

magazyn kulturalno - studencki

KWIECIEŃ 2026
Nr 2 (204)
ISSN 1641-9316

Multis Multum



**CYFROWE MIKROPOŚWIADCZENIA
UMIEJĘTNOŚCI STUDENTÓW W WSZiB, S. 6**

**CZY SOCIAL MEDIA KSZTAŁTUJĄ
NASZĄ TOŻSAMOŚĆ, S. 18**

**ODPOCZYNEK SENSORYCZNY JAKO
ODPOWIEŹ NA PRZEBODŹCOWANIE, S. 36**

**CZY SZTUCZNA INTELIGENCJA MOŻE BYĆ KREATYWNA –
GRANICE TWÓRCZOŚCI MASZYN, S. 16**



Źródło: freepik.com

DRODZY STUDENCI!

Przyszła wiosna, a wraz z nią nowa energia, którą przeleliśmy na strony najnowszego numeru Multis Multum.

W tym miesiącu przygotowaliśmy dla Was relację z XXXIV finału WOŚP, w który niesamowicie zaangażował się nasz uczelniany sztab oraz relację z Dnia Otwartego Uczelni.

Ponadto nasi studenci poruszyli tematy, które są na topie, czyli: „Czy social media kształtują naszą tożsamość?” oraz „Czy sztuczna inteligencja może być kreatywna?”.

Wiosna to tradycyjnie czas planowania wyjazdów, dlatego nasze studentki napisały dla Was o podróżach, które nie trafiają na Instagram oraz o Singapurze, jako jednym z najbardziej inteligentnych miast świata.

Mamy nadzieję, że lektura tego numeru będzie dla Was idealnym towarzyszem w przerwie między wykładami!

Miłej lektury!

Redakcja Magazynu
Multis Multum

Wydawca:
Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości w Krakowie

Redakcja:
Magazyn Kulturalno-Studentki 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

Dzień Otwarty WSZiB	4
Cyfrowe mikroświadczania umiejętności studentów w WSZiB	6
WOŚP	8
WSZiB na Targach Edukacyjnych Edu Salon	10
AI w rachunkowości – czy księgowi zostaną zastąpieni przez algorytmy?	12
Jak zmienia się sposób uczenia się w erze TikToka i krótkich form	14
Czy sztuczna inteligencja może być kreatywna? – granice twórczości maszyn	16
Czy social media kształtują naszą tożsamość?	18
Ekonomia subskrypcji w życiu studenta – pułapka „małych kwot” i psychologia posiadania w cyfrowym świecie	21
Pierwsza praca: szok kulturowy czy etap przejścia?	24
Wypalenie studenckie i zawodowe – jak je rozpoznać i co z nim zrobić	26
Jak przetrwać pierwszy semestr na uczelni i nie rzucić wszystkiego po pierwszym kolokwium?	28
Podróże, które nie trafiają na Instagram	30
Singapur, czyli jak wygląda jedno z najbardziej inteligentnych miast świata	32
Dlaczego tak trudno nam odpocząć?	34
Odpoczynek sensoryczny jako odpowiedź na przebodźcowanie.	36
English corner	38



DZIEŃ OTWARTY WSZiB

12 marca w naszej Uczelni odbył się Dzień Otwarty. Była to okazja, by poznać uczelnię od środka i zobaczyć, jak łączymy teorię z praktyką.

Podczas wydarzenia odwiedzający mogli:

- wziąć udział w bezpłatnych prelekcjach i warsztatach
- porozmawiać z wykładowcami i studentami
- skorzystać z konsultacji z doradcą zawodowym
- zwiedzić sale, laboratoria i strefy studenckie
- wziąć udział w konkursach i dodatkowych atrakcjach
- założyć gogle VR i przenieść się do świata wirtualnej rzeczywistości

Jak zawsze WSZiB zorganizowała bezpłatne prelekcje i warsztaty prowadzone przez praktyków. Tym razem poruszyliśmy tematy m.in. o tym jak sztuczna inteligencja zmienia świat online, dlaczego mózg woli TikToka niż podręcznik, jak budować markę osobistą jeszcze przed studiami oraz jak przygotować pierwsze CV i wejść na rynek pracy bez doświadczenia, a także wiele innych.

Uczestnicy Dnia Otwartego mogli odbyć rozmowę z doradcą zawodowym, aby przeanalizować swoją ścieżkę kariery. Podczas takiego spotkania można było przedyskutować swoje pomysły i sprawdzić jaki kierunek studiów będzie dobrym wyborem.

Dziękujemy za tak liczną obecność!



Źródło: WSZiB





DYPLOM TO NIE WSZYSTKO. WSZiB W KRAKOWIE JAKO JEDNA Z PIERWSZYCH UCZELNI W POLSCE WPROWADZA CYFROWE MIKROPOŚWIADCZENIA UMIEJĘTNOŚCI STUDENTÓW

WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE STAWIA NA NOWOCZESNE ROZWIĄZANIA W EDUKACJI. OD BIEŻĄCEGO SEMESTRU UCZELNIA WDRAŻA MIKROPOŚWIADCZENIA, CZYLI CYFROWE ODZNAKI POTWIERDZAJĄCE KOMPETENCJE ZDOBYWANE PRZEZ STUDENTÓW. MIKROPOŚWIADCZENIA SĄ DZIŚ STOSOWANE NA NAJLEPSZYCH UCZELNIACH W EUROPIE I NA ŚWIECIE.

CZYM SĄ MIKROPOŚWIADCZENIA?

Mikroświadczania to unikalne cyfrowe certyfikaty (tzw. odznaki cyfrowe) dokumentujące opanowanie określonych umiejętności lub wiedzy z danej dziedziny. W odróżnieniu od tradycyjnego dyplomu ukończenia studiów, każde mikroświadczanie odnosi się do konkretnego przedmiotu, zgodnie z wytycznymi Rady Unii Europejskiej, które określają zarówno zakres informacji zawartych w certyfikacie, jak i kryteria jego przyznawania.

Dzięki cyfrowej formie odznaki mogą być w prosty sposób prezentowane w portfolio, cyfrowym CV lub na profilu zawodowym w serwisie LinkedIn, stając się dla studentów wymiernym dowodem ich kompetencji jeszcze

w trakcie trwania studiów. W WSZiB otrzymują je studenci, którzy uzyskują ocenę 4 lub wyższą na egzaminie z danego przedmiotu. Maksymalna liczba mikroświadczania, które będzie można zebrać, zależy będzie od kierunku i stopnia studiów oraz wybranej specjalizacji. Na przykład na studiach licencjackich na kierunku Finanse i Rachunkowość studenci będą mogli uzyskać 5 mikroświadczania, na Logistyce I stopnia: 6, a na studiach magisterskich Informatyka Stosowana: 4 takie certyfikaty. Będą one potwierdzeniem wiedzy z różnych dziedzin, zależnie od programu studiów danego kierunku: od analizy finansowej, poprzez badania marketingowe czy zarządzanie projektami po programowanie i cyberbezpieczeństwo.

„Chcemy, aby nasi studenci wkraczali na rynek pracy nie tylko z dyplomem, ale także z jasno nazwanymi i potwierdzonymi kompetencjami” - podkreśla Krzysztof Roszczyński, Rektor WSZiB w Krakowie. – „Mikroświadczania to element nowoczesnego podejścia do kształcenia, w którym efekty nauki są bardziej widoczne i możliwe do zweryfikowania. Nasi absolwenci będą opuszczać mury uczelni nie tylko z tytułem zawodowym, ale też z certyfikatami, które stanowią dużą wartość dla pracodawców w Polsce i całej Europie.”

Cyfrowa forma odznak sprawia, że mogą być w łatwy sposób prezentowane online, na przykład w portfolio, cyfrowym CV czy na profilu zawodowym na LinkedIn. Dzięki temu studenci zyskują dodatkowe narzędzie do pokazywania swoich kompetencji jeszcze w trakcie studiów.

„Na dzisiejszym, nie da się ukryć, bardzo wymagającym rynku pracy liczą się konkretne umiejętności” – mówi dr Aneta Ziółkowska, prof. WSZiB, Prorektor ds. kształcenia. – „Wychodzimy naprzeciw tym oczekiwaniom, wprowadzając mikroświadczania, które pomagają studentom nazwać swoje kompetencje. To nie przypadek, że akurat u nas pojawiają się cyfrowe certyfikaty. Już od wielu lat dostosowujemy nasz system kształcenia do standardów panujących na europejskich uczelniach. Stawiamy na jakość edukacji, ale też na jej praktyczny wymiar, tak aby nasi studenci byli dobrze przygotowani do czekających ich wyzwań”.

CO O MIKROPOŚWIADCZENIACH MYŚLĄ STUDENCI?

A jak nowe rozwiązanie jest oceniane przez samych studentów? Czy mikroświadczania będą dla nich dodatkową motywacją do osiągnięcia dobrych wyników na egzaminach?

„To ciekawy pomysł i cieszę się, że akurat na naszej uczelni się one pojawiają. Dobrze wiedzieć, że nauka na studiach przełoży się nie tylko na dobre oceny, ale też na przydatne w budowaniu pozycji zawodowej certyfikaty” – Katarzyna Kozłowska, studentka WSZiB. – „Taka odznaka pokazuje konkretnie, czego się nauczyliśmy. Myślę, że będzie dużym atutem przy szukaniu stażu lub pracy”.

Dla studentów to niewątpliwie przydatne narzędzie do kształtowania swojej drogi zawodowej. Mikroświadczanie potwierdzające wiedzę z konkretnego przedmiotu może być ważniejsze dla rekrutera niż nazwa ukończonego kierunku studiów. Dodatkowo fakt, że nie wszyscy studenci je otrzymają, a jedynie ci z najlepszymi wynikami na egzaminach, podnosi ich wartość i prestiż. Dzięki temu mikroświadczanie to certyfikat jakości, o którego zdobycie warto się postarać.

WSZiB pokazuje, że nowoczesna uczelnia to taka, która nie tylko przekazuje wiedzę, ale także potrafi nazwać i wiarygodnie potwierdzić to, czego uczą się studenci. Wprowadzając mikroświadczania, udowadnia, że można z sukcesem łączyć naukę akademicką z praktycznym przygotowaniem absolwentów do kariery zawodowej. Możliwość potwierdzania konkretnych kompetencji już na etapie studiów wyróżnia zarówno samą uczelnię, jak i studentów WSZiB.

CO MOŻNA STUDIOWAĆ W WSZiB?

Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości w Krakowie to jedna z najdynamiczniej rozwijających się niepublicznych uczelni w Polsce, działająca nieprzerwanie od 1995 roku. Od ponad trzech dekad kształci specjalistów z różnych dziedzin, cenionych na rynku pracy.

Uczelnia oferuje studia I stopnia (licencjackie i inżynierskie) i II stopnia (magisterskie), które można realizować w trybie dziennym lub zaocznym. Jej atutem jest elastyczny harmonogram studiowania, dostosowany do potrzeb osób pracujących lub łączących naukę z innymi obowiązkami.

W WSZiB można studiować Zarządzanie, w ramach którego studenci uczą się planować i prowadzić projekty, a także rozwijają umiejętności interpersonalne i przywódcze. Dla osób zainteresowanych nowoczesnymi technologiami dobrym wyborem będzie Informatyka z ciekawymi specjalizacjami z zakresu cyberbezpieczeństwa, baz danych czy programowania.

Inne dostępne w WSZiB kierunki to: Finanse i Rachunkowość, Marketing Cyfrowy, Logistyka, Przedsiębiorczość Cyfrowa czy Komunikacja i Psychologia w Biznesie. Dzięki temu kandydaci mogą dopasować ścieżkę kształcenia do swoich aspiracji zawodowych i predyspozycji. Dla absolwentów studiów pierwszego stopnia dostępne są studia magisterskie na kierunkach Informatyka Stosowana, Finanse i Rachunkowość oraz Zarządzanie, które poszerzają kompetencje i jeszcze lepiej przygotowują do pełnienia różnych ról zawodowych.

Uczelnia stawia także na praktyczne przygotowanie do kariery poprzez dodatkowe kursy i certyfikacje, a także możliwość zdobywania uprawnień w obszarze IT czy zarządzania. Studenci mają dostęp do laboratoriów komputerowych, projektów biznesowych, a także szkoleń i egzaminów językowych.

JAK SIĘ ZAPISAĆ NA STUDIA?

Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości w Krakowie stawia na prostą rekrutację. Na studia można zapisać się online. Dla kandydatów uczelnia przygotowała intuicyjny i łatwy w obsłudze portal rekrutacyjny. Znajdują się w nim m.in. informacje na temat tego, jakie dokumenty są wymagane i do kiedy należy je przesłać online lub dostarczyć osobiście. Po dopełnieniu formalności kandydat staje się studentem WSZiB na wybranym przez siebie kierunku.

Więcej informacji o studiach w WSZiB oraz formularz rekrutacyjny można znaleźć na stronie internetowej Uczelni: www.wszib.edu.pl.



WOSiP 2026

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy XXXIV Finał WOŚP, czyli ponad 340 Wolontariuszy Sztabu Wyższej Szkoły Zarządzania i Bankowości w Krakowie!

Kolejny raz Sztab Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy odniósł wielki sukces! Dzięki Wam udało się zebrać niewiarygodną kwotę **326 724 zł**, która to zasili hasło tegorocznego finału.

„ZDROWE BRZUSZKI NASZYCH DZIECI”

czyli wspierając diagnostykę i leczenie chorób przewodu pokarmowego u najmłodszych pacjentów.

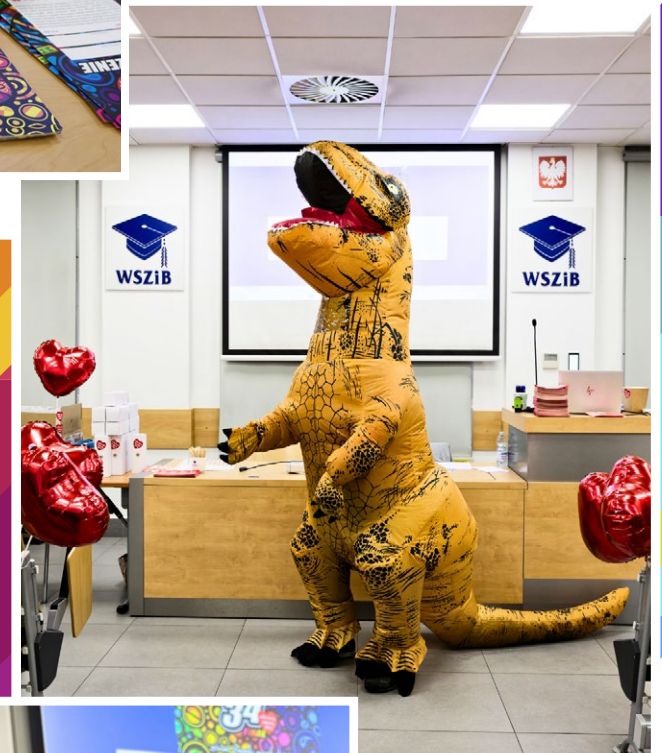
Pragniemy serdecznie podziękować Władzom Uczelni za możliwość działania. Szczególne podziękowania kierujemy w stronę JM Rektora WSZiB Krzysztofa Roszczyńskiego.

W tym dniu już od wczesnych godzin porannych można było zobaczyć w najdziwniejszych zakamarkach naszego miasta i okolicach uśmiechniętych Wolontariuszy naszego sztabu. Dzięki takim społecznym działaniom utwierdza się, że warto pomagać drugiemu człowiekowi.

Nie pozostaje nam nic innego jak spokojnie czekać na ostateczne rozliczenie naszego sztabu i zaprosić Was na XXXV Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy przy WSZiB 31 stycznia 2027 roku!

Dziękujemy!

Magda, Patrycja, Łukasz, Konrad, Darek i Michał



Zdjęcia: WSZiB



WSZiB NA TARGACH EDUKACYJNYCH EDU SALON

Wyższa Szkoła Zarządzania i Bankowości uczestniczyła w jednym z największych i najbardziej prestiżowych wydarzeń edukacyjnych na Podkarpaciu – Targach Edukacyjnych Edu Salon.

Przez dwa dni stoisko uczelni odwiedziły setki uczniów szkół średnich i studentów. Podczas spotkań prezentowano ofertę studiów, zasady rekrutacji oraz możliwości, które czekają po maturze. Dużym zainteresowaniem cieszyły się gogle VR, dzięki którym uczestnicy mogli przeżyć interaktywne doświadczenia edukacyjne.

Targi były również okazją do integracji i dobrej zabawy. Odwiedzający stoisko WSZiB mogli wziąć udział w konkursach i zdobyć drobne upominki.

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nasze stoisko i już cieszymy się na kolejne spotkania w murach uczelni.





AI W RACHUNKOWOŚCI – CZY KSIĘGOWI ZOSTANĄ ZASTĄPIENI PRZEZ ALGORYTMY?

Dynamiczny rozwój sztucznej inteligencji (AI) w ciągu ostatnich lat istotnie zmienia oblicze zawodu księgowego. Tradycyjna rachunkowość dotychczas oparta była na ewidencji, analizie oraz interpretacji danych finansowych przy użyciu ręcznych metod lub klasycznych systemów ERP. Obecnie, dzięki algorytmom uczenia maszynowego, automatyzacji procesów oraz narzędziom generującym raporty, mamy możliwość przekształcania całego cyklu księgowego. Systemy, które wykorzystują AI potrafią nie tylko błyskawicznie segregować i klasyfikować dokumenty, ale również wspierać prognozowanie płynności, klasyfikować transakcje i wspomagać proces zarządzania ryzykiem¹. Wiele osób zadaje sobie pytanie, czy AI rozwinie się do takiego stopnia, że będzie w stanie całkowicie zastąpić księgowych?

W badaniu przeprowadzonym przez *Stanford Graduate School of Business* oraz *MIT Sloan School of Management* w grupie 277 księgowych oraz 79 firm, które stosują narzędzia generatywne, wykazano, że specjaliści korzystający z pomocy AI obsługują znacznie większą liczbę klientów tygodniowo. Ponadto ich księgi zamykane są aż o 7,5 dnia szybciej i poświęcają o 8,5% mniej czasu na czynności rutynowe, jednocześnie nie obniżając jakości sprawozdań, lecz zwiększając ich szczegółowość o nawet 12%². To badanie pokazało, że AI przejmuje wiele zadań automatycznych, jednak to człowiek, jako ekspert, pozostaje kluczowy i jest bardzo potrzebny do interpretacji wyników stworzonych przez AI.

Moss Adams międzynarodowe przedsiębiorstwo księgowo-konsultingowe, świadczące usługi z zakresu rachunkowości, doradztwa oraz zarządzania majątkiem, przeprowadziło ankietę dla księgowych. Aż 69% z nich uznało, że AI ma pozytywny wpływ na profesję. Osoby, które miały styczność z technologią (czyli aż 79% ankietowanych) uważała, że AI jest bardzo pomocne w codziennej pracy³.

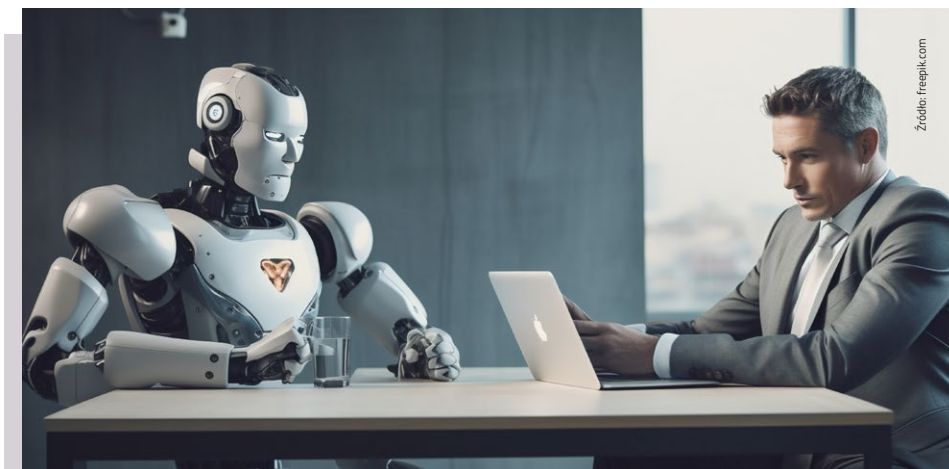
Do swojej codziennej pracy AI zostało także wprowadzone w globalnej firmie audytorskiej *Deloitte*. Wewnętrzny ChatBot generował dla przedsiębiorstwa ponad 1,1 mln promptów, przy których wspierał m.in. automatyczne podsumowywanie dokumentów oraz kodowanie danych. Dzięki takiemu zastosowaniu narzędzia AI, pracownicy byli w stanie poświęcić więcej czasu na analitykę oraz analizę ryzyka, dzięki redukcji monotonicznych zadań⁴.

Badanie wśród studentów rachunkowości, które zostało opublikowane w *Transnational Journal of Business*, analizowało gotowość technologiczną oraz poziom cyfrowych kompetencji w kontekście wdrażania AI w edukacji. Według studentów sztuczna inteligencja to kluczowy element w ich przyszłych karierach ze względu na rosnące znaczenie analizy danych i rozwiązywania problemów. Mimo to studenci dalej chcą się edukować nie tylko w zakresie używania narzędzi AI, ponieważ według nich praca księgowego nie zostanie w pełni zastąpiona⁵.

Pomimo, iż wiele badań wskazuje na to, iż AI jest bardzo pomocnym narzędziem w pracy księgowego, nie można pominąć także minusów jego działania. Przede wszystkim, brak jednolitych regulacji oraz standardów dotyczących audytu algorytmów i odpowiedzialności za decyzje zautomatyzowane, jest ogromnym wyzwaniem dla firm. Powstaje pytanie: kto ponosi odpowiedzialność za nieprawidłowości, producent oprogramowania, firma wdrażająca technologię, czy księgowy nadzorujący proces⁶? Oprócz tego, ciężko jest prześledzić logikę działań i podejmowania decyzji przez narzędzia AI. W kontekście rachunkowości, gdzie przejrzystość i transparentność mają kluczowe znaczenie, brak jasnego wglądu w sposób, w jaki algorytm klasyfikuje transakcje lub wykrywa anomalie, może prowadzić do utraty zaufania klientów oraz problemów prawnych⁷. Ponadto rachunkowość

operuje na wrażliwych danych, a każdy system, który jest oparty na AI wymaga dużych zbiorów informacji do treningu oraz funkcjonowania narzędzia. Przechowywanie i przetwarzanie ogromnej ilości danych rodzi ryzyko cyberataków, wycieku informacji, czy nawet naruszenia przepisów RODO. Według raportu *PwC Global AI in Finance 2024*, aż 41% badanych przedsiębiorstw stwierdziło, iż kwestie bezpieczeństwa danych są główną barierą we wdrażaniu sztucznej inteligencji w działach finansowych⁸.

Według wielu badań oraz ankiet przeprowadzonych w środowiskach finansowych, sztuczna inteligencja to zdecydowanie nowoczesne, ułatwiające prace narzędzie. Pomimo swoich zalet, aktualnie nie jest to idealne rozwiązanie, które jest w stanie w pełni zastąpić człowieka. Specjaliści którzy potrafią łączyć wiedzę finansową z umiejętnością interpretacji danych generowanych przez AI, stają się coraz bardziej pożądanymi na rynku pracy. W przyszłości możemy spodziewać się rozwoju AI w kategorii finansów i rachunkowości. Zawód księgowego ewoluuje, jednak nie zostanie wyeliminowany poprzez nową technologię. ■



¹ ICAEW. (2022). *Artificial intelligence and the future of accountancy*. Institute of Chartered Accountant in England and Wales.

² Noy, S., & Zhang, W. (2023). *Experimental evidence on the productivity effects of generative artificial intelligence*. Stanford University & MIT Sloan School of Management.

³ Moss Adams LLP. (2023). *2023 Accounting and Finance Outlook: The role of AI in modern accounting*.

⁴ Deloitte. (2024). *State of generative AI in the enterprise*. Deloitte Insights.

⁵ Gupta, R. & Lall, A. (2023). *AI readiness and digital competencies among accounting students*. *Transnational Journal of Business* 3(2), 45-49.

⁶ European Commission. (2021). *Proposal for a regulation laying down harmonised rules on artificial intelligence (AI Act)*. COM/2021/206.

⁷ European Commission. (2021). *Ethics guidelines for trustworthy AI*. COM/2021/206.

⁸ PwC. (2024). *Global AI in Finance Survey 2024*. PwC Global Research.

JAK ZMIENIA SIĘ SPOSÓB UCZENIA SIĘ W ERZE TIKTOKA I KRÓTKICH FORM



SPOSÓB UCZENIA SIĘ ZMIENIA SIĘ DZIŚ NIE DLATEGO, ŻE PRZESTALIŚMY SIĘ UCZYĆ, ALE DLATEGO, ŻE INACZEJ KONSUMUJEMY TREŚCI. JESZCZE NIEDAWNO NAUKA KOJARZYŁA SIĘ GŁÓWNIEM Z KSIĄŻKAMI, NOTATKAMI I DŁUGIMI WYKŁADAMI. DZIŚ CORAZ CZĘŚCIEJ WIEDZĘ CZERPIEMY Z KRÓTKICH FILMIKÓW NA TIKTOKU. TO, CO JESZCZE NIEDAWNO BYŁO DODATKIEM, CORAZ CZĘŚCIEJ STAJE SIĘ PUNKTEM WYJŚCIA DO NAUKI.

Największa zmiana dotyczy tempa i rytmu uczenia się. Wiedza przestała być przyswajana w długich blokach czasu. Zamiast tego uczymy się w autobusie, w kolejce, przed snem itp. Dla wielu osób to ułatwienie, ale jednocześnie utrudnia dłuższe skupienie i głębszą analizę tematu.

Zmienił się też sposób szukania informacji. Coraz częściej pierwszym odruchem nie jest książka ani wyszukiwarka, lecz media społecznościowe. Krótki filmik bywa szybkim wprowadzeniem do tematu, ale problem pojawia się wtedy, gdy staje się jedynym źródłem wiedzy.

Krótkie formy narzucają konkretny styl przekazu – treści są dynamiczne, uproszczone i na-

stawione na szybki efekt. Zamiast teorii pojawiają się przykłady, zamiast definicji – praktyczne wskazówki. To pomaga zapamiętać podstawy, ale często kosztem zrozumienia szerszego kontekstu. Algorytmy promują to, co proste i jednoznaczne, a nie to, co wymaga dłuższego namysłu.

Ważna zmiana dotyczy także tego, kto uczy. Wiedzę przekazują dziś nie tylko wykładowcy, ale także internetowi twórcy – często zwykli ludzie, którzy potrafią w prosty sposób opowiedzieć o skomplikowanych zagadnieniach. To sprawia, że nauka staje się bliższa codziennemu życiu, ale jednocześnie wymaga większej ostrożności w sprawdzaniu źródeł.

Krótkie formy dają też natychmiastowe poczucie, że „czegoś się nauczyliśmy”. Kilka filmików może stworzyć wrażenie opanowania materiału, choć w praktyce wiedza bywa powierzchowna i trudna do odtworzenia. Dlatego rośnie znaczenie selekcji informacji – umiejętności wybierania treści i sprawdzania ich wiarygodności. Krótkie formy nie zastąpią tradycyjnej nauki, ale mogą ją uzupełniać jako wstęp, inspiracja lub powtórka.

Ostatecznie problemem nie jest TikTok ani krótkie formy lecz to, czy potrafimy wyjść poza szybkie przewijanie. W świecie, w którym wszystko trwa kilkadziesiąt sekund, prawdziwą umiejętnością staje się zatrzymanie się, pogłębienie tematu i nauczenie się samodzielnego myślenia. ■

CZY SZTUCZNA INTELIGENCJA MOŻE BYĆ KREATYWNA? – GRANICE TWÓRCZOŚCI MASZYN



KIEDY MYŚLIMY O KREATYWNOŚCI, ZAZWYCZAJ WIDZIMY CZŁOWIEKA Z GŁOWĄ PEŁNĄ POMYSŁÓW, EMOCJI I DOŚWIADCZEŃ. KREATYWNOŚĆ KOJARZY SIĘ Z CZYMŚ BARDZO LUDZKIM: Z POTRZEBĄ WYRAŻENIA SIEBIE, Z PRZEMYŚLENIAМИ, Z CHWILĄ NATCHNIENIA. TYMCZASEM SZTUCZNA INTELIGENCJA CORAZ CZĘŚCIEJ TWORZY OBRAZY, PISZE WIERSZE, KOMONUJE MUZYKĘ I GENERUJE TEKSTY, KTÓRE POTRAFIĄ ZACHWYCIĆ.

Źródło: freepik.com

kombinacje. To przypomina bardziej zaawansowane narzędzie niż niezależnego twórcę.

W praktyce prawdziwa kreatywność często pojawia się tam, gdzie człowiek współpracuje z maszyną. AI może być świetnym wsparciem, inspiracją, szkicem czy pomysłem, który człowiek dopracowuje i nadaje mu sens. W takim układzie maszyna pomaga, ale to człowiek pozostaje autorem.

Ostatecznie odpowiedź na pytanie, czy AI może być kreatywna, zależy od tego, jak zdefiniujemy kreatywność. Jeśli liczy się tylko efekt, to tak maszyny potrafią tworzyć. Jeśli jednak kreatywność oznacza również intencję, emocje i świadomość, to pozostaje ona ludzką domeną.

Maszyna może wygenerować dzieło, ale nie może go przeżyć. Dlatego sztuczna inteligencja może być kreatywna tylko w efekcie, nie w sensie, który naprawdę rozumiemy — twórczość bez duszy pozostaje tylko dobrze skrojoną imitacją.

Czy to oznacza, że maszyny stały się kreatywne?

Z jednej strony efekt bywa imponujący. AI potrafi łączyć style, mieszać inspiracje i tworzyć coś, czego wcześniej nie było. Dla odbiorcy końcowy produkt często wygląda jak prawdziwa twórczość. Gdy obraz czy tekst jest dobry, trudno od razu powiedzieć czy jego autorem był człowiek czy algorytm. Jeśli kreatywność oceniana jest tylko po jakości efektu, AI może wydawać się kreatywna.

Z drugiej strony sztuczna inteligencja nie ma tego, co dla wielu z nas jest sednem twórczości: intencji i świadomości. Nie ma doświadczeń, emocji ani potrzeby wyrażania siebie. AI nie „czuje”, nie przeżywa i nie rozumie świata tak jak my. Działa na podstawie danych, które zostały stworzone przez ludzi i łączy je w nowe

Źródło: freepik.com

CZY SOCIAL MEDIA KSZTAŁTUJĄ NASZĄ TOŻSAMOŚĆ?



MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE STAŁY SIĘ NIEODŁĄCZNYM ELEMENTEM CODZIENNOŚCI STUDENTÓW. TOWARZYSZĄ NAM W DRODZE NA UCZELNIĘ, PODCZAS PRZERW MIĘDZY ZAJĘCIAMI, A CZĘSTO TAKŻE WIECZOREM, TUŻ PRZED SNEM. SŁUŻĄ DO KOMUNIKACJI, ROZRYWKI, ZDOBYWANIA INFORMACJI I BUDOWANIA RELACJI. CORAZ CZĘŚCIEJ POJAWIA SIĘ JEDNAK PYTANIE, CZY SOCIAL MEDIA SĄ JEDYNIEM NARZĘDZIEM, CZY TEŻ REALNIE WPŁYWAJĄ NA TO, KIM JESTEŚMY I JAK POSTRZEGAMY SAMYCH SIEBIE.

Śli nie tylko komunikują się z innymi, ale również tworzą i prezentują swój wizerunek.

Autoprezentacja online a prawdziwe „ja”

Profile w mediach społecznościowych są formą autoprezentacji – świadomego lub nieświadomego pokazywania siebie innym. Wybieramy zdjęcia, publikujemy określone treści, dzielimy się fragmentami codzienności. Rzadko jednak pokazujemy całość swojego doświadczenia.

Zazwyczaj prezentujemy wyselekcjonowaną wersję siebie: bardziej atrakcyjną i ciekawszą.

Nie oznacza to, że obraz ten jest fałszywy, ale często bywa niepełny. Problem pojawia się wtedy, gdy zaczynamy utożsamiać swoją wartość wyłącznie z wizerunkiem online lub porównywać swoje codzienne życie z wyidealizowanymi obrazami innych.

Granica między autentycznym „ja” a wykreowaną tożsamością cyfrową może się wtedy zacierać.

Lajki, komentarze i algorytmy – niewidzialni współtwórcy

Istotną rolę w kształtowaniu tożsamości online odgrywa mechanizm informacji zwrotnej. Lajki, komentarze i liczba obserwujących działają jak sygnały akceptacji lub jej braku. Badania neuropsychologiczne przeprowadzone przez Lauren E. Sherman i współpracowników wykazały, że otrzymywanie dużej liczby polubień pod własnymi zdjęciami aktywuje u młodych osób obszary mózgu związane z układem nagrody m.in. jądro półleżące, co może wzmacniać potrzebę powtarzania określonych zachowań i zwiększać podatność na społeczną aprobatę².

W praktyce oznacza to, że reakcje innych użytkowników mogą realnie wpływać na nasze samopoczucie, samoocenę oraz decyzje dotyczące tego, jakie treści publikujemy. Dodatkowo algorytmy mediów społecznościowych podsuwają nam treści zgodne z wcześniejszymi wyborami. Z jednej strony ułatwia to dostęp do interesujących tematów, z drugiej – może prowadzić do zamknięcia w tzw. „bańce informacyjnej”, która wzmacnia określony obraz świata i samego siebie.

Tożsamość – co mówi psychologia?

W psychologii tożsamość rozumiana jest jako względnie spójny obraz samego siebie, obejmujący przekonania, wartości, role społeczne oraz poczucie ciągłości „ja” w czasie. Takie ujęcie wywodzi się m.in. z koncepcji rozwoju psychospołecznego Erika H. Eriksona, który podkreślał, że tożsamość stanowi zintegrowane poczucie tego, kim jednostka jest, dokąd zmierza i jakie miejsce zajmuje w społeczeństwie¹.

Kształtuje się ona stopniowo, szczególnie intensywnie w okresie dorastania i wczesnej dorosłości – a więc w czasie studiów. To moment zadawania sobie pytań: kim jestem, co jest dla mnie ważne i jak chcę być postrzegany? Tradycyjnie odpowiedzi na te pytania powstawały głównie w relacjach bezpośrednich. Dziś coraz większą rolę odgrywa przestrzeń cyfrowa, w której młodzi doro-

Plusy i minusy obecności w mediach społecznościowych

Nie można jednoznacznie ocenić wpływu social mediów jako wyłącznie negatywnego lub pozytywnego. Z jednej strony umożliwiają one eksplorację tożsamości, kontakt z różnorodnymi poglądami, rozwijanie zainteresowań i poczucie przynależności do grupy. Dla wielu studentów są przestrzenią wyrażania siebie i budowania relacji.

Z drugiej strony nadmierna koncentracja na wizerunku online może prowadzić do obniżonej samooceny, lęku przed oceną oraz poczucia presji by spełniać określone standardy atrakcyjności czy sukcesu. Szczególnie podatne na te mechanizmy są osoby, które dopiero kształtują swoją tożsamość i szukają potwierdzenia własnej wartości na zewnątrz.

Jak korzystać świadomie? Kilka refleksji na koniec

Media społecznościowe same w sobie nie definiują naszej tożsamości, ale mogą znacząco wpływać na sposób, w jaki ją budujemy. Kluczowa wydaje się świadomość: rozumienie, że to, co widzimy online, jest jedynie fragmentem rzeczywistości, a nie jej pełnym obrazem.

Być może warto od czasu do czasu zadać sobie pytania: dlaczego publikuję dany post, jak reaguję na brak reakcji, czy to, co pokazuję, jest zgodne z tym, kim czuję się naprawdę? Takie refleksje nie wymagają rezygnacji z mediów społecznościowych, lecz pomagają korzystać z nich w sposób bardziej świadomy i wspierający rozwój własnej tożsamości.

Przypisy

¹ Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton.

² Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2016). *The Power of the Like in Adolescence: Effects of Peer Influence on Neural and Behavioral Responses to Social Media*. *Psychological Science*, 27(7), 1027–1035.



Źródło: WSZiB

EKONOMIA SUBSKRYPCJI W ŻYCIU STUDENTA – PUŁAPKA „MAŁYCH KWOT” I PSYCHOLOGIA POSIADANIA W CYFROWYM ŚWIECIE

JESZCZE DEKADĘ TEMU WEJŚCIE W DOROSŁOŚĆ KOJARZYŁO SIĘ Z GROMADZENIEM DÓBR: KOLEKCJONOWANIEM PŁYT CD, KUPOWANIEM KSIĄŻEK NA WŁASNOŚĆ CZY ZBIERANIEM FUNDUSZY NA PIERWSZY SAMOCHÓD. DZIŚ MODEL TEN ODCHODZI DO ŁAMUSA, USTĘPUJĄC MIEJSCA WSZECHOBECNEJ SUBSKRYPCJI. ŻYJEMY W ERZE „DOSTĘPU”, KTÓRA OBIECUJE WOLNOŚĆ I NISKIE KOSZTY WEJŚCIA, ALE W ZAMIAN PO CICHU REDEFINIUJE NASZE NAWYKI FINANSOWE I POCZUCIE WŁASNOŚCI.

Od posiadania do „wynajmowania” rzeczywistości

Zmiana paradygmatu z „posiadać” na „mieć dostęp” dokonała się niemal niezauważenie. Zaczęło się niewinnie – od gazet i Netflix’a. Szybko jednak okazało się, że w modelu abonamentowym możemy mieć wszystko: od muzyki, przez specjalistyczne oprogramowanie, aż po dietę pudełkową, siłownię, a nawet dostęp do funkcji premium w samochodzie.

Jako studentka szybko zauważyłam, że model subskrypcyjny kusi przede wszystkim niskim progiem wejścia. Studenci zamiast wydawać 3000 zł na pakiet graficzny, płacą 50-100 zł miesięcznie. To demokratyzacja narzędzi, która teoretycznie ułatwia start zawodowy. Jednak ta wygoda niesie ze sobą specyficzne ryzyko psychologiczne – uśpienie czujności finansowej poprzez mechanizm tzw. mikro-płatności.

W moim przypadku miesięczne subskrypcje obejmują m.in. Spotify, Netflix, platformę z kursami online i aplikację do zarządzania zadaniami. Każda z nich kosztowała „tylko kilkadziesiąt złotych”, ale po zsumowaniu okazało się, że wydaję ponad 300 zł miesięcznie.

Psychologia „tylko 29,99 zł”

Dlaczego tak chętnie klikamy przycisk „Subskrybuj”? Odpowiedź leży w psychologii ekonomicznej. Kwoty rzędu 20, 30 czy 40 złotych znajdują się poniżej naszego progu „ból płacenia”. Wydanie 500 zł jednorazowo zmusza nas do głębokiej analizy zasadności zakupu. Rozbicie tej kwoty na małe raty sprawia, że mózg postrzega wydatek jako nieistotny dla domowego budżetu.

W ten sposób wpadamy w pułapkę drobnych, cyfrowych opłat, które powoli, ale skutecznie obciążają budżet. Są to subskrypcje, z których przestaliśmy korzystać, ale o których zapomnieliśmy lub których proces anulowania wydaje nam się zbyt żmudny względem niskiej ceny. Co więcej, model ten wykorzystuje efekt utopionych kosztów. Często zmuszamy się do oglądania serialu na danej platformie tylko dlatego, że „przecież



Zdjęcie: freepik.com

już zapłacił za ten miesiąc”, co paradoksalnie kradnie nasz czas, zamiast dostarczać rozrywki.

Trudno jednoznacznie ocenić, czy ten model jest długofalowo korzystny, ale z perspektywy studenta łatwo stracić nad nim kontrolę.

Cyfrowy nomadyzm a brak fundamentów

Z perspektywy socjologicznej, życie w świecie subskrypcji tworzy pokolenie „cyfrowych najemców”. Nic nie należy do nas na stałe. Jeśli platforma streamingowa wycofa dany film z oferty lub wydawca gier wyłączy serwery, tracimy dostęp do treści, za które płaciliśmy lata.

Brak fizycznego nośnika – książki na regale czy płyty w szufladzie – zmienia nasz stosunek do przedmiotów. Stają się one efemeryczne. Dla studenta, który często się przeprowadza, brak fizycznego balastu jest atutem, ale długofalowo może prowadzić do poczucia braku kontroli nad własnym majątkiem i kulturą, którą się otacza.

Zarządzanie „portfelem abonamentowym” – jak nie zatonać?

W ekonomii biznesu liczy się wskaźnik ROI (z ang. Return on Investment), czyli zwrot z inwestycji. Warto przenieść go na grunt prywatny. Jeśli opłacasz dostęp do bazy kursów online (np. LinkedIn Learning czy Coursera), ale od trzech miesięcy nie obejrzałeś ani jednej lekcji, Twoje ROI wynosi zero.

Jak zachować higienę finansową w świecie subskrypcji?

1. Audyt kwartalny: Raz na trzy miesiące przejrzyj historię transakcji na koncie. Zsumuj wszystkie subskrypcje. Wynik może Cię zaskoczyć – często okazuje się, że suma „małych kwot” dorównuje czynszowi za pokój.

2. Zasada „jedna wchodzi, jedna wychodzi”: Jeśli chcesz wykupić nowy dostęp do serwisu VOD (z ang. Video on Demand czyli video na żądanie), zrezygnuj z innego, którego używasz najrzadziej.

3. Subskrypcje celowe: Zamiast płacić za roczny dostęp, kupuj subskrypcję na miesiąc wtedy, gdy faktycznie wiesz, że będziesz miał czas z niej korzystać (np. podczas ferii czy wakacji).

Podsumowanie: Czy czeka nas „Subskrypcja na życie”?

Trend jest nieubłagany – coraz więcej branż zmierza w stronę abonamentów. Już teraz słyszymy o subskrypcjach na ubrania czy meble. To wielka wygoda, ale też forma „finansowej smyczy”, która wiąże nas z markami na lata.

Kluczem do sukcesu w nowoczesnej gospodarce nie jest unikanie subskrypcji, ale świadome nimi zarządzanie. Jako studenci kierunków biznesowych i technicznych, powinniśmy patrzeć na własny budżet jak na małe przedsiębiorstwo. W tym ujęciu subskrypcja powinna być narzędziem wzrostu lub świadomie wybraną rozrywką, a nie automatycznym obciążeniem, o którym przypominamy sobie dopiero przy braku środków na koncie. Warto raz na jakiś czas zrobić „finansowy detoks” i sprawdzić, co w naszym życiu jest naprawdę nasze, a co tylko wypożyczone. ■

Zdjęcie: WSZiB



PIERWSZA PRACA: SZOK KULTUROWY CZY ETAP PRZEJŚCIA?

Pierwsza praca często bywa momentem zderzenia wyobrażeń z rzeczywistością. Wejście w rolę pracownika dla młodych osób jest mało spektakularne. Domknięcie rozdziału pod tytułem student czy uczeń, które w wyobrażeniach bywa symbolem początku nowej niezależności, nierzadko zamienia się w chwilę pierwszego zawodowego rozczarowania. Najczęściej zaczyna się od drobnych sytuacji, w których uczymy się nowych zasad funkcjonowania jednostki. Nagle okazuje się, że oprócz wykonywania poleconego zadania, ważna jest również umiejętność komunikacji, organizacja stanowiska i czasu pracy – a w głównej mierze radzenie sobie z niepewnością, gdy instrukcje nie są w pełni jasne.

Jednak to co na początku było problemem, po pewnym czasie staje się codziennością. Nowe obowiązki przestają wydawać się takie trudne, nie wymagają już tak wiele czasu, są wykonywane szybciej i z większą pewnością siebie. Luźne rozmowy z przełożonymi i współpracownikami nabierają pewności.

Szok kulturowy nie mija w jednej chwili, wraz z upływem czasu przyzwyczajamy się do nowej roli. Zmieniamy swój sposób myślenia, poznajemy nowe pojęcie odpowiedzialności i obowiązku. Wykonanie czegoś dobrze i szybko, jest lepsze niż wolno i perfekcyjnie. Okazuje się, że wiedza zdobyta na uczelni, nie zawsze ma tak duże

znaczenie, jak umiejętność radzenia sobie z krytyką i presją czasu.

Ten szok jest nam jednak zdecydowanie potrzebny. Naturalny etap przejścia między teorią a praktyką, jest czymś nieuniknionym. Z czasem chaos zamienia się w rutynę, a niepewność w doświadczenie. Uczymy się pokory, otwieramy oczy na to, jak naprawdę funkcjonuje świat poza placówkami edukacyjnymi.

Pierwsza praca rzadko kiedy bywa idealna. Nie musi też definiować całej naszej kariery. Jest to naturalny etap dorastania, to moment, w którym teoria spotyka się z praktyką, a wyobrażenia z rzeczywistością. Nie po to, by rozczarować, ale by nauczyć. ■

Źródło: freepik.com



WYPALENIE STUDENCKIE I ZAWODOWE – JAK JE ROZPOZNAĆ I CO Z NIM ZROBIĆ

JESZCZE PARĘ LAT TEMU WYPALENIE ZAWODOWE KOJARZYŁO SIĘ GŁÓWNIE Z MENEDŻERAMI, KORPORACJAMI I OSOBAMI PRACUJĄCYMI OD LAT W JEDNYM ZAWODZIE. DZIŚ CORAZ CZĘŚCIEJ DOTYKA STUDENTÓW, A NAWET TYCH, KTÓRZY DOPIERO ZACZYNAJĄ SWOJĄ DROGĘ NA RYNKU PRACY. STUDIA, PRACA, PRESJA SPOŁECZNA, OCZEKIWANIA RODZINY I WŁASNE AMBICJE TO CZĘSTO SKŁADNIKI, KTÓRE ZAMIAST NAPĘDZAĆ DO DZIAŁANIA, PÓWOLI WYNISZCZAJĄ.



Wypalenie nie przychodzi nagle. To proces cichy, podstępny i często ignorowany. Wiele studentów mówi sobie: „To tylko zły czas”, „Wszyscy tak mają”, „Muszę się po prostu bardziej postarać”. Problem w tym, że im dłużej to ciągniemy, tym trudniej nam wyjść z tego stanu.

Czym w ogóle jest wypalenie?

Wypalenie to nie jest lenistwo ani chwilowy brak motywacji. To stan wyczerpania fizycznego, emocjonalnego i duchowego, który pojawia się wtedy, gdy przez długi czas jesteśmy w stresie i pod presją.

Najczęściej składa się z trzech elementów:

- chroniczne zmęczenie
- cynizm i obojętność
- brak poczucia skuteczności

U większości studentów wypalenie łączy się więc z tym, że w czasie studiów pracują na utrzymanie, brakuje im stabilności finansowej, a do tego czują presję, że muszą „ogarniać jeszcze więcej”.

Wśród objawów wypalenia znajdują się m.in. ciągłe zmęczenie i problemy ze snem, brak koncentracji na tym, co mamy do zrobienia, czy chęć odkładania obowiązków na później. Do tego drażliwość, wybuchy złości lub bóle głowy, brzucha, napięcie mięśni, zawroty głowy, spadek poczucia własnej wartości, a nawet wycofanie się z życia uczuciowego, myśli typu „ten kierunek to jakiś bezsens”.

Dlaczego studenci dziś wypalają się szybciej?

Studia dzisiaj wcale już nie przypominają tych z przed 10-20 lat. Od studentów oczekuje się, że będą mieli:

- dobre doświadczenie zawodowe jeszcze w trakcie nauki,
- silną obecność w cyfrowym świecie,
- dążenie do swojego rozwoju przez kursy i certyfikaty,
- będą elastyczni i ciągle gotowi na zmiany.

W efekcie bardzo często student funkcjonuje w biegu na pełnych obrotach, nie dając sobie miejsca na realny odpoczynek.

Jak odróżnić wypalenie od zwykłego zmęczenia?

Zmęczenie mija po odpoczynku. Wypalenie – nie.

Jeśli nawet po wolnym weekendzie nie wraca energia, nie pojawia się nawet odrobina motywacji, myśl o obo-

wiązkach wywołuje niechęć lub lęk – warto zwolnić i przyjąć się swojej sytuacji. To często sygnał ostrzegawczy.

Co możesz zrobić, gdy już nie dajesz rady?

1. Nazwij problem

Pierwszym krokiem jest przyznanie przed sobą, że problem istnieje. Wypalenie zawodowe to informacja, że funkcjonujemy za bardzo ponad swoje możliwości.

2. Zrewiduj swoje obowiązki

Nie wszystkie muszą być wykonane w idealny sposób. Czasem warto:

zrezygnować z dodatkowych projektów, zmniejszyć wymiar godzin pracy, czy przełożyć zaliczenie lub egzamin. Ta decyzja nie jest łatwa, ale często jest niezbędna, żeby znów poczuć się dobrze we własnej skórze.

3. Zadbaj o minimum

Brzmi banalnie, ale sen, jedzenie i chwila bez telefonu mają naprawdę znaczenie. Zmęczona osoba nie zregeneruje się kolejnym bodźcem.

4. Porozmawiaj z kimś

Rozmowa z bliską osobą, zaufanym wykładowcą lub psychologiem może Ci pomóc. Wiele uczelni oferuje teraz darmowe wsparcie psychologiczne.

5. Zadaj sobie ważne pytania

Nie bój się ich zadawać.

Czy mój kierunek studiów to to, co chciałbym robić w życiu?

Czy nie biorę na siebie więcej niż jestem w stanie udźwignąć?

Na takie pytania odpowiedź może przyjść szybko, a na inne może się wcale nie pojawić. Same ich stawianie to już przecież początek drogi.

Wypalenie to nie koniec – to moment zatrzymania

Jakkolwiek paradoksalnie by to nie brzmiało, wypalenie może stać się pewnym punktem zwrotnym. Zmusza do refleksji i do postawienia granic.

Studia i praca nie powinny nas zabijać. Ambicja jest ważna, ale tylko wtedy, gdy o siebie też potrafimy zadbać. W świecie, w którym nieustannie idzie się do przodu, umiejętność zatrzymania się staje się coraz bardziej cenna. I może właśnie od niej warto byłoby zacząć? ■



JAK PRZETRWAĆ PIERWSZY SEMESTR NA UCZELNI I NIE RZUCIĆ WSZYSTKIEGO PO PIERWSZYM KOŁOKWIUM ?

PIERWSZY SEMESTR STUDIÓW TO CZAS WIELKICH MARZEŃ, JESZCZE WIĘKSZYCH PLANÓW I... PIERWSZEGO ZDERZENIA Z RZECZYWISTOŚCIĄ. TO MOMENT, W KTÓRYM ODKRYWASZ, ŻE NIEOBOWIĄZKOWE ZAJĘCIA JEDNAK SĄ OBOWIĄZKOWE, A SŁOWO KOŁOKWIUM BRZMI ZNACZNIE GORZEJ NIŻ SPRAWDZIAN.

Dlatego jeśli masz wrażenie, że wszyscy wokół ogarniają, a tylko Ty nie wiesz co się dzieje — spokojnie. Wszyscy w jakimś stopniu byli i są zagubieni szczególnie na początku, niektórzy mogą tego po prostu nie okazywać.

I co ciekawe. Chaos to stan naturalny studenta!

Plan zajęć wygląda jak jakieś sudoku na poziomie eksperckim, a sale zmieniają się szybciej niż pogoda w marcu. To normalne, pierwszy semestr nie polega na tym, żeby wszystko rozumieć tylko żeby nauczyć się odnajdywać w nowym dla nas świecie

Bo pierwszy semestr to chyba najważniejszy okres, który wpływa na to czy pójdziemy dalej czy odpuścimy. Koszt studiów, poświęcony czas, walka z sobą i jeszcze nie do końca zrozumienie czego wykładowca wymaga od nas i dlaczego aż tyle.

Nie panikuj po pierwszym niezdanym.

Pierwsze kolokwium bywa szokiem. Uczyłeś się, a i tak wychodziło różnie. To nie znak, że studia nie są dla Ciebie. To znak, że właśnie zostałeś oficjalnie studentem. Nikt nie ma idealnego startu, a poprawki istnieją z jakiegoś powodu.

Organizacja — wersja minimum - no może postaraj się, by wiedzieć co się dzieje

Nie musisz prowadzić planera na idealny dzień. Po prostu wystarczy:

- wiedzieć kiedy, gdzie i o której masz zajęcia
- nie zapomnieć o terminach zaliczeń
- mieć orientację o tym co się dzieje na wykładach
- rozplanować czas tak, aby nie uczyć się całego semestru w noc przed egzaminem (choć... i tak się zdarzy)

Znajomi ratują życie, gdy już jesteśmy pogubieni.

Grupa z roku to Twoja nowa drużyna przetrwania. Ktoś zawsze ma notatki, ktoś wie, czy zajęcia są odwołane, a ktoś inny ma informacje czasem bardziej przydatne niż oficjalne komunikaty. Poza tym wspólne narzekanie ma udowodnione właściwości terapeutyczne.

Sen i jedzenie to nie luksus, to coś czego potrzebujesz.

Życie na kawie, energetykach i kanapkach z automatu brzmi studencko, ale organizm szybko wystawia rachunek. Odpoczynek nie jest lenistwem, a zjedzenie czegoś ciepłego to czasem największy sukces dnia.

Naprawdę, dużo osób chce się poddać.

Myśl „a może by to rzucić?” pojawia się u wielu studentów zwykle między trzecim kolokwium a sesją. To jeszcze nie jest moment na podejmowanie życiowych decyzji. Każdy cięższy moment będzie skłaniał nas do takich myśli, ale gdy już go przetrwamy będziemy czuli satysfakcję. Warto pamiętać, żeby nie robić nic na siłę. Słabsze chwile to dobry moment na herbatę, rozmowę i sen.

I najważniejsze: to naprawdę mija

Pierwszy semestr jest jak życie w innym świecie — trudne, chaotyczne i pełne błędów. Ale potem zaczynamy rozumieć jego podstawy. Z czasem wiesz czego się spodziewać, kogo zapytać i kiedy odpuścić.

Jeśli dotarłeś do końca pierwszego semestru — gratulacje. Oficjalnie przetrwałeś to co najcięższe, czyli początki.

Powodzenia i zapamiętaj, każdy semestr będzie już tylko lepszy, **bo sam jesteś lepszy i bogatszy o różne doświadczenia.** ■





Źródło: freepik.com

PODRÓŻE, KTÓRE NIE TRAFIAJĄ NA INSTAGRAM

Kiedy myślimy o podróżach, w głowie od razu pojawiają się idealne zdjęcia: zachód słońca nad oceanem, kawa na tle gór, puste uliczki pełne uroku. Instagram pokazał nam, że podróż powinna być piękna, spektakularna i koniecznie warta opublikowania. Tylko że prawdziwe podróże rzadko wyglądają tak jak na zdjęciach. I chyba wcale nie muszą. Podróże, które nie trafiają na Instagram, są czasem zwyczajne, chaotyczne, a momentami wręcz nudne. To spontaniczne wypadki do małych miasteczek, noclegi u znajomych, wyjazdy bez planu. Często nic się nie „odkrywa”, nie ma wow-moments, a mimo to zostają w pamięci na długo. To właśnie te momenty, kiedy coś idzie nie tak, kiedy musisz improwizować, kiedy nie wiesz, co cię czeka, one uczą nas najwięcej i zostają w głowie najbardziej.

Instagram pokazuje podróż jako gotowy produkt: piękne miejsce, uśmiechnięta twarz, krótki opis. Nie pokazuje tego, co dzieje się poza kadrem - zmęczenia po

całym dniu, zgubionych biletów, deszczu, który padał non stop, albo chwili ciszy w obcym mieście, kiedy nie wiadomo, co ze sobą zrobić. To właśnie te „niefotogeniczne” momenty sprawiają, że podróż staje się doświadczeniem. Psychologowie twierdzą, że wspomnienia najlepiej zapadają w pamięć, gdy wywołują emocje - także te trudniejsze: niepewność, zaskoczenie, wyjście ze strefy komfortu. Idealne zdjęcia rzadko niosą ze sobą coś takiego.

Podróże offline, bez myślenia o tym, jak coś wypadnie na zdjęciu, pozwalają skupić się na tym, co się dzieje tu i teraz. Zauważasz rozmowy z przypadkowymi ludźmi, smak taniego jedzenia z lokalnego baru, rytm codzienności miejsca, do którego przyjechałeś. Dla studentów takie wyjazdy są też bardziej dostępne i nie trzeba daleko jechać, wydawać fortuny ani szukać egzotycznych miejsc. Czasem wystarczy pociąg do mniejszego miasta, nocleg u znajomych czy kilka dni bez planu. I paradoksalnie - brak atrakcji typu „must see” daje przestrzeń na prawdziwe doświadczenie.

Media społecznościowe stworzyły presję, że podróż musi być ciekawa, daleka i „instagramowa”. Łatwo wtedy poczuć, że nasz wyjazd jest niewystarczający. Ale podróż nie musi być wyjątkowa dla innych, żeby była wartościowa dla nas. Może być po prostu odpoczynkiem, ucieczką od rutyny albo sposobem, by odetchnąć i zebrać myśli. Najcenniejsze wspomnienia z podróży często nie mają formy zdjęć, są to zapachy, rozmowy, drobne rytuały, chwile, których nie da się pokazać na Instagramie.

Podróże, które nie trafiają na Instagram, uczą uważności i pozwalają naprawdę zwolnić. Dają szansę, żeby zastanowić się, po co właściwie podróżujemy. Może właśnie te zwyczajne, „niefotogeniczne” wyjazdy są najbardziej prawdziwe. I nie muszą nigdzie trafiać, żeby mieć znaczenie. ■



Źródło: WŚZiB

SINGAPUR, CZYLI JAK WYGLĄDA JEDNO Z NAJBARDZIEJ INTELIGENTNYCH MIAST ŚWIATA



Photo by Manish Tulaskar on Unsplash



Photo by Coleen Rivas on Unsplash

SINGAPUR STAŁ SIĘ JEDNYM Z NAJLEPIEJ ROZWIĄNYCH MIAST NA ŚWIECIE I CZĘSTO NAZYWA SIĘ GO INTELIGENTNYM MIASTEM. WYRÓŻNIA SIĘ NOWOCZESNYMI ROZWIĄZANIAMI TECHNOLOGICZNYMI, KTÓRE ZNACZNIE UŁATWIAJĄ ŻYCIE MIESZKAŃCÓW. W TYM TEKŚCIE SKUPIĘ SIĘ GŁÓWNIEM NA ROZWIĄZANIACH Z ZAKRESU TRANSPORTU PUBLICZNEGO ORAZ INFRASTRUKTURY MIEJSKIEJ.



Photo by Anthony Lim on Unsplash

W mieście stosuje się między innymi, inteligentne skrzyżowania, które reagują na natężenie ruchu, korki oraz wypadki. Bardzo często, jeśli na jednym skrzyżowaniu zapali się zielone światło, kolejne również będzie zielone, co pozwala przejechać całą główną drogę bez zatrzymywania się. Dzięki temu mieszkańcy nie muszą często stać w korkach, a jazda po mieście jest płynniejsza.

Podobnie działa inteligentne oświetlenie uliczne, które wyposażone jest w czujniki ruchu, a w niektórych miejscach także w czujniki hałasu. Lampy rozjaśniają się, gdy wykryją obecność ludzi lub pojazdów, a przygasają, gdy w pobliżu nikogo nie ma. Pozwala to oszczędzać energię i poprawia bezpieczeństwo.

Ciekawym udogodnieniem testowanym w Singapurze są autonomiczne autobusy. Poruszają się bez kierowcy, używając czujników i kamer, które pomagają im bezpiecznie jeździć. Umożliwia to wygodne podróżowanie i zmniejszenie korków. W przyszłości może to skutecznie poprawić komunikację miejską.

Ostatnim rozwiązaniem, które chcę przedstawić, jest cyfrowy bliźniak miasta. To wirtualny model, który odwzorowuje prawdziwe miasto w komputerze. Jest to narzędzie o ogromnym znaczeniu, ponieważ pozwala symulować różne zdarzenia, takie jak zamknięcia dróg,

korki czy awarie. Umożliwia to lepsze planowanie rozwoju miasta oraz szybsze reagowanie na możliwe problemy.

W Singapurze widać, że technologia naprawdę ułatwia życie. Choć ulice są pełne ludzi i samochodów, poruszanie się po mieście jest zaskakująco płynne, a mieszkańcy mogą czuć się bezpiecznie. ■

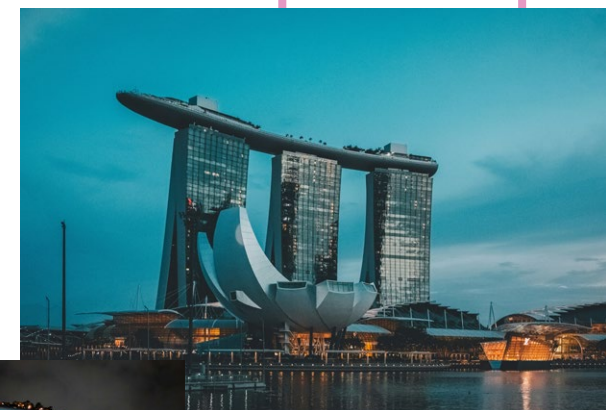


Photo by Lily Banse on Unsplash

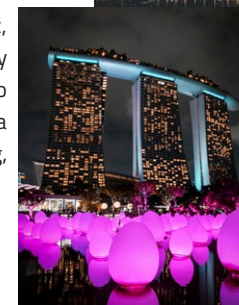


Photo by Ethan P on Unsplash

DLACZEGO TAK TRUDNO NAM ODPOCZYWAĆ?

PSYCHOLOGIA ZMĘCZENIA MŁODYCH DOROSŁYCH

Odpoczynek jeszcze do niedawna kojarzył się głównie z wakacjami, weekendem lub chwilą wytchnienia po intensywnym dniu. Dziś coraz częściej można usłyszeć, że mimo wolnego czasu młodzi dorośli wciąż czują się zmęczeni. Paradoks współczesności polega na tym, że nigdy wcześniej nie mieliśmy tak wielu możliwości relaksu, a jednocześnie coraz więcej osób doświadcza przewlekłego poczucia wyczerpania.

Zjawisko to szczególnie dotyczy studentów, którzy funkcjonują pomiędzy nauką, pracą, życiem prywatnym oraz stałą obecnością w świecie cyfrowym.

Zmęczenie, które nie znika po odpoczynku

W psychologii coraz częściej zwraca się uwagę na zmęczenie psychiczne i emocjonalne, które nie wynika wyłącznie z braku snu czy nadmiaru obowiązków. Jest ono efektem długotrwałego przeciążenia bodźcami, informacją i presji. Studenci są niemal nieustannie „w trybie gotowości” – odpowiadają na wiadomości, śledzą komunikaty, realizują kolejne zadania, często bez wyraźnej granicy między czasem nauki a odpoczynku.

W efekcie nawet wolny dzień nie zawsze przynosi ulgę, ponieważ umysł nie otrzymuje realnej przestrzeni na regenerację.

Kultura produktywności i porównań

Jednym z kluczowych czynników nasilających zmęczenie jest presja produktywności. Współczesna kultura promuje ciągły rozwój, efektywność i wielozadaniowość. Media społecznościowe dodatkowo wzmacniają to zjawisko, pokazując wyidealizowany obraz osób, które jednocześnie studiują, pracują, podróżują i realizują pasje.

W takim kontekście odpoczynek bywa postrzegany jako coś niepotrzebnego lub niewystarczająco „wartościowego”. Pojawia się poczucie winy związane z brakiem aktywności, co sprawia, że nawet w czasie wolnym trudno jest się naprawdę wyciszyć.

Czy bierny odpoczynek faktycznie regeneruje?

Wielu studentów wybiera odpoczynek polegający na przeglądaniu mediów społecznościowych lub oglądaniu krótkich treści w internecie. Choć pozornie jest to forma relaksu, w rzeczywistości mózg nadal intensywnie pracuje, przetwarzając liczne bodźce i informacje.

Badania wskazują, że nadmierna ekspozycja na treści cyfrowe może prowadzić do pogorszenia koncentracji, zwiększonego napięcia oraz trudności z regeneracją psychiczną. Dlatego po dłuższym czasie spędzonym przed ekranem wiele osób odczuwa jeszcze większe zmęczenie.

Odpoczynek jako proces świadomy

Psychologia podkreśla, że skuteczny odpoczynek powinien być świadomym procesem, a nie jedynie brakiem aktywności. Regeneracji sprzyjają działania, które pozwalają oderwać się od natłoku bodźców – kontakt z naturą, umiarkowany ruch, rozmowa, czytanie czy twórcza aktywność bez presji osiągnięć.

Istotne jest również przyzwolenie na odpoczynek bez oceniania go przez pryzmat produktywności. Nawet krótka, ale jakościowa przerwa może mieć większe znaczenie niż długotrwałe „nicnierobienie” połączone z ciągłym korzystaniem z urządzeń cyfrowych.

Studencka refleksja

Zmęczenie bywa traktowane jako naturalny element życia studenckiego, a nawet jako jego nieodłączna część. Tymczasem długotrwałe ignorowanie sygnałów przemęczenia może prowadzić do spadku motywacji, obniżonego nastroju oraz problemów z koncentracją.

Warto więc zmienić perspektywę i spojrzeć na odpoczynek nie jako nagrodę, lecz jako niezbędny element dobrostanu i efektywnego funkcjonowania. Umiejętność regeneracji staje się dziś jedną z kluczowych kompetencji młodych dorosłych.

Trudność w odpoczynku nie wynika z braku czasu, lecz z charakteru współczesnego stylu życia. Nadmiar bodźców, presja produktywności i ciągłe porównania sprawiają, że regeneracja wymaga świadomej decyzji. Odpoczynek nie jest oznaką słabości, lecz warunkiem zachowania równowagi psychicznej i zdrowia.



ODPOCZYNEK SENSORYCZNY JAKO ODPOWIEDŹ NA PRZEBODŹCOWANIE

**WRACAJĄC Z PRACY DO
DOMU, CZASEM CZUJEMY
ZMĘCZENIE, CZASEM RADOŚĆ,
A CZASEM IRYTACJĘ. W CIĄGU
DNIA DOCIERA DO NAS
WIELE BODŹCÓW, TAKICH
JAK HAŁAS SAMOCHODÓW,
RAŻĄCE ŚWIATŁO MONITORA
CZY TŁOK W TRAMWAJU.
KAŻDY REAGUJE NA NIE
INACZEJ, PONIEWAŻ KAŻDY
JEST INNY.**



Zarówno nadmiar bodźców, jak i ich niedobór mogą negatywnie wpływać na nasze samopoczucie, dlatego warto znaleźć złoty środek. Obserwując otoczenie i ucząc się świadomie reagować, możemy lepiej dbać o równowagę w codziennym życiu.

Po trudnym, pełnym napięcia dniu w pracy często dokładamy sobie dodatkowych wrażeń, włączając głośną muzykę lub bezmyślnie przeglądając media społecznościowe. Zamiast się wyciszyć, możemy poczuć się jeszcze gorzej, bo dodatkowo obciążamy organizm.

Inaczej wygląda sytuacja, gdy przez dłuższy czas doświadczamy monotonii i nudy. W takim przypadku wskazane jest przełamanie rutyny i dostarczenie sobie nowych bodźców, aby nie popaść w marazm. Oczywiście wszystko zależy od temperamentu. Dla jednej osoby spokojny, monotony tygodzień będzie upragnionym odpoczynkiem, a dla innej źródłem frustracji. Dlatego tak istotne jest umiejętne zarządzanie swoim czasem oraz energią, aby zachować równowagę w życiu.

Gdy jednak dopadnie nas nadmierne przebodźcowanie, należy świadomie zadbać o siebie. Jednym ze sposobów jest odpoczynek sensoryczny, czyli celowe ograniczenie bodźców. Może on polegać na wyłączeniu światła, muzyki i telefonu oraz pobyciu przez chwilę w ciszy, sam na sam ze sobą. Najprościej mówiąc, aby odpocząć od bodźców, trzeba je ograniczyć lub na jakiś czas całkowicie wyeliminować.

Proste ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne mogą pomóc osiągnąć spokój. Dobrym sposobem na reluznienie jest na przykład leżenie na macie z kocami lub ciepła, relaksująca kąpiel. Ważne jest także, aby zadbać o komfort ciała, dlatego warto założyć wygodne ubrania wykonane z miękkich i przyjemnych w dotyku materiałów. Uspokajająco działa również kontakt z naturą oraz aromaterapia, na przykład zapach ulubionej świeczki.

Wszystkie te metody pomagają nam odzyskać spokój, równowagę oraz lepsze samopoczucie, dlatego odpoczywanie z głową ma sens. ■





Źródło: unsplash.com

ENGLISH CORNER LESSON 24

FROM TIME TO TIME...

from time to time – od czasu do czasu

From time to time he meets her on his way to work.

over and over again – wiele razy, ciągle

She told me over and over again not to meet with him. Why didn't I listen to her?

on and on – bez końca

She talked on and on. We thought her speech would never be over.

on and off/off and on – z przerwami (od czasu do czasu)

If you want to keep fit you can't just do exercises on and off. You have to do them every day.

at present – obecnie

She's out of a job at present. She shouldn't have told her boss what she thought of his work.

for the present – na razie

That's all for the present, Mr Hunt. After lunch I'll tell you about my plans in detail.

sooner or later – wcześniej czy później

She'll come here sooner or later. We owe her some money.

for the time being – na razie

They're not going to get married, at least not for the time being.

at the same time – jednocześnie, zarazem

She's extremely attractive and at the same time very clever at maths.

no sooner ... than – zaledwie ... gdy

He had no sooner left the house than it began to rain.

once and for all – raz na zawsze

I'm telling you once and for all to get out and never come back!

once in a while – niekiedy, od czasu do czasu

They call on us only once in a while.

as yet – dotychczas, jak dotąd

As yet I've had no answer from her.

every now and then – co jakiś czas, od czasu do czasu

They meet each other at school every now and then. That's all.

every other day – co drugi dzień

He goes to school every other day.

every time – za każdym razem

Every time she tries to be nice to him he suspects her of doing something wrong.

little by little – stopniowo

At the beginning it was difficult for her to understand the teacher, but little by little she was able to understand more and more.

for good – na zawsze

Have they left Poland for good?

every so often – co jakiś czas, od czasu do czasu

I hope we'll get a letter from her every so often.

as a rule – z reguły

As a rule, they only dance with each other.

as usual – jak zwykle

They're going to spend their winter holidays in the mountains, as usual.



Źródło: WSZiB



WYŻSZA SZKOŁA ZARZĄDZANIA I BANKOWOŚCI W KRAKOWIE



12 635 68 00



wszib@wszib.edu.pl



wszib



wszib_krakow

