Abstract: Psychosomatics is a branch of science dealing with elements of both psychology and medicine. Disturbances in the human emotional zone may constitute the beginning of a psychosomatic disease. It is characterized by the presence of physical symptoms without an organic cause. The substrate is then often multifactorial. Stress most often contributes to the development of this type of disorder. In the 1950s, 7 basic psychosomatic diseases were identified, known as the Chicago Seven. Currently, however, it is believed that many more diseases have a psychogenic basis. The scale of the problem indicates the importance of prevention, which should be based on striving to maintain mental balance, for example through the use of relaxation techniques or uninhibited expression of feelings. If the disease develops and treatment is necessary, the golden solution is cognitive-behavioral therapy supplemented with pharmacotherapy.

Keywords: psychology, psychosomatics, psychosomatic disease, cognitive-behavioral therapy.

„REPOLONIZACJA” GÓRNEGO ŚLĄSKA I JEGO RODZIMYCH MIESZKAŃCÓW W LATACH 1945–1949

Abstrakt: W latach 1945–1949 na Górnym Śląsku stosowano tzw. politykę repolonizacyjną, która polegała na odniemczaniu i polonizowaniu nazewnictwa, symboliki, języka w mowie i piśmie oraz mentalności. Starano się w ten sposób udowodnić, że region ten oraz jego rodzimi mieszkańcy – Ślązacy – stanowi niepodważalny argument, iż Polska go nie inkorporowała, ale odzyskała. Artykuł zawiera skróconą charakterystykę najważniejszych przedsięwzięć z tym związanych, wraz z ich umocowaniem prawnym.

Słowa kluczowe: Górny Śląsk, repolonizacja, odniemczanie.

Wprowadzenie

Mimo że zagadnienie repolonizacji Ślązaków i Górnego Śląska było już podejmowane przez innych badaczy, można odnieść wrażenie, że obecnie przestało być przedmiotem szerszego zainteresowania naukowego. Niemniej jednak wciąż wymaga ono kontynuacji badań, gdyż wiele aspektów nadal nie zostało w pełni wyjaśnionych, jak chociażby kwestia tzw. „volkslisty”, rola Polskiego Związku Zachodniego (PZZ) w procesie repolonizacji ogółu tzw. Ziemi Odzyskanych, faktyczne przekonania ówczesnych Ślązaków co do ich tożsamości narodowościowej i in. Osobiście tematykę tę omówiłem obszernie w innych publikacjach, podanych w bibliografii.

Zagadnienie to wywołuje także wiele kontrowersji, spowodowanych dotychczasową polityką historyczną uprawianą niezmiennie i nieprzerwanie od 1945 r.,

¹ Tarnowskie Góry.

a także z powodu wynikających z niej stosunkowo powszechnych przyzwyczajęń do stereotypowego postrzegania dziejów tego regionu i jego rodzimych mieszkańców. Niestety, ale dotyczy to także naukowego podejścia do tej problematyki, na ogół tendencyjnego, z wyjątkiem nielicznych prób jego obiektywizacji podejmowanych od początku ostatniej dekady XX w. (niektóre z tych publikacji są wymienione w bibliografii).

Problematyka ta sięga roku 1922, kiedy to utworzona krótko wcześniej niemiecka Prowincja Górnos Śląska została podzielona między Polskę a Niemcy. Ponownie obszary te zostały zjednoczone przez Rzeszę Niemiecką w 1939 r. W styczniu 1945 r. całość obszaru zajęły wojska Armii Czerwonej i przekazały go nowym polskim-komunistycznym władzom, które przystąpiły do oczyszczania go z wszelkich śladów niemieckości. Zamierzano w ten sposób udowodnić światu, że Górny Śląsk to prastara piastowska dzielnica Polski, a Ślązacy to zagorzali polscy patrioci. Jednak wówczas niemal wszelkie fakty temu całkowicie przeczyły, co było efektem wcześniejszej antypolskiej, germanizacyjnej polityki Niemiec. Przystąpiono zatem natychmiast do intensywnej polonizacji, propagandowo nazywając te działania mianem akcji repolonizacyjnej, w ramach której prowadzono kilka zmasowanych przedsięwzięć: akcję weryfikacji narodowościowej dotychczasowych „niemieckich” Ślązaków, akcję rehabilitacji „polskich” Ślązaków wpisanych na niemiecką listę narodowościową (DVL, *die Deutsche Volksliste*, tzw. „volkslista”) oraz akcję zwalczania „niemczyzny”, która z kolei dzieliła się na akcje bardziej konkretne: (1) usuwania napisów niemieckich z przestrzeni publicznej i prywatnej, (2) spolszczania nazw administracyjnych i geograficznych Górnego Śląska, (3) spolszczania imion i nazwisk Ślązaków, (4) przeciwko używaniu języka niemieckiego oraz (5) „oczyszczania” regionalnego języka Śląskiego (propagandowo nazywanego gwarą języka polskiego) z „niemieckich naleciałości”.

Przedsięwzięciom tym towarzyszył przymus administracyjny, terror prawny i presja propagandowa. Opornych wydalano z kraju i pozbawiano mienia, zamykano w górnos Śląskich obozach wysiedleńczych i obozach pracy lub w więzieniach, karano wysokimi grzywnami, wydalano z pracy i opóźniano nadanie im pełnych praw obywatelskich. Jednak mimo biernego, ale skutecznego, bo masowego oporu Ślązaków po kilku miesiącach złagodzono represje by uniknąć zarzutu o prowadzenie przymusowej polonizacji tego, co nie polskie. Ponadto ze względu na powszechny deficyt wykwalifikowanej siły roboczej przemysłu ciężkiego (górnicy, hutnicy i in.), jaką stanowili Ślązacy, byli oni niezbędni do utrzymania i dalszego wzrostu produktywności górnos Śląskiego zagłębia przemysłowego. Tak więc głównym celem repolonizacji było szybkie stworzenie *ad hoc* argumentu

demograficznego, jakim polska delegacja na konferencji w Poczdamie latem 1945 r. uzasadniała prawo Polski do całości tzw. „ziem odzyskanych”, stanowiących trzecią część obszaru państwa w jego nowych, wówczas zaledwie postulowanych granicach. Dlatego też dążono, by powodów wysiedlania Ślązaków do Niemiec było jak najmniej. Propagandową koniecznością było jednak zachowanie pozorów dobrowolności i wytwarzanie wizerunku antyniemiecko-propolskich postaw i nastrojów tej ludności, dla której *de facto* druga połowa lat 40-tych XX w. to pasmo bardzo traumatycznych przeżyć, wynikających głównie z repolonizacji, do czego dochodziła jeszcze masowa wywózka ponad 50 tys. Ślązaków do ZSRR oraz akcja osiedlania na Górnym Śląsku Polaków z obszarów wschodnich².

Akcji odniemczania *vel* repolonizacji *vel* polonizacji, a na innych obszarach Ziem Odzyskanych zwanej akcją deteutonizacji³ towarzyszyło też wiele innych przedsięwzięć propagandowych, mających ukazać Ślązaków jako niezaprzeczalnych Polaków, energicznych polskich patriotów, masowo okazujących swą radość z „powrotu” historycznego Górnego Śląska do „Macierzy”. Do 1949 r. nazywano ich autochtonami polskich Ziem Odzyskanych (a nie inkorporowanych). Później używania tych nazw zabroniono, nakazując głosić, że jest to polska ludność rodzima polskich Ziem Zachodnich. Wszystko to nadzorował PZZ, zlikwidowany w 1950 r.⁴

Akcja narodowościowego rehabilitowania i weryfikowania Ślązaków

Podczas drugiej wojny światowej ok. 95% „polskich” Ślązaków, łącznie 1 440 000, przymusowo wpisano na DVL, z podziałem na 4 kategorie według stopnia niemieckości i szans na ich przyszłe zgermanizowanie, nadając im też pełne lub ograniczone obywatelstwo Niemiec⁵. Z kolei w opinii Polaków spoza Górnego Śląska wszyscy oni byli „folksdojczami”, czyli zdrajcami narodowymi. Dla tego powojenne władze przystąpiły natychmiast do rozwiązania tego problemu.

Odniemczanie Górnego Śląska rozpoczął pełniący obowiązki wojewody śląskiego ppłk Jerzy Ziętek, przedwojenny poseł Rzeczypospolitej Polskiej związany z obozem sanacji i naczelnik gminy Radzionków. Zaczął od segregacji narodowościowej wydając 9 II 1945 r. zarządzenie⁶ nakazujące, aby Niemcy zgłaszali się

² Obszernie o tym wszystkim wraz z bogatą bibliografią zob. Pfaff 2022.

³ Jankowska-Nagórka 2017.

⁴ Szerzej o tym zob. Pfaff 2022, s. 298–677.

⁵ Boda-Krężel 1978, s. 33, 36–37; Sroka 1997, s. 126; Łempiński 1979, s. 93; Dziurok 2000, s. 30; Kaczmarek 2010, s. 412; Pfaff 2022, s. 171–199, tam dalsza bibliografia.

⁶ GUWŚ, 1945, nr 1, poz. 11.

do urzędów po karty rejestracyjne, mimo że nie było wówczas jeszcze wiadomo, kto to Niemiec, a kto Polak. Atmosferę paniki wywołał jednak przede wszystkim dekret z 28 II 1945 r. *o wyłączeniu ze społeczeństwa polskiego wrogich elementów*⁷, który obligował do wyłączenia „poza nawias społeczeństwa elementów wrogich Narodowi Polskiemu”, a osobom zrehabilitowanym, mającym co najmniej 14 lat, nakazywał złożenie deklaracji „wierności Narodowi i Demokratycznemu Państwu Polskiemu”. Osoby uznane za Niemców zamykano w obozach pracy przymusowej, pozbawiano wszelkich praw i majątku. Za pomaganie im groziła kara co najmniej 5 lat więzienia lub kara śmierci. Prawa do rehabilitacji pozbawiono ok. 370 tys. Ślązaków wpisanych do I i II kategorii DVL. Pozostałym umożliwiono ubieganie się o rehabilitację na drodze *quasi-sądowej* na własny wniosek i koszt. Zrehabilitowani w ciągu 10 lat mogli się spodziewać ponownej rozprawy, odbywającej się zgodnie z dekretem z 12 IX 1944 r. *o specjalnych sądach karnych dla spraw zbrodniarzy faszystowsko-hitlerowskich*⁸, który dotyczył kar ustalonych dekretem z 31 VIII 1944 r. *dla faszystowsko-hitlerowskich zbrodniarzy winnych zabójstw i znęcania się nad ludnością cywilną i jeńcami oraz dla Zdradców Narodu Polskiego*⁹. Stwierdzał on m.in., że prokurator był całkowicie zwolniony z obowiązku uzasadniania aktu oskarżenia. Wyrok mógł być dowolny, łącznie z karą śmierci. Sądy te zostały zniesione dopiero dekretem z 17 X 1946 r., co jednak w ogóle nie zmieniało trudnego położenia oskarżonych podlegających od tej pory decyzjom sądów okręgowych¹⁰.

Przez kilka miesięcy zwlekano z wydaniem rozporządzenia wykonawczego dekretu z 28 II 1945 r. W międzyczasie przeciwko niemu protestowały tłumy Ślązaków i kuria biskupia w Katowicach¹¹. Apele te i prośby poskutkowały tylko tym, że dekret z 28 II 1945 r., zanim zdołał wejść w życie, po drobnych zmianach formalnych został 6 V 1945 r. przekształcony w ustawę, która jednak wprowadzała faktycznie duże zmiany w sytuacji prawnej Ślązaków, bo ponad 1 milion z nich wpisanych do III i IV grupy DVL uznawała ona za odgórnie zrehabilitowanych i zezwalała ok. 250 tysiącom posiadaczy wpisu do II grupy DVL ubiegać się o rehabilitację, czego jednak zdecydowanie odmówiono osobom wpisanym do I grupy DVL¹². Z kolei dekret z 30 X 1945 r. o zmianie ustawy z dnia 6 V 1945 r. *o wyłączeniu ze społeczeństwa polskiego wrogich elementów* ustalał zasady

⁷ Dz.U.RP, 1945, nr 7, poz. 30.

⁸ Dz.U.RP, 1944, nr 4, poz. 21.

⁹ Por. Dz.U.RP, 1944, nr 4, poz. 16.

¹⁰ Zob. Dz.U.RP, 1946, nr 59, poz. 324.

¹¹ Pfaff 2022, s. 457–466.

¹² Dz.U.RP 1945, nr 17, poz. 96.

zajmowania przez państwo majątku po „wrogich elementach”¹³. Szczegóły procedury rehabilitacyjnej określało rozporządzenie Ministra Administracji Publicznej Edwarda Ochaba z 25 V 1945 r.¹⁴ Później wychodziły kolejne rozporządzenia modyfikujące poprzednie decyzje prawne¹⁵.

A tymczasem 2 VII 1945 r. wojewoda gen. Aleksander Zawadzki wydał (a podpisał wicewojewoda Stefan Wengierow) zarządzenie zakazujące Niemcom zamieszkiwania na terenie województwa śląsko-dąbrowskiego i nakazujące osadzenie ich w tymczasowych obozach wysiedleńczych by następnie wysiedlać ich poza graniczną linię Odry i Nysy Łużyckiej¹⁶. Rozpoczęto w ten sposób akcję wysiedleń, trwającą do końca piątej dekady XX w. Obejmowała ona zarówno „polskich”, jak i „niemieckich” Ślązaków uznanych za Niemców.

28 VI 1946 r. został wydany, a wszedł w życie 11 IX 1946 r., dekret *o odpowiedzialności karnej za odstępstwo od narodowości w czasie wojny 1939–1945 r.*, na mocy którego nie karano już wysiedleniem, ale karą pozbawienia wolności do 10 lat, natomiast wniosków o rehabilitację już nie przyjmowano¹⁷.

W międzyczasie jednak, 13 IX 1946 r., wydano dekret *o wyłączeniu ze społeczeństwa polskiego osób narodowości niemieckiej*, dotyczący osób pełnoletnich, które swym zachowaniem wykazały niemiecką odrębność narodową. Osoby pozbawione obywatelstwa polskiego podlegały wysiedleniu z Polski, a ich majątek ulegał konfiskacie. Dekret ten związany był już jednak nie z akcją rehabilitacyjną ani z weryfikacyjną, ale z akcją zwalczania występujących po wojnie zachowań Ślązaków, uznawanych za dowody ich proniemieckich postaw i nastrojów. Dekret ten zachował swą moc prawną do 31 XII 1948 r.¹⁸ Później jednak jego ważność kilkakrotnie przedłużano, tak iż obowiązywał do 31 XII 1950 r.¹⁹ Przepisy szczegółowe zawierało rozporządzenie Ministra Sprawiedliwości z 10 IV 1947 r. wydane w porozumieniu z Ministrami: Bezpieczeństwa Publicznego, Administracji Publicznej, Ziem Odzyskanych, Spraw Zagranicznych i Skarbu – *o postępowaniu w sprawach o wyłączenie ze społeczeństwa polskiego osób narodowości niemieckiej*²⁰. Rozporządzenie to zostało uchylone dopiero 31 XII 1984 r.

Ostatecznym rozwiązaniem sprawy DVL na Górnym Śląsku była ustawa z 20 VII 1950 r. *o zniesieniu sankcji oraz ograniczeń w stosunku do obywateli*,

¹³ Dz.U.RP 1945, nr 55, poz. 307.

¹⁴ Dz.U.RP 1945, nr 21, poz. 128.

¹⁵ Boda-Krężel 1978.

¹⁶ Ś-DDW, 1945, nr 16, poz. 220.

¹⁷ Dz.U.RP, 1946, nr 41, poz. 237.

¹⁸ Dz.U.RP 1946, nr 55, poz. 310.

¹⁹ Dz.U.RP, 1949, nr 65, poz. 533.

²⁰ Dz.U.RP 1947, nr 34, poz. 163.

którzy zgłosili swą przynależność do narodowości niemieckiej²¹. Ustawa ta weszła w życie 22 VII 1950 r. Rozporządzenie wykonawcze wydano 26 VII 1950 r. i weszło w życie 3 VIII 1950 r.²² Zarówno ustawa, jak i jej rozporządzenie wykonawcze obowiązują nadal. Ustawa ta miała charakter amnestyjny, gdyż zakazywała dalszego ścigania osób, które w czasie wojny dobrowolnie zgłosiły akces do DVL, darowano też resztę kar już odbywanych. Rozporządzenie wykonawcze jednakże utrzymywało w mocy wszystkie dotychczasowe orzeczenia o konfiskacie majątku i pozbawiało poszkodowanych prawa do czynności odwoławczych w tej sprawie.

Akcja rehabilitacyjna na Górnym Śląsku trwała zatem 5 lat i przebiegała w dwóch etapach: (1) w okresie od dekretu z 28 II 1945 r. do dekretu z 28 VI 1946 r., kiedy w pełni zrehabilitowano wszystkich Ślązaków z wpisem dwóch najniższych kategorii DVL (III i IV) oraz rehabilitowano posiadaczy wpisu do grupy II; (2) w okresie od dekretu z 28 VI 1946 r. do ustawy z 20 VII 1950 r., kiedy to rehabilitowano przede wszystkim osoby z dwóch najwyższych kategorii DVL (II i I) o ile wpłynęło przeciwko nim oskarżenie. Zresztą i tak na ogół byli uniewinniani na podstawie rekomendacji wystawianych im przez lokalne komórki prokomunistycznego wówczas PZZ²³. Ostatecznie większość Ślązaków uzyskała rehabilitację narodowościową, prócz ok. 120 tys. osób, których jako Niemców wydalono z Polski²⁴. W ten sposób uporano się z ewentualnymi zarzutami o niepolskość ok. połowy Ślązaków. Z drugą ich połową było nieco trudniej, aczkolwiek postąpiono z nimi w analogiczny sposób.

Mocą uchwały Rządu Tymczasowego z 14 III 1945 r. wcielono do województwa śląsko-dąbrowskiego przedwojenny „niemiecki” Górny Śląsk (zwany Opolszczyzną lub Śląskiem Opolskim). Już 8 dni później, w imieniu wojewody 22 III 1945 r. wicewojewoda Ziętek podpisał okólnik, w którym upoważnił władze lokalne tego obszaru do samodzielnego ustalania tożsamości narodowej jego mieszkańców w oparciu o opinie Związku Polaków w Niemczech lub innych lokalnych autorytetów i do wydawania im tymczasowych dowodów tożsamości²⁵. 7 IV 1945 r., wojewoda nakazał powoływanie gminnych, a 10 VII 1945 r. miejskich i powiatowych komisji weryfikacyjnych²⁶. Tak rozpoczęto tzw. kataster narodowy, czyli akcję wypełniania ankiet narodowościowych, weryfikowanych

²¹ Dz.U.RP, 1950, nr 29, poz. 270.

²² Dz.U.RP, 1950, nr 32, poz. 294.

²³ Pfaff 2022, s. 457–473.

²⁴ Dz.U.RP, 1945, nr 7, poz. 30; Ujdał 1988, s. 124.

²⁵ APK, WUIP, WP, sygn. 15, pis., Katowice 22 III 1945; APK, UWŚ, WSP, sygn. 64, zarz. z 22 III 1945.

²⁶ APK, UWŚ, WSP, sygn. 64, zarz. z 7 IV 1945 i pis. okól. z 10 VII 1945.

przez ZPwN. Na tej podstawie do lata tego roku wysiedlono ok. 200 tys. osób jako Niemców²⁷.

Sytuacja zmieniła się po poczdamskiej konferencji „wielkiej trójki”. W przemówieniu wygłoszonym podczas zjazdu PZZ w Bytomiu 19 VIII 1945 r. Zawadzki oświadczył, że na Górnym Śląsku Niemcom mieszkać nie wolno²⁸. Dlatego nadal kontynuowano akcję weryfikacyjną, którą odtąd nadzorował PZZ. Jesienią 1945 r. powołano Wojewódzką Komisję Obywatelską do Spraw Weryfikacji i Osadnictwa na Śląsku Opolskim i 15 komisji wyjazdowych, jako organów kontrolnych²⁹. Śląski Okręg PZZ wydał w tym czasie *Informator o podstawach prawnopolitycznych rehabilitacji i weryfikacji na Śląsku*³⁰, w którym stwierdzono, że teren Opolszczyzny zamieszkuje ponad 800 tys. Polaków uznanych za takich przez dawne władze niemieckie.

Wiosną następnego roku pojawił się pierwszy dokument szczebla władz centralnych w tej sprawie. 6 IV 1946 r. MZO samodzielnie wydało zarządzenie „w sprawie trybu i stwierdzenia przynależności narodowej osób zamieszkałych na obszarze Ziemi Odzyskanych”³¹. Dokument podtrzymywał w mocy decyzje wojewody Zawadzkiego, a w §3 informował, że „Za posiadające polską przynależność narodową uznane zostaną osoby, które złożą odpowiedni wniosek i udowodnią swoje polskie pochodzenie lub wykażą łączność z Narodem Polskim, a ponadto złożą deklarację wierności Narodowi i Państwu Polskiemu”, mającą charakter pisemnego przyrzeczenia³². Weryfikacja miała się odbywać na dobrowolny wniosek zainteresowanego i na jego koszt. Urzędowo stworzono w ten sposób masową demonstrację rzekomej polskości tego regionu. Zarządzenie to było też odwrotnością dekretu z 28 II 1945 r., gdyż nie ma w nim mowy o „wykluczaniu ze społeczeństwa polskiego”, ale przeciwnie, o nadawaniu prawa „przynależności do Narodu Polskiego”. W procesie weryfikacyjnym wnioskodawca mógł się posługiwać „wszelkimi środkami dowodowymi”. Polskie pochodzenie można było udowodnić stosunkowo łatwo: powołując się na brzmienie nazwiska, na pokrewieństwo z Polakami, bądź na podstawie jakichkolwiek dokumentów (akt stanu cywilnego i in.). Ale jeśli jednak nie było to możliwe, wówczas wystarczyło udowodnić jedynie „łączność z Narodem Polskim” poprzez wcześniejszą przynależność do jakiegokolwiek polskiej organizacji, jak również udowodnionym „udziałem w walce

²⁷ Linek 2007, s. 607–617.

²⁸ Przemówienie..., s. 2–3.

²⁹ Ujdał 1988, s. 52–54; Linek 2007, s. 618.

³⁰ Informator o podstawach....

³¹ Dz.U.MZO, 1946, nr 4, poz. 26.

³² APK, UWS, WSP, sygn. 500, blankiet: Poświadczenie obywatelstwa.

o sprawę polską”. Jeśli i to stawało się niemożliwe, wówczas wystarczyć mogło, że owa łączność z Narodem Polskim miała wymiar psychologiczny, wyrażony odpowiednim zachowaniem, tzn. iż wynika „bądź z postawy wewnętrznej i języka, bądź z pielęgnowania w rodzinie polskich obyczajów, bądź ze związku z kulturą ludową i życiem Polaków, bądź wreszcie z zewnętrznej postawy w okresie panowania niemieckiego, dowodzącej solidaryzowania się z Polakami przy narażaniu się na osobiste niebezpieczeństwo”.

Formalnie akcja weryfikacyjna została zakończona z końcem 1946 r., aczkolwiek nadal przyjmowano wnioski, których rozpatrywanie zakończono dopiero pod koniec 1949 r.³³ Wobec oporu części Ślązaków, PZZ zaproponował stosowanie także weryfikacji odgórnej, przeprowadzanej zaocznie, a nawet grupowo³⁴. MZO mocą okólnika z 2 XI 1946 r. zaakceptowało to w sposób zawoalowany, zakazując ich wysiedlania na podstawie tymczasowo stwierdzonej polskości potwierdzonej zasadniczo w dowolny sposób przez PZZ³⁵. Mimo to akcja przebiegała zgodnie z planem, czyli szybko i „dobrowolnie”. Do 6 XI 1946 r. na obszarze województwa zweryfikowano już 819 433³⁶. 3 dni później, 9 XI 1946 r. Minister Ziem Odzyskanych Władysław Gomułka podczas uroczystego Zjazdu Autochtonów w Warszawie oświadczał, że na 992 000 ogółu zweryfikowanych w całej Polsce aż 850 000 to mieszkańcy małego Śląska Opolskiego³⁷. Były to dane zawyżone i w gruncie rzeczy bardziej docelowe niż faktycznie wtedy osiągnięte. Później pojawiały się różne niespójne wyniki akcji, iż do 31 VIII 1948 r. wydano 867 105 pozytywnych orzeczeń weryfikacyjnych³⁸, a według stanu z 31 XII 1948 r. na 1 014 500 ogółu zweryfikowanych w całym kraju aż 848 131 to Ślązacy³⁹. A z oficjalnych statystyk Urzędu Wojewódzkiego w Katowicach wynika, że do 1 VII 1949 r. 851 454 zweryfikowanych mieszkańców tego terenu otrzymało już obywatelstwo polskie⁴⁰.

Oficjalnie akcja weryfikacyjna definitywnie została zakończona dopiero mocą ustawy z 8 I 1951 r. *o obywatelstwie polskim*, która znosiła zarówno wymóg posiadania zaświadczenia narodowości polskiej celem uzyskania obywatelstwa polskiego, jak również obowiązek składania deklaracji wierności⁴¹.

³³ Ujdał, s. 44.

³⁴ Ujdał 1988, s. 38–39.

³⁵ Ujdał 1988, s. 41.

³⁶ Ujdał 1988, s. 38.

³⁷ W stronę Odry..., s. 90.

³⁸ Ujdał 1988, s. 60.

³⁹ Ujdał 1988, s. 44.

⁴⁰ APK, UWŚ, WSP, sygn. 396, statyst. ludn. z 1 VII 1949.

⁴¹ Dz.U.RP, 1951, nr 4, poz. 25.

Akcja „walki z niemczyzną” w mowie, piśmie, myśleniu i zachowaniach

Pierwszym oficjalnym dokumentem rozpoczynającym akcję repolonizacyjną było zarządzenie Pełnomocnika Rządu Tymczasowego na Województwo Śląskie gen. A. Zawadzkiego z 29 I 1945 r. w *sprawie likwidacji śladów okupacji niemieckiej*⁴², wraz z jego odezwą *Do ludności polskiej Górnego Śląska*⁴³. Zarządził wówczas usuwanie wszelkich śladów niemieckości na terenie przedwojennego województwa śląskiego, głównie „dla zamanifestowania polskości Śląska”. Z przestrzeni publicznej miały natychmiast zniknąć wszelkie niemieckie napisy. Dotyczyło to „szyldów, plakatów, haseł, nazw, emblematów, ogłoszeń, gazet itp.”. W zakładach pracy i w każdej miejscowości należało wywiesić polską flagę i godło, tzn. „wizerunki orła piastowskiego (bez korony)”. Ponadto nakazano „Natychmiast zaprzestać posługiwania się językiem niemieckim w mowie i piśmie”, a także nadać polskie nazwy „wszystkim miastom, osiedlom i wsiom oraz ulicom, placom, parkom itp.”⁴⁴.

18 VI 1945 r. Zawadzki jako już wojewoda wydał podobnej treści zarządzenie skierowane do świeżo mianowanych polskich władz samorządowych przedwojennej niemieckiej części Górnego Śląska. Nakazał, by do 15 VII 1945 r. na tym obszarze zlikwidowano wszelkie niemieckie napisy, jak również by wprowadzono polskie nazwy miast, ulic i placów. Ponadto nakazał zlikwidować kolportaż niemieckich wydawnictw, „Bezwzględnie likwidować próby organizowania szkół niemieckich”, usuwać „bezwzględnie” Niemców z gospodarstw rolnych i osadzać tam przesiedleńców, wysiedlać na zachód Niemców, osadzać ich w obozach odosobnienia, a mężczyzn zdrowych w obozach pracy. Wojewoda akcję tę nazywał wprost polonizacyjną⁴⁵.

17 X 1945 r. wojewoda wydał okólnik w *sprawie przestrzegania poprawności języka w ogłoszeniach, napisach itp.*⁴⁶, w którym zwrócił uwagę na poprawność języka polskiego, której niedostatki nadal były widocznie niemal wszędzie. Chodziło głównie o szyldy sklepowe, ogłoszenia, wywieszki itp. oraz o pisma urzędowe, których poprawność językową należało poddać szczególnej kontroli przez powołane w tym celu komisje. Jednak realizacja tych zarządzeń przebiegała

⁴² GUWŚ, 1945, nr 1, poz. 6.

⁴³ GUWŚ, 1945, nr 1, poz. 3.

⁴⁴ GUWŚ, 1945, nr 1, poz. 6.

⁴⁵ APK, UWŚ, WO, sygn. 260, zarz. nr 88 z 18 VI 1945.

⁴⁶ Ś-DDW, 1945, nr 30, poz. 400.

różnie – w pewnych rejonach szybciej i intensywniej, w innych bardzo powoli, a nawet niemal wcale. Sytuacja taka trwała do końca 1946 r.

Na początku 1947 r. władze centralne zainicjowały swego rodzaju akcję nasilenia akcji zwalczania śladów niemieckości. Początek temu dało MZO wydając w tej sprawie 24 II 1947 r. okólnik⁴⁷. Kilka miesięcy później, tj. 24 VI 1947 r., MZO wydało kolejny tajny okólnik zawierający wytyczne, jakimi należy się kierować w zwalczaniu przejawów ogólnie rozumianej „niemczyzny”⁴⁸. Zawadzki, powołując się na te dwa pisma MZO, w dniu 19 VIII 1947 r. wydał dwa odrębne zarządzenia w tej sprawie. Jedno skierował do powiatowych władz samorządowych, a drugie, o podobnej treści, do wszelkich organizacji społecznych, politycznych i gospodarczych. W drugim z wymienionych stwierdził, że ze względu na podatność ludności Górnego Śląska na niemiecką propagandę, „Celem radykalnego zlikwidowania tego stanu należy uaktywnić i zaostrzyć czujność całego społeczeństwa polskiego”. Wezwał wszystkie organizacje polityczne, społeczne i gospodarcze do aktywnego reagowania na proniemieckie zachowania ludności. Szczególnie należało zwracać uwagę na język niemiecki, którym wolno się posługiwać tylko Niemcom wyznaczonym do wysiedlenia. Dotyczyło to zarówno miejsc publicznych, jak i życia prywatnego. Wojewoda nakazał zlikwidować resztki jakichkolwiek napisów niemieckich, także w mieszkaniach prywatnych. Przy czym dodał, iż „Przykrym jest fakt, że polskie rodziny tolerują niemieckie napisy na nagrobkach swoich krewnych”. Ponadto stwierdził, iż „należy konsekwentnie dążyć do spolszczenia nazwisk i imion. Odnośne osoby należy pouczać, że winny wnosić do Starostw wzgl. Zarządów Miejskich prośby o zmiany nazwiska na polskie”. Wszelkie „przejawy niemczyzny” należy usunąć „wszelkimi sposobami”. Wszystkich „schwytych na gorącym uczynku”, czyli mówiących po niemiecku, wojewoda nakazał oddawać w ręce funkcjonariuszy Milicji Obywatelskiej lub Urzędów Bezpieczeństwa Publicznego. Kary mieli wyznaczać starostowie powiatowi. Kara należało także za jakiegokolwiek okazywanie „sympatii” wobec Niemców i „niemczyzny”. Wojewoda jednak z naciskiem stwierdził, że należy tę akcję odniemczania przeprowadzić szybko i skutecznie, ale unikając rozgłosu⁴⁹. Chodziło mu zapewne o to, by uniknąć zagranicznych oskarżeń kierowanych wobec władz polskich, iż prowadzą przymusową polonizację a nie dobrowolną repolonizację. Zarzut taki oczywiście byłby słuszny, jednak w interesie władz było, aby nie powstał.

⁴⁷ Zob. APK, UWŚ, WSP, sygn. 551, zarz. z 19 VIII 1947 dla samorządów.

⁴⁸ Zob. APK, UWŚ, WSP, sygn. 551, zarz. DAP MZO z 26 IV 1948.

⁴⁹ APK, UWŚ, WSP, sygn. 551, zarz. z 19 VIII 1947 dla org. społ.

W wydanym tego samego dnia (19 VIII 1947 r.) zarządzeniu skierowanym do władz powiatowych wojewoda, powołując się na okólnik MZO z 24 II 1947 r., nakazał wydawać odpowiednie w tej sprawie zarządzenia. Dokument ten zawierał też wykaz kar, jakie starostowie mieli nakładać na poszczególne osoby: udzielenie nagany z ostrzeżeniem; przymusowa zmiana zakładu pracy „lub mieszkania na gorsze”; wobec pracowników urzędów – dyscyplinarne pozbawienie funkcji i karne przeniesienie do innego zakładu pracy albo do innej instytucji; wobec przedsiębiorstw i lokali handlowych – pozbawienie koncesji zezwalającej na działalność gospodarczą; nakładanie grzywien w wysokości do 30 tys. zł powołując się na art. 18 przedwojennego rozporządzenia Prezydenta RP dotyczącego *prawa o wykroczeniach*⁵⁰, w którym była mowa o publicznie i demonstracyjnie okazywanym lekceważeniu lub niechęci wobec państwa polskiego i jego instytucji; „kierowanie do obozu pracy w Gliwicach na czas dochodzeń”; wznowienie postępowania weryfikacyjnego lub rehabilitacyjnego oraz ewentualne pozbawienie obywatelstwa i wysiedlenie do Niemiec. Ponadto wojewoda zlecił, by Urzędowi Stanu Cywilnego „zakazać bezwzględnie wpisywania do rejestru stanu cywilnego imion niemieckich, a także udzielania ślubów i wpisywania do rejestrów małżeństw przed zmianą nazwiska na polskie”. Ten zakaz należało rozciągnąć też na wszelkiego rodzaju inne decyzje administracyjne, jak m.in. nie wolno było odtąd „wydawać przepustek granicznych osobom o nazwiskach i imionach niemieckich”⁵¹.

Nienagłaśnianie tej akcji spowodowane było być może też tym, iż była ona prowadzona niezgodnie z Konstytucją RP z 1921 r., którą ówczesne władze uznawały jako obowiązującą. Jej art. 109 zawierał stwierdzenie, iż „Każdy obywatel ma prawo zachowania swej narodowości i pielęgnowania swojej mowy i właściwości narodowych”⁵².

Wkrótce potem Zawadzki w obszernym piśmie skierowanym do Administratora Apostolskiego Śląska Opolskiego ks. dr Bolesława Kominka w Opolu apelował o wsparcie akcji zwalczania na tym terenie zjawiska okazywania przez Ślązaków sympatii proniemieckich⁵³.

10 X 1947 r. wojewoda wydał zarządzenie o powołaniu powiatowych i miejskich Obywatelskich Komisji Kontrolnych, mających czuwać nad realizacją zarządzenia z 19 VIII 1947 r.⁵⁴ Ponadto 24 X 1947 r. Wydział Społeczno-Polityczny Urzędu Wojewódzkiego Śląsko-Dąbrowskiego w Katowicach wystosował

⁵⁰ Dz.U.RP, 1932, nr 60, poz. 572.

⁵¹ APK, UWS, WSP, sygn. 551, zarz. z 19 VIII 1947 dla samorządów.

⁵² Dz.U.RP, 1921, nr 44, poz. 267.

⁵³ APK, UWS, WSP, sygn. 552, pis. z 28 VIII 1947.

⁵⁴ Por. APK, UWS, WSP, sygn. 551, zob. zarz. z 23 IV 1948.

zarządzenie, w którym władzom powiatowym nakazano, by na podlegających im obszarach prowadzili kontrole restauracji i kawiarni celem niedopuszczenia do propagowania tam niemieckiej muzyki rozrywkowej. Właściciele sprzeciwiających się należało karać odebraniem im koncesji⁵⁵. Warto tu dodać, że wszystkie wyżej omówione dokumenty z 19 VIII oraz 10 i 24 X 1947 r. podpisał nie wojewoda, ale w jego zastępstwie pochodzący z Radzionkowa Edmund Duda, przyjaciel Ziętka jeszcze z okresu przedwojennego.

Na początku 1948 r. Zawadzki wydał kolejne zarządzenie, w którym uskarżał się, że kontrole lustracyjne wykazały, iż akcja odniemczania przebiega zbyt opieszale, dlatego nakazał powołać Powiatowe Komisje Koordynacyjne „do likwidacji śladów niemczyzny”, mające się składać ze starostów powiatowych względnie prezydentów miast oraz przedstawicieli głównych organizacji społecznych. Komisje te miały nadzorować prace Obywatelskich Komisji Kontrolnych, prowadzić dożne kontrole „ze szczególnym interesowaniem się objawami tajnego nauczania języka niemieckiego”, nadzorować przebieg akcji zmiany imion i nazwisk oraz akcję „oczyszczania terenu” z książek niemieckich poprzez ich zbiórkę i zmagazynowanie, a także miały one wystawiać opinie osobom ubiegającym się o weryfikację narodowościową⁵⁶.

Zawadzki poprzez różne dodatkowe swe pisma uzasadniał wydane przez siebie ostre zarządzenia dotyczące odniemczania województwa. W jednym z nich pisał⁵⁷:

„Nie bez wpływu na strukturę ludnościową naszych Ziem Zachodnich i Ziem Staro-
go Śląska były mowy Byrnesa, Bewina, Marschalla i Trumana, wrogie i zaczepne
wstąpienia radia i prasy niemieckiej, oraz wszelka prywatna korespondencja
przedostająca się z Niemiec na tereny naszego województwa. To wszystko stało się
główną przyczyną, że niemczyzna, która w okresie rehabilitacji i weryfikacji ucichła,
zaczęła na nowo podnosić głowę i jej przejawy uzewnętrzniły się przez publicz-
ne i prowokacyjne używanie języka niemieckiego, przez śpiewanie pieśni i granie
niemieckich melodii przebojowych, przez podawanie i rozpowszechnianie książki
niemieckiej, przez udzielanie pomocy jeńcom niemieckim i ułatwanie im ucieczki.
[...] Dalszym przejawem tej niemczyzny to niejednokrotnie celowe i świadome
przetrzymywanie i pielęgnowanie martwej symboliki niemieckiej w postaci pa-
miątek i obrazów, odznaczeń, niemieckich napisów na nagrobkach cmentarnych,
krzyżach i kaplicach przydrożnych oraz pielęgnowanie i dekorowanie grobów po-
ległych żołnierzy niemieckich. Do tego dołącza się nieuzasadnione i nieusprawie-
dliwione tolerowanie, nawet przez Polaków, różnego rodzaju napisów niemieckich
spotykanych w urzędach na segregatorach, teczkach, obrazach, mapach, popiel-
niczkach, poduszkach do pieczętek i gaśnicach, na biletach, taborze i innych urzą-
dzeniach kolejowych i tramwajowych. Nieusprawiedliwione jest również używanie

⁵⁵ APK, UWŚ, WSP, sygn. 551, pis. WSP. UWŚD z 24 X 1947.

⁵⁶ APK, UWŚ, WSP, sygn. 551, zarz. z 23 IV 1948.

⁵⁷ APK, UWŚ, WSP, sygn. 69/1, Zwalczenie przejawów niemczyzny, mps b.a.m.d. [Zawadzki].

w korespondencji druków, kopert i innej makulatury niemieckiej, w których niemiecki napis przed użyciem nie został usunięty. W mieszkaniach prywatnych napisy te widoczne były na naczyniach kuchennych, na obrazach, rękownikach, serwetkach i na skrzynkach do listów «Briefe und Zeitungen». W sklepach napisy te widoczne były na opakowaniach towarów, na torebkach z dawnymi firmami, na bloczkach, na wagach, kasach i innych urządzeniach. W spadku po Niemcach pozostało bardzo dużo imion i nazwisk o brzmieniu wybitnie niemieckim”.

Dla jasności dodajmy krótko, że wymienione przez Zawadzkiego przemówienia polityków brytyjskich i amerykańskim interpretowane były powszechnie jako podważające zasadność postulowanej przez Polskę nowej granicy zachodniej.

Dlatego to właśnie wojewoda postanowił pilnie zmusić Ślązaków do podporządkowania się zarządzeniom polonizacyjnym. Do całej akcji odniemczania włączył się PZZ, wówczas jako organizacja w pełni prorządowa, czyli też prokomunistyczna, kierowana przez Wiceministra Ziem Odzyskanych Józefa Dubiela, a także Związek Weteranów Powstań Śląskich (ZWPS), kierowany przez wicewojewodę J. Ziętka. Organizacje te wywierały silne naciski na dyrekcje poszczególnych zakładów pracy oraz na gminne władze samorządowe. Poszczególne Koła terenowe PZZ zwracały się do górnośląskich kopalń, hut i innych przedsiębiorstw, by bezwzględnie zwalniano z pracy osoby mówiące po niemiecku lub odmawiające zmiany „germańskich” imion i nazwisk na polskie. A w niektórych przypadkach zalecano informować służby milicyjne i odpowiednie urzędy⁵⁸.

Mimo wszystko władze centralne wciąż nie były zadowolone z efektów akcji odniemczania. Już 26 IV 1948 r. Departament Administracji Publicznej MZO wydał podpisany przez Dubiela tajny okólnik, dotyczący dalszego „wzmoczenia akcji repolonizacyjnej na obszarze Ziem Odzyskanych”, w którym MZO wyraziło niezadowolone z przebiegu akcji i nakazało jej zintensyfikowanie aby osiągnąć jej najważniejsze cele: (1) „Wyrugowanie języka niemieckiego”; (2) „Usunięcie resztek napisów niemieckich”; (3) „Spolszczenie imion i nazwisk”; (4) „Tępienie wszelkich przejawów i pozostałości ideologii hitlerowskiej i germanizacyjnej”. Dokument ten zawierał liczne wskazówki i zalecenia co do metod prowadzenia tej akcji, a które *de facto* stanowiły wprost niemal dosłowne powtórzenie treści zarządzeń wojewody śląsko-dąbrowskiego. Jedynym *novum*, jakie dokument ten zawierał, była kwestia obiektów sakralnych, co do których stwierdzono, iż „Wreszcie akcją usuwania niemieckich napisów objąć należy: kościoły, kaplice, cmentarze, krzyże przydrożne itp. obiekty kultu religijnego, chyba że dany obiekt nosi wybitny charakter zabytkowy”. Okólnik MZO zawierał też

⁵⁸ Ofiary stalinizmu..., s. 165–170.

zalecenie, by prócz stosowania kar zgodnie z obowiązującymi przepisami stosować także represje i dyskretne środki nacisku⁵⁹. Kilka dni później, 4 V 1948 r., podobne pismo wystosował Minister Administracji Publicznej, a w jego imieniu podpisał Podsekretarz Stanu Władysław Wolski (właśc. Antoni J. Piwowarczyk), w którym m.in. podkreślił, że dochodzą do niego informacje o tym, że wciąż zbyt powoli postępuje akcja usuwania niemieckich napisów. W tym celu zobligował wojewodów do wystosowania w tej sprawie stosownych zarządzeń i do bezwzględnego nakładania odpowiednich kar⁶⁰. W oparciu o obydwie dokumenty wojewoda Zawadzki w dniu 13 V 1948 r. wydał zarządzenie dotyczące likwidacji „śladów niemieczyny” na wagach sklepowych, gdyż na całym obszarze województwa w sklepach i na straganach sprzedawcy posługiwali się wagami posiadającymi niemieckie napisy. Starostom Powiatowym i Prezydentom Miast polecił winnych karać grzywną w wysokości co najmniej 5 tys. zł⁶¹, co przy ówczesnym przeliczniku USD/PLN wynoszącym 1/100 było kwotą ogromną⁶². Dla porównania 1 tona węgla w 1945 r. kosztowała 225 zł⁶³. W zarządzeniu z 29 V 1948 r. z kolei nakazał im, aby do 22 VII 1948 r. ostatecznie doprowadzili do zakończenia akcji usuwania napisów na nagrobkach cmentarnych, ewentualnie najpóźniej do 31 VII 1948 r. Mieli oni złożyć stosowne obszernie sprawozdania, „w których specjalnie należy podkreślić, że wszelka symbolika, przypominająca pobyt Niemców na naszych ziemiach, bezpowrotnie zniknęła”⁶⁴.

Jak cała akcja przebiegała w praktyce? – Otóż skrupulatnie wcielano w życie przedstawione wyżej postanowienia prawne, jednocześnie, na ile było to możliwe, propagandowo nadawano całemu temu przedsięwzięciu pozorny charakter społecznej dobrowolności. Rzeczywistość jednak była inna. Odbywały się liczne kontrole prywatnych mieszkań w poszukiwaniu niemieckich napisów na religijnych obrazach, na przedmiotach i artykułach gospodarstwa domowego, ręcznikach itp., a nawet sprawdzano metki na odzieży⁶⁵. W kościołach nakazano usuwać niemieckie napisy znajdujące się na rzeźbach, obrazach, freskach i witrażach, w tym cytaty biblijne i modlitewne. Kasacji podlegały też niemieckojęzyczne publikacje, w tym osobiste modlitewniki i księgi liturgiczne w kościołach. Nie oszczędzono nawet cmentarzy, gdzie prowadzono niejako oddzielną akcję

⁵⁹ APK, UWŚ, WSP, sygn. 551, zarz. DAP MZO z 26 IV 1948.

⁶⁰ APK, UWŚ, WSP, sygn. 551, odpis zarz. MAP z 4 V 1948.

⁶¹ APK, UWŚ, WSP, sygn. 551, zarz. z 13 V 1948.

⁶² Pastusiak 2004, s. 153.

⁶³ „Rzeczpospolita” nr 173 z 30 VI 1945.

⁶⁴ APK, UWŚ, WSP, sygn. 551, zarz. z 29 V 1948.

⁶⁵ APK, KOŚŚ, sygn. 39, zarz. z 20 I 1948.

skuwania niemieckich napisów znajdujących się niemal na wszystkich nagrobkach. To samo dotyczyło świeckich pomników i monumentów posiadających nieraz walory zabytkowe. Pośpiesznie zmieniano nazwy miejscowości z niemieckich na polskie, których pradawną polskość starał się udowodnić historyk języka polskiego Stanisław Rospond jako przewodniczący podkomisji śląskiej, podlegającej centralnej Komisji Ustalania Nazw Miejscowości⁶⁶, a którego kompetencje naukowe w tym zakresie rzetelnie i bezlitośnie podważył później historyk Władysław Dziewulski⁶⁷.

Największym problemem okazał się mimo wszystko język, jakim Ślązacy się posługiwali. Przy czym nie chodziło wyłącznie o język *stricte* niemiecki, ale także o regionalny język śląski, który w 2007 r. wpisany został na międzynarodową listę języków, opatrzony nazwą *silesian* i kodem ISO 639-3 *szl*⁶⁸. Wtedy jednak propagandowo nazywany był gwarą języka polskiego zanieczyszczoną germanizmami. A posługiwali się nim/nią zasadniczo wszyscy Ślązacy. Zatem przystąpiono do jej „oczyszczenia”. Na Ślązakach mających co najmniej 16 lat, a którzy zdołali uzyskać obywatelstwo polskie, wywierano silną presję, by „dobrowolnie” dokształcali się w ramach specjalnych kursów nauki o Polsce, przez pewien czas zwanych oficjalnie kursami repolonizacyjnymi⁶⁹. Ich pomysłodawcą był kurator Jan Smoleń, a podlegały kierowanemu przez Franciszka Błacha Referatowi kursów dla dorosłych, wchodzącemu w skład kierowanego przez Maksymiliana Hasińskiego Wydziału V Kuratorium Okręgu Szkolnego Śląskiego. Wstępne decyzje w tej sprawie zapadły już 7 III 1945 r.⁷⁰ Początek organizowania tych kursów Kuratorium ogłosiło 1 IV tego roku⁷¹, a już 6 VII zostało wsparte zarządzeniem Ministerstwa Oświaty⁷². Kurs trwał 2 lata obejmując naukę języka polskiego, polskiej historii i geografii. Oficjalnym celem było nauczenie Ślązaków „nie tylko mówić, ale i myśleć po polsku”. Podręcznik nosił tytuł *Nie rzucim ziemi!*⁷³. Każdy absolwent otrzymywał zaświadczenie, iż „ukończył kurs nauki o Polsce (repolonizacyjny)”, co było warunkiem nostryfikacji świadectw szkolnych uzyskanych w poprzednich latach w Niemczech⁷⁴. Z obawy przed zarzutem przymusowego

⁶⁶ Wykaz jego publikacji z tego okresu zob. Drewniak 2008, s. 15–50.

⁶⁷ Dziewulski 1979, s. 141–145.

⁶⁸ <https://iso639-3.sil.org/code/szl> [6 I 2024].

⁶⁹ Obszernie i wyczerpująco zob. Pfaff 2017, s. 56–91; Większość dokumentacji znajduje się w: APK, KOŚŚ.

⁷⁰ APK, UWŚ, WO, sygn. 378, pis. z 13 III 1945.

⁷¹ Dz.U.KOŚŚ, 1945, nr 1, poz. 30.

⁷² Siemiński 1951, s. 102–103.

⁷³ APK, KOŚŚ, sygn. 404 i 450, Program ramowy kursów... 1945.

⁷⁴ Dz.U.MO, 1947, nr 3, poz. 80; zob. też: *ibid.*, nr 2, poz. 53, nr 1, poz. 9, nr 3, poz. 62, nr 5, poz. 96, nr 8, poz. 180.

polonizowania Ślązaków jako nie-Polaków MZO mocą zarządzenia z 26 VI 1947 r. pod groźbą kary zakazało używać nazw „kursy repolonizacyjne” i „autochtoni”⁷⁵. Od tej pory oficjalnie były to „kursy nauki języka polskiego” albo „kursy nauki o Polsce”, w których uczestniczyli obywatele Polski.

Presja antyniemieckiej atmosfery sprawiała, że (zwłaszcza w 1945 r.) do uczestnictwa w tych kursach garnęły się tłumy. Mimo to w styczniu 1949 r. nowy wojewoda śląsko-dąbrowski Bolesław Jaszczuk informował MZO, że pomimo starań władz wciąż „Okolo 200 000 osób tut. województwa myśli jeszcze po niemiecku”⁷⁶. W maju 1950 r. KOŚS informowało, że ok. 50 tys. Ślązaków wymaga dalszej repolonizacji, z czego ok. 45 tys. to tacy, którzy „nie potrafią zupełnie czytać i pisać po polsku, mimo, że umieją dobrze czytać i pisać po niemiecku”⁷⁷.

Ministerstwo Oświaty w komunikacie z 15 XI 1949 r. informowało o całkowitym zaprzestaniu organizowania tych kursów⁷⁸, a mocą okólnika z 21 II 1950 r. zdezaktualizowano wszelkie wcześniejsze przepisy z nimi związane. Aczkolwiek w ich miejsce powołano jednosemestralne „kursy nauki o Polsce”⁷⁹. Jednak do 1952 r. kontynuowano działalność tych dwuletnich kursów, które uruchomiono już wcześniej, w dokumentacji urzędowej wciąż nazywając je repolonizacyjnymi⁸⁰. Prowadzono je także w 1952 r. w powiecie bytomskim, gliwickim, zabrzańskim, a także w lublinieckim i tarnogórskim. Ostatecznie w okresie od 1 IV 1945 do 1 I 1950 r. uczestniczyło w nich 93 065 Ślązaków⁸¹. Jeśli dodamy do tego co najmniej 145 kursów działających do połowy 1952 r.⁸², szacunkowo obejmujących minimum ok. 5 tys. uczestników, to ogółem kursy te zaliczyło ok. 100 tys. Ślązaków w wieku produkcyjnym (emeryci na ogół ignorowali je).

Zakaz posługiwania się językiem niemieckim i „zniemczonym” śląskim dla Ślązaków na ogół oznaczał zakaz mówienia w ogóle. Początkowo w 1945 r. na skutek silnego zastraszenia całej społeczności regionu szybko upowszechniało się zjawisko mówienia szeptem⁸³. Ze względu na surową politykę germanizacyjną

⁷⁵ Dz.U.KOŚS, 1947, nr 1, poz. 68.

⁷⁶ AAN, MZO, DAP, sygn. 228; por. też *ibid.* sygn. 227, spraw. z 23 X 1948.

⁷⁷ APK, KOŚS, sygn. 450, pis. z 25 V 1950.

⁷⁸ Dz.U.MO, 1949, nr 15, poz. 261.

⁷⁹ Dz.U.MO, 1950, nr 3, poz. 49

⁸⁰ APK, KOŚS, sygn. 411, spraw. WO Prez. WRN z 4 VII 1951; APK, KOŚS, sygn. 372, not. z 14 II 1952; por. też APK, KOŚS, sygn. 411, pis. WO Prez. WRN [b.d.], dot. oświaty dorosłych.

⁸¹ APK, KOŚS, sygn. 450, spraw. z 25 V 1950; Błędne, zaniżone dane zob.: Gąszczyński 1961, s. 152; Półturzycki 1972, s. 264.

⁸² APK, KOŚS, sygn. 411, spraw. z 4 VII 1951; *ibid.*, pis. WO Prez. WRN [b.d.], dot. oświaty dorosłych; *ibid.*, sygn. 372, not. z 14 II 1952.

⁸³ Linek 2000, s. 199.

w okresie władzy nazistowskich Niemiec najmłodsze pokolenie Ślązaków zasadniczo w ogóle nie znało języka polskiego, dlatego pouczano je w rodzinach, by przy obcych milczały. Z oczywistych względów nie mogło to trwać wiecznie, bo jakoś przecież trzeba było ze sobą rozmawiać⁸⁴. Dlatego to wkrótce, wobec faktycznej bezsilności władz, obawy te niemal całkowicie zniknęły i Ślązacy bez pohamowania zaczęli swobodnie mówić po swojemu, czyli trochę po polsku i trochę po niemiecku oraz po śląsku, zarówno w domu i na ulicy, jak i w kościele oraz w urzędach⁸⁵. Wielu Ślązaków zdobywało się nawet na odwagę, by protestować wobec antyśląskiej dyskryminacji językowej, podczas gdy tolerowano na Górnym Śląsku gwarę osadników ze wschodnich obszarów kraju i inne obce języki, np. rosyjski czy francuski, jakim posługiwali się polscy reemigranci⁸⁶. Zjawisko tego rozluźnienia emocjonalnego miało zasięg masowy, któremu sprzyjało powszechne przekonanie o bezsilności władz w tej kwestii. Dlatego przepisy repolonizacyjne wydane w tym okresie okazały się mało skuteczne. Tak było od jesieni 1945 do połowy 1947 r. Nie skutkowały nawet pojedynczo wydawane kary odbierania zaświadczeń polskości i wydalania z kraju⁸⁷. Coraz częściej mówiono nawet o zjawisku samorzutnie trwającej „regermanizacji ludności autochtonicznej”⁸⁸.

Sytuacja uległa diametralnej zmianie dopiero w 1947 r. Od tej pory zaczęto masowo nakładać wysokie grzywny do 50 tys. zł lub zwalniano z pracy za używanie języka niemieckiego, powołując się na art. 18 dekretu z 16 XI 1945 r. o *przestępstwach szczególnie niebezpiecznych w okresie odbudowy Państwa*⁸⁹, iż dany oskarżony za pomocą tego języka siał zgorszenie lub dążył do wzniecenia proniemieckich nastrojów społecznych, co i tak było łagodnym rozwiązaniem, gdyż przepis ten za tego rodzaju czyny przewidywał karę 10 lat pozbawienia wolności. Przystąpiono też do przymusowego niszczenia wielu setek tysięcy książek niemieckojęzycznych, masowego polszczenia imion i nazwisk, usuwania niemieckich napisów w kościołach i na cmentarzach. Właściciele sklepów karano grzywnami za sprzedawanie towarów w niemieckich opakowaniach, a za śpiewanie w karczmach niemieckich piosenek karano pobytym w obozie w Gliwicach. Sprawozdania o dużych postępach w realizacji tych akcji regularnie napływały do

⁸⁴ Por. Nawrocki 1995, s. 172; Strauchold 2001, s. 91.

⁸⁵ APK, UWŚ, WSP, sygn. 64, pis. UWŚD ze stycz. 1946.

⁸⁶ Błasiak 1995, op. cit., s. 129–130.

⁸⁷ Wiele o tym zob. Pfaff 2022, s. 423–640.

⁸⁸ APK, UWŚ, WSP, sygn. 553, pis. mjra Andruszewicza z 31 VII 1947.

⁸⁹ Dz.U.RP, 1945, nr 53, poz. 300.

województwa z wszystkich powiatów Górnego Śląska⁹⁰. Do końca 1947 r. łącznie ukarano ponad 1 tys. osób „za złośliwe używanie języka niemieckiego”⁹¹. Później akcję tę jeszcze bardziej nasilono. Przykładowo do połowy 1948 r. w samych tylko Gliwicach ukarano ok. 700 osób⁹². W Chorzowie i w Katowicach prócz grzywnien karano pobytem w obozie i wszczynaniem procesów o odebranie obywatelstwa polskiego. W samym powiecie katowickim do listopada 1948 r. los taki spotkał 644 osoby, a łączna wysokość wszystkich nałożonych tam grzywnien za proniemieckość sięgała niespełna 84 tys. zł⁹³. Sklepikarzom nakazano, by niemieckie czekolady oraz tekstylia sprzedawali bez oryginalnych opakowań. Księgarniom nakazano utylizować kalendarze zawierające „germańskie” imiona. Tak było w lutym 1949 r. w Chorzowie. Zwiększano też stale wysokość grzywnien, które jednorazowo sięgały nawet 10 tys. zł⁹⁴. W samym tylko lipcu 1949 r. w Zabrze „Oddział karno-administracyjny przeprowadził [...] 162 sprawy karne za napisy i rozmowę w języku niemieckim i ukarał winnych grzywną na łączną sumę 182 000 zł”⁹⁵.

Mimo to powszechność używania języka niemieckiego w następnych latach nadal była zjawiskiem wyraźnie zauważalnym, co nasiliło się szczególnie wiosną i latem 1953 r. po śmierci Stalina i podczas antykomunistycznego powstania w Berlinie⁹⁶. Najsilniej zauważalne było to w okręgu miast: Bytom, Gliwice i Zabrze⁹⁷.

Akcja odniemczania imion i nazwisk została zapoczątkowana dekretem z 10 XI 1945 r. *o zmianie i ustalaniu imion i nazwisk*, na mocy którego każdy miał prawo wystąpić z odpowiednim wnioskiem jeśli „nosi nazwisko hańbiące albo ośmieszające lub nielicujące z godnością człowieka”, jak również gdy „nosi nazwisko o brzmieniu niepolskim”⁹⁸, czyli niekoniecznie niemieckim. Wówczas nie stosowano jednak represji wobec Ślązaków, by składali takie wnioski. Sytuacja zmieniła się dopiero w połowie 1947 r. Powstała wówczas specjalna

⁹⁰ Zob. sprawozdania w: APK, UWŚ, WSP, sygn. 47, Bytom 2 IX 1947; sygn. 48, Zabrze 1 X 1947; sygn. 51, Zabrze 28 XI 1947, Katowice 1 XII 1947; sygn. 54, Tarnowskie Góry 30 VI 1948; sygn. 69, Zabrze 20 I 1948; sygn. 555, zbiór spraw. starostów i prezydentów, Katowice 16 XII 1947.

⁹¹ APK, UWŚ, WSP, sygn. 552, dane statyst. z 1 I 1948; *ibid.*, sygn. 69, spraw., Zabrze 20 I 1948.

⁹² Linek 2000, s. 308–310 i nast.

⁹³ APK, UWŚ, WSP, sygn. 54, spraw., Katowice 5 VII 1948.

⁹⁴ APK, UWŚ, WSP, sygn. 556, spraw., Chorzów 2 III 1949.

⁹⁵ APK, UWŚ, WSP, sygn. 54/3, spraw., Zabrze 17 VIII 1949.

⁹⁶ APK, KW PZPR, WPOK, sygn. 66, not., b.a.m.d.

⁹⁷ APK, KW PZPR, WPOK, sygn. 148, not. dot. ludn. miejsc., b.a.m.d. [1953?]; *ibid.* sygn. 147, spraw. z wyjazdu KM PZPR w Bytomiu 11–14 VIII 1953; APK, Prez. WRN, USW, sygn. 12/III, spraw., Zabrze 2 X 1953.

⁹⁸ Dz.U.RP., 1945, nr 56, poz. 310.

lista zawierająca ponad pół tysiąca zakazanych imion pochodzenia niemieckiego, „których nie wolno nadawać i które należy rugować”⁹⁹. Wskazówki w tej sprawie i skrócony zestaw imion dozwolonych opracował S. Rospond, a opublikował Instytut Śląski. Przy czym Rospond jako zgermanizowane uznawał także typowo śląskie nazwiska, jak: Kowol, Nowok, Głodniok i in., które zalecał zmienić na Kowal, Nowak, Głodniak i nazywał to mianem akcji „masowego powrotu do rodzimych imion i nazwisk”¹⁰⁰. Do kwietnia 1948 r. na terenie całego województwa wpłynęło 99 227 wniosków o zmianę imion lub nazwisk dla 267 723 osób, czyli dla ponad ćwierci miliona Ślązaków¹⁰¹. Dane te są niepewne, gdyż w połowie lipca 1948 r. Zawadzki informował, że wszystkich wnioskodawców było 265 000¹⁰². Później wpływały następne. W samym tylko ostatnim kwartale 1948 r. wpłynęło 123 tys. wniosków o zmianę pisowni nazwisk dla ok. 146 tys. osób oraz imion dla niespełna 90 tys. osób, a także ok. 40,5 tys. wniosków o sprostowanie pisowni imion lub nazwisk¹⁰³. Szacunkowo zmianami tymi objęto kilkaset tysięcy osób, przypuszczalnie ok. 500–700 tys., czyli ok. 25–30% ogółu Ślązaków. Starostowie powiatowi w sprawozdaniach informowali o codziennym masowym napływie wniosków¹⁰⁴.

By wnioskodawców przybywało, stosowano szantaż i groźby, np. odmawiając zatrudnienia lub grożąc zwolnieniem z pracy Ślązakom z niemieckim imieniem lub nazwiskiem. Tak było m.in. w Bytomiu”¹⁰⁵. Urzędy Stanu Cywilnego odmawiały takim osobom prawomocnego zawierania małżeństw. Tak było m.in. w Zabrze¹⁰⁶. Liczba złożonych wniosków przerosła nawet możliwości urzędników, którzy nie nadążali ich rozpatrywać. Tak było m.in. w Chorzowie¹⁰⁷. Natomiast noworodków bez pytania rodziców o zgodę od razu wpisywano do ewidencji pod spolszczonymi imionami i nazwiskami (taki los spotkał mojego ojca urodzonego we wrześniu 1946 r. w Miasteczku Śląskim, skracając pisownię jego nazwiska o ostatnią literę – JP). Ustawa z 29 XII 1951 r. *w sprawie zmiany dekretu*

⁹⁹ APK, UWŚ, WSP, sygn. 555, odpis zał. 4 do pis. Nr. AP III/11-9/47.

¹⁰⁰ Rospond 1947, s. 1–2.

¹⁰¹ APK, UWŚ, WSP, sygn. 69/1, pis. b.a.m.d. [Zawadzki]; por. Madajczyk 1996, s. 214–218.

¹⁰² APK, UWŚ, WSP, sygn. 53/1, spraw. z 15 VII 1948.

¹⁰³ AAN, MZO, DAP, sygn. 228, spraw., Katowice 19 I 1949.

¹⁰⁴ Zob. spraw. i rap. starostw i zarządów miejs. w APK, UWŚ, WSP: sygn. 50, Tarnowskie Góry 9 XII 1947; *ibid.*, sygn. 51, Chorzów 20 XI 1947, Zabrze 28 XI 1947, Gliwice 1 XII 1947, Bytom 2 XII 1947; *ibid.*, sygn. 52, Rybnik 5 I 1948; *ibid.*, sygn. 69, Gliwice 7 I 1948, Katowice 9 I 1948, Zabrze 20 i 22 I 1948; *ibid.*, sygn. 555, zbiór spraw. starostów i prezydentów, Katowice 16 XII 1947; por. spraw. zbiorcze w: *ibid.*, sygn. 556, pis. WAP UWŚD z 16 I 1948; *ibid.*, sygn. 552, dane statyst. z 1 I 1948.

¹⁰⁵ APK, UWŚ, WSP, sygn. 51, spraw., Bytom 2 XII 1947.

¹⁰⁶ APK, UWŚ, WSP, sygn. 556, not. służb. Romana Widery z 26 IX 1949.

¹⁰⁷ APK, UWŚ, WSP, sygn. 556, spraw., Chorzów 2 III 1949.

o zmianie i ustalaniu imion i nazwisk¹⁰⁸ wyznaczała ostatecznym termin składnia wniosków do końca następnego roku. Dlatego w grudniu 1952 r. akcję nasilono stosując już jawny przymus administracyjny¹⁰⁹. Akcję tę realizowano jeszcze do przełomu 1955 i 1956 r., gdy ostatecznie natrafiono na zmasowany opór ludności, żądającej wówczas przywrócenia im poprzednich imion i nazwisk¹¹⁰.

Mimo że w lipcu 1945 r. Zawadzki wydał nakaz usunięcia napisów niemieckich z budynków sakralnych, to jednak realizowano go opieszale¹¹¹. Sytuacja nie uległa zmianie nawet po tym, gdy w lutym 1946 r. wydał kolejne zarządzenie w tej sprawie¹¹². Sytuacja diametralnie się zmieniła po zarządzeniach repolonizacyjnych wydanych latem 1947 r. Najbardziej kontrowersyjnym był nakaz odniemczenia cmentarzy poprzez usunięcie wszystkich napisów niemieckojęzycznych z tablic na nagrobkach. Ślężacy oceniali to jako profanację. Chociaż oficjalnie zachowano pozory dobrowolności i oddolnej spontaniczności w tej sprawie, *de facto* jednak akcja przebiegała przymusowo, a przy tym szybko i gwałtownie. Władze samorządowe regularnie relacjonowały jej przebieg, narzekając stale na brak kamieniarzy potrafiących skuwać napisy z monumentów oraz na opór społeczny¹¹³. W lutym 1948 r. szef Powiatowego UBP w Gliwicach informował, że Ślężacy „Zarządzenia władz administracyjnych o usuwaniu śladów niemieczyny z Kościołów, cmentarzy uważają za nieludzkie, barbarzyńskie”¹¹⁴.

Mimo to przedsięwzięcie polonizowania górnos Śląskich cmentarzy realizowano z wykorzystaniem wszelkich dostępnych środków represji, ściśle współpracując z MO, UBP, PZZ, PPR, PPS i ZWPS. Tak było m.in. w Zabrze¹¹⁵. Dzięki temu już w połowie grudnia 1947 r. oceniano, że akcja osiągnęła półmetek, a w niektórych rejonach zbliżając się nawet ku końcowi. Tak było m.in. w powiecie katowickim i tarnogórskim (po ok. 85%) oraz w Chorzowie (ok. 70%). Najwolniej akcja przebiegała w powiecie bytomskim (ok. 30%), mimo że do prac tych zaangażowano uczniów miejscowego zespołu szkół techniczno-budowlanych¹¹⁶. Co ciekawe, akcję popierało duchowieństwo katolickie¹¹⁷, w tym osobiście biskup katowicki Stanisław Adamski, który 30 X 1947 r. wydał w tej sprawie

¹⁰⁸ Dz.U.PRL, 1952, nr 3, poz. 18.

¹⁰⁹ Romanow 1999, s. 135.

¹¹⁰ APK, KW PZPR, WPOK, sygn. 148, not. Nacz. Wydz. II KW MO, Staliność 2 II 1956.

¹¹¹ Linek 2000, s. 241.

¹¹² APK, UWŚ, WO, sygn. 162, prot. zjazdu starostów i prezydentów z 20–21 II 1946.

¹¹³ APK, UWŚ, WSP, sygn. 50, pis. Ref. Społ.-Polit., Katowice 3 XI 1947; *ibid.*, sygn. 51, spraw., Bytom 2 XII 1947, Chorzów 20 XI 1947.

¹¹⁴ AIPN, sygn. 098/11, tecz. 1, rap. Szefa PUBP, Gliwice 28 II 1948.

¹¹⁵ APK, UWŚ, WSP, sygn. 69, spraw., Zabrze 20 I 1948.

¹¹⁶ Por. APK, UWŚ, WSP, sygn. 555, zbiór spraw. z 16 XII 1947.

¹¹⁷ APK, UWŚ, WSP, sygn. 555, spraw., Katowice 16 XII 1947.

odrębne zarządzenie¹¹⁸. Wyjątkowo dużą gorliwością wykazywał się też osobiście kierownik Zarządu Okręgu Śląsko-Dąbrowskiego PZZ dr Zygmunt Izdebski, który m.in. w piśmie z 11 III 1948 r. ocenił, że „likwidacja śladów niemieczyny” to sprawa priorytetowa i wezwał wszystkich członków tej organizacji, by położyli szczególny nacisk na jej ostateczne „rozpracowanie”¹¹⁹.

W połowie lipca 1948 r. zasadniczo cała akcja odniemczania strefy *sacrum* na Górnym Śląsku została już niemal całkowicie ukończona¹²⁰. Zdecydowanie przodował w tym zakresie powiat tarnogórski, zarządzany przez starostę Józefa Grzegorzka¹²¹. Uporał się z tym także najbardziej oporny powiat bytomski¹²². W styczniu 1949 r. oceniano, że w całym województwie pozostało co najwyżej 5–10% niemieckich napisów cmentarnych¹²³.

Podsumowanie

Akcja repolonizacji Górnego Śląska zasadniczo zakończona została pod koniec 1949 r. Informacje o jej dalszym przebiegu nagle znikają wówczas z wszelkich urzędowych dokumentów. Wiązało się to z nagłą zmianą kursu polityki zagranicznej, skoncentrowanej na szybkim unormowaniu kwestii granicy polsko-niemieckiej z utworzoną 7 X 1949 r. Niemiecką Republiką Demokratyczną. „Walka z niemieczyną” przestała być wówczas potrzebna, a dalsze jej kontynuowanie byłoby w ówczesnej sytuacji nawet wielkim politycznym *faux-pas*. Pospiesznie wytworzony wizerunek niezaprzeczalnej polskości Górnego Śląska i samych Ślązaków starano się potem wyłącznie podtrzymywać, czemu towarzyszył przymus administracyjny oraz zmasowana propaganda.

W całym tym przedsięwzięciu władzom państwowym chodziło głównie o to, by nie tylko zachować jak najwięcej górnośląskiej wysoce wykwalifikowanej siły roboczej, ale także o to, by udowodnić mocarstwom zachodnim, że nie wyłącznie ten region, ale ogólnie całe tzw. Ziemie Odzyskane od czasów średniowiecza są polskie, czego żywym dowodem mieli być zamieszkujący je Polacy. Starano się o tym przekonać premiera Wielkiej Brytanii i prezydenta USA podczas konferencji w Poczdamie, podtrzymujących wtedy tezę, iż polskie roszczenia terytorialne kosztem Niemiec są nadmierne. Stalina nie trzeba było przekonywać, gdyż to

¹¹⁸ AAK, KBA, sygn. 96 (I), pis. bpa Adamskiego z 29 XII 1947.

¹¹⁹ APK, KW PPR, WP, sygn. 1/VII/75, pis. ZO PZZ, Katowice 11 III 1948.

¹²⁰ APK, UWŚ, WSP, sygn. 53/1, spraw., Katowice 15 VII 1948.

¹²¹ APK, UWŚ, WSP, sygn. 54, spraw., Tarnowskie Góry 30 VI 1948.

¹²² Ofiary stalinizmu..., s. 170.

¹²³ AAN, MZO, DAP, sygn. 228, spraw., Katowice 19 I 1949.

on sam i jako jedyny na tej konferencji popierał polskie żądania, co miało być odebrane przez Polaków jako gest zadośćuczynienia za utratę wschodniej połowy przedwojennej Polski na rzecz ZSRR. To pod jego naciskiem polska delegacja jako jedyna spoza „wielkiej trójki” została zaproszona wówczas do Poczdamu. By nadać wiarygodność swym argumentom, komunistyczne władze Polski stworzyły pozór, jakoby Ślązacy sami z własnej woli pragnęli zrepolonizować swój region zamieszkania i siebie samych, powołując się przy tym na powszechnie akceptowane od dawna prawo narodów do samostanowienia. Zatem głównym celem repolonizacji było wytworzenie narzędzia będącego argumentem w ówczesnej polskiej polityce terytorialnej. Tym narzędziem były propagandowo eksponowane rzekomo zdecydowanie propolskie i jaskrawo antyniemieckie postawy oraz nastroje społeczne Ślązaków, to nic, że ich okazywanie wymuszone było represjami¹²⁴. Jaka rolę pełnili w tym wszystkim właśnie oni, Ślązacy? – Otóż, gdyby nie zweryfikowano ponad 850 tys. (nie licząc dzieci) „niemieckich” Ślązaków, to okazałoby się, że na całych Ziemiach Odzyskanych stanowiących ok. 1/3 terytorium powojennej Polski Polaków nie było wówczas niemal wcale, a gdyby nie zrehabilitowano około półtora miliona dorosłych przedwojennych „polskich” Ślązaków uznając ich za „folksdojczów”, to nie tylko trzeba by ich wszystkich wysiedlić, ale okazałoby się także, że raczej mieli Niemcy, którzy za pomocą „volkslisty” starali się udowodnić stuprocentową niemieckość Górnego Śląska i jego mieszkańców oraz uzasadnić w ten sposób wcześniejsze niemieckie roszczenia względem tego regionu jako słuszne. Poza tym Polsce potrzebny był cały Górny Śląsk, tzn. nie tylko w znaczeniu terytorialnym i przemysłowym (przemysł wydobywczy i hutniczy), ale też wraz z jego kadrą robotniczą, której deficyt po wojnie dotkliwie odczuwało wiele państw. A jeśli w tym wszystkim uwzględnimy jeszcze zestawienie ówczesnej ogólnej liczby wszystkich Ślązaków wynoszącą mocno ponad 3 mln, być może nawet 3,5 mln (wraz z dziećmi; brak dokładnych liczbowych danych pozwala tylko na szacunki) z ówczesną liczbą ogółu (czyli wraz z nimi) obywateli Polski wynoszącą wtedy 26 mln, to wyraźnie uwidacznia się fakt, że była to polityczna gra o bardzo wysoką stawkę w postaci granic terytorium państwa oraz jego kapitału majątkowego i ludzkiego o trudnej to przecenienia wartości, tak gospodarczej, jak i społecznej. Niestety, ale była to gra, w której nie liczone się z zasadami *fair play*, za co Ślązacy ponieśli ogromne koszty osobiste i społeczne.

¹²⁴ Obszernie o tym wszystkim zob. Pfaff 2022, *passim*.

Bibliografia

Archiwa:

Archiwum Archidiecezji Katowickiej (AAK), zespół akt:

- Kancelaria Biskupa Adamskiego (KBA)

Archiwum Akt Nowych (AAN), zespoły i podzespoły akt:

- Ministerstwo Ziem Odzyskanych (MZO)
 - Departament Administracji Publicznej (DAP)
- Archiwum Instytutu Pamięci Narodowej Oddział w Katowicach (AIPN)

Archiwum Państwowe w Katowicach (APK), zespoły i podzespoły akt:

- Komitet Wojewódzki Polskiej Partii Robotniczej (KW PPR)
 - Wydział Propagandy (WP)
- Komitet Wojewódzki Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej w Katowicach (KW PZPR)
 - Wydział Propagandy, Oświaty i Kultury (WPOK)
- Kuratorium Okręgu Szkolnego Śląskiego (KOŚŚ)
- Urząd Wojewódzki Śląski (UWŚ)
 - Wydział Ogólny (WO)
 - Wydział Społeczno-Polityczny (WSP)
- Wojewódzki Urząd Informacji i Propagandy w Katowicach (WUIP)
 - Wydział Propagandy (WP)

Dzienniki urzędowe:

Dziennik Urzędowy Kuratorium Okręgu Szkolnego Śląskiego (Dz.U.KOŚŚ)

Dziennik Urzędowy Ministerstwa Oświaty (Dz.U.MO)

Dziennik Urzędowy Ministerstwa Ziem Odzyskanych (Dz.U.MZO)

Dziennik Urzędowy Polskiej Rzeczypospolitej Ludowej (Dz.U.PRL)

Dziennik Urzędowy Rzeczypospolitej Polskiej (Dz.U.RP)

Gazeta Urzędowa Województwa Śląskiego (GUWŚ)

Śląsko-Dąbrowski Dziennik Wojewódzki (Ś-DDW)

Prasa:

„Rzeczpospolita” nr 173 z 30 VI 1945.

Publikacje:

Błasiak W.

1990 Śląska zbiorowość regionalna i jej kultura w latach 1945–1956, [w:] M. Błaszczak-Wacławik, W. Błasiak, T. Nawrocki, Górny Śląsk. Szczególny przypadek kulturowy, Kielce.

Boda-Krężel Z.

1978 Sprawa volkslisty na Górnym Śląsku. Koncepcje likwidacji problemu i ich realizacja, Opole.

Drewniak S.

2008 Bibliografia prac Stanisława Rosponda, „Onomastica Slavogermanica”, t. XXVII, red. R. Łobodzińska, Wrocław.

Dziewulski W.

1979 „Mówią nazwy”, Stanisław Rospond, Warszawa 1976: [recenzja], „Przełęcz Historyczny”, t. LXX, nr 1.

Dziurok A.

2000 Śląskie rozrachunki. Władze komunistyczne a byli członkowie organizacji nazistowskich na Górnym Śląsku w latach 1945–1956, Warszawa.

Gąszczyński M.

1961 Oświata dla dorosłych, [w:] Oświata na Opolszczyźnie w latach 1945–1959, red. T. Musioł, Katowice.

1945 Informator o podstawach prawno-politycznych rehabilitacji i weryfikacji na Śląsku, oprac. Polski Związek Zachodni Okręg Śląsko-Dąbrowski, Katowice.

Jankowska-Nagórka A.

2017 „Deteutonizacja” Dolnego Śląska w latach 1945–1949 jako przykład polityki władz Polski Ludowej wymierzonej przeciwko Niemczyźnie, rozprawa doktorska, promotor M. Wołos, Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie.

Kaczmarek R.

2010 Polacy w Wehrmachcie, Kraków.

Linek B.

- 2000 Polityka antyniemiecka na Górnym Śląsku w latach 1945–1950, Opole.
2007 Weryfikacja narodowościowa i akcja osadnicza na Śląsku Opolskim, [w:] Województwo śląskie 1945–1950. Zarys dziejów politycznych, red. A. Dziurok, R. Kaczmarek, Katowice.

Łempiński Z.

- 1979 Przesiedlenie ludności niemieckiej z województwa śląsko-dąbrowskiego w latach 1945–1950, Katowice.

Madajczyk P.

- 1996 Przyłączenie Śląska Opolskiego do Polski 1945–1948, Warszawa.

Misztal J.

- 1990 Weryfikacja narodowościowa na Ziemiach Odzyskanych, Warszawa.

Nawrocki T.

- 1990 Kultura profesjonalna na Górnym Śląsku w latach 1922–1980, [w:] M. Błaszczak-Wacławik, W. Błasiak, T. Nawrocki, Górny Śląsk. Szczególny przypadek kulturowy, Kielce.
1993 Ofiary stalinizmu na Ziemi Bytomskiej w latach 1945–1956. Dokumentacja zbrodni, red. J. Drabina, Bytom.

Pastusiak L.

- 2004 Stosunki polsko-amerykańskie 1945–1955, Toruń.

Pfaff J.

- 2017 Kursy repolonizacyjne na Śląsku Opolskim w latach 1945–1950, „Zbliżenia Cywilizacyjne”, Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej we Włocławku, t. XIII (1).
2022 Nastroje społeczne, postawy i zachowania Ślązaków na Górnym Śląsku w kontekście polityki zagranicznej państwa polskiego w latach 1945–1950. Studium interdyscyplinarne, Tarnowskie Góry.

Pólturzycki J.

- 1972 Rozwój i problemy szkolnictwa dla dorosłych w Polsce Ludowej, Wrocław-Warszawa-Kraków-Gdańsk.
1945 Przemówienie Wojewody Generała Zawadzkiego, „Sprawy Zachodnie”, nr 4.

Romanow Z.

1999 Polityka władz polskich wobec ludności rodzimej ziem zachodnich i północnych w latach 1945–1960, Słupsk.

Rospond S.

1947 Repolonizacja śląskich imion i nazwisk, Instytut Śląski w Katowicach, Komunikat nr 9, Seria VII Katowice.

Siemieński M.

1951 Zagadnienia szkolnictwa dla dorosłych. Organizacja – nauczanie, Kraków.

Sroka I.

1997 Górnoślązacy w Wehrmachcie, w: Górny Śląsk i Górnoślązacy w II wojnie światowej, red. W. Wrzesiński, Bytom.

Strauchold G.

2001 Autochtoni polscy, niemieccy czy... Od nacjonalizmu do komunizmu (1945–1949), Toruń.

Ujdał M.

1988 Polski Związek Zachodni wobec problemów narodowościowych w latach 1944–1950, Katowice.

1991 W stronę Odry i Bałtyku. Wybór źródeł (1795–1950), t. IV: Od Poczdamu do Zgorzelca (1945–1950), red. W. Wrzesiński, Wrocław-Warszawa.

<https://iso639-3.sil.org/code/szl> [dostęp: 06.01.2021].

"REPOLONIZATION" OF UPPER SILESIA AND ITS NATIVE INHABITANTS IN 1945–1949

Abstract: In the years 1945–1949 in Upper Silesia the so-called a repolonization policy that involved de-Germanization and Polonization of names, symbols, spoken and written language, and mentality. In this way, they tried to prove that this region and its native inhabitants - Silesians - constitute an irrefutable argument that Poland did not incorporate this region, but regained it. The article contains a short description of the most important projects related to this, along with their legal basis.

Keywords: Upper Silesia, re-Polonization, de-Germanization.

METODOLOGIA I METODYKA BADAŃ HISTORYCZNYCH W KONTEKŚCIE TEORII SIECIOWEJ STRUKTURY RZECZYWISTOŚCI

Abstract: Artykuł dotyczy metodologii badań historycznych prowadzonych w kontekście teorii sieciowej struktury rzeczywistości, czyli z uwzględnieniem obszernej sieci czynników i ich wzajemnych relacji, zwłaszcza sieci ich oddziaływań. Autor w skrócony sposób omawia główne założenia proponowanej przez niego teorii, metodologii oraz metody badawczej. Zwrócił też uwagę na mankamenty dotychczasowej metodologii historii, która opiera się głównie na intuicji i na analizie źródeł oraz eksponuje problem narracji, lecz ignoruje ona interdyscyplinarność tej nauki, wciąż nadmiernie izolowanej od innych nauk i wyników ich badań. Historię – jak podkreśla autor – należy uznać za naukę ścisłą i interdyscyplinarną, a podsumowaniem każdego badania historycznych powinien być rzetelny, czyli szczegółowy i obiektywny *stricte* naukowy raport, zawierający pełny opis ich przebiegu oraz naukowe wnioski.

Słowa kluczowe: metodologia historii, teoria sieci.

Niniejszy tekst nie wyczerpuje omawianego w nim zagadnienia, a jedynie stanowi próbę zainteresowania środowisk naukowych moją innowacją metodologiczną. Poniżej postaram się jedynie naszkicować słownie to, co w gruncie rzeczy wymaga znacznie obszerniejszego opracowania. Zaczniemy rozważania od tego, że nam historykom powszechnie zarzuca się, iż uprawiamy nie *stricte* naukę, ale pisarstwo dość swobodnych opowiadań o przeszłości, opartych na faktach zaczerpniętych z różnorodnych tekstów zdeponowanych w archiwach. Co gorsza, zarzut ten jest bardzo trudny do obalenia. Podkreśla się przy tym, że historycy nie posługują się żadną konkretną metodą badawczą, która pozwalałaby powtórzyć

¹ Tarnowskie Góry.

te same badania celem ich całościowej weryfikacji, a zamiast tego kierują się wyłącznie naukową intuicją i doświadczeniem zawodowym, a w razie wątpliwości lubią się powoływać w przypisach na podobne wypowiedzi innych historyków, prawie wyłącznie ze względu na ich autorytet². Analiza kilku najbardziej znanych publikacji z zakresu metodologii badań historycznych zasadniczo jedynie potwierdza te zarzuty³. Wielką wagę przywiązuje się w nich niemal wyłącznie do tradycyjnie pojmowanej heurystyki i krytyki źródeł historycznych, a także do narracji. Lecz czyż zagadnienie narracji nie powinno nie wychodzić poza klasyczną literaturę piękną, do jakiej z całkowitą bezwzględnością nie powinna być zaliczana historiografia? Odpowiedź na to moim zdaniem retoryczne pytanie wydaje się oczywista, a jednak wciąż bardzo łatwo jest zarzucić historykom, że w ogóle o to nie dbają, o te konieczne oddzielenie literatury od profesjonalnych raportów z badań naukowych.

Dodatkowym potwierdzeniem tego stanu rzeczy jest niemal cała historiografia, w której więcej jest cech dydaktyczno-popularyzatorskich niż *stricto* naukowo-badawczych (prócz stosunkowo mało licznych wyjątków). W opracowaniach poświęconych metodologii historii niemal całkowicie jednak pomija się to, co powszechnie w nauce zwykło się nazywać czynnikami, wskaźnikami, miernikami i zmiennymi. Prawdopodobnie przyczyną takiego podejścia do badań historycznych jest próba ucieczki od tego, co mimo wszystko jest konieczne, bo wynika z samej specyfiki historii jako nauki. Chodzi tu o interdyscyplinarność. Czynników badawczych jest ogromna ilość. Wskaźników ich występowania i mierników ich oddziaływań jest jeszcze więcej. W niniejszym artykule ograniczam się do zwrócenia uwagi na same tylko czynniki. Są wśród nich takie, których w badaniach historycznych pomijać wprost nie wolno. Nie wolno ich także traktować powierzchownie. A jednak czyni się tak stosunkowo powszechnie. Powodem tego jest wciąż kultywowana zasada (albo raczej nawyk) izolacjonizmu historyków względem innych dziedzin nauki. Jest to postawa szkodliwa, bo nie tylko hamująca rozwój historii *vel* ogólnie nauk historycznych, ale także nieraz prowadząca do nieścisłości wyników badań, a nawet do ich zafałszowań, co też paradoksalnie dzieje się zwykle mimo na ogół dobrej woli samych historyków. Przyczyną tego stanu rzeczy jest brak solidnej metody badawczej, a zamiast tego stosuje się w sposób dowolny i incydentalny zbiór różnorodnych technik (w tym po trosze statystyki, komparatystyki, odwoływania się do analogii). Szwankuje

² Przykładową taką opinię zob. Mazur 1976, s. 243.

³ Topolski 1984; Miśkiewicz 1974; Moszczeńska 1977; Handelsman 1928; Bloch 1962; Droysen 2012; Langlois, Seignobos 1912.

nawet krytyka źródeł, bo i ta powinna odbywać się wedle określonego systemu opartego na sieciowej strukturze czynników niewątpliwie wpływających na fakt powstania danego źródła historycznego. Krytyka danego źródła bowiem sama w sobie jest określonym procesem badań historycznych. Niegdyś specjalizowali się w tym ci, których nazywano erudytami. Obecnie każdy historyk samodzielnie zmuszony jest podejmować się takich badań, które jednak rzadko odbywają się rzetelnie, a raczej dominuje w tej kwestii pośpiech, a więc też powierzchowność i nadmierne kierowanie się zaufaniem do własnej „naukowej intuicji”. Dotyczy to szczególnie badań dziejów Europy drugiej połowy XX w., które już na samym początku przytłaczają każdego badacza ogromem łatwo dostępnych źródeł, szczególnie tych o proveniencji urzędowej oraz prasy i opracowań wspomnieniowych, na ogół publikowanych bez krytycznej ich analizy naukowo-badawczej, przez co otrzymują one pseudo-cechę rzekomej pełnej wiarygodności.

Pojawia się kolejne problematyczne pytanie o to, czy historia jest nauką ścisłą. I tu odpowiedź jest moim zdaniem bardzo prosta i oczywista. Ze względu na zakres przedmiotów badań każda nauka jest nauką ścisłą. Nauk nieściśłych w ogóle nie ma i nie może być, gdyż jeśli dana nauka nie zasługiwałaby na miano ścisłej, to tym samym traciłaby ona prawo do nazywania jej w ogóle nauką. Historia, wbrew dotychczasowym błędnym przekonaniom wielu środowisk, także tych, które ją reprezentują, w pełni zasługuje na miano nauki ścisłej także dlatego, że jest nauką badającą dzieje ludzkości (a nie legendy, mity, bajki czy plotki), które były ściśle określone oraz stanowią sieć przeogromnej i niepoliczalnej ilości faktów. Faktami są przede wszystkim wydarzenia, zjawiska, procesy i stany rzeczy, które niewątpliwie zaistniały, niewątpliwie, a nie tylko prawdopodobnie albo przypuszczalnie. Prawdopodobieństwo to cecha każdej hipotezy badawczej, a nie efektów jej weryfikacji. Historia nie jest nauką o hipotezach, ale o faktach. Problemem często jest jednak niepewność, czy owa niewątpliwość danego faktu sama w sobie też jest faktem, czy też tylko przypuszczeniem albo nawet wprost błędnym stwierdzeniem. To sprawia, że niestety, ale w historiografii faktami określa się także wiele *quasi*-faktów. Jest to bodaj największy mankament tej nauki. I, znów niestety, tego rodzaju problemami badawczymi na ogół mało kto się obecnie zajmuje.

Zostawiając jednak to zagadnienie z boku, stwierdzić trzeba, że poszczególne *stricte* fakty wchodziły i wchodzi nieustannie nadal w niezliczoną ilość wzajemnych relacji, które to relacje w ogólności dzielą się na (1) oddziaływania (akcje, reakcje, interakcje, interferencje), (2) korelacje oraz (3) relacje relatywnego braku wzajemnych oddziaływań i jakiegokolwiek związku ze sobą (obojętność,

neutralność, niezależność). Historyk jako badacz ma zatem do czynienia z dwoma głównymi sieciami, mianowicie z (1) siecią czynników i z (2) siecią ich wzajemnych oddziaływań. Obydwie sieci są od siebie całkowicie zależne i razem współtworzą jedną sieć tego, co zwykło się nazywać rzeczywistością historyczną. Sieć ta stanowi zwartą całość, z której jednak podczas badań historycznych trzeba wyabstrahować pewien wybrany przez badacza fragment, co z kolei wynika z naturalnej ograniczoności naszych ludzkich możliwości badawczych. Tak samo jednak zmuszone są czynić wszelkie inne dziedziny nauki. Już ten fakt sprawia, że *de facto* każde wyniki jakichkolwiek badań naukowych narażone są na niedokładność, błędność i nieścisłość. Nauk bezwzględnie ściśle ścisłych nie ma⁴. Pojęcie „nauki ściśle” jest pojęciem wyłącznie umownym i nie powinno ono być zarezerwowane wyłącznie do nauk opierających się na matematyce. Bo i one przecież posługują się metodami idealizującymi wyniki badań, takimi jak przede wszystkim rachunek prawdopodobieństwa, metody probabilistyczne i wszelkie techniki badań statystycznych⁵.

Każdy uczony podczas każdych badań musi się mierzyć z dużym zakresem entropii, której granic nie będzie w stanie przekroczyć. Pojęcie entropii posiada co najmniej kilka różnych sposobów definiowania, zależnie od dziedziny nauki, w której ono występuje⁶. Historycy jednak całkowicie go nie używają, dlatego ja jako historyk, gdy jednak to czynię, pod pojęciem entropii mam na myśli pewien zakres braku wiedzy, zamiast której występuje jedynie możliwość sformułowania pewnych idealizujących przypuszczeń o badanej rzeczywistości. Ten brak wiedzy pewnej powinien oddziaływać na badacza i na wyniki jego badań. „W teorii ergodycznej termin ten oznacza odkrytą w 1958 roku przez [Andrieja Nikołajewicza] Kołmogorowa charakterystykę układów ergodycznych. Mierzy ona nieregularność ruchu układu, stopień błędzenia typowej trajektorii w przestrzeni fazowej. Układy o niezerowej entropii można opisywać w sposób statystyczny, objawiają one cechy ruchu stochastycznego, chociaż są deterministyczne. Tę entropię nazywa się entropią Kołmogorowa”⁷.

Tak rozumiana interpretacja pojęcia entropii w badaniach historycznych odnosić się może do nieregularności sieciowej struktury rzeczywistości, która nie jest obiektem stabilnym, ale znajdującym się w ciągłej dynamice. Rzeczywistość historyczna z obecnego punktu widzenia taką nie jest, gdyż jej dynamika uległa

⁴ Jevons 1960, s. 287–292; O’Shaughnessy 1975, s. 104.

⁵ Kemeny 1967, s. 73 i in.

⁶ Por.: Kemeny 1967, s. 176; Tempczyk 1998, s. 29, 70–75, 89–90, 267, 321; Czernicki 2022, s. 8–9; Lubański 1975, s. 21; Lerner 1971, s. 75.

⁷ Tempczyk 1998, s. 321.

zakończeniu w odniesieniu do faktów historycznych. Jednak z punktu widzenia owych faktów historycznych była ona ówczasie obiektem niestabilnym i dynamicznym, zatem nieliniowym, w którym poziom entropii Kołmogorowa mógł być w jakiejś przybliżonej formie określony. Zmierzyć tak rozumianą entropię odnoszącą się do dziejów ludzkości wydaje się czymś nierealnym. Niemniej jednak należy uwzględnić jej istnienie, a skoro jej istnienie, to i jej oddziaływanie. Entropia Kołmogorowa (ale także wcześniejsza od niej entropia Rudolfa J. E. Clausiusa oznaczająca miarę nieodwracalności procesów) jest jednym z czynników współtworzących sieciową strukturę rzeczywistości historycznej.

Dla uzupełnienia tych wyjaśnień dodajmy nader krótko, że stochastyczność to brak tendencji, rozumiana też jako przypadkowość, z kolei przestrzeń fazowa to zakres występowania pewnego zjawiska (także jako bezpośredniego oddziaływania), poza który ono nie wykracza, natomiast „ergodyczny” oznacza „nieuporządkowany”. Na bazie pojęcia ergodyczności powstała teoria nieuporządkowanych układów dynamicznych, czyli układów ergodycznych, zaliczanych do układów nieliniowych. A takim jest cała rzeczywistość, całe *Universum*. Rzeczywistość historyczna także była ergodyczna, a w kontekście definicji Clausiusa cała stanowi obecnie wielki zakres entropii.

Rzeczywistość, w tym także rzeczywistość historyczna, stanowi zatem sieć czynników nieustannie oddziałujących na siebie nawzajem i na całą ową sieć. W ten sposób pośrednio lub bezpośrednio wszystko oddziałuje na wszystko. Rzeczywistość jest siecią dynamiczną, która nie tyle, *że jest*, co raczej nieustannie *dzieje się*. Nikt nie jest jednak w stanie prowadzić wszechstronnych badań wszystkiego, całego dynamicznego *Universum*. Jednak o ile podział na dyscypliny naukowe jest co prawda potrzebny i istotny, to jednak nie może on oznaczać wzajemnej izolacji nauk, lecz ich sieciową kooperację. Tym właśnie jest interdyscyplinarność. Spośród wszystkich nauk historia jest bodaj najbardziej interdyscyplinarną nauką, bo bada całościowe dzieje całej ludzkości, w jej wszelkich kontekstach (ekonomicznym, gospodarczym, politycznym, społecznym, prawnym, kulturowym itd.). Na ten temat pisałem już przy innych okazjach⁸.

Okazuje się, na co wskazuje szczególnie teoria aktora-sieci (ang. *Actor-Network Theory*), że czynniki działają także zespołowo, tworząc pewne autonomiczne całości, jak gdyby podsieci. One to nazywane są aktorami-sieciami. Przykładami tego rodzaju aktorów-sieci są poszczególne narody, branże gospodarki, grupy społeczne, czynniki takie jak kultura narodowa, massmedia, warunki

⁸ Pfaff 2022a, s. 27–35; Pfaff 2023, s. 371–402.

klimatyczne i wiele innych. Historyk powinien rozróżniać jednak czynniki badawcze od czynników dziejotwórczych. Dziejotwórczymi są te czynniki, które faktycznie kształtowały rzeczywistość historyczną. Czynnikiem badawczym są te, które badacz w sposób sztuczny wyodrębnia na potrzeby samych tylko badań. Z reguły jednak większość czynników badawczych to czynniki dziejotwórcze, a zupełnie wszystkie czynniki dziejotwórcze są czynnikami badawczymi. Czynniki *stricto* (czyli wyłącznie) badawczymi są m.in. prawa naukowe, które należy odróżniać od naturalnych prawidłowości występujących w rzeczywistym świecie. Każdy, kto uczył się matematyki, wie, że figury geometryczne podlegają wielu prawom naukowym, ale każdy też wie, że w naturze nigdzie nie występują matematycznie idealne trójkąty, koła, kule, rąby i struktury fraktalne. Jest to istotne, gdyż jeśli mówimy o metodzie badawczej odwołującej się do sieciowej struktury rzeczywistości, to tym samym należy uwzględnić szereg teorii wypracowanych przez różne dyscypliny matematyczne, takie jak chociażby geometria fraktalna czy statystyka. Nauki te dostarczają historykom bogaty zasób technik badawczych, w których uwzględniane są czynniki badawcze nie będące czynnikami dziejotwórczymi. Czynniki takie mają ułatwić zrozumienie naturalnych zjawisk i pomóc badaczowi w konstruowaniu różnorodnych struktur potrzebnych podczas prowadzenia badań i sporządzania z nich raportu naukowego.

Poszczególnymi czynnikami dziejotwórczymi i/lub badawczymi profesjonalnie zajmują się jednak nie historycy, ale przedstawiciele wszelkich innych nauk, które siłą rzeczy pełnią dla historii rolę nauk pomocniczych. Pomocniczość ta jednak jest niezbędna. Bez niej historia nie byłaby nauką, a wyłącznie sztuką snucia subiektywnych opowieści o przeszłości. Zadaniem historyka jako naukowca nie jest wyłącznie opowiadanie innym o dawnych dziejach, ale przede wszystkim badanie tychże dziejów w poszukiwaniu prawdy o nich. Historyk rzecz jasna nie jest w stanie stać się profesjonalistą wszystkich dziedzin nauki, niemniej jednak może (a zatem i powinien) korzystać z wyników cudzych badań. Izolowanie się historyków od nich i od ich osiągnięć naukowych jest jednym z najbardziej podstawowych błędów metodologicznych, popełnianych nieustannie odkąd historię zaczęto uznawać za odrębną dziedzinę nauki. Czas najwyższy położyć temu kres.

Proponowana przeze mnie metodologia i metodyka opierają się na tym, co nazywam teorią sieciowej struktury rzeczywistości. Jej podstawą jest kilka innych od dawna rozwijanych teorii, spośród których wymienić tu trzeba teorie: chaosu, aktora-sieci, fraktali, mereologii, sześciu stopni oddalenia, decyzji, a także niektóre dziedziny nauki, takie jak: cybernetyka, matematyka, pragmatyka, ekonomia, filozofia, psychologia, socjologia i in., jak również poglądy wielu uczonych, takich

jak: G. W. Leibniz, J. F. Herbart, T. R. Malthus, J. Schumpeter, G. W. F. Hegel, K. Marks, A. Comte, H. Spencer, W. Wundt, L. von Ranke, H. Taine, W. James, M. Handelsman, H. Bergson, E. Husserl, M. Heidegger, A. N. Whitehead, D. C. Broad, G. Santayana, H. Cohen, J. G. Droysen, W. Dilthey, H.-G. Gadamer, L. Bourdieu, L. Götz, A. Cieszkowski, W. Biegański, G. Tarde i in.

Metodycznym filarem tej metody jest znana w naukach społecznych metoda idealizacji i stopniowej konkretyzacji, opracowana i popularyzowana przez filozofa i prawnika Leszka Nowaka – współtwórcę tzw. poznańskiej szkoły metodologicznej⁹, a później także przez psychologa Jerzego Brzezińskiego¹⁰. Ze względu na to, że służy ona do badań społecznych, czyli dotyczących społeczeństwa współczesnego wobec badacza, dla potrzeb badań historycznych trzeba ją nieco zmodyfikować. Socjolog, psycholog, etnolog, ekonomista czy pedagog badają zbiorowości ludzkie przede wszystkim pod kątem ich przyszłości, ich dalszego rozwoju, zatem patrząc w potencjalnie możliwą przyszłość. Historyk natomiast postępuje odwrotnie, badając dzieje zbiorowości ludzkich, czyli spogląda on niejako wstecz, w stronę przeszłości, która niewątpliwie już była, już nastąpiła, i to jako ściśle konkretna w najdrobniejszych szczegółach. Przyszłość jest niepewna, bo wpływają na nią ludzka wola, entropia, deficyty wiedzy oraz nieprzewidywalne stany afektywne. Przeszłość jest pewna i niezmiennalna, dlatego jest ściśle określona i stabilna, aczkolwiek nie w pełni przez nas odkryta. Nie była jednak stabilną w czasie jej dziania się (celowo unikam tu określenia „tworzenia się”). Historyk podczas badań poszukuje prawdy o tej przeszłości, prawdy jak najbardziej ściśle określonej, na którą nikt już nie ma i nigdy nie będzie miał wpływu, nawet on sam. Prawdy historycznej nie da się tworzyć. Można i należy ją wyłącznie odkrywać. Temu właśnie służą badania naukowe prowadzone przez historyków. Wstępny (aczkolwiek jeszcze dalece niedokładny) zarys tak zmienionej metody idealizacji i stopniowej konkretyzacji przedstawiłem i zastosowałem w innej publikacji¹¹. Metoda ta, której dalece niedoskonałą jeszcze próbę zastosowania odzwierciedla wspomniana praca, zyskała już pozytywną opinię recenzencką. Historyk Grzegorz Łukomski ocenił ją tymi słowami: „W pracy zastosowano nietypową w naukach historycznych, acz nader interesującą i – co ważniejsze – komplementarną metodę badawczą, uwzględniającą tak zwane czynniki behawioralne, w kontekście politycznym, etnograficznym, ekonomicznym etc.

⁹ Nowak 1993, s. 68–88.

¹⁰ Brzeziński 1976.

¹¹ Pfaff 2022b, s. 21–69.

Jak podkreślił Autor, stanowi ona pewną propozycję – jak się wydaje – udaną, innego prowadzenia badań historycznych¹².

Teoria aktora-sieci głosi, że każdy wyodrębniony czynnik może posiadać własną wewnętrzną strukturę sieciową i dlatego to nazywa go aktorem-siecią. Wszyscy aktorzy, albo wszystkie aktanty (czyli czynniki nie posiadające figuracji, tzn. działają mimo, że nie ma ich fizycznie) współtworzą jednolitą sieć. Teoria ta zakłada, że sieć ta jest przez aktorów na bieżąco tworzona, czyli że nie stanowi ona szablonu oddziaływań, ale jest ich skutkiem, niejako śladem jaki po sobie pozostawiły¹³. Jeśli tak, to całe dzieje ludzkości są już wytworzoną siecią, będącą niejako śladem dawnych oddziaływań czynników. Czynniki i ich oddziaływania wraz ze skutkami tych oddziaływań są faktami, mającymi postać zdarzeń, zjawisk, procesów, stanów rzeczy i oddziaływań. To one – czynniki – tworzą rzeczywistość dzisiejszą i przyszłą, a także wytworzyły rzeczywistość dawną, minioną, przeszłą. Zadaniem historyka jest podążanie za tymi aktorami, ale niejako wstecz. Swego rodzaju podsieci, jakimi są poszczególni aktorzy i całe ich zbiory, mogą posiadać formę zbliżoną do struktur fraktalnych¹⁴. Wszystkie czynniki, czyli wszystkie aktanty i aktorzy, współtworzą *Universum*, czyli rzeczywistość, całą. Rzecz jasna nie cała miniona rzeczywistość jest rzeczywistością historyczną, a jedynie ta jej część, która powstała lub powstaje z jakimkolwiek udziałem ludzi. Tę właśnie część minionej rzeczywistości nazywamy dziejami ludzkości, a która jest polem badawczym historii (historyk nie zajmuje się bowiem dziejami kosmosu ani przyrody). Zatem historyk powinien swe badania naukowe rozpocząć od zgromadzenia informacji (a nie *quasi*-informacji) zarówno o czynnikach, jak i o sieci, jaką one współtworzyły. Z nich należy następnie wyłonić strukturę esencjalną, czyli strukturę wyidealizowaną, bo składającą się z najważniejszych kategorii czynników. Następnie stopniowo do badań należy włączać czynniki roboczo potraktowane jako poboczne. W pracy badawczej pełnią one rolę czynników zakłócających ów wyidealizowany i nadmiernie uogólniony ład, jaki wynika ze struktury esencjalnej. W ten sposób badacz krok za krokiem będzie się zbliżał do coraz to bardziej szczegółowego obrazu badanego przez niego fragmentu rzeczywistości historycznej. Struktura esencjalna bowiem pasuje do wielu obrazów rzeczywistości, ale żadnego z nich nie odzwierciedla, a tym bardziej jej samej – rzeczywistości

¹² Łukomski 2020 s. 1–2.

¹³ Bardzo obszerne objaśnienie tej teorii zob. Latour 2010; Abriszewski 2012.

¹⁴ Obszerne o fraktalach zob. Peitgen, Jürgens, Saupe 1995 i 1996.

historycznej. Jest tylko wstępnym szablonem wytyczającym badaczowi kierunki dalszych poszukiwań¹⁵.

Wszystkie czynniki, ze względu na ich prawdopodobnie nieskończenie wielką ilość, trzeba roboczo poddać kategoryzacji a następnie strukturyzacji. W ten sposób powstają główne kategorie czynników i ich wewnętrzne struktury. Ze względu na uniwersalność tych czynników badacz dziejów ludzkości nie powinien ich pomijać. Warto więc w niniejszym szkicu chociaż pokrótce niektóre z nich wymienić.

Czynniki dziejotwórcze i badawcze dzielą się na fizykalne oraz niefizykalne. Fizykalnymi są wszelkiego rodzaju byty ożywione i nieożywione. Szczególną rolę pełnią jednak czynniki niefizykalne. Do najważniejszych zaliczyć trzeba m.in.: idee, poglądy, przekonania, koncepcje filozoficzne, dogmaty, doktryny, teorie, paradygmaty, aksjomaty, prawidłowości natury, prawa naukowe, fenomeny, potrzeby (indywidualne, zbiorowe, instytucjonalne), pragnienia, kultura narodowa, zasady etyczne, poczucie estetyki, stany afektywne (nastroje indywidualne i społeczne, uczucia, przeżycia), postawy (w ich znaczeniu psychologicznym), woła (indywidualna, zbiorowa), decyzje (indywidualne i zbiorowe; podejmowane i wydawane), czynniki behawioralne, czyli zachowania (werbalne i niewerbalne). Szczególną rolę pełnią czynniki ekonomiczne: PKB, PKN, PNB, PNN, rynki, popyt, podaż, własność i zmiany stosunków własnościowych, bodźce ekonomiczne, szoki ekonomiczne, czynniki produkcji, innowacje, budżety, wartość pieniądza, system ubezpieczeń społecznych, tzw. „niewidzialna ręka rynku”, czyli mechanizm rynkowy, cykle koniunkturalne, monopolizacja gospodarki, internacjonalizacja procesów gospodarczych, konwergencja, zjawisko dobrobytu, zjawisko równowagi rynkowej, preferencje konsumenckie, konkurencyjność, makroekonomiczna polityka państwa, inflacja, deflacja, stagflacja, zjawisko wzrostu oraz kryzysu gospodarczego, postęp techniczny i technologiczny, industrializacja, handel międzynarodowy, gospodarka światowa, globalizacja, zróżnicowanie poziomu rozwoju gospodarczego, różne uwarunkowania procesów gospodarczych, m.in. ograniczoność zasobów oraz środków zaspokajania ludzkich potrzeb i in. Na tle oddziaływania czynników ekonomicznych ujawniają się też czynniki takie jak różnorodne konflikty interesów, skutkujące wieloma sposobami ich rozwiązywania. Kolejne czynniki to: wiedza, wiara (bardzo szeroko rozumiana, nie tylko w aspekcie religijnym, zatem i wiara w ustalenia naukowe), informacja, deinformacja (i dziejący się za jej pomocą proces dezinformacji), prawda i fałsz, plotka,

¹⁵ Stosunkowo zwięźle i bardzo rzetelnie o tej metodzie zob. Brzeziński 1976.

pogłoska, także nośniki wiedzy, prawdy, informacji, wiadomości i komunikatów. Inną kategorią są czynniki etnograficzno-antropologiczne, m.in. etnos, etos, kultura, tradycje, obyczaje, zwyczaje, tożsamość (etniczna, narodowa, kulturowa itp.), anomia, natywizm, tradycjonalizm. Wyodrębnić też należy czynniki teleologiczne, jak m.in. cele, plany, zamiary, dążenia, intencje i ambicje. Ważnymi są czynniki regulujące funkcjonowanie państw i społeczeństw, takie jak: normy społeczne, panująca atmosfera społeczna, polityczna i międzynarodowa, poziom rozwoju cywilizacyjnego danej zbiorowości ludzkiej, w tym jej moralność, także poziom zdrowia psychicznego jednostek, w tym szczególnie tych, które pełniły ważne funkcje publiczne i społeczne. Czynnikiem wpływającym na funkcjonowanie państw są też instytucje i organizacje, opinia publiczna, liderzy społeczni, czynniki fideistyczne, w tym religie, wierzenia i różnorodne ideologie. Istotnymi czynnikami są zjawiska analogii, a także wszelkiego rodzaju fakty. Faktami (traktowanymi tu jako czynniki) są jak już wiadomo zdarzenia, zjawiska, procesy i stany rzeczy, ale także relacje, korelacje i różnorodne rodzaje oddziaływań. Ponadto ważnymi czynnikami są też: sytuacja polityczna, powszechny stan świadomości, moda i trendy, określona sytuacja gospodarcza i ekonomiczna, sytuacja zdrowotna (m.in. epidemie), położenie geograficzne, kataklizmy, sytuacja społeczna, atmosfera społeczna (krajowa, międzynarodowa), ogólny stan wiedzy i możliwości jej rozbudowywania (w tym dostępność informacji oraz możliwości kształcenia się), propaganda, socjotechnika, reklama (w tym polityczna) oraz wiele innych kategorii czynników, które badacz powinien samodzielnie wyodrębnić, przeanalizować, a przede wszystkim poddać konkretyzacji i strukturyzacji, także rzetelnie je zbadać uwzględniając w takich badaniach ich wzajemne relacje i oddziaływania oraz wykorzystać to wszystko w konstruowaniu sieci, jaką jest struktura esencjalna czynników i ich oddziaływań, a także podczas ustalania zbioru czynników pobocznych (zakłócających, a *de facto* konkretyzujących).

Z konieczności badacz musi też podjąć wiele decyzji w odniesieniu do bardzo wielu czynników, które z przyczyn warsztatowych będzie musiał uznać za relatywnie nieistotne; relatywnie, gdyż bezwzględnie nieistotne czynniki tak naprawdę nie istnieją, bo dla samej rzeczywistości faktycznie wszystkie są istotne. To tylko badacz roboczo i zupełnie tymczasowo ustala ich hierarchię istotności. Pamiętać też stale trzeba o tym, że każdy czynnik ma swój przedmiot oddziaływań, a ten z kolei posiada swój anty-przedmiot, analogicznie do teorii

heglowskiej dialektyki, gdzie każda teza posiada swą antytezę¹⁶. Ustalenie ich jest bardzo istotnym etapem badań.

Jak widać z powyższego krótkiego wykazu czynników, historyk wprost musi korzystać z pomocy innych dziedzin nauki, na których sam przecież się nie zna, a przynajmniej nie na wszystkich i nie dostatecznie dobrze. Stanowczo ośmielam się twierdzić, że historia jest nauką ścisłą i interdyscyplinarną. Prób zaprzeczania temu twierdzeniu należy zaniechać, gdyż na obecnym etapie rozwoju nauki graniczą już z absurdem.

Proces idealizacji i stopniowej konkretyzacji opiera się na tzw. kole hermeneutycznym. Teoria ta, popularyzowana przez wielu znanych filozofów i metodologów¹⁷, głosi, że aby poznać autonomiczny lub tylko sztucznie wyabstrahowany szczegół, trzeba rozpatrywać go w kontekście ogółu, w skład którego on wchodzi, gdyż cała rzeczywistość stanowi niepodzielną całość. Z tego zaś wynika, że wpieryw trzeba poznać ów ogół. A tego z kolei nie można poznać inaczej, jak tylko poprzez analizę wszystkich szczegółów, z których on się składa. Zatem idealizacja i konkretyzacja poniekąd przebiegają jednocześnie i wzajemnie na siebie oddziałują. Hermeneutyka to ważny aspekt badań historycznych, gdyż historyk pracuje głównie na źródłach historycznych, które musi poddawać procedurze hermeneutycznej, czyli mówiąc prościej – interpretacji. Jak powszechnie wiadomo, każda interpretacja narażona jest na zafałszowania wynikające z niemożliwej do uniknięcia subiektywności myślenia interpretatora. Każdorazowo historyk ma do czynienia z całą siecią interpretatorów (i dokonanych przez nich interpretacji), jakimi są autorzy źródeł, świadkowie faktów, inni badacze, a także on sam jako badający to wszystko ostateczny interpretator. Po nim będą następni, bo będą interpretować jego naukowe interpretacje itd. Podczas badań im większy zakres sieciowych oddziaływań weźmie się pod uwagę, tym bardziej wzrasta prawdopodobieństwo poprawności interpretacyjnej. Historyk bada głównie teksty dostarczające mu wiadomości (nie mylić z informacjami) o przeszłości. Hermeneutyka to nie tylko wydobywanie z dostępnych wiadomości informacji (czyli nośników prawdy), ale także deinformacji (informacji fałszywych, czyli nośników nieprawdy). Dla ścisłości dodajmy, że pojęcie „deinformacja” należy traktować jako synonim wyrażenia „proces dezinformowania”, który to proces odbywa się za pomocą rozpowszechniania dezinformacji, czyli informacji fałszywych, pozornych.

¹⁶ Tatarkiewicz 2003, s. 213–217; Rosiak 2011, s. 25.

¹⁷ Coreth, Ehlen, Haeffner, Ricken 2004, s. 72–73; Gadamer 2007, s. 251–254, 328–329; Heidegger 1994, s. 67–68, 73; Bloch 1962, s. 181–182.

Historyk jednak musi interpretować nie tylko teksty źródłowe i źródła materialne, ale także fakty już ustalone, i to ustalone niekoniecznie za pomocą źródeł historycznych. Źródła i fakty należy interpretować w kontekście sieci oddziaływań czynników, a te z kolei należy dobierać do badań tak, by korelowały ze źródłami i z ustalonymi już wcześniej faktami. I tu kolejne objaśnienie (za pomocą przykładu): nie jest potrzebne żadne źródło historyczne by ustalić m.in. tego rodzaju fakty, iż np. każda inflacja wywołuje kryzys, a ten objawia się ubóstwem ludności i bezrobociem, a zatem i ogólnym niezadowoleniem społecznym, które zawsze grozi wybuchem zamieszek o charakterze antyrządowym. Źródła historyczne dostarczają informacji o faktach potrzebnych do procedury konkretyzacji faktów ogólnych, ustalonych już i stosunkowo powszechnie znanych, a z których historyk na początku badań konstruuje strukturę esencjalną fragmentu rzeczywistości historycznej, w której osadzone są jego badania.

Selekcja czynników jest niezbędna. Nadmiar czynników może bowiem doprowadzić do sytuacji, jakiej wielu badaczy słusznie się obawia, a nazywanej po łacinie *regressus ad infinitum*, co oznacza w tym przypadku cofanie się w nieskończoność w procesie interpretacji i w procesie tworzenia sieci oddziaływań, i to w nieskończoność stale rozrastającą się na wszelkie możliwe strony w gigantyczną sieć wszystkiego, czyli w całe *Universum*. Bo przecież oddziaływania sieciowe składają się z oddziaływań bezpośrednich i z o wiele liczniejszych od nich oddziaływań pośrednich. I właśnie po to, aby tego uniknąć, by nie popaść w niekończącą się procedurę badań wszystkiego, całego *Universum*, trzeba badania rozpocząć od idealizacji (opartej na indukcji), a dopiero w następnym etapie należy dążyć do miarodajnej konkretyzacji (opartej na dedukcji). Chodzi tu o miarodajność prawdy dotyczącej określonego fragmentu dziejów określonej ludzkiej zbiorowości.

Oczywistym jest, podobnie jak w każdych innych badaniach naukowych, że w odpowiednim momencie historyk zaczyna projektować hipotezy badawcze¹⁸. Hipotezy, jakie opracowuje historyk, prawie zawsze są bardzo złożone, wymagające bardzo rozległych opisów uzasadniających ich prawdziwość lub fałszywość¹⁹. Podczas prowadzenia badań historycznych badacz na ogół zmuszony jest do opracowania wielu hipotez naraz, stanowiących zbiór. Oparcie badań na jednej tylko hipotezie możliwe jest wyłącznie wtedy, gdy albo jest to hipoteza bardzo ogólna, albo gdy odnosi się ona do bardzo wąskich tematycznie mikrobadań, zmierzających

¹⁸ Przykład takiego postępowania badawczego obejmującego projektowanie hipotez i antyhipotez oraz procedurę ich sprawdzania zob. Pfaff 1922b, s. 65–69, 661–677.

¹⁹ O tym, czym jest i na czym polega uzasadnianie, zob. Biegański 1910, s. 152–159, 164–167.

do ustalenia pojedynczego faktu, zasadniczo nie mającego wewnętrznej struktury, czyli faktu nie będącego siecią. Jednocześnie historyk powinien sformułować antyhipotezę każdej badanej hipotezy. Niekiedy wymaga to wprost rozczłonkowania danej hipotezy – odsłaniając w ten sposób jej wewnętrzną strukturę – a następnie opracowania odpowiedniego do niej zestawu antyhipotez.

Proces sprawdzania hipotez kończy badanie. Nie jest to jednak czynność prosta ani łatwa. Sprawdzanie hipotez przebiega w dwu etapach. Najpierw sprawdza się prawdziwość lub fałszywość antyhipotez. Jeśli antyhipoteza okaże się prawdziwa, oznaczać to będzie, że będąca jej odpowiednikiem hipoteza jest fałszywa, lub przynajmniej częściowo nieprawdziwa. W ten sposób może się ujawnić jej nadmierna ogólnikowość, przesadna idealizacja. Wówczas być może nastąpi konieczność przeprowadzenia dalszej konkretyzacji tej hipotezy, która to czynność może skutkować tym, że zamiast tej jednej hipotezy, powstanie kilka odrębnych, ale ściśle ze sobą korelujących. Hipotezy bowiem również stanowią sieć. Drugim etapem sprawdzania hipotez (tych, które przeszły pozytywnie pierwszy etap) jest gruntowna ich analiza w kontekście tego wszystkiego, co badacz zdołał ustalić, czyli w kontekście sieci faktów, jakie współtworzyły wybrany przez niego fragment rzeczywistości historycznej. Rekonstrukcja (albo nawet wprost konstrukcja) tej sieci faktów to czynność podstawowa i najbardziej mozolna w całym procesie badawczym. Jest jednak nieunikniona, bo to ona stanowi sedno proponowanej przeze mnie metody badań sieciowych.

Analiza hipotez badawczych w kontekście tej zrekonstruowanej przez badacza sieci fragmentu rzeczywistości historycznej stanowi najważniejszy etap procesu badawczego, bo jej efektem będzie raport z badań. Raport powinien mieć charakter tekstu *stricte* naukowego, bogatego w szczegółowe analizy, czyli nie aspirującego nawet do roli interesującej książki nadającej się do swobodnego czytania przez amatorów historii. Uogólnienia są dopuszczalne dopiero w ostatniej jego części, którą można zatytułować jako *wnioski z badań* lub po prostu *podsumowanie* albo nawet *zakończenie*. Wnioski powinny być rzetelne, czyli obiektywne, bezwzględnie pozbawione cech jałowej polemiki, spekulacji, ideologizacji, polityzacji i ocen etyczno-estetycznych. Historyk bowiem to naukowiec, czyli poszukiwacz prawdy o przeszłości, a nie manipulator poglądami na jej temat. Gotowy raport z badań raczej nie będzie nawet podobny do ciekawej opowieści o minionych dziejach. Dla laika może on być wprost w ogóle niezrozumiały, a już na pewno będzie dla niego tekstem nudnym, tak jak nudnymi i niezrozumiałymi dla historyka są raporty z badań prowadzonych w laboratorium fizyki

kwantowej. Raporty naukowe z badań historycznych historyk powinien adresować wyłącznie do własnego środowiska naukowego.

Żadne badania naukowe nie są nieodwołalnie definitywne. Każde stanowią jedynie etap całego procesu badawczego, którego uczestnikami było, jest i wciąż będzie bardzo wielu badaczy, naukowców, uczonych, ekspertów. Ten ogólny proces badawczy ma charakter sieci, w której każdy nowy wynik jakichkolwiek badań wpływa na całą sieć tego, co nazywa się często wiedzą ludzkości. Żaden historyk (ani też żaden jakikolwiek inny naukowiec) nie ma i nigdy nie będzie miał prawa rościć sobie pretensji do tytułu ostatecznego odkrywcy całej prawdy. Nauka nigdy się nie zakończy²⁰. Każde badania zawierają i będą zawierały wiele błędów i niedopracowań, które zwykle wynikają nie z nierzetelności ich przebiegu, ale głównie z tego, że każdy człowiek, chociażby i ten najmądrzejszy z najmądrzejszych, ma bardzo ograniczone możliwości badawcze, gdyż dysponuje wyłącznie własnym mózgiem, stosunkowo niedługim okresem życia i jeszcze krótszym okresem zdolności psychofizycznych do prowadzenia badań, a także ograniczonym dostępem do materiałów badawczych, w tym źródeł historycznych. Dlatego raport z danych badań powinien odzwierciedlać cały ich przebieg, uwzględniając wszelkie niuanse i mankamenty, w tym napotkane trudności i (o ile to możliwe) ich przyczyny. Ułatwi to innym badaczom wykrywanie błędów, korygowanie wyników, dokonywanie uzupełnień, nieraz też ponowne przeprowadzenie wybranych etapów tych badań, albo nawet całkowite ich wznowienie bez ryzyka marnowania czasu i wysiłku na przysłowiowe „ponowne odkrywanie Ameryki”. Temu wszystkiemu naprzeciw wychodzi teoria sieciowej struktury rzeczywistości wraz z metodą idealizacji i stopniowej konkretyzacji *ex post facto*.

Początkiem badań jest więc odtworzenie dynamicznej sieci faktów, która to sieć umożliwi opracowanie hipotez badawczych i ich weryfikacji względnie falsyfikacji. Efektem końcowym badań sieciowych jest rzetelny, czyli bardzo szczegółowy raport z badań, który sam w sobie będzie przedmiotem dalszych analiz prowadzonych przez wielu innych badaczy. Natomiast pisanie książek i artykułów naukowych to zupełnie inna czynność. Teksty tego rodzaju powinny powstawać w oparciu o raporty z badań. Książka czy artykuł może być sporządzona językiem nieco bardziej naturalnym (bez nadmiaru naukowego metajęzyka), może zawierać autorskie spostrzeżenia, tezy autora, nawet i osobiste jego poglądy oraz oceny faktów. Może ona być napisana w stylu popularyzatorskim. I co najważniejsze, nie powinna ona już zawierać żadnych przypisów prócz jednego,

²⁰ Pogląd ten jest zasadniczo powszechnie podzielany, uwagę zwracało na tę kwestię już wielu uczonych, m.in. zob. Kemeny 1967, s. 58; Bourdeau 1893, s. 54.

odsyłającego czytelnika do konkretnego raportu lub zbioru raportów z badań naukowych. Błąd popełniają ci wszyscy historycy, którzy ciekawą książkę opatrzą nadmiarem przypisów i traktują ją jako raport ze swych badań, przy czym pisząc ją koncentrują się na użyciu jak najmniejszej ilości słów by zaoszczędzić jak najwięcej arkuszy wydawniczych, a zatem i kosztów druku, a ponadto dbają o to, by tekst był zrozumiały dla każdego laika. Skutek jest taki, że książka tego rodzaju i tak ma bardzo niewielu czytelników, za to zyskuje ogromną ilość krytyków. I niestety, ale jedni i drudzy mają rację. Bo jeśli piszemy książkę, to czynimy to po to, by jak największa ilość ludzi chętnie ją przeczytała (książek upstrzonych niezrozumiałymi dla laika przypisami i powszechnie niezrozumiałymi wyrazami języka nauki laicy na ogół w ogóle nie czytują przecież), natomiast jeśli badacz chce, aby wynikami jego badań zainteresowały się jak najliczniejsze kręgi różnorodnych środowisk naukowych, to powinien sporządzić rzeczywiście rzetelny raport z badań, a nie emocjonującą opowieść o przeszłości, budzącą zwykle wiele kontrowersji i zarzutów o taką czy inną nierzetelność autora lub odnoszących się do stosowanej przez niego narracji. A raport z kolei będzie rzetelny tylko wtedy, gdy same badania będą przeprowadzone rzetelnie. Rzetelne badania to takie, którym trudno jest zarzucić bylejąkość, powierzchowność, sztampowość itp. negatywne cechy. Badaniami takimi są wyłącznie te, które skrupulatnie przebiegają w oparciu o solidną metodę, czyli taką, która wyczerpuje wszelkie możliwe do przewidzenia wątpliwości najbardziej dociekliwych recenzentów. Do tej pory nauki historyczne nie dysponowały żadną tego rodzaju metodą. Metoda idealizacji i stopniowej konkretyzacji *ex post facto* i oparta o teorię sieciowej struktury rzeczywistości (wymagającej odrębnego obszernego omówienia) jest moją propozycją wyjścia z tego metodologicznego impasu, w jakim nauki historyczne tkwią już od zarania swych dziejów.

Bibliografia

Abriszewski K.

2012 Poznanie, zbiorowość, polityka. Analiza teorii aktora-sieci Bruno Latoura, Kraków.

Biegański W.

1910 Traktat o poznaniu i prawdzie, Warszawa.

Bloch M.

1962 Pochwała historii czyli o zawodzie historyka, przeł. W. Jedlicka, Warszawa.

- Bourdeau L.
1893 Historia i historycy. Studium krytyczne o historii uważanej jako umiejętność pozytywna, Warszawa.
- Brzeziński J.
1976 Struktura procesu badawczego w naukach behawioralnych, Warszawa-Poznań.
- Coreth E., Ehlen P., Haeffner G., Ricken F.
2004 Filozofia XX wieku, przeł. M. L. Kalinowski, Kęty.
- Czernicki C.
2022 Entropia w filozofii informacji, „Kultura–Media–Teologia, Czasopismo Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu”, nr 49.
- Droysen J. G.
2012 Zarys historyki, przeł. i oprac. M. Bonecki, J. Duraj, Bydgoszcz.
- Gadamer H.-G.
2007 Prawda i metoda. Zarys hermeneutyki filozoficznej, przeł. B. Baran, Warszawa.
- Handelsman M.
1928 Historyka. Zasady metodologii i teorii poznania historycznego. Podręcznik dla szkół wyższych, Warszawa-Kraków-Lublin-Łódź-Paryż-Poznań-Wilno-Zakopane.
- Heidegger M.
1994 Bycie i czas, przeł. B. Baran, Warszawa.
- Jevons W. S.
1960 Zasady nauki. Traktat o logice i metodzie naukowej, przeł. M. Chojnowski, B. J. Gawecki, t. 1, Bytom.
- Kemeny J. G.
1967 Nauka w oczach filozofa, przeł. S. Amsterdamski, Warszawa.
- Langlois C. V., Seignobos C.
1912 Wstęp do badań historycznych, przeł. W. Górkowa, Lwów.
- Latour B.
2010 Splatając na nowo to, co społeczne. Wprowadzenie do teorii aktor-sieci, Kraków.

- Lerner A. J.
1971 Zarys cybernetyki, Warszawa.
- Lubański M.
1975 Filozoficzne zagadnienia teorii informacji, Warszawa.
- Łukomski G.
2020 Recenzja pracy doktorskiej: Janusz Pfaff, Nastroje i postawy Ślązaków na Górnym Śląsku w kontekście polityki zagranicznej państwa polskiego w latach 1945–1950, Częstochowa 2020, mps.
- Mazur M.
1976 Cybernetyka i charakter, Warszawa.
- Miśkiewicz B.
1974 Wstęp do badań historycznych, Warszawa-Poznań.
- Moszczeńska W.
1977 Metodologii historii zarys krytyczny, oprac. J. Maternicki, Warszawa.
- Nowak L.
1993 Metoda zmiennych relatywnych a idealizacja, „Filozofia Nauki”, nr 1.
- Peitgen H.-O., Jürgens H., Saupe D.
1995a Granice chaosu. Fraktale, cz. 1, przeł. K. Pietruska-Pałuba, K. Winkowska-Nowak, Warszawa.
- O’Shaughnessy J.
1975 Metodologia decyzji, przeł. T. Mroczkowski, Warszawa.
- Peitgen H.-O., Jürgens H., Saupe D.
1996b Granice chaosu. Fraktale, cz. 2, przeł. K. Pietruska-Pałuba, K. Winkowska-Nowak, Warszawa.
- Pfaff J.
2022a Interdyscyplinarność badań historycznych z perspektywy sieciowej struktury rzeczywistości, [w:] Гуманітарний Корпус, Випуск 47: Збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, історії, психології та педагогіки, Національний Педагогічний Університет імені М.П. Драгоманова, Історико-Філософський Факультет, Київ.

- 2022b Nastroje społeczne, postawy i zachowania Ślązaków na Górnym Śląsku w kontekście polityki zagranicznej państwa polskiego w latach 1945–1950. Studium interdyscyplinarne, Tarnowskie Góry.
- 2023 Interdyscyplinarność historii jako konieczność w zakresie badań, studiów i edukacji, [w:] Nauki społeczne i humanistyczne. Varia – 4, red. D. Łukomiak, K. Łukomiak, Łódź.
- Rosiak M.
2011 Dialektyka Hegła, Kraków.
- Tatarkiewicz W.
2003 Historia filozofii, t. 2: Filozofia nowożytna do roku 1830, Warszawa.
- Tempczyk M.
1998 Teoria chaosu a filozofia, Warszawa.
- Topolski J.
1984 Metodologia historii, Warszawa.

METHODOLOGY AND METHODOLOGY OF HISTORICAL RESEARCH IN THE CONTEXT OF THE THEORY OF THE NETWORK STRUCTURE OF REALITY

Abstract: The article concerns the methodology of historical research conducted in the context of the theory of the network structure of reality, i.e. taking into account an extensive network of factors and their mutual relations, especially the network of their interactions. The author briefly discusses the main assumptions of the theory, methodology and research method he proposes. He also drew attention to the shortcomings of the current methodology of history, which is based mainly on intuition and the analysis of sources and highlights the problem of narrative, but it ignores the interdisciplinarity of this science, which is still excessively isolated from other sciences and their research results. History - as the author emphasizes - should be considered an exact and interdisciplinary science, and the summary of each historical research should be a reliable, detailed and objective, strictly scientific report, containing a full description of their course and scientific conclusions.

Keywords: history methodology, network theory.

UNIA EUROPEJSKA WOBEC WYZWAŃ MIGRACYJNYCH XXI WIEKU

Streszczenie: Migracje stanowią jedno z najważniejszych wyzwań Unii Europejskiej. Wspólnota europejska doświadcza globalnych zmian społecznych, ekonomicznych i politycznych, które wpływają na kształtowanie jej polityki migracyjnej. Zjawisko migracji stanowi obecnie poważny problem ogólnoswiatowy, wymagający skutecznej polityki migracyjnej i kontroli nielegalnej imigracji. Artykuł analizuje współczesne aspekty migracji, koncentrując się na ich wpływie na Unię Europejską oraz skuteczności stosowanych przez nią strategii politycznych.

Słowa kluczowe: imigracja, emigracja, Unia Europejska

Wstęp

Zjawisko migracji towarzyszy ludzkości od zawsze i stanowi integralny element jej rozwoju. Współczesne przemieszczenia ludności charakteryzują się masowym, globalnym oraz wielokierunkowym charakterem. Ze względu na swoją skalę, różnorodność konsekwencji oraz wpływ na aspekty ekonomiczne i społeczne globalnej gospodarki, migracje stanowią jedno z kluczowych wyzwań XXI wieku².

W XXI wieku Unia Europejska jako organizacja międzynarodowa zrzeszająca wysoko rozwinięte państwa Europy pozostaje jednym z kluczowych celów migracji na skalę globalną. Migracje do Unii Europejskiej są zjawiskiem kompleksowym i mają szeroki zakres konsekwencji ekonomicznych, społecznych

¹ Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II; e-mail: wioleta.borodulin.mail@gmail.com; ORCID: 0009-0008-7946-3011

² Kacperska i in. 2019, s. 8.

i politycznych. Migranci wnoszą do gospodarek europejskich różnorodność kulturową i umiejętności, co może wspierać innowacyjność i wzrost gospodarczy. Z drugiej strony nieskontrolowany napływ migracyjny może stwarzać wyzwania związane z integracją społeczną, dostosowaniem systemów opieki zdrowotnej oraz edukacji, a także powodować wzrost napięć społecznych.

Istotność problematyki migracji międzynarodowych

W Unii Europejskiej coraz większym wyzwaniem stają się migracje międzynarodowe z powodu zarówno wewnętrznych problemów UE, jak i globalnych wydarzeń. Demograficzne starzenie się społeczeństw europejskich, trudności z integracją imigrantów w niektórych krajach członkowskich oraz wzrost liczby przybyszów do UE – zarówno legalnych, jak i nielegalnych – z krajów dotkniętych kryzysami politycznymi, rewolucjami lub wojnami domowymi są głównymi czynnikami wspierającymi tę tendencję³.

Migracje międzynarodowe w zależności od ich przyczyn i kierunku mogą przyjmować różne formy. Podstawowe formy migracji to emigracja, czyli opuszczenie dotychczasowego miejsca zamieszkania oraz imigracja, czyli napływ ludzi do danego państwa na stałe lub na dłuższy okres. Dodatkowo można wyróżnić następujące formy migracji⁴:

- reemigracja - powrót do ojczystego kraju po wcześniejszym emigracyjnym wyjeździe,
- deportacja - przymusowe wydalenie osoby z kraju z powodu nielegalnego pobytu lub naruszenia przepisów imigracyjnych,
- repatriacja - powrót do ojczyzny osób, które były zmuszone przebywać za granicą, na przykład w wyniku zmiany granic lub warunków politycznych,
- uchodźstwo - przymusowy wyjazd z kraju macierzystego z powodu zagrożenia życia lub prześladowań, takich jak wojny, konflikty zbrojne czy polityczne represje.

Charakter migracji ludności jest związany z czasem spędzonym poza granicami kraju. Migracja może być długookresowa (długoterminowa) lub krótkookresowa (krótkoterminowa). Na podstawie licznych badań ustalono, że migracja długookresowa ma miejsce, gdy osoba przebywa w innym kraju na stałe

³ Pachocka i Misiuna 2015, s. 300.

⁴ Bożyk 2004, s. 98.

przez co najmniej dwanaście miesięcy. Z kolei migracja krótkookresowa dotyczy wyjazdów trwających od jednego do trzech miesięcy⁵. Migracje mogą dzielić się także na dobrowolne lub przymusowe. W przypadku migracji dobrowolnych decyzja o wyjeździe jest podejmowana samodzielnie przez osobę opuszczającą swój kraj. Przymusowe migracje natomiast mają miejsce, gdy osoba jest zmuszona do opuszczenia miejsca zamieszkania z powodu nacisku lub presji zewnętrznej⁶. Migracje różnią się także pod względem zasięgu geograficznego (krótkie i długie odległości, migracje regionalne, kontynentalne i międzykontynentalne), sposobu przemieszczania się (docelowe, skokowe, kroczące) oraz przyczyn (zarobkowe, azylowe oraz uchodźstwo). W ramach jednego strumienia migracyjnego można zaobserwować przemieszczanie się różnych grup migrantów⁷.

Główne trendy kształtujące współczesne migracje międzynarodowe obejmują⁸:

1. Globalizację migracji - wzrasta nie tylko liczba migrantów, ale także liczba krajów będących zarówno miejscami docelowymi, jak i krajami pochodzenia migrantów. Migracje przestały być jedynie wewnętrznym problemem państw, a ich umiędzynarodowienie wymusiło poszukiwanie skutecznych sposobów na integrację migrantów zarówno na poziomie krajowym, jak i międzynarodowym. Obecnie obserwujemy wzajemne oddziaływanie między globalizacją a migracją międzynarodową, gdzie oba te procesy dynamicznie wpływają na siebie nawzajem.
2. Zróżnicowanie społeczne migracji - obejmujące migrację ludzi różnego wieku, z różnym poziomem wykształcenia i umiejętnościami zawodowymi, o różnym statusie społecznym oraz przynależnością do różnych kręgów cywilizacyjnych i kulturowych.
3. Upolitycznienie migracji - wynikające między innymi z globalizacji zjawiska migracji i jej skali. Obawy przed niekontrolowaną migracją sprawiły, że stała się ona kluczowym elementem polityki wewnętrznej, polityki bezpieczeństwa narodowego, a także gospodarczej, szczególnie w starzejących się społeczeństwach. Skala i różnorodność kierunków migracji oraz próby zarządzania tym zjawiskiem wymusiły konieczność współpracy między państwami, co zaowocowało podpisaniem wielu międzynarodowych umów.

⁵ Ostrowska 2021, s. 10.

⁶ Gieorgjica 2018, s. 23.

⁷ Wyciechowska 2014, s. 285.

⁸ Wyciechowska 2014, s. 284-285.

4. Rozprzestrzenianie się migracji tranzytowych - państwa tradycyjnie uznawane za emigracyjne stają się państwami tranzytowymi, co może być początkiem ich transformacji w państwa imigracyjne.
5. Feminizację migracji - prawie połowa (48,6%) migrantów to kobiety, z których 51% przebywa w krajach rozwiniętych. Największy udział sferminizowanych migracji występuje w Ameryce Łacińskiej i na Karaibach, a także w Ameryce Północnej, Oceanii, Europie i na obszarach byłego Związku Radzieckiego. W przeszłości migracje kobiet zwykle wiązały się z łączeniem rodzin, natomiast obecnie to one często są głównymi wspierającymi finansowo rodzin pozostawionych w kraju pochodzenia.

Warto rozważyć czynniki, które mogą motywować migrantów do osiedlenia się w nowym miejscu lub zmuszać ich do opuszczenia dotychczasowego miejsca zamieszkania. Czynniki „przyciągające” obejmują pozytywne cechy danego państwa, które zachęcają migrantów do przyjazdu, podczas gdy czynniki „wypychające” to negatywne aspekty, które prowadzą do decyzji o imigracji z dotychczasowego miejsca zamieszkania⁹.

Podział na czynniki przyciągające oraz wypychające ze względu na główne kryteria przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1. Przyczyny występowania zjawiska migracji.

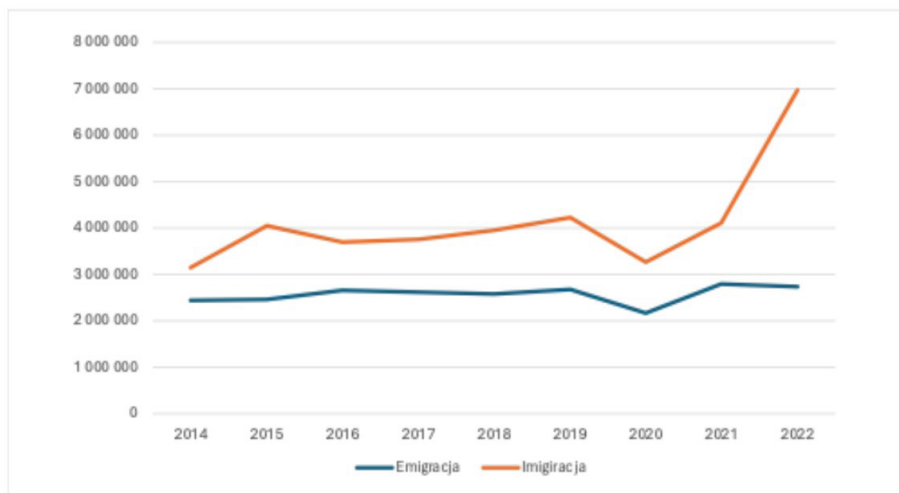
Kryterium	Czynniki przyciągające	Czynniki wypychające
Demograficzne	- niski poziom przyrostu naturalnego - starzenie się społeczeństwa - niedobór siły roboczej	- wysoki poziom przyrostu naturalnego - wysoki odsetek ludzi młodych - przeludnienie
Ekonomiczne	- niski wskaźnik bezrobocia - inwestycje generujące wzmożone zapotrzebowanie na pracowników - popyt na zagraniczną siłę roboczą - szybki wzrost gospodarczy	- wysoki wskaźnik bezrobocia - brak przyszłości zawodowej w wybranej branży - trudności na rynku mieszkaniowym - złe standardy pracy - niski poziom rozwoju gospodarczego
Społeczno-polityczne	- pozytywne podejście polityki i społeczeństwa do cudzoziemców - wsparcie socjalne - otwarcie na różnorodność kulturową	- konflikty zbrojne - dyktatura - łamanie praw człowieka - dyskryminacja mniejszości
Środowiskowo-klimatyczne	- korzystna sfera klimatyczna - pomoc humanitarna - zielone miejsca pracy	- klęski żywiołowe - ekstremalne zjawiska pogodowe - degradacja środowiska

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Bożyk 2004, s. 103 oraz Parlament Europejski 2024.

⁹ Parlament Europejski 2024.

Według raportu Międzynarodowej Organizacji Pracy ONZ z 2019 roku liczba migrantów pracujących, czyli osób migrujących z powodu zatrudnienia, osiągnęła około 169 milionów, co stanowiło ponad dwie trzecie całkowitej liczby migrantów na świecie. Większość tych osób zamieszkiwała kraje z możliwościami osiągnięcia wysokiego dochodu¹⁰. Na wykresie 1 zobrazowano skalę migracji na terytorium Unii Europejskiej w latach 2014-2022.

Wykres 1. Skala migracji na terenie Unii Europejskiej w latach 2014-2022.



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Eurostatu

Wartym rozważenia jest zjawisko migracji środowiskowo-klimatycznej. Zgodnie z definicją Międzynarodowej Organizacji ds. Migracji, migranci środowiskowi są osobami, które z powodu nagłych lub stopniowych zmian środowiskowych, negatywnie wpływających na ich życie lub warunki bytowe zmuszone są do opuszczenia swoich domów tymczasowo lub na stałe. Szacowanie ich liczby na światową skalę jest utrudnione ze względu na różne czynniki, takie jak wzrost populacji, poziom ubóstwa, stabilność rządów, bezpieczeństwo oraz konflikty zbrojne. Prognozy dotyczące liczby migrantów środowiskowych do roku 2050 obejmują zakres od 25 milionów do nawet 1 miliarda osób¹¹.

Przemiany demograficzne spowodowane migracją międzynarodową generują różne skutki w zależności od kraju, do którego migranci przybywają oraz

¹⁰ Parlament Europejski 2024.

¹¹ Parlament Europejski 2024.

kraju, który opuszczają. Skutki te mogą mieć charakter pozytywny lub negatywny. Dodatkowo sam migrant doświadcza specyficznych korzyści i strat wynikających z tego procesu. Skutki migracji z uwzględnieniem różnych perspektyw przedstawiono w tabeli 2.

Tabela 2. Skutki migracji.

Skutki pozytywne	Skutki negatywne
Z perspektywy kraju przyjmującego	
<ul style="list-style-type: none"> - wzrost liczby dostępnych pracowników - przyspieszenie rozwoju gospodarczego - podniesienie poziomu produkcji - zdobywanie specjalistycznych umiejętności zawodowych 	<ul style="list-style-type: none"> - redukcja płac - wzrost wymagań pracodawców - wydatki związane z procesem integracji - wzrost napięć etnicznych i przestępczości
Z perspektywy kraju pochodzenia	
<ul style="list-style-type: none"> - zwiększenie poziomu zarobków - redukcja wskaźnika bezrobocia - poprawa warunków życia rodzin migrantów - transfer pieniędzy do kraju pochodzenia - możliwość rozwijania nowych kompetencji - rozwój kultury - eliminacja negatywnych stereotypów 	<ul style="list-style-type: none"> - podniesienie kosztów operacyjnych dla przedsiębiorstw w związku z podwyżkami płac - zjawisko drenażu mózgów - rosnąca średnia wieku społeczeństwa - spadek mobilności zawodowej i gotowości do pracy
Z perspektywy osoby migrującej	
<ul style="list-style-type: none"> - podniesienie poziomu wynagrodzeń i warunków egzystencji - podnoszenie kwalifikacji, umiejętności językowych i znajomości światowych realiów 	<ul style="list-style-type: none"> - problemy związane z dezintegracją rodzin i sieroctwem - znaczące wydatki na życie codzienne i transport - zatrudnienie poniżej poziomu kompetencji

Źródło: opracowanie własne na podstawie Bożyk 2004, s. 106.

W kontekście globalnym istotną rolę odgrywa Światowy Pakt w sprawie Migracji, który stanowi pierwsze w historii porozumienie ONZ mające na celu promowanie wspólnego podejścia do międzynarodowej migracji i jej różnych aspektów. Opiera się on na wspólnych wartościach, takich jak suwerenność państwa, dzielenie odpowiedzialności, niewykazywanie dyskryminacji oraz przestrzeganie praw człowieka. Sygnatariusze porozumienia uznają konieczność współpracy w celu maksymalizacji korzyści z migracji oraz rozwiązywania problemów i wyzwań przed którymi stają jednostki i społeczności w krajach pochodzenia, tranzytu i docelowym¹².

¹² Parlament Europejski 2019, s. 4, 11.

Unia Europejska odegrała znaczącą rolę w formułowaniu sześciu kluczowych priorytetów, które zostały zaaprobowane w ostatecznym komunikacie Światowego Paktu w sprawie Migracji. Obejmują one¹³:

1. Ochronę praw wszystkich migrantów i zapewnienie im wsparcia w sytuacjach szczególnie trudnych.
2. Rozwiązywanie przyczyn migracji, w tym wpływu zmian klimatycznych, katastrof naturalnych i kryzysów spowodowanych działalnością człowieka.
3. Łączenie migracji z procesem rozwoju, w tym aspekty związane z transferami pieniężnymi i rozprzestrzenianiem uzyskanych korzyści.
4. Wspieranie międzynarodowego zarządzania migracją poprzez efektywną współpracę w zakresie emigracji, imigracji, integracji i reintegracji migrantów.
5. Zwalczanie nielegalnej migracji, w tym handlu ludźmi i przemytu migrantów oraz promowanie skutecznego zarządzania bezpieczeństwem granic.
6. Promowanie uregulowanych prawnie ścieżek migracji.

Polityka Unii Europejskiej w kontekście relokacji ludności i zapobieganiu kryzysu migracyjnego

Polityka migracyjna w Unii Europejskiej jest względnie nowym tematem, który ewoluował wraz z postępującą integracją. Pierwotne traktaty założycielskie Wspólnot Europejskich nie uwzględniały tego zagadnienia, ponieważ na początku leżało ono w kompetencjach suwerennych państw i bazowało wyłącznie na współpracy międzyrządowej¹⁴.

Obecnie jedną z fundamentalnych wartości Unii Europejskiej jest swoboda przemieszczania się oraz wyboru miejsca zamieszkania i pracy. Europa przyciąga wielu migrantów oraz osób ubiegających się o azyl. Region zmagą się z demograficznymi wyzwaniami związanymi ze znacznym starzeniem się społeczeństwa i niskim wskaźnikiem urodzeń. Prognozy sugerują, że do 2050 roku emeryci mogą stanowić aż jedną trzecią populacji Unii Europejskiej, co stwarza istotne wyzwania społeczne i ekonomiczne. Wskutek tego wzrasta zapotrzebowanie

¹³ Parlament Europejski 2019, s. 7–8.

¹⁴ Podraza 2021, s. 261.

na opiekę zdrowotną i usługi społeczne, a także pojawiają się obawy dotyczące niższej produktywności i zwiększonych wydatków publicznych¹⁵.

Wspólnej polityce europejskiej w zakresie azylu i ochrony poświęcony jest artykuł 78 Traktatu o Funkcjonowaniu Unii Europejskiej. Głównym celem tej polityki jest przyznanie odpowiedniego statusu wszystkim obywatelom państw trzecich poszukującym międzynarodowej ochrony. Podkreśla się konieczność zgodności tej ochrony z Konwencją Genewską z dnia 31 stycznia 1967 r. dotyczącą statusu uchodźców, innymi odpowiednimi traktatami oraz zasadą *non-refoulement*. Traktat określa również środki, za pomocą których Parlament Europejski i Rada będą tworzyć wspólny europejski system azylowy¹⁶.

Celem zaradzenia niedoborom siły roboczej, wypełnieniem braków w umiejętnościach oraz pobudzenia wzrostu gospodarczego, Unia Europejska wprowadza różnorodne zachęty do podjęcia legalnej migracji. Działania te mają na celu zrównoważenie rynku pracy, poprawę dynamiki demograficznej oraz wsparcie dla gospodarki poprzez przyjmowanie wykwalifikowanych pracowników z różnych części świata¹⁷.

Kryzys migracyjny z 2015 roku stanowił znaczące wyzwanie dla polityki migracyjnej Unii Europejskiej. Lata po 2011 r. były jednym z najbardziej burzliwych okresów w historii Unii Europejskiej. Przemiany społeczne i polityczne w Afryce Północnej, które skutkowały tzw. Arabską Wiosną wywołały poważne zmiany, które miały bezpośredni wpływ na bezpieczeństwo Unii Europejskiej¹⁸.

Po Arabskiej Wiośnie Unia Europejska stała się głównym celem masowych i niekontrolowanych migracji. Większość migrantów, w tym uchodźców uciekających przed prześladowaniami w swoich ojczystych krajach skierowała się do Unii Europejskiej. Koniecznym jest zrozumienie złożoności europejskiego kryzysu migracyjnego, który w rzeczywistości obejmuje kilka nakładających się na siebie kryzysów¹⁹:

- kryzysu demograficznego, wynikającego z masowego napływu ludności do Europy,
- kryzysu humanitarnego, związanego z nieludzkimi warunkami w obozach uchodźczych na terenach przygranicznych oraz licznymi wypadkami na Morzu Śródziemnym,

¹⁵ Parlament Europejski 2023.

¹⁶ Podraza 2021, s. 266.

¹⁷ Parlament Europejski 2023.

¹⁸ Podraza 2021, s. 271.

¹⁹ Pachocka 2019.

- kryzysu politycznego, pojawiającego się wśród różnych obozów politycznych w krajach UE,
- kryzysu związanego z solidarnością wobec migrantów i uchodźców, manifestującego się społeczną obojętnością,
- kryzysu uchodźczego, dotyczącego międzynarodowego statusu prawnego uchodźców,
- kryzysu azylowego, wynikającego z problemów z unijną polityką azylową w kontekście międzynarodowym.

W rezultacie nielegalna imigracja osiągnęła niespotykane dotąd poziomy. W 2015 roku według Wysokiego komisarza Narodów Zjednoczonych do spraw uchodźców (UNHCR) do Europy przybyło blisko milion osób, z czego ponad 700 tysięcy nielegalnie. Liczba wniosków o azyl wzrosła o 123% w porównaniu do roku poprzedniego, osiągając poziom 1,2 miliona złożonych dokumentów. Próby nielegalnego przedostania się do Europy były niezwykle niebezpieczne, co pokazuje tragiczna statystyka, jaką było utonięcie na Morzu Śródziemnym ponad 7 tysięcy osób w latach 2014-2015. Kryzys ten okazał się istnym sprawdzianem dla dotychczasowej polityki migracyjnej Unii Europejskiej oraz relacji między państwami członkowskimi a krajami trzecimi²⁰.

Migranci jako cel podróży najczęściej wybierali dobrze rozwinięte kraje Europy Zachodniej, takie jak Wielka Brytania, Niemcy, Włochy, Francja i Hiszpania.

Istotnym w kontekście kryzysu migracyjnego jest rozróżnienie kilku głównych szlaków migracyjnych łączących zewnętrzne otoczenie Unii Europejskiej z krajami znajdującymi się na jej terytorium, a mianowicie²¹:

- szlak zachodnio-bałkański, stanowiący lądowe przedłużenie wschodniego szlaku śródziemnomorskiego, prowadzące z Serbii do Chorwacji lub Węgier, a następnie do Słowenii,
- szlak środkowo-śródziemnomorski prowadzący z Tunezji, Algierii lub Libii do Włoch i na Maltę przez Morze Śródziemne
- szlak wschodnio-śródziemnomorski obejmujący zarówno drogę morską z Turcji do Grecji, Włoch lub na Cypr przez Morze Śródziemne, jak i drogę lądową z Turcji do Grecji lub Bułgarii,
- szlak zachodnio-śródziemnomorski prowadzący z Maroka do Hiszpanii lub do hiszpańskich eksklaw, Melilli i Ceuty,

²⁰ Podraza 2021, s. 271.

²¹ Biuletyn Migracyjny 2019.

- szlak zachodnio-afrykański prowadzący z Maroka na Wyspy Kanaryjskie,
- szlak arktyczny prowadzący przez Rosję do Finlandii lub Norwegii.

System Schengen jest wystawiany na próby już od 2011 roku, kiedy to państwa członkowskie zaczęły kwestionować jego fundamenty, poddając próbie wzajemne zaufanie i współpracę. W odpowiedzi na kryzys Komisja Europejska w 2015 roku zdecydowała się na zastosowanie art. 78 ust. 3 Traktatu o funkcjonowaniu Unii Europejskiej, proponując nadzwyczajną procedurę relokacji i podziału 40 tys. azylantów. Propozycja spotkała się z krytyką wielu krajów członkowskich, w tym Polski, a przywódcy większości państw na czerwcowym szczycie w 2015 roku Rady Europejskiej nie zgodzili się na jej realizację. Ostatecznie rządy miały same określić liczbę uchodźców do przyjęcia, co nie zostało zrealizowane. We wrześniu 2015 roku Komisja Europejska przedstawiła nową propozycję przymusowej relokacji, która, mimo sprzeciwu państw Europy Środkowej została przegłosowana²².

W 2016 roku Komisja Europejska zaproponowała reformę wspólnego europejskiego systemu azylowego obejmującą nowe regulacje mające na celu reformę systemu dublińskiego. System ten ustala zasady dotyczące rozdziału osób ubiegających się o azyl pomiędzy państwa członkowskie Unii Europejskiej. System dubliński nałożył znaczące obciążenie na kilka krajów zewnętrznych granic UE, które jako pierwsze przyjmowały migrantów i były odpowiedzialne za rozpatrywanie większości wniosków o azyl²³.

Do maja 2017 roku zrealizowano blisko 18,5 tysiąca relokacji, co było dalekie od pierwotnego planu zakładającego 120 tysięcy przemieszczeń. Trybunał Sprawiedliwości Unii Europejskiej orzekł, że państwa członkowskie mogą odmówić relokacji tylko wtedy, gdy stanowi ona zagrożenie dla ich bezpieczeństwa narodowego lub porządku publicznego. Postawy niektórych sceptycznie nastawionych do kwestii relokacji krajów członkowskich zostały od tego momenty oceniane szerzej - w kontekście kryzysu unijnych wartości²⁴.

W 2020 roku Komisja Europejska zaproponowała Nowy Pakt o Migracji i Azylu jako środek mający na celu poprawę sytuacji w zakresie zarządzania azylem i migracją. Nowe przepisy miały zastąpić dotychczasowe zasady systemu dublińskiego, aby uproszczać procedury i skracać terminy oczekiwania na odpowiedzi. Nowy system azylowy został zaprojektowany w celu wsparcia państw "pierwszej linii" Unii Europejskiej w czasach kryzysu poprzez implementację

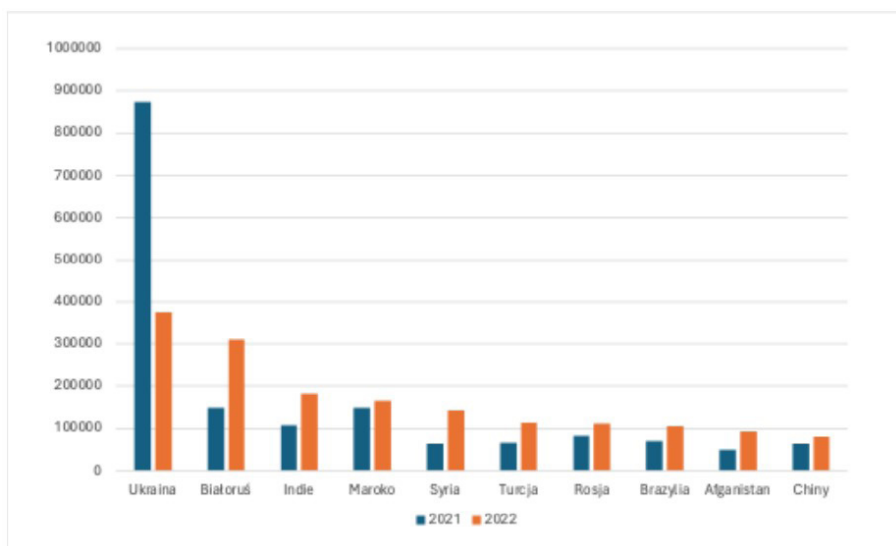
²² Parlament Europejski 2017.

²³ Parlament Europejski 2017.

²⁴ Podraza 2021, s. 271.

nowego mechanizmu opartego na solidarności między państwami członkowskimi. System ten cechuje się wysoką elastycznością, umożliwiając państwom Unii Europejskiej dostosowanie formy wsparcia dla innych państw wspólnoty, które borykają się z wyzwaniami migracyjnymi. Obejmuje to możliwość przyjmowania osób ubiegających się o azyl z państw z prawem wjazdu bezwizowego oraz udzielanie wsparcia finansowego lub technicznego w odpowiedzi na określone potrzeby. W kwietniu 2024 roku posłowie Parlamentu Europejskiego zaakceptowali ostateczną wersję Nowego Paktu Migracji i Azylu²⁵. Na wykresie 2 przedstawiono kraje, których obywatele najczęściej otrzymywali dokumenty zezwalające na pobyt w krajach członkowskich Unii Europejskiej w 2022 roku.

Wykres 2. Kraje, których obywatele najczęściej otrzymywali pierwsze dokumenty pobytowe w państwach członkowskich UE w 2022 roku.



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Eurostatu

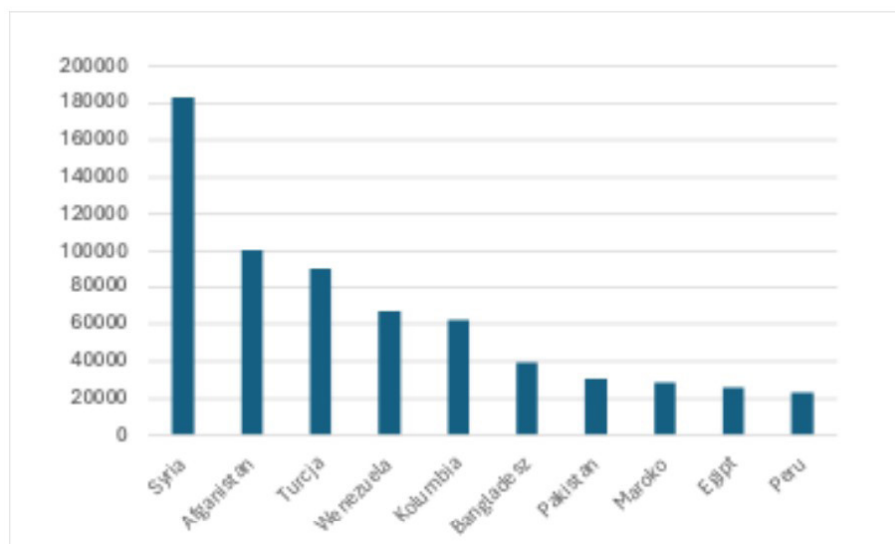
Poza systemem azylowym Unia Europejska wprowadziła także mechanizmy zapewnienia tymczasowej ochrony dla określonych grup uchodźców lub osób przesiedlonych. Jednym z tych mechanizmów jest dyrektywa regulująca tymczasową ochronę, która ustala zasady udzielania tymczasowego schronienia w przypadku dużego napływu ludności. Dyrektywę przyjęto w 2001 roku w reakcji na konflikt na Bałkanach²⁶.

²⁵ Parlament Europejski 2024.

²⁶ Parlament Europejski 2024.

W ostatnich latach wielu ludzi zdecydowało się przybyć do Europy z powodu konfliktów, terroryzmu i prześladowań w ich krajach pochodzenia. Spośród 384 245 osób ubiegających się o azyl i otrzymujących status ochrony w UE w 2022 roku, ponad jedna czwarta pochodziła z dotkniętej wojną Syrii. Osoby z Afganistanu oraz z Turcji były odpowiednio drugą i trzecią najliczniejszą grupą migrantów uzyskujących ochronę w Unii Europejskiej²⁷. Na wykresie 3 przedstawiono kraje, z których najwięcej osób ubiegało się o azyl na terytorium Unii Europejskiej.

Wykres 3. Państwa, których obywatele najczęściej składali wnioski o azyl w Unii Europejskiej w 2022 roku.



Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Eurostatu

W roku 2022 osoby składających wnioski o azyl w UE pochodziły z około 140 różnych państw. Wysoki odsetek osób składających pierwsze wnioski o azyl z krajów, których obywatele są zwolnieni z obowiązku wizowego wjeżdża do UE legalnie. W 2022 roku dotyczyło to 22% wszystkich pierwszych wniosków, co stanowi wzrost z 15% w 2021 roku. Największe grupy pochodziły z państw Ameryki Łacińskiej, takich jak Wenezuela (5,7%), Kolumbia (4,8%), ale także z Gruzji (3,0%), Ukrainy (2,8%) i Albanii (1,4%)²⁸.

²⁷ Parlament Europejski 2024.

²⁸ Komisja Europejska 2023.

W odpowiedzi na pełną inwazję Rosji na Ukrainę rozpoczętą 24 lutego 2022 roku, Unia Europejska podjęła szybką i zdecydowaną reakcję, wdrażając przepisy dotyczące tymczasowej ochrony. W reakcji na kryzys Unia Europejska natychmiastowo udzieliła pomocy humanitarnej, wsparcia w ochronie ludności w sytuacjach kryzysowych oraz pomoc na wschodnich granicach wspólnoty. Unia Europejska nieustannie zapewnia ochronę dla osób uciekających przed wojną i wjeżdżających na terytorium wspólnoty²⁹.

Podsumowanie

Na podstawie przeprowadzonych rozważań bez wątpienia można stwierdzić, że migracje stanowią jedno z najważniejszych wyzwań dla Unii Europejskiej. Dynamicznie zmieniające się warunki geopolityczne, konflikty zbrojne, zmiany klimatyczne i poszukiwanie lepszych warunków życia przez miliony ludzi sprawiają, że problem migracji nabiera coraz większego znaczenia. Unia Europejska jako wspólnota państw stoi przed koniecznością wypracowania spójnej i skutecznej polityki migracyjnej, która z jednej strony zapewni bezpieczeństwo granic i poszanowanie prawa, a z drugiej strony będzie uwzględniała humanitarne aspekty tego zjawiska.

Wyzwania związane z procesami migracyjnymi wymagają od państw członkowskich współpracy oraz solidarności w zakresie przyjmowania i integracji migrantów. Niezbędne jest również poszukiwanie długoterminowych rozwiązań, które obejmują wsparcie dla krajów pochodzenia migrantów, rozwój polityki azylowej oraz efektywne zarządzanie przepływami migracyjnymi.

Migracje mogą być postrzegane nie tylko jako problem, ale również jako szansa na wzbogacenie kulturowe i gospodarcze Europy pod warunkiem, że będą odpowiednio zarządzane. Przyszłość Unii Europejskiej w dużej mierze zależy od jej zdolności do sprostania wyzwaniom w obszarze migracji.

²⁹ Komisja Europejska 2023.

Bibliografia

- Bożyk P.
2004 Egzemplifikacja międzynarodowych stosunków gospodarczych, Warszawa.
- Gieorgica, J.
2018 Polskie migracje w świetle procesów globalnych, Wrocław.
- Kacperska E. i in.
2019 Migracje międzynarodowe w Europie, Warszawa.
- Ostrowska R.
2021 Bezpieczeństwo wewnętrzne Polski w sytuacji narastającej migracji, [w:] Wyzwania bezpieczeństwa na początku trzeciej dekady XXI wieku, red. R. Kondracki i Roland M., Siedlce.
- Pachocka M. i Misiuna J.
2015 Migracje międzynarodowe – dylematy definicyjne i poznawcze. Przykłady z Unii Europejskiej i Stanów Zjednoczonych, [w:] Współczesny Matrix? Fikcja w życiu gospodarczym, politycznym i społecznym, red. J. Osiński, Warszawa.
- Podraza M.
2021 Traktat z Lizbony a polityka migracyjna Unii Europejskiej, „Studia Prawnicze KUL”, nr 3(2021).
- Wyciechowska I.
2014 Problematyka migracji międzynarodowych w koncepcjach teoretycznych, „Stosunki międzynarodowe”, nr 50(2).

Źródła internetowe:

- Biuletyn Migracyjny 2015, Główne szlaki migracyjne do Europy, z podanymi najliczniejszymi grupami migrantów, <http://biuletynmigracyjny.uw.edu.pl/53-grudzien-2015/glowne-szlaki-migracyjne-do-europy-z-podanymi-najliczniejszymi-grupami-migrantow> [dostęp: 04.06.2024].
- Komisja Europejska 2023, Statystyki dotyczące migracji do Europy, https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/promoting-our-european-way-life/statistics-migration-europe_pl [dostęp: 06.06.2024].

- Pachocka M. 2019, Kryzys migracyjny i uchodźczy w Unii Europejskiej, https://eumigro.eu/sites/default/files/m._pachocka._24.04.2019._iv_sem._migr.pdf [dostęp: 04.06.2024].
- Parlament Europejski 2019, A Global Compact on Migration. Placing Human Rights at the Heart of Migration Management, [https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/EPRS_BRI\(2017\)614638](https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/EPRS_BRI(2017)614638) [dostęp: 01.06.2024].
- Parlament Europejski 2024, Migracja pracowników: wspieranie legalnych możliwości pracy w UE, <https://www.europarl.europa.eu/topics/pl/article/20230413STO79903/migracja-pracownikow-wspieranie-legalnych-mozliwosci-pracy-w-ue> [dostęp: 03.06.2024].
- Parlament Europejski 2024, Odpowiedź UE na wyzwanie migracji, <https://www.europarl.europa.eu/topics/pl/article/20170629STO78629/odpowiedz-ue-na-wyzwanie-migracji> [dostęp: 06.06.2024].
- Parlament Europejski 2024, Przyczyny migracji: dlaczego ludzie migrują? Dyrekcja Generalna ds. Komunikacji, https://www.europarl.europa.eu/pdfs/news/expert/2020/7/story/20200624STO81906/20200624STO81906_pl.pdf [dostęp: 01.06.2024].

THE EUROPEAN UNION FACING THE MIGRATION CHALLENGES OF THE 21ST CENTURY

Summary: Migration is one of the most important challenges for the European Union. The European Community is experiencing global social, economic and political changes that influence the shaping of its migration policy. The phenomenon of migration is currently a serious global problem, requiring an effective migration policy and control of illegal immigration. The article analyzes contemporary aspects of migration, focusing on their impact on the European Union and the effectiveness of its political strategies.

Keywords: immigration, emigration, European Union

BEZPIECZEŃSTWO POLITYCZNE W RÓŻNYCH DYSCYPLINACH NAUKOWYCH

Streszczenie: Artykuł przedstawia teoretyczne ujęcie bezpieczeństwa politycznego. Kształtowanie czynników ustrojowych, społecznych, ekonomicznych oraz kulturowych jest odzwierciedleniem ewolucji definicji międzynarodowego bezpieczeństwa politycznego. Obecnie pojęcie bezpieczeństwa politycznego nie jest utożsamiane wyłącznie z aspektem militarnym, ale ujmowane jest w sposób interdyscyplinarny, a badania problematyki bezpieczeństwa politycznego są prowadzone na podstawie różnych dyscyplin naukowych. Teoria bezpieczeństwa politycznego w różnych aspektach teoretycznych koncentruje się na bezpieczeństwie państwa i władzy.

Słowa kluczowe: bezpieczeństwo polityczne, władza, państwo

Wprowadzenie

Tematyka bezpieczeństwa państwa, zarówno wewnętrznego jak i zewnętrznego na przestrzeni ostatnich lat budzi coraz większe zainteresowanie przedstawicieli różnych dyscyplin naukowych. Kluczowy wkład w teorię bezpieczeństwa, nie tylko międzynarodowego, ale także narodowego miały nauki wojskowe, które ówczesnie głównie skoncentrowane były na procedurze tworzenia, jak i wykorzystywania sił zbrojnych. Obecnie natomiast, problematyka bezpieczeństwa państwa jest ujmowana w zakresie pozamilitarnym, gdzie są stosowane coraz szersze badania tego aspektu².

Interdyscyplinarne ujęcie tematyki bezpieczeństwa jest coraz bardziej rozpowszechniane. Dyscypliną tą zajmują się nie tylko osoby ze środowiska obcującego

¹ mgr, Uniwersytet Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie.

² Zalewski 2012, s. 7.

na co dzień z bezpieczeństwem militarnym, ale coraz częściej są to politolodzy, prawnicy, socjologzy, pedagodzy, a także osoby z kręgu nauk o zarządzaniu.

Ujęcie teoretyczne bezpieczeństwa państwa rozwija się bardzo dynamicznie, a fundamentalną rolę stanowi określanie i definiowanie pojęć z zakresu teorii bezpieczeństwa. Obok wkładu nauk wojskowych, istotną jest również działalność innych dyscyplin naukowych. Należy zatem docenić dorobek nauk politycznych, nauk prawnych, stosunków międzynarodowych, nauk o organizacji i zarządzaniu oraz socjologii. Zatem, spis badań nad bezpieczeństwem politycznym państwa stworzony na podstawie różnych dyscyplin naukowych składa się na teorię bezpieczeństwa³.

Bezpieczeństwo polityczne w naukach o bezpieczeństwie

Geneza bezpieczeństwa w kontekście nauki o bezpieczeństwie sięga już ubiegłego wieku, aczkolwiek niektórzy autorzy przekonują o historycznych przesłankach sięgających starożytności, gdzie powstawały pierwsze źródła pisane odnoszące się do zainteresowania człowieka własnym bezpieczeństwem.

W Polsce, nauki o bezpieczeństwie mają formalny status dyscypliny naukowej, są praktykowane na wielu uczelniach akademickich, i wchodzi w skład dziedziny nauk społecznych⁴. Na polski dorobek tej dziedziny łączą się badania prowadzone w dwóch wiodących nurtach, wyprowadzonych z nauk wojskowych i *securitologii*. Pierwszy, jest skoncentrowany na tradycyjnych formach obronności, drugi zaś w centrum uwagi stawia „człowieka, jego potrzeby i wyznawane przez niego wartości”⁵.

Podstawą teorii bezpieczeństwa wywodzącą się z nurtu nauk wojskowych jest koncepcja „pełnego spektrum zagrożeń dla człowieka wynikających z jego kontaktu z otaczającym środowiskiem i pokazania wszystkich sposobów zapewnienia mu bezpieczeństwa”⁶. Stanowi ona, iż podmiotem badań teorii bezpieczeństwa jest człowiek oraz otaczające go środowisko. Należy jednak podkreślić szeroki charakter pojęcia człowieka, albowiem w teorii bezpieczeństwa rozumie się go, zarówno, jako pojedynczego człowieka, jak również całe społeczeństwo. Za środowisko natomiast, należy uznać przyrodę, problemy technologiczne

³ Kulczyki 2007, s. 284.

⁴ Dz.U. z 2018 r., poz. 1818.

⁵ Korzeniowski 2008, s. 32.

⁶ Jemioło, Dawidczyk 2008, s. 43.

i socjalne, albowiem zagrożenia dla człowieka wynikają z jego otoczenia, ale są nimi także przedsięwzięcia związane z zapewnieniem mu bezpieczeństwa⁷.

W perspektywie nauk o bezpieczeństwie warto przytoczyć termin „securitologia”⁸, który jest określeniem nauki o bezpieczeństwie człowieka⁹. *Securitologia* cechuje się także podejściem transdyscyplinarnym, z uwagi na fakt, iż na badania problematyki bezpieczeństwa mają wpływ także inne dyscypliny naukowe. Można zatem stwierdzić, iż „cechą charakterystyczną dla publikacji podejmujących ten problem jest uwzględnienie wielorakich czynników obiektywnych i subiektywnych, socjopsychologicznych i kulturowych, politycznych i prawnych, przyrodniczych i technicznych, makro i mikroekonomicznych warunkujących zagrożenia i pozostających także wzajemnie w nierozzerwalnych związkach”¹⁰. Rozwój *securitologii* zatem, następuje poprzez połączenie dorobku różnych dyscyplin i dziedzin naukowych, których wspólnym podmiotem badań są różnorodne aspekty bezpieczeństwa człowieka. Koncepcja *securitologii* koncentruje się głównie na jednostkowym wymiarze bezpieczeństwa. Nowatorstwo takiego pojmowania bezpieczeństwa uwzględnia miejsce i rolę człowieka we współczesnych warunkach bezpieczeństwa oraz rolę obywatela w aspekcie jego społecznej pozycji i praw, toteż odnosi się do istoty politycznej. Reasumując koncepcję *securitologii* istotnym elementem jest fakt, iż koncentruje się ona jednostkowym wymiarze bezpieczeństwa.

Istotnym elementem ujęcia bezpieczeństwa politycznego jest dorobek nauk politycznych i wojskowych, gdzie występuje bezpośredni związek z problematyką bezpieczeństwa państwa. Badania nad bezpieczeństwem prowadzone w ramach sztuki wojennej, strategii wojskowej oraz sztuki operacyjnej i taktyki dotyczą szeroko ujmowanego bezpieczeństwa z uwzględnieniem jego pozamilitarnych aspektów. Tak więc nauki wojskowe oraz poszerzenie treści pojmowania bezpieczeństwa ma kluczowy wpływ na postrzeganie bezpieczeństwa z uwzględnieniem jego militarnych i pozamilitarnych aspektów. Odnosząc się do dorobku nauk politycznych, problematyka bezpieczeństwa obejmuje aspekty społeczne, polityczne, militarne, ekonomiczne oraz kulturowe¹¹.

⁷ Cyt. za Jemiolo, Dawidczyk 2008, s. 43.

⁸ Z ang. securitology.

⁹ Cyt. za Korzeniowski 2008, s. 35.

¹⁰ Cyt. za Korzeniowski 2008, s. 35.

¹¹ Pokruszyński 2012, s. 24-31.

Bezpieczeństwo polityczne w ujęciu politologicznym

Według stwierdzenia Stanisława Sulowskiego, „bezpieczeństwo jest przede wszystkim kwestią polityczną”¹². W uzasadnieniu tej tezy można wskazać, iż bezpieczeństwo ma ścisły związek z państwem oraz władzą, a więc, „polityczność bezpieczeństwa wynika z jego natury. Oznacza to, że w określonej sytuacji rozstrzygamy, które zagrożenia są ważne i decydujemy, kto oraz jakie strategie postępowania są właściwe. Bezpieczeństwo powoduje więc spór o treści (*policy*), instytucje (*polity*) i strategie działania (*politics*). Te trzy wymiary bezpieczeństwa – treściowy, instytucjonalny oraz procesualny – ulegają poważnym przeobrażeniom. Przemiany głównego architekta bezpieczeństwa, którym jest demokratyczne państwo narodowe, dokonujące się w procesie integracji i globalizacji oraz ewidentnie polityczny charakter przemawiają za potrzebą politologicznego podejścia do tej problematyki”¹³.

Bezpieczeństwo polityczne w perspektywie politologicznej odnosi się do przedmiotu politologii, którym są „fakty z dziedziny polityki wewnętrznej i międzynarodowej, zjawiska i procesy polityczne, działania polityczne, ich rodzaje i następstwa oraz potrzeby i interesy polityczne. Nauka to obejmuje także badania zjawisk i procesów formowania się, funkcjonowania i rozkładu władzy państwowej, walki o tę władzę (względnie o udział w niej), wpływanie na działalność organów tej władzy wraz z analizą strukturalną organizacji, które sprawują władzę w państwie, uczestniczą w niej lub wpływają na nią”¹⁴. Zatem, za przedmiot badań należy uznać zjawisko polityki postrzegane w różnych perspektywach teoretycznych. Jedną z nich jest perspektywa bezpieczeństwa. Zapewnienie bezpieczeństwa to forma działalności społecznej, odnosząca się do polityki jako podmiotu, ale również jako przedmiotu, stanowiąca podstawę zapewnienia wolności od zagrożeń. W politologii zatem, uwzględnia się bezpieczeństwo, które jest celem polityki, ale również kryterium oceny jej aktywności.

W politologicznym ujęciu pojęcie polityki ma wiele znaczeń, można je rozumieć w ujęciu węższym, które odnosi się do działalności państwa, a także szerszym – odnoszącym się do wszelkich działań i stosunków politycznych¹⁵. Zróżnicowanie definicji polityki charakteryzuje ją jako działalność instytucji państwowych (orientacja formalnoprawna), władzę, wpływ i konflikt (ujęcie behawioralne),

¹² Sulowski 2009, s. 21.

¹³ Cyt. za Sulowski 2009, s. 21.

¹⁴ Chmaj, Żmigrodzki 2001, s. 27.

¹⁵ Przybylski 2004, s. 61.

środek rozwiązywania problemów, które wynikają z deficytu dóbr (stanowisko postbehawioralne), funkcję systemu społecznego, od której zależy jego rozwój przez rozwiązywanie konfliktów oraz podejmowanie decyzji, regulujących rozdział dóbr, artykulację interesów, ich selekcję, socjalizację oraz komunikację polityczną (orientacja funkcjonalna), podejmowanie decyzji w procesie sprawowania władzy i gry o władzę (podejście racjonalne)¹⁶.

Bezpieczeństwo polityczne w naukach prawnych

Perspektywa prawnego ujęcia bezpieczeństwa politycznego sprowadza się do dwóch kluczowych ujęć tej koncepcji. Nauki prawne, a więc ochrona porządku konstytucyjnego, jak również bezpieczeństwo polityczne obywatelskich praw i swobód jest szczegółowo powiązana z bezpieczeństwem politycznym państwa.

Na gruncie prawa karnego problematyka ochrony porządku konstytucyjnego nazywana jest przestępstwami przeciwko państwu¹⁷. Można więc skonstatować, iż przestępstwa przeciwko państwu są przestępstwami politycznymi. W prawie karnym istnieje wyodrębniony katalog przestępstw przeciwko państwu, natomiast w polskich przepisach prawnych funkcjonują normy karne określone, jako przestępstwa przeciwko Rzeczypospolitej Polskiej. Za przestępstwa uwzględnione w kodeksie karnym należy uznać zdradę główną, zamach stanu, zdradę dyplomatyczną, szpiegostwo, dezinformację wywiadowczą, znieważenie narodu lub Rzeczypospolitej Polskiej, zamach na życie i czynną napaść na Prezydenta RP oraz czynną napaść i znieważenie przedstawicieli państw obcych¹⁸. Przepisy karne są oparte na założeniu, iż prawo karne powinno chronić państwo i jego organy, a nie sam ustrój. Idąc dalej, można przyjąć, iż istnieje możliwość rozróżnienia bezpieczeństwa politycznego od ustrojowego, a także od ochrony porządku konstytucyjnego, gdzie przestępstwa polityczne mają zakres szerszy niż pozostałe¹⁹.

Idea sądowej ochrony konstytucji narodziła się na gruncie anglosaskiej myśli prawniczej. Po raz pierwszy jej instytucjonalny wymiar ujawnił się w Stanach Zjednoczonych w 1803 roku, gdzie federalny Sąd Najwyższy ocenił, iż nie wiąże go postanowienia ustawy sprzecznej z konstytucją. Orzeczenie Sądu Najwyższego uczyniły go organem sprawującym kontrolę w sposób ciągły, dotyczącą zgodności ustaw z konstytucją federalną. Amerykański model ochrony sądowej

¹⁶ Cyt. za Przybylski 2004, s. 62.

¹⁷ Hoc 2002, s. 19.

¹⁸ Dz.U. 1997 Nr 88 poz. 553.

¹⁹ Cyt. za Hoc 2002: s. 14.

charakteryzuje się czterema podstawowymi cechami, kontrolą konstytucyjności nie ograniczającą się do ustaw, ale obejmującą akty normatywne federalne, stanowe i lokalne, kontrolą o konkretnym charakterze, kontrolą dokonywaną przez sądy powszechne, a także odniesieniem do orzeczeń sądu, których stwierdzenie sprzeczności ustawy z konstytucją nie powodują jej uchylecia, a jedynie traktują ją, jako nieistniejącą²⁰. Skutkiem czego, było powiązanie ochrony konstytucji z zadaniami sądów, jako organów wymiaru sprawiedliwości. W USA, w przeciwieństwie do państw Europy Zachodniej istnieje podwójna struktura sądownictwa, stanowa i federalna, a zasadniczą rolę w ochronie konstytucyjności prawa odgrywa federalny Sąd Najwyższy. Natomiast w państwach europejskich, znaczną rolę w ochronie konstytucyjności prawa odgrywają sądy powszechne, a także sądy administracyjne, gdzie kontrolna działań administracji jest kluczowa²¹.

W Polsce, zasadniczą rolę w zakresie kontroli konstytucyjności ustaw odgrywa Trybunał Konstytucyjny. Niemniej jednak funkcję kontrolną wobec organów władzy wykonawczej sprawują także jednostki sądownictwa, Sąd Najwyższy, sądownictwo administracyjne, oraz wyodrębniony od stycznia 2004 roku Naczelny Sąd Administracyjny.

Poprzez zróżnicowanie systemów kontroli zgodności prawa z obowiązującymi ustawami mamy do czynienia z ujęciem problemu konstytucyjności nie tylko w sposób stricte prawny, ale również w kontekście społecznym²².

Problematyka bezpieczeństwa politycznego w kontekście obywatelskich praw i swobód, a więc dotycząca praw politycznych obywateli, jakie gwarantują demokratyczne państwa stanowi odrębny zakres bezpieczeństwa w naukach prawnych. Korzystanie z praw i wolności obywatelskich zapewniają akty prawne obowiązujące na gruncie prawa międzynarodowego, Powszechna Deklaracja Praw Człowieka²³, Europejska Konwencja Praw Człowieka²⁴, Międzynarodowy Pakt Praw Cywilnych i Politycznych²⁵ oraz Protokół Fakultatywny²⁶ do tegoż

²⁰ Jastrzębski 1999, s. 125.

²¹ Mikuli 2002, s. 35-49.

²² Wróblewski 1990, s. 4-7.

²³ Określa prawa człowieka oraz zasady ich stosowania. Uchwalona została przez Zgromadzenie Ogólne ONZ rezolucją 217/III A w Paryżu, dnia 10 grudnia 1948 roku.

²⁴ Właściwie, *Konwencja o Ochronie Praw Człowieka i Podstawowych Wolności*. Zawarta w 1950 roku przez państwa członkowskie Rady Europy umowa międzynarodowa, w celu zapewnienia ochrony praw człowieka.

²⁵ Jeden z dwóch, obok *Międzynarodowego Paktu Praw Gospodarczych, Społecznych i Kulturalnych*, traktatów uchwalonych na bazie Powszechnej Deklaracji Praw Człowieka, w 1966 roku. Zapewnia podstawowe prawa i wolności człowieka oraz zobowiązania państwa wobec obywateli.

²⁶ Jest pierwszym protokołem fakultatywnym do *Międzynarodowego Paktu Praw Cywilnych i Politycznych*, uchwalony został 16 grudnia 1966 roku w Nowym Jorku. Wprowadza instytucję skargi

Paktu są źródłami prawa powszechnie obowiązującego, albowiem akty te są zgodne z zapisem konstytucyjnym, gwarantującym polityczne bezpieczeństwo.

Bezpieczeństwo polityczne w nauce o stosunkach międzynarodowych

Istota stosunków międzynarodowych dotyczy relacji „zachodzących pomiędzy różnymi podmiotami uczestniczącymi w polityce międzynarodowej, do której należą państwa, organizacje międzynarodowe, organizacje pozarządowe, jednostki z poziomu niższego niż państwo, tak więc biurokracja i samorządy lokalne, oraz indywidualni obywatele. Jest to dziedzina badań zachowań tych podmiotów jako uczestniczących – z osobna i razem – w międzynarodowych procesach politycznych”²⁷. Teoria stosunków międzynarodowych wskazuje korelacje pomiędzy podmiotami znajdującymi się na różnych poziomach ich analizy, jednostkowym, państwa oraz międzynarodowym. Poziom jednostki odnosi się do wpływu pojedynczych osób na bieg historii, jest to zatem, rola społeczna jednostek. Analiza na poziomie państwa dotyczy uwarunkowań ustrojowych, ekonomicznych, mechanizmów organizacyjnych i decyzyjnych władzy politycznej, w kontekście wpływu na interesy międzynarodowe, a więc wszystko to, co sprowadza się do sposobu postępowania państw, jako podmiotów stosunków międzynarodowych. Poziom międzynarodowy natomiast, bada, jakie zależności zachodzą w systemie międzynarodowym identyfikowanym w stosunkach międzynarodowych²⁸.

Bezpieczeństwo polityczne w stosunkach międzynarodowych odnosi się do ładu globalnego, zmian zachodzących na arenie międzynarodowej oraz zależności pomiędzy podmiotami stosunków międzynarodowych. Forma integracji, współdziałania, pokojowego rozstrzygania sporów, ale również konflikty zbrojne, bezpośrednio dotyczą bezpieczeństwa politycznego w nauce o stosunkach międzynarodowych, których głównymi podmiotami są uczestnicy tychże stosunków, gdyż właśnie w następstwie zachowań tych podmiotów nastąpi jeden z wymienionych skutków²⁹. Międzynarodowe bezpieczeństwo polityczne może być wobec tego określane, jako proces zapewnienia pokoju albo stan występowania wojny. Zarówno zapewnienie pokoju, jak i występowanie wojny będzie efektem współpracy, lepszej lub gorszej, aktorów sceny międzynarodowej. Wystąpienie

prywatnej obywatela przeciwko państwu, które naruszyło prawa człowieka. Skargę tę rozpatruje Komitet Praw Człowieka.

²⁷ Mingst 2008, s. 2.

²⁸ Czaputowicz 2008, s. 33-34.

²⁹ Cziomer, Zybliekiewicz 2006, s. 41.

tych stanów może być również podyktowane wynikiem narzuconego porządku hegemonicznej władzy. Określenie związku pomiędzy bezpieczeństwem, a sposobem jego zapewnienia jest zatem zależne od teoretycznej perspektywy, identyfikowanej na podstawie zróżnicowanych relacji pomiędzy podmiotami środowiska międzynarodowego.

Badania międzynarodowych stosunków politycznych w państwie można interpretować w zakresie podejścia wewnętrznego oraz zewnętrznego. Wewnętrzne stosunki polityczne, należy identyfikować w tradycyjnych kategoriach panowania nad określonym terytorium i ludnością, natomiast aspekt zewnętrzny ma związek z wywieraniem wpływu na inne podmioty stosunków międzynarodowych³⁰.

Trójdzielny podział teorii stosunków międzynarodowych stanowiący podstawową formę klasyfikacji, wyszczególnia realizm, liberalizm oraz globalizm³¹. Bezpieczeństwo w ujęciu realistycznym identyfikowane jest przez pryzmat sytuacji, kiedy powiększenie potencjału militarnego jednego państwa interpretowane jest przez inne jako zagrożenie, a więc zapewnieniu bezpieczeństwa przez państwo jako podmiotu, „obiektywnie towarzyszyć musi wzrost poczucia zagrożenia”³². Nurt realistyczny opiera się na podporządkowaniu międzynarodowych relacji użyciu siły, zakłada również, iż bezpieczeństwo stanowi podstawową kategorię odnoszącą się do państw, jak również relacji między państwami³³. Teoria stosunków międzynarodowych w nurcie liberalizmu zakłada współzależność, tworzenie instytucji międzynarodowych oraz współpracę, bowiem tylko działając wspólnie można zrealizować założony cel i odnieść sukces³⁴. Globalizm, jako koncepcja teorii stosunków międzynarodowych przejawia się dominacją i zależnością, ale również globalną solidarnością³⁵.

Bezpieczeństwo polityczne w nauce o organizacji i zarządzaniu

Nauka o organizacji i zarządzaniu ma swoje początki na przełomie XIX i XX wieku, kiedy nastąpił dynamiczny rozwój przemysłu, a metody zarządzania wymagały udoskonalenia. Złożoność procesów produkcyjnych zarówno w epoce intensywnego uprzemysłowienia, postindustrialnej oraz współczesnej, postmodernistycznej, ponowoczesnej czy też społeczeństwa informacyjnego należy uznać

³⁰ Kuźniar 2006, s. 29.

³¹ Cyt. za Czaputowicz 2008, s. 53.

³² Cyt. za Mingst 2008, s. 206.

³³ Jackson, Sørensen 2012, s. 77.

³⁴ Cyt. za Czaputowicz 2008, s. 53.

³⁵ Cyt. za Czaputowicz 2008, s. 53.

za cechę rozwoju procesu społecznego, która przyczyniła się do rozwoju teorii organizacji i zarządzania³⁶. Przedmiotem badań nauki o organizacji i zarządzaniu są instytucje, ich struktury, procesy zachodzące wewnątrz, czynniki wywołujące zmiany oraz zarządzanie zasobami. Nauka ta wpływa na badania innych dyscyplin ze względu na narzędzia jakimi się posługuje, mając na uwadze przede wszystkim ich użyteczność, a także sprawność funkcjonowania organizacji³⁷.

Dorobek nauki o organizacji i zarządzaniu dotyczy problematyki bezpieczeństwa politycznego, szczególnie uwzględniając problematykę zarządzania bezpieczeństwem państwa. Państwo, jako organizacja mająca obowiązek zapewnić bezpieczeństwo, wymaga nie tylko stworzenia elementów odpowiedzialnych za zapobieganie zagrożeniom i przeciwdziałanie im, ale także takiego połączenia tych elementów, aby razem stanowiły spójny proces zarządzania. Tworzenie takiego systemu państwa, prowadzonego przez władzę państwową ma na celu ocenę istniejących elementów biorących udział w procesie zapewnienia bezpieczeństwa oraz przeciwdziałania zagrożeniom bezpieczeństwa międzynarodowego, tak, aby stworzyć zintegrowany system gwarantujący stabilne bezpieczeństwo³⁸.

Zarówno organizacja jak i zarządzanie stanowią niezbędny element procesu zapewnienia bezpieczeństwa przez aparat państwowy, bowiem „organizacja to system działań, które mają określony cel (...), zaś wszystkie procesy tworzące organizację mają charakter kierunkowy. W takim razie ktoś musi wyznaczać kierunek i nadawać tempo maszynerii, jaką jest organizacja”³⁹, pojęcie zarządzania – procesu „pobudzania, koordynowania i ukierunkowania zbiorowego wysiłku członków organizacji dla osiągnięcia określonych celów organizacji i realizacji wynikających z nich zadań, przy wykorzystaniu dostępnych zasobów”⁴⁰, w całości tworzą spójny zakres bezpieczeństwa politycznego, odnoszący się w kluczowych aspektach do roli państwa, jako kierownika organizacji, a także procesu sprawnego zarządzania dla osiągnięcia podstawowego celu państwa, jakim jest potrzeba bezpieczeństwa.

Bezpieczeństwo polityczne w perspektywie socjologicznej

Socjologia jest nauką zajmującą się badaniem zachowań, relacji i oddziaływań zachodzących w grupach społecznych. Dyscyplina ta, obejmuje także

³⁶ Wajda 2003, s. 5.

³⁷ Cyt. za Wajda 2003, s. 6.

³⁸ Cyt. za Wajda 2003, s. 5.

³⁹ Cyt. za Wajda 2003, s. 12.

⁴⁰ Cyt. za Wajda 2003, s. 6.

problematykę bezpieczeństwa politycznego odnoszącą się do polityki, władzy państwowej oraz państwa, a także instytucji społecznych i obywateli. Politykę należy określić, jako formę działalności „zmierzącej do jak największej mocy w stosunkach społecznych, tzn. do umacniania, rozszerzania i utrwalania władzy”⁴¹. Z punktu widzenia socjologii, władza oznacza „czyjeś uprawnienia, czy przysługujące komuś i możliwość wpływania na zachowania innych. W danym przypadku chodzi o uprawnienie i możliwość egzekwowania od obywateli określonych zachowań w drodze stosowania odpowiedniego systemu nagród i kar”⁴².

Problemem bezpieczeństwa politycznego w kontekście socjologii będzie zatem posiadanie uprawnień wpływających na obywateli, a więc legitymizacja władzy, stanowiąca istotny czynnik, wpływający na wewnętrzny porządek w państwie. Legitymizację władzy jako pierwszy przedstawił Max Weber. Stworzona przez niego typologia władzy i panowania, wyróżnia panowanie legalne, oparte na prawie stanowionym, tradycyjne, którego źródło władzy wywodzi z utrwalonej tradycji, zwyczajów oraz precedensów, oraz charyzmatyczne, które wynika ze szczególnych cech osobowości przywódcy⁴³. Sprawowanie władzy musi być tożsame z systemem wartości uznawanym w społeczeństwie, ponieważ sama „legitymizacja formalno-prawna jest niewystarczająca do sprawowania władzy. Sprawujący władzę muszą uzyskać akceptację moralno-ideologiczną i pragmatyczną”⁴⁴.

Spójność między wartościami określającymi tożsamość narodową, a władzą polityczną określa istotę bezpieczeństwa politycznego w ujęciu socjologicznym, albowiem integralność wartości narodowych z funkcjonowaniem organów odgrywa istotną rolę w kształtowaniu instytucjonalnej sfery bezpieczeństwa państwa, gdyż „cechą władzy państwowej jest instytucjonalizacja – rozbudowany charakter władzy państwowej w postaci systemu instytucji politycznych, administracyjnych i sądowniczych. Państwo istnieje, działa i funkcjonuje przez tzw. instytucje. Instytucjami w każdej społeczności nazywamy wyodrębnione zespoły ról społecznych i stanowisk, powierzonych odpowiednio określonym osobom, ustanowione celem wykonywania określonych zadań za pomocą przydzielonych im środków”⁴⁵.

W perspektywie socjologicznej ważną kwestię należy przypisać zagadnieniu konfliktu społecznego. W klasyfikacji zachowań konfliktowych w relacjach, odwołując się do trzech poziomów życia społecznego, procesów organizacyjnych, instytucji politycznych oraz orientacji kulturowych, należy wyróżnić sześć kategorii

⁴¹ Ossowski 1986, s. 71.

⁴² Turowski 1994, s. 115.

⁴³ Weber 2002, s. 40.

⁴⁴ Cyt. za Turowski 1994, s. 116.

⁴⁵ Cyt. za Turowski 1994, s. 117.

konfliktu, realizację interesów zbiorowych opartą na rywalizacji, rekonstrukcję tożsamości społecznej, kulturowej albo politycznej, konflikt, jako siłę polityczną nastawioną na zmianę reguł gry, nie zaś na dystrybucję względnych korzyści danej organizacji, obronę statusu lub przywilejów, konflikt o społeczną kontrolę nad głównymi wzorcami kulturowymi, czyli sposobami normatywnej regulacji stosunków z otoczeniem, a także tworzenie nowego porządku⁴⁶. Konflikt społeczny można więc uznać za siłę, napędzającą ruchy społeczne, wywołując przy tym zmiany w społeczeństwie.

Istotne znaczenie mają również badania opinii społecznej, „pozwalają one uzyskać informację pierwotną, która może być z dużą korzyścią wykorzystana do poprawy skuteczności zarządzania bezpieczeństwem”⁴⁷. Kwestie rządu polityki, funkcjonowanie państwa oraz jego organów, a także społeczne poczucie bezpieczeństwa są przedmiotem badań społecznych. Wyróżniają one zaufanie obywateli do państwa, są wyrazem odbioru działalności władzy publicznej, ale również identyfikują relację obywatel-państwo. Badania bezpieczeństwa można także prowadzić z konstatacji grup dyspozycyjnych, jako szczególnego rodzaju grupy społeczne istniejące w systemie bezpieczeństwa państwa⁴⁸. Do grup dyspozycyjnych zalicza się wojsko, służby policyjne, więzienne oraz specjalne, a wyniki badań prowadzone z tego punktu widzenia stanowią pogląd na temat specyfiki ról społecznych, miejsca i roli formacji szeroko rozumianego sektora bezpieczeństwa państwa⁴⁹.

Podsumowanie

Polityka bezpieczeństwa w nauce o bezpieczeństwie, politologii czy nauce o stosunkach międzynarodowych, a więc w naukach społecznych, odnoszących się wprost do problematyki bezpieczeństwa, ale również w naukach prawnych, najlepiej ukazuje jej zmieniony charakter, gdzie postrzeganie bezpieczeństwa wraz z reformami ustrojowymi i politycznymi sprawiły, iż zakres i funkcje bezpieczeństwa ewoluowały. Istotny wpływ na zapewnienie bezpieczeństwa politycznego w państwie ma nauka o organizacji i zarządzaniu, gdzie zasadniczą kwestią jest instytucjonalizacja bezpieczeństwa, dla zapewnienia ochrony państwa i jego obywateli. W kontekście socjologii natomiast, zasadne jest ustalenie spójności pomiędzy wartościami uznawanymi w państwie, a interesami władzy publicznej.

⁴⁶ Touraine 1985, s. 749-787.

⁴⁷ Cyt. za Jemioło, Dawidczyk 2008, s. 53.

⁴⁸ Maciejewski 2002, s. 39.

⁴⁹ Cyt. za Maciejewski 2002, s. 127.

Można więc uznać, iż każda z perspektyw teoretycznych ma swoje uzasadnienie w kontekście bezpieczeństwa politycznego.

Bibliografia

Akty prawne:

Rozporządzenie Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego z dnia 20 września 2018 r. w sprawie dziedzin nauki i dyscyplin naukowych oraz dyscyplin artystycznych (Dz.U. z 2018 r., poz. 1818).

Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks Karny (Dz.U. 1997 Nr 88 poz. 553),
Rozdział XVII *Przestępstwa przeciwko Rzeczypospolitej Polskiej*.

Publikacje

Chmaj M., Żmigrodzki M.

2001 Wprowadzenie do teorii polityki, Lublin.

Czaputowicz J.

2008 Teorie stosunków międzynarodowych. Krytyka i systematyzacja, Warszawa.

Cziomer E., Zyblikiewicz L.B.

2006 Zarys teorii stosunków międzynarodowych, Warszawa.

Hoc S.

2002 Przestępstwa przeciwko Rzeczypospolitej Polskiej, Opole.

Jackson R., Sørensen G.

2012 Wprowadzenie do stosunków międzynarodowych. Teorie i kierunki badawcze, Kraków.

Jastrzębski B.

1999 Podstawowe zasady demokratycznego państwa prawa i administracji publicznej, Płock.

Jemioło T., Dawidczyk A.

2008 Wprowadzenie do metodologii badań bezpieczeństwa, Warszawa.

Korzeniowski L.F.

2008 Securitologia. Nauka o bezpieczeństwie człowieka i organizacji społecznych, Kraków.

Kuźniar R.

2006 Stosunki międzynarodowe jako dyscyplina badawcza, [w:] Stosunki międzynarodowe. Geneza, struktura, dynamika, red. Haliżak E., Kuźniar R., Warszawa

Maciejewski J.

2002 Grupy dyspozycyjne. Analiza socjologiczna, Wrocław.

Mingst K.

2008 Podstawy stosunków międzynarodowych, Warszawa.

Ossowski S.

1986 O strukturze społecznej, Warszawa.

Pokruszyński W.

2012 Bezpieczeństwo. Teoria i praktyka, Józefów.

Przybylski H.

2004 Politologia, Katowice-Warszawa.

Sulowski S.

2009 O nowym paradygmacie bezpieczeństwa w erze globalizacji, [w:] Bezpieczeństwo wewnętrzne państwa. Wybrane zagadnienia, Warszawa.

Touraine A.

1985 An Introduction to the Study of Social Movements, „Social Research”, vol. 52, nr 4.

Turowski J.

1994 Socjologia. Wielkie struktury społeczne, Lublin.

Wajda A.

2003 Podstawy nauki o zarządzaniu i organizacji, Warszawa.

Weber M.

2002 Gospodarka i społeczeństwo. Zarys socjologii rozumiejącej, Warszawa.

Wróblewski J.

1990 Z zagadnień pojęcia i ideologii demokratycznego państwa prawnego, „Państwo i prawo”, nr 6.

Zalewski S.

2010 Bezpieczeństwo polityczne państwa. Studium funkcjonalności instytucji, Siedlce.

POLITICAL SECURITY IN VARIOUS SCIENTIFIC DISCIPLINES

Summary: The article presents a theoretical approach to political security. The shaping of political, social, economic and cultural factors reflects the evolution of the definition of international political security. Currently, the concept of political security is not identified exclusively with the military aspect, but is understood in an interdisciplinary way, and research on political security issues is conducted on the basis of various scientific disciplines. The theory of political security in various theoretical aspects focuses on the security of the state and power.

Keywords: political security, power, state

ANALIZA POMOCY NA RZECZ UKRAINY NIESIONEJ PRZEZ POLSKIE ORGANIZACJE POZARZĄDOWE

Streszczenie: W tym artykule przedstawiono formy pomocy oferowanej przez polskie organizacje pozarządowe stronie ukraińskiej. Autorka artykułu prezentuje działalność polskich organizacji pozarządowych świeckich i jedną organizację pozarządową kościelną na rzecz Ukrainy. Autorka wskazuje na działalność Polskiej Akcji Humanitarnej, Polskiego Czerwonego Krzyża, Polskiej Misji Medycznej, Polskiego Centrum Pomocy Międzynarodowej i Caritas Polska. Na podstawie dokonanej analizy przyjmuje, że pomoc Polski dla uchodźców z Ukrainy wyniosła 8.6 mld złotych, co oznacza najwięcej spośród wszystkich państw świata. Autorka analizuje sposoby niesienia pomocy płynące z sektora pozarządowego. Rozważania prowadzą do wniosku, że różne formy pomocy, takie jak odbudowa szpitali w Ukrainie, pomoc medyczna na przejściach granicznych, wsparcie psychologiczne najmłodszych dotkniętych kryzysem uchodźczym czy transporty humanitarne odegrały kluczową rolę w tworzeniu nowego życia uchodźców z Ukrainy w Polsce i poprawy jakości życia osobom, które nie zdecydowały się na wyjazd z Ukrainy po napaści zbrojnej z 24 lutego 2022 roku. Autorka artykułu zastosowała analizę raportów i stron internetowych organizacji pozarządowych.

Słowa kluczowe: organizacje pozarządowe, NGO, pomoc humanitarna, wojna w Ukrainie

Wprowadzenie

Jesień Ludów w Europie w 1989 roku miała szczególne znaczenie dla powstania i kształtowania się nowych rządów niekomunistycznych. W Polsce w 1989 roku obrady Okrągłego Stołu symbolicznie rozpoczęły proces rozpadu

¹ Absolwentka studiów II stopnia na kierunku stosunki międzynarodowe (Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa UAM w Poznaniu); Studentka podyplomowych studiów Polsko-Żydowskich na Polskiej Akademii Nauk,

tak zwanego bloku wschodniego. W tym samym roku nastąpił upadek komunistycznych rządów w Czechosłowacji, Bułgarii, Rumunii, na Węgrzech oraz w Niemieckiej Republice Demokratycznej. Z Europy Środkowej z czasem wycofywały się wojska radzieckie. Tym samym państwa z regionu Europy Wschodniej tworzyły fundamenty pod budowę ustroju demokratycznego². W konsekwencji rozpadu Związku Radzieckiego w 1991 roku między innymi państwa, takie jak Estonia, Litwa, Łotwa, Białoruś, Ukraina i Mołdawia ogłosiły niepodległość. Można zatem powiedzieć, że dążenia secesjonistyczne na obszarze byłego Związku Radzieckiego przybrały na sile, gdy pojawiły się sprzyjające ku temu okoliczności. Jednak warto mieć na uwadze, że dążenia do niepodległości nie były podyktowane jedynie upadkiem komunizmu. Źródeł budowania demokracji z pewnością można także szukać w czynnikach narodowych, kulturowych i religijnych³.

Ukraina stała się niepodległa 24 sierpnia 1991 roku. Ukraina jako suwerenne państwo od 1991 roku jest uczestnikiem i podmiotem międzynarodowych stosunków politycznych. Tym samym wykazuje interes i oddziałuje na pozostałych uczestników stosunków międzynarodowych. Gdzie, interes międzynarodowy jest “taką funkcją potrzeb, która skłania uczestnika stosunków międzynarodowych do podjęcia działania i zaspokojenia potrzeb”. Jednym z rodzajów interesów międzynarodowych jest interes światowego systemu stosunków międzynarodowych, taki jak światowy pokój czy bezpieczeństwo⁴. Rodzajem tradycyjnego zagrożenia bezpieczeństwa jest konflikt zbrojny. Postzimnowojenne konflikty powstają między innymi na fundamencie zaszłości historycznych i sporów terytorialnych. Ich źródłem mogą być także czynniki ekonomiczne, etniczno-rasowe, kulturowe, a także kwestie religijne⁵. Warto również wziąć pod uwagę zapędy ekspansji terytorialnej dyktowane ambicjami imperialnymi. Konflikty zbrojne naruszają stabilność międzynarodowego bezpieczeństwa wszystkich uczestników stosunków międzynarodowych.

Zbrojna napaść Federacji Rosyjskiej na Ukrainę

Agresja Federacji Rosyjskiej na Ukrainę 24 lutego 2022 roku nieodwracalnie naruszyła stabilność międzynarodową. Zjawisko konfliktu zbrojnego sprzyja powstawaniu problemów społecznych. Należy jeszcze powiedzieć, że w tym

² Łynka, Jurek, 2008, s.16.

³ Łynka, Jurek, 2008, s. 17-19.

⁴ Czachór, 1998, s. 49.

⁵ Przyborowska-Klimczak, 2016, s.154-155.

kontekście problemem społecznym z punktu widzenia państwa pomagającego/przyjmującego jest fala uchodźców uciekających przed wojną. Polska może pochwalić się tradycją i dziedzictwem wielokulturowym. Nie mam tutaj na myśli tylko tak zwanego pogranicza, czyli obszarów obejmujących dwie strony granicy państwowej, gdzie kontakty wielokulturowe między mieszkańcami były silniejsze (zarówno w pozytywnym, jak i negatywnym tego słowa znaczeniu). Jednak doświadczenie II wojny światowej, system polityczny po 1945 roku oraz kondycja mentalna społeczeństwa polskiego, na którą wpływ miały między innymi doświadczenie okupacji, subiektywne uprzedzenia, stereotypy przekazywane z pokolenia na pokolenie oraz poziom wykształcenia przerwały ciągłość wielokulturową. Wyzwaniem dla państwa przyjmującego jest proces integracji uchodźców nie tylko przez społeczeństwo, ale również przez państwo. Zadaniem rządu jest wsparcie w sferze nauki języka i znalezienia pracy. Kolejną inicjatywą ze strony państwa jest zapewnienie uchodźcom dostępu do wspomnianej edukacji, miejsca zamieszkania, swobodnego transportu (komunikacja miejska) i służby zdrowia. Przybycie fali uchodźców jest odebrane przez lokalną społeczność, jako zakłócenie istniejącego porządku, którego źródłem może być strach przed obcym i nowym. Trzeba również zaznaczyć, że uchodźcy nierzadko postrzegani są w kategorii zagrożenia i konkurencji dla oferowanych miejsc pracy. Innymi słowy, istotną funkcję pełni asystentura międzykulturowa nie tylko na poziomie podstawowej edukacji (wspominała o tym Minister Edukacji Narodowej Barbara Nowacka na 100 dni rządu)⁶. Nie można pominąć faktu, że fala uchodźców w państwie przyjmującym jest swoistym sprawdzianem postaw moralnych dla państwa, społeczeństwa i uchodźców przy założeniu, że trzy strony relacji mają intencję pokojowego współistnienia. W myśl oświeceniowej umowy społecznej, porządek społeczny jest wynikiem porozumienia między wszystkimi członkami społeczności. Koniecznie trzeba podkreślić, że fala uchodźców może przyczynić się do integracji odmiennych kultur, osłabienia stereotypów oraz kształtowania tolerancyjnych wartości, przekonań i zachowań wobec jednostki (doświadczenie własne na podstawie pracy w Szkole Podstawowej).

W wyniku rosyjskiej inwazji na Ukrainę miliony ludzi opuściło swoją ojczyznę, szukając schronienia, między innymi w Polsce. Z mechanizmu tymczasowej ochrony w Unii Europejskiej korzysta 4,2 mln ludzi. Szacuje się, że Polska przyjęła 995 110 tysięcy obywateli Ukrainy⁷. Pomoc uchodźcom nieustannie niosą organizacje

⁶ https://www.polsatnews.pl/wideo-program/graffiti-barbara-nowacka_6834709/ (dostęp: 16.04.2024).

⁷ Rada Europejska, Rada Unii Europejskiej, dane do listopada 2023.

pozarządowe. Prócz solidarności z narodem ukraińskim organizacje wspierają stronę ukraińską, zbierając środki potrzebne, na przykład na pomoc humanitarną, psychologiczną, ewakuację ludności i naukę języka.

Analiza polskich organizacji pozarządowych

Polska Akcja Humanitarna wspiera ofiary, które pozostały w Ukrainie ogarniętej wojną. Dotyczy to przede wszystkim osób przemieszczonych oraz tych, którzy nie zdecydowali się na wyjazd z kraju. Pomoc organizacji humanitarnej polega na organizowaniu transportów z żywnością, środkami higienicznymi, opałem, piecami, generatorami oraz kocami termicznymi. Co więcej, PAH podejmuje się remontów domów prywatnych i instytucji. Organizacja przekazuje również wsparcie finansowe. Paczki z żywnością docierają przede wszystkim do matek, kobiet w ciąży i seniorów. Pakiety żywnościowe szczególnie trafiają do miejscowości w obwodzie wołyńskim. Paczki zostały dostarczone dla tysiąca osób. Ponadto, PAH współpracuje z World Food Programme w obwodach zaporoskim i mikołajewskim. Organizacja szacuje, że z pakietami żywnościowymi uda się dotrzeć do 6333 tysięcy osób. Dodatkowo, PAH ze środków własnych przygotowało paczki do obwodu kijowskiego, lwowskiego, zaporowskiego oraz dnipropropietrowskiego. W ramach wsparcia organizacja zapewnia sprzęt dla osób z niepełnosprawnościami do centrów pomocy psychospołecznej w obwodzie kijowskim i dnipropropietrowskim. Wspiera logistycznie, współpracując z U-Saved i ewakuuje ludność z obwodów donieckiego i charkowskiego. Planowany zakres dotarcia z pomocą PAH do osób potrzebujących wynosi 606 tysięcy. Organizacja szacuje, że w 2024 roku aż 14,6 mln osób będzie potrzebowało wsparcia. PAH prowadzi aktualnie siedem projektów w Ukrainie. W maju 2022 roku otwarto Biuro Krajowe Polska w celu wsparcia uchodźców w kraju. Pomoc uchodźcom w Polsce ma miejsce w ramach:

- projektu Social Inclusion,
- pomocy finansowej,
- współpracy z lokalnymi NGO,
- NGO - Forum Razem
- programu Pajacyk,
- edukacji.

Projekt Social Inclusion jest wielosektorowym programem wsparcia dla osób z doświadczeniem uchodźczym z Ukrainy. Jego nadrzędnym celem jest osiągnięcie samodzielności uczestników programu. A osiągnięcie samodzielności jest

możliwe dzięki dostępowi do mieszkań i rynku pracy. Uczestnicy programu mają także szansę na zwiększenie swoich kwalifikacji zawodowych. W projekcie bierze udział około 100 osób. W ramach pomocy finansowej uruchomiono program kart pomocowych, dzięki którym uchodźcy mogą zakupić potrzebne produkty. PAH podaje, że do końca września 2022 roku z tej formy pomocy skorzystało 26 834 osoby. Program wznowiono w kwietniu 2023 roku. PAH współpracuje z fundacją Mudita, z którą finansuje punkty recepcyjne w Warszawie i Krakowie. Punkty recepcyjne to miejsca tymczasowego pobytu dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami i przewlekłymi chorobami. Wraz z fundacją Emic PAH uruchomił punkty informacyjno-doradcze w Toruniu i Bydgoszczy. Osoby dotknięte kryzysem uchodźczym uzyskują informację na temat polskiego systemu ubezpieczeń społecznych i rejestracji numeru PESEL. Dodatkowo mogą zwrócić się o pomoc w tłumaczeniu dokumentów i poszukiwaniu pracy. Na uchodźców czeka także pomoc psychologiczna oraz finansowane lekcje języka polskiego. W zakresie współpracy PAH-u ze Związkiem Ukraińców w Polsce uruchomiono punkt recepcyjny w Przemyślu. Punkt recepcyjny jest przeznaczony dla najbardziej zagrożonych uchodźców z Ukrainy. Podobnie, jak wyżej wymienione punkty recepcyjne ten w Przemyślu także oferuje wsparcie psychologiczne, socjalne, integracyjne, językowe i pracownicze. Z kolei PAH z NGO Forum-Razem współtworzy system koordynacji działań polskich i międzynarodowych organizacji pozarządowych w obszarze pomocy uchodźcom z Ukrainy. Poza tym, program Pajacyk, czyli program wsparcia żywnościowego został rozszerzony na dzieci z Ukrainy. Tym sposobem Ukraińcy uczniowie polskich szkół otrzymują ciepłe posiłki, w których działa program Pajacyk. Nawiasem mówiąc, program Pajacyk ma swoją nową odsłonę, w ramach której proponuje pomoc psychospołeczną. Trzeba dodać, że w edycji 2023/2024 bierze udział 27 organizacji, a odbiorcami są dzieci o różnej narodowości. W minionej edycji w programie uczestniczyło 39 organizacji. Ostatnim filarem pomocy uchodźcom w Polsce jest Edukacja. PAH regularnie przygotowuje materiały dla szkół dotyczące pomocy humanitarnej, kryzysu uchodźczego i sytuacji w Ukrainie. W obrębie działań można wymienić:

- lekcje pomagania,
- podcasty Tolerancja to za mało,
- szkolenia dla nauczycielek i nauczycieli,
- współpracę z aktywistami i aktywistami edukacyjnymi⁸

⁸ Polska Organizacja Humanitarna, 2024.

Największą organizacją humanitarną w Polsce jest Polski Czerwony Krzyż. Przez ostatnie dwa lata organizacja na różnych poziomach wsparła aż 1,8 mln Ukraińców. Od samego początku wolontariusze i pracownicy tworzyli punkty recepcyjne i medyczne na granicy polsko-ukraińskiej. Na stronie organizacji czytamy, że wartość udzielonej pomocy przekroczyła 304 mln złotych. W działania wolontariackie zaangażowało się 8200 wolontariuszy i pracowników PCK. Wsparcie polegało na dystrybucji żywności, wody, produktów higienicznych, odzieży, butów i wyprawek szkolnych, które szacuje się na ponad 9 tysięcy ton. Niemal 6 tysięcy ton z wyżej wymienionymi produktami trafiło na Ukrainę za sprawą 965 transportów. Dla osób dotkniętych kryzysem uchodźczym przygotowano pomoc psychologiczną i działania integracyjne. W ramach programu Shelter dofinansowywany był wynajem mieszkań. Pomoc polegała także na aktywizacji zawodowej. Prawie 99 tysięcy rodzin otrzymało wsparcie finansowe w postaci kart przedpłaconych. A na terenie całej Polski powstało 16 Centrów Integracyjnych PCK i 8 punktów doradztwa zawodowego. 90 tysięcy osób skorzystało z porad prawnych i zawodowych. Polski Czerwony Krzyż prężnie wspiera rodziny z dziećmi finansując wyprawki szkolne w liczbie 112 tysięcy, kolonie i zimowiska dla 964 dzieci. Organizowane są zajęcia integracyjne, z których dotychczas skorzystało prawie 78 tysięcy Ukraińców. Warto uwzględnić zaangażowanie Polskiego Czerwonego Krzyża w aktywizację zawodową i naukę języka polskiego. W tego rodzaju kursach wzięło udział 10962 osoby. Amerykański Czerwony Krzyż uhonorował Polski Czerwony Krzyż w 2023 roku nagrodą International Humanitarian Service Award w dowód uznania za pomoc niesioną Ukrainie⁹.

Światowa Organizacja Zdrowia donosi, że od 24 lutego 2022 roku na Ukrainie przeprowadzono 1500 ataków na opiekę zdrowotną. Polska Misja Medyczna jest stowarzyszeniem kierującym swoje działania zarówno w Polsce (uchodźcy z Ukrainy) oraz w Ukrainie. W 2022 roku w Polsce powstał projekt Przestrzenie Przyjazne Dzieciom, który skupia się na:

- opiece psychologicznej,
- pomocy prawnika,
- pomocy tłumacza,
- organizacji zajęć wakacyjnych,
- organizacji innych form aktywności dla dzieci i dorosłych.

⁹ Polski Czerwony Krzyż 2024, Raport o pomocy polskich organizacji pozarządowych 2024, s. 30-32.

W zakresie pomocy w Ukrainie Polska Misja Medyczna wspiera 10 szpitali neonatologicznych oraz 26 oddziałów neonatologicznych. Projekt kładzie nacisk na rozwój opieki zdrowotnej w położnictwie i neonatologii. Stowarzyszenie wyposaża ukraińskie szpitale w sprzęt medyczny. Dotychczas dostarczono 160 transportów ze sprzętem medycznym i lekami oraz 5 wyposażonych karettek. Stowarzyszenie posiada trzy mobilne kliniki, które docierają do potrzebujących w obwodach charkowskim i sumskim. Dzięki mobilnym klinikom zespół medyków przyjął 4467 osób. We współpracy z International Medical Corps Polska Misja Medyczna na przejściach granicznych z Ukrainą stworzyła kontenery medyczne, w których działały punkty pomocy. Uchodźcy wymagający hospitalizacji karetkami udawali się do polskich szpitali. Ukraińskie szpitale otrzymały od stowarzyszenia (we współpracy z EIT Health) 15 tysięcy dawek szczepionek przeciw tężcowi i błonicy. Nie zapomniano o wsparciu psychologicznym najmłodszych dotkniętych kryzysem uchodźczym. Polska Misja Medyczna wraz z Terre des Hommes Italia przeprowadziły projekt poprawy stanu zdrowia psychicznego dzieci. W ramach oferowanej akcji Iron Help z pomocy skorzystały osoby z niepełnosprawnościami fizycznymi. Projekt objął 350 uczestników. Pomagano na dwa sposoby. Pierwszy z nich obejmował długoterminową rehabilitację, natomiast drugi polegał na organizacji obozów rehabilitacyjno-sportowych. Wartość projektu wyniosła 1 500 000 zł¹⁰.

Fundacja Polskie Centrum Pomocy Międzynarodowej wspiera osoby potrzebujące na całym świecie już 18 lat. W Ukrainie ich pomoc docierała jeszcze przed inwazją Federacji Rosyjskiej 24 lutego 2022 roku. Pierwsze działania fundacji obejmowały ewakuację mieszkańców Charkowa. Medyczny Zespół Ratunkowy Polskiego Centrum Pomocy Międzynarodowej ewakuował pacjentów, tj. dzieci, potrzebujących specjalistycznego leczenia, osoby starsze i samotne. Kolejnym etapem pomocy stały się transporty humanitarne, a także dostarczanie sprzętu i karettek dla szpitali. Z myślą o uciekających przed wojną na dworcu Warszawa Wschodnia powstało całonocowe Centrum Tranzytowe. A sprzęt strażacki i pomoc dla powodzian pojawiły się tuż po wysadzeniu tamy w Nowej Kachowce. Warto wspomnieć, że Polskie Centrum Pomocy Międzynarodowej współpracuje z Fundacją Biedronki. W 2023 roku ramach współpracy powstał projekt Paczka dla Rodziny. Paczki zostały dostarczone do 102 miejscowości na wschodzie Ukrainy. Pomoc żywnościowa dotarła do 54 tysięcy osób. Podsumowując, Polskie Centrum Pomocy Międzynarodowej od lutego 2023 roku do lutego 2024 roku

¹⁰ Polska Misja Medyczna, 2024, Raport o pomocy polskich organizacji pozarządowych 2024, s. 36-38.

przygotowało 43 tysiące pakietów humanitarnych, które dostarczono do 62 tysięcy osób w całej Ukrainie. Poza tym Fundacja rozpoczęła inicjatywę Cash for Work. Programy zatrudnienia interwencyjnego działają w 11 gminach w Ukrainie. Zaproponowano odbudowę transportu publicznego i infrastruktury usług publicznych, na przykład w Trościańcu. Fundacja dostarczyła między innymi koparkę, śmieciarkę i dwa ambulansy. Z kolei w Chersoniu pracowników pomocy społecznej obdarowano rowerami elektrycznymi. Wraz z Biurem Przedstawicielstwa Tajpei w Polsce zaczęto odbudowywać zniszczone domy. A w Truskawcu szkoły wyposażono w schrony. Pomoc Polskiego Centrum Pomocy Międzynarodowej jest widoczna również w Polsce. Fundacja wspiera w adaptacji i tworzeniu nowego życia wszystkich dotkniętym kryzysem uchodźczym, ale szczególnie pochyła się nad osobami z niepełnosprawnościami, starszymi i samotnymi. Osoby ubiegające się o wsparcie mogły liczyć na zapomogi i dopłaty do czynszu. Dla matek z dziećmi otwarto Centrum Edukacji i Kreatywności - przestrzeń do wspólnej zabawy. A dla ukraińskich uczniów - Centrum Edukacji PCPM, gdzie mogą kontynuować ukraiński program nauczania¹¹.

Caritas Polska jest kolejną organizacją pozarządową (kościelną) zaangażowaną w pomoc Ukrainie od początku inwazji Federacji Rosyjskiej. Caritas objął pomocą finansową aż 1800 rodzin. Z kolei pomocą rzeczową objęto 570 tysięcy osób¹². Organizacja wraz ze wsparciem Centrów Pomocy Migrantom i Uchodźcom wspomaga 92 tysiące osób. Pomoc w Ukrainie realizowana jest poprzez długofalowe programy pomocowe dla osób poszkodowanych wojną. W ramach wsparcia warto wspomnieć o programach, takich jak Rodzina Rodzinie oraz Paczka dla Ukrainy. Od 2022 roku budżet na program Rodzina Rodzinie wynosi 17 mln złotych. Caritas wysłał 90 tysięcy paczek w ramach projektu Paczka dla Ukrainy. Szacuje się, że wartość jednej paczki wynosi 350 zł. Nie można zapominać, że Caritas reaguje na bieżące potrzeby, między innymi organizuje Punkty Ciepła i Nadziei. Powstało 18 takich punktów, a ich zadaniem jest ochrona ludności podczas nalotów i blackoutu. Organizacja remontuje szpitale i odbudowuje domy po wysadzeniu tamy w Nowej Kachowce. Warto jeszcze dodać, że na samej granicy pomoc otrzymało 2 mln ludzi. Na konferencji Episkopatu Polski 22.02.2024 podsumowano dwuletnie działania humanitarne dla uchodźców i poszkodowanych w wojnie oraz zasygnalizowano nowe wyzwania, które obejmują pomoc dzieciom na terenach odizolowanych od szkół. Konferencja

¹¹ Fundacja Polskie Centrum Pomocy Międzynarodowej, 2024.

¹² Caritas Polska, dane z 2023 roku.

zakończyła się motywacyjną wypowiedzią ks. Marcina Iżyckiego „Musimy być wytrwali. Musimy być maratończykami, nie możemy się zmęczyć”¹³.

180 tysięcy ukraińskich dzieci uczęszcza do polskich placówek oświatowych, a 986 617 tysięcy Ukraińców ma aktywny numer PESEL¹⁴. Kiloński Instytut Gospodarki Światowej poinformował, że pomoc Polski dla uchodźców z Ukrainy wyniosła 8.6 mld złotych, co oznacza najwięcej spośród wszystkich państw świata. 24 mln uchodźców od 24 lutego 2022 roku do czerwca 2023 roku przekroczyło granicę polsko-ukraińską¹⁵. Wskazane jest dodać, że pomoc dla osób dotkniętych kryzysem uchodźczym płynie także od osób prywatnych, organizacji harcerskich, sportowych, kościelnych, samopomocowych i państwowych placówek oświatowych. Nie można nie wspomnieć o działaniach organów organizacji międzynarodowych. Pominięto je tutaj, ponieważ nie są organizacjami pozarządowymi. Celem było zaprezentowanie wsparcia ukraińskich uchodźców przez polskie organizacje humanitarne z sektora pozarządowego.

Podsumowane

Artykuł prezentuje za pomocą analizy działania polskich organizacji pozarządowych wspierających uchodźców z Ukrainy. Inwazja Rosji na Ukrainę spowodowała rozwój problemów społecznych, takich jak napływ uchodźców, który jednoznacznie jest wyzwaniem dla społeczeństwa i państwa przyjmującego. Polska z wielokulturową tradycją podjęła się zadania integracji uchodźców. Przejawami pomocy jest zapewnienie wsparcia w zakresie nauki języka, znalezienia pracy, edukacji, transportu oraz opieki zdrowotnej. Polska Akcja Humanitarna (PAH) koncentruje swoje działania, dostarczając żywność, środki higieniczne, opał oraz finansową pomoc. Ponadto prowadzi projekty remontowe. PAH angażuje się również w projekty integracyjne i edukacyjne w Polsce. Polski Czerwony Krzyż (PCK) pomaga uchodźcom z Ukrainy poprzez punkty recepcyjne, dystrybucję żywności i odzieży. Oferuje wsparcie psychologiczne i pomoc w wynajmie mieszkań. Co więcej, PCK aktywnie wspiera rodziny z dziećmi oraz organizuje zajęcia integracyjne i kursy językowe. Polska Misja Medyczna również dostarcza sprzęt medyczny i organizuje mobilne kliniki. Jest organem wsparcia psychologicznego. PMM angażuje się także w projekty rehabilitacyjne dla osób z niepełnościami. Fundacja Polskie Centrum Pomocy Międzynarodowej pomaga

¹³ Caritas, 2024.

¹⁴ Dane grudzień 2023, PAP, 2024.

¹⁵ Polishngohelp, 2024

w procesie ewakuacji ludności, dostarczaniu pomocy humanitarnej i wspieraniu infrastruktury publicznej w Ukrainie. Warto dodać, że fundacja angażuje się w projekty adaptacyjne dla uchodźców w Polsce, szczególnie dla osób starszych i niepełnosprawnych. Caritas Polska organizuje zbiórki finansowe i rzeczowe dla rodzin ukraińskich. Koordynuje programy długofalowej pomocy, remonty szpitali i budynków mieszkalnych. W artykule podkreślono, że polskie organizacje pozarządowe odgrywają kluczową rolę w niesieniu pomocy uchodźcom z Ukrainy jednocześnie wspierając integrację międzykulturową.

Bibliografia

Czachór Z.

1998 Uczestnicy stosunków międzynarodowych, [w:] Stosunki międzynarodowe, red. W. Z. Czachór, Wrocław.

Jurek K. Łynka A.

2008 Obywatel Europy. Polska, Europa, świat po 1945 roku. Łódź.

Konfederacja Inicjatyw Pozarządowych Rzeczypospolitej

2023 Raport o pomocy polskich organizacji pozarządowych dla Ukrainy. Warszawa.

Przyborowska-Klimczak A.

2016 Bezpieczeństwo międzynarodowe. Teka Kom. Praw.- OL PAN.

Źródła internetowe

<https://www.consilium.europa.eu/pl/infographics/ukraine-refugees-eu/> (dostęp: 20.03.2024).

https://european-union.europa.eu/priorities-and-actions/eu-support-ukraine_pl (dostęp: 20.03.2024).

<https://www.pah.org.pl/centrum-info-ua/#Pomoc-w-Ukrainie> (20.03.2024).

<https://caritas.pl/blog/2024/02/22/pomoc-dla-ukrainy-trwa-dyrektor-caritas-polska-na-konferencji-episkopatu-polski/> (dostęp: 20.03.2024).

<https://caritas.pl/ukraina/> (dostęp: 15.03.2024).

<https://pcpm.org.pl/polskie-centrum-pomocy-miedzynarodowej/tak-fundacja-pcpm-pomaga-ukrainie/> (dostęp: 15.03.2024).

<https://pmm.org.pl/co-robimy/ukraina/> (dostęp: 15.03.2024).

<https://pck.pl/polski-czerwony-krzyz-liderem-we-wszechstronnej-pomocy-ukrainie-i-uchodzcom/> (dostęp: 15.03.2024).

<https://polishngohelp.com/> (dostęp: 15.03.2024).

<https://pap-mediaroom.pl/polityka-i-spoleczenstwo/pomoc-polskich-organizacji-pozarzadowych-dla-ukrainy-w-liczbach-i-faktach> (dostęp: 15.03.2024).

<https://www.who.int/emergencies/situations/ukraine-emergency> (dostęp: 14.03.2024).

https://www.polsatnews.pl/wideo-program/graffiti-barbara-nowacka_6834709/ (dostęp: 16.04.2024).

ANALYSIS OF AID TO UKRAINE PROVIDED BY POLISH NON-GOVERNMENTAL ORGANIZATIONS

Summary: This article presents the forms of assistance offered by Polish non-governmental organizations to the Ukrainian side. The author of the article presents the activities of Polish secular non-governmental organizations and one church non-governmental organization for Ukraine. The author points to the activities of the Polish Humanitarian Action, the Polish Red Cross, the Polish Medical Mission, the Polish Center for International Aid and Caritas Polska. Based on the analysis, it is assumed that Poland's aid for refugees from Ukraine amounted to PLN 8.6 billion, which is the most among all countries in the world. The author analyzes ways of providing help from the non-governmental sector. The considerations lead to the conclusion that various forms of assistance, such as the reconstruction of hospitals in Ukraine, medical assistance at border crossings, psychological support for the youngest affected by the refugee crisis and humanitarian transports, played a key role in creating a new life for refugees from Ukraine in Poland and improving the quality of life of people who did not decide to leave Ukraine after the armed attack on February 24, 2022. The author of the article analyzed reports and websites of non-governmental organizations.

Keywords: non-governmental organizations, NGOs, humanitarian aid, war in Ukraine

ZJAWISKO PROSTYTUCJI. RZECZYWISTE WARUNKI EGZYSTENCJI W TURCJI

Abstrakt: W niniejszym artykule zajęto się zjawiskiem prostytucji w kulturze islamskiej. Aby zrozumieć tę problematykę, konieczne jest zgłębienie islamu, jego różnych aspektów oraz wpływu na życie codzienne. Ważne jest także poznanie powodów i czynników skłaniających do uprawiania prostytucji. Kontekstem do analizy prostytucji wśród muzułmanów jest wpływ religii na wiele sfer życia ludzkiego. Biorąc pod uwagę wpływ kulturowy i religijny na decyzje prywatne i polityczne wyznawców islamu, stwierdzono, że obszar badań na ten temat jest nadal niewystarczający. Celem pracy jest analiza rzeczywistych uwarunkowań prostytucji w Turcji. Praca przedstawia także zagadnienia erotyki z perspektywy muzułmanów i muzułmanek. Prostytucja, mimo że w islamie jest surowo zakazana, istnieje w legalnej formie w postaci małżeństw na czas określony. Artykuł ma na celu weryfikację następujących hipotez: Czy prostytucja jest uniwersalna i ponadczasowa, niezależnie od religii? Czy islam, pomimo swoich restrykcyjnych zasad dotyczących życia seksualnego, zezwala na legalne i nielegalne formy prostytucji?

Słowa kluczowe: Prostytucja, erotyka w islamie, małżeństwa na czas określony.

W niniejszym artykule zajęto się zjawiskiem prostytucji w kulturze islamskiej. Ze względu na złożoność tego tematu, niezbędne było wyjście poza ramy nauk politycznych i geograficznych. Mimo to, opracowanie w głównej mierze mieści się w dziedzinie nauk politycznych. Aby zrozumieć tę problematykę, konieczne jest zgłębienie islamu, jego różnych aspektów oraz wpływu na życie codzienne. Ważne jest także poznanie powodów i czynników skłaniających do uprawiania

¹ Absolwentka studiów II stopnia na kierunku stosunki międzynarodowe, Wydział Nauk Politycznych i Dziennikarstwa UAM w Poznaniu; Studentka podyplomowych studiów Polsko-Żydowskich na Polskiej Akademii Nauk.

prostytcji. Kontekstem do analizy prostytucji wśród muzułmanów jest wpływ religii na wiele sfer życia ludzkiego.

Biorąc pod uwagę wpływ kulturowy i religijny na decyzje prywatne i polityczne wyznawców islamu, stwierdzono, że obszar badań na ten temat jest nadal niewystarczający. To spostrzeżenie zainspirowało autorkę do przeprowadzenia około dziesięciu wywiadów, których fragmenty zostały uwzględnione w pracy.

Należy zauważyć, że dostępne publikacje, głównie raporty i statystyki dotyczące prostytucji w krajach, gdzie islam jest dominującą religią, są nieprecyzyjne i ubogie merytorycznie. Literatura przedmiotu skupia się głównie na nierównym traktowaniu kobiet przez mężczyzn, czyli na nierówności płci. Pisanie o tym temacie jest trudne z powodu skrajnych opinii, wynikających z bardzo konserwatywnych lub umiarkowanych wersji islamu.

Celem pracy jest analiza rzeczywistych uwarunkowań prostytucji w Turcji. Praca przedstawia także zagadnienia erotyki z perspektywy muzułmanów i muzułmanki oraz udowadnia, że islam wpływa na wiele aspektów życia codziennego, szczególnie na życie seksualne. Prostytucja, mimo że w islamie jest surowo zakazana, istnieje w legalnej formie w postaci małżeństw na czas określony.

Artykuł ten stanowi część badań autorki w ramach pracy magisterskiej zatytułowanej „Prostytucja jako problem społeczny. Analiza zjawiska w kulturze islamskiej na przykładzie Turcji”. Ma na celu weryfikację następujących hipotez: Czy prostytucja jest uniwersalna i ponadczasowa, niezależnie od religii? Czy islam, pomimo swoich restrykcyjnych zasad dotyczących życia seksualnego, zezwala na legalne i nielegalne formy prostytucji?

Prostytucja jest nie tylko najstarszym elementem każdej z kultur historycznych, ale także najstarszym zjawiskiem patologii społecznej. Andrzej Podgórecki pod pojęciem patologii społecznej rozumie zachowanie, instytucje lub działalność jakiegoś systemu społecznego, który jest sprzeczny ze światopoglądem i wartościami danej społeczności. Mimo to, prostytucja nie zawsze była uznawana za naruszenie norm społecznych czy dobrej reputacji. W różnych okresach historycznych jej ocena była odmienna. Wartość prostytucji w historycznym kontekście zmieniała się w czasie. Zjawisko to przyciągało uwagę i zainteresowanie publicystów oraz naukowców. Ocena prostytucji w perspektywie historycznej ulegała zmianom². Prostytucję można podzielić z racji na osoby, które się nią trudnią mężczyźni, kobiety, dzieci, osoby zarówno heteroseksualne jak i homoseksualne, chęci i wolę osoby prostytuującej się, mogą one być dobrowolne lub

² Antoniszyn i Marek 1985, s.3.

przymusowe, formę zorganizowania (indywidualna, opieka sutenera, w ramach agencji towarzyskiej) oraz miejsce działalności, czyli hotel, ulica, Internet³. Wielu badaczy próbowało zdefiniować prostytucję, co nie jest łatwym zadaniem. Słowo "prostytucja" może być używane w sensie dosłownym i przenośnym. Analizując książki o historii prostytucji, napotykamy na nieprecyzyjne i nieadekwatne wyjaśnienia tego zjawiska. Nieścisłości wynikają przede wszystkim z różnic w interpretacji oddania ciała i przyjemności, które mogą być akceptowane przez prawo, ale nie przez religię i moralność. Te drugie bywają akceptowane przez jurysdykcję państwa, a częstokroć są nieaprobowane przez religię i moralność. Jedną z lakonicznych definicji znajdziemy w Dictionnaire de l' Academie: „całkowite oddanie się rozpucie bądź oddawanie przez kobietę swego ciała mężczyźnie poza małżeństwem, by doznał on dzięki niej zakazanych przyjemności”. Zatem, żeby poprawnie zdefiniować termin „prostytucja”, należy sięgnąć do korzeni łacińskiego słowa *prostitutio*, które oznacza wszelkie rodzaje nierządnych handlu ludzkim ciałem⁴.

W XIX i XX wieku próby zdefiniowania prostytucji były podejmowane z powodu zainteresowania dziedzinami takimi jak prawo, medycyna, etyka i socjologia. I. Parent-Duchatalet, wybitny badacz prostytucji z XIX wieku, stwierdził, że zjawisko to istnieje, gdy można potwierdzić liczne przypadki oddawania się za pieniądze, gdy jest to powtarzalne, gdy dziewczyna wykonująca takie usługi jest znana i aresztowana, a świadkowie mogą potwierdzić jej winę. Definicja może budzić zdziwienie, ponieważ wyklucza tzw. prostytucję potajemną i zakłada winę prostytuującej się kobiety. K. Schrank w swoim sformułowaniu prostytucji wspominał także o prostytucji homoseksualnej, której nie dotyczyły wcześniejsze definicje⁵.

Sformułowanie jednej definicji prostytucji skusiło W. Bernsdorfa do wyróżnienia czterech kategorii kobiet często zmieniających partnerów. Pierwsza kategoria to kobiety, które pozostają w wolnych związkach ze swoim przyjacielem, ale także utrzymują sporadyczne kontakty z innymi mężczyznami. Wynagrodzenie pieniężne nie jest tu istotne. W kategorii drugiej znajdziemy kobiety, które równocześnie utrzymują kontakty z kilkoma partnerami. Relacje opierają się na sympatii oraz dobrach materialnych. Kobiety w trzeciej kategorii to panie, posiadające więcej niż jednego przyjaciela i dodatkowo ofiarowują się za pieniądze innym mężczyznom. Do czwartej kategorii należą kobiety, które incydentalnie współżycia z partnerami, żyją w konkubinacie oraz te, które są w stałej relacji

³ Jędrzejko 2006, s.16-17.

⁴ Dufour 1997, s.15.

⁵ Giercuskiewicz – Sztobryn 2004, s.13-15.

przedmałżeńskiej z jednym mężczyzną. Podział dokonany przez badacza może skłonić do refleksji nad granicami prostytucji. M. Kowalczyk-Jamnicka spostrzeża, że taki podział jest abstrakcyjny, bo trudno jest stwierdzić czy mamy już do czynienia ze zjawiskiem prostytucji, czy relacjami do niej podobnymi. Poruszona kwestia z pewnością wiąże się z zagadnieniami społecznymi, psychologicznymi oraz biologicznymi normami zachowań płci.

Literatura kryminologiczna za najbardziej odpowiednią definicję uznaje tę, która została sformułowana przez M. Jasińską. Według autorki „prostytutka jest osobą, która zaspokaja potrzeby seksualne przygodnych partnerów za opłatą, bez zaangażowania uczuciowego i w zasadzie bez wyboru”⁶. Ze względu na trudność definicyjną możemy stwierdzić, że każda wyżej wymieniona definicja może być tylko hipotetycznym konstruktem odniesionym do „tu i teraz”. Według Mc Caghy dominujące są trzy cechy charakterystyczne dla współczesnej prostytucji: zachowanie prostytutki, które zwraca uwagę klienta i doprowadza do zaspokojenia jego popędu, komponent materialny, czyli zapłata za usługę oraz brak uczuć z obydwu stron. K. Imieliński dodaje jeszcze jeden element. Mianowicie, wspomina o wyrzuceniu z pojęcia prostytucji trwalszych związków międzyludzkich. Staje się to za sprawą większej liczby osób utrzymujących usługi z prostytutką. Wymienione cechy można uznać za reprezentatywne, niezależnie od czasu i kręgu kulturowego. Zjawisko prostytucji w literaturze amerykańskiej jest definiowane jako kontinuum, gdzie znajdują się prostytucja uznana jako forma sadystycznego nadużycia lub zjawisko, które jest nieprzymuszonym wyborem kobiety⁷.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zdefiniowała prostytucję jako „usługę seksualną o charakterze dynamicznym i adaptacyjnym, co pociąga za sobą transmisję pieniędzy między usługodawcą i usługobiorcą. Takie wyjaśnienie zjawiska jest traktowane jako profesja a nie problem z zakresu patologii społecznych”⁸. Podejście traktujące prostytucję jako jeden z zawodów zmierza do normalizacji i dekryminalizacji tego zjawiska. W rezultacie może to prowadzić do zmniejszenia stygmatyzacji, ponieważ wzrośnie świadomość zawodowa osób zajmujących się prostytucją. Możliwe będą także zmiany w systemie prawnym, które dotyczą statusu i możliwości form niesienia pomocy tym osobom⁹.

Natomiast Konwencja w sprawie zwalczania handlu ludźmi i eksploatacji prostytucji przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne ONZ rezolucją nr 317

⁶ Antoniszyn 1985, s.9.

⁷ Giercuskiewicz-Sztobryn 2004, s.21.

⁸ Olejniczak i Wojtalik 2011, s.28.

⁹ Giercuskiewicz-Sztobryn J., 2004, s.21.

z 2 grudnia 1949 roku, która weszła w życie 25 lipca 1951 roku nie podaje definicji prostytucji, lecz wymienia główne postanowienia dokumentu. Strony zobowiązały się do zakazu prowadzenia legalnych domów publicznych, eksploatacji prostytucji, rejestracji osób prostytuujących się oraz stosowania restrykcyjnych działań wobec nich. Ponadto zobowiązanie dotyczy także karania osób, które czerpią zyski z osób prostytuujących się oraz współpracy z organami państwa w schwytaniu działaczy zajmującymi się handlem ludźmi w celu prostytucji¹⁰.

Podsumowując rozważania na temat skonstruowania najbardziej adekwatnej definicji prostytucji autorka artykułu uważa, że nie istnieje jedno wyjaśnienie omawianego zjawiska ze względu na zróżnicowanie kontekstu społeczno-historycznego. Natomiast we współczesnych definicjach prostytucji za wiodące ich cechy wyróżnia się: satysfakcję seksualną poprzez oddanie swojego ciała większej liczbie osób, otrzymywanie zapłaty oraz instrumentalny stosunek między prostytutką a klientem. Interpretowanie zjawiska prostytucji w różnych kulturach jest z pewnością zrelatywizowane¹¹. Najsilniejsze oddziaływanie na postrzeganie zjawiska mają kodeksy etyczne i religia, ponieważ systematyzują prostytucję na zakazaną lub dozwoloną¹².

Kontekst społeczno-historyczny odgrywa kluczową rolę w zrozumieniu zjawiska prostytucji. Popularne określenie "najstarszy zawód świata" było używane już od najdawniejszych czasów. Należy zaznaczyć, że w różnych społeczeństwach i okresach historycznych była ona zamiennie postrzegana i nazywana¹³. Prostytucja swoimi korzeniami sięga czasów pradawnych. Jednak w okresie wspólnoty pierwotnej pomiędzy kobietą a mężczyzną istniały promiskuityzm seksualny, współpraca i równouprawnienie. Kobieta nie była postrzegana w kategorii przedmiotu, zaspokajającego potrzeby seksualne. Jak sugeruje profesor Kazimierz Imieliński prawdopodobnie wtedy jeszcze nie istniała prostytucja¹⁴. Jego zdaniem narodziła się nie wcześniej niż, na pewnym etapie rozwoju społecznego. Okazuje się, że prostytucji nie możemy nazywać najstarszym zawodem świata. Słusznym, jedynie jest wnioskować, że prostytucja istnieje od najdawniejszych czasów we wszystkich historycznych kulturach. Okres matriarchatu (ginekogracji) jest wielką niewiadomą dla badaczy, bo nie wiadomo jak było, w wyżej wymienionym odcinku czasowym. Z kolei Fryderyk Engels twierdzi, że prostytucja powstała

¹⁰ Rada Europy 2014).

¹¹ Giercuskiewicz-Sztobryn 2004, s. 25-27.

¹² Malinowska 2004, s. 25-26.

¹³ Godzwon 2010.

¹⁴ Świst 2014.

w wyniku patriarchalnego małżeństwa monogamicznego. Jest efektem istnienia wyższej formacji ekonomiczno-społecznej¹⁵.

Współcześnie prostytutka jest rozważana z różnych perspektyw. Badacze analizują ją z punktu widzenia społecznego, medycznego i psychologicznego. Pierwszy z tych aspektów koncentruje się na społecznej stygmatyzacji osób pracujących jako prostytutki oraz na przyczynach takiego wyboru. Aspekt medyczny skupia się głównie na zagadnieniach związanych z leczeniem chorób przenoszonych drogą płciową. Z kolei z perspektywy psychologicznej badacze przyglądają się osobom pracującym w tym zawodzie, ich dzieciństwu, relacjom rodzinnym, zachowaniom agresywnym oraz umiejętności radzenia sobie stresujących sytuacjach¹⁶. Klasyczne teorie Bernsdorfa dotyczące przyczyn prostytucji podzielone są na dwie grupy: teorie biologiczne i społeczne. Przedstawiciele teorii biologicznych za przyczyny prostytucji uważali zaburzenia popędowe, których przejawem są nadmierna zmysłowość lub oziębłość płciowa. Powyższe stwierdzenia w większości zostały odrzucone przez współczesną naukę. Teoria ekonomiczna upatruje przyczyn w wyzysku ekonomicznym i nędzy. Przedstawiciele tej teorii zauważyli, że nasilenie uprawiania nierządu występowało w okresie kryzysów ekonomicznych¹⁷. Badania empiryczne z lat 1930-1970 potwierdziły tezę, że fundamentem sprzyjającym prostytucji są najuboższe środowiska, brak dobrze płatnej pracy, zła sytuacja materialna rodziny, bezrobocie, wagarowanie i picie alkoholu. Michał Antoniszyn i Andrzej Marek uważają, że czynnik środowiskowy nie jest kluczowy. Badacze za decydującą przyczynę utrzymują „chęć szybkiego osiągnięcia wysokiego standardu materialnego i korzystnego wyjścia za mąż”¹⁸. Teoria zróżnicowanych możliwości Clowarda i Ohlina rozpatruje prostytucję jako niedostosowanie społeczne. Jednostka napotyka na bariery natury społecznej takie jak nierówności społeczne, organizacja społeczeństwa i zakłada, że istniejący porządek społeczny uniemożliwi jej dalszy rozwój. Osoby w ten sposób myślące szukają grup podkulturowych, które zagwarantują im wsparcie. W ten sposób znajdują usprawiedliwienie i moralne uzasadnienie dla swoich działań. Zaprezentowana teoria wyjaśnia jak i dlaczego jednostka świadomie decyduje się na prostytucję¹⁹. Kulturowym i socjologicznym punktem widzenia prostytucji zajmują się teorie kulturowe i środowiskowe. Przedstawiciele tej pierwszej hipotezy szukają przyczyn powstawania prostytucji. Interpretują zjawisko jako

¹⁵ Imieliński 1990, s.19.

¹⁶ Krawat i Skrzypiec 2001, s. 2-3.

¹⁷ Krawat i Skrzypiec 2001, s. 12-13.

¹⁸ Giercuskiewicz-Sztobryn 1998, s.180-182.

¹⁹ Giercuskiewicz-Sztobryn 1998, s.44-45.

skutek monogamicznej formy małżeństwa i nierówności społecznej. Drugi punkt widzenia omawianych teorii prezentuje prostytutkę jako strażnika małżeństwa, ponieważ zakłada się, że to mężczyzna bez żadnych następstw może zaspokoić potrzeby seksualne. Wskazuje się na wady wyżej wymienionej teorii ze względu na brak aktualnych badań nad współczesnymi formami prostytucji, które potwierdziłyby prezentowane założenia. Z kolei teorie socjologiczne koncentrują się na czynnikach środowiskowych. Twórcy tych teorii analizują przyczyny prostytucji w kontekście rodziny, edukacji oraz subkultur młodzieżowych. Nie należy jednak bezwzględnie wiązać uchybień w wymienionych wspólnotach z uprawianiem prostytucji. Oczywiście ich występowanie może zwiększać niebezpieczeństwo podjęcia takiej decyzji²⁰.

Nurt feministyczny, który stanowi dominującą siłę w dzisiejszych badaniach nad prostytucją, przekształca nasze rozumienie omawianego zjawiska. Feministyczni badacze od początku swojej działalności skupiali się głównie na aspektach ekonomicznych, traktując prostytutkę jako formę eksploatacji. Argumentowali, że niskie płace i finansowa zależność od mężczyzn są jej kluczowymi cechami. Druga fala feministek zaczęła w pewnym stopniu akceptować i traktować prostytucję jako zawód. Niektóre z nich porównywały instytucję małżeństwa do prostytucji, podkreślając niższe wynagrodzenie, utratę pewnej kontroli nad życiem oraz większe ryzyko przemocy domowej. To, co odróżnia nurt feministyczny od innych, to próba usunięcia stygmatyzacji społecznej i zdekryminalizowania prostytucji. Pojawiają się również głosy sugerujące, że przedstawiciele tego nurtu, podobnie jak ich poprzednicy, nie zawsze opierają swoje stanowiska na obiektywnych badaniach, a ich podejście może nie uwzględniać pełnego spektrum natury ludzkiej seksualności²¹.

SEKSUALNOŚĆ Z PERSPEKTYWY ISLAMU

Islam to religia, która nie neguje potrzeby zaspokajania popędu seksualnego. W doktrynie islamu jest także traktowany jak naturalna potrzeba człowieka²². Koran daje zezwolenie na akty seksualne i wyrażenie pożądania, lecz tylko w kontekście małżeństwa. W Koranie współżycie jest postrzegane jako błogosławieństwo od Boga, jednakże seks poza małżeństwem jest zabroniony. Relacja fizyczna między małżonkami jest porównywana do aktu jałmużny, który stanowi istotny

²⁰ Szczęsny 2003, s. 159-161.

²¹ Szczęsny 2003, s. 67-72.

²² Karakus i McGarrell 2010; Wywiad autorki pracy z Y. Chadidem 2015.

element wiary w islamie. Wbrew pozorom, Koran poświęca wiele uwagi tematu wi współżycia, podkreślając, że przyjemność płynąca z kontaktów seksualnych jest równie ważna dla kobiety, jak i dla mężczyzny. Wskazuje również na konieczność przygotowania przed aktem miłosnym, sugerując ablucję (kąpiel), błogosławieństwo dla przyszłego potomstwa oraz szacunek i dbałość o wzajemną przyjemność. „Nikt nie powinien posiadać swojej żony jak zwierzę, niech na początku swoją rolę odegra posłaniec. Zapytali go: a co jest tym posłańcem?. Mahomet odparł: Pocałunki i słowa (relacjonował Dajlami)”²³. Islam pozwala na różnorodne techniki, pieszczoty i pozycje seksualne pod warunkiem, że małżonkowie wyrażą na nie zgodę. Przed współżyciem małżonkowie powinni odmówić specjalną modlitwę z intencją dobrowolności, a nie przymusu w kontaktach seksualnych. Sfinalizowaniem każdego kontaktu seksualnego jest rytualne obmycie małżonków.

W islamie wszelkie przedmażeńskie kontakty seksualne są surowo zakazane. Cudzołóstwo jest ogromnym przewinieniem, porównywanym do grzechu ciężkiego, jakim jest zabójstwo. W odróżnieniu od Kościoła Katolickiego, w islamie nie istnieje instytucja spowiedzi. O cudzołóstwie nie wolno mówić, aby nie zachęcać innych do popełnienia tego grzechu. Aby uzyskać przebaczenie od Boga, grzesznik musi spełnić trzy warunki, określane mianem skruchy. Po pierwsze, musi natychmiast zaprzestać zakazanego czynu. Po drugie osoby, które zgrzeszyły muszą wewnątrz poczuć żal płynący prosto z serca spowodowany wstydem za popełniony czyn. Trzecim warunkiem jest zadeklarowanie zamiaru czynienia dobra. Po zastosowaniu się do trzech reguł wierny/wierna nie wiedzą czy zostanie im wybaczone. W Dzień Sądu Ostatecznego wierni dowiadują się, czy Pan Bóg darował grzechy i czy zostaną oni strąceni do piekła²⁴. Jednak jeden z hadisów traktujący o prostytutce prezentuje litościwe oblicze Boga. Stwórca przebacza grzechy rozpustnej kobiety za dobry uczynek jakim było uratowanie psa na pustyni²⁵. Cudzołóstwo jest traktowane w kategorii dewiacji społecznej rozbijającej więzy międzyludzkie. Ponadto z cudzołożnicą i cudzołożnikiem nie wolno zawierać związków małżeńskich dopóki nie okażą szczerej skruchy²⁶.

Cudzołożenie i prostytutka są zakazane w religii islamskiej. Czytamy w Koranie: I nie zbliżajcie się do cudzołóstwa! Zaprawdę, jest to czyn szpetny i jakże to zła droga²⁷. Wśród szyitów bardzo popularne jest zawieranie małżeństwa muta, czyli małżeństwo dla rozkoszy. Sunnici ten rodzaj małżeństwa uznają za legalne

²³ Wywiad autorki pracy z Y. Chadidem – imamem poznańskiego meczetu, 2015.

²⁴ Wywiad autorki pracy z Y. Chadidem – imamem poznańskiego meczetu, 2015.

²⁵ Armstrong 2017 s.237.

²⁶ Bielawski 2014.

²⁷ Bielawski 2014.

cudzołóstwo, ponieważ kobieta i mężczyzna stanu wolnego z góry zakładają czas trwania tego związku. Jego nadrzędnym celem jest zaspokojenie potrzeb seksualnych. Co ważne, według nauki Proroka Mahometa jest on zabroniony. Małżeństwo kończy się wraz z datą ustaloną w akcie (np. dwie godziny, tydzień, trzy miesiące)²⁸. Ten rodzaj małżeństwa jest najbardziej znaną medialnie, rozpowszechnioną praktyką, która wśród muzułmanów rodzi kontrowersje i dwuznaczną moralność. Niemniej jednak ma swoją legitymację w Koranie i hadisach jak argumentują szyici. Natomiast, wykorzystywane jest jak mówią sunnici do legalnego cudzołóstwa²⁹.

ANALIZA PODEJŚCIA DO ZJAWISKA PROSTYTUCJI W TURCJI

Republika Turcji w 97% obejmuje terytorium azjatyckie, a mimo to, zalicza się ją do rodziny państw europejskich. Jednakże, nie ma co do tej kwestii zgodności pomiędzy badaczami. Jedni z nich są zdania, że Turcja wyznacza północną granicę Bliskiego Wschodu, inni zaś, identyfikują Turcję z regionem Morza Czarnego³⁰. Turcja uczyniła wielki postęp w poprawie jakości życia w ciągu ostatnich dwóch dekad. Aktywność Turków plasuje się powyżej średniej zaangażowania w życie obywatelskie oraz poniżej przeciętnej w kwestiach zdrowia, edukacji, tworzenia nowych miejsc pracy i dochodów. Turcję obecnie zamieszkuje 76,1 miliona ludzi. Około 85% z nich stanowią Turcy, Kurdowie zasilają 18% grupę etniczną. Najmniej osiedliło się Arabów, tylko 2%³¹. Niebezpiecznie Turcja aspiruje do miana mocarstwa w swoim regionie. Działania polityczne oraz osiągnięcia władz tureckich stanowią przykład dla jej sąsiadów. Publicysta Bogumił Luft powiedział: „Kraj ten może się stać godnym naśladowania modelem sukcesu dla innych państw muzułmańskich. Oczywiście Turcy nie są Arabami i ich siła oddziaływania na inne kraje islamu jest ograniczona”. Pojawia się tutaj dualizm, ponieważ z jednej strony Turcja uczyniła milowy krok realizując reformy ku europeizacji państwa, z drugiej strony, ta demokratyzacja jest przyjmowana z niechęcią przez autorytarne reżimy. Pojawiają się opinie, iż władze np. Iranu czy Syrii chciałyby pozyskać jak najwięcej tureckich inwestycji, omijając przejście demokratycznych idei i zmian w życiu codziennym wyznawców islamu, mocno zakorzenionych w prastarych tradycjach i obyczajach³². Niemniej jednak,

²⁸ Haithem Abu-Rub i Zabza, 2008, s. 17-18.

²⁹ Revealing The True, Mu'ah a comprehensive guide, Answering-Ansar.org articles, s. 10, 12, 55.

³⁰ Osiewicz 2010, s.217.

³¹ OECD, 2015.

³² Osiewicz 2010, s.227.

śmiało można utożsamić Turcję z ruchem reformatorskim, którego celem było osiągnięcie niezależności, sukcesu gospodarczego i poprawy polityki zagranicznej z państwami regionu i Europy. Najbardziej znamienne dokonania tego państwa są widoczne w przemianach dokonanych w konstytucji. Najważniejsze z nich to zniesienie kary śmierci, zmiana systemu politycznego, redefinicja państwa, utrzymanie przyjaznych stosunków z sąsiadami (zero problems with neighbours policy) oraz zintensyfikowanie współpracy z Unią Europejską i chęć przystąpienia do Wspólnoty Europejskiej³³.

Fenomen rozpoczęcia drogi ku europeizacji Turcji zapoczątkował okres po zakończeniu I wojny światowej. W 1923 roku proklamowano powstanie Republiki Tureckiej i tym samym upadek Imperium Osmańskiego. Do biegu wydarzeń przyczyniło się głównie zwycięstwo Ruchu Oporu generała Mustafy Kemala przeciwko zewnętrznym interwencjom. Suwerenność Turcji została zachowana dzięki odrzuceniu idei zaproponowanych przez zachodnie mocarstwa oraz odrzuceniu pozostania wiernym władzom osmańskim w Stambule³⁴. Od tego momentu oznaczało to odrzucenie osmańsko-islamskiego dziedzictwa i zbudowanie państwa o systemie społeczno-politycznym wzorowanym na państwach zachodniej Europy. Te dążenia dotyczyły także sfery obyczajowej. Nacisk na reformy dotyczące emancypacji kobiet (liberalizacja dotycząca rozwodów, uzyskanie przez kobiety prawa dziedziczenia, opieki nad dziećmi, ale także nakazu noszenia europejskich strojów. Sześćset letnie dziedzictwo cywilizacyjne zostało zastąpione ideologią kemalizmu, przesiąkniętą westernizacją³⁵.

Działania Mustafy Kemal Paszy zostały ukierunkowane na radykalny rozdział Państwa od Kościoła. Jego nadrzędnym celem była implementacja świeckich zasad w dawnym Imperium Osmańskim. Ata Turkowi zależało na tym, aby usunąć wszelkie przejawy religijności w życiu politycznym i społecznym. Do najważniejszych filarów nowego państwa należały zakaz wszelkiej działalności zakonów i bractw religijnych, wprowadzenie do użytkowania alfabetu łacińskiego i kalendarza gregoriańskiego. Priorytetowe dla omawianego zagadnienia jest wprowadzenie zakazu religijnego okrycia głowy dla mężczyzn i kobiet, co jednak nie udało się w stu procentach zrealizować. Tradycja jest nadal mocno zakorzeniona w umysłach Turków i Turczynek, których możemy spotkać na ulicach Stambułu w okryciach zasłaniających włosy. Następnie, można wymienić zrównanie praw oraz przyznanie ich kobietom w momencie dziedziczenia i rozwodu.

³³ Osiewicz 2010, s. 226-227.

³⁴ Muter 2010 s. 25-30.

³⁵ Muter 2010, s. 30.

Armia strzegła porządku i stanowiła gwarancję nie przenikania się sfery religijnej w państwową. Formacje polityczne, które nie ukrywały swoich proislamskich zamiarów, chcąc tworzyć rząd były natychmiastowo pacyfikowane, a najważniejsi przywódcy aresztowani. Argumentem przemawiającym za siłowym odpychaniem proislamskich formacji była obrona świeckości państwa³⁶. Promowanie prozachodniego stylu życia, członkostwo w NATO i aspiracje bycia członkiem Wspólnoty Europejskiej zbliżyły Turcję do zachodniego świata, ale nie współpracowało to z mentalną zmianą społeczeństwa, nadal spoglądającego na zachód z pewną dozą niepewności³⁷.

W Turcji dominuje sunnicki odłam islamu, który w obecnych czasach zmagają się z potrzebą udowodnienia, że religia jest fundamentem kultury tureckiej, w opozycji do zachodnich wzorców kulturowych. W kraju odradza się pietystyczny nurt islamu. Nurt charakteryzuje się sufizmem, czyli mistycyzmem islamu tureckiego, oraz powstaniem pierwszej republiki poza Europą w 1923 roku, która miała założenia laickie. Termin "sufi" pochodzi od wełny. To właśnie z niej wyznawcy sufizmu tworzyli swoje odzienie. Wędrownicy wybierali skromne i pustelnicze życie, poświęcając się modlitwie i głębszym kontaktom z Bogiem. Priorytetem dla nich były wartości duchowe i rozwój wewnętrzny. Unikali zaspokajania fizycznych potrzeb, starając się wyrzec własnej woli na rzecz wypełniania woli Boga. Sufi doznawali mistycznych doświadczeń poprzez sny, wizje i adorację Najwyższego Bytu. Współcześni przedstawiciele ruchu odnowy islamu nawiązują do tradycji sufizmu jako formy sprzeciwu wobec rosnącej laicyzacji życia codziennego³⁸. Konstytucja Turcji zapewnia społeczeństwo, iż edukacja i nauczanie religii i etyki prowadzone będą pod kontrolą i nadzorem państwa. Pomimo, iż uczyniono bardzo wiele w procesie laicyzacji Turcji, religia nadal odgrywa istotną rolę. Z zasady wiadomym jest, że to czego się zakazuje jest pożądane jeszcze mocniej. Społeczeństwo tureckie w okresie procesu implementacji państwowych rozporządzeń izolowało się od rządu i nie zapomniało o religii³⁹. Laickość nie znalazła wszędzie podatnego gruntu. Małe tureckie wsie pomimo państwowych nakazów dalej z chęcią przyjmowały działalność sufitów. Bractwa w odróżnieniu od kemalistowskich rządów nie promowały zachodniej kultury. Wręcz odwrotnie, zachęcały do ponownej odbudowy swojej tożsamości kulturowej. Zmiany rządu, między innymi w latach 50. XX wieku doprowadziły do akceptacji wielopartyjnego

³⁶ Szkudlarek 2014, s. 51-54.

³⁷ Matusiak 2015, s. 3-10.

³⁸ Dumanowska-Mrozek 2010, s. 7-15.

³⁹ Karasipahi 2009, s. 91.

systemu i wprowadzania nauki religii do szkół. Na początku lat dwutysięcznych zauważono otwarcie się mediów na tematykę religijną. Powstały nowe tytuły prasowe oraz portale internetowe. Do ruchu odnowy islamu z pewnością przyczyniła się ludność napływowa z wiosek, którą charakteryzują silniejsze więzy z religią w porównaniu do młodych, wykształconych mieszkańców metropolii⁴⁰. Mimo długoletnich starań Ataturka i oficjalnej świeckości Turcji zapianej w Konstytucji religia wciąż stanowi element życia publicznego. Twierdzi się, iż narzucona z góry świeckość narodowi tureckiemu odwróciła się przeciwko władzy, bo wzmocniła więzi na linii społeczeństwo-religia⁴¹. Wraz z dojściem do władzy AKP zmienił się kurs prowadzenia polityki związanej z odrzucaniem treści religijnych w środkach masowego przekazu. Po latach utrzymywania laickiego programu zauważono powrót do nurtu islamsko-konserwatywnego. W okresie rozkwitu reform zabronione zostały przekazy medialne ukazujące kobiety z okryciem głowy czy islamskich nauczycieli. Powołana do życia Najwyższa Rada Radiofonii i Telewizji stoi na straży moralnego, medialnego porządku. Zabronione i karane jest występowanie w telewizji kobiet ubranych w stroje kąpielowe. Rada uznała to jako zagrożenie dla fizycznego, intelektualnego i moralnego rozwoju dzieci i młodzieży.

Świecki charakter państwa ustanowiony w 1923 roku sprawił, że prostytucja w Turcji jest obecnie legalna, opodatkowana i podlega kontroli państwa. W związku z tym dochodzi do napięć między prawem a normami społecznymi. Prowadzenie domów publicznych jest również zgodne z przepisami. Prostytucja w Turcji jest regulowana przez artykuł 227 tureckiego kodeksu karnego, który zakazuje promocji i reklamy tej działalności. Prostytutki muszą się rejestrować i uzyskiwać potwierdzenie o dobrym stanie zdrowia z ośrodków zdrowotnych. Są one również zobowiązane do regularnych badań w celu wykrycia chorób przenoszonych drogą płciową⁴². Nielegalne są stręczycielstwo oraz prostytucja bez licencji i badań zdrowotnych. Najwyższą karą dla nielicencjonowanej prostytutki jest pozbawienie wolności na rok czasu. Ceny usług prostytutek za godzinę pracy wahają się od trzydziestu do stu dolarów. W większych metropoliach takich jak Ankara, Stambuł, Izmir stawki wzrastają nawet do pięćset dolarów. Suma pieniędzy wydana na prostytucję w skali całego świata wynosi sto osiemdziesiąt sześć bilionów dolarów. Turcja znalazła się na ostatnim, dziesiątym miejscu na liście. Oszacowano, iż w skali roku wydaje cztery biliony dolarów na usługi

⁴⁰ Yavuz 2003, s. 106.

⁴¹ Dumanowska-Mrozek 2010, s. 120.

⁴² http://www.posta.com.tr/turkiye/HaberDetay/Kamulastirilan_genelevlerde_yikim.htm?ArticleID=44412, (dostęp: 16.09.2015).

prostytek⁴³. Badania wykazały, że większość prostytutek pracuje w zamkniętych domach i klubach. Oferowanie swoich usług na ulicach nie jest modne i rozpowszechnione tak jak na zachodzie. Jest to efektem społecznego ostracyzmu względem prostytutek. Pomimo świeckości państwa i legalności prostytucji, kobiety ukrywają często swoją profesję przed rodziną i znajomymi⁴⁴. Prostytutki nie mogą być mężatkami ani mieć dzieci. Departament Praw Człowieka inicjuje projekt, który ma na celu zaoferowanie prostytutkom alternatywnych możliwości zatrudnienia. Socjologowie i psychologowie przeprowadzili wywiady z około trzema tysiącami legalnych prostytutek w Turcji, aby ustalić, dlaczego wybrały ten zawód. Badania te mają na celu sprawdzenie, czy kobiety zostały zmuszone do pracy w domach publicznych i czy byłyby chętne zmienić branżę. Obecnie w Turcji jest zarejestrowanych piętnaście tysięcy prostytutek, z czego trzy tysiące pracuje w pięćdziesięciu sześciu domach publicznych. Oprócz tego, istnieje ponad sto tysięcy niezarejestrowanych prostytutek⁴⁵. Aż trzydzieści tysięcy kobiet oczekuje na rejestrację w Stambule, Ankarze i Izmirze, aby zostać licencjonowaną prostytutką. Prostytutkami w Turcji są dziewczęta i kobiety w przedziale wiekowym od siedemnastu do czterdziestu lat. Główną przyczyną, która zmusza dziewczęta do prostytucji jest ubóstwo. Raport *Women without a life* (Kobiety bez życia) udowodnił, że większość prostytutek wykonuje swoją pracę w niehumanitarnych warunkach. Brak sprzętów sanitarnych i utrzymania podstawowej higieny osobistej. Prostytucja połączona jest z zażywaniem sporej ilości alkoholu i narkotyków. Poziom przestępczości w wyniku urazów psychologicznych wśród tych prostytutek jest bardzo wysoki⁴⁶. Niezwykle istotnym jest wspomnienie o handlu ludźmi, kobietami w celach wykorzystania seksualnego. Turcja jest krajem tranzytu i przeznaczenia. Przemycane są kobiety z krajów byłego Związku Radzieckiego. Według danych dostarczonych przez turecką policję w latach 2003-2005 94% kobiet było ofiarami handlu ludźmi, sprowadzonymi do celów seksualnych. Kobiety zostały narażone na wyzysk ze względu na ich nielegalne warunki pracy⁴⁷. Zyski z nielegalnego handlu kobietami i prostytuowania się wynoszą prawie cztery miliardy dolarów. Najwięcej kobiet, około pięć tysięcy pochodzi z Mołdawii i Ukrainy w wieku od 18 do 24, uważają one, że pracują w charakterze seksualnych niewolnic. Są zmuszone do pobierania opłaty za usługi około

⁴³ <http://www.havocscope.com/prostitution-statistics/> (dostęp: 16.09.2015).

⁴⁴ <http://diatours.com/Red-Light-District-Istanbul.html>, (dostęp: 16.09.2015).

⁴⁵ <http://prostitution.procon.org/view.resource.php?resourceID=000772#turkey>, (dostęp: 16.09.2015).

⁴⁶ <http://www.hurriyetdailynews.com/default.aspx?pageid=438&n=prostitutes-total-100000-in-turkey-ato-says-2004-07-19>, (dostęp: 17.09.2015).

⁴⁷ <http://utgam.org/images/upload/attachment/cilt1/sayi1/5>, (dostęp: 17.09.2015).

stu pięćdziesięciu dolarów, dziennie obsługują piętnastu klientów. Jednakże handel kobietami w celach wykorzystania seksualnego nie wchodzi w zakres tematyczny pracy magisterskiej. Dlatego też, problem został jedynie zasygnalizowany w pracy.

Turcja także ma swoją Dzielnicę Czerwonych Latarni (Red Lights Districts). Od roku 1870 prostytucja kwitnie w dzielnicy Beyoglu w Stambule. Przez pięć dekad armeńska *bussines woman*, Matild Manukyan prowadziła domy publiczne, zarabiając cztery miliony dolarów rocznie aż do jej śmierci w 2011 roku. Po śmierci, jej syn zamknął działalność, tym samym pozbawiając miasto dochodów w postaci rocznych podatków wartości ponad miliona dolarów. Po zmroku na ulicach Anakry i Stambułu zdecydowaną większość stanowią transwestyci niż kobiety-prostytutki. W Turcji prostytutkę nazywa się *Fuhus*. Wielkie aglomeracje miejskie cechują charakterystyczne formy prostytucji. Pierwsza z nich to prostytucja uprawiana w nocnych klubach w tak zwanych *Kiro* (*Povyon*). Są to nocne kluby, w których dziewczyny najpierw oferują taniec zgromadzonym gościom na sali. Następnie po dokonanych obserwacjach, podchodzą do stołów, proponując usługi seksualne klientom. Tę formę cechują sam fakt chodzenia od stolika do stolika klienta i oferowanie usługi. Priorytetowym elementem usługi jest taniec. Klient płaci około od dwóch tysięcy do trzech tysięcy lir. Masaż jest drugim wariantem prostytucji. Najczęściej, do tej formy zatrudniane są dziewczęta w wieku od osiemnastu do dwudziestu czterech lat. Im starsze kobiety, czyli od dwudziestu czterech lat wwyż spowoduje, że stawka będzie coraz mniejsza. Prostytutki za kompleksową usługę seksualną wraz z masażem pobierają około od pięćdziesięciu do tysięcy pięćset lir za dwie godziny pracy. Trzeci rodzaj prostytutek jest przeznaczony dla „seksualnie obdartych”, czyli mężczyzn, którzy nigdy wcześniej nie mieli stosunku płciowego z kobietą. Cena za odbycie pierwszego stosunku waha się w granicach stu lir za godzinę usługi. Czwartą, ostatnią odmianą prostytutek zasługującą na wspomnienie jest *Barona*. *Barony* to prostytutki, które pracują i żyją tylko w miejscowościach nadmorskich. Są one częścią tak zwanej seks turystyki. Najczęściej z usług *Baron* korzystają cudzoziemcy, turyści z odległych dla Turcji zakątków Europy. Proponują usługi seksualne na plażach i deptakach. Za dwie godziny kontaktów seksualnych, wynagrodzenie dla kobiety wynosi około trzysta, czterysta lir⁴⁸. Nieprawdopodobne wydają się historie kobiet zmuszanych do prostytucji przez swoich mężów lub partnerów życiowych. Proces przyzwyczajania do bycia prostytutką jest kilku etapowy. Rozpoczyna się od pojenia alkoholem i narkotykami. Dalej, kobieta jest izolowana od rodziny,

⁴⁸ Fragmenty wywiadu przeprowadzonego przez autorkę pracy z pięcioma respondentami - Turkami, studentami filologii polskiej na Uniwersytecie w Ankarze, wrzesień 2014.

pracy i całego najbliższego otoczenia. Gwałcona przez męża i jego przyjaciół. Następnie ofiary swoich oblubieńców zostają wywiezione do domu publicznego. Za odmówienie współpracy kobiety są bite. Nie otrzymują pożywienia. Podawanie narkotyków ma na celu uzależnienie od używek oraz szantażowanie ich, gdy te nie chcą współpracować. Kobięce narządy rozrodcze ulegają zniszczeniu po nadmiernej eksploatacji. Sutenerzy zamiast płacić za kolejne aborcje, zmuszają kobiety do zabiegu przecięcia jajowodów. Bardzo często zabieg dokonuje się bez wiedzy kobiety. Prostyucja jest legalna zgodnie z prawem, ale nasuwa się pytanie ile spośród wszystkich prostytuujących się kobiet wybrało taką drogę zawodową dla siebie świadomie i bez przymusu? Przytoczone historie świadczą o tym, że dziewczęta zostały zmuszone do podpisania zaświadczenia chęci uprawiania tego zawodu. Stręczycielami najczęściej okazują się mężowie, kochankowie, bracia, kuzyni. Małżeństwa dziewczynek, które zostały zmuszone do wczesnego zamążpójścia kończą się fiaskiem. Mężczyzna jest zwykle dużo starszy, dziewczynka nawet poniżej szesnastego roku życia w najlepszym przypadku tylko po szkole podstawowej. Jeśli po latach cierpienia z gromadką dzieci, takiej kobiecie uda się rozwieść ma ona szansę, choć niewielką na rozpoczęcie normalnego życia. Niewielka szansa znów wynika z uprzedzeń społecznych, ponieważ twierdzi się, iż wdowę i rozwódkę traktuje się gorzej niż prostytutkę. Często prostytucja jest pierwszym krokiem ku lepszemu życiu⁴⁹.

Społeczeństwo tureckie jest mieszkanką tradycji i sekularyzmu. Turcja posiada silne tradycje rodzinne, dlatego indywidualne zachowania jednostek są poddawane większej kontroli społecznej. Zarówno lokalne, jak i zagraniczne prostytutki są postrzegane jako zagrożenie dla świętości rodziny, zwłaszcza przez kobiety. Pokusa skorzystania z usług prostytutki może prowadzić do konfliktów między małżonkami. Należy pamiętać, że w islamie, podobnie jak w chrześcijaństwie, prostytucja, czyli cudzołóstwo, jest zabroniona. Z drugiej strony prostytucja jest legalna i regulowana przez państwo. Kulturowe ograniczenia nie pozwalają na społeczną akceptację kobiet zajmujących się prostytucją⁵⁰. Głęboko zakorzeniona w mentalności Turków godność będąca przejawem honoru nie może zostać splamiona przez nieodpowiednie zachowanie kobiety. Honor mężczyzny i jego rodziny jest mierzony postawą kobiety. Sposób postrzegania płci pięknej wywiera tutaj ogromny wpływ. Seksualność nie jest prywatną sprawą kobiety. Jest honorem całej rodziny. Szczególną wagę przypisuje się czystości i wierności.

⁴⁹ <http://pulitzercenter.org/reporting/turkey-sex-trade-workers-prostitution-government-regulation-economy>, (dostęp: 16.09.2015).

⁵⁰ Karakus i McGarrell 2010.

Wiadomym jest, że większe potępienie spotyka dziewczęta z niższych klas społecznych, gorzej uposażonych i wykształconych. Stygmatyzm dotkliwie widoczny jest na prowincjach. Natomiast, omawiane kwestie w Stambule czy Izmirze są dużo bardziej tolerowane. Cały czas społeczeństwo tureckie jest zobowiązane do pracy nad zmianą swojej postawy w stosunku do kobiet. Na sposób postrzegania tego zjawiska w Turcji silniej niż regulacje prawne, wpływa właśnie tradycyjna religijność i przywiązanie do zastanego od lat postrzegania seksualności nie jako prywatnej sprawy każdego człowieka, ale źródła honoru bądź dyshonoru.

Niniejsza praca udowadnia, że uprawianie prostytucji jest ponadczasowe bez względu na wyznawaną religię. Kluczowym punktem odniesienia jest wykazanie, że przejawy prostytucji istniały już w czasach pradawnych. Przez kolejne stulecia wraz z rozwojem cywilizacji formy prostytucji rodziły się i modyfikowały zarówno w Europie jak i na Bliskim i Dalekim Wschodzie. Widoczne zakazy w islamie, przedstawione w niniejszej pracy, nie eliminują istnienia tego zjawiska w krajach, gdzie ta religia dominuje. Powyższe fakty pozwalają odpowiedzieć też twierdząco na postawione we wstępie hipotezy: Islam mimo swoich restrykcyjnych zasad w szczególności dotyczących życia seksualnego i erotycznego muzułmanów zezwala w rozumieniu muzułmanów na legalne formy prostytucji zaewoluowanych pod możliwością zawierania kilkunastu rodzajów czasowych małżeństw. Na sposób postrzegania tego zjawiska w Turcji silniej niż regulacje prawne, wpływa właśnie tradycyjna religijność i przywiązanie do zastanego od lat postrzegania seksualności nie jako prywatnej sprawy każdego człowieka, ale źródła honoru bądź dyshonoru. Dodatni wynik badawczy udało się autorce osiągnąć dzięki zgromadzonej literaturze. Nieoceniony materiał badawczy stanowiły także przeprowadzone wywiady m.in. z imamem poznańskiego meczetu Youssefem Chadiem oraz rozmowy z zaprzyjaźnionymi obcokrajowcami mieszkającymi i studiującymi w Polsce.

BIBLIOGRAFIA

Antoniszyn M. Marek A.

1985 Prostytucja w świetle badań kryminologicznych, Warszawa.

Armstrong S. J. Botzler R. G.

2017 The Animal Ethics Reader, Al-Buhari, Hadis 3467, UK.

Bielawski J.

1986 Koran, Państwowy Instytut Wydawniczy.

- Dufour F. S. P.
1997 Historia Prostytcji, Gdynia.
- Dufour F. S. P.
1997 Historia Prostytcji, Czasy przedchrześcijańskie. Cesarstwo rzymskie, Gdynia.
- Giercuskiewicz-Sztobryn J.
2004 Psychologiczne aspekty prostytucji, Łódź.
- Godzwon M.
2010 Call girl i video sex chat. Praca dla seksualnie wyzwolonych kobiet czy forma współczesnej prostytucji?, Warszawa.
- Immieliński K.
1990 Manowce seksu. Prostytcja, Łódź.
- Jędrzejko M.
2006 Prostytcja jako problem społeczny, moralny i zdrowotny, Warszawa.
- Karasiłahi S.
2009 Comparing Islamic resurgence Movements in Turkey and Iran, „The Middle East Journal”, vol. 63, no. 1.
- Krawat B., Skrzypiec A.
2001 Prostytcja jako zjawisko społeczne i problem niedostosowania społecznego. Raport o środowisku osób pracujących w seks biznesie na przykładzie miasta Szczecina, Szczecin.
- Malinowska E.
2004 Sex i Gender, Płeć biologiczna i kulturowa w refleksjach i badaniach młodych socjologów, Łódź.
- Mrozek-Dumanowska A.
2010 Islam i jego odnowa, Warszawa.
- Muter M.
2010 Historyczne uwarunkowania sytuacji kobiet w Turcji, Warszawa.
- Olejniczak D. Wojtalik J.
2011 Komercyjne usługi seksualne jako problem zdrowia publicznego, Warszawa.

Osiewicz P.

2010 Turcja – geopolityczny pomost między Azją a Europą?, „Rocznik Integracji Europejskiej” nr 4.

Świst J.

2005 Prostyucja-rys historyczny, Warszawa.

Szczęśny W.

2003 Zarys resocjalizacji z elementami patologii społecznej i profilaktyki, Warszawa.

Szkudlarek M.

2014 Od Atatürka do Erdogana- ewolucja roli religii w Turcji w okresie rządów AKP, „Refleksje”, nr 9 wiosna-lato.

Yavuz H.

2003 Islamic Political Identity in Turkey, Oxford.

Zabża B. Abu-Rub H.

2008 Status kobiety w islamie, Katowice.

Źródła internetowe

Revealing The True, Mu'ah a comprehensive guide, Answering-Ansar.org articles, (dostęp: 15.09.2015).

Women's human rights, Turkey way to Europe, http://www.esiweb.org/pdf/esi_turkey_tpq_id_84.pdf 22, Directorate general for internal policies policy department: CITIZENS' RIGHTS AND CONSTITUTIONAL AFFAIRS GENDER EQUALITY GENDER EQUALITY IN TURKEY 2012, (dostęp: 10.09.2015).

<http://t24.com.tr/haber/arsiv,100662,16.09.2015>.http://www.posta.com.tr/turkiye/HaberDetay/Kamulastirilan_genelevlerde_yikim.htm?ArticleID=44412, (dostęp: 16.09.2015).

<http://www.havocscope.com/prostitution-statistics/> (dostęp: 16.09.2015).

<http://diatours.com/Red-Light-District-Istanbul.html>, (dostęp: 16.09.2015).

<http://prostitution.procon.org/view.resource.php?resourceID=000772#turkey>, (dostęp: 16.09.2015).

<http://www.hurriyetdailynews.com/default.aspx?pageid=438&n=prostitutes-total-100000-in-turkey-ato-says-2004-07-19>, (dostęp: 16.09.2015).

ASSOCIATION BETWEEN MIGRANT PROSTITUTION, TRAFFICKING IN WOMEN AND SERIOUS CRIME IN TURKEY, Önder Karakuş ,Edmund F. McGarrell, <http://utgam.org/images/upload/attachment/cilt1/sayi1/5.ASSOCIATION-BETWEEN-MIGRANT-PROSTITUTION.pdf>, ASSOCIATION BETWEEN MIGRANT PROSTITUTION, TRAFFICKING IN WOMEN AND SERIOUS CRIME IN TURKEY, Önder Karakuş ,Edmund F. McGarrell. (dostęp: 15.09.2015).

<http://articles.latimes.com/2006/feb/01/world/fg-turkey1> (dostęp: 16.09.2015).

<http://diatours.com/Red-Light-District-Istanbul.html> (dostęp: 16.09.2015).

<http://pulitzercenter.org/reporting/turkey-sex-trade-workers-prostitution-government-regulation-economy> (dostęp: 16.09.2015).

Słownik języka polskiego PWN, <http://sjp.pwn.pl/szukaj/dziwka.html> (dostęp: 08.12.2014).

United States Department of State, “2009 Human Rights Report: Poland”, March 11, 2010, <http://www.havocscope.com/number-of-prostitutes/-Global-Black-Marker-information> (dostęp: 15.09.2015).

<http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//NON-SGML+TA+P6- TA-2007-0031+0+DOC+PDF+V0//PL>. (dostęp: 15.09.2015)

<http://www.europarl.europa.eu/document/activities/cont/201202/20120207ATT37506/20120207ATT37506EN.pdf> C+PDF+V0//PL (dostęp: 15.09.2015).

“The Constitution of the Republic of Turkey,” Constitutional Court Website, <http://www.anayasa.gov.tr/images/> (dostęp: 15.09.2015).

THE PHENOMENON OF PROSTITUTION. REAL LIVING CONDITIONS IN TURKEY

Abstract: This article deals with the phenomenon of prostitution in Islamic culture. To understand this issue, it is necessary to explore Islam, its various aspects and its impact on everyday life. It is also important to know the reasons and factors leading to prostitution. The context for analyzing prostitution among Muslims is the influence of religion on many spheres of human life. Taking into account the cultural and religious influence on the private and political decisions of followers of Islam, it was found that the area of research on this topic is still insufficient. The aim of the work is to analyze the actual conditions of prostitution in Turkey. The work also presents issues of eroticism from the perspective of Muslims. Prostitution, although strictly prohibited in Islam, does exist in a legal form in the form of fixed-term marriages. The article aims to verify the following hypotheses: Is prostitution universal and timeless, regardless of religion? Does Islam, despite its restrictive rules regarding sexual life, allow legal and illegal forms of prostitution?

Keywords: Prostitution, eroticism in Islam, fixed-term marriages.

CHRONOBIOLOGIA I ZDROWIE: W POSZUKIWANIU HARMONII

Streszczenie: *Cel* – Celem pracy było przedstawienie najważniejszych informacji o chronobiologii, rytmach biologicznych, ich znaczeniu dla zdrowia człowieka, a także próba sformułowania ogólnych zasad i wytycznych, których stosowanie przybliży do stanu synchronii i przyczyni się do lepszej jakości życia i poprawy zdrowia. *Metoda badań* – W pracy dokonano przeglądu piśmiennictwa naukowego, dostępnego w elektronicznych bazach danych nauk przyrodniczych i biomedycznych. *Wnioski* – Dotychczasowe dowody naukowe są zgodne, co do istotnego znaczenia chronobiologii w zachowaniu prawidłowego metabolizmu czy patogenezy wielu chorób. Stan synchronii, w którym rytmy biologiczne przebiegają w zgodzie z sygnałami płynącymi z otoczenia, promuje zdrowie i powinien być celem, do którego należy dążyć, aby cieszyć się zdrowiem. *Oryginalność/wartość/implikacje /rekomendacje* – W artykule opisano zagadnienia, które w literaturze są podejmowane rzadko, a które to w dzisiejszych czasach mogą okazać się naprawdę istotne dla zachowania szeroko rozumianego zdrowia i polepszenia jakości życia społeczeństwa. Na uwagę zasługuje także element praktycznych zaleceń zawartych w pracy, których zastosowanie będzie sprzyjało zdrowiu.

Słowa kluczowe: chronobiologia, chronotypy, zegary biologiczne, rytmy okołodobowe, sen, światło, zdrowie

¹ Własna praktyka dietetyczna w firmie Artur Przybyłowski Dietetyka, ul. Wróblewskiego 28/12, 20-214, Katowice, Polska

² dr hab. n. med., Zakład Żywienia Człowieka, Katedra Dietetyki, Wydział Nauk o Zdrowiu w Bytomiu, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

Wstęp

Chronobiologia bada rytmy biologiczne organizmów żywych³. Rozwija się dynamicznie, obejmując chronofarmakologię i chronożywienie, co pogłębia zrozumienie zależności między rytмами biologicznymi a farmakoterapią i odżywianiem⁴. Wiedza ta jest istotna dla zdrowia ludzi, mając znaczenie w leczeniu m.in. chorób metabolicznych⁵, sercowo-naczyniowych⁶ czy nowotworów⁷. Rytmy biologiczne to endogenne zmiany biochemiczne i biofizyczne kontrolowane przez zegary biologiczne⁸. Centralny zegar, reagujący głównie na światło, znajduje się w jądrze nadskrzyżowaniowym podwzgórza (ang. The suprachiasmatic nucleus or nuclei SCN), a zegary obwodowe występują w prawie każdej tkance i narządzie⁹. Harmonijne rytmy sprzyjają zdrowiu, jednak nowoczesny styl życia może je zaburzać, prowadząc do desynchronii i negatywnych skutków zdrowotnych. Czynniki zaburzające to światło, praca zmianowa, stres, bodźce psychospołeczne, aktywność fizyczna, podróże między strefami czasowymi oraz stały dostęp do pożywienia¹⁰. Zarządzanie tymi czynnikami w zgodzie z naturalnymi rytмами może poprawić zdrowie. Celem pracy było zebranie informacji o chronobiologii, omówienie jej znaczenia dla zdrowia oraz sformułowanie zasad sprzyjających synchronii, poprawiających jakość życia i zdrowie. Dokonano przeglądu literatury z baz danych nauk przyrodniczych i biomedycznych, a w pracy omówiono kliniczne aspekty chronobiologii i praktyczne zalecenia promujące synchronię i zdrowie.

Czym jest chronobiologia?

Chronobiologia to nauka o rytmach biologicznych zachodzących w organizmach żywych. Rytmy te powtarzają się cyklicznie i zachowują regularność przy braku wpływu czynników środowiskowych¹¹. Czynniki zewnętrzne, zwane regulatorami rytmów biologicznych, mogą zaburzać ich periodyczność. Nazwa „chronobiologia” pochodzi od starożytnego greckiego słowa χρόνος (czas) oraz „biologia”, czyli nauka o życiu. Chronobiologia bada zależności między endogennymi

³ Friedman 2016.

⁴ Tahara 2014; Shibata 2014.

⁵ Rana i in. 2020.

⁶ Gómez-Abellán i in. 2012.

⁷ Szutowicz-Zielińska i in. 2000.

⁸ Mormont 1997; Levi 1997.

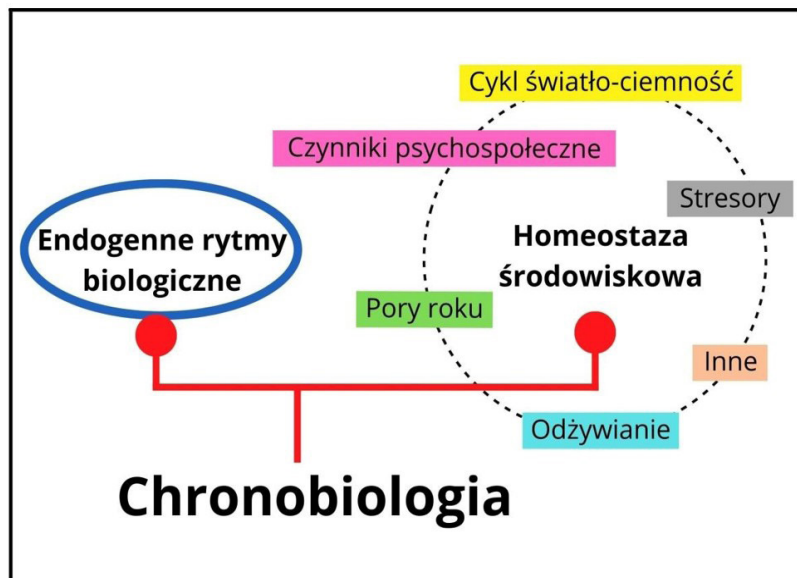
⁹ Dibner i in. 2010.

¹⁰ Waterhouse i in., 2005; Wittmann i in. 2006; Gill 2015; Panda 2015.

¹¹ Friedman 2016.

rytmami biologicznymi organizmów żywych a czynnikami środowiskowymi. W ostatnich latach odkrycia na poziomie neurobiologicznym, komórkowym i molekularnym znacząco poszerzyły wiedzę na temat chronobiologii. Chronobiologia obejmuje m.in. badanie zależności między endogennymi rytмами biologicznymi organizmów żywych, a czynnikami płynącymi do tych organizmów ze środowiska (Rys. 1).

Rycina 1. Zależność badana przez chronobiologię



Źródło: Opracowanie własne

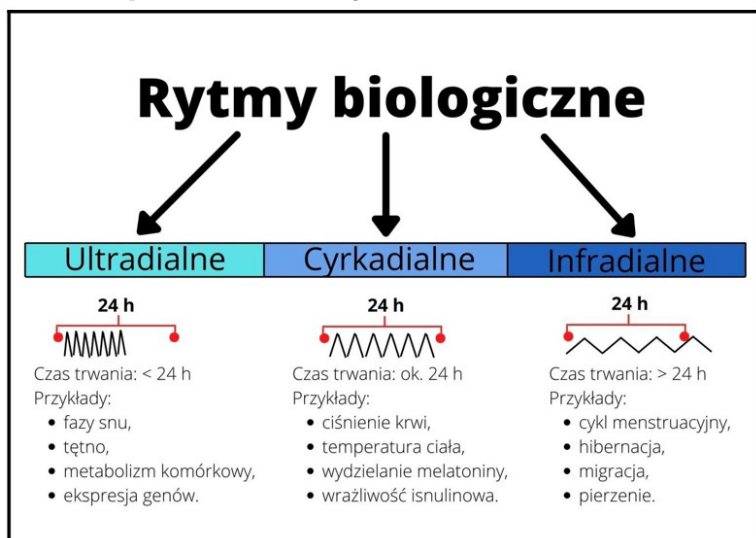
Rytmy Biologiczne

Procesy biochemiczne i biofizyczne w organizmach żywych wykazują periodyczne zmiany, zwane „rytmami biologicznymi”. Są one genetycznie uwarunkowane i mają endogenną naturę¹². Rytmiczność w metabolizmie i zachowaniach organizmów umożliwia wcześniejsze przygotowanie do regularnych zmian środowiskowych, co zwiększa przewagę biologiczną i szansę na przetrwanie. W biologii wyróżnia się trzy główne rytmy: ultradialny, cyrkadialny (okołodobowy) i infradialny¹³ (Rys. 2).

¹² Mormont, Levi 1997.

¹³ Schibler 2005.

Rycina 2. Podział i przykłady rytmów biologicznych



Źródło: Opracowanie własne

Zegary biologiczne i ich regulatory

Zegary biologiczne zarządzają procesami biochemicznymi w komórkach i tkankach, mierząc czas i synchronizując się z cyklicznymi zmianami w środowisku. Dzieli się na zegar centralny w jądrze nadskrzyżowaniowym podwzgórza oraz zegary obwodowe w niemal każdej tkance i narządzie¹⁴. Światło przez siatkówkę przekształcane jest w SCN w sygnały chemiczne, wpływając na zegar centralny. Zegary obwodowe kontrolują ekspresję genów związanych z funkcjami fizjologicznymi w różnych układach, jak sercowo-naczyniowy, hormonalny czy odpornościowy¹⁵. Są regulowane przez światło i hormony niezależne od SCN¹⁶. Głównym regulatorem jest cykl światło-ciemność, inne czynniki to odżywianie, stres i aktywność fizyczna (Rys. 3). Światło wpływa na zegar centralny, który przekazuje sygnały do zegarów obwodowych¹⁷. Odżywianie oddziałuje głównie na zegary obwodowe¹⁸, a stres i aktywność fizyczna regulują zarówno zegary obwodowe, jak i centralny przez oś podwzgórze-przysadka-nadnercza¹⁹.

¹⁴ Dibner i in. 2010.

¹⁵ Mohawk i in. 2012; Pulimeno i in. 2013.

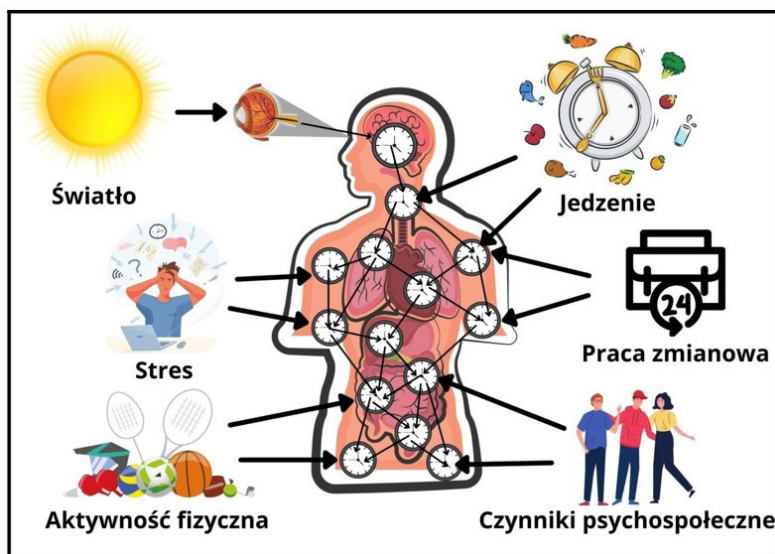
¹⁶ Zhang i in. 2020.

¹⁷ Colwell 2011.

¹⁸ Acosta-Galvan i in. 2011.

¹⁹ Tahara i in. 2017.

Rycina 3. Regulatory rytmów biologicznych



Źródło: Opracowanie własne

Synchronia i desynchronia

Zegary biologiczne ssaków, w tym ludzi, są kontrolowane przez czynniki zewnętrzne zwane regulatorami rytmów biologicznych. Synchronia, czyli zgodność rytmów biologicznych z sygnałami środowiskowymi, jest korzystna ewolucyjnie i klinicznie. Desynchronia, czyli brak tej zgodności, prowadzi do negatywnych skutków zdrowotnych, takich jak te związane z pracą zmianową, nocną lub lotami między strefami czasowymi. Gwałtowne zmiany środowiskowe mogą przerwać synchronizację zegarów biologicznych, a ich ponowne zsynchronizowanie może trwać od 5 do 13 dni²⁰. Zegary obwodowe w tkankach synchronizują się wolniej niż SCN²¹, a czas synchronizacji różni się w zależności od tkanek²². Postęp technologiczny zmienił wzorce pracy i odpoczynku²³. Praca w nietradycyjnych godzinach oraz "social jetlag" — różnica w wzorcu snu między weekendem a dniami powszednimi — prowadzą do desynchronizacji²⁴. To negatywnie

²⁰ Nagano i in. 2003.

²¹ Yamazaki i in. 2000.

²² Harrington 2010.

²³ Alterman i in. 2013.

²⁴ Wittmann i in. 2006.

wpływa na zdrowie, wydajność oraz bezpieczeństwo, zwiększając koszty dla firm i społeczeństwa²⁵. Zaburzenia rytmów okołodobowych zwiększają ryzyko otyłości, cukrzycy, raka, chorób serca i innych problemów²⁶. Desynchronia zwiększa podatność na uzależnienia i zaburzenia nastroju²⁷. Aby zachować zdrowie, należy dążyć do synchronii, unikając desynchronii poprzez dostosowanie zachowań do czynników zewnętrznych.

Chronotyp

Chronotyp to skłonność jednostki do budzenia się i zasypiania o określonych porach doby, wynikająca z genetycznej i środowiskowej zmienności rytmów okołodobowych²⁸. Wyróżnia się trzy typy chronotypów: poranne (skowronki), wieczorne (sowy) oraz mieszane (neutralne)²⁹. Typ mieszany, najczęstszy, znajduje się pomiędzy skowronkami a sowami. Skowronki zasypiają wcześniej wieczorem i budzą się wcześniej rano, osiągając optymalny poziom aktywności we wczesnych godzinach dnia³⁰. Sowy zasypiają późno w nocy, budzą się późno w ciągu dnia i najlepiej funkcjonują pod koniec dnia lub w nocy³¹. Szacuje się, że 20% populacji to typy wieczorne, 20% to typy poranne, a 60% to typy neutralne³². Do oceny chronotypu stosuje się kwestionariusze, takie jak The Morningness-Eveningness Questionnaire (MEQ)³³ oraz Munich Chronotype Questionnaire (MCTQ)³⁴.

Czy chronotyp można zmienić?

Badania wskazują, że chronotypy są uwarunkowane genetycznie³⁵. Wpływ genów na chronotyp jest istotny od urodzenia do późnej młodości, potem większą rolę odgrywają czynniki środowiskowe i styl życia³⁶. Noworodki śpią w cyklach

²⁵ Keller 2009; Wright i in. 2013; Krishnan 2015; Lyons 2015.

²⁶ Barnard 2008; Nolan 2008; Karatsoreos i in. 2011; Evans 2013; Davidson 2013; Orozco-Solis 2014; Sassone-Corsi 2014; Pluquet i in. 2014.

²⁷ Logan i in. 2014; Zelinski i in. 2014.

²⁸ Müller 2018; Haag 2018.

²⁹ Natale 2002; Cicogna 2002.

³⁰ Taillard i in. 2004.

³¹ Montaruli i in. 2017.

³² Taillard i in. 2004.

³³ Horne 1976; Östberg 1976; Griefahn i in. 2001.

³⁴ Roenneberg i in. 2003.

³⁵ Carpen i in. 2006; Lazar i in. 2012; Hu i in. 2016.

³⁶ Barclay i in. 2010.

4-godzinnych, niezależnie od pory dnia³⁷ dzieci przedszkolne preferują poranki³⁸, a nastolatki wieczory, co zmienia się około 21. roku życia³⁹. Osoby dorosłe mają stały chronotyp, a po 65. roku życia preferują poranki⁴⁰. Zmiany te mogą być związane z hormonami⁴¹. W 7-letnim badaniu obserwacyjnym dowiedziono, że w grupie osób w wieku 25-29 lat chronotyp zmienił się w kierunku bardziej porannego⁴². Praca z 2019 roku wykazała, że różnice genetyczne, w skrajnych pod kątem polimorfizmów, predysponujących do chronotypu porannego i wieczornego genomów, mogą wpływać na czas zasypiania. Wpływ ten jednak jest mocno ograniczony, bowiem różnica w czasie zasypiania pomiędzy obiema najbardziej zróżnicowanymi genetycznie grupami osób wynosiła 25 minut⁴³. W świetle dostępnych danych można przyjąć, że chronotyp jest spektrum preferowanych zachowań dobowych, które zmienia się w ciągu życia, głównie zależnie od wieku i czynników społecznych. Geny wpływają na rozwój chronotypu, ale ważniejszy jest styl życia oraz czynniki środowiskowe. W różnych etapach życia te czynniki zmieniają się, wpływając na przesunięcia między typami porannymi a wieczornymi. Każda osoba może zmienić swój chronotyp niezależnie od genetyki.

Chronobiologia - znaczenie kliniczne

Metaanalizy z zakresu chronobiologii potwierdzają istnienie chronotypów oraz ich związek z różnymi aspektami życia i zdrowia⁴⁴. Skupiają się głównie na korelacjach między chronotypami a nawykami oraz preferencjami zachowań, a także ich wpływem na zdrowie. Badania wskazują, że chronotyp wieczorny zwiększa ryzyko cukrzycy i sarkopenii u mężczyzn oraz syndromu metabolicznego u kobiet⁴⁵. Spożywanie większych kolacji przez osoby o tym chronotypie wiąże się z gorszą kontrolą glikemii⁴⁶. Wyższa glikemia poposiłkowa i wyższy procent tkanki tłuszczowej są związane z wieczornym jedzeniem⁴⁷, a rzadsze spożywanie

³⁷ Iglowstein i in. 2003.

³⁸ Simpkin i in. 2004.

³⁹ Roenneberg i in. 2004.

⁴⁰ Monk 2014; Buysse 2014.

⁴¹ Lee i in. 2014.

⁴² Druiven i in. 2021.

⁴³ Jones i in. 2019.

⁴⁴ Randler 2007; Preckel i in. 2011; Au 2017; Reece 2017; Lipnevich i in. 2017; Randler, Engelke, 2019.

⁴⁵ Yu i in. 2015.

⁴⁶ Reutrakul i in. 2013.

⁴⁷ McHill i in. 2017; Qian i in. 2018.

śniadań zwiększa ryzyko insulinooporności⁴⁸. Chronotyp wieczorny jest powiązany z chorobami układu sercowo-naczyniowego i cukrzycą typu 2⁴⁹, a osoby otyłe z tym chronotypem są bardziej podatne na problemy zdrowotne⁵⁰. Dowiedziono także, że zmiana chronotypu w kierunku wieczornego wiąże się ze wzrostem BMI oraz ilości tkanki tłuszczowej⁵¹. Osoby o chronotypie wieczornym częściej spożywają kofeinę, alkohol i papierosy⁵², co może wynikać z problemów z wykorzystaniem odpowiedzi na przebudzenie (ang. Cortisol Awakening Response CAR)⁵³. U osób z chorobą afektywną dwubiegową z tym chronotypem istnieje zwiększone ryzyko schorzeń niezależnie od BMI⁵⁴. Chronotypy korelują z cechami osobowości i snem – typy wieczorne są związane z neurotyzmem i prokrastynacją⁵⁵, a typy poranne z większą stabilnością emocjonalną⁵⁶. Chronotyp wieczorny wiąże się z depresją, deficytami poznawczymi i uzależnieniami⁵⁷, oraz dłuższym czasem spędzonym przed ekranem smartfona⁵⁸. Zaburzenia odżywiania częściej współwystępują z tym chronotypem⁵⁹. Związek między rytмами okołodobowymi, a chorobami można określić jako „dwukierunkowy”⁶⁰, Chronotyp wieczorny zwiększa ryzyko wielu problemów zdrowotnych, ale można go zmienić poprzez optymalizację zachowań w ciągu doby. Badanie interwencyjne z 2018 roku sugeruje, że istnieją metody zmniejszenia negatywnego wpływu chronotypu wieczornego⁶¹. Podobne wyniki prezentuje praca z 2022 roku, w której zmiana chronotypu w kierunku porannego wpływała korzystnie na nastrój i samopoczucie⁶².

Praktyczne zalecenia i podsumowanie

Stan synchronii sprzyja zdrowiu, a desynchronia je pogarsza. Nowoczesny świat pełen jest czynników rozregulowujących naturalne rytmy organizmu. Niektóre z nich są niezbędne i poprawiają komfort życia, więc należy nimi

⁴⁸ Joo 2020.

⁴⁹ Merikanto i in. 2013.

⁵⁰ Lucassen i in. 2013.

⁵¹ Jankovic i in. 2022.

⁵² Tran i in. 2014; Whittier i in. 2014; Zhang i in. 2018; Ágoston i in. 2019.

⁵³ Drake i in. 2013.

⁵⁴ Romo-Nava i in. 2020.

⁵⁵ Randler i in. 2017.

⁵⁶ DeYoung i in. 2007.

⁵⁷ Kivelä i in. 2018.

⁵⁸ Randjelovic i in. 2021.

⁵⁹ Schubert 2008; Randler 2008; Harb i in. 2012; Kontinen i in. 2014.

⁶⁰ Montaruli i in. 2021.

⁶¹ Harvey i in. 2018.

⁶² Hasan i in. 2022.

odpowiednio zarządzać, a nie rezygnować z nich całkowicie. Poniżej przedstawiono praktyczne zalecenia dotyczące czynników wpływających na rytmy biologiczne, takich jak światło, sen i odżywianie. Ich realizacja pomoże osiągnąć stan synchronii i chronotyp skowronka, oddalając od chronotypu sowy i desynchronii.

1. Światło:

- Ekspozycja na światło słoneczne w pierwszej połowie dnia, a gdy jest to niemożliwe, przebywanie przy oknie lub używanie oświetlenia o temperaturze barwowej $>5000\text{ K}$ ⁶³.
- W drugiej połowie dnia ograniczenie światła, używanie oświetlenia $<3000\text{ K}$ oraz korzystanie z naturalnego światła płomienia⁶⁴.
- Obserwowanie wschodów i zachodów słońca⁶⁵.

2. Sen:

- Spać 7-9 godzin; w razie problemów skonsultować się z lekarzem⁶⁶.
- Zasypiać między 21:30-22:30 i wstawać między 4:30-6:00⁶⁷.
- Utrzymywać odpowiednie warunki w sypialni: izolacja od hałasu, regulacja temperatury, wilgotność powietrza na poziomie 40-60%, eliminacja światła⁶⁸.
- Ograniczyć używki, unikać kofeiny 6 godzin przed snem⁶⁹.
- Unikać urządzeń emitujących sztuczne światło na godzinę przed snem; zastąpić je książką i/lub używać blokerów światła niebieskiego⁷⁰.
- Relaksować się przed snem⁷¹.
- Przy niedoborze snu korzystać z drzemek, połączyć je z kawą lub ekspozycją na jasne światło⁷².
- Suplementować melatoninę przed snem (po optymalizacji innych zaleceń)⁷³.

⁶³ Danilenko, Mustafina i Pechenkin 2013; Reid i in. 2014; Obayashi, Saeki i Kurumatani 2016.

⁶⁴ Figueiro i in. 2019; Zhao i in. 2012.

⁶⁵ Rivera i Huberman 2020.

⁶⁶ Watson i in. 2015.

⁶⁷ Harvey i in. 2018; Chaput i in. 2020.

⁶⁸ Caddick i in. 2018.

⁶⁹ Stein i Firedman 2005; Zhang i in. 2006; Drake i in. 2013; Park i in. 2015.

⁷⁰ Sasseville i in. 2006; Straif i in. 2007; Burgess i Molina 2014; Chang i in. 2015; Leung, Li i Kee 2017.

⁷¹ Cordi, Ackermann i Rasch 2019; Doi i in. 2024.

⁷² Hayashi, Masuda i Hori 2003; Brooks i Lack 2006; Mantua i Spencer 2017.

⁷³ Zisapel 2018; Gandolfi i in. 2020.

3. Odżywianie:

- Unikać jedzenia w nocy, spożywać pokarmy w ciągu dnia⁷⁴.
- Utrzymywać regularność posiłków⁷⁵.

Zalecenia należy wprowadzać stopniowo i dostosować do indywidualnych potrzeb, możliwości i stylu życia. Wdrożenie kilku z tych wskazówek już będzie korzystne dla regulacji rytmów biologicznych i synchronii.

Optymalizacja rytmów biologicznych jest kluczowa dla zachowania zdrowia i poprawy jakości życia. Współczesne badania jednoznacznie wskazują, że stan synchronii – zgodności wewnętrznych rytmów organizmu z sygnałami płynącymi z otoczenia – przynosi liczne korzyści zdrowotne, wpływając na metabolizm, funkcjonowanie układu hormonalnego, a także zdrowie psychiczne i emocjonalne. Z drugiej strony, desynchronia, wynikająca z nieprzemyślanych nawyków życiowych i ekspozycji na czynniki rozregulowujące naturalne rytmy, prowadzi do poważnych zaburzeń zdrowotnych, w tym chorób metabolicznych, sercowo-naczyniowych, a także problemów ze snem i zdrowiem psychicznym. W pracy tej omówiono mechanizmy funkcjonowania zegarów biologicznych, ich kluczowych regulatorów oraz sposób, w jaki zaburzenia rytmów okołodobowych wpływają na zdrowie. Przedstawiono również znaczenie chronotypów i ich wpływ na różne aspekty funkcjonowania organizmu, podkreślając przy tym możliwość ich modyfikacji poprzez świadome zarządzanie stylem życia. Praktyczne zalecenia przedstawione w niniejszej pracy, dotyczące ekspozycji na światło, nawyków związanych ze snem oraz rytmów żywieniowych, stanowią realne narzędzia, które mogą pomóc w osiągnięciu synchronii. Wdrożenie tych zasad w codziennym życiu może nie tylko poprawić zdrowie jednostek, ale także przyczynić się do podniesienia jakości życia całych społeczeństw. W obliczu dynamicznych zmian w stylu życia współczesnych społeczeństw, które często sprzyjają desynchronii, edukacja i promowanie świadomego zarządzania rytmami biologicznymi stają się niezwykle ważne. Przyszłe badania powinny skupić się na dalszym rozwijaniu i weryfikacji skuteczności różnych strategii optymalizujących rytmy biologiczne, aby wspierać zdrowie publiczne i zmniejszać obciążenie chorobami związanymi z zaburzeniami chronobiologicznymi. Ostatecznie, zrozumienie i stosowanie zasad synchronii to klucz nie tylko do lepszego zdrowia, ale też do życia w zgodzie z naturalnymi rytmami naszego organizmu i otaczającego nas świata.

⁷⁴ McHill i in. 2017; Xiao, Garaulet i Scheer 2019.

⁷⁵ Farshchi, Taylor i Macdonald 2005; Alhussain, Macdonald i Taylor 2016; Hawley, Sassone-Corsi i Zierath 2020; Ruddick-Collins, Morgan i Johnston 2020.

Bibliografia

- Acosta-Galvan G, Yi CX, van der Vliet J, et al.
 2011 Interaction between hypothalamic dorsomedial nucleus and the suprachiasmatic nucleus determines intensity of food anticipatory behavior, „Proc Natl Acad Sci USA”, nr 108.
- Ágoston C, Urbán R, Rigó A, Griffiths MD, Demetrovics Z.
 2019 Morningness-eveningness and caffeine consumption: A large-scale path-analysis study, „Chronobiol Int”, nr 36.
- Alhussain MH, Macdonald IA, Taylor MA.
 2016 Irregular meal-pattern effects on energy expenditure, metabolism, and appetite regulation: a randomized controlled trial in healthy normal-weight women, „Am J Clin Nutr”, nr 104.
- Alterman T, Luckhaupt SE, Dahlhamer JM, Ward BW, Calvert GM.
 2013 Prevalence rates of work organization characteristics among workers in the U.S.: Data from the 2010 National Health Interview Survey, „Am J Ind Med”,nr 56.
- Au J, Reece J.
 2017 The relationship between chronotype and depressive symptoms: A meta-analysis, „J Affect Disord”, nr 218.
- Barclay NL, Eley TC, Buisse DJ, Archer SN, Gregory AM.
 2010 Diurnal preference and sleep quality: Same genes? A study of young adult twins, „Chronobiol Int.”,nr 27.
- Barnard AR, Nolan PM.
 2008 When clocks go bad: Neurobehavioural consequences of disrupted circadian timing, „PLoS Genet”, nr 4.
- Brooks A, Lack L.
 2006 A brief afternoon nap following nocturnal sleep restriction: which nap duration is most recuperative?, „Sleep”, nr 29.
- Burgess HJ, Molina TA.
 2014 Home lighting before usual bedtime impacts circadian timing: A field study, „Photochem Photobiol”, nr 90.

- Caddick ZA, Gregory K, Arsintescu L, Flynn-Evans EE.
2018 A review of the environmental parameters necessary for an optimal sleep environment, „Building and Environment”, nr 132.
- Carpen JD, von Schantz M, Smits M, Skene DJ, Archer SN.
2006 A silent polymorphism in the PER1 gene associates with extreme diurnal preference in humans, „J Hum Genet”, nr 51.
- Chang AM, Aeschbach D, Duffy JF, Czeisler CA.
2015 Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness, „Proc Natl Acad Sci USA”, nr 112.
- Chaput JP, Dutil C, Featherstone R, Ross R, Giangregorio L, Saunders TJ, Janssen I, Poitras VJ, Kho ME, Ross-White A, Zankar S, Carrier J.
2020 Sleep timing, sleep consistency, and health in adults: a systematic review, „Appl Physiol Nutr Metab”, nr 45(10(Suppl. 2)).
- Colwell CS.
2011 Linking neural activity and molecular oscillations in the SCN, „Nat Rev Neurosci”, nr 12.
- Watson NF, Badr MS, et al.
2015 Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society, „J Clin Sleep Med”, nr 11.
- Cordi MJ,
2019 Ackermann S, Rasch B. Effects of Relaxing Music on Healthy Sleep, „Sci Rep”, nr 24(9).
- Danilenko KV, Mustafina SV, Pechenkina EA.
2013 Bright light for weight loss: results of a controlled crossover trial, „Obes Facts”, nr 6.
- DeYoung C, Hasher L, Djikic M, Criger B, Peterson JB.
2007 Morning people are stable people: Circadian rhythm and the higher-order factors of the Big Five, „Pers Individ Dif”, nr 43.
- Dibner C, Schibler U, Albrecht U.
2010 The mammalian circadian timing system: Organization and coordination of central and peripheral clocks, „Annu Rev Physiol”, nr 72.

- Doi SK, Isumi A, Yamaoka Y, Shakagori S, Yamazaki J, Ito K, Shiomi M, Sumioka H, Fujiwara T.
2014 The effect of breathing relaxation to improve poor sleep quality in adults using a huggable human-shaped device: a randomized controlled trial. *Sleep Breath*”, nr 28.
- Drake C, Roehrs T, Shambroom J, Roth T.
2013 Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed, *„J Clin Sleep Med”*, nr 9.
- Druiven SJ, Riese H, Kamphuis J, et al.
2021 Chronotype changes with age; seven-year follow-up from the Netherlands study of depression and anxiety cohort, *„J Affect Disord”*, nr 295.
- Evans JA, Davidson AJ.
2013 Health consequences of circadian disruption in humans and animal models, *„Prog Mol Biol Transl Sci”*, nr 119.
- Farshchi HR, Taylor MA, Macdonald IA.
2005 Beneficial metabolic effects of regular meal frequency on dietary thermogenesis, insulin sensitivity, and fasting lipid profiles in healthy obese women, *„Am J Clin Nutr”*, nr 81.
- Figueiro MG, Sahin L, Roohan C, Kalsher M, Plitnick B, Rea MS.
2019 Effects of red light on sleep inertia, *„Nat Sci Sleep”*, nr 11.
- Friedman HS.
2016 *Encyclopedia of Mental Health*, „Academic Press”.
- Gandolfi JV, Di Bernardo APA, Chanes DAV, et al.
2020 The Effects of Melatonin Supplementation on Sleep Quality and Assessment of the Serum Melatonin in ICU Patients: A Randomized Controlled Trial, *„Crit Care Med”*, nr 48.
- Gill S, Panda S.
2015 A smartphone app reveals erratic diurnal eating patterns in humans that can be modulated for health benefits, *„Cell Metab”*, nr 22.
- Griefahn B, Künemund C, Bröde P, et al.
2001 The validity of a German version of the Morningness-Eveningness-Questionnaire developed by Horne and Ostberg, *„Somnologie”*, nr 5.

- Gómez-Abellán P, Madrid JA, Ordovás JM, Garaulet M.
2012 Chronobiological aspects of obesity and metabolic syndrome, „Endocrinol Nutr”, nr 59.
- Harb A, Levandovski R, Oliveira C, et al.
2012 Night eating patterns and chronotypes: A correlation with binge eating behaviors, „Psychiatry Res”, 2012;200:489–493.
- Harrington M.
2010 Location, location, location: Important for jet-lagged circadian loops, „J Clin Invest”, nr 120.
- Harvey AG, Hein K, Dolsen MR, et al.
2018 Modifying the impact of eveningness chronotype ("night-owls") in youth: A randomized controlled trial, „J Am Acad Child Adolesc Psychiatry”, nr 57.
- Hasan MM, Jankowski KS, Khan MHA.
2022 Morningness-eveningness preference and shift in chronotype during COVID-19 as predictors of mood and well-being in university students, „Pers Individ Dif”, nr 191.
- Hawley J, Sassone-Corsi P, Zierath J.
2020 Chrono-nutrition for the prevention and treatment of obesity and type 2 diabetes: From mice to men, „Diabetologia” nr 63.
- Hayashi M, Masuda A, Hori T.
2003 The alerting effects of caffeine, bright light and face washing after a short daytime nap, „Clin Neurophysiol”, nr 114.
- Horne JA, Östberg O.
1976 A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms, „Int J Chronobiol”, nr 4.
- Hu Y, Shmygelska A, Tran D, Eriksson N, Tung JY, Hinds DA.
2016 GWAS of 89,283 individuals identifies genetic variants associated with self-reporting of being a morning person, „Nat Commun”, nr 7.
- Iglowstein I, Jenni OG, Molinari L, Largo RH.
2003 Sleep duration from infancy to adolescence: Reference values and generational trends, „Pediatrics”, nr 111.

- Jankovic N, Schmitting S, Krüger B, Nöthlings U, Buyken A, Alexy U.
 2022 Changes in chronotype and social jetlag during adolescence and their association with concurrent changes in BMI-SDS and body composition in the DONALD Study, „Eur J Clin Nutr”, nr 76(5).
- Jones SE, Lane JM, Wood AR, et al.
 2019 Genome-wide association analyses of chronotype in 697,828 individuals provides insights into circadian rhythms, „Nat Commun”, nr 10.
- Joo HJ, Kim GR, Park EC, Jang SI.
 2020 Association between frequency of breakfast consumption and insulin resistance using triglyceride-glucose index: A cross-sectional study of the Korea National Health and Nutrition Examination Survey (2016-2018), „Int J Environ Res Public Health”, nr 17.
- Karatsoreos IN, Bhagat S, Bloss EB, Morrison JH, McEwen BS.
 2011 Disruption of circadian clocks has ramifications for metabolism, brain, and behavior, „Proc Natl Acad Sci”, nr 108.
- Keller SM.
 2009 Effects of extended work shifts and shift work on patient safety, productivity, and employee health, „AAOHN J”, nr 57.
- Kivelä L, Papadopoulos MR, Antypa N.
 2018 Chronotype and psychiatric disorders, „Curr Sleep Med Rep”, nr 4.
- Konttinen H, Kronholm E, Partonen T, Kanerva N, Männistö S, Haukkala A.
 2014 Morningness–eveningness, depressive symptoms, and emotional eating: A population-based study, „Chronobiol Int”, nr 31.
- Krishnan HC, Lyons LC.
 2015 Synchrony and desynchrony in circadian clocks: Impacts on learning and memory, „Learn Mem”, nr 22.
- Lazar AS, Slak A, Lo JC, et al.
 2012 Sleep, diurnal preference, health, and psychological well-being: A prospective single-allelic-variation study, „Chronobiol Int”, nr 29.
- Lee JH, Kim SJ, Lee SY, Jang KH, Kim IS, Duffy JF.
 2014 Reliability and validity of the Korean version of the Morningness–Eveningness Questionnaire in adults aged 20–39 years, „Chronobiol Int”, nr 31.

- Leung TW, Li RW, Kee CS.
2017 Blue-Light Filtering Spectacle Lenses: Optical and Clinical Performances, „PLoS One”, nr 12.
- Lipnevich AA, Crede M, Hahn E, Spinath F, Roberts RD, Preckel F.
2017 How distinctive are morningness and eveningness from the Big Five factors of personality? A meta-analytic investigation, „J Pers Soc Psychol”, nr 112.
- Logan RW, Williams WP, McClung CA.
2014 Circadian rhythms and addiction: Mechanistic insights and future directions, „Behav Neurosci”, nr 128.
- Lucassen EA, Zhao X, Rother KI, et al.
2013 Evening chronotype is associated with changes in eating behavior, more sleep apnea, and increased stress hormones in short sleeping obese individuals, „PLoS One”, nr 8.
- Mantua J, Spencer RMC.
2017 Exploring the nap paradox: are mid-day sleep bouts a friend or foe?, „Sleep Med”, nr 37.
- McHill AW, Phillips AJ, Czeisler CA, et al.
2017 Later circadian timing of food intake is associated with increased body fat, „Am J Clin Nutr”, nr 106.
- Merikanto I, Lahti T, Puolijoki H, et al.
2013 Associations of chronotype and sleep with cardiovascular diseases and type 2 diabetes, „Chronobiol Int”, nr 30.
- Mohawk JA, Green CB, Takahashi JS.
2012 Central and peripheral circadian clocks in mammals, „Annu Rev Neurosci”, nr 35.
- Monk TH, Buysse DJ.
2014 Chronotype, bed timing, and total sleep time in seniors, „Chronobiol Int”, nr 31.
- Montaruli A, Castelli L, Mulè A, et al.
2021 Biological rhythm and chronotype: New perspectives in health, „Biomolecules”, nr 11.

- Montaruli A, Galasso L, Caumo A, et al.
2017 The circadian typology: The role of physical activity and melatonin, „Sport Sci Health”, nr 13.
- Mormont MC, Levi F.
1997 Circadian system alterations during cancer processes: A review, „Int J Cancer”, nr 70.
- Müller MJ, Haag A.
2018 The concept of chronotypes and its clinical importance for depressive disorders, „Int J Psychiatry Med”, nr 53.
- Nagano M, Adachi A, Nakahama K, et al.
2003 An abrupt shift in the day/night cycle causes desynchrony in the mammalian circadian center, „J Neurosci”, nr 23.
- Natale V, Cicogna P.
2002 Morningness-eveningness dimension: Is it really a continuum?, „Pers Individ Diff”, nr 32.
- Obayashi K, Saeki K, Kurumatani N.
2016 Ambient Light Exposure and Changes in Obesity Parameters: A Longitudinal Study of the HEIJO-KYO Cohort, „J Clin Endocrinol Metab”, nr 101.
- Orozco-Solis R, Sassone-Corsi P.
2014 Epigenetic control and the circadian clock: Linking metabolism to neuronal responses, „Neuroscience”, nr 264.
- Park SY, Oh MK, Lee BS, et al.
2015 The Effects of Alcohol on Quality of Sleep, „Korean J Fam Med”, nr 36.
- Pluquet O, Dejeans N, Chevet E.
2014 Watching the clock: Endoplasmic reticulum-mediated control of circadian rhythms in cancer, „Ann Med”, nr 46.
- Preckel F, Lipnevich AA, Schneider S, Roberts RD.
2011 Chronotype, cognitive abilities, and academic achievement: A meta-analytic investigation, „Learn Individ Differ”, nr 21.
- Pulimeno P, Mannic T, Sage D, et al.
2013 Autonomous and self-sustained circadian oscillators displayed in human islet cells, „Diabetologia”, nr 56.

- Qian J, Dalla Man C, Morris CJ, Cobelli C, Scheer FAJ.
2018 Differential effects of the circadian system and circadian misalignment on insulin sensitivity and insulin secretion in humans, „Diabetes Obes Metab”, nr 20.
- Rana S, Prabhu SD, Young ME.
2020 Chronobiological influence over cardiovascular function: The good, the bad, and the ugly, „Circ Res”, nr 126(2).
- Randjelovic P, Stojiljkovic N, Radulovic N, Stojanovic N, Ilic I.
2021 Problematic smartphone use, screen time, and chronotype correlations in university students, „Eur Addict Res”, nr 27.
- Randler C.
2007 Gender differences in morningness–eveningness assessed by self-report questionnaires: A meta-analysis, „Pers Individ Diff”, nr 43.
- Randler C, Engelke J.
2019 Gender differences in chronotype diminish with age: A meta-analysis based on morningness/chronotype questionnaires, „Chronobiol Int”, nr 36.
- Randler C, Schredl M, Göritz AS.
2017 Chronotype, sleep behavior, and the Big Five personality factors, „SAGE Open”, nr 7.
- Reid KJ, Santostasi G, Baron KG, Wilson J, Kang J, Zee PC.
2014 Timing and intensity of light correlate with body weight in adults. „PLoS One”, nr 9.
- Reutrakul S, Hood MM, Crowley SJ, et al.
2013 Chronotype is independently associated with glycemic control in type 2 diabetes, „Diabetes Care”, nr 36.
- Rivera AM, Huberman AD.
2020 Neuroscience: A Chromatic Retinal Circuit Encodes Sunrise and Sunset for the Brain, „Curr Biol”, nr 30.
- Roenneberg T, Kuehnle T, Pramstaller PP, et al.
2004 A marker for the end of adolescence, „Curr Biol”, nr 14.

- Roenneberg T, Wirz-Justice A, Mrosovsky M.
2003 Life between clocks: Daily temporal patterns of human chronotypes, „J Biol Rhythms”, nr 18.
- Romo-Nava F, Blom TJ, Cuellar-Barboza AB, et al.
2020 Evening chronotype as a discrete clinical subphenotype in bipolar disorder, „J Affect Disord”, nr 266.
- Ruddick-Collins L, Morgan P, Johnston A.
2020 Mealtime: A circadian disruptor and determinant of energy balance?, „J Neuroendocrinol”, nr 2020, nr 32.
- Sasseville A, Paquet N, Sévigny J, Hébert M.
2006 Blue blocker glasses impede the capacity of bright light to suppress melatonin production, „J Pineal Res”, nr 41.
- Schibler U.
2005 The daily rhythms of genes, cells, and organs. Biological clocks and circadian timing in cells, „EMBO Rep”, nr 6, Spec No(Suppl 1)–S13.
- Schubert E, Randler C.
2008 Association between chronotype and the constructs of the Three-Factor-Eating-Questionnaire, „Appetite”, nr 51.
- Simpkin CT, Jenni OG, Carskadon MA, et al.
2004 Chronotype is associated with the timing of the circadian clock and sleep in toddlers, „J Sleep Res”, nr 23.
- Stein MD, Friedmann PD.
2005 Disturbed sleep and its relationship to alcohol use, „Subst Abus”, nr 26.
- Straif K, Baan R, Grosse Y, et al.
2007 Carcinogenicity of shift-work, painting, and fire-fighting, „Lancet Oncol”, nr 8.
- Szutowicz-Zielińska E, Matuszewska K, Jassem J.
2000 Rola dobowych rytmów biologicznych w leczeniu chemicznym nowotworów, „Nowotwory”, nr 50.
- Tahara Y, Aoyama S, Shibata S.
2017 The mammalian circadian clock and its entrainment by stress and exercise, „J Physiol Sci”, nr 67.

- Tahara Y, Shibata S.
2014 Chrono-biology, chronopharmacology, and chrono-nutrition, „J Pharmacol Sci”, nr 124.
- Taillard J, Philip P, Chastang JF, Bioulac B.
2004 Validation of Horne and Ostberg Morningness–Eveningness Questionnaire in a middle-aged population of French workers, „J Biol Rhythms”. nr 19.
- Tran J, Lertmaharit S, Lohsoonthorn V, et al.
2014 Daytime sleepiness, circadian preference, caffeine consumption, and use of other stimulants among Thai college students, „J Public Health Epidemiol”, nr 8.
- Vitaterna MH, Takahashi JS, Turek FW.
2001 Overview of circadian rhythms, „Alcohol Res Health”, nr 25.
- Waterhouse J, Kao S, Weinert D, et al.
2005 Measuring phase shifts in humans following simulated time-zone transition: agreement between constant routine and purification methods, „Chronobiol Int”, nr 22.
- Whittier A, Sanchez S, Castañeda B, et al.
2014 Eveningness chronotype, daytime sleepiness, caffeine consumption, and use of other stimulants among Peruvian university students, „J Caffeine Res”, nr 4.
- Wittmann M, Dinich J, Merrow M, Roenneberg T.
2006 Social jetlag: Misalignment of biological and social time, „Chronobiol Int”, nr 23.
- Wright KP, Bogan RK, Wyatt JK.
2013 Shift work and the assessment and management of shift work disorder (SWD), „Sleep Med Rev”, nr 17.
- Xiao Q, Garaulet M, Scheer F.
2019 Meal timing and obesity: Interactions with macronutrient intake and chronotype, „Int J Obes”, nr 43.
- Yamazaki S, Numano R, Abe M, et al.
2000 Resetting central and peripheral circadian oscillators in transgenic rats, „Science”, nr 288.

Yu JH, Yun CH, Ahn JH, et al.

2015 Evening chronotype is associated with metabolic disorders and body composition in middle-aged adults, „J Clin Endocrinol Metab”, nr 100.

Zelinski EL, Deibel SH, McDonald RJ.

2014 The trouble with circadian clock dysfunction: Multiple deleterious effects on the brain and body, „Neurosci Biobehav Rev”, nr 40.

Zhang L, Samet J, Caffo B, Punjabi NM.

2006 Cigarette smoking and nocturnal sleep architecture, „Am J Epidemiol”, nr 164.

Zhang S, Dai M, Wang X, Jiang SH, Hu LP, Zhang XL, Zhang ZG.

2020 Signalling entrains the peripheral circadian clock, „Cell Signal”, nr 69.

Zhang Y, Xiong Y, Dong J, Guo T, Tang X, Zhao Y.

2018 Caffeinated drinks intake, late chronotype, and increased body mass index among medical students in Chongqing, China: A multiple mediation model, „Int J Environ Res Public Health”, nr 15.

Zhao J, Tian Y, Nie J, Xu J, Liu D.

2012 Red light and the sleep quality and endurance performance of Chinese female basketball players, „J Athl Train”, nr 47(6).

Zisapel N.

2018 New perspectives on the role of melatonin in human sleep, circadian rhythms and their regulation, Br J Pharmacol”, nr 175.

CHRONOBIOLOGY AND HEALTH: IN SEARCH OF HARMONY

Summary: *Purpose* - The aim of this study was to present the most significant information about chronobiology, biological rhythms, their importance for human health, and to attempt to formulate general principles and guidelines whose application will bring individuals closer to a state of synchrony, thereby contributing to better quality of life and health improvement; *Research method* - The study involved a review of scientific literature available in electronic databases of natural and biomedical sciences; *Results* - Current scientific evidence consistently highlights the crucial role of chronobiology in maintaining proper metabolism and the pathogenesis of various diseases. A state of synchrony, where biological rhythms align with environmental signals, promotes health and should be an objective to achieve for well-being; *Originality /value / implications /recommendations* - The article addresses topics that are rarely discussed in the literature but are potentially significant for maintaining comprehensive health and improving the quality of life in contemporary society. Notably, the study includes practical recommendations, the implementation of which will foster health.

Keywords: chronobiology, chronotypes, biological clocks, circadian rhythms, sleep, light, health

SYTOŚĆ SENSORYCZNIE SPECYFICZNA – NAJWAŻNIEJSZE INFORMACJE I IMPLIKACJE PRAKTYCZNE

Streszczenie: Sytość sensorycznie specyficzna (SSS) jest bardzo interesującym zjawiskiem związanym z postrzeganiem i odczytywaniem bodźców sensorycznych żywności. Aspektów wpływających na pobór pokarmu w dzisiejszym świecie jest bardzo wiele. Nie sprowadzają się one tylko i wyłącznie do sygnałów związanych z fizjologią, które można podzielić na cztery rodzaje takie jak: termiczne, hormonalne, motoryczne, oraz metaboliczne, ale obejmują także czynniki: farmakologiczne, środowiskowe, społeczne, a także te związane z cechami osobowości, stanami chorobowymi czy fizjologicznymi, jak również wyuczone nawyki, preferencje i awersje pokarmowe. Okazuje się również, iż oczekiwania dotyczące sytości na skutek konsumpcji danego pokarmu mogą odgrywać znaczącą rolę w podejmowaniu zachowań żywieniowych. Wymienione wyżej czynniki często działają symultanicznie. Oprócz tych wyżej przedstawionych i bardziej oczywistych czynników, są także te słabiej zauważalne, związane z percepcją bodźców sensorycznych oraz aspektami hedonicznymi, z którymi nieodłącznie wiąże się zjawisko SSS. Na zjawisko SSS wpływają m.in.: tekstura, zapach, wygląd i smakowitość pokarmu, intensywność smaku, aspekty poznawcze, czas trwania doustnej ekspozycji na pokarm, tempo jedzenia, gęstość energetyczna, ilość energii, zawartość tłuszczu i błonnika w spożywanym pokarmie, a także wiek konsumenta. Niniejsza praca omawia najważniejsze informacje związane z SSS i ma na celu wprowadzenie w temat tego obszernego zagadnienia. Dokładniejsze zrozumienie tego, w jaki sposób działa SSS pozwala na wyciągnięcie potencjalnych wniosków, które mogą zostać wykorzystane do bardziej optymalnego, sprzyjającego zdrowiu zarządzania spożyciem pokarmu, lepszemu zrozumieniu zachowań żywieniowych, a także kształtowania zdrowych nawyków żywieniowych.

Słowa kluczowe: sytość sensorycznie specyficzna, sytość, spożycie pokarmu, wzorce żywieniowe, nawyki żywieniowe

¹ Własna praktyka dietetyczna w firmie Artur Przybyłowski Dietetyka, ul. Wróblewskiego 28/12, 20-214, Katowice, Polska

² Zakład Epidemiologii, Wydział Zdrowia Publicznego w Bytomiu, Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

Wstęp

Sytość sensorycznie specyficzna to koncept związany z postrzeganiem i doznawaniem pokarmów. Wprowadzenie do tego tematu pozwoli zgłębić, w jaki sposób zmysły wpływają na to, jak doświadczane jest jedzenie i uczucie sytości.

Człowiek posiada pięć głównych zmysłów: wzrok, słuch, dotyk, węch i smak. To właśnie one odgrywają kluczową rolę w tworzeniu pełnego doświadczenia sensorycznego podczas jedzenia. Sytość sensorycznie specyficzna odnosi się do zjawiska, w którym różnorodność bodźców zmysłowych w danym posiłku może wpłynąć na odczucie pełności i satysfakcji z jedzenia.

Czynniki wpływające na pobór pokarmu

Fizjologiczne odczuwanie sytości jest bardzo złożone. Sygnały, które przekazywane są do ośrodków głodu i sytości, można podzielić na cztery rodzaje: termiczne, hormonalne, motoryczne i metaboliczne. Sygnały termiczne przekazywane są przez termoreceptory znajdujące się na powierzchni ludzkiego ciała oraz w jego wnętrzu. Sygnały te wraz z tyreotropiną (TSH) dostosowują ilość pokarmu do potrzeb energetycznych organizmu związanych z utrzymaniem optymalnej temperatury ustroju, a w efekcie wpływają na odczuwanie głodu i sytości. Sygnały hormonalne wynikają z działania substancji wytwarzanych m.in. przez przewód pokarmowy i trzustkę. Substancje te wraz z krwią docierają do mózgu i oddziałują na podwzgórze³. Do hormonów odpowiadających za regulację głodu i sytości zaliczają się m.in. leptyna, grelina czy insulina. Sygnały motoryczne są z kolei związane z ruchami żołądka. Rozciągnięcie ścian żołądka po posiłku zapewnia uczucie sytości i działa hamująco na dalsze spożycie. Natomiast obkurczenie ścian żołądka, które występuje, gdy jest on pusty, odpowiada za wzrost odczuwania głodu. Sygnały motoryczne są odbierane przez mechanoreceptory ściany żołądka, a następnie przekazywane do ośrodków podwzgórza przez odpowiednie nerwy. Sygnały metaboliczne są związane ze zmianami stężeń we krwi substancji takich jak: glukoza, wolne kwasy tłuszczowe, aminokwasy, ciała ketonowe czy kwasy organiczne. Sygnały metaboliczne są odbierane bezpośrednio przez wyspecjalizowane neurony podwzgórza lub przesyłane do niego na drodze nerwowej z innych części ciała zaopatrzonych w odpowiednie receptory.

³ Korek i in., 2013.

Wyżej przedstawione sygnały związane z sytością dotyczą fizjologii, która choć niezmiernie istotna, nie jest jedynym czynnikiem, który rzutuje na regulację poboru pokarmu. W dzisiejszych czasach dochodzą jeszcze inne kwestie, które sprawiają, że rodzaj oraz ilość spożywanego pokarmu stają się znacznie bardziej zawile. To, po jakie pokarmy sięga dana osoba, kiedy to robi i w jakich ilościach, nie jest niczym prostym, oczywistym ani zależnym tylko od odczuwanego głodu i dostępności pożywienia. Czynnikiem regulujących pobór żywności w dzisiejszym świecie jest znacznie więcej i zaliczyć do nich można między innymi te: farmakologiczne, środowiskowe czy społeczne, a także te związane z cechami osobowości, stanami chorobowymi czy fizjologicznymi, jak również wyuczone nawyki, preferencje i awersje pokarmowe⁴.

Dostępne są także dane wskazujące, że to oczekiwania dotyczące sytości na skutek konsumpcji danego pokarmu, odgrywają kluczową rolę w podejmowaniu zachowań żywieniowych⁵. Wymienione czynniki często działają symultanicznie, zarówno zależnie, jak i niezależnie od siebie w różnych okolicznościach, a decyzja o wyborze pokarmu jest wypadkową ich działania. Oprócz tych wyżej przedstawionych, bardziej oczywistych czynników są także te słabiej zauważalne, związane z percepcją bodźców sensorycznych oraz aspektami hedonicznymi, z którymi nieodłącznie wiąże się zjawisko sytości sensorycznie specyficznej (SSS).

Badania przeprowadzone nad zjawiskiem SSS wskazują, że wpływa na nie szereg różnorodnych czynników. Zaliczyć do nich można m.in.: teksturę pokarmu, jego zapach i wygląd, smakowitość, intensywność smaku, aspekty poznawcze, czas trwania doustnej ekspozycji na pokarm, tempo jedzenia, gęstość energetyczna, ilość energii, zawartość tłuszczu i błonnika w spożywanym pokarmie, a także wiek konsumenta. Wnioski wyciągnięte z owych zależności, pozwalają na opracowanie potencjalnych praktycznych strategii umożliwiających zmniejszenie spożycia pokarmu, które mogą znaleźć zastosowanie w profilaktyce oraz leczeniu nadwagi i otyłości.

Substancje wpływające na hormonalne sygnały sytości

Leptyna

W fizjologicznych warunkach, leptyna jest hormonem sytości wytwarzanym przez tkankę tłuszczową. Zwiększa ona wydatki energetyczne, a także podnosi

⁴ Castonguay i in., 1983.

⁵ Brunstrom i in., 2008.

temperaturę ciała. Zbyt niski poziom tkanki tłuszczowej będzie rzutować na problemy z odczuwaniem sytości, a organizm będzie dążyć do wzrostu spożycia energii⁶. Z drugiej strony, jeśli ilość tkanki tłuszczowej będzie zbyt duża, a w związku z tym – stężenie leptyny będzie wysokie, może pojawić się leptynooporność, a więc stan, w którym komórki przestają reagować na wydzielaną leptynę. Takie upośledzenie hamującego działania leptyny może przyczynić się do odczuwania większej przyjemności ze spożywania pokarmów, a w konsekwencji – przejadania się⁷.

Grelina

Grelina jest jednym z najważniejszych związków biorących udział w metabolizmie człowieka. Wytwarzana jest głównie w żołądku i odpowiada za odczuwanie głodu, stąd nazywana jest hormonem głodu. Ponadto grelina oddziałuje na metabolizm węglowodanów i lipidów, zmniejszając wydzielanie insuliny i nasilając proces adipogenezy. Poziom greliny spada bezpośrednio po posiłku.

Insulina

Insulina to hormon wydzielany przez wyspy trzustki. Zwiększa on odczuwanie sytości, hamując wytwarzanie neuropeptydu Y, który jest neuroprzekaznikiem wywołującym odczucie głodu⁸.

Glukagon

Glukagon to antagonist insuliny, na którego stężenie wpływa głównie podaż białka. Prawdopodobnie oddziałuje nie tyle na sytość, ile na nasylenie – dając sygnał, aby skończyć posiłek⁹.

Cholecystokinina (CKK)

CKK to hormon wydzielany przez ścianę jelita, który zmniejsza odczuwanie głodu i spowalnia opróżnianie żołądka. Uwolnienie CCK jest sygnałem nasylenia, który sugeruje zakończenie spożywania pokarmu¹⁰. Hormon ten wydziela się

⁶ Trexler i in. 2014.

⁷ Gruzdeva i in. 2019.

⁸ Flint i in. 2007; Pal i in. 2010.

⁹ Woods i in. 2006.

¹⁰ Golonko i in. 2013.

głównie w trakcie posiłków białkowo-tłuszczowych. U osób szczupłych obserwuje się szybszy i większy wzrost CKK w porównaniu z osobami otyłymi¹¹.

Peptyd YY (PYY)

PYY to hormon wydzielany przez komórki jelit, który wydaje się być głównym czynnikiem hamującym apetyt po posiłku. Jego sekrecja jest regulowana przez czynniki nerwowe oraz miejscowe, takie jak obecność składników pokarmowych w świetle jelita czy perystaltyka. PYY działa hamująco na pracę jelit i zmniejsza stężenie greliny. Osoby otyłe mają niższe poziomy PYY¹².

Glukagonopodobny peptyd 1 (GLP-1)

GLP-1 to hormon jelitowy powstający poprzez modyfikacje proglukagonu, a jego receptory zlokalizowane są w wielu narządach, m.in. w trzustce, układzie pokarmowym i ośrodkowym układzie nerwowym. GLP-1 wpływa na zwiększenie poposiłkowego wydzielania insuliny oraz ograniczenie nadmiernego wydzielania glukozy z wątroby, co jest bezpośrednio związane z poziomem glikemii. Jego stężenie podnoszą posiłki i produkty bogate w węglowodany. GLP-1 sprzyja opóźnieniu opróżniania żołądka, stymulując jednocześnie odczuwanie sytości. Powoduje to zmniejszenie apetytu, co w praktyce klinicznej może przekładać się na zmniejszoną podaż energii z pożywienia i tym samym sprzyjać redukcji lub zahamowaniu wzrostu masy ciała¹³. U osób otyłych obserwuje się mniejsze wydzielanie GLP-1 po posiłku¹⁴. Biorąc pod uwagę powyższe, interesującym aspektem w zapobieganiu otyłości może być zastosowanie analogów GLP-1. Przedkliniczne dowody wskazują, iż poza poprawą odczuwania sytości, mogą one wpływać na poprawę insulinowrażliwości, aktywację brązowej tkanki tłuszczowej i łagodzenie stanu zapalnego tkanki tłuszczowej, co czyni GLP-1 jednym z ważniejszych hormonów związanych z sytością w kontekście profilaktyki otyłości¹⁵.

Glukozozależny peptyd insulinotropowy (GIP)

GIP to hormon wydzielany przez komórki błony śluzowej jelit. Wpływ na jego stężenie mają węglowodany. Cechuje się bardzo podobnymi funkcjami,

¹¹ Okonkwo i in. 2022.

¹² Golonko i in. 2013.

¹³ Wełnicki i in. 2022.

¹⁴ Holst 2007.

¹⁵ Akoumianakis i in. 2023.

co GLP-1, choć jego działanie w zakresie zwiększania nasycenia i sytości jest słabsze¹⁶.

Sytość jako konstrukt wieloczynnikowy

Sytość jest modulowana przez składniki odżywcze znajdujące się w żywności. Dostępne dane wskazują, że hierarchia wpływu makroskładników na nasycenie wygląda następująco: białka > węglowodany > tłuszcze¹⁷.

Niezmiernie istotny pod kątem kontroli łaknienia jest także błonnik¹⁸. Koncepcja mówiąca, że uczucie sytości zależy nie tylko od efektów metabolicznych składników odżywczych, została opracowana ponad 35 lat temu¹⁹. Zakłada ona, że sytość jest złożonym konstruktem wieloczynnikowym, który w późniejszych latach został dobrze opisany w kilku przeglądach²⁰ (Rysunek 1). Model ten wskazuje, że przed dotarciem pożywienia do jelit, sygnały poznawcze i czuciowe generowane przez widok i zapach pokarmu, a także doznania orosensoryczne w jamie ustnej, wpływają na to, ile pokarmu zostanie spożyte podczas danego epizodu jedzenia, ale również na jak długi okres po konsumpcji odczuwane będzie nasycenie. Te sygnały związane z sytością poprzedzające proces jedzenia, będą integrować się z sygnałami sytości występującymi już po spożyciu i absorpcji żywności w celu określenia ogólnej, całościowej sytości.

Sygnały czuciowe i poznawcze poprzedzające konsumpcję, sugerują organizmowi nadejście ładunku składników odżywczych, dlatego skutkują one szybką reakcją i fizjologicznym przygotowaniem do trawienia, wchłaniania i metabolizmu składników odżywczych²¹. Pokarm bogaty w składniki odżywcze zwiększające odczuwanie sytości będzie miał maksymalny wpływ na tłumienie głodu tylko wtedy, gdy doświadczenia związane z konsumpcją danej żywności doprowadzą konsumenta do przewidywanego efektu nasycenia. Analogicznie ta sama żywność może mieć słaby wpływ na uczucie sytości, jeśli oczekiwania względem jej właściwości sycących nie będą zgodne z zawartością składników odżywczych o sycącym charakterze. Sytuacje, w których pokarm jest dostarczany przy braku sygnałów

¹⁶ Seino i in. 2010.

¹⁷ Chambers i in. 2015.

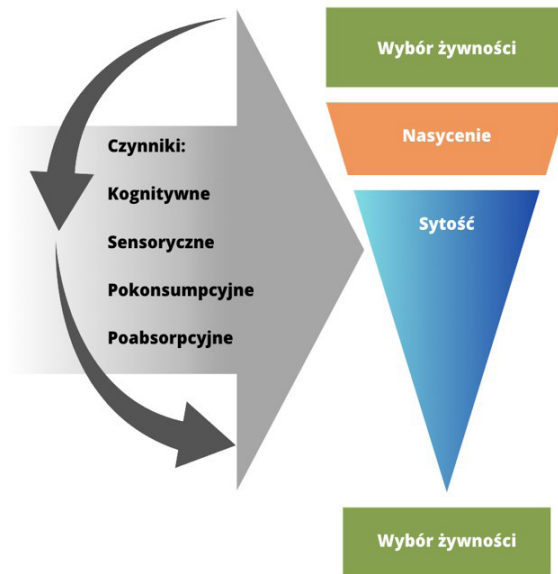
¹⁸ Wanders i in. 2011; Clark i in. 2013.

¹⁹ Blundell i in. 1987.

²⁰ Halford i in. 2012; Van Kleef i in. 2012.

²¹ Pavlov i in. 1902.

poznawczych i czuciowych poprzedzających spożycie, na przykład bezpośrednio do jelita przez sondę pokarmową skutkują słabszymi reakcjami sytości²².



Rysunek 1. Sytość jako konstrukt wieloczynnikowy

Źródło: Chambers, McCrickerd, Yeomans 2015, s. 149-160.

Warto podkreślić, że sytość oraz nasylenie nie są pojęciami równoznacznymi. Sytość definiowana jest jako brak apetytu i odczuwania głodu przez okres następujący po posiłku. Jest ona w dużej mierze kontrolowana przez kombinację sygnałów hormonalnych w odpowiedzi na pokarm trafiający do przewodu pokarmowego, a także przez stan fizjologiczny oraz stan odżywienia²³.

Z kolei o nasyleniu mówi się wówczas, gdy żołądek zostaje wypełniony określoną ilością pokarmu, co skutkuje zaprzestaniem dalszego jedzenia. Nasylenie stymuluje mózg poprzez rozszerzenie objętości żołądka, a nie poprzez stężenie składników odżywczych i bezpośrednio nie wpływa na długoterminowy efekt odczuwania sytości²⁴.

Nasylenie odnosi się do stanu podczas jedzenia i zaraz po nim, zaś sytość dotyczy się stanu pomiędzy posiłkami. Sytość specyficzna sensorycznie jest bezpośrednio związana z cechami sensorycznymi żywności i potencjalnie może

²² Cecil i in. 1998a; Cecil i in. 1998b; Lavin i in. 2002.

²³ Wilde, 2009.

²⁴ Myers 2017.

pomóc zatrzymać proces jedzenia oraz stopniowo ograniczyć międzyposiłkowe podjadanie²⁵.

Sytość specyficzna sensorycznie nie zależy od tego, czy pokarm dostaje się do układu pokarmowego, a głównie od właściwości sensorycznych jedzenia. Pokarm znajdujący się w ustach poprzez swoje cechy sensoryczne dostarcza organizmowi wielu ważnych informacji takich jak świeżość, akceptowalność czy jakość odżywcza. Poprzez konsumpcję żywności można osiągnąć nie tylko nasycenie i sytość przez przewód pokarmowy, ale także sytość specyficzną sensorycznie poprzez stymulację sensoryczną.

Sytość sensorycznie specyficzna – definicja i podstawowe informacje

Sytość sensorycznie specyficzna definiowana jest jako spadek odczuwanej przyjemności postępujący w miarę spożywania danego pokarmu w stosunku do żywności, która nie jest aktualnie konsumowana, a która cechuje się odmiennymi właściwościami sensorycznymi²⁶. Zjawisko to rozwija się w wyniku stopniowego osłabiania reaktywności neuronów mózgu, które są odpowiedzialne za afektywną ocenę sensorycznych bodźców generowanych przez spożywaną żywność. W miarę postępującej konsumpcji, smak, zapach i inne sensoryczne cechy tego pokarmu stają się coraz mniej przyjemne dla konsumenta, co skutkuje spadkiem spożycia danego pokarmu (Rysunek 2). Jednocześnie wzbudzenie neuronów odpowiedzialnych za prezentację odmiennych sygnałów sensorycznych pozostaje niezmiennione. W rezultacie żywność o odmiennych właściwościach sensorycznych jest postrzegana jako równie lub nawet bardziej atrakcyjna niż przed spożyciem konkretnego produktu²⁷.

SSS sprawia, że konsument, któremu zaoferowano do spożycia różnorodne posiłki czy produkty spożywcze, może zaspokajać uczucie głodu w zróżnicowany sposób, kształtując ostateczny skład posiłku i czyniąc go bardziej urozmaiconym²⁸. Okazuje się także, że uczucie SSS prowadzi zarówno do zmniejszenia smakowitości rozumianej jako przyjemność czerpana z jedzenia, jak i apetytu postrzeganego jako chęć jedzenia²⁹.

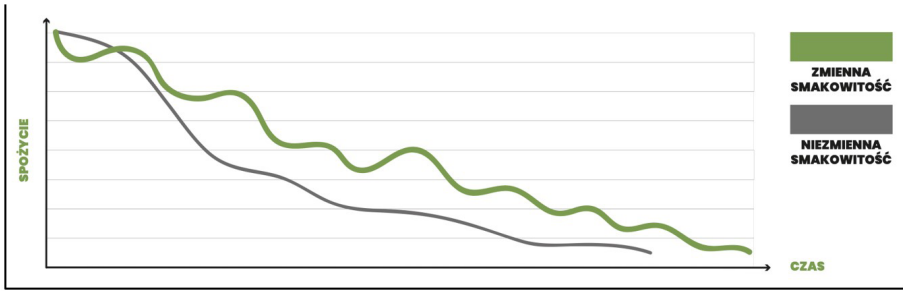
²⁵ Myers 2017.

²⁶ Rolls i in., 1981.

²⁷ Rolls, 2008.

²⁸ Rolls i in. 1985; Remick i in. 2009.

²⁹ Havermans i in. 2009.



Rysunek 2. Porównanie zmian w spożyciu żywności w zależności od zmienności właściwości sensorycznych pokarmu

Źródło: opracowanie własne

Omawiany fenomen żywieniowy został określony terminem "sytości sensorycznie specyficznej" nieprzypadkowo. Nazwa ta wynika z faktu, że nie jest on zazwyczaj powodem zakończenia posiłku. Badania wykazały, że osoby, które zaprzestają spożywania posiłku z powodu osiągnięcia stanu sytości, są w stanie zjeść dodatkowe pokarmy o odmiennych właściwościach sensorycznych i smakowych, przełamując w ten sposób stan sytości. W praktyce nie udało się jeszcze ustalić momentu, w którym ludzie osiągają całkowitą sytość, co uniemożliwiłoby im pozytywną reakcję na pokarm o zdecydowanej odmiennej smakowości. Jednakże, przypuszcza się, że taki moment istnieje i może zostać osiągnięty w przyszłych badaniach³⁰. SSS w badaniach naukowych mierzone jest poprzez spadek pożądalności spożywanej żywności, obserwowany kilka minut po rozpoczęciu spożywania posiłku i utrzymujący się przez kilka godzin³¹.

Sugerowane mechanizmy wyjaśniające działanie SSS

Ekspozycja orosensoryczna, zachodząca podczas żucia, wywołuje sygnały fizjologiczne wpływające na sytość i spożycie pokarmu. Ustalono, że dłuższy czas trwania ekspozycji orosensorycznej (a zatem jedzenie w spokojnym tempie) prowadzi do wcześniejszego odczucia sytości. Ponadto pokarmy o bardziej intensywnym słodkim lub słonym smaku wywołują sytość wcześniej, niż pokarmy równie smaczne, ale o niższej intensywności smaku. Orosensoryczna ekspozycja na żywność wpływa na sytość poprzez bezpośrednią sygnalizację przez pień mózgu do wyższych obszarów korowych zaangażowanych w smak i nagrodę, w tym

³⁰ Hetherington 1996.

³¹ Hetherington 1996; Weenenn i in. 2005.

jądra półleżącego³². Dostępne dane wskazują, że zjawisko SSS działa na pobór żywności w dwojaki sposób. Z jednej strony sprzyja ono zakończeniu epizodu jedzenia³³, a z drugiej zwiększa tendencję do wznowienia jedzenia, gdy dostępne są różne produkty spożywcze³⁴. W początkowych badaniach nad zjawiskiem SSS Rolls i wsp.³⁵ zaoferowali uczestnikom czekoladki różniące się jedynie kolorem opakowania. Wyniki wykazały, że przyjemność spożywania czekoladek w opakowaniach jednego koloru spadła znacznie bardziej, niż przyjemność spożywania czekoladek, których opakowania miały inny kolor, a które to były konsumowane rzadziej. Spożywanie czekoladek w opakowaniach określonego koloru zmniejszyło przyjemność ze smaku tej żywności w sensorycznie specyficzny sposób, ponieważ spadek przyjemności z konsumpcji nie może wynikać z różnic w adaptacjach smakowych dróg czuciowych, gdyż różnie zapakowane czekoladki miały ten sam smak. W innej pracy porównującej posiłek jednodaniowy z czterodaniowym, uczestnicy spożywali o 60% więcej w przypadku wielodaniowego posiłku³⁶. Przegląd badań z 2001 roku wskazuje, że zarówno badania na zwierzętach i ludziach wskazują, że spożycie żywności wzrasta, gdy dieta jest bardziej zróżnicowana, a większa różnorodność diety wiąże się ze wzrostem masy ciała i tkanki tłuszczowej³⁷. Zasadniczo zgodne z tymi odkryciami są inne prace wskazujące, że sam fakt dania uczestnikom wrażenia, że spożywają bardziej różnorodne pokarmy, może opóźnić odczuwanie nasycenia³⁸.

Niemniej nowsze publikacje dostarczają nowych, odmiennych opinii. Seria badań przeprowadzona w 2016 roku wskazuje, że sama obecność różnorodnej, niezjedzonej żywności nie wpływa na spadek przyjemności z jedzenia oraz chęć jedzenia, a więc na aspekty nieodłącznie związane z SSS³⁹. Uzyskane w szeregu badań wyniki są spójne z odkryciami innych badaczy, które dowiodły, że SSS jest specyficzny dla danego pokarmu, ale nie podlega odzwyczajeniu w krótkim czasie, a więc jest stabilny przez pewien czas od momentu zakończenia konsumpcji⁴⁰.

Rezultaty te wspierają wyjaśnienie działania zjawiska SSS w oparciu o przyzwyczajenie lub specyficzność bodźców, a nie wpływy procesów przetwarzania odgórnego związane z dostępnością niezjedzonej żywności. Z kolei Higgs i wsp.

³² Lasschuijt i in. 2021.

³³ Hetherington 1996.

³⁴ Rolls i in., 1981.

³⁵ Rolls i in. 1982.

³⁶ Rolls i in., 1984.

³⁷ Raynor i in., 2001.

³⁸ Kahn i in. 2004; Redden 2008.

³⁹ Wilkinson i in. 2016.

⁴⁰ Havermans 2012; Meillon i in. 2012; Havermans i in. 2013.

badali zjawisko SSS wywołane wieloma posiłkami u pacjentów z amnezją⁴¹. Uzyskane w tej pracy wyniki wskazują, że SSS nie zależy od pamięci i nie jest upośledzone u osób, które nie pamiętają co jadły, a także że jest ono zarządzane przez mechanizm, który może działać poza świadomością. Podobne wyniki uzyskał wcześniej Rozin i wsp.⁴² Informacje pochodzące ze wspomnianych publikacji potwierdzają hipotezę, jakoby zjawisko SSS było oparte na przyzwyczajeniu⁴³ lub specyficzności bodźca⁴⁴. Stwierdzono także, iż wpływ tekstury na spożycie żywności na skutek zjawiska SSS wynosi około 30%, a smaku 10%, w zależności od różnic w twardości tekstury i intensywności smaku między dwoma pokarmami⁴⁵.

W tej materii godne uwagi są również badania przeprowadzone przez Morewedge i wsp.⁴⁶, które obejmowały wyobrażanie sobie podnoszenia każdej czekoladowej, kolorowej draży, wkładania jej do ust, żucia, połykania i powtarzania tego procesu. Uzyskane przez autorów wyniki pokazały, że samo wielokrotne wyobrażenie sobie jedzenia draży, prowadziło do zmniejszenia późniejszej faktycznej konsumpcji tej żywności w porównaniu z sytuacją, w której spożycia tego pokarmu uprzednio nie wizualizowano lub wyobrażano mniejszą ilość razy. Autorzy pracy sugerują, że wielokrotne wyobrażanie sobie jedzenia wywoływało przyzwyczajenie⁴⁷.

Z kolei Larson i wsp.⁴⁸ dowiedli, że sytość może wystąpić nawet pod nieobecność świadomej wizualizacji próby konsumpcji. W dwóch badaniach wykazali, że ludzie stają się bardziej nasyceni jedzeniem po wielokrotnym ocenianiu lub wybieraniu spośród podobnych produktów pokazanych na zdjęciach. Powtarzające się oceny żywności najwyraźniej mają efekt podobny do faktycznego spożycia i zmniejszają przyjemność z jedzenia o podobnych właściwościach sensorycznych, a więc wywołują SSS. Uzyskane rezultaty dostarczają dowodów, że już samo rozważanie na temat danego pokarmu, spontanicznie wywołuje symulację smaku tego produktu, a to z kolei wystarcza do wytworzenia sytości⁴⁹. Odkrycia te wskazują, że symulacje sensoryczne mogą być ważnym mechanizmem odpowiadającym za uczucie sytości, a także dostarczają dowodów na to, że proste behawioralne działania oparte o oceny żywności mogą wywoływać SSS.

⁴¹ Higgs i in. 2008.

⁴² Rozin i in. 1998.

⁴³ Higgs i in. 2008.

⁴⁴ Havermans 2012.

⁴⁵ Lasschuijt i in. 2021.

⁴⁶ Morewedge i in. 2010.

⁴⁷ Morewedge i in. 2010.

⁴⁸ Larson i wsp. 2013.

⁴⁹ Larson i in. 2013.

Co istotne, wspomniane symulacje mogą zachodzić spontanicznie i samoistnie, a więc niezależnie od naszej woli⁵⁰. Larson i wsp.⁵¹ sugerują jednak, że świadomi tego konsumenci mogą wykorzystać to na swoją korzyść, w zależności od tego czy chcą zwiększyć swój apetyt czy też zmniejszyć go. Optymalizacja ekspozycji na zachodzące samoistnie symulacje sensoryczne przed konsumpcją może potencjalnie zwiększyć lub zmniejszyć ilość spożywanych pokarmów, a tym samym wpływać na masę ciała w dłuższej perspektywie.

Z kolei w badaniu przeprowadzonym przez Wilkinson i wsp.⁵² uczestnicy mieli za zadanie zaplanować dla siebie posiłki, wyobrażając sobie i wskazując na porcje wybranych przez badaczy pokarmów, które zapewnią im sytość, a następnie ocenić oczekiwaną przyjemność z ich konsumpcji. Okazało się, że badani potrafili przewidzieć, że większa różnorodność pokarmów wpłynie na odczuwaną przez nich przyjemność z jedzenia, a także na wielkość porcji, która sprawi, że będą nasytzeni⁵³.

Prace Morewedge i wsp., Larsona i wsp. oraz Wilkinson i wsp.⁵⁴, które wymagały jakiegoś komponentu procesów przetwarzania odgórnego, są ściśle powiązane z SSS. Z pracy Skotnickiej wynika, że elementy o charakterze psychologiczno-behawioralnym mają silny wpływ na odczuwanie sytości, a co za tym idzie na ilość spożywanej żywności⁵⁵. Istnieją także inne dowody, które sugerują, że aspekty poznawcze takie jak pamięć, są związane z SSS, a oczekiwane nasytzenie może pozostawać pod wpływem pamięci epizodycznej i semantycznej, które funkcjonują na różne, ale współzależne sposoby⁵⁶.

Choć na ten moment nie sprecyzowano i nie wyjaśniono mechanizmów stojących za SSS, które wydają się być złożone, to większość danych wspiera twierdzenie, iż SSS działa w oparciu o przyzwyczajenie lub specyficzność bodźców, a nie wpływy procesów przetwarzania odgórnego związane z dostępnością niezjedzonej żywności⁵⁷.

Niemniej autorzy pracy z 2021 roku badając wpływ warunków panujących w otoczeniu na SSS, wskazują, że uzyskane przez nich wyniki pozwalają na zakwestionowanie tego, że zjawisko jest efektem przyzwyczajenia⁵⁸. Wspomniany

⁵⁰ Barsalou 2008; Elder i in. 2012.

⁵¹ Larson i in. 2013.

⁵² Wilkinson i in. 2013.

⁵³ Wilkinson i in. 2013.

⁵⁴ Morewedge i in. 2010; Larson i in. 2013; Wilkinson i in. 2013.

⁵⁵ Skotnicka i in. 2015.

⁵⁶ Brunstrom i in. 2012.

⁵⁷ Wilkinson i in. 2016.

⁵⁸ Hendriks i in. 2021.

eksperyment miał jednak swoje znaczące limitacje m.in. w postaci nietypowego sposobu podawania posiłków uczestnikom, a także wprowadzenia tylko niewielkich, szczegółowych zmian w otoczeniu badanych, których mogli oni zwyczajnie nie zauważyć. To z kolei sprawić mogło, że nie doświadczyli oni różnicy kontekstowej, co w rezultacie nie rzutowało w żaden sposób na ich odczucia związane z jedzeniem.

Z kolei nowsza publikacja w postaci przeglądu badań z 2022 roku wskazuje, że możliwe jest zmienienie bodźców sensorycznych w środowisku żywieniowym w taki sposób, aby ludzie spożywali mniej kalorii przy jednoczesnym zachowaniu smakowitości posiłków⁵⁹. Jego autorzy zaznaczają jednak, że konieczne są dalsze badania pozwalające zrozumieć wpływ sensorycznych właściwości żywności na spożycie energetyczne w dłuższej perspektywie, w różnych środowiskach spożywczych oraz na większej liczbie konsumentów.

Aktualny brak twardych, jednoznacznych dowodów uniemożliwia precyzyjne wskazanie tego, skąd wynika SSS, jednak pozwala założyć, że mechanizmy stojące za tym zjawiskiem obejmują zarówno przyzwyczajenie oraz specyficzność bodźca, jak i elementy związane z funkcjonowaniem poznawczym z wykluczeniem procesów przetwarzania odgórniego związanego z dostępnością niezjedzonej żywności.

Neuralne reakcje na pokarm

Spożywanie żywności sprawia, że do mózgu trafia wiele informacji na jej temat. Dzieje się to zarówno przed, w trakcie jak i po konsumpcji. Liczne reakcje neuralne inicjowane są widokiem żywności, a także obecnością pokarmu w jamie ustnej⁶⁰. Kluczowym obszarem dla odczuwania sytości jest pień mózgu, który otrzymuje sygnały związane z sytością na trzech poziomach. Pierwszy związany jest z reakcją neuronalną na krążące metabolity i hormony. Drugi wynika z odbierania przez pień mózgu sygnałów nerwu błędnego i przewodu pokarmowego, takich jak smak i rozdęcie żołądka. Pień mózgu otrzymuje także sygnały ze śródmózgowia i przodomózgowia, które następnie przekazuje do nerwów odprowadzających wątroby i żołądka. W dalszej kolejności sygnały orosensoryczne rozchodzą się na szlaki afektywne i sensoryczne. Szlak afektywny obejmuje projekcję do podwzgórza, ciała migdałowatego, zakrętu przyhipokampowego, kory oczodołowo-czołowej (OFC), prążkowiec i śródmózgowia. Szlak sensoryczny

⁵⁹ Forde i in. 2022.

⁶⁰ Rolls 2020.

obejmuje wzgórze i wyspę. Wymienione obszary wspólnie regulują uwalnianie hormonów zaangażowanych w trawienie i sytość⁶¹. Warto dodać, iż różne neurony reagują na różne kombinacje właściwości pokarmów (m.in. smak, zapach, tekstura, temperatura). Niektóre komórki nerwowe reagują tylko na jedną cechę żywności. Przykładowo, tekstura pokarmów trafiających do jamy ustnej jest reprezentowana w obszarach mózgu takich jak kora smakowa, kora oczodołowo-czołowa i ciało migdałowate, które jednocześnie odpowiadają za interpretację smaków.

Smaki i pozostałe właściwości sensoryczne identyfikowane są przez dedykowane im receptory⁶². Przykładowo, część receptorów odbiera lepkość pokarmu, a inne odpowiedzialne są za rozpoznawanie tłuszczu na podstawie jego właściwości fizycznych. Jeszcze inne odpowiadają za rozpoznawanie smaków. Na przykład TAS1R3 działa jako koreceptor dla receptorów smaku słodkiego i umami w połączeniu odpowiednio z TAS1R2 lub TAS1R1⁶³. Z kolei TAS2RS działają jako receptory gorzkiego smaku⁶⁴.

Zamiana jedzenia na inne może opóźnić rozwój SSS, ale nie zapobiega jego wystąpieniu. Kiedy SSS dla danego pokarmu osiągnie maksymalny poziom, to potrzebne jest trochę czasu, aby wróciło do stanu wyjściowego. Można zatem spekulować, że SSS jest wynikiem krótkotrwałej adaptacji neuronalnej do konkretnej żywności w obrębie OFC, gdzie pod wpływem jedzenia dochodzi do reprezentacji i przetwarzania nagrody⁶⁵. Układ nagrody (obszary będące częścią szlaku afektywnego) jest kluczowy dla odczuwania sytości – wraz z jej wzrostem, układ nagrody coraz słabiej reaguje na dostarczany bodziec w postaci pożywienia, co obniża hedoniczne reakcje na jedzenie i prowadzi do zakończenia posiłku⁶⁶.

Co więcej, dowiedziono, że również powtarzające się narażenie na zapach danego jedzenia prowadzi do zmniejszenia chęci na jego konsumpcję⁶⁷ oraz zmniejszenia aktywności neuronalnej w OFC związanej z konkretnym zapachem⁶⁸. Chociaż istnieją dowody na to, że aktywność neuronalna jest przywracana wraz z wprowadzeniem nowego jedzenia⁶⁹, to wydaje się, że nie powoduje to zaniku adaptacji neuronalnej w OFC przy ponownym narażeniu na pierwotnie

⁶¹ Lasschuijt i in. 2021.

⁶² Li i in. 2020.

⁶³ Nelson i in. 2001; Zhao i in. 2003.

⁶⁴ Chandrashekar i in. 2000; Mueller i in. 2005.

⁶⁵ Rolls 2000; Rolls 2005; Siep i in. 2009.

⁶⁶ Lasschuijt i in., 2021.

⁶⁷ Jansen i in. 2003.

⁶⁸ O'Doherty i in. 2000.

⁶⁹ Rolls i in. 1999.

konsumowane jedzenie. Innymi słowy, zmniejszona aktywność neuronalna związana z jedzeniem przywraca się po zmianie pokarmu stopniowo, a nie natychmiast. Dostępne badania w tej materii sugerują, że taki proces spontanicznego powrotu aktywności neuronalnej zajmuje około 60 minut⁷⁰.

Ewolucja jako wyjaśnienie SSS

Fakt, że ludzie wykazują skłonność do zaprzestania spożywania tego samego jedzenia lub wzrostu konsumpcji na skutek zmiany jego właściwości sensorycznych, wynika z tego, że mózg rozróżnia pokarmy na podstawie bodźców sensorycznych. Badania dotyczące SSS, zarówno te oparte o subiektywne odczucia, jak i te bazujące na odkryciach elektrofizjologicznych sugerują, że mózg przechowuje obrazy sensoryczne wcześniej spożytej żywności. Wskazuje to, że dwa podobne pod kątem właściwości odżywczych pokarmy, które różnią się właściwościami sensorycznymi są reprezentowane inaczej w ośrodkowym układzie nerwowym (OUN). Podczas konsumpcji wartość obrazu sensorycznego spożywanego pokarmu jest hedonicznie dewaluowana przez mózgowy mechanizm związany z SSS. Wydaje się, że mechanizm SSS podobnie jak nieadekwatne do sytuacji reakcje stresowe czy kwestie związane z termoregulacją ludzkiego ciała, wykazuje pewną sztywność w stosunku do zmian zachodzących w środowisku. Brak zdolności przystosowawczych zjawiska SSS do ogromnej różnorodności pokarmów obecnych w dzisiejszym świecie, może wynikać z tego, że człowiek przez większość czasu swojej ewolucji miał dostęp tylko do prostych i niezmodyfikowanych produktów spożywczych. Techniki przetwarzania oraz przygotowywania żywności, które zostały nabyte i intensywnie rozwinięte w ciągu ostatnich tysiącleci umożliwiły ludzkości produkcję żywności podobnej pod kątem odżywczym, a jednocześnie odmiennej pod względem sensorycznym. Sugeruje się, że mechanizm SSS ewoluował w czasach, w których selekcja żywności w zgodzie z potrzebami żywieniowymi, była kluczowa dla przeżycia. Było to więc na długo przed rozwojem przemysłu spożywczego. Zjawisko SSS było korzystne podczas ewolucji człowieka, ponieważ prowadziło do spożywania bardziej różnorodnych pokarmów, a tym samym mogło pozwolić na uniknięcie niedoborów żywieniowych⁷¹.

Aktualnie ogromne zróżnicowanie właściwości sensorycznych ogólnodostępnej i często podobnej pod kątem wartości odżywczych żywności, w połączeniu z mechanizmem działania SSS, nie tylko nie chroni ludzi przed niedoborową

⁷⁰ Hetherington i in. 1989.

⁷¹ Rolls 1985; McCrory i in. 1999; Rolls 2005.

dieta, ale może również prowadzić do nadmiernego spożycia energii i stanowić istotny czynnik w rozwoju epidemii otyłości⁷². W dłuższej perspektywie czasu takie manipulacje właściwościami sensorycznymi żywności mogą nie tylko zwiększać masę ciała, ale także sprzyjać niedoborom składników odżywczych, jeśli często spożywane będą pokarmy o podobnych właściwościach odżywczych, a jednocześnie innych cechach sensorycznych. Niewątpliwie są to zagrożenia płynące z rozwoju przemysłu spożywczego.

Niemniej godne uwagi są potencjalne korzyści, które taki postęp również może zapewnić. Rozwój branży żywnościowej i modyfikacja składu produktów spożywczych pod kątem znaczących redukcji składników takich jak sól, cukier i tłuszcz, przy jednoczesnym podniesieniu ilości korzystnych dla organizmu składników odżywczych, są czynnikami mogącymi wspierać zdrowie i zmniejszać ryzyko chorób dietozależnych. Aspektem, na który warto zwrócić uwagę jest to, że zalecenia dotyczące zdrowia publicznego raczej nie uwzględniają funkcjonalnej roli sensorycznych właściwości żywności w kontekście wyboru i spożycia pokarmów. Bodźce sensoryczne mają jednak wpływ na wybór, konsumpcję oraz odczuwaną w jej wyniku satysfakcję. Odpowiednie manipulacje sensoryczne, a także interwencje związane z odpowiednim wyborem pokarmów czy komponowaniem posiłków, mogą prowadzić do zmniejszenia spożycia energii, a tym samym znaleźć zastosowanie w profilaktyce oraz leczeniu nadwagi i otyłości.

Podsumowanie i wnioski

Sytość sensorycznie specyficzna to istotne zagadnienie, które może stanowić element profilaktyki otyłości poprzez zapobieganie nadmiernej podaży energii z pokarmem. Wynika to z faktu, iż percepcja posiłku wpływa na apetyt, a atrakcyjność sensoryczna dania może wpłynąć na ilość spożywanego jedzenia. Przegląd piśmiennictwa wskazuje także, iż jakość doświadczenia jedzenia może być ważniejsza, niż ilość spożywanych posiłków, umysł i percepcja mogą wpływać na odczucie sytości, a różnorodność kolorów, smaków, aromatów i tekstur może przyczynić się do większej satysfakcji z posiłku. Co więcej, koncentracja na jakości sensorycznej może pomóc w kontrolowaniu ilości spożywanego jedzenia. Zrozumienie tego konceptu może zachęcić do eksploracji różnych kuchni i zdrowszych wyborów żywieniowych. Podsumowując, sytość sensorycznie specyficzna podkreśla znaczenie zmysłów w kształtowaniu doznań kulinarnych i może korzystnie wpłynąć na nawyki żywieniowe.

⁷² Pinel i in. 2000; Levitsky 2005.

Bibliografia

- Akoumianakis I., Zagaliotis A., Konstantaraki M., & Filippatos T. D.
2023 GLP-1 analogs and regional adiposity: A systematic review and meta-analysis, „Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity”, nr 24(8).
- Barsalou L.W.
2008 Grounded cognition, „Annual Review of Psychology”, nr 59.
- Blundell J. E., Rogers P. J., & Hill A. J.
1987 Evaluating the satiating power of foods: Implications for acceptance and consumption, [w:] Food acceptance and nutrition, W. J. Colms, D. A. Booth, R. M. Pangborn & O. Raunhardt (red.), .
- Brunstrom J.M., Burn J.F., Sell N.R., et al.
2012 Episodic memory and appetite regulation in humans, „PLoS One”, nr 7(12).
- Brunstrom J.M., Shakeshaft N.G., Scott-Samuel N.E.
2008 Measuring 'expected satiety' in a range of common foods using a method of constant stimuli, „Appetite”, nr 51(3).
- Castonguay T.W., Applegate E.A., Upton D.E., Stern J.S.
1983 Hunger and Appetite: Old Concepts/New Distinctions, „Nutrition Reviews”, nr 41(4).
- Cecil J.E., Castiglione K., French S., Francis J., Read N.W.
1998a Effects of intragastric infusions of fat and carbohydrate on appetite ratings and food intake from a test meal, „Appetite”, nr 30(1).
- Cecil J.E., Francis J., & Read N.W.
1998b Relative contributions of intestinal, gastric, oro-sensory influences and information to changes in appetite induced by the same liquid meal, „Appetite”, nr 31(3).
- Chambers L.C., McCrickerd K., & Yeomans M.
2015 Optimising foods for satiety, „Trends Food Sci Technol”, nr 41.
- Chandrashekar J., Mueller K.L., Hoon, M.A., et al.
2000 T2Rs function as bitter taste receptors, „Cell”, nr 100.

- Clark M.J., Slavin J.L.
2013 The effect of fiber on satiety and food intake: a systematic review, „Journal of the American College of Nutrition”, nr 32(3).
- Elder R.S., Krishna A.
2012 The "visual depiction effect" in advertising: facilitating embodied mental simulation through product orientation, „Journal of Consumer Research”, nr 38(6).
- Flint A., Gregersen N.T. Gluud L.L., et al.
2007 Associations between postprandial insulin and blood glucose responses, appetite sensations and energy intake in normal weight and overweight individuals: a meta-analysis of test meal studies, „British Journal of Nutrition”, nr 98(1), 17-25.
- Forde C.G., & de Graaf K.
2022 Influence of Sensory Properties in Moderating Eating Behaviors and Food Intake, „Front Nutr”, nr 9.
- Golonko A., Ostrowska L., Waszczeniuk M., et al.
2013 Wpływ hormonów jelitowych i neuroprzekazników na uczucie głodu i sytości, „Forum Zaburzeń Metabolicznych”, nr 4(2).
- Gruzdeva O., Borodkina D., Uchasova E., et al.
2019 Leptin resistance: underlying mechanisms and diagnosis, „Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity: Targets and Therapy”, nr 12.
- Halford J. C., & Harrold J. A.
2012 Satiety-enhancing products for appetite control: Science and regulation of functional foods for weight management, „Proceedings of the Nutrition Society”, nr 71(2).
- Havermans R.C.
2012 Stimulus specificity but no dishabituation of sensory-specific satiety, „Appetite”, nr 58(3).
- Havermans R.C., Janssen T., Giesen J.C., Roefs A., & Jansen, A.
2009 Food liking, food wanting, and sensory-specific satiety, „Appetite”, nr 52(1).
- Havermans R.C., Brondel L.
2013 Satiety in face of variety: on sensory-specific satiety and perceived food variety, „Food Quality and Preference”, nr 28(1).

- Hendriks A.E.M., Nederkoorn C., van Lier I.M.J., van Belkom B., Bast A., Havermans R.C.
2021 Sensory-specific satiety, the variety effect and physical context: Does change of context during a meal enhance food intake?, „Appetite”, nr 163.
- Hetherington M. M.
1996 Sensory-specific satiety and its importance in meal termination, „Neuroscience & Biobehavioral Reviews”, nr 20.
- Hetherington M., Rolls B.J., & Burley V.J.
1989 The time course of sensory-specific satiety, „Appetite”, nr 12(1).
- Higgs S., Williamson A.C., & Attwood A.S.
2008 Recall of recent lunch and its effect on subsequent snack intake, „Physiol Behav”, nr 94(3).
- Holst J.J.
2007 The physiology of glucagon-like peptide 1, „Physiological Reviews”, nr 87(4).
- Jansen A., Theunissen N., Slechten K., et al.
2003 Overweight children overeat after exposure to food cues, „Eating Behaviors”, nr 4(2).
- Kahn B.E., Wansink B.
2004 The influence of assortment structure on perceived variety and consumption qualities, „Journal of Consumer Research”, nr 30(4).
- Korek E., Krauss H., Piątek J., et al.
2013 Regulacja hormonalna łaknienia, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu”, nr 19(2).
- Larson J., Redden J.P., Elder R.
2013 Satiation from sensory simulation: evaluating foods decreases enjoyment of similar foods, „Journal of Consumer Psychology”, nr 24.
- Lasschuijt M. P., de Graaf K., & Mars M.
2021 Effects of Oro-Sensory Exposure on Satiation and Underlying Neurophysiological Mechanisms-What Do We Know So Far?. „Nutrients”, nr 13(5).

Lavin J.H., French S.J., Read N.W.

2002 Comparison of oral and gastric administration of sucrose and maltose on gastric emptying rate and appetite, „International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders”, nr 26(1).

Levitsky D.A.

2005 The non-regulation of food intake in humans: hope for reversing the epidemic of obesity, „Physiology & Behavior”, nr 86(5).

Li T., Zhao M., Raza A., et al.

2020 The effect of taste and taste perception on satiation/satiety: a review, „Food Funct”, nr 11(4).

McCrorry M.A., Fuss P.J., McCallum J.E., et al.

1999 Dietary variety within food groups: association with energy intake and body fatness in men and women, „The American Journal of Clinical Nutrition”, nr 69(3).

Meillon S., Thomas A., Havermans R., Pénicaud L., Brondel L.

2013 Sensory-specific satiety for a food is unaffected by the ad libitum intake of other foods during a meal. Is SSS subject to dishabituation?, „Appetite”, nr 63.

Mueller K.L., Hoon M.A., Erlenbach I., et al.

2005 The receptors and coding logic for bitter taste, „Nature”, nr 434.

Myers, K.P.

2017 Sensory-specific satiety is intact in rats made obese on a high-fat high-sugar choice diet, „Appetite”, nr 112.

Nelson G., Hoon M.A., Chandrashekar J., et al.,

2001 Mammalian sweet taste receptors, „Cell”, nr 106.

O'Doherty J., Rolls E.T., Francis S., et al.

2000 Sensory-specific satiety-related olfactory activation of the human orbitofrontal cortex, „NeuroReport: For Rapid Communication of Neuroscience Research”, nr 11(2).

Okonkwo O., Zezoff D., Adeyinka A.

2022 Biochemistry, Cholecystokinin, [w:] StatPearls [Internet]. StatPearls Publishing. Treasure Island, FL.

Pal S., Ellis, V.

2010 The acute effects of four protein meals on insulin, glucose, appetite and energy intake in lean men, „British Journal of Nutrition”, nr 104(8).

Pavlov J.P., Thompson W.H.

1902 The Work of the Digestive Glands, London.

Pinel J.P.J., Assanand S., & Lehman D.R.

2000 Hunger, eating, and ill health, „American Psychologist”, nr 55(10).

Raynor H.A., Epstein L.H.

2001 Dietary variety, energy regulation, and obesity, „Psychological Bulletin”, nr 127(3).

Redden J.P.

2008 Reducing satiation: the role of categorization level, „Journal of Consumer Research”, nr 34(5).

Remick A.K., Polivy J., Pliner, P.

2009 Internal and external moderators of the effect of variety on food intake, „Psychological Bulletin”, nr 135.

Rolls B.J.

1985 Experimental analyses of the effects of variety in a meal on human feeding, „The American Journal of Clinical Nutrition”, nr 42(5 Suppl).

Rolls B.J., Rolls E.T., Rowe E.A., & Sweeney K.

1981 Sensory Specific Satiety in Man, „Physiology & Behavior”, nr 27(1).

Rolls B. J., Rowe E. A., & Rolls E. T.

1982 How sensory properties of foods affect human feeding behavior, „Physiology & Behavior”, nr 29(3).

Rolls B.J., Van Duijvenvoorde P.M., Rolls E.T.

1984 Pleasantness changes and food intake in a varied four-course meal. „Appetite”, nr 5.

Rolls E.T.

2000 The orbitofrontal cortex and reward, „Cerebral Cortex”, nr 10(3).

2005 Taste, olfactory, and food texture processing in the brain, and the control of food intake, „Physiology & Behavior”, nr 85(1).

2008 Functions of the orbitofrontal and pregenual cingulate cortex in taste, olfaction, appetite, and emotion, „Acta Physiologica Hungarica”, nr 95.

- 2020 The texture and taste of food in the brain, „Journal of Texture Studies”, nr 51(1).
- Rolls E. T., de Waal A. W.
- 1985 Long-term sensory-specific satiety: evidence from an Ethiopian refugee camp, „Physiology & Behavior”, nr 34(6).
- Rolls E.T., Critchley H.D., Browning A.S., et al.
- 1999 Responses to the sensory properties of fat of neurons in the primate orbitofrontal cortex, „Journal of Neuroscience”, nr 19.
- Rozin P., Dow S., Moscovitch M., Rajaram S.
- 1998 What causes humans to begin and end a meal? A role for memory for what has been eaten, as evidenced by a study of multiple meal eating in amnesic patients, „Psychological Science”, nr 9(5).
- Seino Y., Fukushima M., Yabe D.
- 2010 GIP and GLP-1, the two incretin hormones: Similarities and differences, „Journal of Diabetes Investigation”, nr 1(1-2).
- Siep N., Roefs A., Roebroek A., et al.
- 2009 Hunger is the best spice: an fMRI study of the effects of attention, hunger and calorie content on food reward processing in the amygdala and orbitofrontal cortex, „Behavioural Brain Research”, nr 198(1).
- Skotnicka M., Duraj N.
- 2015 Rola składników odżywczych w regulacji sytości organizmu, „Annales Academiae Medicae Gedanensis”, nr 45.
- Trexler, E.T., Smith-Ryan, A.E., Norton, L.E.
- 2014 Metabolic adaptation to weight loss: implications for the athlete, „Journal of the International Society of Sports Nutrition”, nr 11(1), 7.
- Van Kleef E., Van Trijp J. C., Van Den Borne J. J., & Zondervan C.
- 2012 Successful development of satiety-enhancing food products: Towards a multidisciplinary agenda of research challenges, „Critical Reviews in Food Science and Nutrition”, nr 52(7).
- Wanders A.J., van den Borne J.J., de Graaf C., et al.
- 2011 Effects of dietary fibre on subjective appetite, energy intake and body weight: a systematic review of randomized controlled trials, „Obesity Reviews”, nr 12(9).

Weenenn H., Stafleu A., De Graaf C.

2005 Dynamic aspects of liking: post-prandial persistence of sensory specific satiety, „Food Quality and Preference”, nr 16.

Wełnicki M., Gorczyca-Głowacka I., Mamcarz A., Filipiak K. J., Wożakowska-Kapłon B., Barylski M., & Dzida G.

2022 Zastosowanie analogów GLP-1 w terapii cukrzycy u pacjentów kardiologicznych. Opinia ekspertów Sekcji Farmakoterapii Sercowo-Naczyniowej Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. „Polish Heart Journal (Kardiologia Polska), 80(IV)”.

Wilde P.J.

2009 Eating for life: designing foods for appetite control, ”Journal of Diabetes Science and Technology”, nr 3.

Wilkinson L.L., Hinton E.C., Fay S.H., Rogers P.J., Brunstrom J.M.

2013 The 'variety effect' is anticipated in meal planning, „Appetite”, nr 60.

Wilkinson L.L., Brunstrom J.M.

2016 Sensory-specific satiety: More than 'just' habituation?, „Appetite”, nr 103.

Woods S.C., Lutz T.A., Geary N., et al.

2006 Pancreatic signals controlling food intake: insulin, glucagon, and amylin, „Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences”, nr 361(1471).

Zhao G.Q., Zhang Y., Hoon M.A., et al.

2003 The receptors for mammalian sweet and umami taste, „Cell”, nr 115.

SENSORY-SPECIFIC SATIETY - KEY INFORMATION AND PRACTICAL IMPLICATIONS

Abstract: Sensory specific satiety (SSS) constitutes a compelling phenomenon intertwined with the perception and decoding of sensory stimuli in food. The contemporary landscape of factors influencing food intake is multifaceted, extending beyond physiological signals, which can be categorized into four types: thermal, hormonal, motoric, and metabolic. Additionally, it encompasses pharmacological, environmental, social, as well as factors related to personality traits, pathological or physiological states, learned habits, food preferences, and aversions. Expectations regarding satiety resulting from the consumption of a particular food product are identified as significant determinants in dietary behaviors. The confluence of the aforementioned factors often occurs simultaneously. In addition to these overt determinants, subtler influences associated with the perception of sensory stimuli and hedonic aspects are inherently linked to the phenomenon of SSS. SSS is influenced by various factors, including the texture, aroma, appearance, palatability, taste intensity, cognitive aspects, duration of oral exposure to food, eating pace, energy density, caloric content, fat, and fiber content in the ingested food, as well as the age of the consumer. This paper elucidates key information pertaining to SSS, aiming to provide an introduction to this expansive subject. A more comprehensive understanding of how SSS operates facilitates the derivation of potential insights that can be leveraged for the optimization of health-promoting food consumption management, enhanced comprehension of dietary behaviors, and the cultivation of healthy dietary habits.

Keywords: Sensory specific satiety, satiety, food consumption, eating patterns, eating habits

Monografia naukowa „Spectrum - seria monograficzna - nauki humanistyczne i o zdrowiu, tom 1” stanowi interdyscyplinarną platformę, której celem jest integracja różnorodnych dziedzin naukowych, począwszy od nauk humanistycznych, przez zdrowotne, aż po aspekty społeczno-polityczne. W dobie dynamicznych zmian globalnych, nauka wymaga współpracy i wzajemnego inspirowania się pomiędzy dyscyplinami. W niniejszym tomie spotykają się tematy, które pozornie mogą wydawać się odległe, jednak po bliższym przyjrzeniu się okazują się mieć wiele wspólnych punktów, łącząc refleksje nad kondycją człowieka w kontekście kulturowym, zdrowotnym i społecznym.

Książka ta powstała dzięki współpracy studentów, doktorantów oraz absolwentów polskich uczelni, którzy podjęli się zgłębiania zagadnień z zakresu humanistyki oraz nauk o zdrowiu. Artykuły zawarte w tomie odzwierciedlają wieloaspektowość wyzwań, przed którymi stoi współczesna nauka. Ich autorzy analizują kwestie związane z kulturą, sztuką, zdrowiem fizycznym i psychicznym, historią, a także polityką międzynarodową. Przedstawione prace nie tylko wnoszą nowatorskie spostrzeżenia, ale także oferują cenne wnioski praktyczne, co czyni je niezwykle wartościowym wkładem w rozwój poszczególnych dyscyplin.

ISBN: 978-83-67959-70-4