

16/2025



Informator Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami Uniwersytetu Rzeszowskiego

Aktywni i Sprawni

ISSN 2081-7614

W numerze:

**Uzależnienia behawioralne
wśród studentów – wyzwania
współczesnej edukacji wyższej s. 1**

Gala Sportu AZS 2025 s. 12

Wszystko jest możliwe s. 24

Spis treści

Wsparcie społeczne

- 1 Uzależnienia behawioralne wśród studentów – wyzwania współczesnej edukacji wyższej
- 7 Wcześniej, skuteczniej, z empatią – jak usprawnić proces diagnozy spektrum autyzmu u dzieci?

Prawo

- 9 Pomoc dla studentów z niepełnosprawnościami w Uniwersytecie Rzeszowskim

Sport

- 12 Gala sportu AZS 2025
- 14 Gala Jubileuszowa z okazji 60-lecia Klubu Uczelnianego AZS UR
- 17 Sportowe osiągnięcia studentów z niepełnosprawnościami reprezentujących BON i KU AZS Uniwersytetu Rzeszowskiego

- 20 Polska w czołówce Mistrzostw Świata w Paralelkoatletyce

Różne

- 22 Wystawa Instalacji Multimedialnej NASZE NEGATYWY, czyli artystyczne efekty terapii reminiscencyjnej i arteterapii w pracy z osobami z niepełnosprawnością psychiczną
- 24 Wszystko jest możliwe
- 26 Realizacja cyklicznych warsztatów pn. „Zrozumieć i wesprzeć” dla pracowników UR w trosce o zdrowie psychiczne studentów UR
- 28 Obozy sportowo-szkoleniowe dla studentów z niepełnosprawnościami i wolontariatu organizowane przez BON UR

Z działalności BON UR

- 30 Sprawozdanie z działalności Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami UR w roku akademickim 2024/2025

Funkcję Pełnomocnika Rektora ds. Osób z Niepełnosprawnościami Uniwersytetu Rzeszowskiego pełni **dr hab. Iwona Tabaczek-Bejster, prof. UR** - Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii

Konsultantami ds. Osób z Niepełnosprawnościami w poszczególnych jednostkach UR są:

dr hab. Anna Jamrozek-Sowa, prof. UR – Wydział Filologiczny, 606-624-995, a_js@op.pl

dr Anna Steliga – Wydział Sztuk Pięknych, 608-443-859, asteliga@ur.edu.pl

dr hab. Katarzyna Walicka-Cupryś, prof. UR – Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii, 502-636-006, kwcuprys@o2.pl

mgr Natalia Jakubowska – Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej, 691-177-867, njakubowska@ur.edu.pl

dr Ewa Bonusiak – Wydział Prawa i Administracji, 604-580-423, ewabon@ur.edu.pl

dr Małgorzata Zaborniak-Sobczak – Wydział Pedagogiki i Filozofii, 601-886-536, gosiazs@ur.edu.pl

dr Marta Kawa – Wydział Ekonomii i Finansów, 691-263-898, marka@ur.edu.pl

dr Anna Augustyńska-Prejsnar – Wydział Technologiczno-Przyrodniczy, 691-709-544, augusta@ur.edu.pl

dr hab. Małgorzata Kus-Liśkiewicz, prof. UR – Wydział Biotechnologii, 505-020-217, mkus@ur.edu.pl

dr Anna Szpila – Wydział Nauk Ścisłych i Technicznych, 725-355-180, anszpila@ur.edu.pl

dr Sławomir Schultis – Wydział Filologiczny, 609-193-200, sshultis@ur.edu.pl

dr Miłosz Szczudło – Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej, 502-033-463, mszczudlo@ur.edu.pl

Strona BON UR:

www.bon.ur.edu.pl

e-mail: bon@ur.edu.pl

Biuro czynne jest od poniedziałku do piątku

W godz. 7:30-15:30, tel. 17 872 10 31

35-310 Rzeszów, ul. Profesora Stanisława Pigionia 6, budynek A4, parter, pokój nr 2

Aktywni i Sprawni

Wydawca

Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami
Uniwersytetu Rzeszowskiego
ul. Profesora Stanisława Pigionia 6
35-310 Rzeszów

bon@ur.edu.pl

PISZCIE DO NAS!

Redakcja

dr hab. Iwona Tabaczek-Bejster, prof. UR
dr Małgorzata Zaborniak-Sobczak
mgr Marta Budnik-Zgłobiś

**Opracowanie techniczne
skład, łamanie i projekt okładki**

Wojtek Pączek

Korekta językowa

Jolanta Dubiel

Zdjęcie w numerze

Canva

Druk

Wydawnictwo
Uniwersytetu Rzeszowskiego

ISSN 2081-7614

Uzależnienia behawioralne wśród studentów – wyzwania współczesnej edukacji wyższej

mgr Aneta Wierzbicka-Prusaczyk

psycholog, psychoterapeuta w nurcie poznawczo-behawioralnym
adres e-mail: anetawierzbicka@icloud.com

WPROWADZENIE

Termin „uzależnienie” powszechnie kojarzony jest z zaburzeniami spowodowanymi używaniem substancji psychoaktywnych, głównie alkoholu, narkotyków oraz tytoniu. Jednak w ostatnich dekadach odnotowano pojawienie się nowych złożonych zachowań, które polegają na wykonywaniu nałogowych czynności. Ich przebieg i symptomy są podobne do mechanizmu uzależnienia. Różnica polega na tym, że ich przedmiotem nie jest substancja chemiczna. Specjaliści zajmujący się terapią uzależnień zaczęli zwracać uwagę na sam proces powstawania problemu i związane z nim zachowania¹.

W literaturze pojawiły się określenia „nowe uzależnienia” (*new addictions*), „uzależnienia behawioralne” (*behavioral dependancy*) czy też „uzależnienia od czynności” (*action addiction*). W dużym uproszczeniu oznaczają one zachowania nałogowe, których jednostka nie jest w stanie zaprzestać, pomimo że zaburzają wiele obszarów

1 M. Rowicka, *Uzależnienia behawioralne. Profilaktyka i terapia*, Warszawa 2015, s. 6–10; B. Lelonek-Kuleta, *Uzależnienia behawioralne na tle współczesnej wiedzy o uzależnieniach*, „Studia Psychologiczne”, nr 12, Wyższa Szkoła Menedżerska, Warszawa 2015, s. 97–103.

jej funkcjonowania². Nowe uzależnienia to termin używany potocznie w celu podkreślenia ich odrębności od „starych” nałogów związanych z używaniem substancji³. Określenie „uzależnienia behawioralne” ma na celu podkreślenie podobieństwa do uzależnień od substancji. Pojęcie „uzależnienie od czynności” stosowane jest rzadko, głównie po to, by zaakcentować addytywny, a jednocześnie niepowiązany z używaniem substancji charakter grupy zjawisk⁴. Ta różnorodność terminologiczna od dawna jest przedmiotem dyskusji. W paradygmacie medycznym postuluje się wyraźne rozgraniczenie terminów „uzależnienie” i „nałóg”. Wnioskuje się, by pierwszy z nich stosować jedynie w odniesieniu do zaburzeń psychicznych wywołanych używaniem substancji psychoaktywnych. Paradygmat społeczny proponuje terminy „uzależnienie behawioralne” lub „uzależnienie od czynności”⁵.

W niniejszym artykule będę posługiwała się terminem „uzależnienie behawioralne” na określenie zaangażowania jednostki w aktywność, która skutkuje negatywnymi konsekwencjami. Zostało

2 N. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od czynności. Mit czy rzeczywistość?*, Difin, Warszawa 2010, s. 15–20.

3 C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, Salwator 2005, s. 40–53.

4 N. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od czynności. Mit czy rzeczywistość?...*; B. Habrat, *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2016.

5 I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, *Uzależnienia behawioralne*, PWN, Warszawa 2018, s. 21.

to podyktowane kilkoma względami popartymi dotychczasowym stanem wiedzy i ustaleniami empirycznymi⁶. Objawy i mechanizmy zarówno uzależnień substancjalnych, jak i behawioralnych wykazują istotne podobieństwo. Co charakterystyczne, współwystępują one ze sobą lub też w przypadku prób utrzymania abstynencji mogą się „wymieniać”, np. uzależnienie od środków psychoaktywnych na nałogową czynność. Termin „uzależnienia behawioralne” jest powszechnie stosowany w piśmiennictwie naukowym oraz popularnonaukowym i na stałe wpisał się w świadomość społeczną⁷. Nowe uzależnienia są tematem słabo opisanym w kryteriach diagnostycznych, a ich etiologia jest niedostatecznie rozpoznana, dlatego aktualnie niewiele wiadomo o skutecznych oddziaływaniach profilaktycznych czy terapeutycznych w tym obszarze. Jednak złożony charakter uzależnień behawioralnych oraz współwystępowanie wraz z nimi innych problemów psychicznych są ważnym powodem, by zająć się tym tematem.

UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE – USTALENIA DEFINICYJNE I KRYTERIA DIAGNOSTYCZNE

Przedstawiciele nauk medycznych i społecznych toczą dyskusję dotyczącą poprawności terminologii stosowanej w tym obszarze. Do tej pory wyłoniły się dwa wiodące problemy. Jeden z nich dotyczy sfery symptomatologicznej, odnoszącej się do objawów, które pozwalają zidentyfikować daną klasę zaburzeń. Drugi związany jest z kwestią wyjaśniania, jakie patologiczne mechanizmy prowadzą do powstawania i podtrzymywania zaburzeń⁸. Efektem tych rozważań są obecnie trzy wiodące stanowiska:

1. Zachowania związane z czynnościami są podobne i mogą odnosić się do kategorii uzależnień. Istotny nacisk spoczywa tu na nomenklaturze i zastosowanym języku opisu. O szkodliwych zachowaniach myśli się zarówno w kategorii uza-

leźnienia (*dependence*), jak i nałogu (*addiction*). Termin uzależnienie w tym rozumieniu odwołuje się do uzależnień wywołanych przez substancje psychoaktywne, natomiast pojęcia nałogu używa się w przypadku zależności od czynności. W języku polskim termin nałóg używany był w terminologii medycznej, a jego rozumienie jest zbliżone z tym, jak współcześnie wyjaśnia się definicję uzależnienia⁹.

2. Uzależnienia behawioralne mają wspólne cechy z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi. To, co je łączy, to funkcja, jaką spełniają podejmowane czynności. Mają one rozładować napięcie i niepokój odczuwany przez jednostkę. Różnica pomiędzy nimi dotyczy tego, że te pierwsze są ukierunkowane na cel, którego spełnienie prowadzi do przyjemności. Zachowania obsesyjno-kompulsywne nie są nastawione na osiągnięcie konkretnych rezultatów, tylko na radzenie sobie z negatywnymi emocjami. Osoby, które kompulsywnie angażują się w czynności, odczuwają przymus ich wykonywania i powtarzania. Są tym stanem przeciążone, ale nie mogą go zakończyć.

3. O uzależnieniach behawioralnych możemy myśleć w kategorii zaburzeń kontroli impulsów. Podyktowane jest to przede wszystkim podobieństwem objawów, mechanizmów oraz współwystępowaniem uzależnień od substancji i czynności¹⁰.

Na podłożu psychologii klinicznej uzależnienia behawioralne uznaje się za „stan, w którym osoba uskarża się na brak możliwości, pomimo podejmowania prób zapanowania nad swoimi myślami i zachowaniami oraz ich skontrolowania, cierpi z powodu różnych problemów, ekonomicznych, interpersonalnych, zdrowotnych – wynikających z kompulsywnego powtarzania tych czynności, a także ma poczucie bezradności i bezsilności wobec problemu”¹¹. Przywołane tu stanowiska nie wykluczają się wzajemnie. Po raz pierwszy zauważono związek pomiędzy impulsywnością a kompulsywnością w badaniach nad

6 N. Ogińska-Bulik, Z. Juczyński, *Type D personality in Poland: Validity and application of the Polish DS14*, „Polish Psychological Bulletin” 2009, 40(3), s. 130–131; zob. L. Cierpiątkowska, H. Sęk, *Psychologia kliniczna*, PWN, 2016, s. 345–348; I. Grzegorzewska, L. Cierpiątkowska, *Uzależnienia behawioralne...*

7 Zob. I. Grzegorzewska, L. Cierpiątkowska, *Uzależnienia behawioralne...*

8 Tamże, s. 20.

9 B. Lelonek-Kuleta, *Uzależnienia behawioralne na tle współczesnej wiedzy o uzależnieniach...*, s. 98; I. Grzegorzewska, L. Cierpiątkowska, *Uzależnienia behawioralne...*, s. 21.

10 I. Grzegorzewska, L. Cierpiątkowska, *Uzależnienia behawioralne...*, s. 21–22.

11 L. Cierpiątkowska, H. Sęk, *Psychologia kliniczna...*, s. 391.

uzależnieniami od substancji¹². Impulsywność odgrywa kluczową rolę w początkowych etapach procesu uzależnienia w postaci skłonności do poszukiwania krótkoterminowych korzyści. W późniejszych stadiach związanych z powtarzalnością rozwijają się kompulsywne nawyki przyjmowania substancji. Podobnie ma to miejsce przy uzależnieniach behawioralnych. Impulsywność ma rolę inicjującą nałogowe zachowanie (np. chęć uzyskania przyjemności), a kompulsywność – wspierającą jego powtarzanie (np. łagodzenie napięcia). Niemniej zależność pomiędzy impulsywnością a kompulsywnością jako mechanizmem uzależnień behawioralnych nadal pozostaje w sferze poszukiwań badawczych¹³.

Za autora pierwszej definicji opartej na kryteriach diagnostycznych uznaje się **Avie-la Goodmana**¹⁴. Brzmi ona następująco: „Nałóg jest procesem, w którym zachowanie będące źródłem przyjemności lub pozwalające uciec od wewnętrznego dyskomfortu występuje według wzorca charakteryzującego się: (1) powracającą niezdolnością do kontrolowania zachowania (bezsilność), (2) kontynuowaniem zachowania pomimo znaczących negatywnych jego konsekwencji”¹⁵. Swoje kryteria sformułował on na podstawie DSM-3R, bezpośrednio nawiązując do koncepcji uzależnień, podkreślając przy tym psychiczny i behawioralny aspekt problemu. Jego założenie, pomimo że uzyskało uznanie w praktyce, do dziś nie posiada statusu oficjalnego narzędzia klinicznego.

UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE WŚRÓD STUDENTÓW – OBRAZ UZALEŻNIENIA

Okres studiów to czas intensywnego rozwoju, kształtowania tożsamości oraz zdobywania niezależności. To również etap szczególnej

12 I. Grzegorzewska, L. Cierpiątkowska, *Uzależnienia behawioralne...*, s. 44.

13 Tamże.

14 A. Goodman, *Neurobiology of addiction: An integrative review*, „Biochemical Pharmacology” 2008, 75, s. 266–232; A. Goodman, *Addiction: Definition and Implications*, „British Journal of Addiction” 1990, 85, s. 1403–1408.

15 M.S. Goldman, B.C. Rather, *Substance use disorders: Cognitive models and architectures* [w:] *Psychopathology and Cognition*, red. K. Dobson, P. Kendall, Academic Press, New York 1993, s. 245–292; A. Goodman, *Addiction: Definition and Implications...*, s. 1404.

podatności na zachowania ryzykowne, w tym na uzależnienia. Oprócz klasycznych uzależnień chemicznych, takich jak alkohol czy narkotyki, coraz większe znaczenie w środowisku akademickim zyskują uzależnienia behawioralne, czyli takie, które nie są związane z substancją psychoaktywną, lecz z określonymi czynnościami wykonywanymi kompulsywnie¹⁶.

Specjaliści uważają, że nie ma wyraźnych różnic pomiędzy uzależnieniem od substancji psychoaktywnych a uzależnieniem od czynności. Różnica polega na tym, że w pierwszym przypadku osoby uzależnione poszukują kontaktu z substancją, drugi zaś wiąże się z możliwością wykonywania określonych czynności. Uzależnienia od czynności są to wszelkie nałogowo powtarzane czynności, w które nie są zaangażowane substancje psychoaktywne. Należą do nich zachowania lub działania, które są społecznie akceptowane, takie jak jedzenie, granie w gry hazardowe, robienie zakupów, korzystanie z Internetu, oglądanie telewizji, dbanie o swój wygląd, zaspokajanie potrzeb seksualnych, używanie komórki, praca itp. Zachowania te stają się zagrażające i mogą przejść w uzależnienia, gdy tracimy kontrolę nad daną czynnością. Odczuwamy wówczas przymus, czyli silne pragnienie wykonywania danej czynności, mimo jej negatywnego wpływu na nasze funkcjonowanie. Kiedy natomiast nie możemy jej wykonywać, doznajemy różnych dolegliwości, np. rozdrażnienia, złości czy niepokoju.

KIEDY KOŃCZY SIĘ PRZYJEMNOŚĆ A ZACZYNA ZAGROŻENIE

Oddanie się jakiejś czynności (np. hobby), która sprawia przyjemność, powoduje, że młody człowiek zazwyczaj odczuwa z tego powodu naturalną radość, motywację i satysfakcję. Wykonując ją, ma możliwość sprawowania nad nią kontroli, podobnie nad swoimi uczuciami (czyli można w każdym momencie przerwać tę czynność lub ją zakończyć, i nie będzie to miało wpływu ani na stan emocjonalny, ani na inne sfery życia człowieka uprawiającego swoje hobby). Kiedy ta sama ulubiona czynność przeradza się w uza-

16 Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom (KCPU), *Raport 2023; Uzależnienia w Polsce*, https://kcpu.gov.pl/wp-content/uploads/2024/03/Raport-2023-wersja-Internetowa.pdf?utm_source=chatgpt.com

leżnienie, wówczas nastolatek czy młody dorosły przeżywa inne emocje. Czynność ta przestaje być sama w sobie źródłem naturalnej radości, ale stanowi formę ucieczki przed negatywnymi emocjami, takimi jak: stres, lęk, niepokój, przygnębienie, poczucie pustki i beznadziejności. W przypadku uzależnienia od czynności nastolatek czy młody dorosły nie kieruje się wewnętrzną motywacją, lecz **przymusem**. Nie odczuwa też satysfakcji, raczej szybko przemijającą euforię lub zadowolenie. Ponieważ nie chce doświadczać przykrych stanów emocjonalnych, ponownie sięga po tę samą czynność, która – jak zdążył się już przekonać – poprawia mu zły nastrój. Jednak, aby osiągnąć pożądany efekt, nie wystarczy już np. zagrać na automatach raz na trzy dni. Wraz z upływem czasu trzeba zwiększać dawkę (tak jak w przypadku substancji psychoaktywnych), ponieważ zwiększyła się tolerancja organizmu na dotychczasowy poziom doświadczenia przez niego przyjemności. Oznacza to, że nastolatek, chcąc osiągnąć dotychczasowy poziom pozytywnych emocji, musi grać coraz częściej i dłużej, kosztem innych ważnych spraw (np. gra co dwa dni, potem codziennie, stopniowo zwiększając liczbę godzin przeznaczonych na grę). Z czasem staje się on ofiarą swojego własnego zachowania, które zaczyna go uzależniać. Uzależniająca czynność stopniowo wypełnia jego wolny czas, odciągając go od dotychczasowych zainteresowań, szkoły/uczelni, rodziny i rówieśników, którzy nie aprobują takiego zachowania. Doświadcza także strat zarówno w zdrowiu psychicznym, jak i somatycznym.

ZDAŻYĆ NA CZAS

Uzależnienie od czynności nie pojawia się nagle. Jest to proces, który ma swoje fazy. Mają one swoją specyfikę z uwagi na czynność, od której dana osoba jest uzależniona. Dlatego trzeba być uważnym – widzieć, słyszeć oraz czuć, co robi i przeżywa dany młody człowiek. Być z nim w kontakcie, rozumieć jego potrzeby, także te głębsze – emocjonalne. Unikniemy w ten sposób domyślania się lub też autorytatywnego stwierdzenia, że to my – rodzice – lepiej wiemy, czego potrzeba naszemu dziecku. Aktywne towarzyszenie dziecku w jego codziennym życiu pozwoli nam zauważyć te drobne sygnały, które mogą ostrzegać nas przed początkiem większych, niepożądanych zmian. Jednak o ile kontrola zachowania

dzieci czy nastolatków przez rodziców może być możliwa choćby z racji wspólnego mieszkania, to kontrola tego, jak student gospodaruje swoim czasem, jest niemal niemożliwa przez rodziców z racji zmiany miejsca zamieszkania i tego, że Ci młodzi dorośli zaczynają swoje dorosłe, studenckie życie z dala od domu rodzinnego bez większego nadzoru ze strony opiekunów.

SKALA ZJAWISKA W POLSCE

Badania wskazują, że około 10% studentów w Polsce przejawia objawy PIU – problematycznego używania internetu¹⁷. Najczęściej dotyczy to osób studiujących na kierunkach ścisłych i technicznych, częściej mężczyzn oraz osób w gorszej sytuacji materialnej¹⁸. Dane CBOS¹⁹ potwierdzają, że młodzi dorośli (18–24 lata) są grupą wiekową najbardziej narażoną na nadmierne korzystanie z internetu i mediów społecznościowych.

CZYNNIKI RYZYKA I KONSEKWENCJE

Do czynników ryzyka należą: płeć męska, wysoki poziom stresu akademickiego, trudności w regulacji emocji i niskie wsparcie społeczne²⁰. Konsekwencje obejmują pogorszenie zdrowia psychicznego (depresja, lęk), zaburzenia snu, spadek wyników akademickich oraz problemy w relacjach interpersonalnych.

NAJCZĘSTSZE FORMY UZALEŻNIEŃ BEHAVIORALNYCH U STUDENTÓW

1. Uzależnienie od internetu i mediów społecznościowych – kompulsywne sprawdzanie powiadomień, przewijanie treści, uzależnienie od „lajków”.

17 M. Kozybska, I. Radlińska, M. Kolwitz, B. Karakiewicz, *Problematic Internet use among Polish students: Prevalence, relationship to sociodemographic data and Internet usage patterns*, „International Journal of Environmental Research and Public Health” 2023, 20(3), 2434, <https://doi.org/10.3390/ijerph20032434>

18 Tamże.

19 CBOS, *Korzystanie z Internetu w 2023 r.*, https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2023/K_072_23.PDF?utm_source=chatgpt.com

20 N. King et al., *Mental health need of students at entry to university: Baseline findings from the U-Flourish Student Well-Being and Academic Success Study*, „Early Intern Psychiatry” 2017, 15(2), s. 286–292.

2. Gry komputerowe i hazard online – od rozrywki po zaburzone wzorce grania prowadzące do izolacji społecznej i problemów akademickich.

3. Zakupy online – kompulsywne wydawanie pieniędzy jako sposób regulacji emocji.

4. Pracoholizm akademicki – nadmierne skupienie na nauce, w którym motywacją nie jest rozwój, lecz lęk i presja prowadzące do wypalenia.

5. Uzależnienie od ćwiczeń fizycznych czy diety – obsesyjne kontrolowanie ciała, które może współwystępować z zaburzeniami odżywiania.

NIEPOKOJĄCE STATYSTYKI

Internet

Problem dotyka głównie ludzi młodych do 34. roku życia, zdecydowana większość to dzieci i młodzież poniżej 25. roku życia. Co dziesiąty nastolatek należy do grupy zagrożonych lub uzależnionych. 60% dzieci i młodzieży między 9. a 16. rokiem życia w sposób aktywny codziennie lub prawie codziennie korzysta z komputera i internetu. 70% młodych ludzi korzysta ze stron prezentujących gry on-line – zdecydowana większość badanych rodziców (83%) potwierdza ten fakt²¹.

Hazard

Ponad 50 tys. Polaków jest uzależnionych od gier hazardowych, a blisko 200 tys. naraża się przez swoje zachowanie na ryzyko uzależnienia. W ciągu roku poprzedzającego badanie blisko jedna czwarta mieszkańców Polski powyżej 15. roku życia grała w gry na pieniądze. Wyniki badań wskazują, że im młodszy gracz, tym bardziej jest zagrożony uzależnieniem. Wśród osób w wieku od 15 do 34 lat odsetek graczy mających problem z hazardem jest najwyższy.

Gry komputerowe

Gry komputerowe to najpopularniejszy sposób korzystania z komputera wśród dzieci w wieku 4–14 lat. Tak spędza czas 60% dzieci.

²¹ Raport Fundacji „Dzieci Niczyje”, *Badanie nadużywania Internetu przez młodzież w Polsce*, 2012; P. Majchrzak, *Psychospołeczne skutki użytkowania Internetu [w:] Zachowania ryzykowne i szkodliwe dla zdrowia*, red. N. Ogińska-Bulik, Wyd. Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej, Łódź 2010; A. Augustynek, *Jak walczyć z uzależnieniami*, Difin, Warszawa 2011.

Gry komputerowe są bardziej popularne wśród chłopców niż wśród dziewcząt. Z aktywności tej korzysta 69% chłopców w wieku 4–14 lat i 51% dziewcząt. Wiek dziecka jest czynnikiem wyraźnie różnicującym sposób korzystania z komputera. Im starsza grupa wiekowa, tym większy odsetek dzieci korzysta z komputera. O ile wśród dzieci w wieku 4–6 lat z komputera korzysta 48%, o tyle w grupach starszych (7–10 lat, 11–14 lat) jest to odpowiednio: 71% i 85%.

Cyberseks

W cyberprzestrzeni inicjacja seksualna z reguły odbywa się około 16. roku życia, podczas gdy inicjacja seksualna w realnym świecie ze swoją dziewczyną lub chłopakiem po 18. roku życia. Niemal 40% uczniów co najmniej raz otrzymało w sieci propozycję, by nawiązać kontakt seksualny. Aż 73% obejrzało co najmniej jeden film pornograficzny, a 17% systematycznie surfuje po stronach o tematyce pornograficznej. Wirtualny seks uprawiał co dziesiąty uczeń ostatnich klas szkoły podstawowej i aż co piąty gimnazjalista. Najmłodszy amator cyberseksu miał jedynie 12 lat.

Zakupoholizm

Osoby młodsze są bardziej skłonne do utraty kontroli nad zakupami. Wysoka skłonność do kupowania ujawnia się zwykle u dziewcząt około 18. roku życia, a zmniejsza po 35. roku życia. W skali kraju jest to 3,5% badanych, czyli prawie milion osób w populacji. Badania prowadzone w jednym z warszawskich centrów handlowych (tzw. galerii) wskazują, że więcej niż 70% kupujących stanowią osoby w wieku 14–35 lat. Wskazuje to na większą otwartość nastolatków na nowości, ale jednocześnie podatność na wpływy. Należy zwrócić uwagę, że wśród tych osób aż 26% stanowią uczniowie, a 21,5% to studenci²².

Jedzenioholizm

Zespół jedzenia nałogowego (tzw. kompulsywnego) występuje u około 6,6% ogólnej populacji oraz u 25% osób dotkniętych otyłością. Jednocześnie wskazuje się, iż problem ten w większym stopniu dotyka kobiet niż mężczyzn

²² G. Makowski, *Klienci Galerii Mokotów*, niepublikowany raport z badań, Instytut Stosowanych Nauk Społecznych, Warszawa 2001.

i wynosi odpowiednio: 2–3% oraz 1–2%. Specjaliści uważają, że napady żarłoczności dotyczą nawet 21% dziewcząt i kobiet, a u dziewcząt i kobiet stosujących kuracje odchudzające blisko 45%.

Fonoholizm

Ponad 90% młodych ludzi posiada telefon komórkowy i intensywnie go wykorzystuje; 91% raz lub kilka razy dziennie wysyła SMS-y, a 82% wykonuje połączenia komórkowe, łączy się za pomocą telefonu z internetem w celu skorzystania z serwisów społecznościowych, portali internetowych lub poczty e-mail. Aż 60% nastolatków przyznało, że korzysta z telefonu komórkowego podczas lekcji, 44% w czasie rodzinnego obiadu, a 28% w kinie.

Przytoczone wyniki badań obrazują poziom zagrożenia dzieci i nastolatków oraz młodych dorosłych różnymi formami uzależnień od czynności. Lista ta nie kończy się na wymienionych zachowaniach. Można tu dopisać jeszcze inne typowe dla nastolatków czy studentów czynności, które nie zostały do tej pory poddane szczegółowym badaniom, jak m.in. przesadne dbanie o zdrowe odżywianie się (ortoreksja), ćwiczenie muskulatury ciała (bigoreksja) czy opalanie się (tanoreksja). Warto dodać, że możliwość rozwoju uzależnień u dzieci i nastolatków związana jest nie tylko z procesami dojrzewania, potrzebą zaznaczenia swojej odrębności czy eksperymentowania z nowymi zachowaniami. Duże znaczenie ma tu wpływ mediów kształtujących trendy mody młodzieżowej na nabywanie różnych dóbr, m.in. ubrań, nowoczesnych multimedialnych urządzeń technicznych. Ich posiadanie zwiększa zarówno poziom własnej satysfakcji dziecka, jak i służy wyrażaniu siebie i ekspresji swojego wnętrza. „Być trendy” wśród nastolatków stanowi o ich atrakcyjności, polepsza status i miejsce w grupie rówieśniczej. Uzyskanie pozytywnej oceny rówieśników jest wśród znaczącej grupy nastolatków główną miarą osobistej wartości i sukcesu. Oczywiście kwestie te nie wyczerpują listy czynników ryzyka uzależnienia, ważne są także czynniki rodzinne, środowiskowe czy uwarunkowania genetyczne.

ZNACZENIE DLA ŚRODOWISKA AKADEMICKIEGO

Studenci, często żyjący w warunkach wysokiej presji oraz zwiększonej dostępności technologii, mogą być szczególnie narażeni na uzależnienia behawioralne. W kontekście edukacji wyższej znaczące są:

- spadek efektywności nauki, pogorszenie relacji i psychospołeczne konsekwencje;
- potrzeba wprowadzania programów profilaktycznych, zwiększonej dostępności wsparcia psychologicznego oraz interwencji kierowanych do konkretnych zachowań (np. internet, gry, hazard).

Interwencje terapeutyczne

Z punktu widzenia psychologii klinicznej skuteczne leczenie uzależnień behawioralnych to:

1. Terapia poznawczo-behawioralna (CBT) – koncentruje się na identyfikowaniu wyzwalaczy, modyfikacji zniekształconych przekonań („tylko online mogą być akceptowane”) oraz budowaniu adaptacyjnych strategii radzenia sobie.

2. Terapia akceptacji i zaangażowania (ACT) – uczy tolerowania dyskomfortu psychicznego i kierowania się wartościami, a nie impulsem.

3. Trening umiejętności samoregulacji – obejmuje zarządzanie czasem, trening uważności (mindfulness) i techniki relaksacyjne, które zmniejszają automatyzm reakcji.

4. Interwencje grupowe – grupy terapeutyczne oraz rówieśnicze programy wsparcia pozwalają studentom budować poczucie wspólnoty i wymieniać się doświadczeniami.

5. Działania systemowe – kluczowa rola uczelni polega na wdrażaniu programów psychoedukacyjnych, kampanii informacyjnych oraz zapewnianiu łatwego dostępu do konsultacji psychologicznych.

Uzależnienia behawioralne nie powinny być bagatelizowane, zwłaszcza w środowisku akademickim, które w naturalny sposób sprzyja ich rozwojowi. Z perspektywy psychologa ważne jest nie tylko leczenie już istniejących problemów, ale przede wszystkim profilaktyka i wczesna interwencja. Wdrażanie programów wsparcia na poziomie indywidualnym i instytucjonalnym stanowi niezbędny element dbania o dobrostan studentów.

Wcześniej, skuteczniej, z empatią – jak usprawnić proces diagnozy spektrum autyzmu u dzieci?

dr Tomasz Gosztyła

Katedra Pedagogiki Specjalnej
Instytut Pedagogiki UR

Pod koniec września br. nakładem Oficyny Wydawniczej „Impuls” ukazał się raport naukowy opracowany przez zespół badaczek i badaczy z kilku rodzimych ośrodków akademickich: E. Pisula, A. Banasiak, U. Barańczuk, T. Gosztyła, A. Grzeszak, A. Prokopiak, A. Sułkowska, B. Winczura, *Proces diagnozy spektrum autyzmu u dzieci. Doświadczenia rodziców*, Impuls, Kraków 2025.

Publikacja powstała pod kierunkiem prof. Ewy Pisuli z Uniwersytetu Warszawskiego, a w jej opracowanie zaangażowane były również inne badaczki z tego ośrodka oraz z Uniwersytetu Wrocławskiego, Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie i Uniwersytetu Jana Długosza w Częstochowie. Jednym ze współautorów raportu jest również dr Tomasz Gosztyła z Katedry Pedagogiki Specjalnej Instytutu Pedagogiki Uniwersytetu Rzeszowskiego. Warto podkreślić, że pomysłodawczynią i jedną ze współautorek projektu jest Agnieszka Sułkowska, autorka strony internetowej „Autyzm po ludzku”, której misją od lat pozostaje wspieranie w procesie diagnozy rodziców dzieci w spektrum autyzmu. To już drugi raport wieloośrodkowy, w którego przygotowanie zaangażowało się środowisko Uniwersytetu Rzeszowskiego – po ubiegłorocznym opracowaniu publikacji *Neuroróżnorodność na polskich uczelniach*.

Badania naukowe i doniesienia z ośrodków diagnostycznych pokazują, że liczba osób z diagnozą spektrum autyzmu systematycznie rośnie – według WHO dotyczy to co najmniej 1 na 100 osób, a w USA nawet 1 na 31 dzieci. W tej sytuacji kluczowe znaczenie ma wczesna, trafna i rzetelna diagnoza, umożliwiająca szybkie rozpoczęcie terapii wspierającej rozwój dziecka. Choć rozpoznanie można postawić już ok. 18. miesiąca życia dziecka, w praktyce diagnoza często pojawia się dopiero między 3. a 10. rokiem. Na opóźnienia wpływają brak biomarkerów, różnice płciowe w symptomach, współwystępowanie innych zaburzeń oraz ograniczony dostęp do specjalistów i badań przesiewowych. Główną rolę w inicjowaniu diagnozy odgrywają rodzice, dlatego ich świadomość, wiedza i motywacja do działania są kluczowe. Niestety, proces diagnozy bywa dla nich obciążający, i to nie tylko z powodu lęku o dziecko – zdarza się, że doświadczają bagatelizowania obaw i braku empatii ze strony specjalistów.

Przybliżone w raporcie badanie dotyczyło momentu, w którym rodzice po raz pierwszy zaczęli dostrzegać niepokojące symptomy w rozwoju swoich dzieci, a także sposobu poszukiwania pomocy, przebiegu diagnozy oraz wsparcia po jej uzyskaniu. Wyniki pozwalają dostrzec zarówno dynamikę procesu diagnostycznego, jak i emocjonalne oraz organizacyjne wyzwania, z jakimi mierzą się rodzice. Średni wiek dziecka w chwili, gdy rodzice zaczęli się niepokoić jego rozwojem, wynosił około 3 lata i 1 miesiąc. Najczęściej obserwowanymi przez rodziców symptomami były

napady złości u dziecka, nadwrażliwość sensoryczna, trudności w kontaktach społecznych, opór wobec zmian i przywiązanie do rutyn. Niepokój pojawiał się wcześniej w przypadku rodziców chłopców (średnio gdy ci mieli 2 lata i 10 miesięcy) niż dziewczynek (3 lata i 8 miesięcy). Różnice płciowe dotyczyły także rodzaju zauważanych trudności – u chłopców częściej zwracano uwagę głównie na problemy z mową i komunikacją oraz nadaktywność i nadmierną ruchliwość, natomiast u dziewczynek na nieadekwatne napady złego humoru i złość, lękliwość, nerwowość oraz zaburzenia snu. Rodzice dzieci z niepełnosprawnością intelektualną lub niemówiących zgłaszali pierwsze obawy o rozwój dziecka znacznie wcześniej niż pozostali.

W momencie pierwszego kontaktu ze specjalistą dzieci miały średnio 3 lata i 6 miesięcy. Najczęściej rodzice zgłaszali się do psychologa (deklarowało to ponad 40% badanych), rzadziej do pediatry (14%) czy lekarza rodzinnego (2,5%). Główną motywacją była własna obserwacja (71% rodziców) lub sugestia pracowników placówki edukacyjnej (ok. 30%). Proces diagnostyczny był często wieloetapowy – jedynie 55% dzieci otrzymało diagnozę spektrum autyzmu przy pierwszym podejściu, pozostałe wymagały kolejnych konsultacji. Większość dzieci (86%) miała także więcej niż jedno rozpoznanie, najczęściej dotyczące zaburzeń integracji sensorycznej, opóźnień mowy, ADHD lub problemów z napięciem mięśniowym. Średni wiek postawienia diagnozy spektrum autyzmu wynosił 5 lat i 10 miesięcy, przy czym u chłopców diagnozę stawiano wcześniej niż u dziewczynek (różnica wynosiła ok. 18 miesięcy). U dzieci z niepełnosprawnością intelektualną diagnoza pojawiała się znacznie wcześniej (w wieku ok. 3 lat i 9 miesięcy). Około 1/3 rodzin korzystała z nieodpłatnych usług diagnostycznych, jednak większość zdecydowała się na płatne konsultacje, co skracało czas oczekiwania (równocześnie było odczuwalne dla domowego budżetu). Mimo to 72% rodziców uznało cały proces za stresujący, a 31% – za skrajnie stresujący.

Choć 67% badanych pozytywnie oceniło przebieg diagnozy i kompetencje specjalistów, liczne komentarze wskazywały na różnice jakościowe między sektorem publicznym a prywatnym. W placówkach publicznych rodzice częściej zgłaszali brak empatii, długi czas oczekiwania i trudności w komunikacji. Po otrzymaniu diagno-

zy aż 73% rodziców nie otrzymało żadnej informacji o możliwych formach wsparcia, a jedynie 18% miało możliwość dodatkowego spotkania z diagnostami. Większość rodziców odczuwała brak wsparcia przy planowaniu kolejnych działań terapeutycznych i edukacyjnych.

Wyniki wskazują na konieczność wcześniejszego rozpoznawania sygnałów rozwojowych charakterystycznych dla spektrum autyzmu, skutecznego i empatycznego informowania rodziców o przebiegu i skutkach diagnozy oraz zapewnienia systemowego wsparcia po jej postawieniu. Wysoki poziom stresu wśród rodziców, opóźnienia w diagnozie – zwłaszcza u dziewczynek – oraz ograniczony dostęp do specjalistów uwiadamiają potrzebę usprawnienia ścieżki diagnostycznej i lepszej współpracy między placówkami edukacyjnymi, medycznymi i terapeutycznymi. Raport podkreśla potrzebę stworzenia spójnego systemu diagnozy i wsparcia dzieci w spektrum autyzmu. Niezbędne jest zapewnienie wczesnej, kompleksowej i bezpłatnej diagnozy, prowadzonej przez zespół specjalistów oraz zwiększenie liczby publicznych placówek diagnostycznych. Istotną rekomendacją jest wdrożenie standardów diagnostycznych, badań przesiewowych i szkoleń dla lekarzy i nauczycieli, by szybciej rozpoznawać trudności rozwojowe. Ważne jest edukowanie rodziców o typowym i nietypowym rozwoju dziecka, wsparcie finansowe i psychologiczne rodzin oraz wprowadzenie funkcji koordynatora, który pomoże w przejściu od diagnozy do terapii. Proces diagnostyczny powinien być przejrzysty, empatyczny i partnerski – z jasnym przekazem, bez żargonu, z uwzględnieniem mocnych stron dziecka. Warto zapewnić rodzicom możliwość dodatkowego spotkania po diagnozie i dostęp do rzetelnych informacji o dalszych krokach. Organizacje społeczne powinny prowadzić kampanie edukacyjne, tworzyć bazy placówek i grup wsparcia oraz wspierać rodziny w procedurach administracyjnych. Kluczowe są również dalsze prace nad narzędziami diagnostycznymi – zwłaszcza dla dziewczynek i dzieci z niepełnosprawnością intelektualną – oraz większe zaangażowanie pediatrów i lekarzy rodzinnych we wczesne rozpoznawanie objawów. Raport wskazuje, że skuteczna diagnoza i pomoc wymagają współpracy międzysektorowej, edukacji i – co nie mniej istotne – empatii wobec rodzin dzieci w spektrum autyzmu.

Pomoc dla studentów z niepełnosprawnościami w Uniwersytecie Rzeszowskim

dr Ewa Bonusiak

konsultant Wydziału Prawa i Administracji ds. studentów z niepełnosprawnościami

JAKĄ POMOC MOGĄ OTRZYMAĆ STUDENCI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI?

Studia to nie tylko wykłady, egzaminy i indeksy, to przede wszystkim czas rozwoju, samodzielności i odkrywania własnych możliwości. Dlatego Uniwersytet Rzeszowski dba o to, by każdy student – niezależnie od rodzaju niepełnosprawności – mógł w pełni uczestniczyć w życiu uczelni. W artykule postaram się przybliżyć, na jak długo przysługuje pomoc, jakie wsparcie możesz otrzymać, czy możesz korzystać z niego, jeśli studiujesz drugi kierunek oraz na jakich przepisach się to opiera.

JAK DŁUGO PRZYSŁUGUJE POMOC?

Pomoc dla studentów z niepełnosprawnościami udzielana jest na czas trwania studiów – zwykle na rok akademicki. Jeśli więc otrzymasz stypendium lub wsparcie organizacyjne, będziesz musiał odnawiać wniosek co roku.

Zgodnie z ustawą Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce¹ (art. 86 i art. 89) student może korzystać ze świadczeń przez określony czas:

¹ Ustawa z dnia 20 lipca 2018 r. Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce, t.j. Dz.U. z 2024 r., poz. 1571.

- do 9 semestrów na studiach licencjackich (pierwszego stopnia),
- do 7 semestrów na jednolitych studiach magisterskich,
- łącznie nie dłużej niż 12 semestrów (czyli ok. 6 lat nauki).

W wyjątkowych sytuacjach – gdy niepełnosprawność pojawi się w trakcie studiów – uczelnia może wydłużyć okres udzielanej pomocy, lecz jest to jedynie możliwość, a nie obowiązek.

Jak wynika z powyższego, wsparcie przysługuje na studiach pierwszego stopnia, drugiego stopnia oraz na jednolitych studiach magisterskich, ale łącznie nie dłużej niż przez 6 lat. Ministerstwo stoi na stanowisku, że chodzi o łączny czas studiowania – maksymalnie 72 miesiące, niezależnie od tego, na ilu uczelniach studiujesz, ile razy zmieniasz kierunek, czy w danym roku pobierasz świadczenia, czy nie. Liczenie tego okresu zaczyna się w momencie, gdy po raz pierwszy stajesz się studentem, czyli wtedy, gdy złożysz ślubowanie i zostaniesz wpisany na listę studentów swojego pierwszego kierunku. Co ważne, do tych 6 lat wliczają się również przerwy, np. urlop dziekański, o ile nadal masz status studenta. Jeśli przerwiesz studia (zostaniesz skreślony z listy), a potem podejmiesz je ponownie, liczenie nie zaczyna się od nowa – okres 6 lat po prostu jest kontynuowany. Gdy skończysz studia licencjackie i rozpoczniesz magisterskie, sumują się tylko okresy faktycznego studiowania, natomiast przerwa między nimi nie jest wliczana do tego limitu.



Źródło: istockphoto.com.pl

Zgodnie z art. 93 ust. 2 ustawy Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce jeśli studiujesz dwa kierunki jednocześnie, możesz otrzymywać świadczenia tylko na jednym z nich – tym, który sam wskażesz. Jeśli natomiast ukończyłeś już studia pierwszego stopnia (licencjackie lub inżynierskie) i zapisujesz się na kolejny kierunek pierwszego stopnia, stypendium specjalne już Ci nie przysługuje.

STYPENDIUM SPECJALNE DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ

To najczęściej wybierana forma pomocy. Stypendium specjalne to dodatkowe wsparcie finansowe dla studentów, którzy posiadają orzeczenie o niepełnosprawności lub o stopniu niepełnosprawności. Nie musisz mieć wysokiej średniej ocen ani znajdować się w trudnej sytuacji materialnej – liczy się tylko orzeczenie. Wysokość stypendium ustala uczelnia, a jego wypłata odbywa się co miesiąc. W Uni-

wersytecie Rzeszowskim stypendium dla osób z niepełnosprawnością przyznawane jest na rok akademicki, tj. okres 9 miesięcy (od października do czerwca). Natomiast jeśli ostatni rok studiów, zgodnie z harmonogramem, trwa jeden semestr (np. w przypadku studiów inżynierskich), na semestr zimowy, tj. okres 5 miesięcy (od października do lutego)².

Jeśli Twoje orzeczenie o niepełnosprawności (to, które dołączyłeś do wniosku o stypendium) straci ważność, oznacza to automatycznie, że tracisz prawo do otrzymywania stypendium dla osób z niepełnosprawnością, natomiast z chwilą, gdy otrzymasz nowe orzeczenie, możesz ponownie ubiegać się o stypendium. Wystarczy, że złożysz nowy wniosek i dołączysz do niego aktualne orzeczenie. Kwota, jaką otrzymasz, może różnić się w zależności od stopnia

² Zarządzenie 105/2025 Rektora UR z dnia 24.04.2025 r. w sprawie wprowadzenia Regulaminu świadczeń dla studentów UR.

Twojej niepełnosprawności. Zazwyczaj uczelnia ustala wyższe stypendium dla osób ze znacznym stopniem niepełnosprawności, a niższe dla umiarkowanego lub lekkiego.

WSPARCIE ORGANIZACYJNE I EDUKACYJNE

Oprócz pomocy finansowej Uniwersytet Rzeszowski zapewnia różnorodne formy wsparcia w nauce. Wszystko koordynuje Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnością (BON). Jest to miejsce, w którym pracownicy dbają o to, by każdy student i doktorant z niepełnosprawnością mógł uczestniczyć w życiu uczelni na równych zasadach. Na czele Biura stoi pełnomocnik rektora ds. osób z niepełnosprawnościami dr hab. Iwona Tabaczek-Bejster, prof. UR. Zespół BON nie tylko udziela informacji, ale też aktywnie usuwa bariery – te fizyczne, cyfrowe i organizacyjne.

W zakresie zwiększenia dostępności i likwidacji barier m.in.:

- ułatwia poruszanie się po kampusie, likwidując bariery architektoniczne (np. windy, podjazdy, dostosowane toalety),
- organizuje transport dla studentów z niepełnosprawnością ruchową, aby mogli bez przeszkód dotrzeć na zajęcia,
- zapewnia tłumaczy języka migowego oraz asystentów dla osób niewidomych, słabowidzących lub z innymi trudnościami w poruszaniu się,
- pomaga w doborze i udostępnia sprzęt oraz oprogramowanie wspierające naukę (np. syntezytory mowy, powiększalniki, programy ułatwiające czytanie i pisanie),
- wspiera też pracowników i doktorantów z niepełnosprawnościami w prowadzeniu działalności naukowej z użyciem nowoczesnych technologii.

Bardzo ważnym aspektem działalności BON jest organizowanie obozów sportowo-szkoleniowych, warsztatów, spotkań i wydarzeń kulturalnych, które sprzyjają integracji i budowaniu świadomości na temat niepełnosprawności. Pomaga również w organizacji dodatkowych lub specjalnych zajęć, które umożliwiają pełne uczestnictwo w procesie kształcenia – zgodnie z *Regulaminem studiów Uniwersytetu Rzeszowskiego*. Ponadto organizuje kursy, szkolenia i warsztaty edukacyjne dla studentów i doktorantów z niepełnosprawnościami, ale także studentów, którzy

chcą działać na rzecz osób z niepełnosprawnościami, np. jako wolontariusze lub asystenci. Biuro organizuje również lub wspiera w organizacji konferencji, seminariów, webinarów oraz wydaje biuletyny i materiały informacyjne. Studenci mogą skorzystać z pomocy w inicjatywach związanych z udziałem w konferencjach, projektach badawczych czy organizacji wydarzeń kulturalnych i naukowych.

Ponadto BON wraz z konsultantami wydziałowymi ds. osób z niepełnosprawnościami współpracuje z wykładowcami, by dostosować zajęcia i egzaminy do indywidualnych potrzeb studentów i doktorantów. Osoby, które zwrócą się do Biura, mogą otrzymać pisemną opinię BON dotyczącą dostosowania warunków, organizacji oraz realizacji procesu dydaktycznego do ich indywidualnych potrzeb.

Duże znaczenie w działalności Biura ma prowadzenie szkoleń i akcji informacyjnych wśród społeczności akademickiej, których celem jest zwiększanie świadomości na temat problemów, z jakimi mierzą się osoby z niepełnosprawnościami. Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnością to nie tylko instytucja – to zespół ludzi, którzy słuchają i pomagają. Uniwersytet Rzeszowski od lat konsekwentnie rozwija politykę równego dostępu do nauki. Pomoc dla studentów z niepełnosprawnościami to nie przywilej, ale prawo – oparte na ustawach i wewnętrznych regulacjach uczelni, więc zachęcamy do korzystania z niego i zgłaszania się do BON.

Gala sportu AZS 2025

dr hab. Iwona Tabaczek-Bejster, prof. UR

Collegium Medicum, Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii, pełnomocnik rektora ds. osób z niepełnosprawnościami, amatorka sportów wodnych, trener pływania, instruktor WOPR, instruktor narciarstwa

28 czerwca 2025 r. odbyło się wyjątkowe święto sportu akademickiego – Podkarpacka Gala Sportu AZS. Podczas tego wydarzenia zostali uhonorowani wybitni studenci-sportowcy oraz osoby, instytucje i partnerzy wspierający działalność AZS na Podkarpaciu.

Podczas uroczystości wręczone zostały Złote i Srebrne Odznaki AZS – najwyższe wyróżnienia nadawane za wieloletnią pracę społeczną, organizacyjną oraz osiągnięcia sportowe i popularyzację kultury fizycznej w środowisku akademickim.

W gronie wyróżnionych Złotą Odznaką AZS znalazła się **dr hab. UR Iwona Tabaczek-Bejster, prof. UR**, pełnomocnik rektora ds. osób

z niepełnosprawnościami UR i trener sekcji pływackich AZS.

Ważnym elementem Gali było uhonorowanie osiągnięć sportowych studentów w ramach Akademickich Mistrzostw Województwa Podkarpackiego, Akademickich Mistrzostw Polski, jak również Integracyjnych Mistrzostw Polski. W tej ostatniej kategorii wyróżnieni zostali studenci reprezentujący BON UR i Klub Uczelniany AZS UR:

- **Katarzyna Karakin** – studentka II roku na kierunku biologia,
- **Patryk Bem** – student II roku studiów uzupełniających magisterskich kierunku administracja,
- **Michał Domański** – student II roku kierunku informatyka,
- **Gracjan Nowak** – student III roku kierunku wychowanie fizyczne i II roku kierunku fizjoterapia.

Nie zabrakło również specjalnych tytułów i wyróżnień przyznanych w następujących kategoriach dla instytucji i partnerów wspierających AZS:



Gala Sportu AZS 2025



Gala Sportu AZS 2025

1. Patron Sportu Akademickiego
2. Partner Sportu Akademickiego
3. Lider Sportu Akademickiego
4. Lider Organizacyjny Sportu Akademickiego
5. Lider Akademickiego Sportu Osób z Niepełno-
sprawnościami
6. Lider Wolontariatu Sportu Akademickiego
7. Akademicki Lider Sportu Dzieci i Młodzieży
8. Mecenaz Sportu Akademickiego.

Tytuł Lidera Akademickiego Sportu Osób z Niepełnosprawnościami otrzymał Uniwersytet Rzeszowski.

Serdecznie gratulujemy!!!



Gala Sportu AZS 2025



Gala Sportu AZS 2025

Gala Jubileuszowa z okazji 60-lecia Klubu Uczelnianego AZS UR

dr hab. Iwona Tabaczek-Bejster, prof. UR

Collegium Medicum, Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii, pełnomocnik rektora ds. osób z niepełnosprawnościami, amatorka sportów wodnych, trener pływania, instruktor WOPR, instruktor narciarstwa

14 listopada 2025 r. w Uniwersytecie Rzeszowskim odbyła się Gala Jubileuszowa z okazji 60-lecia Klubu Uczelnianego AZS UR. W programie znalazł się między innymi przegląd wydarzeń sportowych z ostatniego 10-lecia. Galę zaszczylił swoją obecnością Rektor Uniwersytetu Rzeszowskiego prof. dr hab. n. med. Adam Reich. Wśród zaproszonych gości znaleźli się przedstawiciele miasta Rzeszowa, władz centralnych AZS, zawodnicy, trenerzy oraz osoby wspierające działalność KU AZS w Uczelni oraz poza nią. Podczas



spotkania wręczono listy gratulacyjne. Listy takie otrzymali studenci z niepełnosprawnościami, medaliści Integracyjnych Mistrzostw Polski: Klaudia Pachuta, Wioletta Bator, Katarzyna Karakin, Martyna Sarzyńska, Patryk Bem, Dominik Dendura, Michał Domański, Gracjan Nowak oraz trenerzy – dr hab. Iwona Tabaczek-Bejster, prof. UR i mgr Artur Szymański. Gratulujemy!!!

OSIĄGNIĘCIA STUDENTÓW Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI PODCZAS INTEGRACYJNYCH MISTRZOSTW POLSKI AZS W LATACH 2016–2025¹

PŁYWANIE – 13–15.05.2016 r., Poznań
Mateusz Zięba 2 złote medale

PŁYWANIE – 13.05.2017 r., Poznań
Mateusz Zięba 2 złote medale

PŁYWANIE – 12.05.2018 r., Poznań
2 złote medale i 1 brązowy
Mateusz Zięba 2 złote medale

Daniel Baran 1 brązowy medal

PŁYWANIE – 10.05.2019 r., Poznań
3 złote medale i 1 srebrny

Dominik Dendura 2 złote medale
Mateusz Zięba 1 złoty i 1 srebrny

PŁYWANIE – 6–08.11.2020 r., Poznań

Dominik Dendura 1 złoty medal i 1 srebrny

PŁYWANIE – 18–20.06.2021 r., Poznań
Dominik Dendura 2 złote medale

¹ We wcześniejszych latach studenci nie brali udziału w IMP AZS.



Gala Jubileuszowa z okazji 60-lecia Klubu Uczelnianego AZS UR

SZACHY – 8–10.10.2021 r., Dąbrowa Górnicza
1 srebrny medal i II miejsce w klasyfikacji drużynowej

Dominik Dendura 1 srebrny medal

TENIS STOŁOWY – 26–28.11.2021 r., Gdańsk

Dominik Dendura 1 brązowy medal

BILARD – 25–27.02.2022 r., Częstochowa

Szymon Mazur 1 złoty medal

BADMINTON – 25–27.03.2022 r., Katowice

Dominik Dendura 1 brązowy medal

PŁYWANIE – 13–15.05.2022 r., Poznań

1 złoty medal, 3 srebrne, 3 brązowe

Klaudia Pachuta 1 srebrny medal i 1 brązowy medal

Wioletta Bator 1 brązowy medal

Dominik Dendura 1 złoty i 1 brązowy medal

Sebastian Majewski 1 srebrny medal i 1 brązowy medal

TENIS STOŁOWY – 25–27.11.2022 r., Gdańsk

1 złoty medal, 1 srebrny i III miejsce w klasyfikacji drużynowej

Klaudia Pachuta 1 złoty medal

Wioletta Bator 1 złoty medal

NARCIARSTWO ALPEJSKIE I SNOWBOARD –

2–4 marca 2023 r., Poronin

2 srebrne medale

Wioletta Bator 1 srebrny medal

Paweł Biernacki 1 srebrny medal

PŁYWANIE – 12–14.05.2023 r., Poznań

3 złote medale, 6 srebrnych, 2 brązowe

Barbara Nowak 1 złoty medal i 1 srebrny medal

Aleksandra Łoboda 2 srebrne medale

Klaudia Pachuta 1 złoty medal i 1 brązowy

Patryk Bem 1 złoty medal i 1 srebrny medal

Gracjan Nowak 1 srebrny i 1 brązowy medal

Wyścig sztafetowy – 1 srebrny medal

TENIS STOŁOWY – 1–3.12.2023 r., Gdańsk

1 złoty medal, 1 srebrny

Klaudia Pachuta 1 złoty medal

Patryk Bem 1 srebrny medal

PŁYWANIE – 10–12.05.2024 r., Poznań

4 złote medale, 1 srebrny, 4 brązowe

Bogdan Pawłowski 2 złote medale

Patryk Bem 2 brązowe medale

Gracjan Nowak 1 srebrny medal

Michał Domański 1 brązowy medal

Katarzyna Karakin 1 brązowy medal

Wyścig sztafetowy – 2 złote medale

TENIS STOŁOWY – 6–8.12.2024 r., Gdańsk

Patryk Bem 1 złoty medal

PŁYWANIE – 9–11.05.2025 r., Poznań

4 srebrne medale, 3 brązowe

Katarzyna Karakin 1 srebrny medal i 1 brązowy

Patryk Bem 1 srebrny medal i 1 brązowy

Michał Domański 1 brązowy medal

Gracjan Nowak 1 srebrny medal

Wyścig sztafetowy – 1 srebrny medal

KAJAKARSTWO I ERGOMETR WIOŚLARSKI –

8–9.09.2025 r., Wilkasy

Martyna Sarzyńska 1 srebrny medal – ergometr.



Gala Jubileuszowa z okazji 60-lecia Klubu Uczelnianego AZS UR

Podczas Integracyjnych Mistrzostw Polski AZS reprezentanci UR zdobyli **61 medali**, w tym **22 złote, 22 srebrne i 17 brązowych**. Startowali w następujących dyscyplinach: pływaniu, tenisie stołowym, szachach, bilardzie i bowlingu, bocci, narciarstwie zjazdowym oraz badmintonie. Najwięcej medali studenci wywalczyli w pływaniu.

Najbardziej wszechstronnym zawodnikiem okazał się **Dominik Dendura**, zdobywając medale

w pływaniu, tenisie stołowym, szachach i badmintonie – w sumie **11 krążków**. Najwięcej medali, bo aż **13**, wywalczył **Patryk Bem** – w pływaniu i tenisie stołowym.

Studentami opiekują się trenerzy: dr hab. Iwona Tabczek-Bejster, prof. UR, dr Miłosz Szczudło, mgr Artur Szymański oraz mgr Feliks Kordyś.



Gala Jubileuszowa z okazji 60-lecia Klubu Uczelnianego AZS UR

Sportowe osiągnięcia studentów z niepełnosprawnościami reprezentujących BON i KU AZS Uniwersytetu Rzeszowskiego

dr hab. Iwona Tabaczek-Bejster, prof. UR

Collegium Medicum, Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii, pełnomocnik rektora ds. osób z niepełnosprawnościami, amatorka sportów wodnych, trener pływania, instruktor WOPR, instruktor narciarstwa

INTEGRACYJNE MISTRZOSTWA POLSKI AZS W KAJAKARSTWIE I ERGOMETRZE WIOŚLARSKIM

W dniach 8–9 września 2025 r. na terenie ośrodka COSA AZS Wilkasy koło Giżycka odbyły się Integracyjne Mistrzostwa Polski AZS w Kajakarstwie i Ergometrze Wioślarskim, w których wzięło udział 65 zawodników i zawodniczek z 24 uczelni z całej Polski. BON i Klub Uczelniany AZS UR reprezentowało dwoje studentów: Martyna Sarzyńska (IV rok, kierunek lekarski) i Michał Gorczyca (III rok, pielęgniarstwo). Oboje debiutowali w zawodach tej rangi. Podczas rywalizacji panowały silne, wietrzne warunki, które nie ułatwiały kajakarzom zadania na wodzie. Mimo to reprezentanci UR uplasowali się w pierwszej dziesiątce.

Kilka godzin później zawodnicy przenieśli się do hali sportowej w Wilkasach, gdzie rozpoczęła się rywalizacja na ergometrach wioślarskich. W tej konkurencji Martyna Sarzyńska wywalczyła srebrny medal, natomiast Michał Gorczyca zajął wysoką czwartą pozycję. Do startu w mistrzostwach studenci przygotowywali się podczas



Integracyjne Mistrzostwa Polski AZS w kajakarstwie i ergometrze wioślarskim, Wilkasy 2025

zajęć treningowych oraz obozu organizowanego przez BON UR, trenując pod okiem dr. Miłosza Szczudło.

INTEGRACYJNE MISTRZOSTWA POLSKI AZS W PŁYWANIU

W dniach 9–11 maja 2025 r. na pływalni Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu odbyła się X edycja Integracyjnych Mistrzostw



Integracyjne Mistrzostwa Polski AZS w pływaniu, Poznań 2025

Polski AZS w Pływaniu. W zawodach wzięli udział studenci reprezentujący kluby AZS z 23 uczelni w Polsce.

Biuro do Spraw Osób z Niepełnosprawnościami UR i Klub Uczelniany AZS UR reprezentowało 4 studentów, którzy po raz kolejny „spisali się na medal”, zdobywając w swoich kategoriach w sumie 7 krążków. Katarzyna Karakin (studentka II roku na kierunku biologia) zdobyła dwa medale – srebrny na dystansie 50 m stylem klasycznym oraz brązowy na dystansie 25 m stylem dowolnym. Patryk Bem (student II roku studiów uzupełniających magisterskich kierunku administracja) zdobył również dwa medale – srebrny na dystansie 25 m stylem dowolnym oraz brązowy na dystansie 50 m tym samym stylem. Na podium stanęli też Michał Domański (student II roku kierunku informatyka), zdobywając brązowy medal na dystansie 50 m stylem klasycznym, oraz Gracjan Nowak (student III roku kierunku wychowanie fizyczne i II roku kierunku fizjoterapia), który wywalczył srebrny medal na dystansie 25 m stylem dowolnym.

Reprezentanci UR wzięli również udział w wyścigach sztafetowych. Sztafeta mieszana zdobyła srebrny medal na dystansie 4 x 50 m stylem dowolnym. Większość zawodników pobiła swoje rekordy życiowe.

Podczas zawodów opiekę nad pływakami sprawował trener mgr Artur Szymański. Na dzień studenci trenują pod okiem dr hab. Iwony Tabaczek-Bejster, prof. UR oraz mgr. Artura Szymańskiego.

INTEGRACYJNE MISTRZOSTWA POLSKI AZS W TENISIE STOŁOWYM 2024

W dniach 6–8 grudnia 2024 r. tradycyjnie już w Gdańsku odbyły się Integracyjne Mistrzostwa Polski AZS w Tenisie Stołowym. Organizatorami zawodów byli AZS Uniwersytetu Gdańskiego, AZS Organizacja Środowiskowa w Gdańsku i BON Uniwersytetu Gdańskiego. W zawodach wzięło udział 85 zawodników reprezentujących uczelnie z całego kraju.

Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami UR oraz Klub Uczelniany AZS UR reprezentowała 1 zawodniczka i 5 zawodników: Katarzyna Krupczak (studentka II roku na kierunku nauczanie języków obcych), Patryk Bem (student II roku SUM na kierunku administracja), Kamil Sabała (student II roku na kierunku wychowanie fizyczne), Michał Domański (student II roku na kierunku informatyka), Kacper Murias (student II roku turystyki historycznej i kulturowej) oraz Aleksander Winiarski (student I roku SUM na kierunku administracja). Dla większości studentów był to debiut na tego typu imprezie.



Integracyjne Mistrzostwa Polski AZS w tenisie stołowym, Gdańsk 2024

Złoty medal w swojej kategorii zdobył Patryk Bem, natomiast Kamil Sabała i Aleksander Winiarski zajęli w swoich kategoriach szóste miejsca, Katarzyna Krupczak i Kacper Murias – dziesiąte, a Michał Domański – trzynaste.

Studenci trenują pod okiem trenera Feliksa Kordysia, który jednocześnie pełni funkcję trenera reprezentacji Polski osób z niepełnosprawnościami w tej dyscyplinie.

UDZIAŁ STUDENTÓW Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI W MISTRZOSTWACH PODKARPACIA AZS

Pływanie

30 listopada 2024 r. na pływalni ROSiR w Rzeszowie odbyły się Akademickie Mistrzostwa Podkarpacia AZS w pływaniu, będące również eliminacjami do Mistrzostw Polski AZS. Wzięło w nich udział przeszło 100 zawodników i zawodniczek z siedmiu podkarpackich uczelni, a organizatorem był KU AZS WSliZ. W imprezie wzięli udział również studenci posiadający orzeczenie o niepełnosprawności (w osobnej kategorii). BON i KU AZS UR reprezentowali: Martyna Sarzyńska (IV rok, kierunek lekarski), Gracjan Nowak (III rok, wychowanie fizyczne oraz II rok fizjoterapia), Michał Domański (II rok, informatyka), Patryk Bem

(II SUM, administracja), Bogdan Pawłowski (I rok, kierunek lekarski – english division).

Na dystansie 25 m stylem dowolnym Gracjan Nowak zajął pierwsze miejsce, a Michał Domański był trzeci. W wyścigu 25 m stylem klasycznym pierwsze miejsce wywalczył Michał Domański, natomiast Gracjan Nowak był trzeci. Dwukrotnie na najwyższym podium stanęli Martyna Sarzyńska na dystansach 25 m stylem dowolnym i 25 m stylem klasycznym oraz Bogdan Pawłowski na dystansach 25 stylem motylkowym i 25 m stylem grzbietowym.

Szachy

6 grudnia 2024 r. w budynkach Wyższej Szkoły Informatyki i Zarządzania odbyły się Akademickie Mistrzostwa Podkarpacia AZS w szachach. Uniwersytet Rzeszowski reprezentowały aż trzy drużyny.

W turnieju po raz pierwszy wprowadzono dodatkową klasyfikację dla studentów z niepełnosprawnościami. W tej kategorii najlepszy okazał się Krzysztof Majka (II rok, informatyka) przed Wiktorią Ruman (II rok, bezpieczeństwo wewnętrzne).

Wszystkim studentom i trenerom gratulujemy osiągnięć i dziękujemy za godne reprezentowanie Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Polska w czołówce Mistrzostw Świata w Paralekkoatletyce

mgr Marta Budnik-Zgłobiś

Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami

W dniach od 27 września do 5 października br. w New Delhi odbyły się 12. Mistrzostwa Świata w Paralekkoatletyce. Polskę reprezentowało 29 zawodników i zawodniczek (wraz z dwoma przewodnikami), którzy wywalczyli aż 16 medali. Biało-czerwoni zdobyli osiem złotych, dwa srebrne i sześć brązowych medali, zajmując

wysokie piąte miejsce w klasyfikacji medalowej. To bardzo duży sukces naszych sportowców – tak wysokiej lokaty Polska nie odnotowała od 2011 roku. Wyżej w klasyfikacji uplasowały się jedynie reprezentacje Brazylii, Chin, Iranu oraz Holandii.

– Cieszymy się, że mimo trudnych warunków nasi lekkoatleci startowali bardzo dobrze, a wynik medalowy jest naprawdę wartościowy. To wielki sukces, jesteśmy w światowej czołów-



Źródło: Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych START



Spotkanie medalistów z ministrem sportu na PGE Narodowym. Fot. Bartłomiej Zborowski

ce – ocenił trener Zbigniew Lewkowicz, który w Starcie Gorzów Wlkp. opiekuje się sześciorgiem spośród medalistów.

Medale wywalczyli dla nas następujący reprezentanci:

ZŁOTE

- 2x Magdalena Andruszkiewicz (100 m i 400 m T72)
- 2x Faustyna Kotłowska (rzut dyskiem i pchnięcie kulą F64)
- Róża Kozakowska (rzut maczugą F32)
- Bartosz Górczak (pchnięcie kulą F53)
- Artur Krzyżek (100 m T71)
- Bartosz Sienkiewicz (skok w dal T38)

SREBRNE

- Barbara Bieganowska-Zajęc (1500 m T20)
- Lucyna Kornobys (pchnięcie kulą F34)

BRAZOWE

- Miriam Dominikowska (100 m T71)
- Zofia Kałucka (100 m T72)
- Karolina Kucharczyk-Urbańska (skok w dal T20)
- Joanna Mazur-Dziedzic (przewodnik; Marcin Kęsy; 1500 m T11)
- Piotr Siejwa (400 m T72)
- Lech Stoltman (pchnięcie kulą F55)

Źródło: Polski Związek Sportu Niepełnosprawnych START

Naszym zawodnikom serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

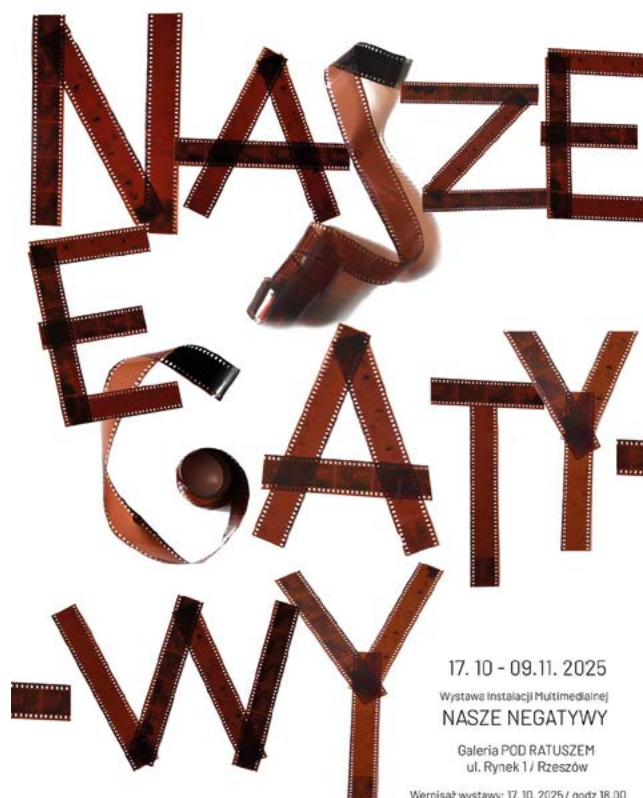
Wystawa Instalacji Multimedialnej NASZE NEGATYWY – artystyczne efekty terapii reminiscencyjnej i arteterapii w pracy z osobami z niepełnosprawnością psychiczną

dr Anna Steliga

pedagog specjalny, arteterapeuta, teoretyk sztuki, artysta plastyk, pracownik dydaktyczny na Wydziale Sztuk Pięknych, autorka i współautorka międzynarodowych projektów artystyczno-naukowych, wielbicielka podróży małych i dużych

Wystawa Instalacji Multimedialnej NASZE NEGATYWY w Galerii pod Ratuszem w Rzeszowie to artystyczne efekty działań warsztatowych zorganizowanych dla mieszkańców Domu Pomocy Społecznej i uczestników Warsztatu Terapii Zajęciowej przy ul. Załęskiej 7a w Rzeszowie, w ramach realizacji przez Gminę Miasto Rzeszów – Dom Pomocy Społecznej dla Osób Przewlekłe Psychiczenie Chorych w Rzeszowie zadania publicznego „Nasze Negatywy” współfinansowanego z dotacji Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej z programu „Od zależności ku samodzielności” – edycja 2025.

Na wystawie zaprezentowano art video, w którym 18 uczestników projektu opowiedziało swoje osobiste historie związane z doświadcze-



17. 10 - 09.11. 2025

Wystawa Instalacji Multimedialnej
NASZE NEGATYWY

Galeria POD RATUSZEM
ul. Rynek 1 / Rzeszów

Wernisaż wystawy: 17. 10. 2025 / godz. 18.00

ZADANIE PUBLICZNE "NASZE NEGATYWY" DOFINANSOWANO Z DOTACJI
MINISTRA RODZINY, PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ
Z PROGRAMU "OD ZALEŻNOŚCI KU SAMODZIELNOŚCI" - EDYCJA 2025





Wystawa Instalacji Multimedialnej NASZE NEGATYWY

niem niepełnosprawności psychicznej i wykluczenia społecznego oraz o sposobach radzenia sobie w różnych sytuacjach kryzysowych. Tłem dla tych poruszających opowieści były wizualizacje sensoryczne i animacje poklatkowe stworzone przez uczestników zadania publicznego.

Ekspozycja opierała się na artefaktach zgromadzonych wśród uczestników: negatywach, zdjęciach z przeszłości, przedmiotach i pamiątkach o szczególnej wartości sentymentalnej. Pokazywała także ich autoportrety wykonane w technice fotografii stykowej oraz obiekty 3D – assemblage i odbitki monotypiczne na płycie żelowej.

Pomysłodawca wystawy: instruktor terapii zajęciowej, artysta plastyk Bartosz Nalepa

Kuratorzy wystawy: Bartosz Nalepa / Dom Pomocy Społecznej w Rzeszowie, Załęska 7a oraz Anna Steliga / Wydział Sztuk Pięknych Uniwersytetu Rzeszowskiego

Patronat honorowy nad wystawą objął Konrad Fijołek, Prezydent Rzeszowa, patronatu medialnego udzieliły redakcje TVP3 Rzeszów i ttp.info oraz Nowiny i Portal informacyjny nowiny24.pl. Patronat naukowy objął Uniwersytet Rzeszowski.

Fotorelacja: Dorota Czajak

Wystawa Instalacji Multimedialnej
 NASZE NEGATYWY
 17.10.2025 – 9.11.2025
 Galeria pod Ratuszem
 ul. Rynek 1, 35-064 Rzeszów



Wystawa Instalacji Multimedialnej NASZE NEGATYWY



Wystawa Instalacji Multimedialnej NASZE NEGATYWY



Wystawa Instalacji Multimedialnej NASZE NEGATYWY



Wystawa Instalacji Multimedialnej NASZE NEGATYWY

Wszystko jest możliwe

Ewa Marszałek

studentka II roku na kierunku prawo

Życie z niepełnosprawnością bywa pełne wyzwań, ale też niezwykłych doświadczeń, które kształtują charakter i pokazują, jak wiele można osiągnąć dzięki determinacji, wsparciu i otwartości na świat. Choruję na rdzeniowy zanik mięśni typu trzeciego, co oznacza, że poruszam się na wózku. Dla wielu osób mogłoby to być przeszkodą w realizacji marzeń czy prowadzeniu aktywnego życia. Dla mnie stało się jednak impulsem do działania i szukania własnej drogi, w której nie brakuje nauki, sportu i wspaniałych ludzi. Każdy dzień przynosi nowe wyzwania, ale także okazje, by udowodnić sobie i innym, że niepełnosprawność nie musi być przeszkodą w realizowaniu marzeń.

Studiuję na uczelni, która otacza wsparciem osoby z niepełnosprawnościami. Dzięki pomocy Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami UR mam możliwość rozwijania się nie tylko naukowo, ale też sportowo. Jedną z takich rzeczy są zajęcia z pływania organizowane właśnie przez Biuro. Pływanie stało się dla mnie nie tylko formą rehabilitacji, ale też pasją, która daje mi ogromną radość i poczucie wolności. Poza zajęciami na uczelni biorę też udział w obozach sportowych z myślą o osobach z niepełnosprawnościami. To wydarzenia, które łączą w sobie aktywność fizyczną, integrację i ogromną dawkę pozytywnej energii. Na takich obozach poznaję cudownych ludzi – ciekawych i pełnych pasji.



Źródło: Ewa Marszałek

Studiowanie to dla mnie coś znacznie więcej niż zdobywanie wiedzy. To podróż w stronę samodzielności, niezależności i spełnienia. Od zawsze chciałam żyć pełnią życia – działać, decydować o sobie i udowodniać, że żadna przeszkoda nie jest w stanie mnie zatrzymać. Poruszam się na wózku, ale niepełnosprawność nie definiuje mnie – to tylko część mojej historii, która nauczyła mnie odwagi i wiary w siebie.

Studia to także szkoła życia. Uczę się organizacji, samodyscypliny i radzenia sobie w różnych sytuacjach. Chcę być niezależna – żyć po swojemu, podejmować nowe wyzwania. I choć nie zawsze jest łatwo, to właśnie te trudniejsze momenty dają mi najwięcej siły. Wsparcie, jakie otrzymuję od Biura Osób z Niepełnosprawnościami

mi, pozwala mi w pełni uczestniczyć w życiu akademickim.

Moją pasją są również skoki spadochronowe. Do tej pory skakałam już trzy razy – w tandemie, z wysokości czterech tysięcy metrów – i planuję już kolejne. To uczucie, którego nie da się porównać z niczym innym; powiew wiatru, adrenalina i ta absolutna wolność, kiedy przez kilka chwil lecisz, patrząc na świat z góry. Dla mnie każdy taki skok to symbol odwagi i wiary, że można zrobić wszystko, jeśli tylko się odważy.

Niepełnosprawność nie musi oznaczać rezygnacji z aktywnego i pełnego życia. Wręcz przeciwnie – może być początkiem pięknej drogi do samopoznania, przyjaźni i pasji. Dziś wiem, że moja niepełnosprawność nie zamyka przede mną żadnych drzwi. Przeciwnie – otwiera nowe możliwości. Bo życie bez barier zaczyna się wtedy, gdy przestajemy się ich bać. Ograniczenia można przekuć w siłę, a marzenia są po to, by je spełniać. Bariery bowiem najczęściej istnieją jedynie w naszych głowach.



Źródło: Ewa Marszałek



Źródło: Ewa Marszałek

Realizacja cyklicznych warsztatów pn. „Zrozumieć i wesprzeć” dla pracowników UR w trosce o zdrowie psychiczne studentów UR

mgr Marta Budnik-Zgłobiś

Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami UR

W obliczu współczesnych przemian społecznych oraz coraz szybszego tempa życia dzisiejsze społeczeństwo coraz częściej bo-

ryka się z kryzysami zdrowia psychicznego, które dotyczą dzieci, młodzież i dorosłych. W odpowiedzi na rosnącą liczbę studentów z potrzebami wynikającymi z neuroróżnorodności (m.in. ze spektrum autyzmu, ADHD, ADD, dysleksji) i trudności w obszarze zdrowia psychicznego Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami organi-



II edycja warsztatów



III edycja warsztatów

uje cyklicznie szkolenie pn. „Zrozumieć i wesprzeć. Wyzwania w pracy wykładowcy: Jak radzić sobie z trudnymi zachowaniami studentów wynikającymi z ich problemów psychicznych?” Szkolenie to jest skierowane do wszystkich pracowników Uniwersytetu Rzeszowskiego, a w szczególności do kadry akademickiej UR. Głównym celem szkolenia jest przekazanie ich uczestnikom pod-

stawowych umiejętności, a także wiedzy, które ułatwią im zaplanować proces dydaktyczny oraz prawidłowo reagować w sytuacjach kryzysowych w kontakcie ze studentami/doktorantami z zaburzeniami psychicznymi. Nabyte umiejętności pozwolą im w skuteczny sposób dostrzec kryzys we wczesnym jego etapie, realnie mu zapobiec i efektywnie wesprzeć studenta, który znajduje się w kryzysie zdrowia psychicznego. Szkolenie prowadzone jest przez doświadczonego psychologa i psychoterapeutę, który na co dzień prowadzi konsultacje i terapie z osobami z zaburzeniami zdrowia psychicznego.

W 2025 roku zrealizowane zostały trzy edycje ww. szkolenia, które organizowane są przez Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami w sposób cykliczny. Dlatego zachęcamy wszystkich pracowników, zwłaszcza nauczycieli akademickich, do skorzystania z możliwości pogłębienia wiedzy, która przekłada się na lepsze zrozumienie studentów z problemami natury psychicznej i neuro-różnorodnością, dzwoniąc pod nr: 17 872 10 31 lub pisząc maila na adres: bon@ur.edu.pl



III edycja warsztatów

Obozy sportowo-szkoleniowe dla studentów z niepełnosprawnościami i wolontariatu organizowane przez BON UR

dr hab. Iwona Tabaczek-Bejster, prof. UR

Collegium Medicum, Wydział Nauk o Zdrowiu i Psychologii, pełnomocnik rektora ds. osób z niepełnosprawnościami, amatorka sportów wodnych, trener pływania, instruktor WOPR, instruktor narciarstwa

Podczas przerwy wakacyjnej Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami Uniwersytetu Rzeszowskiego jak co roku zorganizowało obozy sportowo-szkoleniowe dla studentów z niepełnosprawnościami i wolontariuszy UR.

Pierwszy obóz odbył się w dniach 14–21 lipca 2025 r. w miejscowości Polańczyk. W trakcie obozu studenci spędzali czas przede wszystkim w wodzie i na wodzie, uczestnicząc w takich aktywnościach jak pływanie na wodach otwartych, żeglarstwo, kajakarstwo oraz jazda na rowerach wodnych. Podczas tych zajęć studenci byli szkoleni i asekurowani przez instruktorów WOPR i trenerów pływania: prof. UR Iwonę Tabaczek-Bejster, dr. Miłosza Szczudło oraz prezesa Bieszczadzkiego WOPR mgr. Artura Szymańskiego. Jak co roku zapoznali się z zasadami bezpiecznego przebywania nad wodą oraz zasadami asekuracji



Obóz letni BON Polańczyk 2025



Obóz letni BON, Kołobrzeg 2025

osób przebywających w wodzie. Dr Miłosz Szczudło równocześnie przygotowywał studentów do udziału w Integracyjnych Mistrzostwach Polski AZS w Kajakarstwie i Ergometrze Wioślarskim. Treningi te przełożyły się na zdobycie przez studentów II i IV miejsca podczas wrześniowych mistrzostw w Wilkasach.

Młodzież tradycyjnie korzystała z bazy BWOPR w Polańczyku. Studenci odbyli wycieczkę pieszą na Połoninę Wetlińską, a osoby, które ze względów zdrowotnych nie mogły wziąć w niej udziału, uczestniczyły w leśnym rajdzie samochodowym. Tradycyjnie rozegrano również turniej w kręgle. Studenci mieli także możliwość skorzystania z jednej z nowych atrakcji Soliny – przejazdu nad zalewem koleją gondolową, a także z wycieczki łodziami o napędzie elektrycznym oraz rejsu statkiem.

Drugi wakacyjny wyjazd dla studentów z niepełnosprawnościami oraz wolontariuszy zorganizowano w dniach 6–13 września 2025 r. w Ustroniu Morskim. Pogoda nad morzem tego roku dopisała – sprzyjała plażowaniu, kąpielom (nawet w zimnym morzu 😊) oraz pływaniu na deskach SUP. Podczas obozu zorganizowano wycieczkę do Kołobrzegu, gdzie uczestnicy odbyli rejs statkiem. W programie znalazły się również wycieczki rowerowe i piesze, treningi oraz turnieje tenisa stołowego i boccii. Odbył się także konkurs fotograficzny.

Wszystkie dyscypliny sportu, których studenci uczą się i które doskonalią podczas tego typu obozów, przekładają się na ich udział oraz zdobywane medale w Integracyjnych Mistrzostwach Polski AZS.

W dniach 8–15 lutego 2025 r. w Lesku odbył się zimowy obóz sportowo-szkoleniowy. Mimo że nie mogliśmy narzekać na nadmiar śniegu, udało się zrealizować większość zaplanowanych aktywności. Podczas obozu część studentów uczestniczyła w szkoleniu narciarskim w grupach o różnym stopniu zaawansowania. Osoby z przeciwwskazaniami do jazdy na nartach spędzały czas równie aktywnie, korzystając ze spacerów, nordic walkingu oraz gry w kręgle. Studenci uczestniczyli również w zajęciach na pływalni.

W trakcie obozu odbył się wykład na temat bezpieczeństwa na stoku narciarskim i pokaz sprzętu narciarskiego. Uczestnicy wzięli także udział w wycieczce na Połoninę Wetlińską, podczas której w zimowych warunkach „zdobyli” schronisko Chatka Puchatka, część zaś Bacówkę pod Małą Rawką. Następnie zwiedzili zapórę w Solinie. Dodatkowo studenci wzięli udział w przejażdżce wozami oraz kolacji zorganizowanej w jednej z wiat turystycznych Nadleśnictwa Bałigród. Obóz po raz kolejny odbył się bez żadnych kontuzji, za co należy podziękować doświadczonej kadry.

Zachęcam wszystkich studentów, którzy jeszcze nie wyjeżdżali z BON UR, do udziału w obozach. To doskonała okazja, aby doskonalić i zdobywać nowe umiejętności, poprawić kondycję fizyczną, zwiedzić piękne miejsca oraz nawiązać trwałe przyjaźnie.

W imieniu swoim oraz kadry obozów serdecznie dziękuję wolontariuszom za ich pomoc i życzliwość.

Sprawozdanie z działalności Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami UR w roku akademickim 2024/2025

dr hab. Iwona Tabaczek-Bejster, prof. UR
mgr Renata Nestor
mgr Marta Budnik-Zgłobiś

Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami UR jest jednostką Uniwersytetu Rzeszowskiego, która od 15 lat pełni rolę koordynatora i organizatora większości działań podejmowanych w Uczelni na rzecz osób ze szczególnymi potrzebami.

Podstawowym celem tych działań – zgodnie z obowiązującymi przepisami – jest realizacja zadań związanych z zapewnieniem osobom z niepełnosprawnościami warunków umożliwiających pełny udział w procesie rekrutacji na studia i do szkół doktorskich, w kształceniu na studiach i w szkołach doktorskich oraz w prowadzeniu działalności naukowej, a także ich szeroko rozumiana integracja ze społecznością akademicką.

W roku akademickim 2024/2025 zadania BON obejmowały między innymi:

– **likwidację barier architektonicznych i komunikacyjnych**, uniemożliwiających sprawne funkcjonowanie osób z dysfunkcjami w budynkach uniwersytetu, np.

- przystosowanie toalet do potrzeb osób z niepełnosprawnościami (m.in. montaż komfortek),
- montaż systemu informacji kierunkowej dostosowanego do potrzeb osób z niepeł-

- nosprawnościami, m.in. znaczników, piktoqramów, map tyflograficznych, semaforów kierunkowych, tablic informacyjnych, pól uwagi, linii naprowadzających,
- instalację beaconów – systemu orientacji przestrzennej w budynkach UR,
- zakup krzeseł ewakuacyjnych,
- stały monitoring stanu technicznego urządzeń wspomagających osoby z dysfunkcjami narządu ruchu,
- dostosowywanie strony internetowej do wymogów WCAG;
 - **organizację transportu pomiędzy budynkami UR** dla osób z dysfunkcją narządu ruchu;
 - **zapewnienie osobistych asystentów** dla osób niedowidzących, niewidomych, niesamodzielnych oraz ze znaczną niepełnosprawnością ruchową;
 - **zapewnienie tłumaczy języka migowego** dla studentów słabosłyszących i niesłyszących (BON UR pomaga również osobom, które dopiero rozpoczynają naukę w Uniwersytecie Rzeszowskim. Kandydaci, podobnie jak już studiujący, mogą skorzystać z pomocy osobistego asystenta czy tłumacza języka migowego podczas egzaminów wstępnych lub przy dopełnianiu formalności związanych z procesem rekrutacji);
 - **organizację bezpłatnych konsultacji psychologicznych, logopedycznych, pedagogicznych i fizjoterapeutycznych** – również dla osób nieposiadających orzeczenia o niepełnosprawności;

– **prowadzenie wypożyczalni specjalistycznego sprzętu** wspomagającego proces uczenia się, w ramach której do dyspozycji studentów pozostają:

- programy komputerowe powiększająco-udźwiękujące tekst,
- systemy wspomagające słyszenie,
- specjalne myszki komputerowe i klawiatury (jednoręczne i brajlowskie),
- notesy mówiące,
- powiększalniki,
- lupy elektroniczne,
- syntezytory mowy polskiej,
- drukarki etykiet brajlowskich,
- odtwarzacze audiobooków;

– **wypożyczanie sprzętu sportowo-rekreacyjnego, takiego jak:**

- sprzęt narciarski,
- kije do nordic walking,
- kije trekkingowe,
- akcesoria do nauki pływania (pasy wypornościowe, kamizelki, płetwy);

– **wyposażenie sal wykładowych oraz biblioteki w urządzenia wspomagające proces dydaktyczny** osób z niepełnosprawnościami, takie jak:

- systemy wspomagające słyszenie (pętle indukcyjne, systemy FM),
- tablice interaktywne,
- e-booki,
- digitalizacja zbiorów bibliotecznych;

– **udostępnienie „pokojów wyciszeń”** pozwalających studentom na odpoczynek między zajęciami na uczelni;

– **organizację specjalistycznych kursów i szkoleń** podnoszących kompetencje studentów, takich jak:

- kursy językowe (hiszpański, angielski, m.in. przygotowujące do certyfikatów międzynarodowych),
- kursy nauki pływania (różne stopnie zaawansowania),
- szkolenia dla studentów, nauczycieli i pracowników niebędących nauczycielami, chcących zostać asystentem osoby z niepełnosprawnością,
- warsztaty psychoedukacyjne dla studentów i wolontariuszy,
- kursy dotyczące praw pracowniczych i prowadzenia działalności gospodarczej,

■ kursy języka migowego (różne stopnie zaawansowania),

■ szkolenia kompetencji miękkich (komunikacja interpersonalna, autoprezentacja i wystąpienia publiczne, zarządzanie stresem),

■ kurs emisji głosu;

– **współorganizację wraz z SWFiR UR alternatywnego wychowania fizycznego** dla studentów z dysfunkcjami, indywidualnie dostosowanego do rodzaju i stopnia niepełnosprawności. W ramach alternatywnego wychowania fizycznego organizujemy: pływanie, tenis stołowy, szachy, boccie oraz kinezyterapię (ćwiczenia usprawniające);

– **organizację dodatkowych zajęć wyrównawczych** dla osób z trudnościami w nauce wynikającymi z posiadanej niepełnosprawności;

– **umożliwienie studentom z niepełnosprawnościami oraz wolontariuszom UR udziału w dodatkowych aktywnościach fizycznych, takich jak:** pływanie, tenis stołowy, szachy oraz boccia;

– **organizację obozów sportowo-szkoleniowych** dla studentów z niepełnosprawnością i wolontariuszy UR, które odbywają się w przerwach międzysemestralnych. Oprócz zajęć sportowych i sportowo-rekreacyjnych prowadzone są podczas nich liczne warsztaty i szkolenia. Studenci mają możliwość aktywnego wypoczynku przed kolejnym semestrem nauki, a także nawiązywania nowych znajomości i przyjaźni, co sprzyja sprawniejszemu funkcjonowaniu w społeczności akademickiej. W trakcie wyjazdów organizowane są również prelekcje prowadzone przez specjalistów z zakresu ratownictwa wodnego (Bieszczadzkie WOPR) oraz ratownictwa górskiego (Bieszczadzka Grupa GOPR), którzy od kilku lat współpracują z BON UR. W roku akademickim 2024/2025 studenci uczestniczyli w kilku obozach; od 8 do 15 lutego 2025 r. w Lesku na obszarze Gór Sanocko-Turczańskich, od 14 do 21 lipca 2025 r. w Polańczyku nad Zalewem Solińskim oraz od 6 do 13 września 2025 r. w Ustroniu Morskim nad Morzem Bałtyckim;

– **organizację cyklicznych spotkań informacyjno-adaptacyjnych („Dni Adaptacji”)** dla studentów pierwszych roczników mających na celu zapoznanie nowych studentów z ofertą uczelni

oraz instytucji współpracujących z BON UR, skierowaną do osób z niepełnosprawnościami;

– **współorganizację konferencji naukowych, warsztatów, przeglądów** dotyczących problemów osób ze szczególnymi potrzebami;

– **uczestnictwo studentów i pracowników w konferencjach naukowych, warsztatach, szkoleniach oraz seminariach i webinarach** poruszających tematykę niepełnosprawności, takich jak:

■ X Kongres Osób z Niepełnosprawnościami pod hasłem „**Kto potrzebuje Konwencji? Bilans na 10-lecie Kongresu**”, zorganizowany przez Polskie Forum Osób z Niepełnosprawnościami (30.10.2024, online),

■ XVIII edycja Konferencji „**Pełno(s)prawny Student**”, organizowana przez Fundację Instytut Rozwoju Regionalnego (FIRR) i spółkę Utilitia (Kraków, 4.12.2024),

■ „**Indywidualna ocena możliwości studentów z niepełnosprawnością**” – spotkanie organizowane przez Ministerstwo Zdrowia (30.05.2025, online),

■ Konferencja regionalna w ramach XXIII edycji „**REHA FOR THE BLIND IN POLAND 2025. Wielkie Spotkanie Niewidomych, Słabowidzących i Ich Bliskich**” pod hasłem „**Jesteśmy Razem – aktywni i ciekawi świata**” organizowana przez Fundację Szansa i BON (Rzeszów, 9.06.2025),

■ Szkolenie warsztatowe „**Zrozumieć i wesprzeć**” – szkolenie w zakresie wsparcia i pracy ze studentami z niepełnosprawnością i zaburzeniami zdrowia psychicznego, organizowane przez Ośrodek Cogito (Rzeszów, 13.06.2025 oraz 17.10.2025);

– **wsparcie projektów i inicjatyw środowiska akademickiego**, m.in.:

■ umożliwienie studentom z niepełnosprawnościami udziału w Integracyjnych Mistrzostwach Polski AZS, w takich dyscyplinach jak: boccia, bowling, kajakarstwo i ergometr wioślarski, narciarstwo alpejskie, pływanie, szachy czy tenis stołowy. W roku akademickim 2024/2025 studenci wzięli udział w:

a) Integracyjnych Mistrzostwach Polski AZS w tenisie stołowym (Gdańsk, 6–8.12.2024),

b) Integracyjnych Mistrzostwach Polski AZS w pływaniu (Poznań, 9–11.05.2025),

c) Integracyjnych Mistrzostwach Polski AZS w boccii (Zielona Góra, 23–25.05.2025),

d) Integracyjnych Mistrzostwach Polski AZS w kajakarstwie i ergometrze wioślarskim (Wilkasy, 8–10.09.2025);

– **wydanie kolejnego numeru rocznika „Aktywni i Sprawni”¹**.

Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami UR, dążąc do zapewnienia osobom ze szczególnymi potrzebami ze środowiska akademickiego jak najlepszego wsparcia, ściśle współpracuje z instytucjami zewnętrznymi zajmującymi się pomocą osobom z dysfunkcjami, takimi jak: Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON), Okręg Podkarpacki Polskiego Związku Niewidomych (PZN), Fundacja Aktywnej Rehabilitacji (FAR), Fundacja Szansa – „Jesteśmy Razem”, Fundacja Aktywizacja oraz Bieszczadzkie WOPR.

BON współpracuje również z jednostkami wewnętrznymi UR, w tym ze Studium Wychowania Fizycznego i Rekreacji, Studium Języków Obcych, KU AZS UR oraz z poszczególnymi instytucjami Uczelni, zwłaszcza z Instytutem Nauk o Zdrowiu, Instytutem Nauk o Kulturze Fizycznej oraz Instytutem Pedagogiki.

Wszelkie niezbędne informacje dotyczące działalności Biura ds. Osób z Niepełnosprawnościami UR można znaleźć na stronie internetowej <https://bon.ur.edu.pl/pl/>

Na stronie, oprócz podstawowych informacji o pracy Biura, publikowane są aktualności dotyczące planowanych przedsięwzięć i realizowanych projektów, a także ważne linki oraz dane kontaktowe pracowników i współpracowników BON – konsultantów ds. osób z niepełnosprawnościami w poszczególnych jednostkach Uczelni.

¹ Do 2013 r. wydawcą czasopisma był OWIRON.





Aktywni i Sprawni

Wydawca
Biuro ds. Osób z Niepełnosprawnościami
Uniwersytetu Rzeszowskiego
ul. Profesora Stanisława Pigonia 6
35-310 Rzeszów

bon@ur.edu.pl
PISZCIE DO NAS!