

magazyn kulturalno - studencki

STYCZEŃ 2026

Nr 1 (203)

ISSN 1641-9316

Multis Multum

DECYZJE, KTÓRE ZMIENIAJĄ ŚWIAT

DLACZEGO NUDA JEST ZDROWA

POKOLENIE MULTITASKINGU – CZY NAPRAWDĘ JESTEŚMY
WIELOZADANIOWI, CZY TYLKO ROZPROSZENI



SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU 2026



ŻYCZY



**WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE**

multis multum



DRODZY CZYTELNICY,

zapraszamy Was do lektury styczniowego, noworocznego wydania kwartalnika Multis Multum! Studenci Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie znów stanęli na wysokości zadania, przygotowując dla Was niezwykle inspirujące teksty.

Nowy Rok to czas podsumowań i patrzenia w przyszłość. W naszym magazynie skupiamy się na tym, co rewolucjonizuje świat nauki, pracy i naszego codziennego życia. Dlatego nie przegapcie najciekawszych artykułów!

Szczególnie zachęcamy do zagłębienia się w tematy:

- Dlaczego nuda jest zdrowa
- Niepokojące doniesienia: Czy AI zabierze nam... naszą inteligencję?
- Sztuczna inteligencja a twórczość – czy AI zastąpi influencerów?

- Zastosowanie AI we współczesnym HR
 - Mózg Lidera: Jak neuronauka rewolucjonizuje styl zarządzania
- W styczniowym numerze znajdziecie także wiele innych ciekawych artykułów z dziedzin ekonomii, zarządzania, technologii i psychologii.

Wraz z Nowym Rokiem zapraszamy do współpracy wszystkich studentów WSZiB. Jeśli macie interesujące tematy, które chcielibyście poruszyć i lubicie pisać teksty dołączcie do zespołu Multis Multum! To świetna okazja, by się rozwijać.

A na Nowy Rok życzymy Wam mnóstwo sukcesów, pomyslności i inspiracji do realizacji wszystkich, nawet najśmielszych, planów.

Redakcja Multis Multum

Wydawca:
Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości w Krakowie

Redakcja:
Magazyn Kulturalno-Studencki MULTIS MULTUM
30-079 Kraków; al. Kijowska 14, www.multis.wszib.edu.pl

Redaktor Naczelna: mgr Aneta Idzik-Nowak,
a.idzik@wszib.edu.pl

Adiustacja: dr inż. Dominika Woźny, prof. WSZiB

Fotografie: Mateusz Luzar, Grzegorz Ososiński,
Ilustracje: stock.adobe.com, unsplash.com, freepik.com
Dariusz Zieliński

SPIS TREŚCI

Inauguracja WSZiB	4
WOŚP	6
WSZiB partnerem wydarzenia „Kobiety Wiedzą Co Robią” w Krakowie	7
Targi Edukacji i Pracy w WSZiB	8
Zastosowanie AI we współczesnym HR	10
Sztuczna inteligencja a twórczość – czy AI zastąpi influencerów?	12
ChatGPT jako współlokator – czy AI może zastąpić towarzysza nauki?	14
Niepokojące doniesienia: Czy AI zabierze nam... naszą inteligencję?	16
Studia w trybie hybrydowym – elastyczność czy chaos?	20
6 sposobów jak teraz, na studiach, zadbać o swoją przyszłość, nawet jeśli nie wiesz jeszcze, kim chcesz być	21
Pokolenie multitaskingu – czy naprawdę jesteś wielozadaniowy, czy tylko rozproszony?	22
Pokolenie z krótkimi deadlineami – jak żyjemy pod presją zegara?	24
Drobne zmiany, niezwykle efekty – siła „atomowych nawyków”	26
Decyzje, które zmieniają świat – sztuka podejmowania strategicznych wyborów	28
Dlaczego nuda jest zdrowa	30
Mózg Lidera: Jak neuronauka rewolucjonizuje styl zarządzania?	32
Czy znasz konsekwencje nieprzestrzegania dyscypliny finansów publicznych?	34
Polska Strefa Inwestycji – czyli zwolnienie podatkowe dla inwestorów	38
Inflacja, kredyty i pierwsze mieszkanie – jak młodzi Polacy radzą sobie w nowej rzeczywistości?	40
English corner	42



INAUGURACJA WSZiB

3 października 2025 roku w Wyższej Szkole Zarządzania i Bankowości odbyła się uroczysta Inauguracja Roku Akademickiego 2025/2026. To niezwykle ważne wydarzenie w naszej społeczności akademickiej, podkreślające jej tradycję i wartość.

Uroczystość zgromadziła wielu gości, w tym przedstawicieli władz uczelni, pracowników, studentów oraz wykładowców. Po jej otwarciu i przemówieniu JM Rektora Krzysztofa Roszczynialskiego odbyło się uroczyste przyjęcie nowych studentów do społeczności akademickiej (tradycyjna immatrykulacja studentów I roku).

Wykład inauguracyjny

Wykład inauguracyjny pt. „Miasto przyszłości – jak budować inteligentne, bezpieczne i odporne społeczeństwo w erze przyspieszonego rozwoju technologii?” wygłosił **Tomasz Urynowicz**. Prelegent poruszył zagadnienia związane z nowoczesnym zarządzaniem miastem oraz rolą technologii w tworzeniu bezpiecznej i innowacyjnej przestrzeni miejskiej.

Wyróżnienia dla wykładowców i studentów

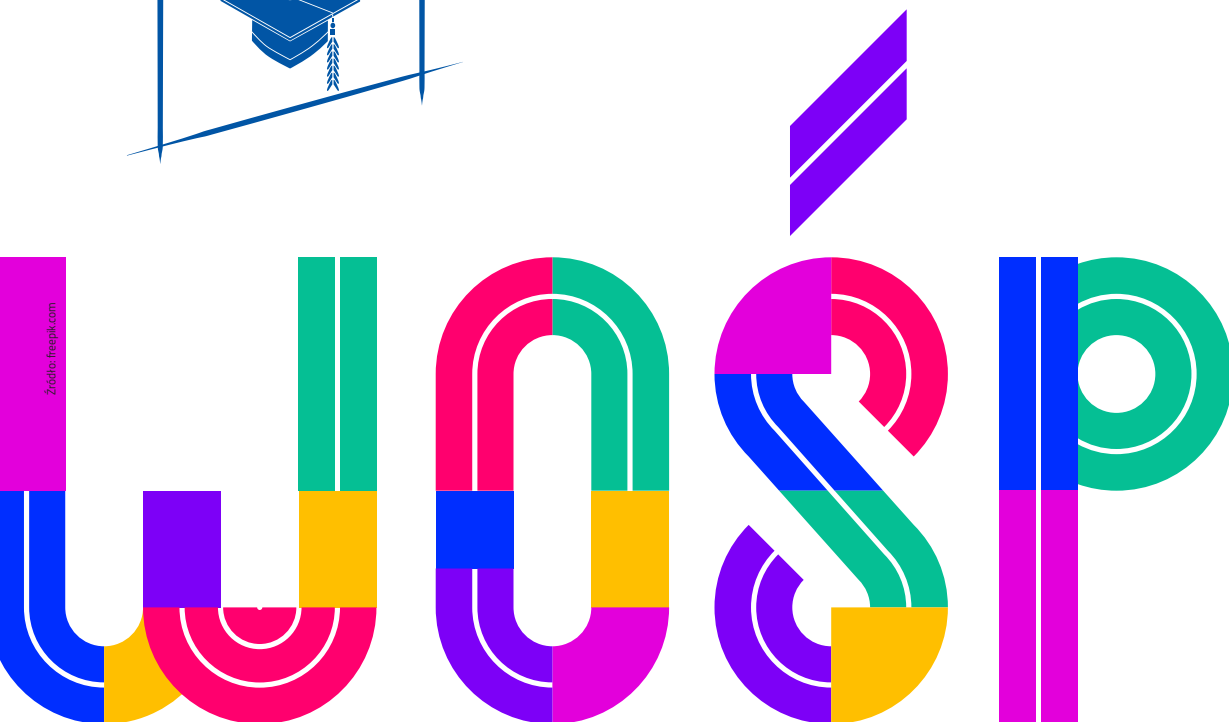
Podczas uroczystości wręczono nagrody dla wykładowców za osiągnięcia dydaktyczne. Doceniono również studentów WSZiB z najwyższymi wynikami w nauce – zostali oni wyróżnieni w gronie TOP Studentów WSZiB.

Na zakończenie uroczystości wybrzmiało tradycyjne Gaudeamus Igitur.



multis multum





25 stycznia 2026 roku już po raz XXXIV zagra Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Tym razem Orkiestra zagra pod hasłem: „Zdrowe brzuszki naszych dzieci”.

Oczywiście jak zawsze nie może zabraknąć Sztabu Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie.

Kiedyś zaczynaliśmy od sztabu, który liczył 30 osób – dziś jest to prawie 450 osób, 400 Wolontariuszy i prawie 50 osób pracujących dla Sztabu. Przez wiele lat nasz Sztab zebrał sporą sumę pieniędzy, którą przekazał dla fundacji. Sztab w tym roku będą tworzyli oprócz mnie najbardziej zaufani i sprawdzeni ludzie: Krzysztof Wyżga, Magdalena Bogdanowicz-Szafraniec, Konrad Szlachta, Patrycja Żmudzińska, Łukasz Waksmundzki i Darek Ciupiński.

Jestem bardzo wdzięczny Władzom WSZiB na czele z JM Rektorem WSZiB Krzysztofem Roszczynialskim za kolejną możliwość poprowadzenia Sztabu WOŚP.

W tym roku jak zawsze przygotowaliśmy szereg atrakcji; licytacje WOŚP, specjalne gadżety przekazane przez Prezydenta Miasta Krakowa Pana Aleksandra Miszańskiego oraz Radnych Miasta Krakowa. Dodatkowo każdy z Wolontariuszy otrzyma specjalną pamiątkę finałową (jak co roku niezła gratka dla miłośników gadżetów).

Nie pozostaje mi nic innego jak zaprosić Was do udziału w XXXIV Finale WOŚP Sztabu Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie.

Michał Szafraniec
Szef Sztabu Wielkiej Orkiestry
Świątecznej Pomocy

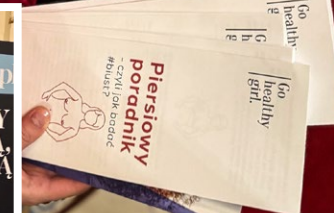
WSZiB PARTNEREM WYDARZENIA „KOBIETY WIEDZĄ CO ROBIĄ” W KRAKOWIE

Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości dołączyła do projektu „Kobiety Wiedzą Co Robią”

18 października w Teatrze im. Juliusza Słowackiego w Krakowie odbyło się wyjątkowe wydarzenie w ramach ogólnopolskiej inicjatywy „Kobiety Wiedzą Co Robią”, organizowanej przez redakcję Wysokich Obcasów. Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości wzięła udział w wydarzeniu jako partner, wspierając projekt, który edukuje i wspiera kobiety.

Inspirujące rozmowy i panele dyskusyjne

Podczas spotkania uczestniczki, w tym studentki i absolwentki WSZiB, mogły wysłuchać ciekawych prelekcji, poznać historie niezwykłych kobiet oraz wziąć udział w dyskusjach o sukcesie, modzie, zdrowiu i sile wspólnoty. Wydarzenie przyciągnęło osoby zainteresowane rozwojem i wymianą doświadczeń.



Bezpłatne badania profilaktyczne

W ramach projektu odbyły się również bezpłatne badania profilaktyczne, zorganizowane we współpracy z Fundacją Go Healthy Girl. Uczestniczki mogły skorzystać z mammografii oraz badań USG piersi w mammo-busie przed Teatrem lub w stanowisku zlokalizowanym wewnątrz budynku.

WSZiB wspiera rozwój kobiet

Udział WSZiB w inicjatywie „Kobiety Wiedzą Co Robią” to kolejny krok uczelni w kierunku wspierania rozwoju kobiet – zarówno w sferze zawodowej, jak i osobistej. Dziękujemy wszystkim uczestniczkom za obecność i aktywny udział w tym wydarzeniu!



TARGI EDUKACJI I PRACY W WSZIB

19 listopada 2025 roku w siedzibie WSZiB odbyły się Targi Edukacji i Pracy. Wydarzenie miało na celu pomoc w planowaniu ścieżki zawodowej młodych ludzi i w nawiązaniu wartościowych kontaktów z pracodawcami.

Uczestnicy Targów mogli spotkać się z pracodawcami z różnych branż, skonsultować swoje dokumenty aplikacyjne w ramach CV & LinkedIn Point, wziąć udział w darmowych prelekcjach i warsztatach oraz zapoznać się z aktualnymi ofertami pracy, praktyk i staży.

Wydarzenie otworzył JM Rektor Krzysztof Roszczyński, następnie uczestnicy mogli wysłuchać darmowych prelekcji na tematy:

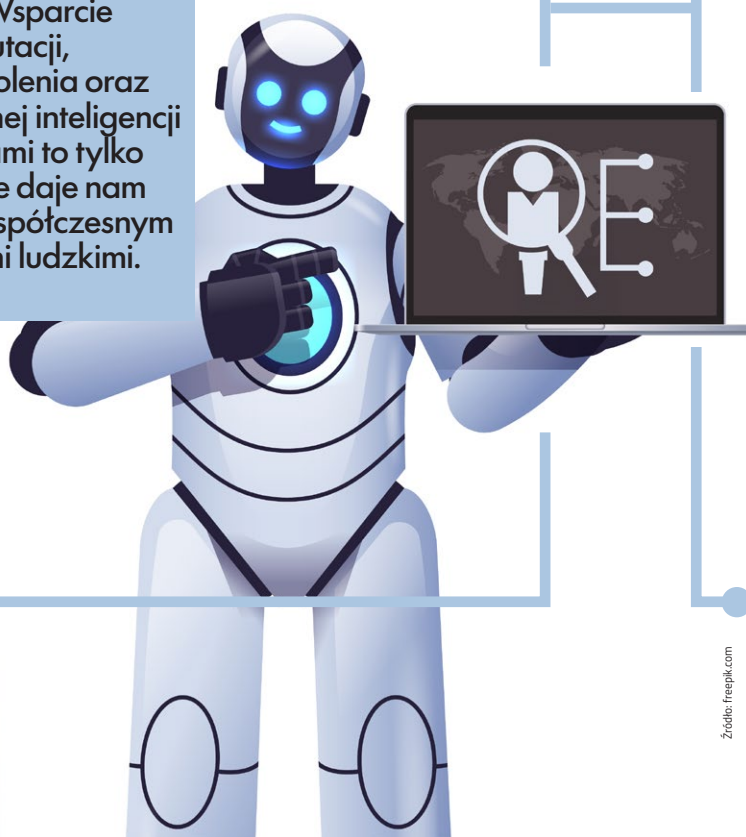
- 1 **Jak nie znaleźć pracę w 8 prostych krokach** – Anna Płoska
- 2 **EURESowa gra planszowa** – poznaj rynek pracy przez zabawę! – Pracownicy Wojewódzkich Urzędów Pracy w Krakowie i Wrocławiu
- 3 **Jak szukać, żeby znaleźć** – skuteczne strategie poszukiwania pracy – Magdalena Knapik– Woch
- 4 **Twoja przewaga na starcie** – jak znaleźć pierwszą pracę i się wyróżnić. – PETRONAS LUBRICANTS POLAND, Anna Klempka
- 5 **Proces rekrutacji do Sił Zbrojnych RP** – Wojskowe Centrum Rekrutacji w Krakowie por. Przemysław Zając
- 6 **Pierwsze wrażenie na papierze** – CV, które mówi więcej niż tysiąc słów. – Magdalena Knapik–Woch
- 7 **Twoja marka w sieci** – jak wyróżnić się w social mediach – mgr Karolina Purłan

Dziękujemy za tak liczny udział!



ZASTOSOWANIE AI WE WSPÓŁCZESNYM HR

Współczesne zarządzanie zasobami ludzkimi a sztuczna inteligencja? Brzmi interesująco! Zastosowanie AI w tym obszarze staje się coraz bardziej popularne i nie ma się czemu dziwić. Korzystanie z niej staje się ważnym elementem w nowoczesnym HR. Wsparcie podczas procesu rekrutacji, spersonalizowane szkolenia oraz wykorzystanie sztucznej inteligencji w zarządzaniu talentami to tylko kilka z możliwości jakie daje nam zastosowanie AI we współczesnym zarządzaniu zasobami ludzkimi.



Źródło: freepik.com

Uważam, że większość osób, która słyszy HR to jako pierwsze skojarzenie ma rekrutację. Jest to całkiem zrozumiałe, gdyż jest ona jednym z elementów tego obszaru. Z własnego doświadczenia jako studentka zarządzania (ze specjalnością zarządzanie zasobami ludzkimi) w Wyższej Szkole Zarządzania i Bankowości w Krakowie kilka razy spotkałam się z sytuacją, gdy informując kogoś co studiuję, od razu pytali czy będę w przyszłości rekrutować pracowników. Sztuczna inteligencja ma ogromny wpływ na nowoczesny HR, ponieważ usprawnia między innymi rekrutację. Dzięki niej proces selekcji kandydatów zyskuje nowy wymiar. Wspomaganie AI w tym przedsięwzięciu pozwala analizować setki, a może i nawet tysiące aplikacji od kandydatów w zaledwie kilka minut, w których to właśnie porównuje kwalifikacje przyszłych pracowników z wymaganiami zamieszczonymi w ofercie pracy danej firmy. Jest to bardzo duża oszczędność czasu. Przedsiębiorstwa również wykorzystują chatboty rekrutacyjne, które odpowiadają na pytania kandydatów oraz mogą planować spotkania na rozmowy kwalifikacyjne.

Weźmy pod lupę zastosowanie sztucznej inteligencji w tworzeniu spersonalizowanych szkoleń. AI ma tutaj ogromne możliwości co jest chętnie wykorzystywane przez firmy. Dlaczego? Po przeanalizowaniu umiejętności swoich pracowników, ich mocnych stron, wyników pracy, a także aspiracji swojej kadry – systemy proponują konkretne, a nawet nie boję się użyć tego stwierdzenia „szyte na miarę” kursy, szkolenia czy też webinary dostosowane do możliwości i planów zawodowych pracowników. Coraz częściej platformy szkoleniowe, które są wspomagane przez sztuczną inteligencję mogą tak dostosować materiał, aby zwiększać jego poziom trudności. To jest ogromny plus, ponieważ wspieramy kulturę uczenia, o której wspomniałam już w innych moich artykułach. Taki sposób przekazywania wiedzy rozwija osoby, które korzystają z kursu i wymaga od nich stałego zgłębiania wiedzy.

Uważam, że każdy człowiek posiada talent. Zdaję sobie sprawę, że brzmi to banalnie, natomiast wierzę, że tak jest. AI ma tutaj pole do popisu, gdyż może pomóc w budowaniu puli talentów w firmie, może wskazać po-

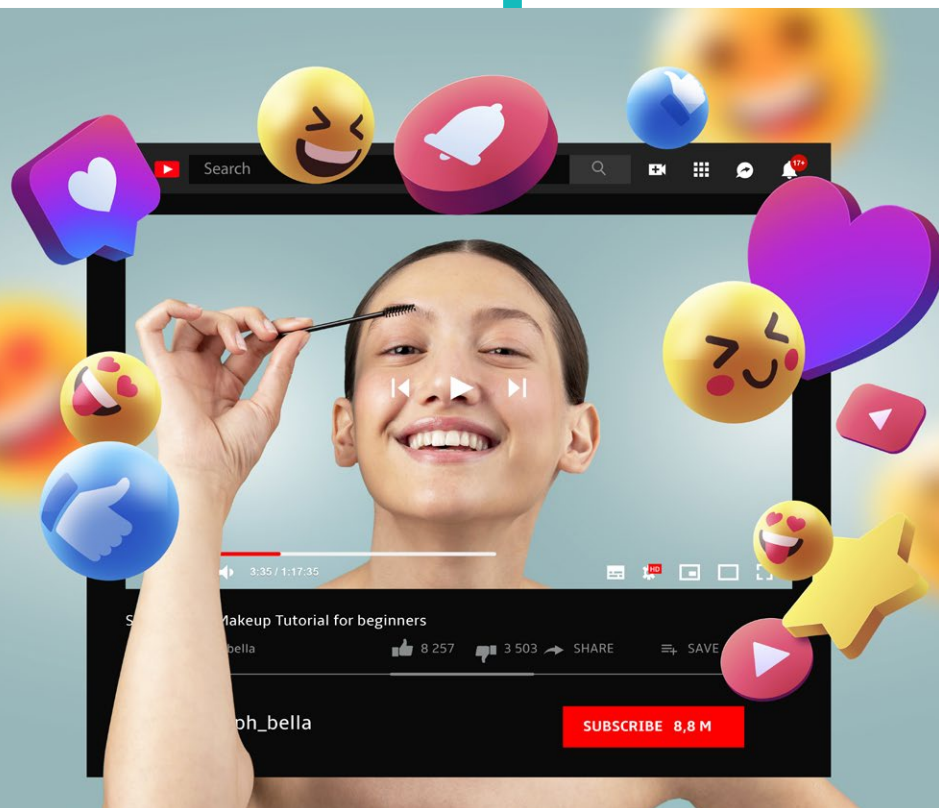
tencjał pracowników, którzy będą mogli wnieść w rozwój przedsiębiorstwa i będą mieli w nim znaczący wkład. Sztuczna inteligencja może nakierować pracodawców w jakie szkolenia, mentoring oraz coaching mogą zainwestować, aby uwydatnić umiejętności i kompetencje swojego personelu. To wyjątkowe narzędzie potrafi również stworzyć środowisko pracy, w którym utalentowani pracownicy będą mogli odnosić sukcesy, wspinać się po szczeblach kariery i w którym będą motywowani zarówno wewnątrz jak i zewnątrz. Będzie się to przekładało na ich efektywność, a także produktywność.

Zastosowanie AI we współczesnym HR przynosi wiele korzyści. Ważne jest jednak, aby wdrożyć sztuczną inteligencję w sposób przemyślany. Istotne jest również, aby uwzględnić aspekty takie jak prawne bądź etyczne. Myślę, że AI może wnieść bardzo dużo do współczesnego HR, ale należy pamiętać, że to narzędzie jest przydatne, ale nigdy nie zastąpi pracownika. Warto korzystać ze sztucznej inteligencji i cyfryzacji, wiedząc jednak, że w tym wszystkim najważniejszy jest jednak człowiek i jego rozwój.



Źródło: freepik.com

SZTUCZNA INTELIGENCJA A TWÓRCZOŚĆ – CZY AI ZASTĄPI INFLUENCERÓW?



Jeszcze kilka lat temu wydawało się to jak science fiction. Sztuczna inteligencja, która tworzy grafiki, pisze posty, nagrywa głos i... wygląda jak człowiek. A jednak dziś to codzienność. Wirtualne influencerki mają miliony obserwatorów, AI pisze opisy na Instagramie szybciej niż my myślimy, a algorytmy coraz częściej podpowiadają nam, co wrzucić, żeby było viralowe.

Ale czy to oznacza, że ludzkich twórców czeka cyfrowa emerytura?

Zacznijmy od tego, że AI naprawdę robi wrażenie. Potrafi wygenerować idealny plan contentowy, dopasować najlepszą godzinę publikacji i stworzyć grafikę, która wygląda lepiej niż 90% canva designów. Wirtualne influencerki typu Lil Miquela czy Noonooori współpracują z topowymi markami i... nigdy nie mają złego dnia ani bad hair day.

Dla marek to marzenie – AI nigdy nie choruje, nie zmienia zdania i zawsze trzyma się strategii... ale nie zastąpi człowieka.

Tylko, że ludzie nie obserwują botów z sympatii. Influencerzy są popularni nie tylko dlatego, że mają estetyczny feed, ale dlatego, że budują relacje. Dzielą się swoimi emocjami, historiami, fuck-upami i sukcesami. A tego AI (jeszcze!) nie potrafi. Może coś udawać, ale nigdy nie będzie autentyczne.

SUBSKRIBE



Bo jak AI ma opowiedzieć o pierwszym złamanym sercu? Albo o tym, jak ktoś rzucił wszystko i wyjechał do Portugalii, żeby odnaleźć siebie?

Przyszłość to współpraca, nie walka

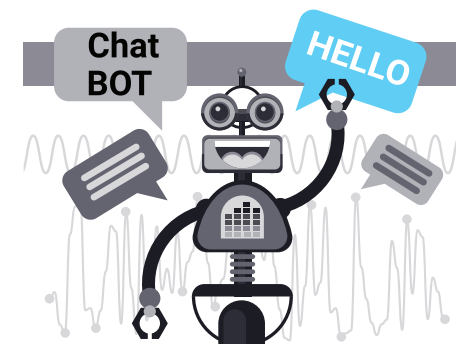
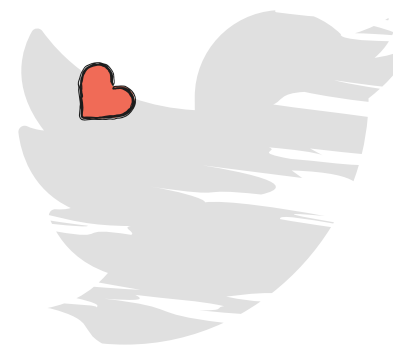
Nie ma sensu bać się AI. To potężne narzędzie, owszem, ale nadal narzędzie. I właśnie w rękach kreatywnego człowieka może działać najlepiej. AI może pomóc twórcy zaplanować posty, edytować video, wygenerować pomysł na relację, ale to Ty nadajesz temu duszę.

Największym trendem w social mediach jest dziś autentyczność. A tej nie da się nauczyć algorytmem.

Więc, czy AI zastąpi influencerów?

Nie. Ale może zmienić zasady gry. Twórcy, którzy połączą kreatywność z technologią, będą wygrywać. Ci, którzy tylko scrollują i kopiują innych mogą rzeczywiście zostać w tyle.

Bo AI może wygenerować content. Ale tylko Ty możesz stworzyć więź.



ChatGPT JAKO WSPÓŁLOKATOR – CZY AI MOŻE ZASTĄPIĆ TOWARZYSZA NAUKI?

Wyobraźmy sobie sytuację, w której po powrocie z zajęć student nie rozmawia z kolegą z pokoju, lecz otwiera laptop i włącza ChatGPT. Zamiast wspólnego omawiania materiału korzysta z pomocy sztucznej inteligencji, która w kilka sekund potrafi streścić wykład, wyjaśnić zawity termin i zaproponować plan nauki. Jeszcze niedawno byłoby to wizją z powieści science fiction, dziś staje się elementem codzienności akademickiej. Coraz więcej studentów traktuje narzędzia oparte na sztucznej inteligencji jako osobistych asystentów nauki, a niekiedy wręcz jako partnerów w procesie uczenia się.

chatgpt

wspierać proces uczenia się, lecz nie potrafi zastąpić autentycznej interakcji międzyludzkiej.

Korzystanie z narzędzi AI wiąże się również z pewnym ryzykiem. Zbyt duże zaufanie do automatycznych odpowiedzi może prowadzić do osłabienia samodzielności poznawczej. Otrzymywanie gotowych rozwiązań bez krytycznej analizy zubaża proces uczenia się i ogranicza zdolność twórczego myślenia. Ponadto należy pamiętać, że informacje generowane przez sztuczną inteligencję nie zawsze są w pełni precyzyjne. Student, który korzysta z takiego wsparcia, powinien zachować czujność i weryfikować otrzymywane treści.

Nie można jednak zaprzeczyć, że technologia stanowi istotne uzupełnienie tradycyjnych form nauki. ChatGPT może pełnić funkcję inteligentnego doradcy, który pomaga uporządkować wiedzę, wyjaśnić wątpliwości i wspierać planowanie nauki. W połączeniu z ludzką kreatywnością oraz samodyscypliną narzędzia oparte na AI mogą znacząco zwiększyć efektywność kształcenia. Kluczowe jest jednak zachowanie równowagi między korzystaniem z technologii a rozwijaniem umiejętności samodzielnego myślenia.

Sztuczna inteligencja może stać się wartościowym wsparciem, ale nie zastąpi relacji, które powstają w procesie wspólnej nauki. Prawdziwy współlokator potrafi dodać otuchy, zainspirować, pomóc spojrzeć na problem z innej perspektywy. ChatGPT pozostaje narzędziem – niezwykle przydatnym, ale pozbawionym emocji, empatii i doświadczenia społecznego. Być może najlepszym rozwiązaniem jest połączenie obu światów: człowieka i technologii. AI może usprawnić naukę, lecz to relacje międzyludzkie sprawiają, że zdobywanie wiedzy staje się doświadczeniem autentycznym i rozwijającym. ■





NIEPOKOJĄCE DONIESIENIA: **CZY AI ZABIERZE NAM... NASZĄ INTELIGENCJĘ?**



Źródło: freepik.com

Jesień 2022 zapamiętamy jako początek wdrożenia sztucznej inteligencji w naszą zwykłą codzienność. Wynik 1 miliona użytkowników Chata GPT w ciągu 5 dni od premiery stał się dowodem, że chętnie przetestujemy „**nową technologię**”. Niektórzy patrzyli na AI z wielką ekscytacją, a inni z lękiem wywołanym negatywnymi skojarzeniami rodem z filmów science fiction. **Z pewnością jest to kamień milowy w historii ludzkości, ponieważ pierwszy raz, to właśnie praca kreatywna stała się „zagrożona” i możliwa do zastąpienia, przynajmniej częściowego.** Tylko, czy faktycznie AI odbierze nam naszą kreatywność i będzie lepsza? A może do tego czasu sami zadamy o to, by z tej kreatywności się wyzbyć na rzecz wygody i chęci automatyzacji takich czynności, jak pisanie, myślenie i analizowanie? Ludzkość pędzi bardziej niż kiedykolwiek wcześniej, życie staje się jeszcze szybsze i łatwiejsze, a wartość i znaczenie informacji wzrosły.

Co już się zmieniło? Wszystko

Kiedyś, by odnaleźć konkretną informację, trzeba było się naprawdę napracować nad researchem w Google. Dziś po wpisaniu dowolnego zapytania najpierw otrzymamy streszczenie zrobione przez AI. **Zmiana naszych nawyków zdobywania, analizowania i przetwarzania informacji jest praktycznie nieuchronna.** Z drugiej strony AI tylko usprawnia świat, który sami sobie stworzyliśmy: Przysłotnienie informacjami, wiadomościami i zadaniami do wykonania oraz stres, presja i skupienie się na osobistej efektywności – w takim świecie rezygnacja ze sztucznej inteligencji, która jest w stanie w kilka minut pomóc w pracy, która w warunkach „przed jej erą” zajęłaby kilka godzin, jest absurdalna. Wizja świata opawanego przez mądrzejsze od ludzi androidy nadal jest odległa, jednak niekontrolowane upowszechnianie i używanie narzędzi AI może nieść za sobą bardzo negatywne skutki... i **zostało to już zbadane.**

Efekt AI, czyli tracimy to, co mamy najcenniejsze

W 2024 roku Michael Gerlich, szef CSCFS i profesor wykładający w szwajcarskiej szkole biznesu, przeprowadził badanie oparte o dwie hipotezy:

- Częste używanie narzędzi AI jest powiązane z zanikiem umiejętności krytycznego myślenia.
- Odciążenie poznawcze pośredniczy w związku pomiędzy używaniem narzędzi AI a zanikiem umiejętności krytycznego myślenia.^[1]

W skrócie: **Im częściej używasz AI, tym gorzej sobie radzisz z krytycznym myśleniem.**

Jak zostało przeprowadzone badanie przez Michaela Gerlicha?

Celem badania było sprawdzenie, czy i w jaki sposób narzędzia sztucznej inteligencji wpływają na nasze myślenie. Profesor Gerlich przebadął 666 obywateli Wielkiej Brytanii. Uczestników podzielono według: wieku (17–25

Źródło: freepik.com

młodzi, 26–45 grupa średnia oraz grupa najstarsza 46+) i wykształcenia, aby sprawdzić, która z wyróżnionych grup wykazuje największe tendencje do bezkrytycznego polegania na AI. Badaniem zadano te same pytania, które dotyczyły, częstotliwości użycia narzędzi AI (np. asystentów głosowych czy wyszukiwarek internetowych) oraz opinii czy te narzędzia pomagają, czy może bardziej przeszkadzają w samodzielnym myśleniu.

W badaniu skupiono się także na efekcie odciążenia poznawczego (czyli mechanizmu delegującego zadania umysłowe na technologię) oraz jak często ludzie pozwalają temu mechanizmowi działać. Dodatkowo, aby badanie było bardziej miarodajne, z losowo wybraną grupą pięćdziesięciu uczestników, przeprowadzono pogłębione wywiady dotyczące personalnego podejścia do narzędzi AI, rezultatów, które przynosi ich używanie oraz czy pomaga badanemu w życiu codziennym. Przeanalizowano dane statystycznie, aby zrozumieć, czy korzystanie z AI faktycznie osłabia nasze zdolności myślenia.

Co przyniosły badania?

Michael Gerlich po analizie wyników wyciąga następujące wnioski. W wielu sytuacjach mogą być one dość niepokojące:

- **Osoby często używające AI wykazywały niższe zdolności myślenia krytycznego.** Problem dotyczył zwłaszcza osób młodych, które wychowywały się z technologią, a na narzędziach AI polegały niemal codziennie. Grupa ta wypadła najslabiej w testach sprawdzających analizowanie i ocenianie informacji.
- **Odciążenie poznawcze** czyli mechanizm delegowania zadań umysłowych na technologię, staje się coraz powszechniejszy. Im częściej ludzie pozwalali AI na zapamiętywanie danych lub na podejmowanie decyzji, tym mniej angażowali własny umysł.
- **Wyższe wykształcenie „przeciwdziałało” negatywnym skutkom.** Osoby z wyższym wykształceniem (magisterskim lub doktorskim) radziły sobie lepiej w testach badających krytyczne myślenie, nawet w przypadkach częstego użycia AI. Główną różnicą jest sposób używania AI. Ta grupa traktowała AI jako asystenta, a nie zastępcę.

- **Młodzi w bardzo wysokim stopniu polegają na AI.** Młodzi dorośli niemal automatycznie sięgali po narzędzia AI podczas codziennych czynności i podejmowania decyzji, z kolei seniorzy wykazywali się wyższym poziomem nieufności, tendencją do weryfikowania wiadomości oraz odrzucaniem AI na koszt samodzielnego myślenia.

Z częścią badanych zostały również przeprowadzone pogłębione wywiady, w których uwagę zwróciły pewne komentarze np. jeden z młodszych uczestników badania, powiedział: „Używam AI do wszystkiego, ale czasem się zastanawiam, czy nie tracę zdolności samodzielnego myślenia”. Inny dodał: „Po prostu ufam temu, co mówi mi AI, nie analizuję tego specjalnie”. Bardziej wykształcone i starsze osoby były bardziej sceptyczne: „Używam AI, ale zawsze sprawdzam, czy to, co podaje, ma sens”.

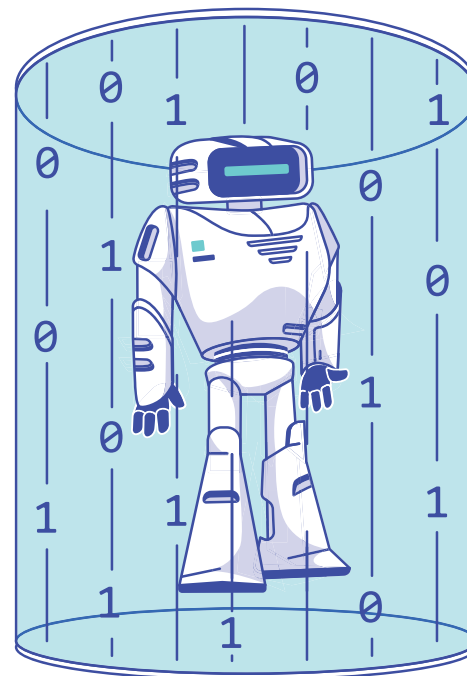
Co to oznacza dla społeczeństwa?

Badanie pokazuje, że AI to kolejny swego rodzaju miecz obosieczny. Nowoczesne narzędzia sztucznej inteligencji mają potężne możliwości oraz są pomocne, szybkie i wygodne. Jednak to właśnie ta wygoda i niekontrolowane oddanie się jej powoduje, że nasze zdolności krytycznego myślenia oraz analizy zanikają. **Gdy przestajemy myśleć, oceniać i zadawać pytania, nasze zdolności poznawcze zanikają, a my stajemy się bardziej podatni na manipulację oraz łatwiej ulegamy emocjom.** Celem tych badań nie było przekonanie ludzi do odrzucenia AI. Chodzi tu raczej o budowanie świadomości problemu i edukację, w jaki sposób zachować odpowiednią równowagę. Powinniśmy uczyć młodsze pokolenia w jaki sposób mądrze korzystać z narzędzi służących do pomocy, bez wyręczania się nimi. Jeśli pozwolimy, by AI myślało za nas, możemy zatracić ciekawość, sceptycyzm i zdolność samodzielnego podejmowania decyzji, w skrócie staniemy się głupi. Warto promować aktywne myślenie i analityczne podejście do informacji. Warto też uczyć, jak działa AI – jak podejmuje decyzje, jak filtrowane są dane i gdzie mogą się pojawić błędy lub uprzedzenia.

Zjawisko „odciążenia poznawczego” nie jest nowe. Ludzie od dawna korzystali z narzędzi, które ułatwiały myślenie – jak notatki czy kalkulatory, natomiast AI idzie o krok dalej, a jest to krok milowy.

Mądre powiedzenie...

Pewnie wielu z nas słyszało powiedzenie „*Nie pał, bo nie urośniesz*”. W przypadku sztucznej inteligencji musimy pamiętać, że to nie technologia jest naszym wrogiem, lecz ślepe i bezkrytyczne zaufanie do niej, którym jako społeczeństwo zaczynamy ją obdarzać. Jeśli chcesz zachować sprawność umysłową w cyfrowym świecie, to „*Nie kopiuj, bo zgłupiejesz*”. :)



Źródło: freepik.com

Źródła:

[1] M. Gerlich, *AI Tools in Society: Impacts on Cognitive Offloading and the Future of Critical Thinking*, Societies 2025, 15(1), 6; <https://doi.org/10.3390/soc15010006>



Źródło: W5ZB

STUDIA W TRYBIE HYBRYDOWYM – ELASTYCZNOŚĆ CZY CHAOS?

W ostatnich latach szkolnictwo wyższe przeszło prawdziwą rewolucję, która całkowicie odmieniła sposób nauczania i funkcjonowania uczelni. Pandemia COVID-19 przyspieszyła rozwój technologii edukacyjnych i wymusiła wprowadzenie nowych form nauczania. Jedną z nich stały się studia w trybie hybrydowym, które łączą zajęcia na uczelni z nauką za pomocą platform internetowych. Choć początkowo była to jedynie forma ratunku w wymagających okolicznościach, dziś coraz więcej uczelni świadomie wybiera ten model kształcenia. Czy jednak nauka w trybie hybrydowym to rzeczywiście elastyczność, czy raczej chaos, z którym trudno się uporać?

Redefinicja elastyczności w kontekście nauczania hybrydowego

W tradycyjnym rozumieniu elastyczność w edukacji często ograniczała się do możliwości zmiany dat zajęć lub przerw w planie lekcji. W kontekście nauczania hybrydowego pojęcie to ulega redefinicji – zyskuje nowy wymiar, obejmujący zarówno przestrzeń, czas, jak i sposób uczestnictwa w procesie edukacyjnym. Zajęcia online umożliwiają studentom naukę z dowolnego miejsca – z domu, akademika, a nawet w trakcie podróży.

Redefinicja elastyczności obejmuje także perspektywę instytucji akademickiej. Model hybrydowy pozwala uczelniom zwiększyć dostępność oferty edukacyjnej, umożliwiając uczestnictwo studentom z różnych regionów kraju i zagranicy. Dzięki temu elastyczność nie dotyczy już wyłącznie studentów, lecz staje się strategicznym atutem całej uczelni, sprzyjając rozwojowi współpracy międzynarodowej i podnoszeniu prestiżu instytucji.

Moment, w którym pojawia się chaos

Nie zawsze łatwo jest utrzymać motywację i koncentrację podczas nauki online, szczególnie gdy wykłady są mało angażujące, a codzienne obowiązki i rozproszenia dodatkowo utrudniają skupienie. Ponadto, brak

bezpośredniej interakcji z wykładowcą oraz ograniczony kontakt z kolegami sprawia, że studenci często odczuwają frustrację i trudności w utrzymaniu efektywności nauki.

Miedzy domem a uczelnią – jak działa skuteczne kształcenie hybrydowe

Klucz do sukcesu studiów hybrydowych leży w zachowaniu równowagi między wygodą a jakością nauczania. Jeśli uczelnia zapewnia jasny harmonogram, sprawne zaplecze techniczne i odpowiednio przygotowaną kadrę, tryb hybrydowy może stać się nowoczesną i efektywną formą kształcenia. Na naszej uczelni doświadczenie to funkcjonuje naprawdę dobrze – na studiach zaocznych mamy jeden dzień pracy zdalnej i jeden dzień zajęć stacjonarnych, co pozwala nam czerpać korzyści z obu światów: elastyczność i oszczędność czasu podczas nauki online, a jednocześnie możliwość bezpośredniego kontaktu z wykładowcami i rówieśnikami. W praktyce wygląda to tak, że w sobotę spędzam kilka godzin w domu, uczestnicząc w wykładach online, przeglądając materiały i przygotowując się do ćwiczeń; czuję przy tym komfort pracy w znanym otoczeniu, możliwość krótkiej przerwy czy zajęcia się innymi obowiązkami. Następnego dnia przychodzę na uczelnię, gdzie kontakt z wykładowcą i dyskusje z grupą nadają nauce nową dynamikę – pytania zadawane na miejscu, wspólna analiza problemów i wymiana doświadczeń sprawiają, że materiał łatwiej przyswajam i lepiej go rozumiem. Taki model uczy nie tylko wiedzy, ale też odpowiedzialności, samodyscypliny i umiejętności zarządzania czasem – kompetencji niezbędnych w codziennym życiu. Jednocześnie pokazuje, że elastyczność nie musi oznaczać chaosu – dobrze zaplanowane studia hybrydowe są przykładem efektywnego kształcenia w XXI wieku, podczas gdy brak przemyślanej organizacji szybko prowadzi do dezorientacji i frustracji. Hybrydowe studia uczą, jak korzystać z wolności odpowiedzialnie, łączyć wygodę z wymaganiami i czerpać maksimum korzyści zarówno z nauki online, jak i stacjonarnej, a te umiejętności pozostają z nami długo po zakończeniu zajęć. ■

6 SPOSOBÓW JAK TERAZ, NA STUDIACH, ZADBAĆ O SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ, NAWET JEŚLI NIE WIESZ JESZCZE, KIM CHCESZ BYĆ.

Mam dla Ciebie dobrą i złą wiadomość. Ta zła - motywacyjne filmiki brzmią jak przebudzenie, ale bez działania to tylko iluzja postępu. Dobra wiadomość? Możesz już teraz robić rzeczy, które niezależnie od kierunku, jaki wybierzesz, będą procentować w Twoim życiu.

Oto 6 sposobów, za które podziękuję Ci twoje przyszłe „ja”:

1. Zainwestuj w rozwój umiejętności komunikacyjnych

Tak bardzo skupiamy na się na tym, jak wyglądamy i jak mówimy. Dzięki wyglądowi zewnętrznemu tworzymy w czyjejś głowie pewne założenia: „wydaje się ogarnięty”, „pewnie jest profesjonalny”. Ale w momencie, gdy zaczynamy mówić, wszystko się rozstrzyga. Możesz wyglądać pewnie, profesjonalnie, stylowo, ale jeśli zaczynasz mówić cicho, niepewnie lub błędząc, cały efekt przyska.

2. Jesteś tak dobry jak dobre są Twoje umiejętności komunikacyjne

Rozwój w karierze i życiu to nie tylko budowanie umiejętności technicznych. Możesz być technicznie świetny, znać wszystko perfekcyjnie. Ale jeśli Twoje umiejętności komunikacyjne są niedopracowane, ludzie nie będą postrzegać Cię jako osoby na wysokim poziomie. Jednak nie zrozum mnie źle, nie chodzi o przyjęcie myślenia: „skoro świetnie się komunikuję, mogę oprzeć się tylko na uroku osobistym i charyzmie”. Sztuka polega na tym, aby umieć łączyć jedno i drugie, być dobrym w tym, co robisz i umieć to przekazać światu.

3. Nawyki, za które podziękujesz w przyszłości

Warto znaleźć chwilę, by zastanowić się jak wyglądała nasza dzisiejsza, dzień po dniu. Co się powtarza, a z czego nie jesteś zadowolony. Jakość Twojego życia zależy w dużej mierze od charakteru nawyków. Zadać sobie pytanie: Czy to, co robię codziennie, buduje życie, którego naprawdę chcę? Zadbaj o to, aby nawyki pchały do przodu, zamiast wstrzymywały.

4. Świadomie wybieraj swoje myśli

To na czym się skupiasz, rośnie. Twoje myśli kształtują Twój świat, wpływają na emocje, działania i decyzje. Jak powiedziała Helen Keller: „*Nigdy się jeszcze nie zdarzyło, żeby pesymista odkrył tajemnice gwiazd*...”. Jeśli karmisz umysł lękiem, nie zbudujesz odwagi. Jeśli karmisz go wielkimi myślami, otwierasz dla siebie nowe terytoria. Bo jak zauważył B. Disraeli: „*Nigdy nie sięgniesz wyżej, niż myślisz*”.

5. Otaczaj się tym, kim chcesz się stać

Pewnie słyszałeś, że jesteśmy średnią z 5 osób, z którymi spędzamy najwięcej czasu. To prawda, ale jesteśmy też tym, co czytamy, oglądamy i czym karmimy swój umysł. Jeśli każdego dnia otaczasz się ludźmi pełnymi pasji, inspirującymi książkami i wartościowymi treściami, naturalnie zaczynasz myśleć i działać na wyższym poziomie. Ale jeśli karmisz swój umysł dramatami, ciągłym narzekaniem i chaosem informacyjnym, Twoje myśli i spostrzeżenie robią się podobne.

6. Wchodź w sytuacje, których zwykle unikasz

Studia to nie tylko miejsce do zdobywania wiedzy, ale szansa by robić rzeczy, które wywołują dyskomfort, a jednocześnie budują pewność siebie. Masz lęk przed zabieraniem głosu? Zaczniij od zadawania pytań lub krótkich wypowiedzi na zajęciach. Tu nie chodzi o spektakularne zmiany, ale o mikro przełamania, z którymi stopniowo zaczynasz się oswajać. ■

POKOLENIE MULTITASKINGU – CZY NAPRAWDĘ JESTEŚMY WIELOZADANIOWI, CZY TYLKO ROZPROSZENI?



Współczesny świat wymaga od nas nieustannej aktywności i gotowości do działania. Coraz częściej wykonujemy kilka czynności jednocześnie, przekonani, że w ten sposób zyskujemy na czasie i efektywności. Słuchamy muzyki, piszemy wiadomości, odpowiadamy na maile i jednocześnie przeglądamy media społecznościowe. Z pozoru wydaje się to naturalne i potrzebne, jednak badania oraz obserwacje codziennego życia wskazują, że wielozadaniowość jest w dużej mierze mitem, a my częściej jesteśmy rozproszeni niż naprawdę skuteczni.

Ludzki mózg nie jest przystosowany do wykonywania wielu złożonych zadań w tym samym czasie. Zamiast działać równolegle, przełącza się błyskawicznie między kolejnymi czynnościami. Każde takie przełączenie kosztuje nas utratę uwagi i wydłuża czas potrzebny na powrót do pełnej koncentracji. To dlatego po odczytaniu jednej wiadomości trudno od razu wrócić do nauki czy pisania eseju. Zjawisko to dotyczy zwłaszcza osób młodych, które dorastały w świecie nieustannych bodźców i informacji. Wydaje się, że potrafią funkcjonować w chaosie, ale w rzeczywistości ich zdolność do głębokiego skupienia ulega stopniowemu osłabieniu.

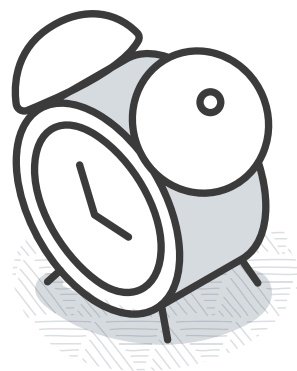
Jednym z głównych źródeł rozproszenia stały się media społecznościowe. To one najsukuteczniej walczą o naszą uwagę, oferując nieskończony strumień krótkich treści, powiadomień i bodźców. Każde kliknięcie, polubienie czy nowy filmik to mała dawka dopaminy, która utrzuła potrzebę ciągłego sprawdzania ekranu. W ten sposób wpadamy w błędne koło: im częściej korzystamy z mediów społecznościowych, tym trudniej nam utrzymać koncentrację w dłuższej perspektywie.

Z pozoru jesteśmy dobrze poinformowani i na bieżąco, lecz w rzeczywistości coraz rzadziej potrafimy skupić się na jednym zadaniu bez natychmiastowego impulsu do przerwy.

Wielozadaniowość daje złudne poczucie produktywności. W praktyce prowadzi do spadku jakości pracy i szybszego zmęczenia poznawczego. Mózg przeciążony nadmiarem informacji staje się mniej odporny na stres, a jego efektywność znacząco maleje. Wielu studentów doświadcza tego podczas nauki, gdy telefon, muzyka i komunikatory współzawodniczą o uwagę. Krótkie przerwy, które miały pomóc w skupieniu, w praktyce stają się początkiem długiego rozproszenia.

Rosnące zainteresowanie zjawiskiem cyfrowego przeciążenia doprowadziło do popularyzacji pojęć takich jak „digital minimalizm” czy „deep work”. Ich zwolennicy zwracają uwagę, że prawdziwa efektywność polega na umiejętności skupienia się na jednym zadaniu przez dłuższy czas. Świadome zarządzanie uwagą staje się dziś kluczową kompetencją, zarówno w pracy, jak i w życiu akademickim. Odzyskanie kontroli nad własnym czasem i skupieniem wymaga jednak dyscypliny oraz rezygnacji z iluzji, że można robić wszystko jednocześnie.

Pokolenie multitaskingu płaci wysoką cenę za ciągłe bycie w trybie online. Przeciążenie informacyjne, spadek koncentracji i trudność w utrzymaniu uwagi to coraz powszechniejsze zjawiska. Warto więc zadać sobie pytanie, czy rzeczywiście chcemy być wszędzie naraz, czy może lepiej nauczyć się być w pełni obecnym tam, gdzie jesteśmy? Skupienie, które jeszcze niedawno wydawało się oczywiste, dziś staje się umiejętnością rzadką i wyjątkowo cenną.



Źródło: stock.adobe.com

POKOLENIE Z KRÓTKIMI DEADLINAMI – JAK ŻYJEMY POD PRESJĄ ZEGARA?

Zegar tyka nieustannie – praca zaliczeniowa do północy, prezentacja na zajęcia, projekt zespołowy, praktyki, a po drodze jeszcze dorywcza praca i kilka wiadomości na Messengerze, które nie mogą czekać. Dla wielu studentów to codzienność, w której presja czasu staje się stałym tłem. Współczesne pokolenie dorastało w przekonaniu, że tempo i efektywność są miarą sukcesu. W rezultacie coraz częściej żyjemy w trybie przyspieszenia, działając z kalendarzem w ręku i poczuciem, że jeśli nie robimy czegoś produktywnego – tracimy czas.



Źródło: freepik.com



Źródło: freepik.com

Z każdej strony słyszymy, że świat pędzi naprzód, więc my też musimy nadążyć. Krótkie terminy, szybkie reakcje i natychmiastowe odpowiedzi stały się normą. Wystarczy spojrzeć na codzienne życie studentów: przygotowanie projektu na zajęcia w kilka dni, oddanie eseju po weekendzie, praca nad kampanią w social mediach w tempie 24/7. Nawet odpoczynek planujemy między kolejnymi zadaniami, zerkając przy tym na telefon, bo trudno oderwać się od myśli, że może właśnie coś nas omija.

Presja czasu nie dotyczy już tylko nauki czy pracy. W mediach społecznościowych widać, jak inni działają szybciej, osiągają więcej i nieustannie coś publikują. W naturalny sposób porównujemy się z nimi, czując, że musimy być równie aktywni. Instagram i LinkedIn stały się nie tylko miejscem autoprezentacji, ale także nieustannego wyścigu z czasem i samym sobą. Gdy widzimy kolejne posty o sukcesach rówieśników, trudno oprzeć się wrażeniu, że jesteśmy spóźnieni – nie tylko z oddaniem pracy, lecz także z własnym życiem.

Paradoks polega na tym, że im szybciej próbujemy działać, tym częściej gubimy sens tego, co robimy. Krótkie terminy uczą nas sprawności, ale też przyzwyczajają do pracy w pośpiechu, bez czasu na refleksję. Wielu studentów przyznaje, że najlepiej działa „na ostatnią chwilę”, że deadline to jedyna prawdziwa motywacja. Niestety taki system, choć skuteczny w krótkim okresie, prowadzi do przemęczenia i ciągłego napięcia. Z czasem trudno już odróżnić mobilizację od stresu, a odpoczynek od prokrastynacji.



W świecie, w którym każda minuta ma swoją wartość, coraz trudniej pozwolić sobie na zwykłą beczyność. Odpoczynek często budzi poczucie winy, bo przecież można by w tym czasie zrobić coś pożytecznego – powtórzyć materiał, poprawić projekt, odpowiedzieć na maile. Tymczasem to właśnie chwile zatrzymania są nam najbardziej potrzebne. Bez nich trudno o kreatywność, spokój i prawdziwą satysfakcję z pracy.

Pokolenie z krótkimi deadlineami zaczyna jednak coraz częściej dostrzegać, że tempo nie zawsze równa się jakości. Coraz popularniejsze stają się pojęcia takie jak „slow productivity” czy „work-life balance”, które zachęcają do świadomego zwolnienia. Widać to również na uczelniach – studenci uczą się planowania, dzielenia pracy na etapy i szukania równowagi między obowiązkami a odpoczynkiem. To próba odzyskania kontroli nad czasem, który przestał być sprzymierzeńcem, a stał się źródłem presji.

Być może największym wyzwaniem naszego pokolenia nie jest nauczenie się pracy pod presją, lecz umiejętność życia poza nią. Nie wszystko musi dziać się natychmiast, nie każdy projekt wymaga pośpiechu, a niektóre rzeczy dojrzejają dopiero wtedy, gdy damy im czas. W świecie, w którym wszystko dzieje się szybko, prawdziwą odwagą staje się umiejętność zatrzymania się i powiedzenia: „mam czas”.



DROBNE ZMIANY, NIEZWYKŁE EFEKTY – SIŁA „ATOMOWYCH NAWYKÓW”

W świecie, w którym wciąż wszyscy pędzimy naprzód, łatwo uwierzyć, że tylko duże decyzje i spektakularne działania prowadzą nas do sukcesu. Marzymy o nagłych metamorfozach, błyskawicznych efektach i otrzymaniu natychmiastowych rezultatów naszych wysiłków. Tymczasem prawdziwe i trwałe zmiany rzadko przychodzą w jednej chwili. Często zaczynają się od rzeczy tak małych, że na początku niemal ich nie zauważamy.

To właśnie te drobne zmiany, takie niewielkie, codzienne decyzje z biegiem czasu prowadzą nas do tych niezwykłych efektów. Ta prosta, a zarazem rewolucyjna myśl stała się fundamentem książki pt.: „Atomowe nawyki” autorstwa Jamesa Cleara.

Tym artykułem spróbuję przybliżyć temat wymienionej książki i jednocześnie zachęcić Was nie tylko do jej przeczytania, ale i do uwierzenia w siłę jaką tworzą atomowe nawyki.

Bardzo ważne pytanie - Czym są atomowe nawyki? Otóż James Clear porównuje nawyki do atomów, najmniejszych cząstek tworzących wszystko wokół nas. Podobnie jest z naszym życiem, to właśnie „najmniejsze nawyki” budują naszą codzienność i ostatecznie decydują o tym, kim jesteśmy.

„Nie wznosisz się na poziom swoich celów – spadasz do poziomu swoich systemów” – pisze J. Clear w swojej książce. To znaczy, że sam cel, choć ważny, nie wystarczy. Liczy się system, czyli to, co robimy każdego dnia, nawet wtedy, gdy nikt na nas nie patrzy i nikogo to nie obchodzi jak to robimy.

Otóż, atomowe nawyki, to takie małe działania, które są tak łatwe, że nie da się ich nie wykonać. To minuta ćwiczeń, jedno zdanie w dzienniku, pięć stron książki przed snem czy przygotowanie ubrań na następny dzień. Z czasem te drobne czynności tworzą potężny efekt – taką nową rutynę, lepsze samopoczucie i większą kontrolę nad sobą.

Siła 1% dziennie - co to takiego?

I tu właśnie J. Clear udowadnia, że jeśli każdego dnia poprawimy coś tylko o 1%, po roku nasz rozwój może być ogromny. To efekt kumulacji małych działań. Tak jak oszczędności w banku rosną dzięki odsetkom, tak samo nasze umiejętności i nawyki rosną dzięki codziennej konsekwencji.

Drobne zmiany działają powoli, dlatego często niechęcąc nas, ale ich skutki są trwałe. Zamiast szukać wielkich rewolucji, warto zaufać temu procesowi, bo to on prowadzi do realnych, niezwykłych efektów.

Tylko jak wprowadzać te drobne zmiany?

Otóż Clear proponuje w swej książce prosty model zwany „czterema prawami zmiany zachowania”:

1. Uczyń nawyk **oczywistym** – przygotuj środowisko tak, by wspierało Twoje decyzje.
2. Uczyń go **atrakcyjnym** – połącz nowy nawyk z czymś przyjemnym.
3. Uczyń go **łatwym** – zmniejsz opór, zacznij od małych kroków.
4. Uczyń go **satysfakcjonującym** – nagradzaj się za konsekwencję.

Jak to działa?

Jeśli chcesz więcej czytać, połóż książkę na biurku, otwartą na nowym rozdziale. Jeśli chcesz zacząć ćwiczyć, rozłóż matę wieczorem. Jeśli chcesz mieć mniej stresu przed sesją, przygotuj się systematycznie do każdego

zajęcia. Małe przygotowania ułatwiają działanie i sprawiają, że nowy nawyk staje się naturalną częścią dnia, tygodnia, miesiąca czy roku.

Dlaczego to działa?

Drobne zmiany mają tę przewagę, że nie wywołują stresu ani presji. Nie wymagają rewolucji, tylko odrobiny uwagi i wytrwałości. Dzięki nim uczymy się cierpliwości, konsekwencji i zaufania do procesu.

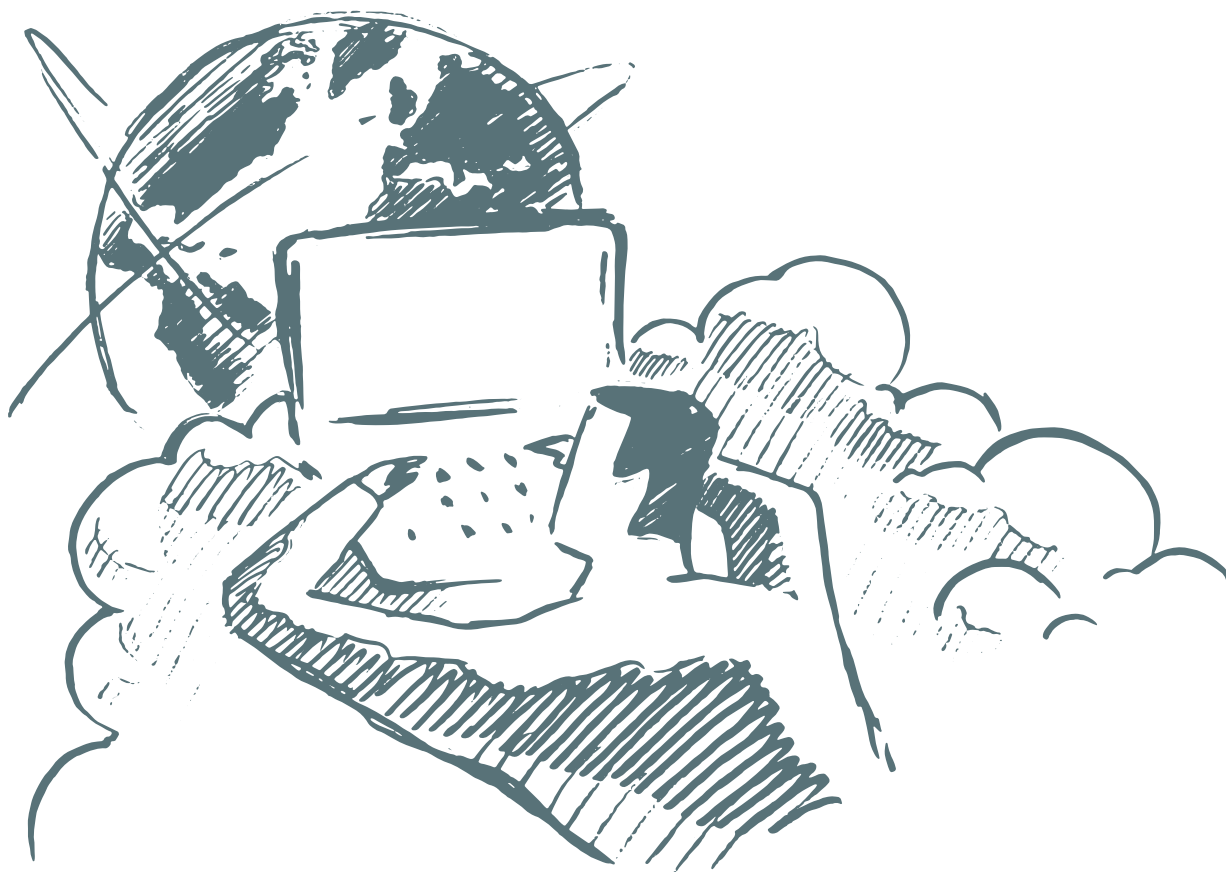
Co więcej, kiedy zaczynamy dostrzegać małe sukcesy, to rośnie nasza motywacja. Zaczynamy wtedy wierzyć, że potrafimy się zmieniać – krok po kroku, dzień po dniu.

Wielkie efekty zaczynają się tylko od małych kroków. To, co dziś wydaje się drobiazgiem, z czasem może zmienić nasze życie. Dlatego warto każdego dnia zapytać siebie: jaki jeden mały krok mogę dziś zrobić, by zbliżyć się do lepszej wersji siebie?

Najskuteczniejszym sposobem zmiany nawyków jest skupienie się nie na tym, co chciałbyś osiągnąć, ale na tym, kim chciałbyś się stać. Bo to właśnie drobne zmiany prowadzą do niezwykłych efektów – a atomowe nawyki są najlepszym dowodem na to, że wielka siła tkwi w tym, co małe i że każdy dzień to nowa szansa na pozytywną zmianę. ■



DECYZJE, KTÓRE ZMIENIAJĄ ŚWIAT – SZTUKA PODEJMOWANIA STRATEGICZNYCH WYBORÓW



Każdego dnia podejmujemy dziesiątki decyzji – niektóre błahe, inne bardziej znaczące. Jednak w historii świata i biznesu istnieją decyzje, które wyznaczały nowe kierunki, burzyły status quo i sprawiały, że nic już nie było takie samo. Za każdą rewolucją technologiczną, kulturową czy społeczną stoi ktoś, kto podjął odważną, strategiczną decyzję – często wbrew logice, opinii otoczenia czy zdrowemu rozsądkowi. To właśnie takie wybory zmieniają świat.

Dobrym przykładem może być Steve Jobs, kiedy w 2007 roku prezentował pierwszego iPhone'a. Dotykowy ekran? Brak fizycznej klawiatury? Wielu komentatorów nie dowierzało, że jeden produkt może skutecznie połączyć funkcje telefonu, komputera i odtwarza muzyki. W tamtym czasie rynek należał do BlackBerry i Nokii – urządzeń o zupełnie innej filozofii użytkowania. Jobs jednak miał wizję: chciał stworzyć urządzenie przyszłości, które zmieni sposób, w jaki ludzie komunikują się, pracują, robią zakupy i korzystają z internetu. I choć wielu uważało to za szaleństwo, jego decyzja całkowicie odmieniła branżę mobilną i sprawiła, że dziś smartfon to osobisty asystent każdego z nas.

Podobnie było z Elonem Muskiem. Gdy zaprojektował Teslę. Samochody elektryczne przez lata uchodziły za drogie, niewydajne i były uznawane za ciekawostkę dla ekologów, ale na pewno nie coś, co zastąpi silnik spalinowy. Kiedy Musk postanowił zainwestować w rozwój Tesli, wielu analityków zapowiadało katastrofę. Jednak jego decyzja nie była przypadkowa – opierała się na analizie trendów ekologicznych, postępów technologii i przyszłości transportu. Musk nie tylko podjął ryzykowną decyzję, ale też wyprzedził konkurencję, właściwie wymusił na całej branży motoryzacyjnej, żeby zaczęła myśleć o przyszłości. A dziś Teslę traktuje się jako symbol transformacji energetycznej i technologicznej odwagi.

Co łączy te historie? Przede wszystkim połączenie wizji, analizy i odwagi. Wielkie decyzje nie wynikają z im-



pulsu – są efektem głębokiej analizy, wizjonerskiego podejścia, ale też wiary, że można zbudować coś, czego jeszcze nie widać. Jednak nawet najbardziej przemyślana decyzja nie ma znaczenia, jeśli nie zostanie podjęta w odpowiednim momencie. Zarówno Jobs, jak i Musk nie mieli gwarancji sukcesu. Wręcz przeciwnie w pewnym momencie obaj byli na skraju porażki, ale działali, bo wierzyli w to, co robią.

Co to ma wspólnego z nami?

Więcej, niż się wydaje. Bo nawet jeśli nie planujemy (jeszcze) tworzyć nowej Tesli, to codziennie stoimy przed własnymi decyzjami. Oczywiście, nie każdy z nas ma w planach rewolucjonizowanie świata technologii. Ale podejmowanie strategicznych decyzji dotyczy każdego – niezależnie od tego, czy jesteśmy studentami, młodymi pracownikami, czy przyszłymi liderami. Wybór kierunku studiów, ścieżki kariery, a nawet decyzja o wyjeździe na wymianę akademicką – wszystkie te wybory kształtują naszą przyszłość. I choć ich skutki nie są od razu widoczne, to z perspektywy czasu mogą okazać się momentami przełomowymi.

Dlatego warto uczyć się od najlepszych – nie tylko odwagi, ale i sposobu myślenia. Wielkie decyzje to nie przypadek. To efekt konsekwentnego łączenia wizji z faktami, intuicji z analizą, i – co najtrudniejsze – działania mimo ryzyka.

Nie każda decyzja zmienia świat. Ale każda zmiana świata zaczyna się od jednej decyzji.

DLACZEGO NUDA JEST ZDROWA

Dawno się nie nudziłam. Zawsze, gdy mam chwilę wolnego czasu, sięgam po telefon i przeglądam Facebooka, a jeśli mam go trochę więcej, włączam Netflixa. Nie pamiętam jednak kiedy po powrocie z pracy, czy ze studiów usiadłam i pomyślałam, że po prostu mi się nudzi.

Pamiętam jednak, że dawniej ok. 10 lat temu nudziłam się często. Siadałam wtedy na kanapie i zastanawiałam się, co by tu dzisiaj zrobić. Wiele telefonów nie miało wtedy dostępu do Internetu, więc nie sięgało się po smartfon przy każdej okazji. Czasem właśnie z tej nudy rodziły się ciekawe pomysły, bo w takich chwilach dużo się myśli, wspomina i zastanawia nad różnymi sprawami.

Choć długotrwała nuda jest stanem nieprzyjemnym, to jeśli pojawia się od czasu do czasu, może mieć na nas pozytywny wpływ. W takich momentach nasze ciało odpoczywa, a umysł się regeneruje. W dzisiejszym zabieganym świecie chwila spokoju to coś naprawdę cennego. Dzięki niej możemy wyciszyć się i nabrać sił do działania. Nuda może też zmobilizować do działania, do przeczytania zaległej książki lub spróbowania nowego hobby. Sprzyja też refleksji nad własnym życiem, pozwala uporządkować myśli i spojrzeć na problemy z innej perspektywy. Dzięki temu łatwiej podejmować decyzje i rozwijać swoje pasje. Wszystko to sprawia, że chwile nudy, o ile pojawiają się w odpowiednich ilościach, są zdrowe.

Jednak z biegiem lat nuda dotyka coraz mniej osób, zarówno dorosłych, jak i dzieci. Nawet najmłodszy mają dni wypełnione po brzegi. Po powrocie ze

szkoły, a nawet czy przedszkola! uczestniczą w różnych zajęciach dodatkowych takich jak basen, taniec czy muzyka. Natomiast, gdy wracają do domu od razu otacza je świat ekranów. Wszystko podane na tacy, bez chwili na nudę czy własny pomysł. Nuda, której tak się dziś boimy, kiedyś była początkiem przygody. Z opowieści mojej mamy wiem, że dzieci potrafiły wymyślić coś z niczego i bawić się godzinami jedną zabawką. To właśnie nuda napędzała ich wyobraźnię i kreatywność. Dziś, gdy wszystko jest dostępne na wyciągnięcie ręki, dzieci i dorośli rzadziej mają okazję, by myśleć kreatywnie. To duża strata bo właśnie wtedy, gdy umysł nie jest bombardowany bodźcami, zaczyna pracować w najciekawszy sposób. W chwilach nudy rodzą się marzenia i spontaniczne odkrycia, których nie da się zaplanować ani znaleźć w Internecie.

Może więc warto czasem pozwolić sobie na odrobinę nudy. Odłożyć telefon, wyłączyć ekran i po prostu pobyć ze sobą. Bo właśnie w tych chwilach, gdy nic się nie dzieje, może wydarzyć się najwięcej. ■



MÓZG LIDERA: JAK NEURONAUKA REWOLUCJONIZUJE STYL ZARZĄDZANIA?

Czy można nauczyć się być liderem, zaglądając... do wnętrza ludzkiego mózgu? Dzięki neuronauce – nauce badającej jak funkcjonuje mózg i układ nerwowy – wiemy dziś znacznie więcej o tym, co napędza ludzkie decyzje, zachowania i reakcje, także w środowisku pracy. Te odkrycia burzą wiele starych mitów zarządzania i otwierają drzwi do nowego podejścia, bardziej opartego na biologii i lepiej odpowiadającego na rzeczywiste potrzeby człowieka.



Źródło: freepik.com

Dawne modele przywództwa, oparte na kontroli, hierarchii i presji, ustępują miejsca liderom, którzy rozumieją jak funkcjonuje mózg i potrafią to wykorzystać, by budować zaufanie, motywację oraz prawdziwe zaangażowanie zespołu. To właśnie w tym punkcie neuronauka spotyka się z zarządzaniem, tworząc nową jakość przywództwa: bardziej ludzką, empatyczną i świadomą.

O tym, jak zrozumienie ludzkiego mózgu wpływa na styl zarządzania i dlaczego przyszłość liderów należy do tych, którzy potrafią łączyć świadomość z empatią, rozmawiam z panią Anną Jaworską – project managerką z ponad 20-letnim doświadczeniem w pracy z zespołami, absolwentką programu Neuroleadership Academy oraz współzałożycielką organizacji Neuro+, zrzeszającej społeczność łączącą neuronaukę, przywództwo i ludzkie wartości.

1. W jaki sposób odkrycia neuronauki zmieniają dotychczasowe podejście do zarządzania i komunikacji w zespołach?

Neuronauka pokazuje, że ludzki mózg działa najlepiej w środowisku, gdzie czuje się bezpieczny, doceniony i traktowany sprawiedliwie. Stare modele zarządzania oparte na kontroli i presji wypierane są przez podejście, które uwzględni biologiczne potrzeby ludzi.

Komunikacja przestaje być tylko wymianą informacji, a staje się narzędziem regulacji emocji i budowania relacji. Tym samym liderzy, którzy rozumieją jak działa mózg, potrafią lepiej motywować, wspierać i tworzyć zdrowsze, bardziej efektywne zespoły.

2. Dlaczego warto, aby przyszli liderzy i liderki interesowali się tematem z obszaru neuronauki?

Neuronauka jest dziś tą dziedziną, której wcześniej brakowało w podręcznikach zarządzania. Pokazuje jak naprawdę działa człowiek – co go motywuje, jak reaguje na stres i jak buduje relacje. Zrozumienie tych mechanizmów pozwala liderowi działać nie automatycznie, lecz świadomie – a więc zatrzymać się, odczytać sytuację i dobrać właściwy sposób reakcji. Tu nie chodzi już tylko

o procedury, ale o tworzenie warunków, w których zespół może działać spokojnie i w pełni wykorzystywać swój potencjał. Lider, który to rozumie staje się prawdziwym przywódcą.

3. Gdyby miała Pani wskazać jedną "neuronaukową" zasadę, która powinna przyświecać każdemu liderowi – jaka by to była?

Jedna zasada, która powinna stać się fundamentem współczesnego przywództwa to: „Mózg szuka bezpieczeństwa przed efektywnością.” Innymi słowy: dopóki człowiek czuje się zagrożony, jego mózg nie uruchamia pełni potencjału. Nie będzie więc ani kreatywny, ani zmotywowany. Stres, presja i chaos komunikacyjny aktywują tryb obronny, który blokuje dostęp do logicznego myślenia i gotowości do współpracy. Prawdziwy lider wie, że zanim pojawią się wyniki, trzeba stworzyć warunki, w których ludzie czują się bezpiecznie i mogą działać w pełni swoich możliwości. Tylko wtedy możliwe jest prawdziwe zaangażowanie i efektywność.

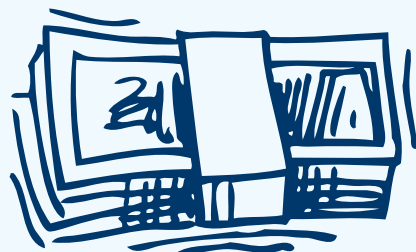
Neuronauka nie daje prostych recept na to jak być liderem, ale uczy czegoś znacznie ważniejszego – zrozumienia człowieka. To właśnie ta świadomość staje się dziś jednym z najcenniejszych narzędzi przywództwa. Lider, który rozumie jak działa mózg, potrafi nie tylko skutecznie zarządzać, lecz przede wszystkim tworzyć przestrzeń, w której ludzie chcą działać, uczyć się i rozwijać. Bo jak pokazują badania i praktyka – dopiero wtedy, gdy czujemy się bezpiecznie, nasz mózg pozwala nam w pełni wykorzystać swój potencjał. A prawdziwe przywództwo zaczyna się właśnie tam, gdzie kończy się strach...



Źródło: freepik.com

CZY ZNASZ KONSEKWENCJE NIEPRZESTRZEGANIA DYSCYPLINY FINANSÓW PUBLICZNYCH?

Finanse publiczne można postrzegać jako jedną z subdyscyplin nauki o finansach; dyscypliny szczególnej – budzącej zainteresowanie wśród przedstawicieli teorii nauk ekonomicznych, jak i wśród przedstawicieli życia gospodarczego.

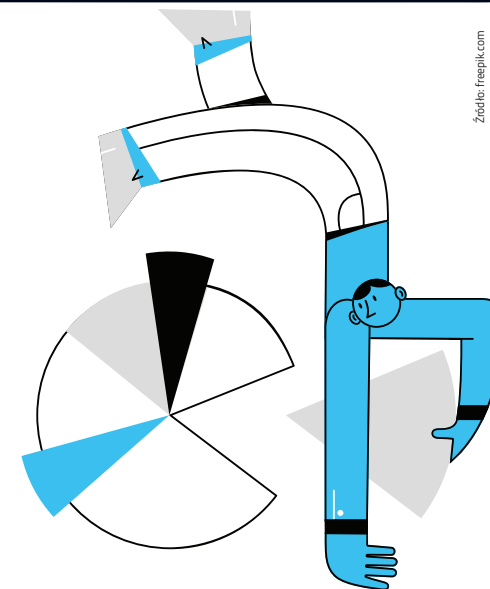


Źródło: freepik.com

Można stwierdzić, iż finanse są obecne w naszym codziennym życiu zarówno na poziomie osobistym, jak i biznesowym i publicznym. Te cechy odnoszą się także do finansów publicznych. Nie może zatem dziwić fakt, że finanse publiczne są przedmiotem zainteresowania z racji swojej funkcji nie tylko poznawczej, ale i praktycznej. Zrozumienie ich podstaw jest kluczowe, aby podejmować poprawne decyzje finansowe nie tylko indywidualnie, lecz także na poziomie organizacyjnym. Finanse publiczne, zwane niekiedy popularnie finansami samorządowymi, są współcześnie stałym niepodważalnym wyzwaniem dla badaczy i praktyków – poszukiwanie nowych metod i doskonalenie obecnie stosowanych narzędzi oceny stabilności finansowej jednostek samorządu terytorialnego.

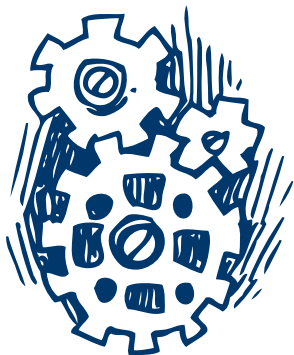
W aspekcie praktycznym przy określaniu zakresu finansów publicznych należy odnieść się do podstawowego aktu prawnego, jakim jest ustawa o finansach publicznych [Ustawa z dnia 27 sierpnia 2009 r. o finansach publicznych, t.j. Dz. U. 2024 poz. 1530]. Ustawa ta definiuje zarówno zakres podmiotowy, jak i przedmiotowy. Ustawa o finansach publicznych stanowi, iż obejmują one procesy związane z gromadzeniem środków publicznych oraz ich rozdysponowywaniem, w szczególności: 1) gromadzenie dochodów i przychodów publicznych; 2) wydatkowanie środków publicznych; 3) finansowanie potrzeb pożyczkowych budżetu państwa; 4) zaciąganie zobowiązań angażujących środki publiczne; 5) zarządzanie środkami publicznymi; 6) zarządzanie długiem publicznym; 7) rozliczenia z budżetem Unii Europejskiej [art. 3 Ustawy].

Należy w tym miejscu odnieść się do pojęcia **budżet** – budżet państwa, budżet jednostki samorządu terytorialnego. W literaturze przedmiotu jest prezentowany pogląd, iż budżet państwa może być definiowany w ujęciach prawnym – jest aktem prawnym w formie ustawy budżetowej, określającej dochody i wydatki państwa na okres roku kalendarzowego, które ustalone są na podstawie obowiązujących norm prawnych; ekonomicznym – jest to plan finansowy przyszłych dochodów i wydatków państwa. Jest planem dyrektywnym – nakłada na organy finansowe i innych wykonawców obowiązek zrealizowania dochodów w zaplanowanej wysokości, a także dokonania wydatków określonych w planie, czyniąc jednocześnie te organy odpowiedzialnymi za wykonanie zadania; technicznym (organizacyjnym) –



Źródło: freepik.com

aspekt ten odnosi się do postrzegania budżetu jako funduszu i zasobów środków pieniężnych w postaci strumieni dochodów i wydatków, które w danym czasie się równoważą. Budżet to planistyczne narzędzie zarządzania finansami w zakresie kształtowania dochodów i wydatków. **Budżet państwa jest zarówno najwyższej rangi planem finansowym polityki państwa, jak i narzędziem polityki społecznej**, zestawiającym planowane dochody i wydatki państwa na następny rok budżetowy w celu realizacji zadań publicznych. Gromadzenie środków w ramach budżetu państwa jest przymusowe, wynika z atrybutu władzy i jest ściśle określone przez zasady ustrojowo-konstytucyjne [Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r., Dz.U. 1997 nr 78 poz. 483 ze zm. Rozdział X]; dochody budżetu państwa pochodzą z przejęcia środków finansowych przez sektor publiczny od podmiotów gospodarczych, natomiast wydatki w wielu przypadkach są ściśle określone regulacjami prawnymi, stąd działania podmiotów sektora publicznego są w znacznej mierze z góry zaplanowane. **Finanse jednostek samorządu terytorialnego mają również umocowanie konstytucyjne**; z obowiązującego prawa jednoznacznie wynika, że samorządom terytorialnym zapewnia się udział w dochodach publicznych w celu realizacji powierzonych im zadań. Prócz Konstytucji do akt prawnych regulujących zadania i zasady przyznawanych środków finansowych jednostkom samorządu terytorialnego należą: ustawa o finansach publicznych oraz ustawa o dochodach jednostek samorządu terytorialnego [Ustawa z dnia 27 sierpnia 2009 r.



o finansach publicznych, poz. cyt. i Ustawa z dnia 1 października 2024 r. o dochodach jednostek samorządu terytorialnego, Dz.U. 2024 poz. 1572]. Na podstawie tych aktów prawnych zaprezentowane są poszczególne dochody i wydatki jednostek samorządu terytorialnego (gmin, powiatów, województw). Dochodami jednostek samorządu terytorialnego są: dochody własne, subwencja ogólna, dotacje celowe z budżetu państwa, środki pochodzące ze źródeł zagranicznych niepodlegające zwrotowi, środki pochodzące z budżetu Unii Europejskiej, środki z funduszy celowych, dotacje udzielane przez Narodowy Fundusz Ochrony Środowiska i Gospodarki Wodnej oraz wojewódzkie fundusze ochrony środowiska i gospodarki wodnej, inne środki określone w odrębnych przepisach. W ujęciu prawnym wydatki jednostek samorządu terytorialnego dzielą się na: bieżące – wydatki niemajątkowe; dotacje na zadania bieżące; świadczenia na rzecz osób fizycznych; wypłaty z tytułu poręczeń i gwarancji udzielonych przez jednostkę samorządu terytorialnego, przypadające do spłaty w danym roku budżetowym; obsługę długu jednostki samorządu terytorialnego; wydatki na programy finansowane z udziałem środków, o których mowa w art. 5 ust. 1 pkt 2 i 3 ustawy o finansach publicznych, w części związanej z realizacją zadań jednostki samorządu terytorialnego; majątkowe – zalicza się do nich wydatki na: inwestycje i zakupy; zakup i objęcie akcji i udziałów; wniesienie wkładów do spółek prawa handlowego. Budżet jednostki samorządu terytorialnego wykonuje jej zarząd, który sprawuje ogólny nadzór nad realizacją określonych uchwałą budżetową dochodów i wydatków, przychodów i rozchodów budżetu jednostki samorządu terytorialnego.

Prawidłowe tworzenie budżetu oraz działanie gospodarki budżetowej jest konsekwencją przestrzegania zasad budżetowych traktowanych jako pewne postulaty. Wśród nich w literaturze przedmiotu rozróżnia się: zasadę rocznego budżetowania – plan dochodów

i wydatków obejmujący okres jednego roku, niekoniecznie kalendarzowego; zasadę zupełności – obejmuje wszystkie dochody i wydatki państwa; zasadę jedności – poszczególne elementy budżetu mogą znajdować się w osobnych zestawieniach, ale muszą się łączyć w jedną całość; zasadę jawności – tworzenie, uchwalanie, wykonanie i kontrola budżetu powinny znajdować się pod nadzorem opinii publicznej; zasadę równowagi budżetowej – należy dążyć do tego, aby bieżące dochody pokryły bieżące wydatki; zasadę powszechności – w klasycznym ujęciu jest to postulat, aby wszystkie jednostki powiązane z budżetem wchodziły do niego całością swoich dochodów i wydatków; zasadę jasności i przejrzystości – budżet powinien być przedstawiony parlamentowi i społeczeństwu w możliwie przejrzystym układzie, spopularyzowany w środkach masowego przekazu, co ułatwia ocenę jego wykonania. Warto w tym miejscu zauważyć, iż ustawa o finansach publicznych zawiera jeden cały fragment [art. 34] poświęcony problematyce **jawności i przejrzystości**, ogólnie utożsamianej ze swobodnym dostępem do informacji o stanie finansów publicznych. W ustawie wymieniono narzędzia i procedury realizacji zasady jawności i przejrzystości, wskazano precyzyjnie, jakie dane mają obowiązek zostać upublicznione oraz jakie decyzje i procesy powinny mieć charakter jawny. Ustawa o finansach publicznych gwarantuje między innymi jawność dotyczącą debaty budżetowej w sejmie, senacie czy organach stanowiących jednostek samorządu terytorialnego oraz sprawozdania z wykonania budżetu, upublicznienia kwot określonych dotacji oraz szeroko pojętej informacji na temat działalności finansowej Polski. Nadmieniamy również o jawności wyników działalności jednostek sektora finansów publicznych czy Narodowego Funduszu Zdrowia. Zasadnicze znaczenie dla gospodarki finansowej mają **zasady racjonalnego, celowego oszczędnego wydatkowania środków publicznych**. Celowość odnosi się głównie do działania zapewniającego

zgodność dokonywania wydatków przez jednostkę z celami statutowymi. Musi być dobrany taki sposób finansowania zadań, by zapewnił racjonalne, efektywne gospodarowanie środkami publicznymi. **Precyzyjne określenie celów ma zapewnić przestrzeganie dyscypliny finansów publicznych.**

Problematykę odpowiedzialności za naruszenie dyscypliny finansów publicznych reguluje ustawa z dnia 17 grudnia 2004 r. [Ustawa z dnia 17 grudnia 2004 r. o odpowiedzialności za naruszenie dyscypliny finansów publicznych, t.j. Dz.U. 2004 poz. 104]. Określa ona zasady i zakres odpowiedzialności za naruszenie dyscypliny finansów publicznych, organy właściwe oraz postępowanie w sprawach o naruszenie dyscypliny finansów publicznych. Ustawa ta określa zarówno zakres podmiotowy odpowiedzialności, jak i katalog przedmiotowy, tj. definiuje czyny stanowiące naruszenie dyscypliny finansów publicznych, a zatem obejmuje działania lub zaniechania niezgodne z przepisami w zakresie gospodarowania mieniem i środkami publicznymi obejmującymi gromadzenie dochodów, wydatkowania środków, zaciągania zobowiązań oraz prowadzenie inwentaryzacji.

Pojęcie dyscypliny finansów publicznych raczej odnosi się do skali mikroekonomicznej, tj. do jednostek sektora finansów publicznych lub innych korzystających ze środków publicznych. Przez pojęcie **dyscyplina finansów publicznych** można rozumieć **określony, pożądaný stan, którego zapewnienie wiąże się z przestrzeganiem, ustalonych przez ustawodawcę norm prawnych, dotyczących szeroko rozumianej gospodarki finansowej**, których naruszenie skutkować może pociągnięciem do odpowiedzialności. Naruszenie dyscypliny finansów publicznych należy rozpatrywać w następujących aspektach: cywilnym – wyrównanie uszczerbku jaki poniosły finanse publiczne; karnym oraz karnym skarbowym (te przestępstwa mogą mieć znamiona przestępstw lub wykroczeń skarbowych – w tym przypadku odpowiedzialność należy wiązać z bezpośrednio z nałożeniem kary pieniężnej (rekompensata za poniesione straty wskutek naruszenia dyscypliny finansów publicznych); pracowniczym – chodzi o odpowiedzialność porządkową i materialną wobec pracodawcy za wyrządzone mu szkody (szczegółnej odpowiedzialności podlega kierownik jednostki, który dopuścił się naruszenia dyscypliny finansów publicznych; co ważne, kierownik jednostki ponosi również odpowiedzialność za dobór pracowników prowadzących daną sprawę).

Katalog kar grożących za naruszenie dyscypliny finansów publicznych został zidentyfikowany; zalicza się do nich:

- **kara pieniężna** – kara ta może być naliczana w wysokości od jednokrotności do trzykrotności miesięcznego wynagrodzenia osoby, która została ukarana za naruszenie dyscypliny finansów publicznych; w przypadku szczególnym może to być kara wymierzona na poziomie od jednokrotności do pięciokrotności przeciętnego wynagrodzenia; ta kara także wiąże się z ujemną oceną kwalifikacyjną;
- **zakaz pełnienia funkcji związanych z dysponowaniem środkami publicznymi** – tego rodzaju kara może być wymierzona w przypadku rażącego lub ponownego naruszenia dyscypliny finansów publicznych; przykładowo może być ona zastosowana, gdy środki publiczne uległy znacznemu uszczupleniu, bądź gdy zostało zaciągnięte zobowiązanie bez upoważnienia, jak też gdy doszło do nagannego lekceważenia swoich obowiązków i zasad gospodarowania środkami publicznymi; zakaz pełnienia funkcji publicznej sprowadza się również do zakazu reprezentacji interesów majątkowych Skarbu Państwa czy jednostek samorządu terytorialnego; w przypadku nałożenia tego rodzaju kary obowiązuje zakaz członkostwa w organach stanowiących, nadzorczych i wykonawczych państwowych i samorządowych osób prawnych.

Jak z opracowania wynika, celem finansów publicznych jest taki sposób finansowania zadań, by zapewnił racjonalne, efektywne gospodarowanie środkami publicznymi. Precyzyjne, przejrzyste określenie celów ma zapewnić przestrzeganie dyscypliny finansów publicznych. Dostosowanie się do zasad budżetowych pozwala na prawidłowe tworzenie budżetu oraz właściwe działanie gospodarki budżetowej. ■



Autorzy:
**Monika Laskowska, Kamila Banaś,
Karolina Mikłusiak, Katarzyna Koziół,
Maria Gorzołka, Jan Pietras,
Jakub Puzoń**
Opiekun koła: **dr Mariusz Wcisło**



POLSKA STREFA INWESTYCJI – CZYLI ZWOLNIENIE PODATKOWE DLA INWESTORÓW

Jesteśmy przedstawicielami studenckiego Koła Naukowego Consultingu na Wyższej Szkole Zarządzania i Bankowości w Krakowie. Nasze koło dopiero raczkuje, ale już teraz chcielibyśmy zaprezentować swoją działalność w magazynie studenckim. Mamy wiele pomysłów na rozwój naszej małej społeczności. Jednym z nich jest przybliżenie wielu ciekawych tematów. W tym artykule, chcielibyśmy poruszyć kwestię Polskiej Strefy Inwestycji – czyli zwolnienia podatkowego dla inwestorów.

Polska Strefa Inwestycji jest niezwykle korzystna dla inwestorów. Dlaczego? Przede wszystkim dlatego, że dzięki niej przysługuje możliwość skorzystania ze zwolnienia podatkowego z tytułu realizacji nowej inwestycji. Tutaj na pewno pojawia się pytanie: jaka jest zatem wysokość tego zwolnienia podatkowego? Zależy to od kilku czynników, w tym m.in. od tego, gdzie będzie zlokalizowana inwestycja, jak duże jest przedsiębiorstwo realizujące projekt oraz jakie są jej koszty.

PSI (Polska Strefa Inwestycji) obowiązuje na terenie całego kraju. Z tego systemu mogą korzystać wszystkie przedsiębiorstwa – nie ma znaczenia czy jesteś właścicielem mikroprzedsiębiorstwa czy też właścicielem dużej firmy – możesz zwrócić się z prośbą o uzyskanie zwolnienia podatkowego. Co ciekawe, jeśli gmina, w której masz zamiar rozwinąć swoją działalność jest słabo rozwinięta, bądź też Twoje przedsiębiorstwo jest małe, pomoc w ramach Polskiej Strefy Inwestycji jest większa. W wariantach maksimum – mówimy o możliwości wykorzystania zwolnienia w kwocie odpowiadającej 70% zadeklarowanych kosztów przedsięwzięcia!

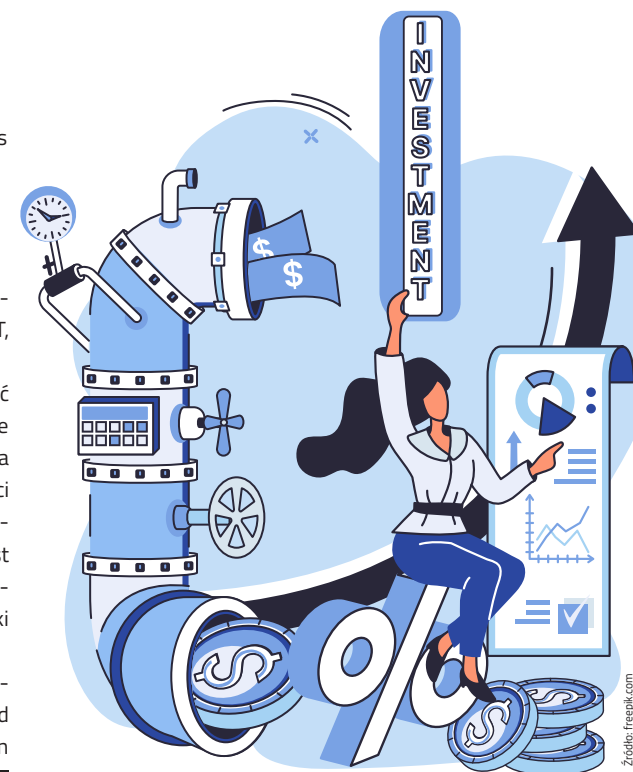
Oto kilka przykładów nowej inwestycji, która może ubiegać się o wsparcie:

- 1 Może być to utworzenie zupełnie nowego zakładu.
- 2 Ciekawym pomysłem, może być również wdrożenie innowacyjnego produktu.
- 3 Można zaimplementować zupełnie nowy proces produkcyjny w przedsiębiorstwie.
- 4 PSI wspiera także klasyczne zwiększenie zdolności produkcyjnych.

Z PSI korzystają różne firmy z wielu sektorów, zaczynając od przemysłu przetwórczego, logistyki czy IT, skończywszy na nowoczesnych technologiach.

Oczywiście, żeby uzyskać wsparcie, należy spełnić pewne kryteria. Dzieli się one na kryterium ilościowe i kryteria jakościowe. Kryterium ilościowe sprowadza się do konieczności zadeklarowania określonej wartości planowanych do poniesienia nakładów (im mniejsza firma i region z większymi problemami – tym ten próg jest niższy). Z kolei kryteria jakościowe zawierają szeroki katalog działań z zakresu wsparcia lokalnej gospodarki oraz społeczeństwa.

Maksymalny czas na skorzystanie z tej formy pomocy waha się od 12 do 15 lat – znów, w zależności od miejsca realizacji projektu (im uboższy region – tym ten czas jest dłuższy).



INFLACJA, KREDYTY I PIERWSZE MIESZKANIE – JAK MŁODZI POLACY RADZĄ SOBIE W NOWEJ RZECZYWISTOŚCI?

Jeszcze kilka lat temu marzenie o własnym mieszkaniu wydawało się całkiem realne. Dziś dla wielu młodych Polaków to wyzwanie, które wymaga nie tylko oszczędności, ale i sporej dawki cierpliwości. Wysoka inflacja, rosnące stopy procentowe i niepewność na rynku pracy sprawiają, że decyzja o zakupie pierwszego mieszkania jest trudniejsza niż kiedykolwiek wcześniej. Ale czy naprawdę sytuacja wygląda aż tak źle, jak mówią media?

Czym właściwie jest inflacja?

Inflacja to nic innego jak wzrost cen towarów i usług. Oznacza, że za te same pieniądze możemy kupić mniej niż wcześniej. W Polsce wskaźnik ten przez ostatnie lata zmieniał się dynamicznie. Choć teraz spadek jest widoczny, to ceny nie wracają do poprzednich poziomów, a tylko rosną wolniej.



Ciekawostka: Według danych GUS, w 2025 roku przeciętne miesięczne wynagrodzenie w Polsce wynosi ok. 8400 zł brutto, czyli o 70% więcej niż pięć lat temu – ale w praktyce siła nabywcza wcale nie wzrosła tak bardzo, bo większość pieniędzy „zjada” inflacja.

Kredyt – marzenie czy zobowiązanie na pokolenia?

Jeszcze przed pandemią banki chętnie udzielały kredytów hipotecznych. Dziś młodzi ludzie muszą wykazać się nie tylko dobrą zdolnością kredytową, ale też odpornością psychiczną. Stopy procentowe, które w 2021 roku wynosiły zaledwie 0,1%, wzrosły do 6,75%, co oznaczało nawet dwukrotny wzrost rat kredytów. Choć w ostatnich miesiącach Rada Polityki Pieniężnej rozpoczęła lekkie obniżki, wielu kredytobiorców wciąż odczuwa skutki wcześniejszych decyzji.

Ciekawostka: Młodzi Polacy coraz częściej wybierają kredyty z dłuższym okresem spłaty – nawet na 35 lat, a także tzw. kredyty „ze stałym oprocentowaniem” na pierwsze 5–10 lat, by uniknąć ryzyka nagłych podwyżek rat.

Programy wsparcia – ratunek dla młodych?

W ostatnich latach pojawiło się kilka rządowych programów mających pomóc w zakupie pierwszego mieszkania – m.in. „Bezpieczny kredyt 2%”, a od 2025 roku jego następca: „Kredyt na start”. Choć każdy z nich ma ograniczenia dochodowe, cieszą się ogromnym zainteresowaniem. W praktyce jednak, gdy program rusza, ceny nieruchomości w dużych miastach rosną jeszcze szybciej – co paradoksalnie utrudnia zakup mieszkania.

Ciekawostka: W Krakowie czy Warszawie średnia cena metra kwadratowego nowego mieszkania przekracza już 14 000 zł, podczas gdy jeszcze w 2018 roku było to około 7 000 zł.

Jak młodzi sobie z tym radzą?

Wielu młodych Polaków odkłada decyzję o zakupie własnego mieszkania i wybiera wynajem lub mieszkanie z rodziną. Coraz popularniejsze stają się też mikromieszkania – lokale o powierzchni 20–30 m², które można kupić za ułamek ceny dużego mieszkania, ale wystarczają dla jednej osoby.

Niektórzy decydują się na alternatywne rozwiązania, np. wspólny zakup nieruchomości ze znajomymi, czy inwestowanie w działki budowlane pod przyszły dom. Coraz większe znaczenie ma też edukacja finansowa – studenci chętnie korzystają z kursów o zarządzaniu budżetem czy inwestowaniu, które pozwalają lepiej planować przyszłość.

Ciekawostka: Według badań Polskiego Instytutu Ekonomicznego, aż 62% osób w wieku 20–30 lat deklaruje, że aktywnie śledzi tematykę finansów osobistych – to dwukrotnie więcej niż dekadę temu.

Podsumowanie

Choć sytuacja ekonomiczna w Polsce jest wymagająca, młodzi ludzie wykazują się coraz większą świadomością finansową i elastycznością. Wiedzą, że własne mieszkanie to nie tylko marzenie, ale i długoterminowa inwestycja. A dzięki nowym formom wsparcia, edukacji i sprytowi finansowemu – to marzenie wciąż pozostaje w zasięgu ręki.



Źródło: unsplash.com

ENGLISH CORNER LESSON 23

DO IT AT ONCE!

to be sure – niewątpliwie, trzeba to przyznać

The play was very interesting, to be sure, but I liked the film more.

at any rate – w każdym razie

At any rate, you can go there with them. We're staying at home.

by all means – oczywiście

▪ *Could I use your telephone?*
▪ *By all means.*

by no means – w żadnym wypadku, bynajmniej

He was by no means the man of her dreams.

at all – w ogóle, wcale (nie)

He was head over heels in love with her but she didn't like him at all.

in any case – w każdym razie

We might miss the first part of the programme, but in any case we should catch the second half.

in case (of) – na wypadek (czegoś)

Take some money in case you want to buy something.

just in case – na wszelki wypadek

▪ *Do you think it will rain?*
▪ *No, but take an umbrella just in case.*

so far – jak dotąd

So far she's been the best student in our group.

at once – od razu, natychmiast

You have to take her to hospital at once.

at last – w końcu, wreszcie

Have you finished that work at last?

in the event of – w razie (gdyby)

In the event of my not coming she'll give the lecture.

at least – przynajmniej

She was the most beautiful girl in our school. At least he thought she was.

right away – od razu, natychmiast

We have to leave right away or we'll miss our plane.

in no time – bardzo szybko, błyskawicznie

He repaired the car in no time.

straight away – natychmiast, od razu

I'll do it straight away.

all at once – nagle

They were visiting the castle by night, when at once a white figure appeared. Was it a ghost?

right now – teraz

I have no money right now. I'll buy it another time.

all of a sudden – nagle, naraz

All of a sudden Betty got up and left the room.

at one time – niegdyś, kiedyś

At one time he had a good memory. Now he even forgets his own phone number.

at times – czasami

He felt, at times, as if he were a little boy again.



Źródło: WSZiB



**WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA
I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE**



12 635 68 00



wszib@wszib.edu.pl



wszib



wszib_krakow

