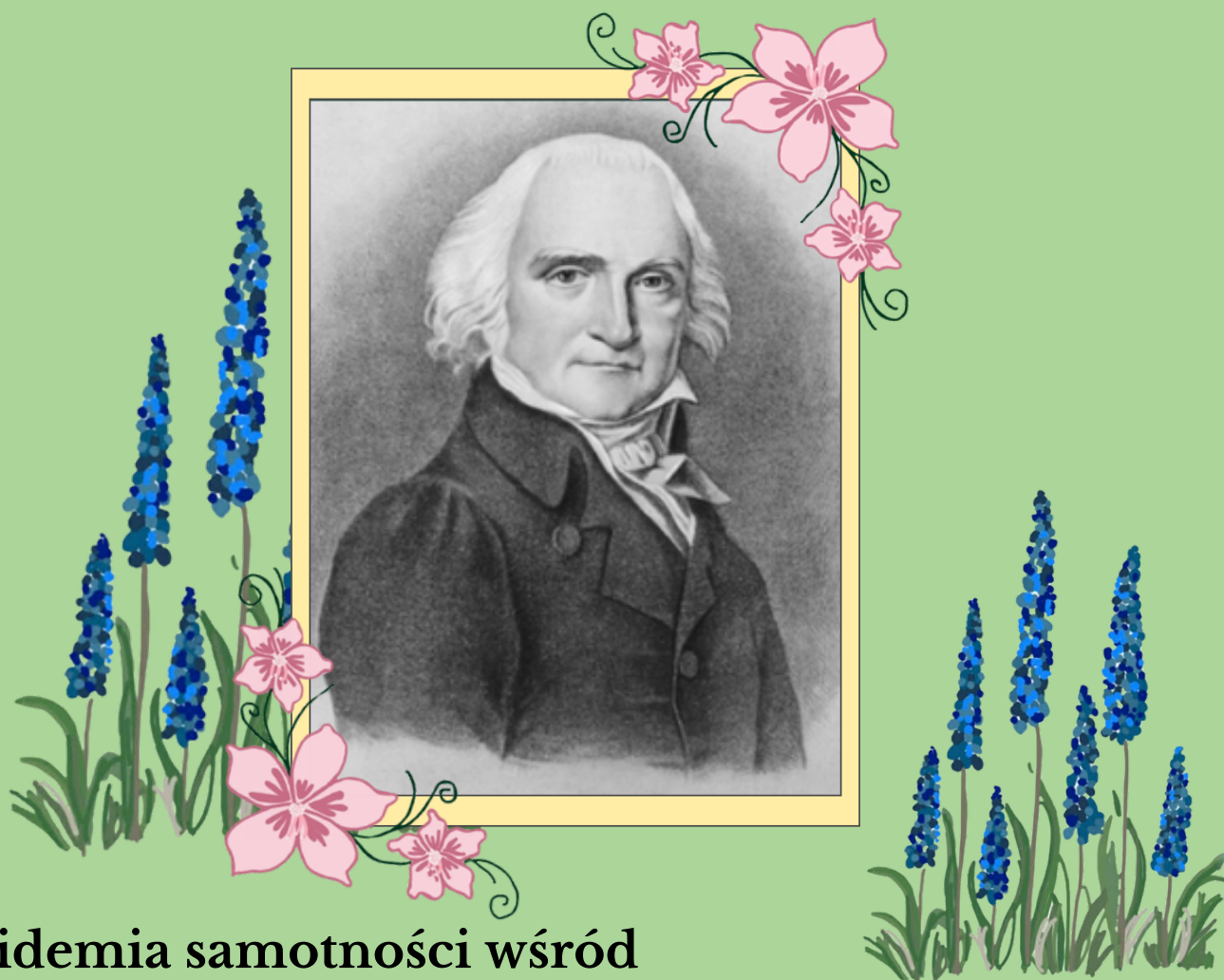


Pora Na Śniadka



**Epidemia samotności wśród
młodych ludzi**

Techniki manipulacji

Wielkanoc dawniej i dziś
Jak zmieniły się polskie tradycje?

Diabeł znowu ubiera się u Prady

**REDAKTOR
NACZELNA/
SKŁAD/ OKŁADKA**

Julia Kugler

REDAKTORZY

**Maria Gajda
Daria Gajewska
Wiktoria Godlewska
Hanna Kluźniak
Jan Konert
Zofia Lipniacka
Anna Łazarska
Zofia Michej
Zofia Ostaszewska
Weronika Szwejkowska**

OPRAWA GRAFICZNA

**Nina Chair
Alper Erdogan
Antoni Kłós
Pola Olechno
Oliwia Mika
Oliwia Syty
Marta Zaręba
Lena Gościniak**

OPIEKUNKA GAZETKI

p. Joanna Cieplińska-Kowalska

SPIS TREŚCI

Diabeł znowu ubiera się u Prady	3-4
Wielkanoc dawniej i dziś - jak zmieniły się polskie tradycje?	5-7
Epidemia samotności wśród młodych ludzi	8-16
Feminizm - czy jest on dalej potrzebny	17-18
Techniki manipulacji	19-20
Telefon w szkole - pomoc czy przeszkoda?	21
Zwyczaje świąteczne na świecie	22-23
Groteskowe wydarzenia w Polsce i na świecie	24-25
Obraz, który kłamie. O nowych wyzwaniach weryfikacji informacji.	26-28

Drodzy Śniadkowicze,
Mamy nadzieję, że nowe wydanie "Pory na Śniadka" umili wam ostatnie miesiące tego roku szkolnego. Tym razem przychodzimy do Was z artykułami z zakresu psychologii, ale też świata kina, czy internetu.
Życzymy miłego czytania!

Redakcja "Pora na Śniadka"

Julia Kugler

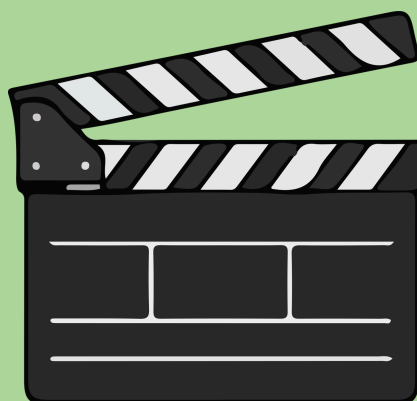


Diabeł znowu ubiera się u Prady

Ten miesiąc nie mógł być lepszy dla fanów kina i świata mody! 1 maja ma miejsce premiera długo wyczekiwanego filmu "Diabeł ubiera się u Prady 2". Po 20 latach na ekrany powraca obsada z pierwszej części tego kultowego dzieła. Meryl Streep, Anne Hathaway, Emily Blunt i Stanley Tucci to twarze, które ujrzymy ponownie na dużym ekranie. Możemy się także spodziewać nowych, za to już znanych nazwisk, jak Simone Ashley. W tym filmie będziemy śledzić ponowne spotkanie i współpracę Andrei Sachs z jej byłą szefową - Mirandą Priestly oraz trudności, z jakimi spotyka się magazyn "Runway" w dobie internetu i social mediów.

W ramach promocji filmu m.in. odbył się wywiad z Anną Wintour i Meryl Streep orazich wspólna sesja zdjęciowa dla Vogue, czyli "Seeing Double", która pokazała nam, co stanie się w momencie, gdy dwie Mirandy Priestly znajdą się w tym samym pomieszczeniu. Mało osób zdaje sobie sprawę z tego, że postać wymagającej szefowej, granej przez Streep, była inspirowana prawdziwą osobą - Anną Wintour, naczelną redaktorką magazynu Vogue przez prawie 40 lat.

Podczas wywiadu przeprowadzonego przez znaną reżyserkę Gretę Gerwig, oprócz opinii modowych, Wintour i Streep wymieniły się doświadczeniami, jakie wiążą się z latami pracy w show-biznesie oraz tym, jak momentami trudno jest połączyć karierę z rodziną - zwłaszcza, że obie kobiety mają już wnuki. Na pytanie, co sądzi o postaci inspirowanej samą sobą, Wintour odpowiedziała: *"Przede wszystkim chciałabym powiedzieć, jakim zaszczytem jest być graną przez Meryl, nieważne jak inna ode mnie jest Miranda"*. Meryl przyznała, że wcielając się w swoją rolę, już w pierwszym filmie próbowała sobie wyobrazić, jak to jest być odpowiedzialnym za branżę modową jak Anna i cały czas mieć w sobie tę ciekawość świata.





Dowiedzieliśmy się też o telefonie, który wykonała Wintour do Streep, kiedy pojawiły się plotki o tym, że ma powstać sequel. *"Kiedy usłyszałam plotki, że ma być kręcona nowa część, zadzwoniłam do Meryl, żeby się spytać czy to prawda. Wiedziałam, że będzie w stanie mi powiedzieć, czy ten film ma potencjał".* *"Tak, ten film ma potencjał"* odpowiedziała jej Meryl po wstępnym przeczytaniu scenariusza.

Wielu fanów tego filmu na pewno się zgodzi ze słowami Streep, gdyż już podczas kręcenia towarzyszyli oni aktorom przed planami filmowymi. Anne Hathaway opowiedziała, że była zaskoczona, jak wielkie zainteresowanie u fanów wzbudziły nagrania, które miały miejsce w Nowym Jorku. Zdradziła też, że chciałyby, aby na premierę filmu fani założyli stroje godne Mirandy Priestly, ponieważ bardzo entuzjastycznie wspomina, jak ludzie ubierali się na różowo idąc do kin na "Barbie" w 2023 roku. Decyzja o tym, czy ubierzecie się jak na wybieg mody, czy nie, należy do Was. I nie przejmujcie się tym, że nie macie designerskich ubrań, ponieważ to Diabeł ubiera się u Prady.

Hanna Kluźniak 3e



Wielkanoc dawniej i dziś – jak zmieniły się polskie tradycje?

Wielkanoc to jedno z najważniejszych świąt w Polsce. Dla wielu osób ma przede wszystkim wymiar religijny, ponieważ upamiętnia zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Jest to także czas rodzinnych spotkań, wspólnego świętowania oraz pielęgnowania tradycji obecnych w polskiej kulturze od setek lat. Choć wiele zwyczajów wygląda dziś inaczej niż dawniej, wciąż pozostają one ważnym elementem narodowego dziedzictwa.

To najstarsze święto w tradycji chrześcijańskiej, którego obrzędy przez wieki ulegały zmianom. Mimo to wiele z nich przetrwało do dziś, choć ich dawna forma była znacznie bardziej surowa i pełna symboliki.

W dawnych czasach podczas Wielkiego Postu całkowicie zniknęło mięso, nabiał, a nawet cukier. Podstawą wyżywienia był żurek oraz śledzie. Aby uczcić koniec tego trudnego czasu, w Wielki Piątek lub Wielką Sobotę urządzano tzw. „pogrzeb żuru i śledzia”. Garnek z zupą rozbijano lub zakopywano w ziemi, a śledzia wieszano na drzewie, co oznaczało pożegnanie z postnym jedzeniem i radosne oczekiwanie na wielkanocną ucztę.

Centralnym punktem przygotowań było malowanie jajek. Pisanki, zdobione woskiem lub gotowane w wywarach z cebuli (cebulaki), pełniły funkcję amuletów. Wierzono, że jajko jako symbol życia posiada moc odganiania złych uroków.

Wielka Sobota kojarzy się nam dzisiaj głównie z małym koszykiem, jednak dawniej księża odwiedzali mieszkańców, by pobłogosławić całe stoły z jedzeniem. Ważnym elementem była również święcona woda i ogień. Gospodarze przynosili do domów nadpalone gałązki leszczyny, które zatykano w ziemię na polach, aby zapewnić sobie Boże błogosławieństwo i ochronę przed burzami.

Niedziela Wielkanocna zaczynała się od rezurekcji wczesnym rankiem, po której następowało uroczyste śniadanie. Najważniejszym momentem było dzielenie się jajkiem, co przypominało wigilijne łamanie się opłatkiem.

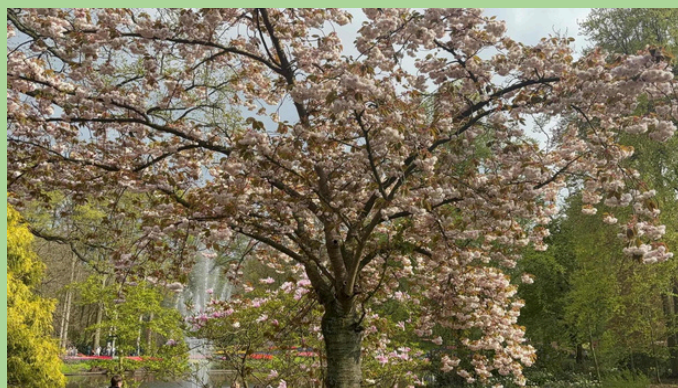
Poniedziałek Wielkanocny, znany jako śmigus-dyngus, był dniem, podczas którego chłopcy oblewali panny wiadrami wody, a czasem nawet wrzucali je do rzek lub stawów. Im bardziej dziewczyna była przemoczona, tym większe miała powodzenie i szanse na szybkie zamążpójście.

Obecnie przygotowania do Wielkanocy zaczynają się już w Wielkim Tygodniu. W domach odbywają się porządki, dekoruje się mieszkania pisankami, baziemi i stroikami. W Wielką Sobotę całe rodziny udają się do kościoła ze święconką – koszyczkiem wypełnionym jajkami, chlebem, kiełbasą, solą i barankiem z cukru lub masła. Następnego dnia, podczas uroczystego śniadania wielkanocnego, dzieli się poświęconym jajkiem i składa życzenia.

Współczesna Wielkanoc ma także bardziej rodzinny i radosny charakter. Oprócz tradycji religijnych coraz częściej pojawiają się zwyczaje związane z zabawą, zwłaszcza dla dzieci. Popularne stało się szukanie czekoladowych jajek ukrytych przez „zajączka”, przygotowywanie ozdób DIY czy rodzinne konkursy na najładniejszą pisankę. W wielu domach ważne są też wspólne zdjęcia, spotkania z dalszą rodziną i wyjazdy świąteczne.

Dawniej Wielkanoc obchodzono bardziej uroczyście i zgodnie z tradycją ludową. Święta były silnie związane z rytmem wsi i natury. Już Niedziela Palmowa miała ogromne znaczenie – własnoręcznie robione palmy miały chronić dom przed nieszczęściem. W niektórych regionach organizowano także widowiskowe obrzędy, takie jak „pogrzeb żuru i śledzia”, symbolicznie kończący okres postu. Znane były również regionalne zwyczaje, na przykład pucheroki pod Krakowem, śmiergust na Śląsku czy przywołówki dyngusowe na Kujawach.

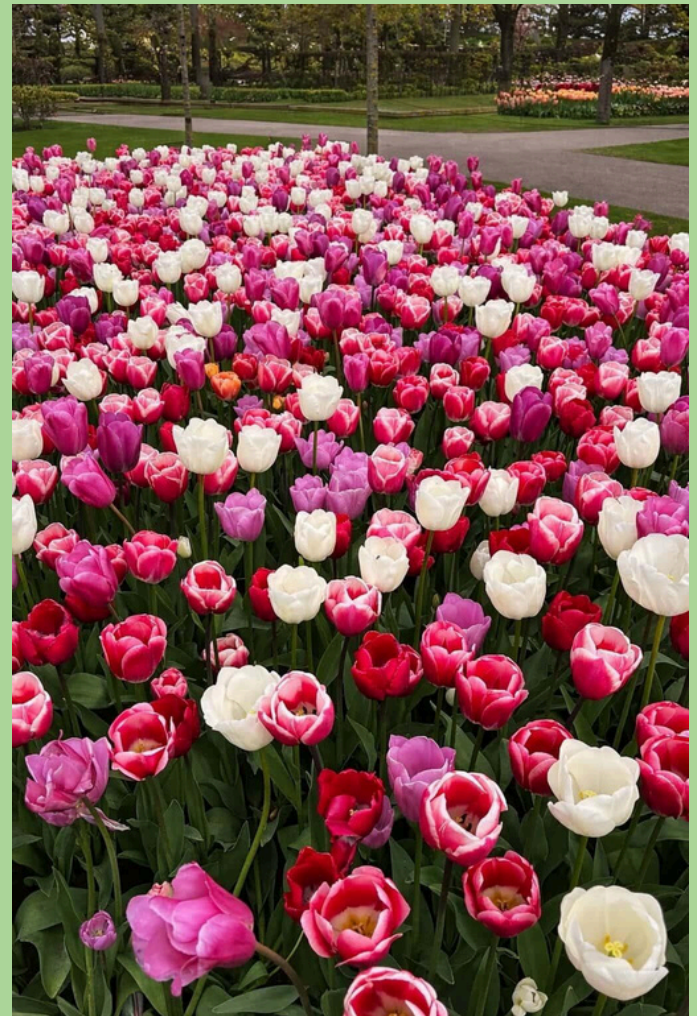
Najbardziej znanym zwyczajem, który przetrwał do dziś, jest śmigus-dyngus, czyli lany poniedziałek. Dawniej polewanie wodą miało znaczenie symboliczne – woda oznaczała oczyszczenie, zdrowie i płodność. Obecnie zwyczaj ten jest przede wszystkim formą zabawy, szczególnie wśród dzieci i młodzieży.



Alper Erdogan

Porównując dawne i współczesne obchody Wielkanocy, można zauważyć, że dawniej większy nacisk kładziono na obrzędy religijne i ludowe, a dziś święta częściej łączą tradycję z nowoczesnością. Nadal obecne są święconka, pisanki czy śmigus-dyngus, ale obok nich pojawiają się nowe zwyczaje, takie jak prezenty od zajączka czy rodzinne wyjazdy. Mimo zmian Wielkanoc wciąż pozostaje czasem wspólnoty, radości i szacunku dla tradycji.

Wiktoria Godlewska, Anna Łazarska



Bibliografia:

1. Dzień Dobry TVN, https://dziendobry.tvn.pl/styl-zycia/wielkanocne-tradycje-w-polsce-dawniej-i-dzis-jak-obchodzimy-swieta-st8952519?utm_source=chatgpt.com
2. National Geographic Polska, https://www.national-geographic.pl/lifestyle/obyczaje-wielkanocne-w-polsce-wiesz-czym-sa-bziuki-i-krzyzoki/?utm_source=chatgpt.com
3. Carrefour Polska, https://www.carrefour.pl/inspiracje/przygotowania-do-wielkanocy/tradycje-wielkanocne?utm_source=chatgpt.com
4. Radio Maryja, https://www.radiomaryja.pl/informacje/wybrane-zwyczaje-i-tradycje-wielkanocne-w-polsce/?utm_source=chatgpt.com

Alper Erdogan

Epidemia samotności wśród młodych ludzi.

“Rosnąca liczba badań i analiz społecznych wskazuje, że samotność staje się jednym z najbardziej palących problemów zdrowotnych współczesnych społeczeństw[1]. Choć może wydawać się osobistym, indywidualnym doświadczeniem, coraz częściej bywa opisywana w literaturze naukowej jako zjawisko społeczne o poważnych konsekwencjach zdrowotnych. Światowa Organizacja Zdrowia w 2023 roku uznała samotność za jedno z kluczowych zagrożeń dla zdrowia publicznego w XXI wieku[2]. Mimo że nie jest jednostką chorobową, jej skutki mogą być równie poważne jak w przypadku chorób przewlekłych – zarówno w wymiarze psychicznym, jak i somatycznym. W pierwszej połowie października 2023 r. przeprowadzono II edycję badania w ramach projektu MindGenic AI, dotyczącego samotności pokolenia Z, czyli ludzi urodzonych po 1995 roku[1]. Obserwacje badawcze pokazują nie tylko skalę samotności w tej grupie i jej przyczyny, ale także to, jak młodzi ludzie próbują sobie z nią radzić.” Wyniki badania wskazują, że samotność – określana jako psychiczny lub emocjonalny dyskomfort, wynikający z braku fizycznego kontaktu z innymi ludźmi lub z poczucia osamotnienia – dotyka 65% respondentów w wieku od 13 do 28 lat.

Ponad 32% deklaruje, że odczuwa ją często, „czasami” zaś – 33%. Młodzi zapytani o emocje, które towarzyszą im w chwilach samotności, podają przede wszystkim smutek (43,7% badanych) oraz bezsilność (20,2%).”

Epidemia samotności wśród młodych ludzi jest dziś rozumiana na wiele sposobów i analizowana na różnych płaszczyznach jako powszechne zjawisko społeczne. Niektórzy ujmują ją w kontekście kryzysu demograficznego, inni wskazują na rosnącą liczbę rozwodów, zwiększający się odsetek osób cierpiących na depresję czy też stopniowe załamywanie się tradycyjnych wzorców rodziny i relacji międzyludzkich.

Wśród młodych ludzi szczególnie często poruszany jest temat izolacji społecznej, uzależnienia od telefonu, ale również od różnego rodzaju substancji. Pojawia się więc zasadnicze pytanie – z czego to wszystko wynika?

Nierzadko można spotkać się z opinią, że młodzi ludzie są egoistami, a ich samotność wynika z bezwzględnej dążenia do realizacji własnych celów oraz samolubnego skupienia na osiągnięciu sukcesu materialnego.

W niniejszej pracy postaram się nakreślić kilka istotnych przyczyn omawianego zjawiska oraz przybliżyć je w taki sposób, aby każdy, kto się z nią zapozna, mógł samodzielnie określić, czym jest dla niego samotność i czy rzeczywiście stanowi ona tak palący problem.

Należy jednak podkreślić, że przedstawione rozważania będą jedynie fragmentem znacznie bardziej złożonej rzeczywistości, dlatego istotne jest zachowanie obiektywizmu oraz gotowości do dalszego poszukiwania odpowiedzi. Wydaje się, że dla nas – jako młodych ludzi – oraz dla przyszłych pokoleń kształtujących społeczeństwo, refleksja nad tym zjawiskiem będzie miała szczególne znaczenie.

Powszechna indywidualizacja

„Ludzie emancypują się, uniezależniają od wspólnot, które niegdyś definiowały ich miejsce w społeczeństwie. Przystają być identyfikowani jako przedstawiciele określonej grupy społecznej, stając się jednostkami i głównymi aktorami w nowym porządku społecznym.”

Indywidualizacja to proces, w którym człowiek coraz bardziej kształtuje siebie jako odrębną jednostkę — buduje własną tożsamość, poglądy, styl życia i podejmuje samodzielne decyzje, niezależnie od narzuconych norm grupy, rodziny czy społeczeństwa.

W dzisiejszych czasach tendencja do skupiania się na sobie i własnym rozwoju jest szczególnie widoczna w krajach zamożnych. W praktyce może oznaczać to poszukiwanie własnej tożsamości — poprzez poznawanie siebie, swoich przekonań, wartości oraz zainteresowań. To także próba określenia, co jest dla nas ważne i w jakim kierunku chcemy się rozwijać.

Indywidualizacja może również oznaczać inwestowanie w siebie: dbanie o dobrostan psychiczny, ale też rozwój fizyczny i zawodowy. W tym sensie ma ona wyraźnie pozytywny charakter — prowadzi do samorealizacji, poczucia spełnienia i większej niezależności. W społeczeństwach uprzywilejowanych, gdzie dostęp do rozwoju jest łatwiejszy, jednostki mogą „rozkwitać” i realizować swoje potrzeby na wielu poziomach. Z drugiej strony indywidualizacja niesie też bardziej złożone konsekwencje.

Proces ten sprawia, że jednostka staje się coraz bardziej samodzielna i w większym stopniu odpowiedzialna za swoje życie, co jednocześnie osłabia konieczność silnego wiązania się z tradycyjnymi wspólnotami. W pewnym sensie człowiek zostaje „uwolniony” od dawnych struktur społecznych.

Jako ludzie mamy jednak podstawową potrzebę przynależności do grupy — jest to instynkt, który ma także podłoże ewolucyjne. Przynależność zwiększa szanse przetrwania, ponieważ grupy zapewniały ochronę, wsparcie i wymianę zasobów.

Aby zrozumieć indywidualizację, warto spojrzeć w przeszłość. Dawniej wspólnota była podstawą życia społecznego. Ludzie funkcjonowali w bliskich grupach — rodzinach, wioskach, lokalnych społecznościach — które dawały poczucie bezpieczeństwa i stałej obecności innych. W tym kontekście często przywołuje się powiedzenie: „Żeby wychować dziecko, potrzebna jest cała wioska”. Oznacza ono nie tylko to, że za wychowanie odpowiadają różne osoby (rodzice, nauczyciele, dziadkowie), ale również odnosi się do dawnego modelu życia, w którym rodziny żyły blisko siebie i wzajemnie się wspierały.

Współcześnie obserwujemy odwrotną tendencję — oddalanie się od rodzin, migracje zarobkowe oraz poszukiwanie lepszych warunków życia. W efekcie więzi rodzinne i lokalne ulegają osłabieniu.

Indywidualizacji podlegają także relacje przyjacielskie i społeczne. Dzięki rozwojowi i cyfryzacji ludzie żyją szybciej — mają więcej obowiązków, deadline'ów i pracy, przez co coraz mniej czasu zostaje na relacje.

Dotyczy to również młodych ludzi, którzy dodatkowo poddawani są presji samorozwoju. W Internecie popularny jest trend „ciągłego doskonalenia siebie”, który polega na maksymalizacji własnej efektywności i rozwijaniu jak największej liczby umiejętności jednocześnie.

Pojawia się jednak pytanie: czy to zawsze jest dobre?

Nie chodzi o to, aby krytykować rozwój czy powrót do dawnych struktur społecznych. Raczej o zauważenie, że w tej tendencji może pojawiać się pewna presja i przeciążenie. Na młodych ludzi spada ogrom oczekiwań — z każdej strony widzimy osiągnięcia innych: sukcesy sportowe, zawodowe czy edukacyjne.

W efekcie coraz częściej eksponowany jest rezultat, a nie proces, który do niego prowadzi. A przecież każdy człowiek startuje z innego miejsca i ma inne warunki.

Dlatego tak ważną staje się uważność na siebie, własne potrzeby i cele, ale też umiejętność szukania wsparcia w relacjach z innymi. Rozmowa, kontakt z ludźmi empatycznymi i bezpiecznymi emocjonalnie może być kluczowy w funkcjonowaniu w dzisiejszym świecie.

Istotne jest znalezienie równowagi pomiędzy budowaniem własnej tożsamości, dbaniem o siebie i stawianiem granic, a jednoczesnym utrzymywaniem relacji i poszukiwaniem wspólnoty.

W takim razie jaki jest związek indywidualizacji z samotnością?

Dążenie do ciągłego stawiania się lepszym i maksymalizacji efektów swojej pracy może prowadzić do przepracowania, wypalenia zawodowego, a także niezdrowego podejścia do odpoczynku i porażki. W pewnym momencie, w pędzie codziennego życia, przestajemy funkcjonować w pełni „tu i teraz” — skupiając się jedynie na celach, zadaniach i procesie — a zaczynamy coraz bardziej ślepo wpatrywać się w innych ludzi i ich osiągnięcia.

Wtedy pojawia się pytanie, czy nasze cele, ambicje, pęd do zarobków i plany są faktycznie nasze, czy może są jedynie odzwierciedleniem oczekiwań, które narzuca nam dzisiejszy świat.

W takim momencie szczególnie pomocne okazują się stałe, trwałe więzi oparte na bezpiecznej relacji — takie, w których możemy skonfrontować się ze sobą, zwolnić i odzyskać poczucie, że nie wszystko musi być mierzone osiągnięciami.

Problem relacji międzyludzkich w dzisiejszym świecie

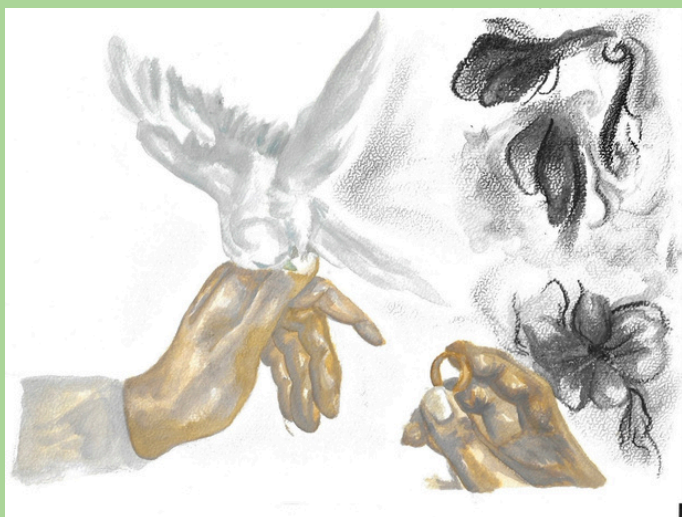
Myślę, że ważnym zagadnieniem w kontekście epidemii samotności wśród młodych ludzi są relacje romantyczne oraz relacje międzyludzkie i sposób ich postrzegania. Nie będę skupiała się tutaj na kwestiach matrymonialnych, a raczej na głębokości relacji pomiędzy młodymi ludźmi. Samotność bowiem nie dotyczy ilości osób, którymi się otaczamy, lecz jakości tych relacji. To właśnie one są wyznacznikiem tego, czy czujemy wsparcie, czy jesteśmy społecznie zaangażowani i czy mamy poczucie realnej bliskości z drugim człowiekiem.

Aby lepiej przyjrzeć się temu zagadnieniu, warto spojrzeć wstecz. Od kilku lat mierzymy się bowiem z pewnym kryzysem relacji romantycznych i międzyludzkich. Za czasów naszych dziadków układ w rodzinie, ale także i w życiu społecznym, był bardzo wyraźnie zarysowany. Związek stanowił część pewnej tradycji, w której młodzi ludzie mieli stosunkowo szybko zawrzeć małżeństwo, a następnie zdecydować się na potomstwo - naturalny bieg życia wydawał się jasno określony.

Czy jednak relacje pokolenia naszych dziadków były zdrowe i pełne miłości? To zależy. Wszystko było uwarunkowane wieloma czynnikami — statusem materialnym, poziomem wykształcenia, miejscem zamieszkania czy obowiązującymi normami społecznymi. Mimo rewolucji seksualnej lat 60., Polska nadal żyła w cieniu komunizmu i biedy, w rzeczywistości, w której bardzo często nie było miejsca na miłość wybieraną świadomie — taką, na którą w pełni godzą się obie strony.

Nie chciałabym jednak generalizować, a raczej przyrzeć się pewnej tendencji. W dzisiejszych czasach to właśnie szeroki wybór może paradoksalnie utrudniać nawiązywanie głębokich relacji. W Internecie krążą trendy dotyczące tzw. *green flags* i *red flags*, a oliwy do ognia dolewa poppsychologia, która sprowadza ludzkie zachowania do prostych, publicystycznych etykiet, takich jak „narcyz”, „toksyk” czy wielu innych uproszczonych określeń.

Lena Gościniak



Powstają niepisane zasady dotyczące tego, jaka powinna być kobieta, jak powinien wyglądać mężczyzna, ile powinien zarabiać partner i jak ma wyglądać „idealna” relacja. Oczywiście jest to w pewnym sensie pokłosie czasów, w których wiele związków było aranżowanych lub budowanych z konieczności — przez wzgląd na czynniki ekonomiczne, społeczne czy kulturowe. Dziś ludzie chcą mieć sprawczość i wolność wyboru, a jest to wartość, którą niewątpliwie należy cenić.

Mam jednak wrażenie, że w tym wszystkim zaczynamy zapominać o spontaniczności, autentyczności i głębokości relacji. Coraz częściej skupiamy się na tym, czy przyszły partner lub partnerka będą przypominać wyidealizowaną postać z książki, filmu czy Pinteresta, zamiast zastanowić się, jaką wrażliwość, empatię i dojrzałość emocjonalną wnosi ta osoba do relacji. Nie piszę tego z chęcią powrotu do czasów ubiegłego wieku. Chciałabym również zaapelować o nieromantyzowanie przeszłości i nadawanie jej wyłącznie sielankowego, romantycznego charakteru. Relacje naszych rodziców i dziadków bardzo często były obciążone traumami wojennymi, trudami życia w PRL-u oraz ekonomiczną koniecznością przetrwania. Był to czas, w którym relacje nierzadko miały przede wszystkim wymiar praktyczny — opierały się na wspólnym budowaniu gospodarstwa i wychowywaniu dzieci, które w przyszłości miały wspierać rodzinę.

Dziś mamy ogromny przywilej życia w większym dostatku, z dostępem do wiedzy, psychologii oraz możliwości samodzielnego decydowania o swoich relacjach romantycznych. Dzięki temu łatwiej jest budować zdrowe relacje — nie tylko romantyczne, ale również przyjacielskie — takie, w których obie strony mają dostęp do swoich emocji, świadomość własnych potrzeb i gotowość do mierzenia się z przeżyтыми traumami.

Wysokie standardy w relacjach są czymś dobrym — pod warunkiem, że nie opierają się na fikcyjnym obrazie ludzi „idealnych” oraz że pozostawiają przestrzeń na niedoskonałość, błędy i zwyczajnie ludzkie wady. Bo to właśnie w autentyczności, a nie w perfekcji, najczęściej rodzi się prawdziwa bliskość.

Internet i jego wpływ na relacje pomiędzy młodymi ludźmi.

Internet — narzędzie, które miało stanowić przełom w relacjach międzyludzkich, pozwalając na rzeczy wcześniej niewyobrażalne. Dał nam możliwość czegoś, co nie było dostępne dla starszych pokoleń — kontaktu nieograniczonego odległością czy czasem. Kontakt tak prostego, a jednocześnie w pewnym sensie ograniczającego.

Na wstępie zaznaczę, że nie jestem przeciwniczką cyfryzacji, jednak chciałabym pokazać jej destrukcyjny wpływ na relacje międzyludzkie. Mimo istotnego, pozytywnego wpływu technologii na kontakt i komunikację, ma ona również swoje mankamenty, o których trzeba wspomnieć. Internet jako narzędzie miał być wielką zmianą w kontekście więzi międzyludzkich — miał występować jako dodatek do spotkań na żywo, jako forma podtrzymywania relacji wtedy, kiedy w pośpiechu i szybkim tempie życia nie możemy spotkać się z kimś bliskim.

„Thomas Scheff twierdził, że głównym motywem ludzkiego działania było podtrzymywanie komunikacji i więzi społecznej. (...) Główną siłą, która utrzymywała społeczeństwo jako całość, była właśnie komunikacyjna więź społeczna, dająca jednostkom realne poczucie bezpieczeństwa.”

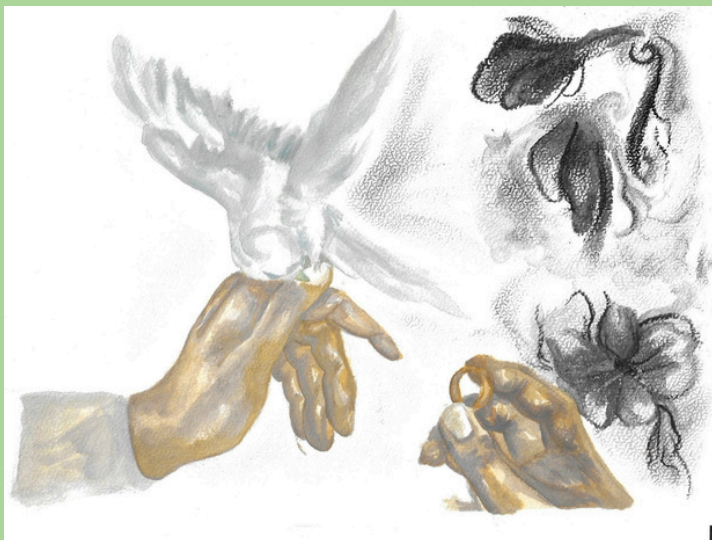
Jako ludzie dążymy do tworzenia relacji — i nie chodzi tu wyłącznie o rozmowę, ale o poczucie przynależności, sensu oraz korelację emocjonalną, którą może dać nam osoba bliska. Internet niewątpliwie zrewolucjonizował komunikację społeczną, dając możliwość nawiązywania relacji ponad granicami miejsca i czasu. Problem pojawia się jednak wtedy, gdy relacja internetowa zaczyna zastępować relację bezpośrednią. Kontakt staje się szybszy, łatwiejszy i bardziej dostępny, ale niekoniecznie głębszy.

Więcej czasu spędzanego w Internecie może po prostu odciągać naszą uwagę od rzeczywistości i ludzi wokół nas. Możemy być mniej obecni, mniej uważni i mniej dostępni dla drugiego człowieka przez ogólne rozproszenie oraz ciągłe dostarczanie sobie szybkich bodźców, które pobudzają układ nagrody.

Paradoksalnie więc narzędzie stworzone do komunikacji może prowadzić do stopniowego ograniczania więzi w świecie rzeczywistym.

Ciekawym cytatem z pracy socjologicznej na temat wpływu łączności internetowej na komunikację społeczną jest stwierdzenie:

„Najczęstszą przyczyną nadmiernego korzystania z Internetu są niezaspokojone potrzeby wynikające z braku komunikacji interpersonalnej w świecie rzeczywistym i zaniżona samoocena.”



Lena Gościńskiak

Widać tu wyraźną zależność — brak głębokich relacji i niezaspokojona potrzeba bliskości mogą prowadzić do nadmiernego korzystania z sieci. Internet może ułatwiać kontakt, podtrzymywać relacje i łączyć ludzi, jednak nie jest w stanie zastąpić bezpośredniej obecności, dotyku, rozmowy twarzą w twarz oraz poczucia realnego bycia z drugim człowiekiem. A to właśnie te elementy najczęściej chronią nas przed samotnością.

Depresja jako przyczyna i skutek samotności

“Badania jednoznacznie pokazują, że samotność i depresja są ze sobą silnie powiązane — samotność może być zarówno przyczyną, jak i skutkiem zaburzeń depresyjnych. Systematyczne przeglądy wskazują, że czynniki takie jak brak wsparcia społecznego, problemy w relacjach rówieśniczych czy niska samoocena znacząco zwiększają ryzyko depresji u młodych ludzi.”

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) nastolatki stanowią około 1,2 miliarda populacji świata, a blisko 20% z nich doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym, przy czym najczęściej występującymi są zaburzenia lękowe oraz depresja. Każdego roku umiera 1,1 miliona młodych ludzi, a jedną z najczęstszych przyczyn śmierci w tej grupie wiekowej są samobójstwa oraz przemoc interpersonalna. W Polsce na depresję choruje około 1,5 miliona osób.

Uważam, że jest to zagadnienie, które zasługuje na osobny artykuł ze względu na swoją złożoność oraz skalę, w jakiej każdego roku odbiera życie młodym ludziom. Samotność jest zwykle konsekwencją ograniczonego kontaktu interpersonalnego, natomiast depresja charakteryzuje się długotrwałym obniżeniem nastroju, utratą energii oraz poczuciem braku sensu i satysfakcji z codziennego życia. Warto jednak podkreślić, że przewlekła samotność może stanowić istotny czynnik ryzyka rozwoju różnego rodzaju zaburzeń psychicznych, takich jak depresja, zaburzenia lękowe, zaburzenia odżywiania czy zaburzenia osobowości.

Depresja to choroba powszechnie znana — zarówno ze względu na rosnącą świadomość społeczną, jak i przez to, jak dotkliwie wpływa na życie wielu młodych ludzi. Wydaje się, że jako społeczeństwo stajemy się coraz bardziej świadomi problemów psychicznych, takich jak anoreksja, zaburzenie osobowości borderline czy zaburzenia lękowe. Coraz częściej chcemy pomagać innym, a niekiedy nawet próbujemy ich diagnozować, opierając się na fragmentarycznej wiedzy.

W przestrzeni internetowej dużą popularność zyskuje tzw. poppsychologia, oparta na uproszczonych hasłach, krótkich treściach i schematach, które często prowadzą do szufladkowania ludzi oraz powierzchownego rozumienia ich problemów. Zjawisko to ma znaczenie w kontekście omawianego problemu, ponieważ jako ludzie żyjący w szybkim tempie chcemy przyswajać wiedzę równie szybko, jak funkcjonujemy na co dzień. Czujemy się wystarczająco świadomi, by pomagać innym, jednak bardzo często nie dostrzegamy w tym samych siebie.

Nie mam na celu zniechęcania do edukowania się w zakresie psychologii ani do niesienia pomocy innym. Chcę jedynie podkreślić element, który bywa pomijany — jeśli chcemy wspierać innych, powinniśmy zacząć od siebie: zadbać o własny dobrostan psychiczny, nauczyć się rozpoznawać własne emocje i być w kontakcie z samym sobą. Popularny w mediach „mindfulness”, obejmujący praktyki takie jak joga, spacer czy szeroko rozumiane *self-care*, jest w istocie próbą wsłuchania się w siebie oraz we własne potrzeby.

Przyczyny depresji są złożone i różnorodne, jednak można wskazać kilka najczęściej pojawiających się czynników:

1. problemy w komunikacji oraz poczucie niezrozumienia, prowadzące do izolacji,
2. nowe wyzwania życiowe i trudności adaptacyjne,
3. niskie poczucie własnej wartości,
4. trudności w funkcjonowaniu społecznym,
5. współwystępujące problemy zdrowia psychicznego,
6. presja akceptacji społecznej i porównywanie się z innymi,
7. brak wsparcia emocjonalnego,
8. specyficzne cechy osobowości,
9. zmiany w relacjach rodzinnych,
10. stres szkolny i presja osiągnięć.

Są to czynniki szczególnie charakterystyczne dla osób w wieku szkolnym, jednak należy podkreślić, że przyczyny depresji są indywidualne i zależą od konkretnej jednostki, jej doświadczeń, środowiska oraz sposobu przeżywania emocji. Mechanizmy powstawania depresji oraz jej leczenie to zagadnienia niezwykle rozbudowane, wymagające pogłębionej analizy, zwłaszcza w kontekście dbania o własny dobrostan psychiczny.

Bibliografia:

<https://forumprzeciwdepresji.pl/3619/samotnosc-po-cichu-nowa-epidemia-zdrowia-psychicznego>
<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/4/1706>
<https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/nyas.15266>
<https://mlodeglowy.pl/kompendium/jestem-mloda-osoba/samotnosc/>
Indywidualizacja nowoformy wspólnotowości 2009.pdf

Kluczowe wydaje się unikanie czarno-białego podejścia do tego problemu — nieocenianie, nieszufladkowanie oraz niepochopne diagnozowanie innych. W kontekście depresji istotne jest także zjawisko tzw. depresji wysokofunkcjonującej. Nie jest ono formalną jednostką diagnostyczną w klasyfikacjach DSM-5 czy ICD-11, jednak odnosi się do dobrze opisanego w literaturze zjawiska, w którym osoba spełnia kryteria zaburzeń depresyjnych, a jednocześnie zachowuje pozornie prawidłowe funkcjonowanie społeczne, zawodowe i edukacyjne. W efekcie zaburzenie to bywa trudne do rozpoznania — zarówno dla otoczenia, jak i dla samej osoby, która go doświadcza.

Samotność wśród młodych ludzi może być czynnikiem prowadzącym nie tylko do depresji, ale również do rozwoju wielu innych zaburzeń zdrowia psychicznego. Często to właśnie długotrwałe poczucie osamotnienia, braku zrozumienia i emocjonalnej pustki staje się podłożem cierpienia, którego na pierwszy rzut oka nie widać, lecz którego konsekwencje mogą być niezwykle poważne.

Zofia Lipniacka


Feminizm - czy jest on dalej potrzebny?

Ostatnio coraz częściej można zauważyć liczne debaty na temat feminizmu i jego roli w społeczeństwie. Najpowszechniej przytaczanym argumentem przeciwko potrzebie feminizmu jest stwierdzenie, że kobiety mają możliwość kształcenia się, pracy zawodowej oraz angażowania się w politykę. Warto jednak pamiętać, że poprawa sytuacji nie oznacza rozwiązania problemu. Prawa kobiet wciąż różnią się od praw mężczyzn i zmieniają się w zależności od miejsca zamieszkania oraz religii, którą wyznają.

„Kobieta nie może być dopuszczona do władzy, ponieważ rozpocznie wojnę, gdy dostanie okresu” takie słowa wielokrotnie padały, na przykład w kontekście Kamali Harris podczas wyborów prezydenckich w Stanach Zjednoczonych w 2024 roku. Jest to tylko jedno spośród wielu upokarzających stwierdzeń codziennie kierowanych w stronę kobiet. Wypowiedzi tego typu nie są jednak jedynym przejawem seksizmu w społeczeństwie - objawia się on przede wszystkim na rynku pracy. Na całym świecie występuje luka płacowa, która w niektórych krajach może wynosić nawet 20 - 30%. Według danych z Eurostatu z 2023 roku w Polsce różnica ta wynosiła około 7,8%.

Choć nie jest to najwyższy wskaźnik w porównaniu do innych państw, wiele osób publicznych w Polsce wciąż wypowiada się wrogo o kobietach. Polityk Janusz Korwin-Mikke wielokrotnie komentował zarobki kobiet, twierdząc, że „muszą zarabiać mniej niż mężczyźni, ponieważ są słabsze i mniej inteligentne”.

Od najmłodszych lat kobiety muszą dostosowywać się do pewnego „kanonupiękna”, który funkcjonuje jako narzędzie seksizmu. Narzuca on nierealistyczne kryteria dotyczące urody kobiet, redukując ich wartość i kompetencje wyłącznie do wyglądu. Coraz częstsze promowanie tych właśnie wyidealizowanych wzorców przyczynia się w wielkiej mierze do tego, że kobiety czują potrzebę sięgania po zabiegi medycyny estetycznej oraz stosowania szkodliwych diet, co zwiększa ryzyko wystąpienia zaburzeń odżywiania i depresji. Na przyswajanie tych szkodliwych wzorców najbardziej narażone są dziewczynki w wieku 10-14 lat, które znajdują się w kluczowym okresie dojrzewania i kształtowania swojej osobowości. Według badań przeprowadzonych w ramach raportu „Seksualna Mapa Polki” zaledwie 18% kobiet czuje się dobrze we własnym ciele, dlatego niezwykle ważne jest, aby od najmłodszych lat chronić je przed dyskryminacją i medialnymi standardami piękna.



Dlaczego więc wiele osób podchodzi sceptycznie do feminizmu? Na to wpływa wiele czynników, ale największą rolę odgrywa brak zrozumienia celów tego ruchu. Należy przede wszystkim wiedzieć, że feminizm nie ma na celu stawiania wartości kobiet ponad wartością mężczyzn. Istnieje wiele nurtów feminizmu, które różnią się od siebie metodami walki o równouprawnienie oraz diagnozą przyczyn opresji kobiet, ale wszystkie mają jeden wspólny cel – dążenie do równości płci i wyzwolenia kobiet na całym świecie od cierpienia.

Daria Gajewska

Źródła:

<https://www.europarl.europa.eu/topics/pl/article/20200109STO69925/luka-placowa-miedzy-kobietami-a-mezczyznami-definicja-fakty-i-przyczyny#wyrwnanie-rnic-w-wynagrodzeniach-korzyci-8>
<https://zdrowa-ona.pl/seksualna-mapa-polki/>

Nina Chair

Techniki manipulacji

Ludzkość od lat wykorzystuje manipulację w różnych dziedzinach życia. Manipulacja to sposób wpływania na drugą osobę tak, żeby zrobiła coś, czego może być nawet kompletnie nieświadoma. Bardzo często manipulacja opiera się na naszych emocjach. Ktoś może sprawić, że poczujemy się winni albo odpowiedzialni za jego sytuację lub emocje w danym momencie, np. mówiąc, że jest mu przykro albo że liczył na naszą pomoc. W takiej sytuacji łatwo zgodzić się na coś tylko po to, by nie czuć się winnymi czy by osoba nie czuła się źle. Często ktoś może wywoływać strach lub niepewność, żebyśmy szybciej podjęli decyzję, na której mu zależy.

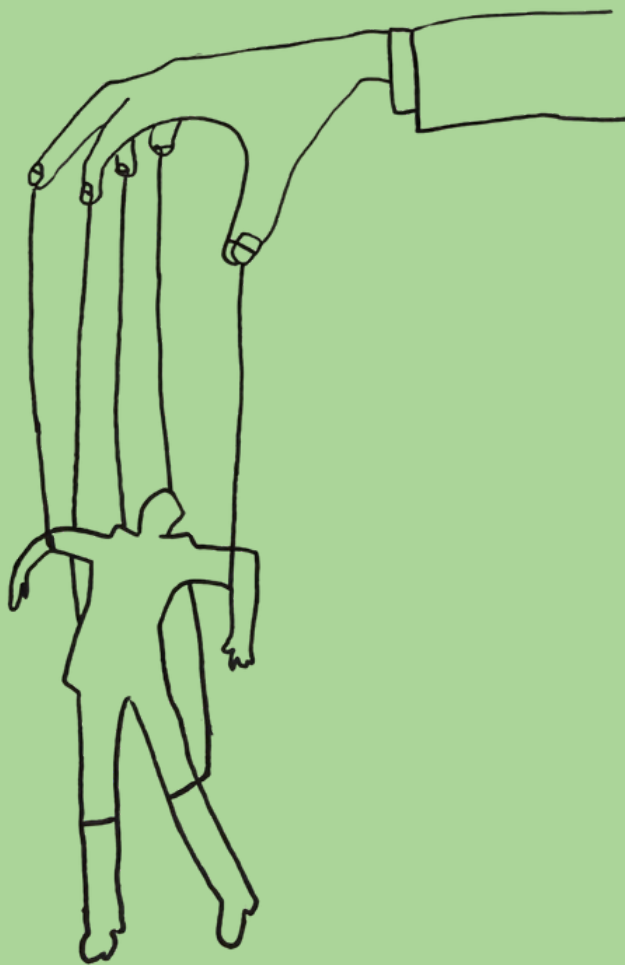
Częstą techniką jest powtarzanie „w kółko” tego samego. Na początku wydaje się to trochę podejrzanym, ale po czasie zaczyna brzmieć jak prawda. Manipulacja może polegać także na tym, że ktoś najpierw prosi o coś małego, a potem o rzeczy coraz większe. W sytuacji, kiedy raz się na coś zgodziliśmy, trudniej jest nam odmówić drugi raz. Czasem ktoś celowo się spieszy i mówi, że trzeba zdecydować się na daną rzecz od razu. Wtedy nie mamy czasu się zastanowić czy przemyśleć naszych decyzji i łatwiej nas przekonać.

Osoby, które manipulują, stosują również technikę autorytetu. Polega ona na powoływaniu się na np. ekspertów czy kogoś znanego, by zwiększyć swoją wiarygodność i autentyczność. W obecnych czasach bardzo podatne na tę technikę są starsi ludzie, ponieważ są przyzwyczajone, że osoby, które nazywane są ekspertami czy np. lekarzami lub służbami mają rację. Często słyszymy o tak zwanych metodach na „wnuczka” czy „policjanta”, która polega na manipulowaniu osobami starszymi w celu oszukania ich na pieniądze.

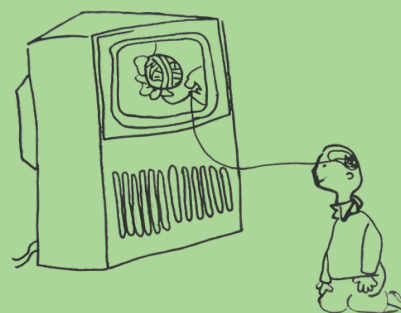
Czasem manipulacja polega na tym, że ktoś przekręca fakty albo mówi tylko część prawdy, żebyśmy wyciągnęli taki wniosek, jaki on chce. Może też próbować nas zdezorientować, mówiąc różne sprzeczne rzeczy, przez co zaczynamy wątpić w swoje zdanie. Manipulacja często jest sprytnie wykorzystywana, bo nie wygląda jak coś złego. To mogą być zwykłe rozmowy, w których ktoś odpowiednio dobiera słowa, żebyśmy zaczęli myśleć, że to właśnie on ma rację. Na przykład ktoś może udawać bardzo miłego tylko po to, żeby coś od nas dostać, a później, gdy już nie widzi korzyści, przestaje być dla

Dlatego ważne jest, by zawsze zostawić sobie czas na przemyślenie danej decyzji i nie bać się asertywności wobec drugiej osoby.

Zofia Michej



Pola Olechno



Pola Olechno



Oliwia Mika

Telefon w szkole – pomoc przy przeszkoda?

W dzisiejszych czasach trudno jest wyobrazić sobie życie bez telefonu. Towarzyszy nam on niemal wszędzie (między innymi w szkole). Jednak czy jego obecność podczas lekcji to rzeczywiście pomoc, czy raczej przeszkoda?

Z jednej strony telefon może być bardzo przydatny. Uczniowie mają szybki dostęp do informacji, mogą korzystać z tłumacza, kalkulatora czy słownika. Dzięki temu nauka staje się łatwiejsza i bardziej interesująca. Telefon umożliwia również kontakt z rodzicami w nagłych sytuacjach, co zapewnia poczucie bezpieczeństwa.

Z drugiej strony, telefony często rozpraszają uwagę uczniów. Zamiast skupiać się na lekcji, wielu z nich przegląda media społecznościowe, gra w gry lub pisze wiadomości. Może to prowadzić do gorszych wyników w nauce oraz problemów z koncentracją. Dodatkowo, używanie telefonów w niewłaściwym czasie może zakłócać przebieg zajęć i utrudniać pracę nauczycielom.

Warto więc zastanowić się, jak to pogodzić. Telefon w szkole nie jest ani dobry, ani zły – to tylko narzędzie. Może być twoim najlepszym asystentem, jeśli potrafisz go wyciszyć i schować gdy trzeba się skupić, lub największym wrogiem, jeśli nie potrafisz bez niego wytrzymać 45 minut. Moim zdaniem najlepiej byłoby korzystać z telefonów wtedy, kiedy naprawdę są potrzebne do nauki oraz tylko za zgodą nauczyciela. Dzięki temu można je wykorzystać w przydatny sposób i jednocześnie nie będą aż tak rozpraszać podczas lekcji.

W przeprowadzonej ankiecie aż 65% uczniów uznało, że telefon w szkole bardziej przeszkadza niż pomaga. Jest to spowodowane tym, że urządzenia elektroniczne często odciągają uwagę od lekcji, utrudniają skupienie i negatywnie wpływają na kontakty z rówieśnikami. Pokazuje to, że mimo wielu zalet, uczniowie dostrzegają również negatywne skutki korzystania z telefonów w szkolnym środowisku.

Podsumowując, telefon w szkole może być zarówno pomocą, jak i przeszkodą, wszystko zależy od sposobu, w jaki jest używany.

Maria Gajda



Zwyczaje świąteczne na świecie

Wielkanoc jest najważniejszym świętem chrześcijańskim, upamiętniającym zmartwychwstanie Jezusa Chrystusa. Jej data jest ruchoma i wyznaczana według zasad ustalonych podczas Soboru nicejskiego – przypada w pierwszą niedzielę po pierwszej wiosennej pełni księżyca. Jednak wiele symboli wielkanocnych ma starsze, przedchrześcijańskie pochodzenie. Święta wiosenne w różnych kulturach celebrowały odrodzenie życia po zimie. Przykładem jest Eostre, od której prawdopodobnie pochodzi angielska nazwa Easter. To właśnie z tymi dawnymi wierzeniami związane są symbole takie jak jajko (życie) czy zajac (płodność).

W domach europejskich Wielkanoc ma silny wymiar religijny oraz rodzinny, natomiast sam sposób obchodzenia tego święta jest zależny od wielu czynników. Są to między innymi: różnice religijne i kalendarzowe, dziedzictwo przedchrześcijańskie, kultura i tradycje narodowe, warunki geograficzne i klimat czy chociażby historia i wpływy polityczne. W Polsce kluczowymi elementami obchodów świąt wielkanocnych są: święcenie pokarmów w Wielką Sobotę, uroczyste śniadanie wielkanocne, śmigus-dyngus w Poniedziałek Wielkanocny – zwyczaj wywodzący się z dawnych rytuałów oczyszczających i wiosennych.

W Niemczech i Austrii popularne jest dekorowanie drzewek jajkami oraz poszukiwanie ukrytych pisanek przez dzieci. Motyw zajaczka wielkanocnego pojawił się właśnie w kulturze niemieckiej i został rozpowszechniony na świecie. W Hiszpanii i Włoszech ogromne znaczenie mają procesje wielkanocne, szczególnie widowiskowe podczas Wielkiego Tygodnia. W Stanach Zjednoczonych święta mają bardziej świecki, rodzinny charakter. Popularne są zabawy dla dzieci, takie jak poszukiwanie jajek oraz wydarzenia publiczne, jak White House Easter Egg Roll. W Ameryce Łacińskiej obchody mają często bardzo religijny i widowiskowy charakter – procesje, rekonstrukcje wydarzeń biblijnych i wspólne modlitwy przyciągają tłumy. W krajach azjatyckich, gdzie chrześcijaństwo nie dominuje, Wielkanoc jest obchodzona głównie przez mniejszości religijne, choć w dużych miastach można spotkać elementy zachodniej symboliki.



Antoni Kłós

Współcześnie Wielkanoc, jak i inne święta ulegają globalizacji i zmianom społecznym. Obok tradycji religijnych coraz większą rolę odgrywają:

- komercjalizacja (czekoladowe jajka, dekoracje),
 - kultura masowa,
 - media społecznościowe, które popularyzują nowe formy świętowania.
- Jednocześnie wiele osób wraca do korzeni – pielęgnuje lokalne tradycje, przygotowuje ręcznie pisanki czy uczestniczy w obrzędach religijnych. Coraz częściej pojawia się też wymiar ekologiczny: naturalne barwienie jajek, ograniczanie plastiku czy wybór lokalnych produktów.

Podsumowując, Wielkanoc to święto, które łączy w sobie starożytne rytuały wiosenne i chrześcijańską symbolikę odrodzenia. Na przestrzeni wieków zmieniało swoje formy, ale jego główne przesłanie – nowe życie, nadzieja i wspólnota – pozostało niezmiennie. Dzięki temu jest ono obchodzone na całym świecie w różnorodny, ale jednocześnie uniwersalny sposób. Jest to jedno i to samo święto obchodzone na całym świecie, lecz w swój własny, niepowtarzalny i oryginalny sposób przez różne religie, regiony lub tradycje rodzinne.

Jan Konert



Antoni Kłos

Groteskowe wydarzenia w Polsce i na świecie

Edward Warchocki

Edward Warchocki to influencer jedyny w swoim rodzaju. Poza budzącymi podziw zdolnościami komunikacyjnymi, pewnością siebie i błyskotliwym poczuciem humoru ma cechę, która bezsprzecznie wyróżnia go na tle reszty Internetu – nie jest człowiekiem, a humanoidalnym robotem firmy Unitree Robotics.

Edward swoją działalność na Tiktoku rozpoczął stosunkowo niedawno, bo w lutym bieżącego roku. Konto „edwardwarchocki”, na którym pojawiają się nagrania z jego udziałem w rzeczywistości prowadzą dwaj pasjonaci technologii, tym razem autentyczni: Bartosz Idzik i Radosław Grzelaczyk. Jak sami przyznają, początkowo nie mieli pojęcia o skali popularności jaką może osiągnąć ten imitujący ludzkie zachowania robot.

Na najstarszych nagraniach, błyszczący nowością, niemy Edward niepewnie przechadza się po ulicach i centrach handlowych, próbując nawiązywać interakcje ze sprzedawcami sklepowymi.

Jego postępy rosną wraz z popularnością; robot tańczy i rozmawia z przechodniami, wygłasza przemówienia, udziela wywiadów, prowadzi ożywione dyskusje z politykami. Kluczowym momentem w jego karierze było otrzymanie od Jarka Jarosza, warszawskiego sprzedawcy zegarków, luksusowego Rolexawartego 90 tys. zł, z którym robot nie rozstaje się na krok do dziś. Edward w czasie swojej dwumiesięcznej aktywności zdołał odwiedzić Sejm, porozmawiać z ministrem cyfryzacji – Krzysztofem Gawkowskim (poprosił go o nadanie robotom numerów PESEL), z tragicznym finałem zatańczył z Dorotą Wellman w studiu TVN, niestety został też zatrzymany przez policję, gdy nie opłaciwszy biletu, usiłował „wtargnąć” do Centrum Nauki Kopernik. Świat obiega nagranie, na którympolski humanoid przegania buszujące w mieście stado dzików do lasu.

Twórczość Edwarda Warchockiego, chodź w większości bawi internautów, budzi też pewne kontrowersje związane z wykorzystywaniem przez robota technologii AI do analizy otoczenia i prowadzenia swobodnych rozmów.

Chodzące drzewo

Ostatnimi dniami Internet obiegają nagrania Amerykanina z Florydy, który twierdzi, że na jego posesji pojawiło się nowe, w pełni dojrzałe drzewo, którego wcześniej tam nie było, a które z każdym dniem zbliża się do jego domu. Jak uzasadnia mężczyzna, drzewo nie pojawia się na jego zdjęciach z dzieciństwa, nie ma go też na żadnych mapach z poprzednich lat.

Poruszony sytuacją, postanowił każdego dnia mierzyć dokładną odległość tajemniczego obiektu od płotu swojej posesji. Pierwszego dnia dystans wynosił 115 metrów, następnego było to już 105 metrów, a trzeciego - 103 metry. Zdecydował się on nawet na dwugodzinną obserwację: „Niewidziałem też, żeby jakikolwiek ptak lądował na tym drzewie. Leżałem, w ukryciu, wpatrując się w nie przez około dwie i pół godziny. Nie było ani jednego ptaka”- tłumaczy rozemocjonowany. Na chwilę obecną chyba nikt nie jest w stanie stwierdzić, co tak naprawdę dzieje się z „chodzącym drzewem” i skąd się wzięło.



Taniec zwycięstwa na Węgrzech

Kwietniowe wybory na Węgrzech sprawiły, że przez ostatni miesiąc świat polityki krążył wokół tego kraju. Proeuropejska TISZA rywalizowała w wyborach parlamentarnych z rządzącą od lat partią Viktora Orbána - Fideszem.

Hegedus Zsolt to doświadczony chirurg ortopeda, który od lat z zaangażowaniem zasila szeregi TISZY, bez wątpienia miał więc ogromny powód do radości właśnie 12 kwietnia. Kiedy podano wyniki wyborów, sztab Magyara wrzał entuzjazmem. Najlepszym tego dowodem jest spektakularny taniec Zsolta - przyszłego ministra zdrowia, który, krótko mówiąc, „podbił scenę”.

Takie obrazki to rzadkość w polityce, dlatego nagrania z tej chwili już na zawsze pozostaną symbolem zwycięstwa obywateli nad wymykającą się spod kontroli władzą.

Weronika Szwejkowska



Obraz, który kłamie. O nowych wyzwaniach weryfikacji informacji

Współczesne konflikty zbrojne toczą się nie tylko na tradycyjnym polu walki. Równie intensywna walka trwa w przestrzeni informacyjnej, szczególnie w kontekście konfliktu na Bliskim Wschodzie, w który zaangażowane są m.in. Stany Zjednoczone, Iran i Izrael. W mediach tradycyjnych i w social mediach pojawiają się informacje, które trudno zweryfikować, a część z nich to uproszczenia, manipulacje lub zwykłe fake newsy. W ostatnim czasie pojawiło się narzędzie, które w radykalny sposób wpływa na tworzenie i odbieranie treści medialnych. Zdjęcia i nagrania, które na pozór wyglądają wiarygodnie, często nie mają nic wspólnego z rzeczywistością. Rozwój narzędzi opartych na sztucznej inteligencji (AI) sprawił, że stworzenie realistycznego materiału wizualnego przestało być trudne. Problem w tym, że tempo publikacji w mediach nie zawsze idzie w parze ze sprawdzaniem ich wiarygodności. W efekcie do mediów trafiają treści, które nie są celowym kłamstwem, ale mimo to wprowadzają odbiorców w błąd.

Najlepiej widać to na konkretnych przykładach. Po eksplozji w amerykańskiej bazie wojskowej na terenie irackiego lotniska w sieci pojawiły się zdjęcia i nagrania z tego zdarzenia. Jedna z fotografii przedstawia duży pożar w tym miejscu. Opublikował ją portal Onet. Rzekome zdjęcie użyte do ilustracji wybuchu to tak naprawdę grafika wygenerowana z użyciem sztucznej inteligencji. Obraz powstał na bazie innej fotografii, pokazującej mniejszą eksplozję. Dopiero dokładniejsza analiza pokazała, że nie jest to zdjęcie wykonane przez człowieka, tylko grafika wygenerowana przez sztuczną inteligencję. Brakowało źródła, autora, agencji fotograficznej. Obraz nie został jednoznacznie oznaczony jako wizualizacja, przez co odbiorca mógł bez większego wysiłku uznać go za autentyczną dokumentację wydarzeń. Redakcja nie stworzyła fałszywej informacji wprost, ale użyła wizualizacji, która działała jak dowód czegoś, co nie miało miejsca.

Drugi przykład pochodzi od zupełnie innego gracza sceny medialnej - z Telewizji Republika.

Wyemitowano w niej nagranie przedstawiające najprawdopodobniej działania militarne, eksplozje lub moment ataku. Materiał wpisywał się w narrację informacyjną i był odbierany jako fragment rzeczywistej relacji z wojny. Problem w tym, że nagranie nie pochodziło z żadnego potwierdzonego wydarzenia. Analizy wykazały, że zostało wygenerowane przez sztuczną inteligencję. Nie dało się przypisać go do konkretnego miejsca, czasu ani zdarzenia, a mimo to trafiło do emisji w formie sugerującej autentyczność.

Ten przypadek jest szczególnie istotny, bo pokazuje, jak bardzo realistyczne potrafią być dziś materiały tworzone przez AI. Materiał wyglądał jak film nagrany „z ręki” przez dziennikarza, miał dynamikę, chaos, elementy charakterystyczne dla prawdziwych relacji z konfliktów zbrojnych.

To pokazuje coś istotnego: niezależnie od linii redakcyjnej nadawcy czy wrażliwości odbiorców, mechanizm błędu może być dokładnie ten sam. Jeśli obraz wygląda wiarygodnie, łatwo uznać go za prawdziwy.

Przypadek materiału przygotowanego przez dziennik Super Express jest nieco inny. Opublikowano materiał wideo przedstawiający myśliwiec oraz atak raketowy, widowiskową scenę, która idealnie wpisywała się w narrację o konflikcie zbrojnym. Był to w rzeczywistości fragment gry komputerowej. Choć nie było to zastosowanie narzędzi AI, to mechanizm wprowadzenia w błąd był bardzo podobny. Materiał wyglądał realistycznie, był emocjonalny i łatwy do uznania za wiarygodny. Nie przeprowadzono jednak podstawowej weryfikacji, nie sprawdzono źródła, nie porównano materiału z innymi nagraniami, nie wychwycono charakterystycznych elementów grafiki komputerowej.



Marta Zaręba



W tej sytuacji ważną rolę do odegrania mają organizacje fact-checkingowe, takie jak Demagog. To jedna z najważniejszych w Polsce instytucji weryfikowania informacji, które systematycznie sprawdza wypowiedzi publiczne, analizuje „viralowe” treści i prostuje nieprawdziwe przekazy krążące w sieci. W dobie sztucznej inteligencji ich praca nabiera jeszcze większego znaczenia. Demagog nie tylko wskazuje, co jest nieprawdą, ale przede wszystkim pokazuje, jak dochodzić do prawdy, krok po kroku, na podstawie źródeł, danych i analiz. To szczególnie istotne w czasach, gdy materiały generowane przez AI potrafią na pierwszy rzut oka wyglądać wiarygodnie i „rozchodzić się” w sieci szybciej niż ich sprostowania. Dzięki takim organizacjom odbiorca nie jest pozostawiony sam sobie, ma dostęp do rzetelnych analiz, które tłumaczą nie tylko, co jest fałszywe, ale też na czym opierają swoją argumentację.



Marta Zaręba

Co ważne, działalność Demagoga pełni też funkcję edukacyjną. Uczy odbiorców krytycznego myślenia, zwracania uwagi na źródła, kontekst i szczegóły, które często decydują o wiarygodności informacji. W świecie, w którym każdy może stworzyć realistyczny obraz czy nagranie, taka wiedza staje się kluczowa.

Zofia Ostaszewska

Źródła: <https://demagog.org.pl/fake-news/rojna-na-bliskim-wschodzie-onei-podal-obraz-stworzony-przez-ai/>; <https://www.rzeczpospolita.pl/wiadomosci/2024-07-20/ustraj-w-bucharze-naprawdz-w-grafice-zwygenerowana-2024-07-20/uzyciem-20szucznie-20inteligencji/>; <https://demagog.org.pl/analizy-i-raporty/nagrania-z-qler-i-filmiki-ai-jakie-wpadki-popehnyli-media-rekajonujac-wojne-w-iranie/>; <https://x.com/OjardamW/status/2028925326273786287?s=20>; https://wiadomosci.onei.pl/swiat/mobil-dronow-na-sily-usa-w-iraku-otupa-zbrojna-said-potwierdza/2rzek8h7-utm_campaign=onei:wiadomosci-pajje-polskum_content=article-fresh&utm_medium=social&utm_source=twitter&utm_term=cde-twitter-fresh-articles-daytime-3308