



MOCE I MROKI INTERNETU

REDAKCJA
DOROTA KUBACKA-JASIECKA I MAREK MAJCZYNA

MOCE I MROKI INTERNETU

**REDAKCJA
DOROTA KUBACKA-JASIECKA I MAREK MAJCZYNA**

Kraków 2024

Rada Wydawnicza Uniwersytetu Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie
Klemens Budzowski, Maria Kapiszewska, Zbigniew Maciąg, Jacek M. Majchrowski

Recenzja wydawnicza: dr hab. Ryszard Stach

Konsultacja statystyczna: dr Artur Daren

Projekt okładki: Oleg Aleksejczuk

Fotografia na okładce: pixabay

Redakcja: Filip Rekucki-Szczurek

Korekta: Carmen Stachowicz

e-ISBN 978-83-67491-45-7
DOI 10.48269/978-83-67491-45-7

Copyright© by Uniwersytet Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie
Kraków 2024

Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani magazynowana
w sposób umożliwiający ponowne wykorzystanie,
ani też rozpowszechniana w jakiegokolwiek formie
za pomocą środków elektronicznych, mechanicznych, kopiujących,
nagrywających i innych, bez uprzedniej pisemnej zgody właściciela praw autorskich

Na zlecenie:



Wydawca:
Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2024

Skład: Oleg Aleksejczuk

SPIS TREŚCI

- Dorota Kubacka-Jasiecka, Marek Majczyna
Wprowadzenie: Podwójne oblicze Internetu /
Introduction: The double face of the Internet 7

Część pierwsza WSPÓŁCZESNY ŚWIAT INTERNETU

- Marek Majczyna
Internet jako prześwit do człowieka i świata. Rozważania
wstępne / The Internet as a way to get across to a human
being and the world. Preliminary reflections 21
- Joanna Konarska
Internet – dobrodziejstwo czy przekleństwo naszych czasów? /
Internet – a benefaction or a curse of our times? 39
- Małgorzata Wysocka-Pleczyk
Massively Multiplayer Online Games jako środowisko badawcze /
Massively Multiplayer Online Games as a research environment 69

Część druga Z PROBLEMATYKI DORASTANIA W ŚWIECIE INTERNETU

- Dorota Kubacka-Jasiecka
Współczesne „pokolenia sieci” w wirtualnym świecie /
The modern net generation in the virtual world 95
- Joanna Bierówka
Kreatywne korzystanie z mediów przez dzieci w wieku
przedszkolnym / Creative use of media by preschool children 125
- Maria Borczykowska-Rzepka
Dorastający w świecie samotności i Internetu /
Growing up in the world of loneliness and the Internet 141

Józef Olejko, Agnieszka Gałkowska	
Zależności między potrzebą poszukiwania doznań, refleksyjnością i inteligencją emocjonalną u graczy komputerowych / Relationships between need for sensation-seeking, reflexivity and emotional intelligence among computer gamers	159
Małgorzata Wysocka-Pleczyk	
Czy granie w <i>Massively Multiplayer Online Games</i> może przynosić korzyści? / Can playing Massively Multiplayer Online Games be beneficial?	201
Część trzecia	
NADMIERNA AKTYWNOŚĆ INTERNETOWA JAKO ZAGROŻENIE DLA ZDROWIA	
Andrzej Mirski	
Korzystanie z Internetu w kontekście zdrowia ze szczególnym uwzględnieniem profilaktyki uzależnienia / Using the Internet in the context of health, with particular emphasis on addiction prevention	221
Oskar Gieburowski, Paweł Zagrodzki	
Znaczenie nadmiernego zaangażowania internetowego dla nasilenia cech narcystycznych i osamotnienia / The importance of excessive Internet involvement for the exacerbation of narcissistic traits and isolation	237
Patrycja Bojarska	
Poczucie koherencji a uzależnienie od Internetu / Sense of coherence and Internet addiction	257
Leszek Pawłowski	
Uzależnienie od Internetu jako choroba mózgu – problem rzeczywisty czy wyimaginowany? / Internet addiction as a brain disease – a real or imaginary problem?	281

Dorota Kubacka-Jasiecka

Wydział Psychologii, Pedagogiki i Nauk Humanistycznych, Uniwersytet Andrzeja Frycza Modrzewskiego
w Krakowie / Faculty of Psychology, Pedagogy and Humanities, Andrzej Frycz Modrzewski Krakow University,
Poland
ORCID: 0000-0002-8017-032X

Marek Majczyna

Wydział Psychologii, Pedagogiki i Nauk Humanistycznych, Uniwersytet Andrzeja Frycza Modrzewskiego
w Krakowie / Faculty of Psychology, Pedagogy and Humanities, Andrzej Frycz Modrzewski Krakow University,
Poland
ORCID: 0000-0001-8070-3512

WPROWADZENIE: PODWÓJNE OBLCZE INTERNETU

Introduction: The double face of the Internet

Zamysł przygotowania i zredagowania niniejszej monografii – *Moc i mroki Internetu* – narodził się, gdy zdaliśmy sobie sprawę, że prowadzone są badania teoretyczne i empiryczne, które cieszą się popularnością w środowisku naszej uczelni – kolegów i magistrantów.

Rozpoczynając rozważania nad psychologicznym rozumieniem aktywności w sferze internetowej – infosferze, warto zwrócić uwagę na dwa słowa tytułowe monografii: moc i mrok. Możliwe są ich różnorodne odczytania, które warto tutaj przywołać przynajmniej w najbardziej ogólnym ujęciu. Słowa tytułowe, choć pochodzą z różnych dziedzin, spotykają się we wspólnym obszarze rozważań naukowych. Wskazują i podkreślają wagę i znaczenie dynamiki, głównie oddziaływania, i spostrzegania, głównie niepewności w zakresie tego, co jest widziane.

Moc (sama w sobie) i moce (w różnych postaciach) wskazują na zdolność i możliwość wspomnianego oddziaływania, przez co mogą prowadzić

do sprawiania czegoś, do powoływania czegoś, do istnienia bądź działania (przez jego pobudzenie), do wzbudzania zachowania i nastawień, i to niezależnie od kierunku i natężenia procesu prowadzącego do określonych następstw. Mogą to być siły twórcze, prorozwojowe oraz przeciwne im siły destruktywne i degenerujące. W kontekście aktywności internetowej człowieka moc tego instrumentarium może okazać się niezwykle pożyteczna i to w wymiarze zarówno informacyjnym (np. pełnotekstowe bazy naukowe), jak i pomocowym (np. fora i grupy wsparcia), kulturalnym (np. udostępnione dzieła różnych dziedzin sztuki), rozrywkowym. Niemniej moc owego instrumentarium może przejawiać się również w mniej chwalebnych odsłonach, głównie w zakresie relacji międzysobowych i dostępu do destruktywnych, krzywdzących innych i przestępczych jej form aktywności w infosferze. W ramach analogii można przywołać moc tkwiącą w rozszczepianym atomie i wyzwalanej wówczas energii. Przez kogo i w jaki sposób zostanie ona spożytkowana, nie zależy wszak od procesu fizycznego, a od intencji i zamiarów tych, którzy mają do niego dostęp i możliwości jego ukierunkowania. Czy wyzwalamie energii z atomu jest jedynie niszczycielskie? Bynajmniej. Niemniej może się takie stać, jeśli tylko u kogoś pojawi się taki zamiar. Podobnie może być i z Internetem.

Mrok jawi się jako coś naturalnego, cyklicznego i znanego człowiekowi właściwie od zawsze, o nieco niesamowitym, nieoczywistym i tajemniczym charakterze. Przyjmując pierwotność mroku (ciemności), wskazuje się wówczas na siłę i oddziaływanie światła (światłości) i pojawiającej się wraz z nim jasności. Mrok pozwala schronić się przed zagrożeniem, pozwala na bycie niewidocznym dla innego. Sprzyja odpoczynkowi nocnemu, umożliwiając zdrowy przebieg snu. Przynosi nierzadko oczekiwane ochłodzenie, choć niekiedy ono się jednak nie pojawia. Mrok zapada z pewną częstotliwością i regularnością. Przyzwyczajamy się wówczas do owej naprzemienności, przez co staje się ona ukojeniem, czego nie można wszak powiedzieć o zjawisku białych nocy, kiedy to mrok (ciemność) jest silnie oczekiwanym zjawiskiem, a jego niepojawianie się doprowadza nierzadko do poważnych konsekwencji zdrowotnych.

Ponadto mrok ujawnia swój sens również w wymiarze pozafizycznym. Mrok, jak się nam wydaje, ujawnia własności ważne dla funkcjonowania

psychicznego człowieka. W głównej mierze jawi się jako sfera nierozpoznawania różnych elementów, których po prostu nie widać bądź które są słabo widoczne w takich warunkach. Nie wiadomo wówczas, z czym mamy do czynienia i czym one być mogą w tych okolicznościach. Wiele charakterystyk zanika, skrywa się w niedostrzeżeniach, a przez to w niewiedzy tymczasowej, aktualnej jedynie zazwyczaj. Wraz z ustąpieniem mroku czy jego rozproszeniem zdolności percepcyjne powracają wspólnie z dostępną odtąd wiedzą i znajomością rzeczy. Ustępujący mrok pozwala „powrócić” pamięci do rzeczy, spraw, osób dotąd skrywających się w nim. Warto zwrócić uwagę, że owo niewidzenie w ciemności może obejmować również sprawy rozgrywane się w świecie wewnętrznym człowieka.

Psychologowie praktycy wielokrotnie i na różne sposoby mają do czynienia z tego rodzaju sposobami funkcjonowania ludzi. Niektóre procesy psychiczne pozostają nierzadko długotrwale niedostępne z powodu mroku panującego w człowieku, głównie za sprawą różnych zaburzeń, choć nie zawsze to one są decydującymi czynnikami. Osoby, które nie ujawniają klasycznie rozumianych zaburzeń psychicznych, również mogą z różnych przyczyn nie mieć (a nierzadko nie chcą posiadać) kontaktu z tym, co w mroku skrywa ich psychika. Mrok może się także zjawiać w przebiegu niektórych chorób i utrzymywać się jako objaw w niektórych stanach psychicznych bądź jako swoista cecha konkretnej osoby. W mroku psychicznym ukrywać się mogą różne przeżycia i doświadczenia człowieka, który oczekuje na rozjaśnienie, a dzięki temu zrozumienie, z czym ma do czynienia. Niekiedy taki proces nie może ujawnić się w życiu, ponieważ mrok stanowi nieodłączny czynnik głębi, np. poznania i świata, i siebie – o czym dobitnie przekonać się można, nurkując, a nurkowanie przez analogię można odnieść do głębi (istoty) poznania: tam jasno, gdzie płytko, a gdzie ciemno, tam głębia, czyli sfera ważna i znacząca dla życia człowieka.

I moc, i mrok nie są jedynie albo pozytywne, albo negatywne. Jawią się jako dwoiste w różnych układach odniesienia i odmiennych znaczeniach czy okolicznościach. Posiadają zarówno swoje niepodważalne walory, jak i dostępne nierzadko mankamenty czy zagrożenia. Trudno jednak wyobrazić sobie nieobecność tych negatywnych aspektów w odniesieniu do mocy i mroku. Nie byłyby wówczas „sobą”.

Internet również może być opisywany przy udziale tych dwóch terminów (mocy i mroku), gdyż to nie tylko, dosłownie, darknet czy deep web, ale i ogromna siła wspomagająca i umożliwiająca optymalne i efektywne działanie człowieka. Istniejące instrumentarium internetowe samo w sobie nie posiada jednoznacznych cech: pozytywny/negatywny, dobrodziejstwo/przekleństwo bądź wsparcie/zagrożenie. Każdorazowo i dla każdego, kto po nie sięga, staje się wezwaniem do osobistego rozeznania i decyzji o tym, w jaki sposób będzie z niego korzystać. I to właśnie może pozostawać wyzwaniem dla psychologów: wskazanie na moce i mroki Internetu, by podkreślić tkwiące w nim elementy mogące wspomagać rozwój człowieka i by próbować ochronić przed zjawiającymi się za jego sprawą niebezpieczeństwami.

Powyższe rozważania wskazujące na podwójne oblicze Internetu – ujawniające jego moce i jego mroki oraz jego niejednoznaczną (niekiedy sprzeczną) ocenę formułowaną przez osoby pochodzące z różnych pokoleń, a korzystających z dobrodziejstwa tego narzędzia infosfery współcześnie, można podsumować błyskotliwą myślą Adama Rutherforda (2019, s. 31), który zauważa:

1. Wszystko, co istnieje na świecie w chwili twoich narodzin, jest normalne i zwyczajne, i stanowi po prostu naturalny element sposobu funkcjonowania świata.
2. Wszystko, cokolwiek zostaje wynalezione w okresie, w którym masz od 15 do 35 lat, jest ekscytujące i rewolucyjne, ty zaś prawdopodobnie możesz dzięki temu zrobić karierę.
3. Wszystko, cokolwiek zostaje wynalezione po ukończeniu przez ciebie 35 lat, sprzeciwia się naturalnemu porządkowi rzeczy.

Dla dopełnienia malowanych ocen dostępności Internetu niektórzy autorzy (Djabin, 2021; Izdebski, 2019; Kaliszewska, 2010; Rosa, Badźmirowska-Masłowska, 2023; Wolski, 2009) podnoszą również argumenty dotyczące realnie rysujących się zagrożeń, będących następstwem nadmiernego używania narzędzi infosfery i biją na alarm w związku z niedookreśloną wciąż, ale wyraźnie szkicowaną przyszłością, gdy idzie o skutki dla rozwoju indywidualnego i relacji interpersonalnych następujących

pokoleń. W tym kontekście warto zwrócić uwagę na prace uznanego naukowca i badacza, psychiatry i neurobiologa Manfreda Spitzera, który w swoich dociekaniach w sposób niezwykle wnikliwy i wyrafinowany eksploruje obszar psychologii rozwoju dzieci i młodzieży. Analizując podstawy uczenia się mózgu i człowieka na wczesnym etapie jego rozwoju, wskazuje na silne związki ze środowiskiem, w którym ów rozwój przebiega, a które to otoczenie oferuje konkretne rozwiązania wykorzystywane w nowoczesnej edukacji (Spitzer, 2008). Nie dziwi więc, że opisując współczesne konteksty rozwoju, trudno jest pominąć ogromny wpływ rewolucji informatycznej, jaka ujawniła się wraz z pojawieniem się nowych rozwiązań, także o charakterze technicznym – e-Book, e-Podręcznik, e-Dziennik, e-Learning – w tym obszarze aktywności człowieka. Nasilająca się obecność, a może już wszechobecność, tychże instrumentów w sposób niedostrzegalny modyfikuje niektóre segmenty procesu uczenia się, np. znanego chociażby z procesu uczenia się pisania ręcznego (kaligrafii) tworzenia się dróg neuronalnych w mózgowiu za sprawą trenowania pętli dłoń–mózg. Spitzer przestrzega przed pochopną rezygnacją z wypracowanych przez wieki sposobów uczenia się, obawiając się, że za sprawą nowoczesnych rozwiązań (Spitzer, 2021) możemy przyczynić się do postępu demencji (Spitzer, 2015) bądź zrujnowania zdrowia (Spitzer, 2016) w wielu jego wymiarach i sferach osób współcześnie wkraczających na ścieżkę własnego rozwoju. Dane, które przywoływany autor zgromadził i analizuje w swoich publikacjach, powinny wzbudzić zainteresowanie wśród tych osób, które w procesie edukacji i stymulacji rozwoju indywidualnego oraz społecznego czynnie uczestniczą bądź kreują jego programy. Nie powinniśmy pozostawać głusi bądź ślepi na wszelkiego rodzaju zagrożenia dla rozwoju i pomysłowości przyszłych pokoleń ani jako teoretycy wychowania, ani tym bardziej jako jego praktycy. Taki postulat, jak można przyjmować, pozostaje w zgodzie z pomysłami Andrzeja Frycza Modrzewskiego (1503–1572) i jest ich uwspółcześnieniem.

Nawiązując do powyższych przesłanek i rozważań, w dążeniu do skonkretyzowania i przybliżenia Czytelnikom monografii proponowanej tematyki, staraliśmy się pokazać rozwój i znaczenie Internetu w psychospołecznym świecie. Wyniki przedstawianych badań empirycznych ukazują

współwystępujące z zaangażowaniem internetowym, zwłaszcza młodego pokolenia, wybrane dyspozycje osobowościowe, nasilane, bądź wręcz przez Internet wywoływane; niektóre z nich pozytywne, korzystne, inne – dysfunkcyjne, wraz z ich ewentualnymi odniesieniami neuropsychologicznymi. Chcieliśmy również zaproponować drogi rozwoju psychospołecznego młodych internautów – autokreacji, podnoszenia jakości życia i poziomu zdrowia. Zamierzenia te znalazły do pewnego stopnia odbicie w strukturze książki.

Rozpowszechnienie znaczenia i roli Internetu we współczesnym świecie stanowi pokłosie narastających przemian otaczającej rzeczywistości, wraz z nurtami globalizacyjnymi, niespotykanego dotychczas postępu technologicznego i ekonomicznego, pociągającego znaczące zmiany społeczno-kulturowe. Zmiany tradycyjnych instytucji społecznych powodują, że ich oddziaływania zostają niepostrzeżenie zastępowane przez wpływ medialny – zwłaszcza kultury masowej i Internetu, roszczących sobie prawo do sterowania marzeniami, przekonaniami i zachowaniami społeczeństwa ponowoczesności. Do początków i dziejów rozpowszechnienia Internetu nawiązuje w naszej monografii opracowanie Joanny Konarskiej; natomiast do idei oraz znaczenia rozpowszechnienia Internetu nawiązują rozważania i tezy artykułów Marka Majczyny i Doroty Kubackiej-Jasieckiej, ukazujących szersze perspektywy oraz nadzieje związane z dobą Internetu, oczekiwania korzystnego wpływu na naszą kondycję psychospołeczną. Internet umożliwia formowanie się nowych wymiarów życia wspólnotowego, społecznego i kulturowego. Stwarza początki dla nowego otwarcia wzajemnych relacji, inspiracji i promocji idei, które w różnych sferach i obszarach bycia człowieka w „rzeczywistości poszerzonej” – jak czasami określa się rzeczywistość wirtualną – mogą wspierać, umacniać i niekiedy ratować tych, którym dostępność Internetu umożliwia zaistnienie pośród innych i z innymi.

Początki zainteresowania psychologów i socjologów problematyką rzeczywistości Internetu, jego oddziaływaniem na użytkowników oraz szerzej – funkcjonowania społeczności, można datować na przełom XX i XXI wieku. Od tego czasu piśmiennictwo Internetu, również i polskie, rozrasta się z roku na rok. Autorzy poszczególnych opracowań starają się zbadać i przemyśleć wielostronny wpływ rzeczywistości

internetowej na nasze życie we współczesności. Ich oceny i sądy oscylują przy tym między korzyściami a negatywami aktywności internetowej, jak pisze Zygmunt Bauman (2012) – stratami ubocznymi. Stosunkowo największą uwagę przyciąga często obserwowana niezadowolająca kondycja psychospołeczna młodego pokolenia, dorastających i młodzieży jako przyszłości narodu.

Bezcenne korzyści rozpowszechnienia i użyteczności komputera oraz komunikacji internetowej zostały bezsprzecznie docenione i entuzjastycznie przyjęte zwłaszcza przez młode pokolenia, nazywane „pokoleniami sieci” – wychowanymi i wykształconymi w dobie rzeczywistości internetowej, stanowiącej dla nich środowisko naturalne i pożądane. Wydaje się, że możliwość różnorodnej aktywności i działania w Internecie, przynosząca potencjalne radości i przyjemności, przede wszystkim powoduje, że Internet pochłania czas i energię, odciągając zaangażowanych od innych zajęć i obowiązków. O intensywnie zachodzących zmianach w aktywności osób urodzonych już po II wojnie światowej, aż po te najmłodsze roczniki, interesujące interpretacje psychologiczne można odnaleźć w monografiach uznanej badaczki tej problematyki Jean M. Twenge (2019; 2024).

Już pobieżne obserwacje zachowania młodzieży z tzw. pokolenia sieci pozwalają na wnioskowanie o konsekwencjach tego stanu rzeczy w postaci niedojrzałości emocjonalno-społecznej, przy stosunkowo dobrym intelekcie, wiedzy, orientacji komputerowej i znajomości języków obcych; niedojrzałości, której niejednokrotnie towarzyszy poczucie zagubienia w realiach otaczającej ich „płynnej rzeczywistości”, przedkładających nad nią rzeczywistość wirtualną. Z biegiem czasu psychologowie – interwenci kryzysowi i psychoterapeuci – zaczęli coraz częściej zauważać również inne, negatywne konsekwencje zaangażowania internetowego – zawężanie się perspektywy czasu do teraźniejszości, oddalanie się „blaknięcie” innych zainteresowań i aktywności wobec świata Internetu. Wydaje się, że dostęp do Internetu podnosi na tyle komfort codziennego życia i dobre samopoczucie młodego pokolenia, że jest ono w stanie wiele dla niego poświęcić. Patricia Wallace (2005) twierdzi, że tym, co najbardziej pociąga młodych, jest możliwość korzystania z komunikacji synchronicznej. W tym kontekście warto zwrócić uwagę na dwa interesujące

studia Małgorzaty Wysockiej-Pleczyk poświęcone zagadnieniu gier MMO, zwłaszcza korzyściom rozwojowo-poznawczym wynikającym z zaangażowania graczy. W drugim artykule autorka podejmuje wątek użyteczności środowiska gier komputerowych dla badań psychologicznych nad zagadnieniem wpływu tych gier.

Doświadczanie wirtualnej rzeczywistości Internetu, a nawet niejednokrotnie przeżywania zjawisk w sposób przypominający wchodzenie w odmienne stany świadomości, kształtuje z czasem charakterystyczne poczucie tożsamości – niestabilne, zmienne, chwiejne i płynne, przede wszystkim zaś zależne od opinii rówieśników. W naszej monografii badania dotyczące relacji między aktywnością w Internecie a właściwościami osobowości przedstawiają Oskar Gieburowski i Paweł Zagrodzki oraz Józef Olejko i Agnieszka Gałkowska; badania empiryczne dotyczyły kształtowania się w młodym pokoleniu aktywnym internetowo postaw narcystycznych. Z kolei samotność i poczucie osamotnienia stanowi przedmiot badań opracowania Marii Borczykowskiej-Rzepki; osamotnienie, w świetle otrzymanych wyników, zdaniem autorki, może stanowić zarówno motyw, jak i konsekwencję zaangażowania i aktywności w świecie wirtualnym.

Gdy zastanawiamy się nad możliwością uniknięcia negatywnego wpływu przekazów medialnych, rozwijania korzystnych psychospołecznie dyspozycji i postaw w „pokoleniu sieci” mogących stanowić bufory zdrowia, sięgnijmy po przewijające się w prezentowanych opracowaniach zmienne, jak stosunkowo mocne poczucie koherencji (*sense of coherence*, SOC), „klucz zdrowia”, na które składa się wewnętrzne poczucie zrozumiałości, sensowności świata i własnej zaradności (Antonovsky, 2005) – artykuł Patrycji Bojarskiej, a także wysoki poziom refleksyjności i inteligencji emocjonalnej – opracowanie Józefa Olejki i Agnieszki Gałkowskiej.

W świetle piśmiennictwa przedmiotu, rozważań badaczy, również opracowań monografii, przeważają, przynajmniej na dzień dzisiejszy, poglądy pesymistyczne, podkreślające negatywne konsekwencje wirtualnego zaangażowania. W ujęciu Eliasza Aboujaoude „bezmysłne surfowanie w Internecie, bez żadnego namysłu i planu, bez świadomości upływu czasu [...] jest w naszej epoce bardzo powszechną odmianą objawu dysocjacji” (2012, s. 33). Pojawiają się doniesienia psychoterapeutów dotyczące

konsekwencji nieodpowiedzialnego wikłania się internautów w bliskie, nawet intymne relacje o skutkach offline. Istotną rolę w nasilaniu tzw. patologii internetowej odgrywa specyfika komunikacji internetowej jako anonimowej i „głuchej” na odzew odbiorcy, przyzwalającej na zachowania agresywne – hejt, a nawet niekiedy zachęcającej do autodestruktywności.

Syntetycznego przeglądu stosunkowo powszechnej patologii internetowej dokonała w swoim opracowaniu Dorota Kubacka-Jasiecka. Skrajne wypaczenia własnego wizerunku skutkiem wirtualnego „zanurzenia” porównuje się wręcz do stanów parapsychotycznych (por. Gibbs, za: Aboujaoude, 2012). Relacje badaczy tej tematyki zdają się sugerować, że rozwijaniu się zachowań destruktywnych czy patologicznych sprzyjają już uprzednio obecne i funkcjonujące – aczkolwiek w mało zauważalnych, skrytych formach – tzw. patologiczne predyspozycje. Potwierdzenie tych tez wymaga wielu, i to podłużnych, rzetelnych badań empirycznych.

Najbardziej zaawansowaną postać patologii internetowej stanowi nałogowe używanie, czyli uzależnienie od Internetu. O ile proces uzależnienia się od substancji wyjaśniano stosunkowo prosto – utrwalaniem się powstałych zmian fizjologicznych (często przy pewnych uwarunkowaniach genetycznych), o tyle powstawanie tzw. uzależnień od czynności znajduje wiele zróżnicowanych, nie zawsze zadowalających uzasadnień. Interesujące psychologiczne wyjaśnienia znajdujemy w rozważaniach Lee Jampolsky'ego (1992). W ujęciu tego autora to niepokój i lęk leżą u podstaw wszystkich uzależnień i nałogowych przywiązań: „Przycupnęliśmy w klatce strachu, za kratami naszych własnych myśli” (Jampolsky, 1992, s. 42); niepokój i brak pewności siebie opanowują myśli i zachowania osób uzależnionych, a nałogowe zachowanie staje się zachowaniem obronnym. Lęk niepewnej przyszłości i poczucie pustki wewnętrznej powodują, że poszukujemy innych ludzi, rzeczy, czynności, by poczuć utraconą pełnię; ulegamy przy tym złudzeniu, że to coś z zewnątrz, a nie my sami, przyniesie nam wolność i siłę.

Co ważne, przedstawione w naszej monografii teksty, donoszące o występowaniu słabej kondycji psychospołecznej młodych pokoleń, szczególnie niepewności, niestabilności poczucia tożsamości i braku więzów wspólnotowości wpisują się w koncepcję Jampolsky'ego. Tematyka

uzależnienia od Internetu stanowi zasadniczy przedmiot opracowania Patrycji Bojarskiej oraz jednego z wątków artykułu Doroty Kubackiej-Jasieckiej. Czy można widzieć w uzależnieniu internetowym związek ze zmianami biologicznymi, neuronalnymi polegającymi na uzyskiwaniu przewagi funkcjonalnej określonych grup komórek mózgowych nad innymi? Staramy się ciągle poznawać drogi nerwowe i mózgowie (ich minimodyfikacje oraz poziom neuroprzekazników odpowiedzialnych za niekorzystne zmiany osobowości), a także uzależnienie osób nadmiernie zaangażowanych w rzeczywistość wirtualną. W naszej monografii problem ten stał się przedmiotem rozważań Leszka Pawłowskiego stawiającego pytanie, czy rzeczywiście w wypadku uzależnienia od Internetu można istotnie mówić o chorobie mózgu. Autor podjął udaną próbę opisanego związku, jaki ujawnia się między zachowaniami obserwowanymi w przypadku uzależnienia a zmianami anatomicznymi mózgu. Jest to opracowanie niezwykle wartościowe poznawczo, bo poparte najnowszymi danymi pochodzącymi z badań nad funkcjonowaniem mózgu prowadzonymi metodami weryfikowalnymi. Leszek Pawłowski, przywołując dane uzyskane za sprawą niezwykle wyrafinowanych metod morfometrycznych, skłania się nie tyle ku ich akceptacji, co raczej ku dalszym poszukiwaniom, uważając, że przygotowują one kolejną warstwę solidnego fundamentu neurobiologicznego dla rozumienia tego, co się dzieje w przypadku intensywnego i zaangażowanego korzystania z instrumentu, jakim jest Internet.

Ważną kwestią pozostaje działalność prewencyjna na rzecz zdrowia młodzieży. W prezentowanym materiale problem ten podjęli Joanna Bierówka i Andrzej Mirski. Pierwsze z opracowań przedstawia korzystny wpływ współczesnych mediów na kreatywność przedszkolaków, natomiast aktywność pomocowa i programy edukacyjne na rzecz zdrowia, jego wspierania i potęgowania zostały szeroko przedstawione w artykule Andrzeja Mirskiego.

Niniejsza monografia prezentująca dorobek środowiska Uniwersytetu Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie stanowi oczywiście zaledwie przyczynek do usiłowań rozświetlenia mroku Internetu i rozwiązania wielu ważnych problemów wyżej ukazanych niejasności, kontrowersji i sprzeczności, cechujących piśmiennictwo Internetu. Jednakże

w naszym przekonaniu zarówno rozważania teoretyczne, jak i wyniki skromnych niekiedy badań empirycznych przedstawione w monografii wskazują dosyć szeroką panoramę psychologiczną; ukazują źródła pojawiania się nowych wątków i wielu wątpliwości zachęcających nas wszystkich do dalszej pracy.

Bibliografia

- Aboujaoude E. (2012), *Wirtualna osobowość naszych czasów. Mroczna strona e-osobowości*, tłum. R. Andruszko, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Antonovsky A. (1995), *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, tłum. H. Grzegółowska-Klarkowska, Fundacja IPN, Warszawa.
- Bauman Z. (2012), *Straty uboczne. Nierówności społeczne w epoce globalizacji*, tłum. J. Hunia, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Djabin A. (2021), *Poczucie samotności a dysfunkcjonalne korzystanie z Internetu u dzieci w okresie wczesnej adolescencji*, [w:] P. Szymczyk, E. Chodźko (red.), *Psychologia i seksuologia – wybrane aspekty*, Wydawnictwo Naukowe Tygiel, Lublin, s. 50–60.
- Izdebski P. (2019), *Internet i gry internetowe. Osobisty rozwój czy ryzyko patologii zachowania?*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Jampolsky L. (1992), *Leczenie uzależnionego umysłu*, tłum. A. Bartosiewicz, A. Szewczyk, K. Wilczek, Jacek Santorski & CO, Warszawa.
- Kaliszewska K. (2010), *Nadmierne używanie Internetu. Charakterystyka psychologiczna*, wyd. 2, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, Poznań.
- Rosa J., Badźmirowska-Masłowska K. (2023), *Zagrożenia bezpieczeństwa dziecka w cyfrowej dekadzie w świetle standardów europejskich. Rola Policji*, „Przegląd Policyjny”, nr 1(149), s. 156–171, <https://doi.org/10.5604/01.3001.0053.7247>.
- Rutherford A. (2019), *Księga ludzi. Opowieść o tym, jak staliśmy się nami*, tłum. A. Tuz, Prószyński i S-ka, Warszawa.
- Spitzer M. (2008), *Jak uczy się mózg*, tłum. M. Guzowska-Dąbrowska, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Spitzer M. (2015), *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, tłum. A. Lipiński, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk.
- Spitzer M. (2016), *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*, tłum. M. Guzowska, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk.
- Spitzer M. (2021), *Epidemia smartfonów. Czy jest zagrożeniem dla zdrowia, edukacji i społeczeństwa?*, tłum. M. Guzowska, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk.

- Twenge J.M. (2019), *iGen. Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe – i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości* i co to oznacza dla nas wszystkich*, tłum. O. Dziedzic, Smak Słowa, Sopot.
- Twenge J.M. (2024), *Pokolenia*, tłum. A. Nowak-Młynikowska, Smak Słowa, Sopot.
- Wallace P. (2001), *Psychologia Internetu*, tłum. T. Hornowski, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- Wolski K. (2009), *Preferowane style komunikowania się młodzieży a specyfika korzystania z internetu*, [w:] B. Szmigielska (red.), *Psychologiczne konteksty internetu*, Wydawnictwo WAM, Kraków, s. 134–159.

Część pierwsza

WSPÓŁCZESNY ŚWIAT INTERNETU

Marek Majczyna

Wydział Psychologii, Pedagogiki i Nauk Humanistycznych, Uniwersytet Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie / Faculty of Psychology, Pedagogy and Humanities, Andrzej Frycz Modrzewski Krakow University, Poland

ORCID: 0000-0001-8070-3512

INTERNET JAKO PRZEŚWIT DO CZŁOWIEKA I ŚWIATA. ROZWAŻANIA WSTĘPNE

The Internet as a way to get across to a human being and the world.
Preliminary reflections

Streszczenie

Opracowanie przedstawia interpretację zjawisk naturalnych – prześwitu, świtu, mgły, mroku – powiązanych z pojawianiem się nowych jakości zarówno w świecie przyrody, jak i w relacjach interpersonalnych. Internet, przez analogię, ujmowany pozostaje jako płaszczyzna nawiązywania i utrzymywania kontaktów między ludźmi. Zjawiska naturalne ujawniają powolne i swobodne zmiany, które zachodzą między ciemnością a jasnością i między rozmyciem a wyrazistością. Internet z kolei ujawnia pewne dostępne człowiekowi i relacjom międzyosobowym napięcia między możliwościami i zagrożeniami. Może jednak przysłużyć się w dużym stopniu przede wszystkim poprawie jakości w obszarze komunikacji i porozumienia się między ludźmi.

Słowa kluczowe: Internet, prześwit, świt, komunikacja międzyosobowa

Abstract

This study presents an interpretation of natural phenomena – clearance, dawn, haze, darkness – related to the emergence of new qualities in both the natural world and interpersonal relationships. The Internet, by analogy, is understood as a ground for networking (forming) and maintaining interpersonal relationships. Natural phenomena unveil slow/gradual and unfettered/unrestrained changes possibly occurring between darkness and

brightness as well as between blurring and sharpness. The Internet, on the other hand, reveals some tension (that can be experienced by a human being and in interpersonal relationships) between opportunities and threats. However, it can largely enhance the quality of communication and understanding among people.

Key words: the Internet, clearance, dawn, interpersonal communication

Tytuł niniejszego artykułu, w którym dwa tak różne terminy jak Internet i prześwit są ze sobą zestawione, może zastanawiać, jeśli nie dziwić. Na pierwszy rzut oka przytoczone terminy wydają się nieprzystające, odległe znaczeniowo i nienależące do wspólnej kategorii poznawczej. Taka konstatacja jest uzasadniona, niemniej jednak to zestawienie ujawnia nowe perspektywy opisowe i interpretacyjne. W ogólności chodzi o sprawdzenie tego, w jakim stopniu oferta, jaka pojawia się wraz z rozwojem Internetu i korzystaniem z niego, pozwala otwierać nowe płaszczyzny rozumienia relacji między ludźmi i co im oferuje, czego dotąd nie doświadczali bądź z czego dotychczas nie zdawali sobie sprawy. Internet może być ujmowany wówczas na dwa przynajmniej sposoby: jako narzędzie i jako środowisko; narzędzie, z którego można skorzystać w określonych warunkach i okolicznościach; środowisko jako tworzone i tworzące się otoczenie dla człowieka zarówno jako jednostki ludzkiej, jak i jako uczestnika budującej się i formującej wspólnoty międzyludzkiej.

O związkach środowiska z osobą i jej zachowaniem powiedziano w psychologii bardzo dużo, o ich wzajemnych odniesieniach i oddziaływaniach również. W różnych koncepcjach i teoriach z obszaru psychologii społecznej i osobowości, których miarodajnym przykładem pozostaje ujęcie Alberta Bandury, wskazywano na współistnienie i działanie na wzór wzajemnego determinizmu (Bandura, 2007, s. 182–198). Człowiek z osobistą specyfiką (swoistością) odnajduje się i w określony sposób zachowuje się w danym otoczeniu. Z drugiej strony środowisko (tak otoczenie społeczne, jak i kulturowe) stanowi określony układ odniesienia dla funkcjonowania człowieka, umożliwiając, modyfikując bądź determinując jego zachowanie. Poszukiwania naukowe prowadzone w paradygmacie badań międzykulturowych dostarczają wartościowych rozstrzygnięć

w tym obszarze. Owe różnice, mające swoje źródła w kulturze, stanowią dodatkowe wzmocnienie dla myślenia o sposobach istnienia i działania człowieka jako osoby oraz jako uczestnika życia wspólnotowego.

Internet jako narzędzie

O początkach i gwałtownym rozwoju Internetu wiadomo wiele. Na początku istnienia sieci ujawniały się określone potrzeby (zapotrzebowania) w obszarze komunikacji między ludźmi, łatwiejszej i bardziej efektywnej wymiany informacji z jednej strony, a z drugiej – o czym się szybko przekonano – również porozumiewania się. Zarówno komunikacja, jak i porozumiewanie się posiadają szczególne własności, rządzą się własnymi (choć niekiedy podobnymi) regułami, niemniej posiadają także i odmienne wymiary. Za sprawą udostępnienia w świecie społecznym Internetu zmieniły się i zasady komunikacji, i reguły porozumiewania się. Może nie uległy radykalnym zmianom, ujawniły jednak wyraźnie nowe i nieobecne wcześniej właściwości.

W komunikacji w głównej mierze uległy znacznemu powiększeniu zasoby, z których każdy może czerpać; można zaryzykować stwierdzenie, że wszystko właściwie jest publicznie dostępne, a poza niektórymi rejonami świata większość informacji nie podlega cenzurze czy ukrywaniu. Drugim elementem dotyczącym zmian w komunikacji stała się szybkość dotarcia do rozmaitych danych. W krótkim czasie można być poinformowanym o właściwie wszystkim. Owa szybkość otrzymania odpowiedzi sprawia, że pytania i rozważania wokół nich prowadzone wydają się niepotrzebną stratą czasu, jakby myślenie i deliberacja były nazbyt bolesnymi przeżyciami. I trzecim wątkiem, na który warto zwrócić uwagę w analizie zmian w obszarze komunikacji, pojawiających się za sprawą Internetu, jest coraz słabsza świadomość autorstwa i źródeł informacji, jakby treści dostępne w infosferze były w większości „po prostu”, niejako bez twórcy, pochodzące niby z jakiegoś pozaźródłowego obszaru, jakby nie miały początku, a jedynie były zastane. Owszem, owe trzy wątki podjęte jako namysł nad zmianami, które za sprawą Internetu zachodzą w komunikacji obejmującej wymianę informacji, pozostają arbitralnym wyborem, niemniej są

znaczącymi charakterystykami obejmującymi aktywność wielu osób korzystających z dobrodziejstwa Internetu jako narzędzia do wymiany informacji.

Na tym etapie rozważań warto wspomnieć o jeszcze jednej kwestii, która koncentruje się na oczywistych ograniczeniach dotyczących wymiany informacyjnej. Zasadniczymi ograniczeniami pozostaje możliwość – choć właściwie należałoby od razu mówić o niemożliwości – przetworzenia informacji, do jakich człowiek ma nieograniczony dostęp, ich selekcji i ewaluacji z uwagi na tematy, które go interesują. Niezwykle trudno jest wówczas zarówno monitorować źródło danych, jak i szacować ich wartość merytoryczną w różnych dziedzinach. Zalew informacji może powodować nieumiejętność ich interpretacji i rozumienia, gdyż nierzadko pozostają one jedynie w postaci szczątkowej, bez nieodzownego dla nich kontekstu i tła. Jesteśmy o czymś poinformowani, ale nie zawsze wiemy o czym. Hasła i slogany mogą być chwytliwe, bo taką rolę mają spełniać, ale nie zawsze przyczyniają się do rozumienia zjawisk, z którymi mamy do czynienia. Może to z kolei prowadzić do uproszczenia procesu epistemicznego, którego efektem może pozostawać przekonanie, że wszystkie dostępne informacje są równie ważne i równie wartościowe w określonym obszarze wiedzy bądź funkcjonowania człowieka. O zgubności takiego przekonania raczej nie warto przekonywać, bowiem zbyt wiele argumentów już zostało zgromadzonych przez psychologów pracujących w obszarze badań naukowych i psychologów praktyków. Pierwsi wskazują na reprodukcję pseudonaukowych treści i rozstrzygnięć, a drudzy zwracają uwagę na opisy rozmaitych trudności dotyczących samooceny klientów i pacjentów, porównujących swoje przeżycia z informacjami czerpanymi z Internetu. I w jednym, i drugim obszarze może to być źródłem rozmaitych niedorzeczności i ogromnych tragedii.

W porozumiewaniu się między ludźmi za pomocą Internetu również dochodzi do rozmaitych zmian. Niektóre z nich są jak najbardziej korzystne i pozytywne, niemniej pojawiają się i takie, które niosą ze sobą różnorodne zagrożenia. W porozumiewaniu się między ludźmi w głównej mierze chodzi o wspólnotę sensu, podzielanych, bądź przynajmniej szanowanych wzajemnie, wartości i (jakoś) wspólnie szkicowanego

horyzontu aksjologicznego oraz, co wydaje się niezwykle inspirujące dla formowania się więzi między ludźmi, wspólnototwórczej interpretacji symboli kulturowych. Porozumiewanie się każdorazowo będzie kojarzyć się wszystkim osobom – zaangażowanym lub jedynie obserwującym ów proces – z budowaniem mostów (zamiast murów). One wyznaczają ramy poszukiwań sposobów dla przejawiania się wzajemności i otwartości przy poszanowaniu dla odmienności i inności, będących oznaką różnic interpersonalnych.

W procesie porozumiewania się będzie chodziło właśnie o odkrywanie tego wszystkiego, co może służyć budowaniu relacji, nierzadko później będących fundamentem w różnych wzajemnych związkach międzyludzkich: od prywatnych i osobistych po publiczne i społeczne. W porozumiewaniu się nie tyle chodzi o informacje, które i w tym procesie okazują się ważne, ile o rozumienie tego, co się dzieje, co się istoczy we wspólnocie ludzkiej i co dla niej wciąż pozostaje żywotne teraz i w przyszłości. Za sprawą Internetu porozumiewanie się może przebiegać z pewną wyraźnie dostępną dozą sprawności w porównaniu z wcześniejszymi sposobami dzielenia się myślami i interpretacjami. Może rozgrywać się we wspólnym czasie, bez odwrócenia i oczekiwania na odpowiedź. Tu można dostrzec wspólny wymiar porozumiewania się i komunikacji ujmowanej jako wymiana informacji. Przybiera on tutaj jednak nieco inną jakość.

W porozumiewaniu się akcent byłby położony na współmyślenie, dzielenie się odczytaniem i dookreśleniami, które są obecne w światach własnych osób biorących udział w tym procesie, oraz na wzajemne i wspólne poszukiwanie tego, co jawi się jako posiadające ogromne znaczenie dla określonego kontekstu i tła rozważań. Ów proces, niejako odmiennie od wymiany informacji, prowadzi do możliwej komplementarności różnych założeń czy punktów widzenia (i wyjścia) oraz do połączenia dwóch brzegów czy różnych krain psychicznych. Niemniej należy przynajmniej hasłowo wskazać na pewne ograniczenia w procesie porozumiewania się, podobnie jak dzieje się to w wymianie informacji. Po pierwsze, może on przebiegać na sposób spłyconego, a niepogłębionego poczucia rozumienia wzajemnego. Nie zawsze wydaje się to możliwe, by chcieć dłużej nad czymś się zastanawiać. Wymiana zarówno myśli, jak i informacji

przebiegać może szybko, więc wnioski mogą pozostawać nierzadko w postaci przesłanek. Brakuje wówczas sposobności na dłuższy trwający etap rozmyślenia, a jego krótkość wymusza pozostawanie koniecznością udzielenia odpowiedzi, niejednokrotnie kosztem jej jakości. Po drugie, porozumiewanie się może być pozorne, doprowadzone jedynie do takiej fazy, którą z jakiegoś powodu można uznać za docelową. Z badań nad tzw. myśleniem grupowym można wyciągnąć wnioski, które ukazują nieuwzględnienie wszystkich, choć możliwych i dostępnych, wątków bądź niecierpliwość w związku z odraczaniem, z obiektywnego punktu widzenia, momentu podjęcia decyzji. Tak i w procesie porozumiewania się można poprzestać w takim momencie, kiedy niektóre wątki nie będą już brane pod uwagę (choć przeczuwane jako należące do sfery argumentów), bądź dlatego że ów proces zbyt się przeciąga w czasie i nie zmierza do rozstrzygnięcia. Po trzecie, porozumiewanie się może być sabotowane przez któregoś z uczestników tego procesu, głównie przez mnożenie rozmaitych racji czy argumentów, przedstawianych jako znaczących w określonej sytuacji. Wiązać się to częściowo może z niezdolnością i brakiem gotowości do kompromisu. O ile w wymianie informacji chodzi o ich udostępnienie, o tyle w porozumiewaniu się chodzi o odnalezienie wzajemnie podzielanego sensu w danych warunkach.

Internet jako środowisko

Już sama nazwa Internet wskazuje na sieć łączącą różne punkty w przestrzeni i czasie. Można również odczytać słowo Internet dosłownie jako „międzysieć”, co dla niniejszych analiz mogłoby okazać się inspirujące, ponieważ wskazywałoby wówczas na budowanie całości sieci przez łączenie już jakichś sieci będących uprzednio całościami. Internet tworzyłyby nową jakość łączności pomiędzy różnymi elementami przez, z jednej strony, umożliwianie konstruowania nowych całości, a z drugiej – wykorzystywanie całości już istniejących wchodzących w interakcje. Można przyjąć, że to właśnie jest ważny argument dla myślenia o Internecie jako całej sieci. W tym kontekście warto przywołać również pierwszy postulat psychologii humanistycznej, w którym ujawnia się przekonanie, że „całość

jest czymś więcej niż sumą części” (por. *man as man, supersede the sum of their parts*, za: Bugental, 1964, s. 23). Z podobnymi przesłankami występował zarówno Abraham Harold Maslow (2006), z koncepcją holistyczno-dynamiczną, jak i wcześniej Kurt Lewin (1935), jeden z teoretyków pola opisujących je jako przestrzeń życiową (*life-space*).

W głównej mierze chodzi o to, że każdy proces psychiczny rozgrywa się i w dużym stopniu zależy od interakcji z innymi procesami dostępnymi w polu, rozumianym psychologicznie, a obejmującym zarówno otoczenie, jak i osobę (stąd już nieodległe odniesienia dla późniejszych podejść: systemowego i osoby-w-sytuacji). Nawiązując do Internetu, należy stwierdzić, że bycie w sieci umożliwia (ale i zakłada) różnego rodzaju interakcje między uczestnikami tejże sieci. I to przynajmniej na dwa możliwe sposoby: po pierwsze, pierwotna całość może być włączona (wpięta) w szerszą sieć, zachowując wciąż swoje właściwości, oraz po drugie, pierwotna całość może być stopniowo wchłaniana przez sieć aż po znaczne lub całkowite jej pochłonięcie. Ten pierwszy sposób uczestnictwa w sieci może pozostawić pierwotnej całości zdolność dystansowania się, bycie niejako z zewnątrz wobec niektórych interakcji, decydowania o sobie czy kierowania sobą w obrębie szerszej struktury. Drugi sposób w większym stopniu pozbawia pierwotną całość możliwości decydowania o sobie i zagospodarowuje jej energię dla funkcjonowania już jako elementu w nowej całości. Wydaje się, że nietrudno byłoby w tym momencie wyobrazić sobie dwie osoby, które na te dwa różne sposoby stają się uczestnikami sieci internetowej: co pozostawałoby w ich dyspozycji względem oferty infosfery i jakiego rodzaju zaangażowanie w sieci by przejawiały.

Internet jako prześwit

O ile dookreślenia Internetu – jako narzędzia i jako środowiska – nie budzą powszechnych zastrzeżeń, to zestawienie Internetu z terminem „prześwit” może nie być już tak oczywiste. Warto się temu zagadnieniu przyjrzeć bardziej szczegółowo i dopowiedzieć, skąd pomysł i jakiego rodzaju powody skłaniają do zestawienia tych dwóch terminów, a wraz z nimi różnych obszarów problemowych. Wszak mówiąc o prześwicie w kręgu analizy

dotyczącej Internetu, nasuwa się słuszne przypuszczenie, że prześwit będzie rozumiany metaforycznie. Prześwit, a także oba terminy tytułowe – mrok i moc – odsyłają do świata przyrody. I to jest głównym kontekstem poniższych rozważań i analiz. W słowniku znajdują się bowiem i inne odczytania pojęcia „prześwitywać” (1984): 1) między dwoma przedmiotami, elementami; 2) między budowlami w sensie urbanistycznym; 3) przejście przez budynek; 4) między dwoma płaszczyznami ograniczającymi otwór lub przejście; 5) prześwitujące ubranie, opakowanie, 6) prześwit pojazdu – żeby wymienić niektóre z nich proponowane w pewuenowskim *Słowniku języka polskiego*.

Uwzględniając znaczenie przyrodnicze jako wiodące do rozumienia prześwitu, należy podkreślić i zaakcentować to rozumienie, które bezpośrednio wskazuje na odsłonięcie czegoś i ujawnienie czegoś głównie w wymiarze zmysłowym, sensualnym (percepcja), ale i umysłowym – rozjaśnienie zagadnienia w jakimś procesie epistemicznym (poznanie, odkrycie, wiedza). To z kolei, co będzie łączyło oba procesy: zmysłowy i umysłowy, przybierać może postać początku, zmiany ilościowej i jakościowej następującej w ich trakcie. Oto od pewnego punktu w czasie bądź poziomu rozumienia ujawnia się coś nowego, innego, odmiennego od dotychczasowego, wskazując nowe odczytanie, a nierzadko i nowe znaczenie danego zjawiska. W ten sposób można zwrócić uwagę na psychologicznie wartościowy sposób radzenia sobie z uprzedzeniami, które bazują jedynie na przekonaniach, a mogą zostać zmodyfikowane podczas spotkania (kontaktu) z osobami lub zjawiskami, których dotyczą. To może być *po-czątkiem* – podkreślmy to słowo – odmiennego podejścia poznawczego czy ocennego wobec osoby bądź zjawiska objętego uprzedzeniem.

W świecie przyrody można odnaleźć i wskazać na trzy układy odniesienia, charakteryzujące w sposób niezwykle wyrazisty i nośny interpretacyjnie dla analiz psychologicznych, dotyczące prześwitu. Jednym z nich pozostaje budzenie się dnia (dosłownie „świtanie dnia” – świt), drugim natomiast – wychodzenie z lasu na otwartą przestrzeń, trzecim – opadająca mgła. Posiadają one swoje specyficzne własności, łączy je jednak i fizycznie, czyli dosłownie, i psychicznie, czyli interpretacyjnie, przejście z jednego stanu w drugi. Te trzy zjawiska przyrodnicze, różnorodne

w swoich właściwościach fizycznych, ujawniają określone wspólne charakterystyki. I brzask, i wyjście na otwartą przestrzeń, i opadająca mgła jawią się jako określone sekwencje współzależnych czynników. Każde natomiast zjawisko przyrodnicze brane pod uwagę samo w sobie może ukazać odmienne stany, które w połączeniu ze sobą stanowią swoistą całość, a równocześnie wskazują na procesy, które zachodzą pomiędzy owymi stanami: mrok i jasność – rozjaśnienie; drzewa i otwarta przestrzeń – rozgęszczenie oraz mgła i wyłaniający się krajobraz – odsłonięcie. Należy dodać, że zarówno stany, jak i procesy mogą być interpretowane niezależnie od siebie. Jednakże w procesie jawią się jako współzależne i następujące po sobie. Ów proces organizuje je jako elementy i czynniki występujące w określonym układzie funkcjonalnym. By zrozumieć prześwit, należy uwzględnić istnienie obu stanów i konkretnej sekwencji zdarzenia oraz następstwo, do jakiego on prowadzi, jakie powoduje czy sprawia. Choć dostrzeżenie zmysłowo owego momentu, z wiadomych względów, wydaje się niemożliwe, to jednak można spostrzec w owym procesie pojawianie się jakiegoś początku: stan dotychczasowy zastępowany bywa aktualnym, który w pewnym momencie staje się docelowym i osiągniętym.

Roman Ingarden w sposób niezwykle wnikliwy opisuje proces, podając jego charakterystyczne elementy:

1. Aktualna jest zawsze *jedna i tylko jedna* faza. 2. Zawsze staje się aktualna coraz to nowa faza. 3. Aktualna faza traci w sposób *ciągły* swą aktualność i właśnie przez to i w tym staje się aktualną nową, właśnie nadchodząca faza. 4. W chwili, gdy właśnie aktualna faza się rozgrywa, nie istnieją już (dokładniej: nie są już aktualne) fazy w stosunku do niej wcześniejsze, lecz już *istniały*; natomiast fazy w stosunku do niej późniejsze jeszcze nie istnieją, lecz dopiero *będą* istnieć (będą aktualne). 5. W chwili, gdy ostatnia faza uzyskuje swą aktualność, proces już *przeminał* (Ingarden, 1987, s. 194–195).

Proces, przechodząc z jednej do kolejnej fazy, doprowadza do zaistnienia i ujawnienia się tego, ku czemu on naturalnie zmierza w swoim przebiegu.

Najbardziej wyrazistym przykładem początku pozostaje przejście nocy w dzień, bardziej niż przejście dnia w noc. Świt to specyficzny moment

(bo przecież nie punkt) w czasie, w którym owo przejście się dokonuje, dając początek kolejnej dobie. Ów moment, nieuchwytny spostrzeżeniowo co prawda, pozostaje jednak, szczególnie latem przy bezdeszczowej aurze, widzialnym zjawiskiem. Od zarania dziejów ludzie próbowali oswajać się z różnymi zjawiskami przyrodniczymi, tworząc często przy tym ich personifikacje. W kulturze śródziemnomorskiej taką postacią stała się grecka Eos – jej rzymską odpowiedniczką pozostaje Aurora – która była siostrą Heliosa (boga słońca) i Selene (bogini księżyca) – sama uosabiająca jutrztenkę, brzask, poranek. Przywoływane tutaj zjawisko atmosferyczne wraz z mitologiczną personifikacją może pomóc metaforycznemu ujęciu tych procesów psychicznych, które mogą być zainicjowane, i w jego następstwie udostępniane, za sprawą Internetu, na wzór zjawiska naturalnego, jakim pozostaje jutrztenka, wyprowadzająca z mroku. Postaci mityczne, zamierzchłe, prastare, a ujmowane archetypicznie, pomagają zwrócić uwagę na ważne z psychologicznego punktu widzenia czynniki powstawania i nawiązywania relacji międzyosobowych dostępnych za sprawą Internetu.

Kolejnym interesującym zjawiskiem, analizowanym jako podstawa rozumienia prześwitu, pozostaje wychodzenie z lasu, gęstwiny czy gąszczy na otwartą przestrzeń. Owo przechodzenie może przybierać również postać przedzierania się, przedostawania się przez różnego rodzaju przeszkody. Ale nawet zwyczajne wędrowanie przez las jeszcze intensywniej niż brzask może być obserwowalnym zjawiskiem. Wszak częściej się to dokonuje za dnia, a wędrowanie przez las, pełny nie tylko drzew, ale i krzewów oraz bogatego runa, sprawia, że nie wszystko widać: można widzieć niebo pośród korony drzew, można widzieć jakąś przecinkę między drzewami, a w końcu wychodzi się z lasu albo na polanę, albo na inną otwartą przestrzeń. Owa przestrzeń już w trakcie wędrówki przez las zjawia się i daje o sobie znać, prześwituje. Już wiemy, że jest niedaleko, ale jeszcze na niej nie jesteśmy, a jedynie w jej kierunku podążamy.

Ten dość długi opis wędrowania po lesie w miarę prawidłowo oddaje poszukiwania i zmagania natury psychicznej, z jaką wielu ludzi, szczególnie osób o bogatszych umiejętnościach w obszarze samopoznania, mierzy się, wchodząc w nowe dla siebie warunki i relacje międzyosobowe (te

w rzeczywistości i te nawiązywane za pomocą Internetu). Nie zawsze od razu wiadomo, co spotka nas w osobistych rozumieniach samych siebie, co się ujawni, ku czemu zjawi się prześwit w tych procesach psychicznych: ku pragnieniu, ku zamiarom, ku wspomnieniom o rozmaitym ciężarze gatunkowym: od radości spełniania siebie, przez mierzenie się z aktualną odpowiedzialnością za własne życie i zobowiązania z niego wynikające (por. Majczyna, 2004, s. 71–74), aż po odkrycie i spotkanie się z urazem psychicznym wydobywanym z pamięci własnej bądź rodzinnej. W znaczeniu psychologicznym ów trud istnienia (por. Dąbrowski, 1986) i poznawania siebie samego może być w ostatecznym etapie czymś wielce sprzyjającym dla rozwoju osobistego (por. Gałdowa, 1992, s. 129), niemniej nierzadko prowadzić może przez rozmaite obszary jedynie szczątkowych informacji i rozumień, różnorodnych zwątpień, niepewności czy chęci zaprzestania tego procesu wzrastania. Dosłowność wędrowania przez las może wskazać również na różnorodne niedogodności i ogromny wysiłek wraz wszakże z nadzieją na jego opuszczenie.

Ponadto, w ujęciu psychologicznym, obok trudu istnienia niechaj będzie i pasja rozwoju (por. Dąbrowski, 1988), i poznawania siebie, która pozwala, np. w rozmowie z inną osobą bądź w procesie terapeutycznym, natrafiać na takie „polany” doświadczenia, które umożliwią przeżycie częściowego uwolnienia się – wyjścia z jakiejś trudności bądź matni, albo ostatecznie wyprowadzenia „na otwartą przestrzeń” głębszego rozumienia (i poznania) siebie. Owo wędrowanie, czy dosłownie w lesie, czy w przerośni (jako rozwój osobowy), przyczynia się do formowania i budowania relacji (tożsamościowej) wobec siebie samego – samoodniesienia, jak również – identyfikowania się z innymi osobami, ważnymi w życiu każdego człowieka z osobna. W trakcie wędrowania nasze życie nasycy się określonymi wartościami i staje się coraz bardziej sensowne dla nas; ujawnia określone warunki i zarysowuje przy tym również określony horyzont aksjologiczny (por. Węgrzecki, 1996, s. 115–117), w którym się ono realizuje, również wtedy, gdy przybiera postaci bliższe zagubieniu i mrokowi niż pewności i jasności. Owa jasność co do własnego istnienia i rozwoju może się zjawiać jako efekt rozświetlenia, oświecenia bądź sytuacji, w której zaczną ustępować rozmaite przesłony.

Trzecim zjawiskiem wiążącym się z prześwitami jest mgła: najpierw zalegająca i otulająca przestrzeń i krajobraz, z czasem rzędząca i ustępująca. Niezwykle frapującym i pięknym elementem ustępującej mgły może okazać się słońce, kiedy to promienie słoneczne przeświecają przez mgłę. W odniesieniu do prześwitu ujawnia ona moc światła, rozpraszającego ciemności bądź w przypadku mgły – przesłonę. W sytuacji opadania mgły odsłania ona krajobraz, topografię i elementy niedostępne poznawczo jeszcze niedawno. Coś się wyłania z mgły, ujawnia się, staje się obecne dla widzącego.

Te trzy różne zjawiska przyrodnicze posiadają wspólne właściwości (cechy): sprawianie czegoś, prowadzenie do czegoś, odsłonięcie czegoś, i mogą być one również odniesione do nowych rozwiązań i udogodnień, technicznych i informacyjnych, dotyczących funkcjonowania człowieka. Dla dopełnienia obrazu owych zmian, przeobrażeń i odmian, jakie są efektem procesu rozwoju, można wskazać na kilka zjawisk psychicznych, które obrazują prześwit w jego głównym znaczeniu. Choć swoiste, wykazują się pewnym podobnym dynamizmem zmian – początkiem nowego stanu i nowego cyklu działania. Spośród różnorodnych, opisywanych w różnych segmentach wiedzy psychologicznej, arbitralnie rzecz ujmując, można wskazać na kilka z nich:

- a) przebudzenie (wybudzanie się) – fizjologiczne przejście do stanu przytomności, a wraz z nią, do stanu świadomości;
- b) zdrowienie – powolne wykorzystywanie zasobów, sił witalnych i energii ku powrotowi do optymalnego i efektywnego funkcjonowania;
- c) poszerzenie świadomości – o nowe aspekty dotyczące samego siebie: samoświadomości czy autorefleksji;
- d) dochodzenie do siebie – w procesie samopoznania lub psychoterapii, jako rozbudowana i wielowymiarowa aktywność własna (por. Opczyńska, 2011);
- e) zrozumienie czegoś (rozjaśnienie) – wyjście ze stanu bezmyślności bądź złego myślenia, niewiedzy, ignorancji czy naiwności;
- f) rozmyślanie – jako (roz)mowa wewnętrzna, dialog wewnętrzny, rozbłysk świadomości;

- g) doświadczanie siebie – proces stawania się osobą, opisywany m.in. przez Carla Rogersa (2002), niekiedy bolesny, niemniej twórczy, proces rozwoju osobowego obejmujący kilka etapów:
- zrzucanie maski – „jak czuje się we własnym świecie”;
 - doświadczanie uczuć – „człowiek w danej chwili jest swoim...”;
 - odkrywanie siebie w doświadczeniu – „żywość i głębokość”;
 - otwartość na doświadczenie – „człowiek w tej chwili i sytuacji”;
 - zaufanie do własnego organizmu – „uświadamianie sobie celowości”;
 - wewnętrzny *locus* oceny – „to ja decyduję”;
 - chęć stania się procesem – „płynąca rzeka a nie skała”;
- h) poszukiwanie rozwiązania problemów w procesie decyzyjnym – tzw. efekt Archimedesza (efekt eureka) bądź wyjścia z etapu inkubacji w procesie twórczym;
- i) interwencja kryzysowa – poszukiwanie sposobów poradzenia sobie przez sięgnięcie po dotychczas nieuwzględniane działania;
- j) rozładowanie napięcia – twórcze bądź destrukcyjne.

Prześwituje coś nowego, pojawia się jako alternatywa, choć przyszła, ale możliwa. Wiele osób rezygnuje z dążenia do realizacji jakiegoś planu czy zmienia swoje cele właśnie z tego powodu, że brakuje im poczucia odmienności w stosunku do stanu, w jakim aktualnie przebywają i wciąż wzmacnianego przekonania, że nic się nie da zrobić, że nie będzie lepiej i że przyszłość nie przyniesie ulgi. Dopóki osoba nie wprowadzi zmiany w swoim osobistym sposobie opisu i interpretacji swojej sytuacji i dopóki nie odnajdzie sensu w tych oto jej warunkach, dopóty nie zaryzykuje wyjścia z aktualnego położenia i wkroczenia w nowe, nie zawsze znane, a każdorazowo odmienne od dostępnego aktualnie. Każdy psycholog, który kiedykolwiek spotkał osobę o mniej więcej tak opisanym usposobieniu na swojej drodze, wie, że praca wymaga ujawnienia i ukazania, odkrycia i odsłonięcia, rozgłoszenia i rozproszenia takich charakterystyk i taki samopisów, a w ich miejsce wprowadzenia nowych, które się zjawiają jako możliwe do przyjęcia i zrealizowania przez osobę pozostającą w procesie pomocy psychologicznej. Najważniejszym wówczas wyzwaniem i dla osoby zgłaszającej się do psychologa, i dla specjalisty pozostaje możliwość

udostępnienia początku czegoś innego niż dotąd realizowanego: czy to będzie rozjaśnienie, rozgęszczenie czy odsłonięcie, każde z nich może zaistnieć jako modyfikujące funkcjonowanie człowieka w kryzysie bądź, nierzadko, ratujące jego życie i zdrowie.

W takim oświeceniu, niekoniecznie oczywistym dla wielu współcześnie prowadzonych rozważań i rozumień, Internet jawi się w głównej mierze jako pośrednik (łac. *medium*) w nawiązywaniu relacji i związków między różnymi podmiotami i uczestnikami wspólnych sfer działalności. W dużym stopniu, o czym także w innych opracowaniach tego zbioru, Internet stanowi niezastępowalne współcześnie zaplecze dla wielu dziedzin życia i aktywności człowieka, w wielu segmentach życia dostarczając informacji, instrukcji czy rozrywki. Stanowi niezwykle wartościowe narzędzie chociażby w sferach komunikacji społecznej i międzyludzkiej; na odległość – z powodu rozłąki fizycznej, pracy, edukacji czy innych. Umożliwia, wzorem wcześniejszych form jak edukacja radiowa czy telewizyjna, edukację zdalną na szeroką skalę, a w niektórych dziedzinach czy uczelniach zastępując wręcz tę dotąd prowadzoną metodami klasycznymi. Tego rodzaju wykorzystanie Internetu jako narzędzia jawi się jako ogromny postęp i wielorakie udogodnienia i ułatwienia w funkcjonowaniu człowieka.

Dla psychologów pozostaje wszakże wciąż otwarte pytanie o to, w jakim stopniu i w jaki sposób Internet może być użytecznym narzędziem w dziedzinie zdrowia psychicznego. Jednoznacznie, choć może nazbyt arbitralnie, można stwierdzić, że Internet stanowi prześwit do świata i innych osób dla wielu, jeśli nie dla większości, ludzi współcześnie z niego korzystających. W charakterystyce Internetu zapewne nie od razu i nie wprost można odnaleźć charakterystyki prześwitu, tak jak został on zarysowany w poprzednich akapitach, niemniej znajdują one odniesienie do funkcji przypisywanych Internetowi. Dzięki możliwościom technicznym wielu osobom rozjaśnia się rzeczywistość, stają się uczestnikami takich wydarzeń i żyją w sferach, w których dotychczas było to w znacznym stopniu ograniczone.

Warto w tym miejscu przywołać historyczną rolę radia i telewizji, których sygnał docierał w różne miejsca kraju, dzięki czemu wielu ludzi

mogło uzyskać dostęp do kultury (choćby teatry TV czy słuchowiska radiowe), którzy w tamtych warunkach nie zawsze mieli możliwość korzystania z oferty stacjonarnych centrów kultury. Postęp technologiczny umożliwił poszerzenie takich ofert kulturalnych. Idąc tropem analiz psychologicznych, można wskazać na ułatwienie nawiązywania kontaktów międzyludzkich, przynajmniej częściowego osłabienia poczucia osamotnienia, odnalezienia nowych znajomych, uczestnictwa w różnych grupach wsparcia i forach tematycznych dla osób poszukujących porady w swoich trudnościach osobistych. Wielu psychologów zachęca osoby, które przeżywają kryzys, również do takiej formy oddziaływania dla poprawy ich osobistej sytuacji. Dla wielu z kolei osób taka oferta wsparcia psychicznego jawi się jako akceptowalna forma zaangażowania się w szukanie i korzystanie z pomocy psychologicznej, a z czasem może być ona zastąpiona spotkaniami z ludźmi w realnym świecie.

Osoby ze specyficznymi dysfunkcjami czy zaburzeniami dzięki kontaktom zdalnym mogą oswajać się ze swymi właściwościami i wychodzić z własnych „kryjówek” ku otwartym przestrzeniom. Dzięki możliwości kontaktu z innymi ludźmi osoby takie zaczynają spostrzegać również i siebie w nieco lepszym, realniejszym świetle. Kiedy opadają rozmaite przesłony, kiedy promienie oświetlające rzeczywistość psychiczną wypuklają i akcentują rozmaite walory i mocne strony osoby, to i ona sama ma możliwość wzbogacić wiedzę o sobie samej, uwzględnić ją jako nową i wartościową perspektywę. Nastąpić w jej przypadku może jakies przebudzenie i początek nowego etapu w rozwoju osobowym, bo „oto wstaje nowy dzień”, brzask go zwiastuje i otwierają się nowe możliwości.

Internet, choć jest wytworem człowieka, może zostać potraktowany w opisie i analizie analogicznie do zjawisk przyrody będących punktem odniesienia dla pojęcia prześwitu. Jako narzędzie jest dostępny i umożliwia przechodzenie z jednego stanu w drugi, umożliwia wyjście z mroku niewiedzy bądź niewiary w siebie, czego symbolem pozostaje poranek, pozwala dostrzec szerszą perspektywę rozumienia rozmaitych zjawisk osobistych, społecznych i kulturowych, pozwala na wyjście na otwartą przestrzeń i wreszcie pozwala na odsłonięcie danego zjawiska czy problematyki z dotychczas nieuwzględnianych punktów widzenia, jak to

się dzieje podczas opadania mgły. Te trzy czynniki opisujące zjawiska przyrodnicze mogą, szczególnie współcześnie, w sposób pozytywny przyczynić się do urealnienia naszych możliwości i ograniczeń w relacji międzyludzkiej, szczególnie w jej wymiarze poszanowania wzajemnego, i wskazania na to, że dotychczasowe sposoby istnienia i działania, jeśli tylko okazywały się destruktywne czy kryzysośne, takimi być nie muszą.

Podsumowanie

Nadal pozostaje aktualne pytanie o to, czy Internet niesie ze sobą więcej możliwości czy zagrożeń. Tego pytania nie da się rozstrzygnąć w sposób jednoznaczny. Po pierwsze, nie wszyscy odpowiadający na to pytanie podobnie potraktują możliwości i zagrożenia: dla jednych coś będzie możliwością, a dla innych to samo okaże się zagrożeniem. Po drugie, co oznacza „więcej”? Niepodobna tego rozstrzygnąć. Warto w tym kontekście zwrócić uwagę na dwie sprawy, które mogą dopomóc myśleniu w takim kontekście. Przede wszystkim większość rzeczy i zjawisk nie jest zła lub dobra sama w sobie. Większość, bo przecież są i takie, które same w sobie od razu są złe, np. katastrofy czy kataklizmy. Czy są rzeczy lub zjawiska same w sobie od razu dobre? Trudno na to pytanie odpowiedzieć. Można przywołać tutaj słowa Hamleta: „Rzeczy nie są dobre czy złe same w sobie. Są takie, jakimi nam się wydają” (Shakespeare [II, 2], 2013, s. 292). Oprócz ocen obiektywnych ogromną rolę odgrywają w takich sytuacjach oceny subiektywne. Coś się nam jakimś jawi. Po drugie, wiele będzie zależało od intencji i zamiaru danej osoby. Dana rzecz może przecież być wykorzystana do dobrych i do złych celów. Popularna audycja radiowa, telewizyjny talk show czy podcast, żeby wybrać jedynie niektóre z propozycji, mogą wyzwać w odbiorcach rozmaite stany i prowadzić do różnych zachowań, czego dowodzą różne wydarzenia z historii.

Niestety, będąc ludźmi, nie możemy zapominać, że wielu spośród nas jest „zdolnych do wszystkiego” i że w odniesieniu do Internetu nie można w żaden sposób pominąć jawiących się mroków, będących efektem działań ludzi, którym przyświecają mroczne intencje i nieczne zamiary. Wszak nóż czy siekiera nie odpowiadają za to, co kawałkują. W świecie

o zwiększonej tendencji ku manipulacji i dominacji może się okazać, że owe pozytywne moce Internetu dla wielu jawią się jedynie jako jego mroki. Ale to już pozostaje w obszarze analiz i rozważań dotyczących ludzkiej wolności i odpowiedzialności.

Bibliografia

- Bandura A. (2007), *Teoria społecznego uczenia się*, tłum. J. Kowalczevska, J. Radzicki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Bugental J.F.T. (1964), *The third force in psychology*, „Journal of Humanistic Psychology”, Vol. 4, Issue 1, s. 19–25, <https://doi.org/10.1177/002216786400400102>.
- Dąbrowski K. (1986), *Trud istnienia*, wyd. 2, Państwowe Wydawnictwo Wiedza Powszechna, Warszawa.
- Dąbrowski K. (1988), *Pasja rozwoju*, Studencka Oficyna Wydawnicza ZSP, Warszawa.
- Gałdowa A. (1992), *Powszechność i wyjątek. Rozwój osobowości człowieka dorosłego*, Wydawnictwo Platan, Kraków.
- Ingarden R. (1987), *Spór o istnienie świata*, t. 1: *Ontologia egzystencjalna*, wyd. 3, tłum. D. Gierulanka, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa.
- Lewin K. (1935), *A dynamic theory of personality: Selected papers*, trans. D.K. Adams, K.E. Zener, McGraw-Hill Book Company, New York–London.
- Majczyzna M. (2005), *Zobowiązanie*, [w:] A. Gałdowa (red.), *Psychologiczne i egzystencjalne problemy człowieka dorosłego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, s. 67–83.
- Masłowski A.H. (2006), *Motywacja i osobowość*, wyd. 2, tłum. J. Radzicki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Opoczyńska M. (2011), *Słowem, z powrotem do rzeczy. O dochodzeniu do siebie w psychoterapii*, [w:] P.K. Oleś, M. Puchalska-Wasył, E. Brygoła (red.), *Dialog z samym sobą*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 360–375.
- Prześwitywać* (hasło) (1984), [w:] M. Szymczak (red.), *Słownik języka polskiego*, t. 2: *L–P*, wyd. 4, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa, s. 1014.
- Rogers C.R. (2002), *O stawianiu się osobą. Poglądy terapeuty na psychoterapię*, tłum. M. Karpiński, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- Shakespeare W. (2013), *Hamlet*, [w:] *idem, Tragedie i kroniki*, tłum. S. Barańczak, Wydawnictwo Znak, Kraków, s. 241–397.
- Węgrzecki A. (1996), *Zarys fenomenologii podmiotu*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich – Wydawnictwo, Akademia Ekonomiczna w Krakowie, Wrocław–Kraków.

Joanna Konarska

Wydział Psychologii, Pedagogiki i Nauk Humanistycznych, Uniwersytet Andrzeja Frycza Modrzewskiego
w Krakowie / Faculty of Psychology, Pedagogy and Humanities, Andrzej Frycz Modrzewski Krakow University,
Poland
ORCID: 0000-0003-2034-8875

INTERNET – DOBRODZIEJSTWO CZY PRZEKLEŃSTWO NASZYCH CZASÓW?

Internet – a benefaction or a curse of our times?

Streszczenie

Na tle historii powstania Internetu dokonano prezentacji możliwości wykorzystania sposobu przesyłania danych w postaci zaszyfrowanego pakietu informacji, które po dotarciu do wskazanego adresata (adresatów) dają możliwość ich odszyfrowania. Współczesny człowiek „bombardowany” jest różnymi nowinkami technicznymi, które nauczył się już ignorować, a większość z nich odbiera za pomocą Internetu. Niezrozumiałe informacje nie budzą niepokoju, bo jest ich taki ogrom, że aby zachować poczucie własnej wartości wobec dysonansu poznawczego, który jest już stałym doznaniem współczesnego człowieka, przyjmujemy, że od rozumienia wielu treści są specjaliści. Poza tym myślący człowiek dostrzega wiele chaosu i nieścisłości w odbieranych treściach, co powoduje, że nauczył się odnosić z dystansem do wielu informacji internetowych. Z takim dystansem wiąże się także poczucie odpowiedzialności za transmitowanie treści, które są niewiarygodne, a nawet przynoszą szkodę czy czynią krzywdę. Internauci stoją przed koniecznością świadomego używania tak szeroko dostępnego i wolnego od kontroli środka masowego przekazu. Jednocześnie jest to medium pozwalające zaistnieć osobom, które z racji miejsca zamieszkania, stanu zdrowia czy niepełnosprawności mogą zaistnieć nie tylko wirtualnym świecie, ale w jego realnym wymiarze, ucząc się, pracując, tworząc, komunikując się bez barier, które bez Internetu blokowały ich aktywność. Analiza pozytywnych i negatywnych stron Internetu przechyła szalę w kierunku

korzyści z jego istnienia, ale od społeczeństwa informatycznego wymagana i oczekiwana jest dojrzałość i odpowiedzialność.

Słowa kluczowe: Internet, infostrada, społeczeństwo informatyczne, korzyści, zagrożenie, odpowiedzialność

Abstract

Against the background of the history of the creation of the modern Internet, a presentation was made of the possibility of using the method of transmitting data in the form of an encrypted information package, which, after reaching the indicated addressee(s), makes it possible to decrypt it. Modern man is „bombarded” with various technical innovations, which he has already learned to ignore, and most of them he receives thanks to the Internet. Incomprehensible information does not cause anxiety, because there is so much of it that in order to maintain our self-esteem in the face of cognitive dissonance, which is a constant experience of modern people, we assume that there are specialists in understanding many of the content. Apart from this, however, a thinking person notices a lot of chaos and inaccuracies in the content he receives, which means that he has learned to treat a lot of information on the Internet with a distance. This distance also comes with a sense of responsibility for transmitting content that is unreliable, or even harmful or harmful. Internet users are faced with the need to consciously use such a widely available and control-free media. At the same time, it is a medium that allows people who, due to their place of residence, health or disability, can exist not only in the virtual world, but also in its real dimension by learning, working, creating and communicating without barriers that would block their activity without the Internet. The analysis of the positive and negative sides of the Internet tips the balance towards the benefits of its existence, but maturity and responsibility are required and expected from the information society.

Key words: Internet, information highway, information society, benefits, threat, responsibility

Takie były początki...

Prawdopodobnie pokolenie mileniów nie wyobraża już sobie życia bez komputera, konta e-mail, telefonu komórkowego, nieograniczonego dostępu do informacji, mediów społecznościowych, zakupów bez sklepów internetowych i bez wszystkich tych dobrodziejstw ostatnich dziesięcioleci. Internet należy do jednych z największych wynalazków ostatniego półwiecza. Skutki zastosowania Internetu porównuje się do skutków wynalezienia druku. Globalna sieć nie jest dziełem jednego człowieka, ale rezultatem wieloletniej pracy wielu pasjonatów, którzy nie mając żadnej

konkretnej koncepcji, poszukiwali formy jak najszybszej i najskuteczniejszej wymiany informacji.

Autorem koncepcji stworzenia globalnej sieci komputerów był Joseph Carl Robnett Licklider, naukowiec, który na początku lat 60. XX wieku zapoczątkował na Uniwersytecie Kalifornijskim eksperyment, którego celem miało być stworzenie sieci komputerów na wypadek wybuchu III wojny światowej: komputery miały nie posiadać punktu centralnego, który dowodziłby pozostałymi podłączonymi do sieci urządzeniami, co miało pozwalać na dalszą pracę w wypadku awarii jednego z komputerów lub jego części. Z kolei za twórcę koncepcji Internetu uznawany jest naukowiec polskiego pochodzenia – Paul Baran – współpracujący z Licklidem na Uniwersytecie Kalifornijskim. Baran w 1962 r. opublikował dwunastotomowe dzieło będące projektem współczesnego Internetu. Baran sformułował koncepcję przesyłania danych zwaną komutacją pakietów; opierała się ona na zasadzie tzw. gorącego kartofla, według której odpowiednio zaprogramowane węzły traktują pakiet danych jak parzący dłoń kartofel, którego należy się jak najszybciej pozbyć, przekazując je do kolejnego węzła, a najlepiej do docelowego adresata. Technika komutacji pakietów jest używana do tej pory i pozwala na automatyzację transmisji danych (Białek, 2022; *Historia internetu; Kto stworzył internet...*, 2020).

Pierwsze prace nad możliwością przesyłania informacji były inspirowane celami wojskowymi. W 1967 r. z inicjatywy Departamentu Obrony USA (Pentagonu) odbyła się konferencja naukowa z udziałem organizacji badawczej o nazwie ARPA (Advanced Research Projects Agency) zajmującej się rozwojem technologii wojskowej. Myślą przewodnią tej konferencji było ustalenie, czy istnieje możliwość budowy sieci komputerów o rozproszonym zarządzaniu, w której po zniszczeniu infrastruktury komunikacyjnej kraju możliwe byłoby automatyczne wyszukiwanie połączeń między dowództwem a oddziałami polowymi. Okazało się to potencjalnie możliwe, a Alex McKenzie z Uniwersytetu Stanforda zaproponował najciekawsze rozwiązanie polegające na stworzeniu pakietu informacji z przypisanym do niej adresem, który krążyłby po sieci, szukając odbiorcy. Do współpracy dołączyli naukowcy z Uniwersytetu Kalifornijskiego w Los Angeles i z Uniwersytetu Utah. Wysiłki naukowców były

finansowane przez Pentagon i pierwotnie miały służyć zadaniom militarnym. Tworzona sieć zyskała nazwę ARPANET, bezpośrednio związaną ze stacją badawczą inicjującą projekt (*ARPANET*).

29 października 1969 r. wykonano pierwsze połączenie z Uniwersytetu Kalifornijskiego do uniwersytetu w Palo Alto w Kalifornii. Zadaniem studenta obsługującego komputer w Los Angeles było przesłanie słowa „login”, ale po wpisaniu „lo” system zawiesił się. Po godzinie udało się wpisać całe słowo. W ten sposób do historii przeszła pierwsza wiadomość – przesłana przez prototyp obecnego Internetu – jako „lo”. Po miesiącu od tego wydarzenia podłączono kolejny komputer w Santa Barbara, a wkrótce – w 1970 r. – powstała pierwsza poczta elektroniczna i wysłano pierwszy e-mail, którego autorem był Raymond Tomilinson, jednocześnie twórca znaku @. Nowy sposób komunikowania się bardzo szybko znalazł zastosowanie w środowiskach naukowo-badawczych.

W latach 1972–1979 do projektu ARPANET zaczęły przyłączać się kolejne uniwersytety USA, przy czym ARPA, jako ośrodek wojskowy, udostępniała nowe rozwiązania techniczne opracowywane na uczelniach na rzecz tajnych projektów wojskowych. W tym czasie w kontekście sieci ARPANET zaczęto używać pojęcia „Internet”, nawiązującego do łączenia wielu różnych sieci lokalnych. Sam ARPANET od 1973 r. stał się natomiast międzynarodową siecią. W 1986 r. Narodowa Fundacja Nauki USA stworzyła nową sieć o nazwie NSFNET, łączącą ze sobą kilka mniejszych sieci, w tym ARPANET. Po roku sieć obejmowała ponad 10 tys. komputerów, a Internet stał się obszarem międzynarodowej współpracy instytucji naukowych, rządowych, organizacji badawczych oraz prywatnych organizacji przemysłowych działających w obszarze edukacyjno-badawczym.

Jako ciekawostkę można przytoczyć, że już na początku działalności Internetu istniał problem hakerów. W 1980 r., po kilku efektownych włamaniach hakerów do serwerów ARPANET, ARPA zdecydowała się całkowicie oddzielić wojskową część sieci, czyli ARPANET, od części akademickiej. Część wojskowa nadal miała nazwę ARPANET, zaś część cywilna została już oficjalnie nazwana Internetem.

W Polsce pierwsze internetowe łącze analogowe zostało uruchomione 26 września 1990 r. i miało prędkość 9600 bit/sek. 19 listopada 1990 r.

Instytut Fizyki Jądrowej (IFJ) w Krakowie otrzymał jako pierwszy w Polsce adres IP (192.86.14.0) nadany przez Ministerstwo Obrony USA. Dzień później został wysłany pierwszy e-mail do Polski i odebrano go w IFJ z pomocą komputera microVax. Do sieci zostały podłączone komputery w Warszawie, Krakowie, Katowicach i Toruniu. Internet w Polsce jest oficjalnie dostępny od 20 grudnia 1991 r. Początkowo nieliczni mieli do niego dostęp (*Internet w Polsce*), m.in. Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa, która działa jako jednostka badawczo-rozwojowa od 1993 r. W 1996 r. Telekomunikacja Polska umożliwiła anonimowy i powszechny dostęp do Internetu za pośrednictwem modemów. Internet miał wówczas więcej przeciwników niż zwolenników. Obecnie, mimo obietnic Ministerstwa Cyfryzacji, że każdy Polak w 2020 r. będzie miał dostęp do Internetu, nadal jest to usługa płatna i nie tak powszechna, jak była w planach.

Twórcy sieci internetowej rywalizowali między sobą, co powodowało, że powstające łącza pojawiały się bądź znikwały, komunikowały się między sobą bez ładu, co jednocześnie dawało eksperymentatorom nieograniczoną swobodę w ich aplikacji, a odbiorcom bezgraniczną swobodę użytkowania. Cyberprzestrzeń zaczęła rządzić się własnymi prawami, które ludzie dopiero poznawali, ale ta ogromna swoboda dawała i nadal daje poczucie wolności. Internet jest medium w pełni demokratycznym, gdzie nie istnieje cenzura, gdzie każdy ma prawo swobodnej wypowiedzi i każdy ma prawo zajrzeć do dowolnych treści, podjąć kontakt z dowolnym użytkownikiem z dowolnego miejsca na świecie i dotrzeć do tak samo nieokreślonych miejsc naszego globu.

Obecnie każdy człowiek mający dostęp do komputera może głosić najbardziej irracjonalne myśli i idee. Nie oznacza to oczywiście, że sieć internetowa jest przepełniona tylko chorymi ideami i nieodpowiedzialnymi użytkownikami. To poczucie wolności wyzwała u większości osób równocześnie świadomość odpowiedzialności, więc zamieszczaniu jakichś treści, do których dostęp mogą mieć miliony czytelników, towarzyszy refleksja mająca na względzie weryfikację wiarygodności, a przynajmniej

prawdopodobieństwa realności. Z drugiej strony, odbiorcy informacji również włączają krytyczne myślenie i dzięki temu nie przyswajają informacji bezrefleksyjnie. Oczywiście zależy to od ich wieku, stanu wiedzy na dany temat, poziomu intelektualnego, doświadczenia życiowego, dystansu, ale i pokory wobec nowej wiedzy.

Perspektywy rozwoju człowieka w dobie Internetu

Początkowy dystans Polaków wobec Internetu wydaje się dziś zupełnie niezrozumiały. Stale rosnąca liczba użytkowników, a zatem popularność Internetu, wskazuje na potrzebę istnienia takiej sieci. Niechęć do Internetu można tłumaczyć zjawiskiem dysonansu poznawczego, bo zrozumienie, na czym polega możliwość korzystania z nowego medium, kiedy jeszcze posiadanie komputera osobistego nie było powszechne, a telefony komórkowe starszej generacji były szczytem luksusu, wprowadzało niepokój przy nadmiarze zewsząd pojawiających się informacji niezbyt zrozumiałych dla przeciętnego człowieka. Dzisiaj również obserwujemy natłok różnych nowinek technicznych – i to w dużej mierze za sprawą Internetu – ale przyzwyczajamy się do tego: staliśmy się bardziej obojętni na to, czego nie rozumiemy, i taki stan nie wpływa znacząco na poczucie własnej wartości. Dzięki powszechnemu dostępowi do tak wielkiej ilości informacji przyjmujemy, że nie musimy rozumieć, jak coś działa (bo od tego są specjaliści), i bardziej zastanawiamy się, jakie możemy mieć korzyści z używania oferowanych produktów.

Trudno jest jednoznacznie powiedzieć, czym kierujemy się, korzystając z sieci informatycznej. Dla jednych jest to droga do szybkiego przekazywania i zdobywania informacji, dla innych wygodny sposób komunikacji niezwiązany z miejscem pobytu, dla jeszcze innych jest to poligon doświadczalny, gdzie konfrontują swoje idee, lub po prostu miejsce zabawy oderwanej od realnej rzeczywistości. Internet jest więc narzędziem, którego wykorzystanie zależy od intencji użytkowników, ale również od nich zależy, jak on będzie wpływał na nich samych. Wpisując do przeglądarki internetowej dowolne hasło, otrzymujemy setki informacji, co nie zobowiązuje nas do przeczytania ich wszystkich: my wybieramy, co, ile

i jak długo czytać, i decydujemy, czy te informacje przyjąć jako wiarygodne, czy nie. Zawężenie obszaru poszukiwań daje poczucie sprawczości, kiedy nie jesteśmy uzależnieni od rodzaju i czasu przekazywanych nam informacji, jak np. w przypadku odbioru programów telewizyjnych. Stajemy się więc coraz bardziej niezależnymi istotami, mającymi nie tylko prawo, ale także możliwość, sterowania swoim zachowaniem w sposób nieograniczony. To jedna z pułapek Internetu, z której nie zawsze zdajemy sobie sprawę. Jest to niebezpieczeństwo szczególnie dla dzieci i tych, którzy wykorzystują naiwność dziecka do swoich celów.

Infostrada – idea społeczeństwa informacyjnego

Twórcą koncepcji infostrady jest polsko-amerykański naukowiec Andrzej Targowski, który był przez wiele lat cenionym innowatorem rozwiązań techniczno-informatycznych wdrażanych w przemyśle elektronicznym, samochodowym i maszynowym. W 1966 r. zorganizował sprowadzenie do Polski urządzenia IBM 1400, zwanego wówczas minikomputerem, i był to pierwszy tego rodzaju kontrakt między IBM-em a jednym z krajów zza żelaznej kurtyny. Warto jednak zaznaczyć, że ta seria została oficjalnie wycofana z użytku już na początku lat 70. XX wieku i zastąpiona modelami nowszej generacji.

Targowski był cenionym w Polsce Ludowej naukowcem i innowatorem do momentu, kiedy będąc zastępcą generalnym w Krajowym Biurze Informatyki w latach 1971–1974 opracował koncepcję infostrady i krajowego systemu informatycznego. Władze polityczne PRL uznały plan rozwoju infostrady za zbyt ryzykowny dla systemu dyktatury, ponieważ promował on swobodny dostęp społeczeństwa do informacji. Plan został zatrzymany, a samego Targowskiego zaczęto szykanować, zwalniając go z kolejnych miejsc pracy. W ten sposób pozbywano się w PRL ludzi o wielkich umysłach. Można snuć przypuszczenia, że gdyby nie polityczne szykany wobec Targowskiego, to inaczej potoczyłyby się losy społeczeństwa polskiego, które już pół wieku temu mogło rozpocząć transformację w kierunku społeczeństwa informacyjnego.

W styczniu 1980 r. Targowskiemu udało się wyjechać do Meksyku, a następnie do USA, gdzie udzielono mu azylu politycznego. Od 1985 r. pracował jako naukowiec od komputerowych systemów informacyjnych w Western Michigan University, a obecnie jest emerytowanym profesorem tej uczelni. Mimo wyjazdu za granicę władze PRL dalej szykanowały naukowca, czego przykładem może być paszkwil opublikowany w „Życiu Warszawy” z 9 lutego 1981 r., gdzie skrytykowano jego książkę *Informatyka: modele systemów i rozwoju* słowami: „monstrualne połączenie przedmiotowej niewiedzy, autorskiej nierzetelności i gwałtów zadanych elementarnej kulturze słowa” (*Andrzej Targowski*).

Wobec powyższego warto zastanowić się, czym była infostrada, skoro została uznana za tak groźne medium. Według definicji z Wikipedii jest to „wizja globalnej sieci komunikacyjnej integrującej Internet, sieć kablową, telefonię i inne media elektronicznego przekazu w ramach rozwijającego się społeczeństwa informacyjnego” (*Infostrada*). W społeczeństwie informacyjnym informacja jest traktowana jako dobro niematerialne, cenniejsze od dóbr materialnych. W ramach infostrady przewiduje się rozwój usług związanych z technologią 3P (czyli przesyłanie, przetwarzanie i przechowywanie). Społeczeństwo informacyjne to następny etap rozwoju społeczeństw po obecnie trwającej erze społeczeństwa przemysłowego. Inne określenie społeczeństwa informatycznego to społeczeństwo postnowoczesne, ponowoczesne lub poprzemysłowe. Zakłada się, że w społeczeństwie informacyjnym ponad 50% zawodowo czynnych osób będzie zatrudnionych przy przetwarzaniu informacji. Daniel Bell – socjolog i twórca koncepcji społeczeństwa przemysłowego – określał pracę człowieka przednowoczesnego jako grę człowieka z przyrodą, natomiast człowieka nowoczesnego jako grę człowieka z naturą nieożywioną, a pracę człowieka ponowoczesnego jako grę między ludźmi (Bell, 1973; *Społeczeństwo informacyjne*). Podobnie 20 lat później wypowiadał się Bronisław Siemienicki (1994), wskazując na daleko posunięte zmiany w rozwoju cywilizacji łaćwińskiej, które określał mianem uniformizacji cywilizacji.

Społeczeństwo obecne kształtuje się pod przemożnym wpływem odbioru, przetwarzania i przekazywania informacji. Jeśli społeczeństwo informacyjne ma docelowo funkcjonować według zasady 3P, to wymaga

dopracowania kwestia ostatniego P, związanego z przechowywaniem informacji. Wydaje się, że na obecnym etapie rozwoju infostrady trwałe przechowywanie informacji jest niedopracowane. A może one są, tylko zmieniają miejsce swojego „pobytu”, a my w nadmiarze informacji nie umiemy ponownie do nich dotrzeć? A może to kwestia ich katalogowania? W każdym razie jest to zadanie dla informatyków, a nie zmartwienie użytkowników przyszłej infostrady. Takie podejście do Internetu i wszelkich nowinek techniczno-informatycznych, z których korzysta współczesny człowiek, prawdopodobnie przyczyniło się do powszechnej akceptacji i użytkowania wszelkich dostępnych nośników informacji i komunikacji, bez obniżenia poczucia własnej wartości.

W społeczeństwach, w których sprawnie dokonuje się odbiór i wymiana informacji, co związane jest ze zmianami technologicznymi, dokonują się przeobrażenia w relacjach międzyludzkich. Wraz ze wzrostem sprawności i umiejętności funkcjonowania człowieka w społeczeństwie informacyjnym wzrasta zainteresowanie i zapotrzebowanie na osoby, które twórczo myślą oraz aktywnie działają. Rozwój technologiczny jest niewątpliwym osiągnięciem w relacjach międzyosobowych, głównie w sferze informacyjnej i zawodowej, nie zastąpi jednakże tego wyraźniej podmiotowego wymiaru istnienia człowieka, jakim pozostaje jego kreatywność. Tym samym – zgodnie z zapowiedzą Bella (1973) – jesteśmy na etapie uczenia się pracy jako gry człowieka z człowiekiem.

Z inicjatywy Polskiego Towarzystwa Informatycznego zaproponowano w 1991 r. strategię rozwoju społeczeństwa informacyjnego, co miało się wiązać z wdrożeniem takich rozwiązań jak – przede wszystkim – telepraca, a następnie: szkolenia na odległość, sieci łączące uczelnie i jednostki badawcze, usługi teleinformatyczne dla małych i średnich przedsiębiorstw, zarządzanie ruchem drogowym, kontrola ruchu powietrznego, sieci na użytek sektora zdrowia, komputeryzacja sektora zamówień publicznych, transeuropejska sieć administracji publicznej i infostrada obszarów miejskich (Cellary i in., 1991).

W latach 20. XXI wieku jesteśmy w okresie wdrażania proponowanych przed kilkoma dekadami systemów. Porównując wdrożone rozwiązania w Polsce z innymi krajami europejskimi, można stwierdzić, że pod

niektórymi względami Polska wyprzedza bogatsze kraje, np. w Niemczech nie funkcjonuje jeszcze system e-recepta, nie ma elektronicznych kont pacjenta (co jednak nie oznacza, że polska opieka zdrowotna znajduje się na wyższym poziomie, tak więc zastosowanie najwyższych standardów technologii informatycznej nie musi iść w parze z postępem w zakresie usług społecznych).

Rozwój technologii cyfrowej sprowadził zagrożenie przenikania do sieci informacji nieprawdziwych, które zamiast uczyć mogą wprowadzać użytkowników w błąd. Amerykański psycholog społeczny Kurt Lewin analizował, w jaki sposób gospodynie domowe decydują się na zakup żywności i polecają członkom rodziny określone produkty. Stwierdził, że informacje przebiegają zawsze pewnymi kanałami życia grupowego obejmującymi obszar „bramy”, gdzie następuje weryfikacja „strażników” (*gatekeeper*), czy informacje lub towary mogą być wprowadzane dalej w obieg, czy nie. Weryfikacja ta jest dokonywana przez strażników pod kątem zgodności informacji z przepisami lub ich osobistymi opiniami. W 1950 r. medioznawca David White (1950) wprowadził tę koncepcję do socjologii mediów informacyjnych. W tradycyjnych mediach na straży wiarygodności treści stoi zawsze redaktor naczelny pisma i to on decyduje, jakie treści znajdą się w kolejnym numerze, a jakich nie należy tam umieszczać. Kieruje się on zarówno ogólnie przyjętymi zasadami, jak i własnymi przekonaniem na dany temat. W nowych mediach funkcje strażnika pełnią częściowo sami użytkownicy, bo to od nich zależy, jakie informacje przekażą dalej i w jakie uwierzą, co także wynika ze sposobu prezentacji tych informacji (DeFleur, Dennis, 1998). Jako odpowiedź na informacje nieprawdziwe ukształtowało się zjawisko bańki filtrującej, której zasada działania polega na tym, że osoba korzystająca z sieci otrzymuje informacje wyselekcjonowane przez algorytmy na podstawie danych zgromadzonych na jej temat podczas jej wcześniejszych aktywności (np. wyszukiwań w wyszukiwarkach internetowych). Powoduje to, że użytkownik otrzymuje informacje zgodne ze swoimi poglądami i nie zostaje przekierowany na odmienne tematy lub punkty widzenia (*Bańka filtrująca*).

Nasuwa się w tym momencie pytanie, czy Internet jest naprawdę anonimowym medium. Jeśli za pośrednictwem bańki filtrującej można

śledzić preferencje osób poszukujących kolejnych informacji, to równie dobrze – znając ich IP – można te osoby zidentyfikować, a przynajmniej zidentyfikować komputer, z którego korzystają. Dlatego coraz częściej pojawiają się głosy, że Internet nie jest anonimowy, a niektóre sposoby korzystania z niego podają prawie na tacy dane wrażliwe korzystających z nich osób (White, 1950; Molendowska, Miernik, 2020; Wojciechowska-Filipek, Ciekankowski, 2019).

Możliwości Internetu w procesie kształcenia indywidualnego i zbiorowego

Internet stał się niezastąpioną i bardzo łatwo dostępną skarbnicą wiedzy wszelakiego rodzaju. Poza informacjami na całkiem prozaiczne tematy możemy w nim odnaleźć bardzo specjalistyczne teksty o charakterze naukowym. Dzieje się tak głównie za sprawą e-boków udostępnianych użytkownikowi za pośrednictwem bibliotek i repozytoriów. Obecnie można za pośrednictwem Internetu dotrzeć do niemal każdego zbioru bibliotecznego na świecie i korzystać z jego zasobów. Jediną barierą stanowi cena dostępu, ale ogromna liczba zbiorów naukowych jest wolna od opłat, albo umożliwia bezpłatny dostęp wybranej grupie zainteresowanych, którzy są członkami towarzystw naukowych, odpowiedniego forum dyskusyjnego czy międzynarodowego bezpłatnego serwisu społecznościowego, np. Research Gate. Użytkownicy takich portali mają swobodny dostęp do serwisów Web 2.0, a tworząc prywatny profil, mają możliwość publikowania własnego dorobku naukowego, kontaktowania się z innymi użytkownikami serwisu, otrzymują także oferty pracy na całym świecie dopasowane do ich profilu zawodowego.

Internet zapewnia nam również dostęp do takich miejsc, do których przeciętny człowiek nie mógłby trafić w ciągu swojego życia, albo ze względu na odległość od miejsca pobytu, albo niedostępność miejsca, albo ze względów finansowych, albo dlatego że nie miał dotąd okazji dowiedzieć się, że takie miejsca/miejsce istnieje. W ten sposób wiele osób – niezależnie od wieku – odbywa wirtualne podróże, zwiedza zabytki świata, dociera do muzealnych zbiorów sztuki, a nawet opuszcza wirtualnie Ziemię,

aby dotrzeć do innych galaktyk i podróżować po nich z przewodnikiem wyjaśniającym wiele kwestii nieznanymi większości ludzi.

Absolutnymi pionierami w dziedzinie nauczania na odległość byli Australijczycy, którzy jeszcze wiele lat przed pojawieniem się Internetu rozpoczęli naukę na odległość. Pierwsza szkoła w eterze (*school of the air*) rozpoczęła swoją działalność w czerwcu 1951 r. Wykorzystano wówczas możliwości, jakie dała dobrze rozwinięta sieć radiowa dla służb medycznych, a szkoła prowadziła naukę przez radio. Dzieci codziennie miały bezpośredni kontakt z nauczycielem przez godzinę, poza tym nauczyciele przyjeżdżali lub przylatywali do uczniów, by spędzić z nimi kilka dni, a także organizowane były spotkania większej grupy uczniów danego regionu w większych miastach. Uczniowie wysyłali pocztą odrobione zadania. Za sprawą Internetu nauka na odległość mogła być jeszcze bardziej usprawniona, a badania ujawniły, że poziom wiedzy uczniów szkoły radiowej nie ustępował poziomowi wiedzy ich rówieśników z tradycyjnie prowadzonych szkół. Obecnie Australia ma jeden z najwyższych wskaźników korzystania z Internetu i wykorzystywania IT wśród krajów rozwiniętych. Statystyki pokazują, że większość szkół ma dostęp do Internetu (*W nauce na odległość...*).

Oprócz dzielenia się dokonaniem naukowymi – czemu pierwotnie służył Internet – dzisiaj istnieje szansa spotkań „twarz w twarz” z uczestnikami wydarzenia naukowego, kulturalnego czy sportowego dzięki nowym możliwościom Internetu, za którego pośrednictwem przekazywany jest obraz w czasie realnym. Rutynowe stało się organizowanie wideokonferencji czy też uczestniczenie *via* Internet w pionierskich operacjach chirurgicznych lekarzy z całego świata. Duże doświadczenie w stosowaniu edukacyjnych wideokonferencji mają uczelnie australijskie, amerykańskie, norweski i kanadyjskie, a jednym z bardziej interesujących projektów w tej dziedzinie jest projekt organizacji europejskiej Euro PACE 2000 Europejskiego Uniwersytetu Telematycznego. W ramach tego projektu nadawane były wykłady z biologii, chemii, informatyki, nauk technicznych, a nawet prowadzone były zajęcia studiów doktoranckich (Wieczorkowski, 1997, s. 290–291).

Oficjalnie w Polsce zaczęto prace nad zastosowaniem multimediów w edukacji pod koniec lat 90. XX wieku. W 1995 r. przy Zakładzie Technologii Kształcenia Uniwersytetu Adama Mickiewicza w Poznaniu powstało Polskie Towarzystwo Technologii i Mediów Edukacyjnych, które skupiało pracowników nauki, zajmujących się technologią kształcenia. Celem towarzystwa było gromadzenie i upowszechnianie wiedzy edukacyjnej, zwłaszcza z zakresu najnowszych technologii i mediów edukacyjnych, inspirowanie i prowadzenie badań naukowych oraz współpraca z innymi towarzystwami naukowymi w kraju i za granicą, zajmującymi się tą problematyką. Jednak początki zainteresowania zastosowaniem multimediów w edukacji sięgają lat 80. XX wieku, kiedy powstało – również przy ww. Zakładzie Technologii Kształcenia Podyplomowe Studium Technologii Kształcenia. To absolwenci tych studiów zrzeszyli się początkowo w klubie absolwenta, tworząc pozarządowe stowarzyszenie, a z czasem, kiedy dołączyli do nich pracownicy naukowcy zajmujący się technologią kształcenia i pedagogiki medialnej, dziennikarze oraz studenci studiów pedagogicznych – powstało Polskie Towarzystwo Technologii i Mediów Edukacyjnych. Zebranie założycielskie odbyło się 8 lipca 1995 r., a przewodniczącym towarzystwa został prof. dr hab. Waław Strykowski.

W dniach 7–9 kwietnia 1997 r. odbyła się I Międzynarodowa Konferencja Naukowa „Media i Edukacja”, a w 1998 r. II Konferencja „Media i Edukacja”. Następne konferencje odbywały się co dwa lata do 2006 r., następna w 2012 r., a podczas ostatniej – już XII konferencji „Media a edukacja. W służbie człowiekowi”, organizatorzy szczególnie podkreślali służebną rolę mediów w życiu społecznym człowieka. Pojawił się też bardzo aktualny problem sztucznej inteligencji i jej roli w edukacji, ale także relacji interpersonalnych i wspólnotowości w życiu młodych ludzi, poruszono zagadnienie mediów oraz relacji w rodzinie i grupie rówieśniczej.

Polskie Towarzystwo Technologii i Mediów Edukacyjnych współpracowało z dwoma stowarzyszeniami zagranicznymi o podobnym profilu działalności – w Niemczech i USA, a także od 1996 r. było wydawcą kwartalnika „Edukacja Medialna”, którego współtwórcą był prof. Strykowski. Artykuły publikowane w czasopiśmie tworzyły stałe działy, np. „Z teorii mediów”, gdzie podejmowano rozważania teoretyczne nad mediami,

a także prezentowano wyniki ciekawych badań empirycznych prowadzonych w Polsce i na świecie. Dział „Reformowanie edukacji” dotyczył realizacji założeń reformy z zastosowaniem wiedzy multimedialnej. „Zastosowania i metody” to dział, który zawierał konkretne rozważania i sugestie, jak wykorzystać media w różnych formach pracy pedagogicznej. Dział „Ścieżka edukacyjna” z artykułami zawierającymi konspekty i scenariusze zajęć był uzupełnieniem poprzedniego działu. W dziale „Interkl@sa” znajdowały się artykuły z propozycjami wykorzystania szkolnych pracowni komputerowych i Internetu w nauczaniu różnych przedmiotów. W dziale „Oceny i rekomendacje” zawarte były informacje o wydawnictwach książkowych i multimedialnych, a dział „Wydarzenia i aktualności” informował o konferencjach, wystawach, festiwalach, targach itp.

Ostatnie doświadczenia związane z pandemią wymusiły bardzo szybkie przejście z tradycyjnego nauczania na nauczanie zdalne i to nie tylko na poziomie uniwersyteckim, ale także wobec młodzieży szkolnej i dzieci z pierwszych klas szkoły podstawowej. Nikt nie był przygotowany na taki przebieg wydarzeń i mimo początkowych błędów większość krajów – w tym Polska – rozpoczęła realizację programów nauczania zdalnie. Jeśli chodzi o dzieci i młodzież szkolną oraz akademicką, to oni szybciej i z większym entuzjazmem podeszli do nowej formy kształcenia i lepiej niż nauczyciele radzili sobie ze sprzętem komputerowym, instalacją odpowiedniej aplikacji i korzystaniem z zajęć. Dla nich barierę stanowiło jednak posiadanie komputera, bo dla ogromnej części rodzin komputer był zbyt droгим sprzętem. W wielu wypadkach komputer w domu był, ale tylko do użytku (profesjonalnego bądź rozrywkowego) rodziców. Kiedy jednak rodzice również zmuszeni zostali do pracy zdalnej przez obostrzenia pandemiczne, korzystanie w tym samym czasie z jednego komputera stawało się problematyczne. Rozwiązanie tego problemu przychodziło najczęściej na poziomie lokalnym: szkoły lub gminy zadbały o wyposażenie każdego potrzebującego ucznia w odpowiedni sprzęt.

Początkowy entuzjazm ze znalezienia wyjścia z koniecznego okresu izolacji społecznej w postaci nauczania zdalnego bardzo szybko przerodził się w obiektywną analizę wszystkich za i przeciw zdalnemu nauczaniu. Pojawiły się głosy krytyczne i zaczęło powstawać wiele prac naukowych

(m.in. Ptaszek i in., 2020; Fila i in., 2021; Bogacka i in., 2021; Plebańska, Szyller, Sieńczewska, 2020, 2021) opartych na badaniach, w których wskazywano przede wszystkim na skutki psychiczne izolacji społecznej, w której znajdowały się dzieci i młodzież szkolna będące w wieku wymagającym do prawidłowego przebiegu procesów rozwojowych bezpośrednich interakcji międzyludzkich. Sami uczniowie również coraz częściej sygnalizowali, że źle znoszą brak kontaktu z rówieśnikami, że więcej korzystają, gdy wiedzę przekazuje bezpośrednio nauczyciel, że tęsknią za szkołą – cokolwiek by to miało znaczyć. Nie mamy jeszcze kompleksowych badań naukowych, które mogłyby odpowiedzieć na pytanie, jakie są skutki, w tym pozytywne strony, nauczania zdalnego, bo czas, jaki upłynął od zakończenia okresu przymusowej kwarantanny, jest jeszcze zbyt krótki. Na pewno można tylko zauważyć, że komputer stał się dla wszystkich, młodych i starszych, urządzeniem bardziej przyjaznym, lepiej i częściej wykorzystywanym, a także bardziej powszechnym. To prawdopodobnie przyspieszy proces informatyzacji społeczeństw.

Pozostaje jeszcze problem dzieci z niepełnosprawnościami, których udział w procesie nauczania jest ograniczony bądź przez zmniejszone możliwości intelektualne, bądź percepcyjne, bądź ruchowe. Dla każdego z nich zdalne nauczanie okazywało się bardziej lub mniej problematyczne, bo nawet jeśli byli doskonale zintegrowani ze swoją klasą szkolną i pełnosprawnymi rówieśnikami, to powszechnie dostępne programy komputerowe nie uwzględniały specyficznych potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami, chociażby ze względu na ograniczenia percepcyjne i brak alternatywnych programów, które wykorzystywałyby dostępne w organizmie dziecka kanały pobierania oraz zwrotnego przekazywania informacji, nienaruszone przez niepełnosprawność. Zresztą podobne ograniczenia mieli w okresie zdalnego nauczania studenci z niepełnosprawnościami, zwłaszcza z niepełnosprawnością wzrokową i słuchową. Dodatkowo korzystanie w tym czasie z pomocy asystenta osoby niepełnosprawnej także stawało się problematyczne, więc przygotowanie się do sesji egzaminacyjnej niejednokrotnie wymagało indywidualnych rozwiązań wspólnie wypracowanych przez wykładowcę i studenta. Trzeba przyznać, że w tym wypadku pandemia i zdalne studiowanie przyczyniły się

do pobudzenia inwencji twórczej zarówno u studentów, jak i u pracowników naukowo-dydaktycznych, co niewątpliwie zaowocuje także w czasie kształcenia stacjonarnego.

Nie sposób przy okazji nie wspomnieć o funkcjonującej w Polsce formie kształcenia na odległość w postaci kursów czy Uniwersytetu Wirtualnego (*O projekcie...*), które dają możliwość samokształcenia dorosłym osobom bez konieczności osobistego udziału w miejscu prowadzonych zajęć. Ten rozdział w historii edukacji przez wielu naukowców został uznany za przełomowy. Zaczęło się od wcześniejszego bezwarunkowego udostępnienia przez niektóre szkoły wyższe swoich zasobów edukacyjnych na portalach internetowych (MIT OpenCourseWare – 2002). Następnie przez niektóre uczelnie zaczęły być organizowane masowe kursy edukacyjne prowadzone w Internecie (MOOCs – *massive open online courses*). Takie bezpłatne kursy zaczęły być oferowane przez kilkanaście portali internetowych – głównie w USA, gdzie zachęcano uczestników z całego świata do pogłębiania swojej wiedzy w zakresie przedmiotów akademickich. Pierwszy polski kurs o nazwie IT Szkoła skierowany do uczniów szkół ponadgimnazjalnych był zainicjowany przez Warszawską Wyższą Szkołę Informatyki w październiku 2012 r. Ogromne zainteresowanie tą formą samokształcenia sprawiło, że dzisiaj prawie wszystkie uczelnie wyższe oferują możliwość zdobywania wykształcenia przez Internet na różnym poziomie, łącznie z wystawianiem honorowanych oficjalnie dyplomów ukończenia studiów wyższych. Niewątpliwie podjęcie takiej formy zdobycia wykształcenia wymaga od osoby studiującej ogromnej samodyscypliny i determinacji warunkującej konsekwentne uczestniczenie we wszystkich zajęciach, kolokwiałach i egzaminach. Kilkuletnie studia kształtują osobowość „zdalnych” studentów, a ponieważ jest to ich decyzja, wybór i odpowiedzialność, dlatego można bez większego ryzyka stwierdzić, że są to osoby bardzo dojrzałe i najprawdopodobniej sprawdzające się jako profesjonaliści.

Forma zdalnego zdobywania uprawnień zawodowych czy wykształcenia jest również doskonałym rozwiązaniem dla osób z niepełnosprawnością ruchową, dla których uczestniczenie w zajęciach stacjonarnych wiązałoby się z wieloma problemami natury organizacyjnej i finansowej. Ponadto studiowanie na odległość daje poczucie samodzielności, bez

konieczności korzystania z pomocy osoby asystującej (nawet jeśli jest to ktoś bliski z rodziny), i przyczynia się do podniesienia samooceny.

W podobnej korzystnej sytuacji są osoby z niepełnosprawnością wzrokową, dla których największą barierę stanowi samodzielne przemieszczanie się w nieznanym terenie oraz pokonywanie odległości między miejscem zamieszkania a studiowania. Większość z osób niewidomych legitymujących się maturą dysponuje oprogramowaniem komputerowym umożliwiającym im dostęp do słowa pisanego czarnym drukiem, a elektronicznie przetworzone zasoby biblioteczne wielu uczelni pozwalają im za pośrednictwem Internetu korzystać z dopływu informacji bez żadnych ograniczeń w sposób porównywalny do studentów widzących. Jeśli chodzi o studentów głuchych lub z poważnym niedosłuchem, dla nich również zdalna forma kształcenia i porozumiewanie się z wykładowcami za pośrednictwem słowa pisanego jest bardziej komfortowa niż bezpośredni kontakt.

Przy okazji omawiania korzyści płynących ze zdalnego kształcenia warto wspomnieć o telepracy i formie zdalnego zatrudnienia. Jest to w pewnym sensie konsekwencja nauki na odległość. Precyzuje ją ustawa z dnia 1 grudnia 2022 r. o zmianie ustawy – Kodeks pracy oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r., poz. 240), która wprowadziła do prawa pracy pojęcie pracy zdalnej, jednocześnie uchylając przepisy dotyczące telepracy. Nowe przepisy weszły w życie z dniem 7 kwietnia 2023 r. Zgodnie ze znowelizowanym Kodeksem pracy

Praca zdalna polega na wykonywaniu pracy całkowicie lub częściowo w miejscu wskazanym przez pracownika (w tym pod adresem zamieszkania pracownika) i każdorazowo uzgodnionym z pracodawcą. Kodeks pracy przewiduje zarówno pracę zdalną całkowitą, jak i hybrydową (częściowo w domu, częściowo w firmie), stosownie do potrzeb konkretnego pracownika i pracodawcy (*Praca zdalna*).

Korzyści płynące z pracy zdalnej odczuliśmy podczas pandemii Covid-19, która nie tylko wymusiła izolację społeczną, ale także wymusiła stworzenie alternatywnego sposobu życia w wielu dziedzinach, w tym nauki i pracy. Przyspieszyło to niewątpliwie proces informatyzacji społeczeństw, przyczyniło się do wymiernych efektów ekonomicznych

działalności wielu firm, które musiały przejść na zdalną pracę. Obecnie – nadal korzystając ze zmian w Kodeksie pracy – nauczyły się pracować w trybie online i sporo na tym oszczędzają: nie muszą ponosić kosztów wynajęcia biura, wyposażenia w środki higieny osobistej, odzież ochronną, zaplecze socjalne dla pracowników itp. Jednak z pewnością ucierpiały na zdalnej organizacji pracy relacje osobiste między ludźmi i zmieniła się forma komunikacji interpersonalnej, co powoli, ale konsekwentnie prowadzi do depersonalizacji człowieka.

Komunikacja interpersonalna w dobie Internetu

W czasach przed rewolucją cyfrową przeciętny człowiek znał najwyżej ok. 200 osób ze swojego sąsiedztwa, ale wynalazek pociągu, samochodu i samolotu zwiększył tysiąckrotnie jego ruchliwość i krąg potencjalnych znajomych. Technologia informatyczna mnoży tę liczbę przynajmniej o kolejny tysiąc, a to już ok. 200 mln. Pierwsze możliwości komunikacyjne z pominięciem bezpośredniego kontaktu były dane niewielkiej grupie „wybrańców”, którzy byli zawodowo związani z radiem czy telewizją, a komunikacja audiowizualna kojarzyła się z niedostępnymi dla przeciętnego człowieka zdobyczami techniki i była wykorzystywana jedynie przez ludzi wielkiego biznesu. Powszechny dostęp do Internetu diametralnie zmienił możliwości komunikacyjne każdego człowieka, który tylko ma na to ochotę.

Współcześnie, w erze mediów cyfrowych, człowiek wykorzystuje do komunikacji bardzo różne wynalazki. Niewątpliwie ułatwiają one szybki przekaz informacji, ale nie mogą zastąpić bezpośredniej komunikacji interpersonalnej, będącej podstawą naszego porozumiewania się. Nie oznacza to odrzucania tego, co oferuje nam współczesna technika, tym bardziej że obecnie są powszechnie dostępne formy komunikacji bardzo zbliżone do tradycyjnego sposobu porozumiewania się. Nie ma żadnego problemu, aby nie tylko słyszeć, ale także widzieć rozmówcę w czasie realnym przez takie media jak Skype, FaceTime czy WhatsApp. Każdy posiadacz komputera oraz w miarę nowoczesnego telefonu komórkowego ma bezpłatny dostęp do takiej formy kontaktowania się z dowolnym rozmówcą, który

również ma zainstalowany taki sam program komunikacyjny. Większość użytkowników Internetu stara się nie zatracać możliwości kontaktów z innymi osobami, ale „przechodzi” na inną ich formę, nie zamierzając odgradzać się od rzeczywistości. Czy jednak całkowite wyeliminowanie bezpośredniej interakcji międzyludzkiej jest możliwe do zastąpienia przez kontakt wirtualny? Czy możliwe jest podtrzymanie nawiązanych na odległość kontaktów bez spotkania w realu i czy taka relacja zastępuje w pełni kontakt bezpośredni?

Ze względu na brak lub ograniczenia komunikatów niewerbalnych w większości kanałów wirtualnej komunikacji ludzie komunikujący się przez Internet robią wrażenie bardziej chłodnych, drażliwych, nieskłonnych do wyświadczenia przysług dla drugiej osoby. Brak komunikacji niewerbalnej utrudnia zrozumienie intencji rozmówcy i prowadzi do zubożenia relacji (Barani, 2009, s. 107). W sieci częściej niż w bezpośrednim kontakcie pojawiają się negatywne komentarze, które mogą prowadzić do konfliktów (Wallace, 2001, s. 25). W literaturze psychologicznej zwraca się uwagę na zjawisko „samotnego tłumu”, zgodnie z którym wirtualne kontakty bez bliskości fizycznej tworzą jedynie iluzję bliskości, w której niemożliwe jest zaspokojenie wszystkich potrzeb komunikacyjnych (Erbring, za: Barani, 2009, s. 107).

Celem komunikacji jest wzajemne porozumienie się, co nie oznacza, że w jego efekcie odbiorca treści nadawanych jednocześnie akceptuje je. Nadawca, wysyłając informację, formułuje ją w kodzie zrozumiałym przez odbiorcę, może ją przekazać werbalnie, niewerbalnie, za pomocą określonych znaków graficznych lub przez nośnik informacji imitujący spotkanie bezpośrednie, gdzie prawie wszystkie wiadomości są odebrane przez odbiorcę. Mówiąc „prawie” mam na myśli, że np. zapachu perfum lub potu nie da się odebrać na odległość, a to są również bardzo istotne informacje o naszym rozmówcy. W wypadku niepełnosprawności jednego z uczestników interakcji internetowej skutki niepełnosprawności potęgują się i uniemożliwiają alternatywne formy uzupełniania informacji. Tak się dzieje, gdy osoba niewidoma, lokalizując w przestrzeni miejsce wydobywania się głosu rozmówcy, wnioskuje o tym, czy jest to osoba wysoka, czy niska, a jeśli dojdzie do bezpośredniego kontaktu fizycznego,

np. podczas przywitania, wie o wiele więcej o swoim rozmówcy. Osoba głucha nie jest w stanie porozumiewać się na odległość z kimś, kto nie zna języka migowego, ale w realnej rzeczywistości ktoś może gestem wskazać np. miejsce, do którego chce dotrzeć osoba niesłysząca informująca na piśmie (lub głosem – bo osoby głuche także używają mowy werbalnej), o co jej chodzi. W najlepszej sytuacji są osoby z niepełnosprawnością ruchową (pod warunkiem że ich ręce są sprawne na tyle, by obsługiwać sprzęt komputerowy bądź telefon), ponieważ ich kontaktowanie się na odległość zawiera dokładnie takie same ograniczenia, jakich doświadczają osoby pełnosprawne.

Dużą rolę w komunikacji interpersonalnej odgrywa *feedback*, czyli otrzymywanie informacji zwrotnej przez obie strony interakcji, oraz znajomość zasad komunikacji, których uczymy się od dziecka w procesie socjalizacji. Zbigniew Nęcki (1990, s. 194–197) wymienia reguły i zasady komunikacji interpersonalnej, które odnoszą się do optymalnej komunikacji. W rzeczywistości taki stan jest niemożliwy do uzyskania z różnych przyczyn. Jednak na rozmówcach spoczywa obowiązek odpowiedzialności za własne słowa i czyny, co nie do końca bywa realizowane w komunikacji online. Jeśli nie znaleźliśmy wcześniej rozmówcy, a kontakt został nawiązany przez Internet, to mamy ogromną gamę możliwości ukrycia np. swojej tożsamości, wprowadzenia w błąd informacjami, które przedstawiają nas w lepszym świetle, ukrycia bądź tuszowania mankamentów swojej fizyczności, ukrycia właściwych intencji nawiązania kontaktu itp. Na ten rodzaj kamuflażu szczególnie narażone są dzieci, które *via* Internet nawiązują kontakt z „przyjacielem”, który może się okazać pedofilem. Brak kontroli rodziców nad czasem spędzonym przez dziecko przy komputerze, nad treściami wybieranych informacji i nad jego kontaktami internetowymi jest bardzo poważnym zagrożeniem, które – oprócz niewątpliwych dobrodziejstw – sprowadza na współczesne społeczeństwa Internet.

Osoby dorosłe także mogą podlegać różnym manipulacjom czy oszustwom, zwłaszcza jeśli ich czujność (a ona związana jest z doświadczeniem korzystania z Internetu i krytycyzmem wobec znajdujących się tam treści) jest zdominowana przez ufność wobec ludzi i ich intencji. W ten sposób ludzie są nagabywani, np. do kupna „cudownych” leków

czy środków pielęgnacji urody, ale bardziej niebezpieczne jest wyludzenie od nich osobistych danych wrażliwych, za których pośrednictwem hakerzy włamują się do kont bankowych czy kradną tożsamość. Bardzo niebezpiecznym procesem – chociaż dziś trudno przesądzić, w jakim stopniu – jest tendencja do gromadzenia w jednym miejscu wszystkich dokumentów w tzw. elektronicznym portfelu. Z jednej strony jest to wygodne zarówno dla obywatela, jak i dla różnych instytucji państwowych, ale czy w ten sposób nie tracimy chociaż części niezależności? Nie wiemy przecież kto, w jakim celu i kiedy kontroluje nasze dane, łącznie z miejscem aktualnego pobytu i dotyczy to także potencjalnych możliwości kontrolowania wszystkiego, co dotyczy każdego obywatela, przez wszystkie organy państwowe, a ma to znamiona permanentnej inwigilacji. Kolejne zagrożenie stanowią hakerzy, którzy mogą wykraść potrzebne im dane bez świadomości właściciela. A co jeśli taki elektroniczny portfel zostanie zgubiony? Oczywiście trzeba jak najszybciej zablokować dokumenty tożsamości, karty bankomatowe, hasła itp., ale jak to zrobić natychmiast, kiedy podstawowy komunikator, jakim jest telefon, właśnie jest niedostępny, bo został skradziony lub zgubiony?

Mimo mankamentów i zagrożeń – nie można wyobrazić już sobie, że komunikacja przez Internet może przestać istnieć. To jest ogromna wyгода i jednak bezpośredni – chociaż nieco zmodyfikowany – sposób współistnienia współczesnego człowieka. Odległość i czas nie odgrywają roli, co sprawia, że forma komunikacji jest powszechnie dostępna, a to, że jest bezpłatna, także ma swoje walory. Kiedy tempo życia jest tak szybkie jak dziś, kiedy nasi bliscy mieszkają na drugim końcu kuli ziemskiej i przez lata niemożliwe jest spotkanie w świecie rzeczywistym, wówczas kontakt przez Internet zastępuje prawie w pełni kontakt bezpośredni i sprawia, że bliskie sobie osoby – mimo rzeczywistej odległości fizycznej – mogą utrzymywać intensywne relacje, wiedzieć na bieżąco, co u nich się dzieje, zobaczyć ich miejsce zamieszkania, urządzenie domu, poznawać nowych członków rodziny, co jest szczególnie istotne w wypadku dziadków, którym rodzą się wnuki na „krańcu świata”. Taka potrzeba utrzymywania więzi z rodziną wymusza także na osobach starszych potrzebę nauczania się używania komputera oraz posiadania telefonu umożliwiającego

komunikację na odległość. Dzięki temu większość społeczeństw niepostrzeżenie staje się społeczeństwami informacyjnymi.

Komunikacja za pośrednictwem Internetu w ogromnej liczbie przypadków sprzyja nawiązywaniu i podtrzymywaniu więzi społecznych, emocjonalnych i rodzinnych, ale z drugiej strony te więzi rozluźnia. Dziś już prawie nikt nie wysyła tradycyjnych listów pocztą, kartek świątecznych czy okazjonalnych, bo krótka sentencja – często zaczerpnięta z bogatego arsenału wzorców – „załatwia” sprawę pamięci nawet o najbliższej rodzinie. Poza tym Internet i korespondencja wysyłana tą drogą rządzi się swoimi prawami, a raczej – powiedziałabym – bezprawiem, bo panuje w nim taka dowolność używania, bądź nieużywania, znaków interpunkcyjnych, ortografii czy zwrotów grzecznościowych, że młodzi ludzie nieznający już dziś zasad pisanego *savoir-vivre* zachowują się często bardzo niestosownie wobec osób starszych od siebie, przełożonych czy nawet profesorów uczelnianych. Nie widzą niczego złego w rozpoczynaniu korespondencji mailowej z profesorem lub przełożonym od słów „witam”, a szkoła już nie uczy pisania listów, podań czy tradycyjnych sposobów wyrażania myśli. Jeśli jest to jedna z cech społeczeństwa informacyjnego, to znaczy, że pewne dotychczasowe wartości mogą zaginać albo „rozmyć się” w chaosie nowinek i poczucia wolności, którą daje Internet. Może jednak zamiast zżymać się na nową modę należy iść z duchem czasu i przestać przejmować się drobiazgami – jak radzą młodzi? Tylko problem w tym, że z tych drobiazgów składa się całe życie i to my decydujemy, który drobiazg urasta do rangi wartości, a który – nie.

Bardzo ważną rolę odgrywa internetowa komunikacja także dla osób z niepełnosprawnością wzrokową czy ruchową, kiedy bez potrzeby pokonywania przestrzeni mogą dowolnie spotykać się z wybranymi osobami czy też załatwiać wiele spraw urzędowych *via* Internet. Wybrane forum internetowe umożliwia także nawiązanie bliższych relacji z osobami poznanymi tą drogą, o czym świadczą badania prowadzone pod kierunkiem autorki niniejszego tekstu. Badane były młode osoby z niepełnosprawnością ruchową, dla których – wydaje się – poznanie potencjalnego partnera/partnerki życiowej jest trudniejsze niż w wypadku osób mających mniejsze problemy z pokonywaniem przestrzeni. Ponadto niepełnosprawność

ruchowa zmienia stereotypowy obraz ciała człowieka i jego funkcji, co może obniżyć atrakcyjność interpersonalną potencjalnego partnera życiowego bardziej niż inna niepełnosprawność fizyczna (wzrokowa, słuchowa). Badania wykazały, że nastawienie osób z niepełnosprawnością ruchową do możliwości spotkania w Internecie potencjalnego partnera życiowego oceniane jest bardzo wysoko, bo 37,5% respondentów odpowiedziało na to pytanie „zdecydowanie tak”, a 37,14% respondentów odpowiedziało „chyba tak”. „Zdecydowanie nie” odpowiedziało tylko 10,71% badanych osób. Podobne były proporcje rozkładu odpowiedzi na pytanie „Czy uważasz, że możliwe jest nawiązanie w Internecie trwałego związku partnerskiego?”. Aż 76,79% badanych uważa, że Internet jest dobrym sposobem na poznanie przyszłego partnera życiowego (Konarska, 2017).

Popularność portali randkowych i matrymonialnych na całym świecie wskazuje na nowy trend w sposobie nawiązywania relacji między osobami, które mają wspólny cel, a którym brak czasu, sposobności albo śmiałości na poszukiwanie osoby, z którą chciałyby nawiązać bliższe relacje emocjonalne. Taka forma poszukiwania „drugiej połówki jabłka” jest coraz bardziej powszechna, a młodzi ludzie otwarcie mówią o sposobie poznania się, zwłaszcza gdy związek trwa i są w nim szczęśliwi.

Ostatnie doświadczenia przymusowej izolacji społecznej z powodu pandemii Covid-19 zmieniły podejście wielu osób do kontaktów internetowych. Stały się one niemal podstawową formą komunikacji międzyludzkiej, przez co doznawana izolacja społeczna nie była tak dotkliwa i tak brzemienna w skutki, jakby można było przypuszczać. Owszem, wiele osób cierpiało na depresję, ale była ona wynikiem skumulowanego doświadczenia, nie tylko braku kontaktu z innymi ludźmi, lecz również ograniczenia swobody osobistej, dezorientacji wskutek utraty rutynowego rozkładu dnia, konieczności nauczenia się nowych sposobów funkcjonowania z użyciem nowych technologii i generalnie innych, bardzo różnie oświadczeń odbieranych zmian w sposobie życia. Do tego trzeba dołączyć obawę o zdrowie własne i bliskich osób, czasem doświadczanie choroby i często śmierci bliskich osób. Bezradność, lęk i niewiedza towarzyszące początkowej fazie pandemii dodatkowo sprzyjały pojawianiu się stanów depresyjnych, ale również – paradoksalnie – tendencji do unikania

kontaktu z innymi osobami i ograniczania ich do niezbędnego minimum. A te kontakty przecież z czasem stawały się panaceum na zdrowie psychiczne jednostki, więc w tym układzie Internet był osobliwym sposobem „wychodzenia” do ludzi (Buchner, Majchrzak, Wierzbicka, 2020).

Interesujące są wyniki badań prowadzonych pod kierunkiem autorki opracowania dotyczące zmian w sposobie realizacji komunikacji interpersonalnej w sytuacji przymusowej izolacji społecznej wywołanej pandemią Covid-19 (Gulik, 2022). W badaniu wzięło udział 101 młodych osób w wieku 18–25 lat. Badanie wykazało, że utrzymywanie znajomości za pośrednictwem Internetu pozwoliło osobom badanym zachować swoje najbliższe znajomości pomimo restrykcji pandemicznych, ale odczuwali oni samotność częściej niż dawniej. Poza tym oceniali, że ich życie towarzyskie stało się mniej ciekawe niż przed pandemią i brakowało im kontaktów „na żywo” ze znajomymi. U wszystkich badanych wystąpił wzrost intensywności kontaktów przez Internet.

Wprawdzie większość ludzi uważa, że nic nie zastąpi bezpośredniego kontaktu, to wydaje się, że zmieniający się świat, idący w kierunku społeczeństwa informacyjnego, wymusza zmianę postaw i ocenę jakości relacji interpersonalnych nawiązywanych za pośrednictwem Internetu.

Czy jesteśmy gotowi być społeczeństwem informacyjnym?

Alvin Toffler, amerykański futurolog znany głównie z prac na temat rewolucji cyfrowej i komunikacyjnej, wprowadził pojęcie „szok przyszłości”. Jest to termin określający stan psychiczny jednostek i grup (nawet całych społeczeństw) w okresie przyśpieszenia zmian społecznych, opisywany m.in. jako „szarpiący nerwy stres i dezorientacja, które wzniamy w ludziach poddając ich zbyt wielkim zmianom w zbyt krótkim czasie” (*Szok przyszłości*).

Analizując historię ludzkości w kontekście następujących po sobie fal technicznych, Toffler wyróżnił trzy okresy. Pierwszym okresem jest fala agrarna, związana z pojawieniem się ok. 10 tys. lat temu wynalazków pozwalających człowiekowi na osiadły tryb życia i z umiejętnościami związanymi z rolnictwem. Druga fala, przemysłowa, wiązała się

z wynalezieniem druku, maszyny parowej i pojawieniem się industrializmu. Przyniosła ona elektryczność, nowe środki transportu, komunikacji masowej, standaryzację i uniformizację. Trzeciej fali doświadczamy obecnie i jest ona związana z powstaniem nowych technologii umożliwiających nieograniczoną komunikację między jednostkami dzięki rozwojowi usług i odejściem od masowej produkcji. Ta fala jest jeszcze w okresie rozwoju i napotyka opór zwolenników drugiej fali. Obecnie dokonujące się zmiany w wielu obszarach rzeczywistości powodują dezorientację i stres wynikający ze zbyt dużych i szybkich zmian następujących w tak krótkim czasie, że trudno za nimi nadążyć. Wielu ludzi odbiera ten stan jako szok przyszłości. Toffler wysunął tezę o zachodzeniu na siebie różnych form i faz cywilizacyjnych, ale zmiany te przybrały w ostatnim półwieczu takie tempo, że niemożliwe jest poczucie stabilizacji przy nieprzewidywalności procesów historycznych. Przyspieszenie rozwoju technologicznego przy jednoczesnej globalizacji wciągnęło niemal wszystkie kraje świata w wir gospodarki światowej.

W demokracji XXI wieku dominować mają – według Tofflera – trzy zasady: potęga mniejszości, demokracja na pół bezpośrednia oraz podział decyzji. Tofflerowska wizja przyszłości świata nie jest tak dramatyczna jak innych współczesnych futurologów. Nie przewiduje więc ani końca historii ludzkości, ani wojen cywilizacji, ale zakłada, że ludzkość nie wyniszczy się całkowicie. Ponieważ jednak zmiany mają charakter kumulatywny, doprowadzający do przeobrażenia wszystkich aspektów życia, kolejne fale przemian nie przyniosą zdrowej i upragnionej przyszłości (Toffler, 1996, 1998).

Alvin Toffler zmarł w 2016 r. w wieku 88 lat. Obecnie możemy obserwować dokonywanie się jego wizji przemian społecznych i nie potrafimy przewidzieć ani biegu historii politycznej, ani rozmiarów rozwoju technicznego i przemysłowego, ale nabieramy umiejętności bardzo szybkiego dostosowywania się do pojawiających się zmian. Zgodnie z pojęciem zmian rozwojowych w psychologii zmiana rozwojowa nie odnosi się do stopnia progresywności wobec stanu poprzedniego, ale do stopnia adaptacyjności, przejawiającej się w zdolności jednostki do konstruowania nowych jakościowo relacji ze światem z uwzględnieniem zmian

zachodzących w danym czasie w organizmie i otoczeniu. Jest to efekt ciągłych interakcji między różnymi poziomami organizacji istniejącymi w świecie zewnętrznym i wewnętrznym.

Taki właśnie jest wymóg czasów, w których żyjemy, i na nic zda się wszelki opór wobec niezrozumiałych początkowo sposobów zachowania, zwłaszcza w relacji z drugim człowiekiem. Jednocześnie warto zauważyć, że rozwój to także dbałość o własny rozwój osobowy. Na ten aspekt ludzkiej egzystencji zwrócili uwagę psychologowie o orientacji humanistycznej (Abraham Maslow, Carl Rogers), a drugim ważnym pojęciem odnoszącym się do ciągle rozwijającego się człowieka jest „bycie w świecie” (*Dasein*) – termin zaczerpnięty z filozofii Martina Heideggera. Psychologia egzystencjalna nadała podmiotowe znaczenie byciu człowieka w świecie, „wyposażając” go w wolność, która jest atrybutem ludzkiej natury i świadomość istnienia wartości. Człowiek w psychologii egzystencjalnej jest istotą, która dokonuje wolnych wyborów w świecie wartości, będąc jednocześnie wartością dla samego siebie. Człowiek, realizując wartości w konkretnych warunkach, nadaje jednocześnie sens swojemu życiu, a raczej – jak chce Viktor Frankl – odpowiada na pytania, jakie życie nieustannie stawia człowiekowi. Z psychologicznego punktu widzenia sens życia wiąże się z samorealizacją. Samorealizacja i jednocześnie nadawanie sensu własnej egzystencji jest nieustannym procesem, bo odpowiadając na pytania zadawane przez życie, wypełniamy zadanie swojego życia (Frankl, 1971).

Paradoksalnie ciągły niepokój, który wzbudza konieczność odpowiadania na pytania/zadania życia, jest motorem rozwoju człowieka. Jednym z takich zadań jest konieczność dostosowania się do zmieniającej się rzeczywistości. Oczywiście można powiedzieć, że jeśli ktoś nie chce, to nie musi prowadzić dialogu z życiem. Paul Tillich (1983) wskazuje, że aktywne uczestniczenie we własnej egzystencji wymaga odwagi i nazywa to „męstwem bycia”. Wydaje się, że z perspektywy tofflerowskiego szoku przyszłości mamy obecnie do czynienia z męstwem bycia tak w wymiarze jednostkowym, jak też w odniesieniu do życia całych społeczeństw.

Powraca tytułowe pytanie: czy Internet to dobrodziejstwo czy przekleństwo naszych czasów? Czy jesteśmy gotowi, by stać się społeczeństwem

informacyjnym? Właściwie nie mamy wyboru co do kwestii toczących się wokół zmian rozwoju technologicznego, ale mamy wybór w kwestii pozostania biernym i obojętnym na dokonującą się transformację albo przyjęcia postawy aktywnego współuczestnika, a nawet współtwórcy zachodzących przemian. Aktywne współuczestniczenie w otaczającym świecie umożliwia nam również przeciwdziałanie zjawiskom niekontrolowanym, które mogą same w sobie stanowić zagrożenie dla człowieka. Internet – podobnie jak każdy inny wynalazek ludzkości – może służyć człowiekowi, ale może także obrócić się przeciw niemu.

Najnowszym „dzieckiem” Internetu jest sztuczna inteligencja, która pozwala zdobyć szybką odpowiedź na każde zadane pytanie, rozwiązać każdy problem, zdefiniować każdy obszar rzeczywistości. Jest to twór człowieka, ale niepostrzeżenie może przekształcić naturę ludzką z istoty otwartej na poszukiwanie i rozwiązywanie problemów w biernego „pochlaniacza” informacji już przetworzonych według niekontrolowanego ludzkim rozumem algorytmu sztucznej inteligencji. Łatwy dostęp do informacji wszelakich usypia krytycyzm w myśleniu, co powoduje zbytnią ufność do odbieranych informacji, nad którymi nie do końca panujemy i – chociaż jesteśmy ich twórcami – coraz częściej tracimy kontrolę ludzkiego umysłu nad samoistnie dokonującym się procesem przetwarzania danych. Dzięki własnej inteligencji człowiek stworzył inteligencję sztuczną, ale przekazywane za jej pośrednictwem informacje – jak na razie – są niezbyt precyzyjne lub wręcz fałszywe w odniesieniu do wiedzy specjalistycznej, którą posiadają profesjonaliści. Niestety język i terminologia używana przez sztuczną inteligencję sugeruje, że to wiedza najwyższej klasy, więc – mimo oczywistych dla profesjonalistów błędów – społeczeństwo jest „karmione” takimi informacjami, których nie ma gdzie zweryfikować.

Istnieje niebezpieczeństwo, że za pośrednictwem sztucznej inteligencji może dokonywać się kontrolowana, np. przez władze jakiegoś państwa, indoktrynacja całych społeczeństw, przekazująca idee zgodne z założeniami politycznymi. Z historii wiemy, jak wielką siłę oddziaływania ma tego rodzaju przekaz (przykład Niemiec hitlerowskich czy Korei Północnej) i jak łatwo manipulować wówczas całym narodem. Na szczęście

współcześni twórcy Internetu, jak również większość jego użytkowników, zdają sobie sprawę z zagrożeń i starają się już u najmłodszych użytkowników Internetu wzbudzać poczucie odpowiedzialności i przynależności do elitarnej grupy internautów, a *noblesse oblige*...

Bibliografia

- Andrzej Targowski [hasło], pl.wikipedia.org/wiki/Andrzej_Targowski [dostęp: 12.07.2024].
- ARPANET [hasło], pl.wikipedia.org/wiki/ARPANET [dostęp: 12.07.2024].
- Bańka filtrująca [hasło], pl.wikipedia.org/wiki/Bańka_filtrująca [dostęp: 12.07.2024].
- Barani K. (2009), *Rola więzi online w życiu społecznym człowieka*, [w:] B. Szmi-gielska (red.), *Psychologiczne konteksty internetu*, Wydawnictwo WAM, Kraków, s. 103–118.
- Bell D. (1973), *The Coming of Post-Industrial Society: A Venture in Social Forecasting*, Basic Books, New York.
- Białek A. (2022), *Jak powstał Internet – historia wynalazku, bez którego nie wyobrażamy sobie życia*, 5.12, www.national-geographic.pl/artukul/jak-powstal-internet-historia-wynalazku-bez-ktorego-nie-wyobrazamy-sobie-zycia [dostęp: 12.07.2024].
- Bogacka E., Hauke J., Tobolska A., Weltrowska J. (2021), *Zróżnicowanie postaw społecznych uczniów i nauczycieli z województwa wielkopolskiego w czasie pandemii*, Bogucki Wydawnictwo Naukowe, Poznań.
- Buchner A., Majchrzak M., Wierzbicka M. (2020), *Edukacja zdalna w czasie pandemii. Raport z badań*, Centrum Cyfrowe, Warszawa, <https://centrumcyfrowe.pl/edukacja-zdalna-w-czasie-pandemii-1-edycja> [dostęp: 14.07.2021].
- Cellary W., Gizbert-Studnicki P., Iszkowski W., Stroiński M. (1991), *Propozycja strategii rozwoju informatyki i jej zastosowań w Rzeczypospolitej Polskiej*, Polskie Towarzystwo Informatyczne, Warszawa.
- DeFleur M.L., Dennis E.E. (1998), *Understanding Mass Communication: A Liberal Arts Perspective*, Houghton Muffin, Boston.
- Fila J., Jeżowski M., Pachocki M., Rybińska A., Regulaska M., Sot B., Czapliński P., Knap M., Tokarz D. (2021), *Nauczyciele w sieci. Raport z badania użytkowników platformy eTwinning*, Fundacja Rozwoju Edukacji Systemu Edukacji, Warszawa, https://kometa.edu.pl/uploads/publication/1031/3a20_AA_report-etwinning.pdf?v2.8 [dostęp: 14.07.2021].
- Frankl V.E. (1971), *Homo patiens*, tłum. R. Czernecki, J. Morawski, Instytut Wydawniczy PAX, Warszawa.

- Gulik M. (2022), *Zmiany w sposobie realizacji komunikacji interpersonalnej w sytuacji przymusowej izolacji społecznej w okresie pandemii*. Niepublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem J. Konarskiej, Wydział Psychologii, Pedagogiki i Nauk Humanistycznych Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, Kraków.
- Historia internetu* [hasło], pl.wikipedia.org/wiki/historia_internetu [dostęp: 12.07.2024].
- Infostrada* [hasło], pl.wikipedia.org/wiki/Infostrada [dostęp: 12.07.2024].
- Internet w Polsce* [hasło], pl.wikipedia.org/wiki/Internet_w_Polsce [dostęp: 12.07.2024].
- Konarska J. (2017), *Potrzeba bliskości i intymności a świadomość niepełnosprawności*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny”, Vol. 36, nr 2, s. 87–103, <https://doi.org/10.17951/lrp.2017.36.2.87>.
- Kto stworzył Internet. Historia Internetu* (2020), 11.05, <https://prostaekonomia.pl/kto-stworzyl-internet> [dostęp: 12.07.2024].
- Molendowska M., Miernik R. (red.) (2020), *Bezpieczeństwo w cyberprzestrzeni. Wybrane zagadnienia*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń.
- Nęcki Z. (1990), *Wzajemna atrakcyjność*, WP, Warszawa.
- O projekcie. Uniwersytet Wirtualny – pierwszy polski portal otwartych kursów akademickich*, <https://uniwersytet-wirtualny.edu.pl/projekt> [dostęp: 12.07.2024].
- Plebańska M., Szyller A., Sieńczewska M. (2020), *Edukacja zdalna w czasach COVID-19. Raport z badania, czerwiec 2020*, https://kometa.edu.pl/uploads/publication/941/24a2_A_a_nauczanie_zdalne_oczami_nauczycieli_i_uczniow_RAPORT.pdf?v2.8 [dostęp: 14.07.2021].
- Plebańska M., Szyller A., Sieńczewska M. (2021), *Co zmieniło się w edukacji zdalnej podczas trwania pandemii? Raport z badania, marzec 2021*, https://files.librus.pl/art/21/04/4/a_nauczanie_zdalne_oczami_nauczycieli_i_uczniow_RAPORT_II.pdf [dostęp: 4.08.2021].
- Praca zdalna*, www.gov.pl/web/rodzina/praca-zdalna [dostęp: 12.07.2024].
- Ptaszek G., Stunża G.D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M. (2020), *Edukacja zdalna – co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?*, GWP, Gdańsk.
- Siemieniecki B. (1994), *Komputery i hipermedia w procesie edukacji dorosłych*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń.
- Spółeczeństwo informacyjne* [hasło], pl.wikipedia.org/wiki/Spółeczeństwo_informacyjne [dostęp: 12.07.2024].
- Szok przyszłości* [hasło], pl.wikipedia.org/wiki/Szok_przyszłości [dostęp: 12.07.2024].
- Tillich P. (1983), *Męstwo bycia*, tłum. H. Bednarek, Éditions du Dialogue, Paryż.
- Toffler A. (1996), *Budowa nowej cywilizacji. Polityka trzeciej fali*, tłum. J. Łoziński, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań.
- Toffler A. (1998), *Szok przyszłości*, tłum. W. Osiatyński, E. Grabczak-Ryszka, E. Woydyłło, Zysk i S-ka Wydawnictwo, Poznań.

- Ustawa z dnia 1 grudnia 2022 r. o zmianie ustawy – Kodeks pracy oraz niektórych innych ustaw (Dz.U. z 2023 r., poz. 240).
- W nauce na odległość Australijczycy byli absolutnymi pionierami, https://perspektywy.pl/portal/portal/index.php?option=com_content&view=article&id=4620&catid=22&Itemid=119 [dostęp: 12.07.2024].
- Wallace P. (2001), *Psychologia Internetu*, tłum. T. Hornowski, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- White D.M. (1950), *The “Gate Keeper”: A Case Study in the Selection of News*, „Journalism & Mass Communication Quarterly”, Vol. 27, Issue 4, s. 383–390, <https://doi.org/10.1177/107769905002700403>.
- Wieczorkowski K. (1997), *Edukacyjna współpraca grupowa w sieci komputerowej*, [w:] W. Strykowski (red.), *Media a edukacja*, WydawnictwoEmpi2, Poznań, s. 289–298.
- Wojciechowska-Filipek S., Ciekankowski Z. (2019), *Bezpieczeństwo funkcjonowania w cyberprzestrzeni jednostki – organizacji – państwa*, wyd. 2, CeDeWu, Warszawa.

Małgorzata Wysocka-Pleczyk

Wydział Psychologii, Pedagogiki i Nauk Humanistycznych, Uniwersytet Andrzeja Frycza Modrzewskiego
w Krakowie / Faculty of Psychology, Pedagogy and Humanities, Andrzej Frycz Modrzewski Krakow University,
Poland

ORCID: 0000-0003-2868-2501

MASSIVELY MULTIPLAYER ONLINE GAMES JAKO ŚRODOWISKO BADAWCZE

Massively Multiplayer Online Games as a research environment

Streszczenie

Badania internetowe, zwłaszcza w formie ankietowej, uważane są za posiadające wiele zalet – mniejsze koszty ich prowadzenia i większa możliwość docierania do szerszych i specyficznych grup w porównaniu z badaniami tradycyjnymi. Ponadto anonimowość uczestników sprzyja szczerości odpowiedzi i zmniejsza wpływ stronniczości badacza. Do badania zachowań w Internecie można również wykorzystać dane pochodzące z zapisów ruchu sieciowego, dostarczające ogromnej ilości danych, których bez rozwoju technologicznego nie można byłoby ani zgromadzić, ani przetworzyć. Jednak badaniom internetowym towarzyszą również wady – utrata kontroli nad sytuacją badania, nielosowy dobór próby, niska zwrotność czy niestaranność w wypełnianiu testów, a w przypadku *Big Data* – koncentracja jedynie na zachowaniu w sieci i zupełne pomijanie zmiennych psychologicznych. Podstawowym problemem jest jednak częste pomijanie w badaniach, zarówno tradycyjnych, jak i internetowych, zmiennych sytuacyjnych. W odniesieniu do badań internetowych, zwłaszcza poświęconych gamingowi, sytuację należy rozpatrywać dwójako – zachowanie jest bowiem wypadkową zarówno sytuacji w grze, jak i osobistej sytuacji gracza w świecie realnym.

Na przykładzie wirtualnych światów dwóch gier typu *Massively Multiplayer Online Game* (MMOG) zilustrowano, jak duże znaczenie ma znajomość świata gry w prowadzeniu badań – każdy z nich dostarcza innych afordancji i wiąże się z zupełnie innymi zachowaniami graczy czy motywacją do grania.

Słowa kluczowe: MMOG, metodologia badań, sytuacja

Abstract

Online research, especially in the form of a survey, is considered to have many advantages – the economy of conducting it, the possibility of reaching wider and specific groups, anonymity allowing for honesty of responses, reducing the influence of researcher bias. Data from web traffic records, providing an enormous amount of data that could not be collected or processed without technological developments, can also be used to study online behaviour. However, online surveys are also accompanied by disadvantages – loss of control over the survey situation, non-random sampling, low return rates or carelessness in completing tests, and, in the case of Big Data, a focus only on online behaviour and a complete disregard for psychological variables. A fundamental problem, however, is the frequent omission of situational variables in research, both traditional and online. With regard to online research, especially that dedicated to gaming, the situation must be considered in two ways – as behaviour is a product of both the in-game situation and the player's personal situation in the real world.

Using the virtual worlds of two Massively Multiplayer Online Games as an example, it was illustrated how important familiarity with the game world is in conducting research – each world provides different affordances and involves completely different player behaviour or motivations to play.

Key words: MMOG, research methodology, situation

Wprowadzenie

Zainteresowanie badaniami online wzrosło znacznie w okresie pandemii Covid-19, która utrudniła (lub wręcz uniemożliwiła) tradycyjne prowadzenie badań (np. Howlett, 2022). Jako narzędzie umożliwiające prowadzenie badań globalna sieć ma wiele zalet – pozwala na dotarcie do dużej liczby odbiorców, często z grup, do których badacze tradycyjni mają utrudniony dostęp (np. z powodu rozproszenia geograficznego, stygmatyzacji itp.). Ponadto przyspiesza proces badania oraz cyfryzacji odpowiedzi udzielanych w badaniach. Pozwala również na automatyczne śledzenie samego procesu udzielania odpowiedzi (Bosnjak, Tuten, 2001). Dlatego też badania online, zwłaszcza w formie ankiet internetowych, postrzegane są jako łatwe, wygodne i niedroge narzędzie badawcze.

Internet jako narzędzie badawcze ma jednak wiele ograniczeń – np. mniejszą kontrolę nad zmiennymi zakłócającymi badania, nadmierną anonimowość, błędy pomiaru wynikające z braku standaryzacji sytuacji

badania, brak możliwości wpływu w przypadku rezygnacji z badania itp.¹ Hellen Ball (2019) zwraca uwagę, że wielu badaczy zdaje się „uwiedzionych” przez pozorną łatwość przeprowadzania ankiet internetowych, zapominając o związanych z nimi problemach metodologicznych – stroniczości próby (ograniczenie badań do osób z dostępem do sieci, umiejących czytać i pisać i mających pewną biegłość w korzystaniu z nowych technologii), braku otwartych pytań uzupełniających proste odpowiedzi ankietowe i braku możliwości udzielania wyjaśnień w trakcie badania, braku kontroli nad duplikowaniem odpowiedzi czy udzielaniem nieprawdziwych lub celowo błędnych odpowiedzi. Dobór próby rzeczywiście stanowi duży problem w badaniach prowadzonych online. Chittaranjan Andrade (2020) porównuje go wręcz do rozrzucania kartek z kwestionariuszami na wiatr bez jakiegokolwiek kontroli nad tym, kto daną kartkę podniesie lub zechce poświęcić swój czas na jej wypełnienie.

Większość uwagi metodologicznej (zwłaszcza w badaniach psychologicznych) skupia się przede wszystkim na kwestii doboru próby (a co za tym idzie możliwości uogólniania uzyskanych wyników), poprawności konstruowanych narzędzi, motywacji do udziału w badaniach czy problemach etycznych. Znacznie rzadziej podkreśla się problem podejścia do globalnej sieci jako środowiska badawczego – niejednokrotnie traktując Internet jako środowisko w miarę jednorodne. Poniższe opracowanie zostało poświęcone temu problemowi na przykładzie gier typu MMO (*Massively Multiplayer Online Games*).

W ciągu ostatniego ćwierćwiecza znaczenie komputerów oraz globalnej sieci w życiu społecznym, zawodowym czy prywatnym gwałtownie wzrosło, zmieniając wzorce ludzkiego funkcjonowania. Dotyczy to również sfery rozrywki, której bardzo ważnym elementem stały się gry komputerowe. Interaktywny, angażujący charakter wirtualnych światów, ciągły rozwój technologiczny powodują gwałtowny wzrost popularności gaminngu (grania w gry komputerowe) oraz szybki rozwój rynku gier, który staje się coraz ważniejszą gałęzią gospodarki. Pomimo to przez długi czas gry

¹ Szerzej o wadach i zaletach prowadzenia badań online można przeczytać np. w pracach Dominika Batorskiego i Marty Olcoń-Kubickiej (2006) czy Jakuba Kusia, Katarzyny Stefańskiej i Alicji Bukowskiej (2015).

komputerowe traktowane były jako infantylna forma rozrywki i kojarzone z tzw. kulturą niską (Filiciak, 2006), co powodowało, że nie stanowiły przedmiotu „poważnych” badań naukowych, natomiast sprzyjało powstawaniu wielu stereotypów na ich temat. Skupiano się przede wszystkim na podkreślaniu negatywnych konsekwencji gamingu – uzależnienia, izolacji społecznej czy wzrostu agresji i przemocy (Bomba, 2009). Z czasem podejście do gier zmieniło się i coraz częściej *gaming* jest przedmiotem dociekań naukowych. Baza danych Google Scholar odnotowuje za 2022 r. ok. 1800 artykułów naukowych poświęconych tylko grom MMO. Nadal wiele prac poświęconych jest problematycznym zachowaniom związanym z graniem, jednak z roku na rok coraz więcej miejsca poświęca się również innym zagadnieniom – typologii graczy, ich motywacji do grania i wyboru różnych rodzajów gier, wydawaniu pieniędzy na granie, sposobom konstrukcji awatarów i kreowania postaci, problemom komunikacji i przywództwa, możliwościom edukacyjnym, jakie stwarzają gry i wielu innym, również pozytywnym stronom gamingu.

W badaniach nad grami i graczami pojawia się jednakże pewien problem, który rzadko jest podkreślany przez naukowców – niejednorodność środowiska badawczego. Gry, a zwłaszcza gry sieciowe, są tak elastyczne i tworzą tak różnorodne, zmieniające się wirtualne światy, że praktycznie każdy z nich jest odmiennym środowiskiem badawczym, co powoduje, że do osiągniętych rezultatów należy podchodzić z pewną ostrożnością. Zwłaszcza, jeśli badania mają dotyczyć czynników osobowościowych graczy, to większą uwagę należy zwrócić na kontrolę środowiska badawczego. Problem komplikuje się zwłaszcza w odniesieniu do tych gier komputerowych, które stają się produktami transmedialnymi, czyli historią niemającą swojego zakończenia w momencie finału gry i rozgrywającą się nie tylko w Internecie, ale również innych mediach (książkach, komiksach czy filmach). Gry, które stały się elementami popkultury, to np. *Tomb Raider*, *World of Warcraft* czy polski *Wiedźmin* (Kierepka, 2016). W odniesieniu do gier typu MMO problem pojawia się już z samą definicją, czym są gry tego typu i kiedy daną grę można zaklasyfikować do tego gatunku.

Klasyfikacja gier MMO

W zależności od przyjętego kryterium istnieje wiele różnorodnych klasyfikacji gier komputerowych, ale w uproszczeniu można podzielić je na te, które wymagają dostępu do sieci (mowa wówczas o grach przeglądarkowych – *browser based games*), i te, które tego nie wymagają. Z kolei, jeśli chodzi o gry online, można wyodrębnić kategorię gier jednoosobowych i wieloosobowych. Jednoosobowo można grać np. w tetrisa, pasjansa, madżonga czy *Match 3*. Wieloosobowe gry online można zaś podzielić na te, w których stosuje się sieć LAN² lub sieć ogólną. Będące przedmiotem tego opracowania gry MMO są grami wieloosobowymi, a udział w nich wymaga dostępu do sieci globalnej.

Klasyfikacja gatunków gier MMO sprawia duże trudności – z jednej strony zależy od przyjętych kryteriów, ale z drugiej strony rozwój technologii i duża dynamika zmian na rynku gier powoduje, że konkretne gry mogą równocześnie należeć do różnych gatunków. Ponadto poszczególne gry ewoluują i zmieniają się, gdyż producenci usiłują nadążyć za trendami na rynku. W związku z tym stworzenie rozłącznej klasyfikacji jest praktycznie niemożliwe. W największym uproszczeniu wśród gier MMO można wyodrębnić następujące gatunki:

- **gry strategiczne** – ten gatunek koncentruje się na myśleniu, wiedzy i planowaniu zamiast losowości lub podejmowaniu natychmiastowej akcji. Wygrana zależy przede wszystkim od strategii i taktyki, jakie zastosuje gracz, by pokonać przeciwnika lub osiągnąć wyznaczone cele – wiele zależy od logistyki i zarządzania zasobami. Gracz może zarządzać zasobami materialnymi (np. surowcami, żywnością, budynkami itp.) czy też zasobami ludzkimi (oddziałami wojskowymi, pracownikami itp.), podejmować wyzwania logistyczne czy włączać elementy dyplomacji. Jeśli chce osiągnąć przewagę nad przeciwnikiem, musi

² *Local Area Network* – sieć lokalna powstała z połączenia kilku komputerów stojących w jednym budynku albo pobliskich budynkach. Ta forma grania praktycznie powoli odchodzi do przeszłości – była popularna w latach 90. XX wieku, w czasach popularności kafejek internetowych. Nadal jednak można spotkać sytuację, gdy kilkoro znajomych łączy swoje komputery czy konsole bezpośrednio, by prowadzić rozgrywkę.

również eksplorować świat gry. Zazwyczaj gry strategiczne dzielone są na gry turowe (TBS, *Turn-Based Strategy*) i strategie czasu rzeczywistego (RTS, *Real-Time Strategy*). W świecie gier strategicznych MMO te pierwsze są rzadsze – większość gier to strategie czasu rzeczywistego. Główną różnicą między tymi kategoriami jest to, że w RTS gracz nie jest skrupowany kolejną ruchów (tur), jak to ma miejsce w TBS. W RTS decyzje podjęte przez gracza niejako wchodzą w życie natychmiast, w czasie rzeczywistym, podczas gdy decyzje podjęte w grze turowej zaczynają obowiązywać dopiero, gdy przyjdzie kolej (tura) danego gracza. W części gier MMORTS (*Massively Multiplayer Online Real-Time Strategy Game*) typu np. ekonomicznego czy strategicznego najważniejsze jest to, że gra w danym świecie (na danym serwerze³) nadal się toczy pomimo wylogowania się (nieobecności) konkretnego gracza. Istnieje wiele podgatunków strategicznych gier MMO – jedne kładą większy nacisk na ekonomię czy dyplomację, inne skupiają się bardziej na walce czy taktyce.

- **MMORPG** (*Massively Multiplayer Online Role-Playing Game*) – to bardzo popularny gatunek gier fabularnych, w których gracz wciela się w postać i kontroluje zachowania oraz działania bohatera. Rozwiązując kolejne zadania, walcząc lub handlując (zarówno z innymi graczami, jak i NPC⁴), uczestnik zdobywa kolejne zasoby, by ulepszyć swojego bohatera i przejść na wyższy poziom doświadczenia. Gra skupia się na rozwoju postaci, np. przez podnoszenie jej umiejętności czy zakup wyposażenia. Jednymi z najpopularniejszych gier tego typu (i bardzo często będących przedmiotem badań) są *World of Warcraft*, *Final Fantasy XIV* czy *Eve Online*⁵.
- **symulacje** – to grupa gier stawiających sobie za zadanie jak najdokładniejsze imitowanie prawdziwych (lub fikcyjnych) czynności. Gry z tego gatunku mogą symulować m.in. prowadzenie pojazdów cywilnych

³ Tzw. wirtualne życie konta.

⁴ *Non-player character, non-playable character*, tzw. bohater niezależny – postać kontrolowana przez komputer, z którą można wchodzić w interakcje. Ogólnie określa się też w ten sposób funkcje w grze, które sterowane są przez komputer (twórców gry).

⁵ Szerzej na temat tego typu gier oraz ich historii w: Taper, 2011.

(koparek, dźwigów czy autobusów) i wojskowych (samolotów, czołgów czy okrętów). Szczególnym przypadkiem tego gatunku gier są produkcje symulujące ludzkie życie, w szczególności seria *The Sims*, w której można symulować niemal nieograniczoną liczbę aspektów ludzkiego życia. Wiele z nich pozwala na grę zarówno jednoosobową, jak i w trybie *multiplayer*. Przykładem tego rodzaju gry może być symulator nurkowania *World of Diving* (zaprojektowany głównie pod tryb wieloosobowy i wspierający okulary wirtualnej rzeczywistości – *oculus rift*), pozwalający uczestnikom zarówno na swobodną eksplorację podwodnego świata, jak i na udział w zawodach sportowych czy polowaniach na potwory. Choć został on zaprojektowany jako gra wieloosobowa, można w nią grać również jednoosobowo. Najbardziej znaną symulacją jest *Second Life* czy *Sims Online*, które symulują życie ludzi – łączą one jednak cechy symulacji z RPG. Wiele z symulacji łączy również cechy gier strategicznych – wymaga planowania, logistyki czy zarządzania zasobami.

- **strzelanki** – to gatunek gier skupionych wokół walki i niszczenia przeciwnika. Gra może być toczona zarówno pomiędzy pojedynczymi graczami, jak i zespołami graczy. W tego typu grach ważnym rozróżnieniem jest perspektywa – czy walka jest widziana oczami gracza, z perspektywy pierwszoosobowej (MMOFPP, *Massively Multiplayer Online First-Person Perspective* / MMOFPS, *Massively Multiplayer Online First-Person Shooter*), czy też trzeciej osoby (TPP, *Third-Person Perspective*). Najczęściej walki toczone są w czasie rzeczywistym, rzadziej w modelu turowym. Trzecioosobową grą jest np. popularny *World of Tanks*, w której gracze walczą ze sobą, kontrolując czołgi. Oferuje ona rozmaite tryby rozgrywki – bitwę losową, bitwę zespołową, wojnę klanów, natarcie czy tryb twierdzy. W poszczególnych bitwach brać mogą udział dwa 30-osobowe zespoły, które dodatkowo mogą być podzielone na 2- lub 3-osobowe plutony. Do gier typu strzelanki z widokiem izometrycznym można także zaliczyć obecnie jedną z najpopularniejszych gier MMO – *League of Legends* (LoL), natomiast do najpopularniejszych strzelanek prowadzonych z perspektywy pierwszej osoby należą np. serie *Call of Duty* czy *Counter Strike* – we wszystkich tych grach gra się w kilkuosobowych zespołach.

- **sportowe** – symulujące rozgrywkę w istniejących dyscyplinach sportowych, a także dyscyplinach wymyślonych specjalnie na potrzeby gier. Gry takie mogą być poświęcone jednej dyscyplinie (np. piłce nożnej poświęcona jest seria *FIFA Online*) lub też gracz może uczestniczyć w różnych konkurencjach (np. *Empire of Sports*⁶).
- **MOBA** (*Multiplayer Online Battle Arena*) – termin powstał przy okazji premiery wspomnianego *League of Legends*, chociaż sam gatunek powstał wcześniej i nazywany bywa również ARTS (*Action Real-Time Strategy*), ale ta nazwa nie jest obecnie zbyt popularna. W MOBA bitwy rozgrywane są pomiędzy drużynami na określonym polu bitwy (arenie). Cechy charakterystyczne tego gatunku to: działanie w czasie rzeczywistym, częste połączenie cech gier RTS i RPG, duża dynamika (mecze trwają określony czas, rozgrywane są na niewielkiej mapie), złożona rozgrywka drużynowa, niewielka liczba graczy uczestnicząca równocześnie w grze (np. w LoL są to dwie drużyny 5- lub 3-osobowe). Ta ostatnia cecha powoduje, że gry te trudno jest właściwie uznać za MMO pomimo ich olbrzymiej popularności i tego, że rozgrywki śledzą równocześnie miliony ludzi. Gry w tej formie przekształciły się w rozgrywki e-sportowe i w tej formie rozgrywane są turnieje. Zasadniczo gry typu MOBA to podgatunek gier typu strzelanki.

Przedstawiając klasyfikację MMOG, trzeba jednak zaznaczyć, że wiele gier spełnia kryteria kilku gatunków, a dodatkowo są one ciągle rozwijane przez wydawców, a ich środowisko może zmieniać się w czasie. Twórcy ciągle poszukują nowych sposobów uatrakcyjnienia światów i rozgrywki, by przyciągnąć jak największą liczbę graczy i uzyskać przewagę nad innymi wydawcami. Na przykład popularna seria *Warcraft* łączy elementy strategii czasu rzeczywistego oraz RPG, w którym olbrzymią rolę odgrywają zarówno walki, jak i ekonomia czy rozwijanie przyjaźni. Choć na początku była to zwykła jednoosobowa gra na PC, szybko przekształciła się w grę *multiplayer* – początkowo tylko dla znajomych, a wkrótce w jedną z najpopularniejszych gier MMO – *World of Warcraft*. Nawet w obrębie jednej gry są bardzo zróżnicowane tzw. domeny – w jednych (PvE, *Player versus Environment*) zaatakować innego gracza można tylko wtedy, gdy

⁶ Gra ta łączy cechy gier sportowych i RPG.

ten zgłosi swoją gotowość do walki (przez intencjonalne wywieszenie flagi, zaatakowanie wrogiego gracza, wejście na wrogie terytorium lub specjalne pole bitwy), w innych (PvP, *Player versus Player*) flaga pojawia się automatycznie, gdy gracz wchodzi na terytorium neutralne lub należące do innej frakcji, ale oznaczone jako strefa rywalizacji. Są również domeny (RP, *Role Playing*) zarówno o charakterze PvE, jak i PvP, w których wymuszone jest ściśle odgrywanie postaci i wczuwanie się w klimat świata – postać nie powinna przekazywać informacji spoza danego świata wirtualnego, a jeśli już to robi, musi to specjalnie oznaczać. Wszystko służy temu, by jak najmniej przeszkadzać innym graczom we wczuwaniu się w swoją postać i by immersja (zanurzenie w grę) była jak najpełniejsza. Jako ostatnia, na wniosek graczy, została dodana domena RPPvP (*Role Playing Plus Player vs Player*) łącząca silniejszą rywalizację z wymuszeniem odgrywania postaci.

Czym są gry MMO?

Przedstawione skrótowo różne rodzaje gier MMO wskazują, że niezwykle trudno jest podać ich jednolitą definicję. Najogólniej można je zdefiniować jako gry, w których bardzo duża liczba graczy może grać jednocześnie w tym samym świecie za pomocą sieci internetowej – tak definiowane są gry MMO np. przez Wikipedię czy w publikacjach naukowych (np. Barnett, Coulson, 2010). Przeważnie jednak w następujących zdaniach wspomina się o możliwości wchodzenia w interakcję z wieloma graczami – współpracy i rywalizacji na dużą skalę. Należy jednak zauważyć, że *granie* nie jest tym samym co *wchodzenie w bezpośrednią interakcję* (czy możliwość nawiązywania bezpośrednich interakcji). Jeśli określi się, że istotą gier MMO jest równoczesna interakcja wielu graczy, to nie wszystkie gry zwyczajowo klasyfikowane jako MMO będą do tej definicji pasowały. Na przykład niezwykle popularna *League of Legends*, w której w bezpośrednią interakcję (w tym przypadku walkę) wchodzi tylko dwa 5- lub (w starszej wersji) 3-osobowe zespoły, w myśl tej definicji nie będzie grą MMO. Bezpośrednio w grze (rozgrywce, walce) można skomunikować się jedynie z osobami w niej uczestniczącymi (maks. 10 osób), a jeśli chcemy skomunikować się z kimś innym, musimy pobrać i zainstalować tzw.

klienta – jednak napisać można jedynie do osób z zakładki „znajomy” i to nie w momencie, kiedy gracz jest na polu walki. A jednak miliony ludzi grają w tę grę, śledzą turnieje i w mniejszym lub większym stopniu mają poczucie przynależności do tej społeczności.

Dlatego w większości badań prowadzonych nad grami online bardzo trudno jest znaleźć definicję, czym są gry MMO – autorzy tego kłopotu przeważnie unikają. Najczęściej ograniczają się do jednego gatunku (w większości są to gry typu *role playing*) lub też podają nazwę konkretnej gry, którą analizowali. Osobiście jestem zwolennikiem węższej definicji, wykluczającej wiele gatunków gier dających możliwość grania wielu graczom. Przykładowo – różne platformy oferują możliwość grania w pasjansa i w tej samej chwili mogą tego pasjansa stawiać tysiące osób, nawet nie wiedząc, że inni równocześnie grają w tę grę. Podobnie istnieją platformy poświęcone szachom lub brydżowi umożliwiające znalezienie partnerów do gry z różnych stron świata i wiele osób w danym momencie uczestniczy w rozgrywkach. Czy to oznacza, że szachy, pasjans, czy poker to *Massively Multiplayer Online Games*? Zgodnie z ogólną definicją tak powinno być – równocześnie gra w tę grę wiele osób. A jednak intuicyjnie nikt, a na pewno żadna z osób grających w różnego rodzaju MMOG, tak by tych gier nie określiła. Szachy, pasjans, tetris to po prostu gry online – nawet jeśli niektóre z gier online umożliwiają interakcje kilku osób równocześnie, to nie spełnia to kryterium *massively*. Można odnieść wrażenie, że w definicjach często określenie *massively* jest po prostu mylone z popularnością danej gry.

Na przykład Jane Barnett i Mark Coulson (2010, s. 168) piszą, że „*Massowo* odnosi się do faktu, że miliony ludzi grają w gry online; *multiplayer* oznacza fakt, że ludzie grają jednocześnie w tym samym świecie online, a nie w jego indywidualnej kopii; i *online* oznacza, że w grę można grać tylko z połączeniem internetowym”⁷. Problem w tym, że taka definicja w gruncie rzeczy obejmuje również przykładowe szachy czy brydż. Uważam, że MMOG to gry online, w których duża liczba graczy może, grając na jednym serwerze, wchodzić ze sobą w *bezpośrednią interakcję* (pisząc, walcząc, handlując itp.). Określanie jako MMO takich gier jak *Diablo 2*

⁷ Tłumaczenie – MWP.

(które jest grą dla pojedynczego gracza, choć ma również tryb *multiplayer* pozwalający grać w maksymalnie 8-osobowych zespołach) i porównywanie ich z *World of Warcraft* (klasyczna gra MMO) w badaniach nad komunikacją między graczami jest głębokim nieporozumieniem (por. np. Casañ-Pitarch, 2021). Należy jednak przyznać, że wielu badaczy (głównie związanych z grami MMORPG) podkreśla interakcyjność pomiędzy graczami jako cechę konstytuującą tego rodzaju gry (np. Ng, Wiemer-Hastings, 2005; Smahel i in., 2009; Stetina i in., 2011).

Zwrócenie uwagi na precyzyjną definicję gry typu MMO jest niezwykle istotne – z metodologicznego punktu widzenia zdefiniowanie przedmiotu badań jest bowiem sprawą podstawową (Frankfort-Nachmias, Nachmias, 1996). Jeśli w badaniach chce się analizować także zmienne osobowościowe, to tym bardziej należy kontrolować zmienne środowiskowe. Tymczasem osoby prowadzące badania nad grami MMO przeważnie posługują się klasyfikacjami stworzonymi przez wydawców, które oparte są nie na kryteriach merytorycznych, lecz marketingowych – wydawcy określają swoje gry jako MMO głównie z powodu popularności tego typu gier i licząc na to, że dzięki takiemu zaszeregowaniu gra odniesie większy sukces, co przełoży się na dochody.

Dyskusje o tym, czym są obecnie, na tak szybko zmieniającym się rynku, gry MMO, toczą się również wśród samych graczy. Poniżej zacytowano dwie przykładowe wypowiedzi z forum gier MMO (pisownia oryginalna):

Dla mnie MMO musi spełniać taki warunek: umożliwia spotkanie się wszystkich graczy obecnych na danym serwerze (lub bardzo dużej ich ilości, jeśli z powodu technicznych gra nie jest uciągnąć wszystkich graczy na jednej mapie) oraz kontakt z nimi (czat np. globalny). Może się to odbywać w otwartym świecie lub w jakiejś instancji np. miasto. To znaczy, że odpadają wszelkie battle royale i strzelanki, w których dobiera nas losowo do jakiejś 4-osobowej drużyny. Tak samo LOL (ReinRe).

Spotkać jednocześnie to w MMO pojęcie względne. Online może być dziesiątki tysięcy graczy, ale nigdy tylu naraz nie spotkamy (ograniczenia technologiczne, a jeżeli tak to nie będzie to przyjemne spotkanie), ale jednak grają oni na wykreowanym przez twórców tym samym świecie/mapie do którego

KAŻDY ma dostęp. W przypadku zamkniętych instancji takich jak dungeony, battlegroundy itp. mamy do czynienia z rozgrywką *multiplayer*. Skoro głównym elementem rozgrywki są zamknięte lokacje, które co prawda stanowią wspólnie integralny świat gry, ale są zamknięte dla innych graczy oprócz nas samych i ewentualnie naszej 5-osobowej drużyny, i rozrywka nie wychodzi po za taki schemat to czy możemy nazwać taką grę MMO? (Hardy1).

Porównanie środowisk dwóch gier MMO

Wyodrębnianie MMOG spośród innych typów gier nie dotyczy jedynie strony konstrukcyjnej gier, choć niewątpliwie ma związek z jej właściwościami, również formalnymi. To twórcy gry decydują od strony zarówno technicznej (programistycznej), jak i instrukcji gry (historii, którą gra ma opowiadać i reguł grania) o tym, jakie środowisko stworzą. Środowisko to przekłada się jednak na zachowania graczy, na możliwość prowadzenia badań oraz na wnioski z nich wyciągane, a dotyczące psychologicznych aspektów grania. Dlatego wirtualny świat nie jest tym samym co jego formalne, techniczne (sprzętowe i programistyczne) założenia (właściwości). One są tylko ogólnymi ramami, które gracze wypełniają swoimi zachowaniami, tworząc niejako nową jakość i zmieniając warunki środowiskowe, w jakich chcemy prowadzić badania.

By zilustrować głębokie różnice pomiędzy wirtualnymi światami, poniżej przedstawiono pokrótce środowiska dwóch niemieckich gier należących do tej samej kategorii – strategii ekonomicznych czasu rzeczywistego – *Travian* i *The Settlers Online* (TSO). Obie gry są dwuwymiarowe, w obu uczestnik nie obserwuje walczących postaci, lecz otrzymuje jedynie raporty bitewne. W grach tych nacisk położony jest na planowanie i zarządzanie ekonomią, tworzenie armii i powiększanie swoich zasobów oraz terytorium. Każda z tych gier ma swoje światy gry (serwery), w których w czasie rzeczywistym tysiące osób może równocześnie rywalizować ze sobą i wchodzić w interakcje⁸. W obie gry na całym świecie grały miliony graczy, mają one różne wersje językowe. Obie były w Polsce niezwykle

⁸ Największy serwer *Traviana*, na jakim grała autorka, liczył ok. 45 tys. graczy.

popularne, ale ich popularność zarówno w naszym kraju, jak i na świecie spadła. Obie gry mają swoje waluty, które można zdobyć zarówno za realne pieniądze, jak i wykonywanie zadań – nie są one niezbędne, by grać, ale nieco grę ułatwiają. Oparte są na mikropłatnościach, które jednak nie są obowiązkowe i można w nie grać praktycznie za darmo. Obie gry były również przedmiotem badań naukowych w różnych kontekstach, chociaż *Travian* znacznie częściej (np. Müller i in., 2023; Klimmt i in., 2009; Drescher i in., 2014; Rothmeier i in., 2021).

Powstanie

Travian to gra strategiczna powstała w 2004 r. i od początku zaplanowana jako gra przeglądarkowa dla wielu graczy. Gra przechodziła różne transformacje: wraz z rozwojem tytułu rozbudowywano postać bohatera, jednak nie na tyle, by można tę grę zaklasyfikować jako MMORPG (nie rozwijając bohatera również można w tę grę grać). Z kolei TSO powstała jako przeglądarkowa wersja jednej z najpopularniejszych serii komputerowych strategii dla pojedynczego gracza, której początki sięgają pierwszej połowy lat 90. XX wieku. W wersjach na komputery stacjonarne również przewidziany był tryb *multiplayer* umożliwiający grę kilkusobową. Ze względu na jego popularność oraz rozwój rynku gier MMO po blisko 20 latach od powstania pierwszej wersji gry postanowiono wprowadzić możliwość gry przez przeglądarkę i umożliwić równoczesne uczestnictwo w niej kilku tysiącom osób równocześnie na danym serwerze, zmieniając jednocześnie niektóre elementy mechaniki i interfejsu gry.

Mechanika

Zarówno w *The Settlers Online*, jak i *Travianie* uczestnik rozpoczyna grę od jednej wioski, a jego zadaniem jest powiększanie zasobów, ulepszanie infrastruktury i budowanie armii. Jednakże w *Travianie* rozbudowa armii ma dwa cele – obronę własnego, powiększającego się terytorium lub prowadzenie wojen i podbój nowych terenów. Zasoby oraz terytorium można powiększać albo przez ich samodzielne wytwarzanie i budowanie nowych osad, albo przez napadanie na innych graczy i grabienie ich zasobów lub

przejmowanie ich wiosek. W TSO rozbudowa armii służy jedynie podbojowi nowych terytoriów na tzw. wyspie macierzystej oraz wysyłaniu armii na walki w przygodach, w których gracz, walcząc z armiami kontrolowanymi przez program (NPC), może zdobyć dodatkowe surowce oraz punkty doświadczenia. Od pewnego czasu gracz może również zdobywać za pomocą armii tzw. kolonie – obszary, które są zdobyte jedynie czasowo (na kilka dni) i które dostarczają mu dodatkowych surowców.

W *Travianie* inni gracze (poza tzw. sitterem) nie mogą zobaczyć osad danego gracza od wewnątrz (zobaczyć jego armii stacjonującej w osadzie, infrastruktury, bilansu produkcji, wiadomości itp.) – muszą te informacje zdobywać w inny sposób. W ogóle informacja o tym, czy dany gracz jest zalogowany w grze, jest dostępna tylko dla członków sojuszu (koalicji). W TSO informacja o logowaniu jest dostępna w gronie znajomych (każdy gracz może dodać innego do znajomych, ale ten musi się na to zgodzić). Znajomi mogą w każdej chwili zobaczyć podgląd wyspy macierzystej innego znajomego, ale nie mogą podejmować tam żadnych działań poza ewentualnym zwiększaniem produkcji za pomocą specjalnie przez siebie wyprodukowanych premii.

Cel gry / cele cząstkowe

Podstawową różnicę pomiędzy obydwoma tytułami stanowi cel gry. W obydwu gracz musi rozwijać swoją infrastrukturę i zdobywać w walce punkty doświadczenia. W TSO służą one zdobywaniu coraz wyższego poziomu przez gracza, co wiąże się z możliwością postawienia dodatkowych budynków, dodatkowymi zadaniami itp. Po osiągnięciu 80. levelu gracz nie ma już praktycznie żadnego innego celu w grze poza okresowymi eventami (wydarzeniami), w których otrzymuje dodatkowe wyzwania i może zdobyć dodatkowe nagrody.

Inaczej jest w *Travianie* – gra ma bardzo wyraźny cel. Zasadniczym celem trwającej przez blisko rok rozgrywki jest zbudowanie tzw. Cudu Świata. W końcowej fazie serwera pojawiają się osady zajęte przez Natarów (kontrolowanych przez NPC), które należy przejąć, bo tylko w nich możliwe jest zbudowanie tej budowli. Pojawiają się również silnie bronione

osady natarskie z planami konstrukcyjnymi, które także trzeba zdobyć, a następnie bronić przed innymi graczami. Nie jest możliwe zbudowanie Cudu Świata bez posiadania co najmniej dwóch planów, dlatego inni gracze starają się osłabić daną frakcję przez, z jednej strony, odbicie osady, w której jest on budowany, lub niszczenie jej infrastruktury (co opóźnia budowę samego cudu, wymagającą bardzo wysoko rozwiniętych magazy-nów i dużej ilości surowców), z drugiej zaś – przejęcie planów przeciwnika, bez których budowa stanie i nie można wznosić kolejnych poziomów tego budynku. Po wybudowaniu Cudu Świata czas trwania danego serwera (świata) kończy się i otwierany jest nowy serwer (świat), w którym gra zaczyna się od początku.

Player versus Player

Player versus Player (gracz kontra gracz, PvP) to tryb walki stosowany często w grach wieloosobowych, w którym gracze mogą walczyć bezpośrednio ze sobą⁹. Obie analizowane gry bardzo różnią się w tym zakresie: *Travian* jest typową grą PvP, a gracze mogą napadać wzajemnie na swoje osady (również pod nieobecność ich „właściciela”) zarówno pojedynczo, jak i w grupie. Ponieważ gra toczy się w czasie rzeczywistym, można powiedzieć, że „nigdy nie śpi” – gracz logując się na koncie (np. po przespanej nocy), może odkryć, że nie posiada już żadnej wioski. W TSO po wielu prośbach graczy wprowadzono tryb PvP, ale w sposób bardzo ograniczony – można walczyć bezpośrednio z innym graczem tylko w koloniach (poza główną wyspą danego gracza, która jest nienaruszalna i nie może być w żaden sposób zagrożona przez innych graczy).

Czas w grze / tryb wakacyjny

Obie gry są strategiami czasu rzeczywistego – oznacza to, że akcja w grze toczy się nadal (budynki produkują surowce, armia maszeruje itp.) także wówczas, gdy gracz nie jest w niej zalogowany. W *Travianie* niezwykle istotny jest bilans pomiędzy osiąganą wielkością produkcji żywności (lub

⁹ W wielu grach MMO walka między dwoma graczami możliwa jest tylko w określonych lokacjach (np. arenach) według określonych reguł.

jej dostawami) a wielkością stacjonującej w danej osadzie armii – jeśli jest on ujemny, to po wyczerpaniu zapasów wojsko po prostu „umiera z głodu”. Niezwykle istotne jest więc dobre planowanie oraz regularne logowanie się w grze, by uzupełniać braki i/lub reagować na ewentualne ataki ze strony innych graczy. By to ułatwić, gra przewiduje funkcję tzw. sittera (zastępcy), który może w ograniczonym zakresie podejmować działania na koncie (możliwe jest ustanowienie dwóch zastępców). Niezwykle ważne jest, by była to osoba zaufana, gdyż co prawda nie może ona skasować konta, ale niedoświadczony zastępca może spowodować wiele szkód, a za wszystkie podejmowane przez niego działania odpowiedzialność ponosi właściciel konta i cofnięcie jego działań nie jest możliwe. W *Travianie* poza możliwością ustanowienia zastępcy istnieje również możliwość współgrania z innymi osobami na jednym koncie – nie mogą one jednak mieć innego konta w grze na danym serwerze¹⁰. W *The Settlers Online* nie przewidziano opcji zastępcy, ale dopuszczalne jest wspólne granie na jednym koncie na podobnych warunkach jak w *Travianie*.

Ponadto w *Travianie* istnieją dwa okresy ochronne dla gracza zabezpieczające go przed atakami innych osób – ochrona początkowa (trwająca przez tydzień od założenia konta¹¹) oraz wprowadzony jakiś czas temu tzw. tryb wakacyjny. Może on trwać maksymalnie 11 dni dla serwerów normalnych (proporcjonalnie krócej dla serwerów szybszych) i chociaż chroni przed atakiem ze strony innych, to wiąże się z wieloma ograniczeniami, a ujemny bilans żywności nie chroni przed „umieraniem z głodu” stacjonujących w osadach jednostek. W TSO nie istnieją takie opcje, gdyż nie są one w ogóle potrzebne – chociaż gra jest strategią czasu rzeczywistego, to nie wymaga ciągłej obecności gracza. Codzienne logowanie się jest nagradzane (za systematyczne logowanie się do gry przez tydzień można zdobyć 100 klejnotów), ale jeśli gracz nie loguje się przez czas dłuższy, nic się nie dzieje i niczego nie traci – po 3-dniowej nieobecności gra po prostu „staje” (czas przestaje płynąć). Nikt jednak nie może na takiego gracza

¹⁰ Jest to praktyka często stosowana w wersjach *speed*, gdzie czas gry jest trzy- lub pięciokrotnie szybszy niż normalnie.

¹¹ W aktualnych wersjach gry okres ten może być skrócony w zależności od wyboru dokonanego przez gracza.

napaść, wojsko, nie będąc związane z wielkością produkcji żywności, nie umiera z głodu. W związku z tym nie przewidziano żadnego osobnego trybu wakacyjnego.

Współpraca między graczami

W obydwu grach można swobodnie handlować, komunikować się z innymi, a nawet organizować wspólne wyprawy wojenne z dowolnymi graczami z danego serwera (świata), niezależnie od tego, czy należą do jednego sojuszu (gildii). Jednak nacisk na współpracę nie jest taki sam w obydwu grach.

W *Travianie* obok planowania największą rolę odgrywa współpraca pomiędzy graczami (jest to gra z jednej strony nastawiona bardzo silnie na rywalizację, z drugiej zaś na współpracę pomiędzy graczami). Nie można w tej grze osiągnąć celu, grając samotnie – można nieco zwiększyć swoje terytorium, pokonać kilku (kilkunastu) przeciwników, ale nie można wygrać. Ponadto jeśli sąsiedzi się zjednoczą, to z łatwością pokonają samotnego gracza, praktycznie wyzerowując jego konto (można zniszczyć osady przeciwnika poza jego stolicą – tę można jedynie pozbawić populacji, ale nie można jej przejść). By wygrać, trzeba zdobyć osadę, w której można budować Cud Świata, zdobyć plany i je utrzymać, a następnie wybudować budowlę wymagającą ogromnej liczby surowców. Aby to osiągnąć, niezwykle istotna jest współpraca, w której liczy się nie tylko wielkość kont poszczególnych graczy, ale także ich liczba i zdyscyplinowanie. Bardzo istotne są tutaj zdolności liderów sojuszy (koalicji) do dyscyplinowania graczy – nie tyle przez ich karanie (czy nagradzanie), ale przez budowanie poczucia solidarności, chęci współpracy, tożsamości grupy – by poświęcali swój czas i wysiłek w imię sukcesu grupowego. Oczywiście możliwy jest również sukces indywidualny – czyli miejsce w statystykach serwera, jako najlepszy napastnik, obrońca¹² czy gracz z największą populacją. Jednak żaden z tych celów nie może być osiągnięty bez współpracy z innymi graczami. Samotny, agresywny gracz na pewno zostanie w którymś

¹² Tym przeważnie zostaje gracz, na którego koncie budowany był jeden z Cudów Świata ze względu na ciągłe ataki ze strony innych graczy oraz NPC.

momencie wyeliminowany przez grupę innych graczy. W tej grze liczą się sojusze, koalicje oraz współpraca.

Inaczej jest w TSO – w tej grze możliwe jest osiągnięcie maksymalnego poziomu bez współpracy z innymi graczami, chociaż pomoc innych bardzo to ułatwia. Twórcy gry zachęcają do współpracy przez stworzenie zadań, przygód czy eventów, które wymagają współpracy z innymi. Nie jest to jednak wymaganie, którego nie można pominąć i cieszyć się skuteczną, samotniczą grą.

Rywalizacja

Teoretycznie w obu grach występuje element rywalizacyjny – jednak w *Travianie* nacisk na rywalizację jest bardzo duży. W TSO, jeśli gracz nie jest zainteresowany swoją pozycją w rankingu, w ogóle nie musi rywalizować z innymi graczami. Nie musi również z nimi współpracować.

Komunikacja

Obie gry mają bardzo rozbudowane możliwości komunikacyjne – mają swoje fora, a także czaty wewnątrz gry – można czatować zarówno z osobami wewnątrz sojuszu (gildii), a w *Travianie* także z członkami koalicji (grupy trzech sojuszy będących we wzajemnym oficjalnym porozumieniu). W TSO wewnątrz gry funkcjonują także czaty dotyczące danego świata, w których w czasie rzeczywistym można rozmawiać na tematy ogólne, dotyczące handlu lub zadawać pytania dotyczące gry. Można także wymieniać wiadomości z każdą inną osobą na serwerze – w *The Settlers Online* trzeba jednak wcześniej znać nick gracza, natomiast w *Travianie* wystarczy znaleźć dowolną osobę, np. oglądając mapę serwera pokazującą położenie poszczególnych graczy (mapa taka nie funkcjonuje w TSO).

Spółeczność

Spółeczność w obu grach wychodzi bardzo często poza same serwery (światy). Gracze mają fora ogólne, a wiele filmików czy postów można znaleźć również na innych portalach, czy to poświęconych grom, czy np.

na YouTube. Uczestnicy są zachęceni do własnej twórczości na tematy związane z grą (w TSO jest specjalny dział poświęcony twórczości graczy z całego świata). Tworzone są również różnego rodzaju poradniki – nie tylko przez osoby związane z twórcami (wydawcami) gry, lecz również zwykłych graczy.

Podsumowanie

Na przykładzie przedstawionych gier można zauważyć, że chociaż należą one do tego samego gatunku strategii czasu rzeczywistego, to tworzą zupełnie odmienne i nieporównywalne wirtualne światy, stwarzając środowisko, w którym będą przejawiały się różne zachowania (np. komunikacyjne). Badając zachowania w grach czy tworząc profile graczy, a zwłaszcza wiążąc je ze zmiennymi psychologicznymi, należy mieć świadomość, że dokonują się one w odmiennych środowiskach – każda gra, każdy wirtualny świat jest odmiennym środowiskiem o odmiennych afordancjach.

Przyglądając się obu porównywanym grom, łatwo zauważyć, że każda z nich będzie wymagała od graczy nie tylko różnych zachowań, ale także wiązała się z różną motywacją do grania. *Travian* jest grą bardzo wymagającą – by rozwinąć konto należy systematycznie się logować i poświęcać na grę sporą ilość czasu. Czas ten można ograniczyć, dobierając sobie współgraczy lub sitterów (zastępców). Poza tym należy pamiętać, że czas trwania danego serwera jest ograniczony – trwa od kilku miesięcy do niemal roku. *Travian* jako gra wymaga od graczy dużego zdyscyplinowania, dobrej organizacji w świecie realnym, by zapewnić sobie możliwość częstego logowania do gry, czy sporych umiejętności komunikacyjnych, by nawiązywać kontakty z innymi graczami, pomagające np. w obronie swoich wiosek¹³. Z kolei TSO jest grą mało wymagającą, a przez wielu graczy ocenianą wręcz jako dość nudna (zwłaszcza po osiągnięciu maksymalnego poziomu) – nie wymaga systematycznego logowania czy nawiązywania kontaktów z innymi.

¹³ Spośród graczy, których spotkałam w grze nikt nie grał dłużej niż kilka serwerów. Obecnie, chociaż wiele osób wspomina swój czas w grze z dużym sentymentem, nikt nawet nie myśli o powrocie do tej gry, oceniając ją jako zbyt wymagającą.

Opisane przykłady pokazują również, że konkretne gry mogą mieć różny „potencjał uzależniający” – jeden świat wymaga większego podporządkowania swojego realnego życia wirtualnej rozgrywce niż inny. Jeden kreuje środowisko sprzyjające większej immersji (zanurzeniu w świecie gry), a inny nie. Z kolei fakt, że czas życia tych wirtualnych światów jest lub nie jest ograniczony czasowo również ma znaczenie.

W badaniach psychologicznych, zwłaszcza związanych z zachowaniami w sieci, często zapominano, że na ludzkie zachowanie wpływa nie tylko osobowość, ale również zmienne sytuacyjne, co szczególnie podkreślał Albert Bandura (1986). W badaniach nad zachowaniami w sieci, szczególnie związanymi z grami MMO, sytuacja nabiera szczególnego znaczenia – zachowanie jest nie tylko wypadkową sytuacji w świecie wirtualnym, ale i sytuacji osobistej gracza w świecie realnym. W klasycznych badaniach opartych na podejściu translacyjnym¹⁴, które dominują w badaniach internetowych, można dość łatwo określić, jakie są ich wady i zalety – z jednej strony ekonomia, łatwość prowadzenia, możliwość docierania do szerszych lub specyficznych grup, zmniejszenie wpływu stronniczości badacza, czy zwiększenie szczerości odpowiedzi, a z drugiej – utrata kontroli nad sytuacją badania, nielosowy dobór próby, niska zwrotność czy niestaranność w wypełnianiu testów (por. np. Paluchowski, Ptaszyński, 2017). Jednakże takie badania zbierają jedynie deklaracje o zachowaniach lub motywacjach graczy. Z drugiej strony, próbując przezwyciężyć ograniczenia klasycznych badań, stosuje się w badaniach nad zachowaniami w grach próby oparte na danych z ruchu sieciowego (tzw. *Big Data*) (np. Müller i in., 2023) – nie uwzględniają one jednak ani zmiennych osobowościowych, ani sytuacji osobistych graczy. Ponadto, jak zauważa Jan Kozłowski (2015), *Big Data* podważają zarówno badania ankietowe, jak i kwestionują „rdzeń statystyki i empirycznej socjologii” – płeć, wiek, wykształcenie i inne, klasyczne atrybuty zmiennych socjodemograficznych stają się mniej ważne od „elektronicznego odcisku palca” i również

¹⁴ Linda J. Skitka i Edward G. Sargis (2006) wyróżnili trzy podejścia do badań za pomocą sieci: translacyjne (klasyczne metody dostosowano do sieci), fenomenologiczne (w których badanie skupia się na zachowaniu w sieci) oraz nowoczesne (obejmujące innowacje metodologiczne charakterystyczne dla sieci).

niewiele wnoszą do zrozumienia psychologicznej sytuacji osoby grającej, nie tłumacząc jej zachowania ani stojącej za tym zachowaniem motywacji. W gruncie rzeczy można dowiedzieć się z nich, że gracz coś robi, ale nie wiadomo dlaczego.

Kolejnym zagadnieniem, przed jakim staje osoba podejmująca się badań nad graczami MMOG, jest konieczność dokładniejszego zwrócenia uwagi na definiowanie podstawowych pojęć. Wspomniano wcześniej o problemach związanych z definicją gier typu MMO, jednakże problemy pojawiają się również w precyzyjnym zdefiniowaniu, czym są zachowania problematyczne lub uzależnienie od gamingu. W tym obszarze ciągle istnieją spory i brak jednolitych kryteriów wskazujących, kiedy granie ze zwykłej codziennej aktywności przekształca się w zachowanie problemowe lub uzależnienie (por. np. King i in., 2013; Zduniak, 2023), a nawet, czy dotychczasowa teoretyczna konceptualizacja uzależnień w ogóle nadaje się do zastosowania w przypadku Internetu, a zwłaszcza gamingu (por. np. King, Delfabbro, 2014; Kardefelt-Winther, 2016). Do problemu uzależnienia od gry należy więc podchodzić bardzo ostrożnie. Pod naciskiem opinii publicznej, pomimo wielu zastrzeżeń, włączono uzależnienie od gier internetowych do klasyfikacji psychiatrycznych, wprowadzając jednak zastrzeżenia o dużej ostrożności przy stawianiu diagnozy i konieczności dalszego prowadzenia badań naukowych w tym obszarze. Na przykład ICD-11 podkreśla, że zachowania będące częścią rutyny dnia codziennego lub korzystanie z gier w celu rozwijania umiejętności, zmiany nastroju i łagodzenia nudy czy ułatwiania interakcji społecznych same w sobie nie uprawniają do postawienia diagnozy uzależnienia od gamingu mimo dużego zaangażowania czasowego.

Przykładowo gracz *Traviana* musi (a przynajmniej powinien) brać udział w różnych przedsięwzięciach organizowanych przez swój sojusz. Jeśli na dany weekend zaplanowano takie działania, a on ma zaplanowaną wycieczkę z rodziną, to staje przed dylematem, czyje oczekiwania ma zawieść – rodziny czy wirtualnych przyjaciół. W dodatku, jeśli regularnie loguje się do gry i jest w niej w miarę aktywny, to często awansuje w hierarchii sojuszu i zostaje mu powierzona organizacja różnych zadań, a jego obszar odpowiedzialności się zwiększa – odpowiada nie tylko za swoje

konto, lecz również za inne osoby, które musi motywować do gry, chronić i wspierać, jeśli wspólnie mają odnieść sukces w grze. Zwiększa się więc czas, który poświęca grze – zarówno ten, który spędza na serwerze, jak i ten, który poświęca grze po wylogowaniu – planując i organizując nie tylko własne posunięcia, ale i całej grupy. Powstaje więc pytanie, czy biorąc pod uwagę jego czas i zaangażowanie, mamy już do czynienia z początkami uzależnienia – zwłaszcza, że najpóźniej za kilka miesięcy świat gry się zakończy?

Reasumując, przy projektowaniu badań internetowych, a zwłaszcza badań poświęconych graczom MMOG, należy pamiętać o większym ich niuansowaniu, uwzględniającym, również odmienność środowiskową badanych wirtualnych światów i bardzo ostrożnie podchodzić do wyciągania i uogólniania wniosków.

Bibliografia

- Andrade C. (2020), *The limitations of online surveys*, „Indian Journal of Psychological Medicine”, Vol. 42, Issue 6, s. 575–576, <https://doi.org/10.1177/0253717620957496>.
- Ball H.L. (2019), *Conducting online surveys*, „Journal of Human Lactation”, Vol. 35, Issue 3, s. 413–417, <https://doi.org/10.1177/0890334419848734>.
- Bandura A. (1986), *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs.
- Barnett J., Coulson M. (2010), *Virtually real: A psychological perspective on massively multiplayer online games*, „Review of General Psychology”, Vol. 14, Issue 2, s. 167–179, <https://doi.org/10.1037/a0019442>.
- Batorski D., Olcoń-Kubicka M. (2006), *Prowadzenie badań przez Internet – podstawowe zagadnienia metodologiczne*, „Studia Socjologiczne”, nr 3(182), s. 99–132.
- Bomba R. (2009), *Jak badać gry komputerowe?*, „Homo Ludens”, nr 1, s. 305–308.
- Bosnjak M., Tuten T.L. (2001), *Classifying response behaviors in web-based surveys*, „Journal of Computer-Mediated Communication”, Vol. 6, Issue 3, JCMC636, <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2001.tb00124.x>.
- Casañ-Pitarch R. (2021), *An analysis of social communicative acts among MMORPG players*, „Texto Livre”, Vol. 14, No. 3, e33890, <https://doi.org/10.35699/1983-3652.2021.33890>.
- Drescher M.A., Korsgaard M.A., Welpel I.M., Picot A., Wigand R.T. (2014), *The dynamics of shared leadership: Building trust and enhancing performance*,

- „Journal of Applied Psychology”, Vol. 99, No. 5, s. 771–783, <https://doi.org/10.1037/a0036474>.
- Filiciak M. (2006), *Wirtualny plac zabaw. Gry sieciowe i przemiany kultury współczesnej*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.
- Frankfort-Nachmias C., Nachmias D. (1996), *Metody badawcze w naukach społecznych*, tłum. E. Hornowska, Zysk i S-ka, Poznań.
- Hardy1, <https://forum.mmorpg.org.pl/t/mmo-definicja-xxi-wieku/129120> [dostęp: 21.07.2023].
- Howlett M. (2022), *Looking at the 'field' through a Zoom lens: Methodological reflections on conducting online research during a global pandemic*, „Qualitative Research”, Vol. 22, Issue 3, s. 387–402, <https://doi.org/10.1177/1468794120985691>.
- Kardefelt-Winther D. (2017), *Conceptualizing Internet use disorders: Addiction or coping process?*, „Psychiatry and Clinical Neurosciences”, Vol. 71, Issue 7, s. 459–466, <https://doi.org/10.1111/pcn.12413>.
- Kierepka R. (2016). *Gry komputerowe a nowe media: o jednym ze sposobów współdziałania w tworzeniu marki*, „Ars Educandi”, nr 13, s. 33–43, <https://doi.org/10.26881/ae.2016.13.03>.
- King D.L., Delfabbro P.H. (2014), *Is preoccupation an oversimplification? A call to examine cognitive factors underlying internet gaming disorder*, „Addiction”, Vol. 109, Issue 9, s. 1566–1567, <https://doi.org/10.1111/add.12547>.
- King D.L., Haagsma M.C., Delfabbro P.H., Gradisar M., Griffiths M.D. (2013), *Toward a consensus definition of pathological video-gaming: A systematic review of psychometric assessment tools*, „Clinical Psychology Review”, Vol. 33, Issue 3, s. 331–342, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.01.002>.
- Klimmt C., Schmid H., Orthmann J. (2009), *Exploring the enjoyment of playing browser games*, „CyberPsychology & Behavior”, Vol. 12, No. 2, s. 231–234, <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0128>.
- Kozłowski J. (2015), *Badania oparte na danych*, „Forum Akademickie”, t. 22, nr 11, s. 22–24.
- Kuś J., Stefańska K., Bukowska A. (2015), *Metodologia badań psychologicznych prowadzonych w przestrzeni Internetu*, „Studia Metodologiczne”, nr 34, s. 209–237.
- Müller S., Ghawi R., Pfeffer J. (2023), *Reviewing the potentials of MMOGs as research environments: A case study from the strategy game Travian*, „PLoS ONE”, Vol. 18, Issue 2, e0281114, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0281114>.
- Ng B.D., Wiemer-Hastings P. (2005), *Addiction to the internet and online gaming*, „CyberPsychology & Behavior”, Vol. 8, No. 2, s. 110–113, <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.110>.
- Paluchowski W.J., Ptaszyński T. (2017), *Metodologiczne problemy zbierania danych za pośrednictwem Internetu (na przykładzie normalizacji kwestionariusza KONOP)*, [w:] W.J. Paluchowski (red.), *Diagnozowanie. Wyzwania*

- i konteksty*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Adama Mickiewicza, Poznań, s. 149–175.
- ReinRe, <https://forum.mmorpg.org.pl/t/mmo-definicja-xxi-wieku/129120> [dostęp: 21.07.2023].
- Rothmeier K., Pflanzl N., Hüllmann J.A., Preuss M. (2021), *Prediction of player churn and disengagement based on user activity data of a freemium online strategy game*, „IEEE Transactions on Games”, Vol. 13, No. 1, s. 78–88, <https://doi.org/10.1109/TG.2020.2992282>.
- Skitka L.J., Sargis E.G. (2006), *The Internet as psychological laboratory*, „Annual Review of Psychology”, Vol. 57, s. 529–555, <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.57.102904.190048>.
- Smahel D., Sevcikova A., Blinka L., Vesela M. (2009), *Abhängigkeit und Internet Applikationen: Spiele, Kommunikation und Sex-Webseiten*, [w:] B.U. Stetina, I. Kryspin-Exner (Hrsg.), *Gesundheit und Neue Medien*, Springer, Vienna, s. 235–260.
- Stetina B.U., Kothgassner O.D., Lehenbauer M., Kryspin-Exner I. (2011), *Beyond the fascination of online-games: Probing addictive behavior and depression in the world of online-gaming*, „Computers in Human Behavior”, Vol. 27, Issue 1, s. 473–479, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.09.015>.
- Taper A.E. (2011), *Gry MMORPG – cechy, możliwości, zagrożenia*, „Media i Społeczeństwo”, nr 1, 180–193.
- Zduniak A. (2023), *Problematyczne użytkowanie Internetu w czasie wolnym przez młodzież w perspektywie psychologii uzależnień*, „Studia Humanistyczne AGH”, t. 22, z. 1, s. 47–59, <https://doi.org/10.7494/human.2023.22.1.47>.

Część druga

**Z PROBLEMATYKI DORASTANIA
W ŚWIECIE INTERNETU**

Dorota Kubacka-Jasiecka

Wydział Psychologii, Pedagogiki i Nauk Humanistycznych, Uniwersytet Andrzeja Frycza Modrzewskiego
w Krakowie / Faculty of Psychology, Pedagogy and Humanities,
Andrzej Frycz Modrzewski Krakow University, Poland
ORCID: 0000-0002-8017-032X

WSPÓŁCZESNE „POKOLENIA SIECI” W WIRTUALNYM ŚWIECIE

The modern net generation in the virtual world

Streszczenie

Opracowanie przedstawia konsekwencje dorastania we współczesnej rzeczywistości społeczno-kulturowej, z dominującym znaczeniem Internetu wraz z komunikacją w świecie wirtualnym. Wpłynęły one zasadniczo na procesy dorastania młodego pokolenia – dojrzewania tożsamości, kształtowania koncepcji Ja oraz relacji z rówieśnikami. Obserwacje kolejnych roczników czasu powojennego coraz bardziej oswojonych i zaangażowanych w aktywność w Internecie pozwalają na wyodrębnienie czterech zróżnicowanych podgrup: pokolenia BB, X, Y i Z. Młodsze z nich, zwane wręcz „pokoleniami sieci”, pozostają pod znaczącym wpływem świata wirtualnego, do którego przenoszą swoje codzienne życie. Konfrontacja z realiami rzeczywistości staje się źródłem konfliktów, niepokoju, nawet stanów kryzysowych. Odpowiedź na główne pytanie publikacji – czy intensywne zaangażowanie internetowe skutkuje wyłącznie zaburzeniami funkcjonowania psychospołecznego (niekiedy na poziomie patologicznym), czy też może mieć również korzystne, pozytywne, rozwojowe, a nawet lecznicze znaczenie, przynajmniej dla niektórych użytkowników wymaga dalszych wszechstronnych badań.

Słowa kluczowe: dorastanie, świat wirtualny, „pokolenia sieci”, Internet, tożsamość, funkcjonowanie psychospołeczne, nadmierne zaangażowanie internetowe, e-patologia

Abstract

The paper presents the consequences of growing up in the contemporary sociocultural reality dominated by the impact of the digital technologies, the internet, and communication in the virtual world. These aspects have significantly influenced the coming-of-age processes of the young generations: achieving maturity, shaping their identity and self-concept, and forming peer relationships. Following the analyses of the subsequent generations – born post-war and increasingly familiar with the internet and engaged in online activities – four different subgroups have been identified: the generations of Baby Boomers, X, Y, and Z. The youngest of these, sometimes referred to as the Net Generation, are largely influenced by the virtual world, where they have moved their daily lives. The confrontation with the real world may be a source of conflicts, anxiety, and even crisis. Further comprehensive research is necessary in order to respond to the main question posed in this publication – does intensive involvement in online activities result only in dysfunctions of psychosocial functioning (sometimes at a pathological level) or can it also have a positive and beneficial developmental and therapeutic impact on some people?

Key words: growing up, virtual world, net generation, internet, identity, psychosocial functioning, excessive internet engagement, e-pathology

Dorastanie we współczesności

Współczesne procesy transformacji społeczno-kulturowej wraz z globalizacyjnymi przemianami otaczającej rzeczywistości – zmienność, pośpiech i poczucie umykającego czasu – okazały się istotnymi czynnikami przebiegu procesów dojrzewania i wychowania. „Okres transformacji zainicjował laicyzację życia społecznego i rodziny, ale także hedonistyczną formę funkcjonowania w rzeczywistości społecznej” pisze Roland Łukaszewicz (2012, s. 5). Zmiany społeczno-polityczno-kulturowe współczesności, zwanej przez Zygmunta Baumana (2008) ponowoczesnością, powodowały często stany niepokoju oraz kryzysy emocjonalne, zarówno w wymiarze indywidualnym, jak i społecznym. Zaważyły szczególnie na procesach rozwoju i dojrzewania młodzieży (Pałka, Ryś, 1998). Dojrzewanie we współczesnym świecie przyspiesza normatywne procesy wzrastania i dojrzewania biologicznego, przy opóźnieniu się rozwoju psychospołecznego. Powoduje to trudności funkcjonowania, wraz z kryzysami rozwojowymi, odbijającymi się na doświadczaniu Ja cielesnego i kształtowaniu się dojrzałego poczucia tożsamości – poszukiwania własnej drogi i miejsca w świecie.

Towarzyszy temu niekorzystny upadek autorytetów – rodziny, szkoły, władz państwowych oraz Kościoła, co wraz z osłabieniem oddziaływania instytucji i mechanizmów kontroli społecznej wprowadza poczucie niestabilności, chaos, zaburzając procesy socjalizacji i potęgując niepokój egzystencjalny dorastających. Obserwacje i wyniki badań wskazują, że wpływ procesów przemian globalizacji na dojrzewanie młodzieży pociąga za sobą:

- wzrost znaczenia jednoznacznie pozytywnej autoprezentacji;
- relatywizowanie wartości w zależności od korzyści osobistych – zaspokojenia własnych interesów i potrzeb Ja;
- nasilanie właściwej dojrzewaniu niestabilności, sprzeczności uczuć i postaw naznaczonych ambiwalencją;
- poczucie zagubienia i osłabienie poczucia bezpieczeństwa.

Przede wszystkim świat współczesny oferuje szerokie możliwości uczestniczenia w fascynującym wirtualnym świecie cyberprzestrzeni. Czy i w jakiej mierze możliwości, które oferuje postęp technologiczny, pociągają ze sobą przemiany kondycji psychospołecznej, a zwłaszcza psychologicznej dorastających? Czy sprzyjają one szybszemu, łatwiejszemu rozwojowi, czy też mogą potencjalnie stać się zarzewiem niekorzystnych przemian kondycji psychologicznej młodocianych i prowadzić do poważnych trudności życiowych, nieprzystosowania, a nawet patologii?

Wzrastanie od dziecka w dobie ponowoczesności powoduje, że przemiany rzeczywistości bywają przez młode pokolenie akceptowane, nawet oczekiwane czy niekiedy wręcz wymuszane; z drugiej strony zadania rozwojowe w społeczeństwie zglobalizowanym komplikują się i są trudniejsze do realizacji. Przyspieszenie rozwoju fizycznego (akceleracja), i po części intelektualnego, pogłębia nieharmonijność rozwoju; występuje tzw. kompresja wiekowa, czyli granica między dzieciństwem a dorosłością zaciera się, a dojrzewanie/młodość (jako odrębny okres) ulega wydłużeniu. (Oleszkowicz, Senejko, 2013).

Zmienność otaczającego świata, nowe kulturowo-społeczne standardy, niestabilność wzorców i oczekiwań wobec dzieci i młodzieży z pewnością może spowalniać i utrudniać naturalne procesy rozwojowe.

Problemy adaptacji dotyczą nas wszystkich, jednak w sposób znaczący odbijają się na funkcjonowaniu młodocianych, atmosferze rodzinnej i wychowaniu dzieci. Szczególnym wyzwaniem dla dorastających staje się zmaganie z kryzysami rozwojowymi, zwłaszcza kryzysem dojrzewania i kształtowania tożsamości.

Zacytujmy Marię Chłopkiewicz podkreślającą niespotykane dotychczas utrudnienia rozwoju i dojrzewania we współczesności: „Odkrycie własnej jaźni, ustalenie koncepcji własnej osoby wraz z samooceną oraz konfrontacja z problemami wyboru wartości, może w warunkach współczesności napotykać wiele, niespotykanych dotąd w rozwoju poprzednich pokoleń, utrudnień i przeszkód” (Chłopkiewicz, 1987, s. 136). Typowe dla okresu przemian osłabienie więzi rodzinnych, brak czasu w rodzinie dla wychowania dzieci, sprzeczne komunikaty, niejasne wymagania, niejednoznaczne wzory zachowania, brak kontaktu emocjonalnego, niedostatki należytej kontroli oraz nadzoru rodzicielskiego skazują dorastających na osamotnienie, wyalienowanie oraz poszukiwanie uwagi rówieśników i dalszego otoczenia (por. Czapiński, Panek, 2006; Słowik, Passowicz, 2004; Machel, 2001).

Młode pokolenie jednoczy wspólnota znaczeń i wartości kultury młodzieżowej, z którą jego przedstawiciele się identyfikują; spędzają ze sobą czas, stając się bardziej podatni na wpływ grupy rówieśniczej niż kiedykolwiek przedtem. Podkreślając dążenie do nawiązywania „prawdziwych”, głębokich relacji znaczenie szczerości i prostolinijności, akcentując prawo do indywidualizmu, równocześnie posuwają się do naruszania intymności i granic innych ludzi. Utraciło również swoją rolę wychowawczą i socjalizacyjną szkolnictwo; niedostatki autorytetu i prestiżu nauczycieli oraz pesymizm wychowawców, wraz z rozluźnieniem dyscypliny i przyzwoleniem na łamanie norm obyczajowych, powoduje, że również szkoła nie może sprostać w pełni zadaniu wychowania – kształtowania osobowości i postaw młodzieży (Machel, 2001).

Trzeba również pamiętać o nowym zjawisku, jakim jest „zderzenie”, a może trafniej – rozmijanie się pokoleń. Skutkiem szybkości i wielości przemian narastają konflikty międzypokoleniowe prowadzące do niespotkanego dotychczas już nie buntu, ale rozdźwięku między

pokoleniami, zerwania ciągłości pokoleniowej w zakresie postaw i wartości. Jan Hartman zwiastuje wręcz nastanie ery transhumanizmu, w której przedstawiciele kolejnych generacji charakteryzuje brak wzajemnego zrozumienia i obojętność (za: Siewiorek, 2013, s. 34).

Zasadniczo dorastający unikają bliskich relacji z szerszym otoczeniem, również w miejscu zatrudnienia. Nie wykluczając możliwości osobistego zaangażowania w wybrane problemy społeczne, w rzeczywistości stronią od wywierania wpływu na społeczną politykę, przybierają rolę niekiedy krytycznych, ale biernych obserwatorów. Pozostają bardziej zainteresowani realizacją indywidualnych idei, potrzeb autokreacji i realizacji własnych aspiracji. Wyrażając częstokroć niezadowolenie z zastanego świata, zasadniczo nie podejmują walki o jego przemianę (Jabłońska, 2018; Oleszkowicz, Senejko, 2013).

W znacznej większości dobrze wykształceni, często po studiach, przygotowani do podjęcia wysoko kwalifikowanej pracy zawodowej poszukują zatrudnienia mającego dla nich osobisty sens; wymagającego innowacyjności, kreatywności, wprowadzania nowości, ale równocześnie pozostawiającego im dużo swobody i wolnego czasu. Przywiązując wagę do dobrobytu i luksusu, równocześnie deklarują, że nie zależy im na zarabianiu dużych pieniędzy.

Kierują się myśleniem życzeniowym, nierealistycznymi wymaganiami i oczekiwaniami, nie chcąc równocześnie podejmować odpowiedzialności ani samodzielnych, wiążących decyzji (por. Wąsowski, 2013). Mają większe wymagania niż kompetencje, co w konfrontacji z rzeczywistością musi prowadzić do frustracji (Fazlagić, 2008). Unikają pracy wymagającej systematyczności, rutyny, sztywnych ram czasowych; nie znoszą nudnych obowiązków, narad, kontroli, bywają niecierpliwi, niesystematyczni i aroganccy (por. Mikoś, 2012). Stronią od pracy zespołowej, nie potrafiąc prowadzić konwersacji, mediować i dyskutować, natomiast rzucają wiele nierealnych pomysłów.

Charakterystyczna dla młodego pokolenia pozostaje koncepcja własnej osoby; ich pewność siebie, poczucie własnej wartości oraz przekonanie o byciu osobami wyjątkowymi, mogącymi stawiać wymagania swemu życiu i innym ludziom z dominującymi, typowymi dla tego

pokolenia cechami narcystycznymi. W ujęciu Małgorzaty Piaseckiej (2011) jednostki z osobowością narcystyczną cechują zachowania egocentryczne i egoistyczne, przesadne poczucie własnej wartości oraz brak empatii i zrozumienia dla uczuć innych ludzi. Towarzyszy temu nierealistyczne poczucie własnego znaczenia i wielkości – robią wszystko, aby ich podziwiać, przeceniając własne umiejętności i odnoszone sukcesy, a pomniejszając dokonania innych. Za postawą narcystyczną najczęściej kryje się kruche poczucie własnej wartości, wraz z głęboko zakorzenionym lękiem przed porażką. W tym świetle wysoka samoocena i pewność siebie zdają się bardziej obronne i kompensacyjne niż odzwierciedlające rzeczywiste przekonanie o własnej wartości, a słabe i powierzchowne kontakty interpersonalne mogą wtórnie zwiększać niestabilność samooceny (Giddens, 1991/2007; Czapiński, 2012).

Pozostaje pytanie, w jakim stopniu wymienione wyżej właściwości młodego pokolenia stanowią bezpośrednie konsekwencje współczesnych przemian, a w jakim już pokłosie nadmiernej aktywności internetowej i przejmowania wirtualnych wzorców, tym samym budowania nierealistycznych zamierzeń i postaw życiowych. Mając poczucie własnych nieograniczonych możliwości, tzw. milenialsi myślą o samorozwoju, powiększaniu swoich kompetencji, często wyłącznie na poziomie werbalnym. Najważniejszym jednak imperatywem pozostaje dla nich poznawanie i odkrywanie własnego Ja, jak sami mówią – „bycie prawdziwie sobą” (por. Brzezińska i in., 2011), przejawianej bowiem pozornej pewności siebie i swoich walorów towarzyszy niepewność co do własnej rzeczywistej wartości, a także lęk przed konfrontacją i krytyką.

Obserwuje się trudności kształtowania autonomicznej tożsamości, przy nasileniu procesów rozwijania tzw. tożsamości przejętej, zapożyczonej od rówieśników offline i online; tożsamość pozostaje niezintegrowanym „zlepkiem” różnorodnych elementów, niekiedy wzajemnie skontrastowanych, z czego najczęściej dorastający nie zdają sobie sprawy; nasila to jednak niepokój i niepewność w zetknięciu z realnymi sytuacjami społecznymi. Obawy i lęk przed niespełnieniem wyobrażeń o idealnym Ja (narzucanym przez rodziców czy wzorce propagowane przez media społecznościowe) przyczyniają się do opóźnienia, a nawet zatrzymania

rozwoju – „odmowy dorastania” – jako przejawu wspomnianego nierozwiązanego kryzysu fazy moratorium.

Większość przedstawionej charakterystyki młodzieży tego pokolenia wskazuje na niezakończone procesy dojrzewania – nierozwiązany kryzys fazy dorastania, daremnego dążenia do niezależnej dorosłości. „Coraz później stajemy się dorośli i coraz mniejszą mamy na to ochotę” – mówią 20-, 30-, a nawet 40-latkowie doby ponowoczesności, którzy wypowiadają się w artykule Mileny Rachid Chehab (2013, s. 28): „Chcę się wydurniać na ulicy [...]. Wstawiać głupoty na Fejsie i tańczyć w tramwaju do ulubionej piosenki lecącej ze smartfona. Chcę chodzić na imprezy, poznawać nowych ludzi, a nie pracować, zarabiać, kupować. Tak samo ma wielu moich znajomych” napisała do „Gazety Wyborczej” 26-latka.

Młodzi doświadczają poczucia rozczarowania dorosłością, która nieodwołalnie zmusza do podjęcia wiążących decyzji życiowych. Poczucie, że nie można przy tym popełnić błędu, wywołuje strach przed porażką (która może okazać się porażką „totalną”), a w następstwie niechęć do podejmowania ważnych decyzji życiowych. W domu rodzinnym młodzi doświadczający takich problemów chętnie zostają coraz dłużej; staje się on gwarantem bezpieczeństwa i formą azylu zdejmującego część odpowiedzialności za własne życie (fragment raportu Szafraniec *Młodzi 2011*, za: Chehab, 2013, s. 28; por. też: Brzezińska i in., 2011).

Opisywaną w piśmiennictwie przedmiotu sylwetkę młodego pokolenia cechuje złożoność i współwystępowanie licznych przeciwstawnych, wzajemnie sprzecznych postaw, wykluczających się zachowań mających znaczące konsekwencje dla niskiego poziomu społecznienia i funkcjonowania młodocianych, jak również ich samopoczucia i stanu emocjonalnego. Spróbujmy podsumować występujące sprzeczności, mogące wywoływać w wielu wypadkach stany kryzysu tożsamości:

- niedojrzała tożsamość, w dużej mierze tzw. przejęta od rówieśników off- i online, przy jednoczesnym poczuciu bycia wyjątkową, niepowtarzalną jednostką;
- narcystyczna pewność siebie, której towarzyszy nie tyle niepewność, ile lęk przed krytyką;

- przywiązywanie wagi do tradycji i wartości rodzinnych przy równoczesnej akceptacji liberalnych wzorców zachodnioeuropejskich;
- odrzucanie wartości i dążeń materialnych pokolenia rodziców, od których pozostają zależni finansowo, a postawy konsumpcjonizmu i duże wymagania życiowe;
- ambicje zawodowe, oczekiwanie sukcesów życiowych, a ucieczka od obowiązków zawodowych, rutyny pracy i odpowiedzialności.

Przedstawiony obraz stanowi uogólnienie zarówno powszechnie obserwowanych zjawisk, jak i nie zawsze zgodnych wyników badań poszczególnych badaczy. Wymienione sprzeczności (odzwierciedlone w badaniach) mogą wynikać z nakładania się doświadczeń młodzieży z świata rzeczywistego i wirtualnych przedstawień i imaginacji. Równocześnie należy zdawać sobie sprawę, że niezgodności otrzymanych wyników mogą stanowić rezultat zróżnicowania pokolenia w zależności od kultury, miejsca zamieszkania, wykształcenia czy płci i przede wszystkim nadmiernej aktywności internetowej (Kubacka-Jasiecka, Passowicz, 2014; Tymiański, 2016).

Młode pokolenie naszego czasu

Wyróżnione grupy pokoleniowe

Jedną z istotnych konsekwencji ery ponowoczesności jest rozwój świata komunikacji internetowej pociągający za sobą powszechne zjawisko wymiany informacji i kontaktowania się za pośrednictwem Internetu. Komunikacja internetowa stanowi nową, pośrednią formę pomiędzy bezpośrednią komunikacją interpersonalną a tzw. komunikacją masową – cechują ją bowiem właściwości charakterystyczne dla obu wymienionych form – nosi ona znamiona zarówno bezpośredniego procesu komunikacyjnego z natychmiastowym sprzężeniem zwrotnym, jak i spełnia warunki komunikacji masowej z brakiem sprzężenia zwrotnego i nieokreślonymi (niedostępnymi) cechami fizycznymi partnerów (Miotk, 2003).

Rozważając wpływ mediów elektronicznych i komunikacji internetowej na procesy dojrzewania i dorastania, winno się rozważyć następujące

zagadnienia: czy aktywne, wielogodzinne uczestniczenie w rzeczywistości Internetu jest naturalnym znakiem czasu wpływu kultury ponowoczesności internetowej, czy przejawem tzw. problematycznego korzystania z Internetu? Czy zaangażowanie w świecie wirtualnym zawsze, najczęściej, i w jakim stopniu prowadzi do kształtowania się specyficznych właściwości osobowości oraz zaburzeń funkcjonowania psychospołecznego, a nawet zdrowia psychicznego? Czy można mówić o indywidualnej podatności na zagrożenia związane z nadużywaniem możliwości oferowanych przez wirtualny świat Internetu? Do niektórych z tych kwestii postaram się, przynajmniej po części ustosunkować w poniższym tekście.

Świat Internetu może nie tylko stanowić ucieczkę przed poczuciem chaosu i zobowiązaniami rzeczywistego, dorosłego życia – oferuje również powrót do utraconego rajy beztroskiej dziecięcości; ukazuje rozmaite realne oraz wirtualne „drogi wyjścia” z niezadawalającej, realnej sytuacji życiowej, a przyjęcie niektórych z nich stanowi o zróżnicowaniu młodego współczesnego pokolenia. Kolejne generacje osób urodzonych po wojnie różnią się znacząco właściwościami psychicznymi; podstawowym kryterium ich odrębności jest częstość i forma korzystania z nowoczesnych technologii cyfrowych, które zmieniają sposób funkcjonowania i komunikowania się ich uczestników, a w konsekwencji postawy pokolenia wobec rzeczywistości oraz powszechnych systemów wartości. Na podstawie poziomu uczestniczenia i zaangażowania w świat Internetu powszechnie wyróżnia się wąsko rozumiane grupy pokoleniowe, zwane potocznie pokoleniami: *Baby Boomers* (BB) oraz pokolenia X, Y i Z.

Pokolenie *Baby Boomers* – to osoby urodzone po II wojnie światowej, opisywane od ok. 1980 r. (Cwalina, 2001). Pokolenie wyżu demograficznego jest pierwszą generacją żyjącą w czasie powojennym – doświadczyło zmiany ustroju, rewolucji kultury masowej i przemian stylu życia. Koncentracja rodziców na potrzebach dzieci i chęć zapewnienia im dobrego wykształcenia wyposażyły przedstawicieli tej generacji w poczucie ważności (początek rozwoju pokolenia Ja – *Me Generation*). Jego przedstawiciele doświadczyli podniesienia statusu kobiety, możliwości rozrodu, dostępu do antykoncepcji, sekularyzacji oraz znaczących zmian rynku pracy – rywalizacji i obniżenia zarobków. Zachowali jednakże wysoki etos

pracy, lojalność i dążenie do stworzenia wolnego, otwartego społeczeństwa. Pracowici, przedkładają obowiązki zawodowe nad czas dla rodziny czy przyjaciół (Kozłowski, 2012). Adaptują się, gdy to konieczne, do zmian technologicznych, potrafią korzystać z mediów elektronicznych, ważniejsza jednak pozostaje dla nich komunikacja bezpośrednia – twarzą w twarz.

Pokolenie X – określenie pojawia się w pracy Jane Deverson i Charlesa Hambletta *Generation X*, spopularyzowane przez Douglasa Couplanda (Coupland, 1991 za: Gawda, Kosacka, Banaszkiwicz, 2020, s. 19) jako pokolenie dzieci „z kluczem na szyi” (*Clatch Key Generation*), wcześniej samodzielnych, którym w domu nie poświęcono dużo uwagi, częstym doświadczeniem była separacja lub rozwód rodziców (Brzozowska, 2005). Jego przedstawiciele są niezależni i kreatywni, poszukują w pracy możliwości rozwoju, nadążają za zmianami i nowymi technologiami. Nie mogąc znaleźć pracy odpowiadającej ich ambicjom i potrzebom materialnym, balansują między buntem a lojalnością pracownika; bywają częstokroć niesprawiedliwie oceniani jako leniwi i dążący do wygodnego życia (Kozłowski, 2012). Również z powodu odmienności kultur między krajami (np. USA a Polską) ich postawy wobec pracy w świetle badań pozostają bardzo zróżnicowane. W warunkach polskich przedstawiciele generacji X wykazywali się zaradnością, przedsiębiorczością, częstokroć podejmowali własną działalność gospodarczą. Wraz ze zmianą czasu i warunków pracy w wyniku polskiej transformacji (upadki firm, bezrobocie, zatrudnienie na umowy cywilnoprawne itp.) przedstawiciele pokolenia często wspominali o braku bezpieczeństwa i niepewności co do własnej społecznej nieprzydatności (Bauman, 2011).

Na rozwój tej generacji miał wpływ postindustrializm wraz z popularyzacją mediów, a co zatem idzie – wartości kultury konsumpcyjnej. W mediach i telewizji dominowała rozrywka i treści importowane ze Stanów Zjednoczonych, nasilające konsumpcjonizm oraz wartości materialne, często przez pokolenie X wyśmiewane, choć równocześnie pożądane.

Pokolenie Y – generacja urodzona w latach 1980/1985–1994, również określana jako: pokolenie Milenium (Milenialsi), Pokolenie globalne, Multimedialne dzieci, Generacja sieciowa, Okablowani, Echo wyżu

powojennego, Pokolenie Ja! Ja! Ja!, pokolenie My, I-generacja, MTV generacja, Pokolenie ani... ani, Cyfrowe dzieci wolnego rynku, Luzacy czy Pokolenie kłapek i iPodów; cytowane określenia nawiązują do typowych postaw tego pokolenia. Wojciech Cwalina (2001) mówi też o *Net Generation*, *Gen Netters*, *Video Kids* czy *Echo Boomers*.

Grupa młodych dorosłych pokolenia Y jest obecna zarówno w Ameryce, na zachodzie Europy, jak i w Polsce. W polskiej rzeczywistości generacja stanowi hybrydę systemu wartości charakterystycznych dla kultury zachodniej oraz tradycyjnych wartości wschodnioeuropejskich i słowiańskich (Fazlagić, 2008). Generacja 30-latków, nazywana pokoleniem Y, stanowi w gruncie rzeczy grupę pod względem kulturowym i psychospołecznym bardziej zróżnicowaną niż jednorodną (Czapiński, 2009).

Pierwsze doniesienia dotyczące pokolenia Milenium napłynęły ze strony pracodawców amerykańskich, kiedy na rynku pracy doszło do konfrontacji pokoleń: 30-, 40-latków i młodych dorosłych pokolenia Y, zwracających uwagę swoją negatywną postawą wobec wymagań i dyscypliny pracy. Na znaczący wpływ okresu polskiej transformacji na rozwój młodzieży zwrócił uwagę Janusz Czapiński (2009) – według niego pokolenie urodzone i wychowane w wolnej, kapitalistycznej Polsce w porównaniu z poprzednimi pokoleniami cechuje się wyższym poziomem uzależnienia od używek (alkoholu czy narkotyków), agresywnością i tendencjami autodestruktywnymi; te ostatnie są szczególnie typowe dla dziewcząt z poczuciem dyskryminacji społecznej, trudnościami nawiązywania więzi towarzyskich i przyjacielskich. Najważniejsze – „Nie pamiętają [...] świata bez telefonii komórkowej i Internetu”, a od starszego pokolenia odróżniają ich partnerskie, pozbawione autorytetu relacje z rodzicami, które przenoszą na pracodawców (Cieśla, 2013, za: Czechowska-Gauden, 2013, s. 41).

Generacja Y jest pierwszym pokoleniem wychowanym w dobie technologii informatycznych i jej przedstawiciele radzą sobie dobrze z istotnymi dla społeczeństwa rozwiązaniami technologicznymi. Dostęp do mediów i zasobów internetowych podnosi świadomość problemów otaczającego świata przy równoczesnym krytycyzmie wobec komunikatów perswazyjnych i telewizyjnych (por. Kowalik, 2015). Otwarcia na

odmienności – etniczne, seksualne czy religijne – opowiadają się za zdecydowanym rozdziałem państwa i Kościoła (Cwalina, 2001).

Ogólna charakterystyka generacji Y oraz problemy występujące w pokoleniu odzwierciedlają w pewnej mierze wyzwania stawiane dorastającym i młodym dorosłym przez przeobrażenia zachodzące we współczesności. Zarysowany w piśmiennictwie obraz nie zawsze pokazuje jednoznaczny wizerunek tej generacji, co może wynikać z braku spójności – ambiwalentnych postaw i emocji prezentowanych przez przedstawicieli tej generacji, przekonań i zachowań, ale również odzwierciedlać rozpowszechnianą publicystyczną wizję tego pokolenia. Podawane charakterystyki pokolenia wydają się zarysowane zbyt ostro, dominują wyraziste, a nawet przesadne sformułowania oraz często powierzchowne uogólnienia.

Pokolenie Z – najmłodsze, czasami określane jako C (od słowa *connected* – „podłączeni”); nazwa nawiązuje do potrzeby nieustannego przebywania w sieci, w przestrzeni wirtualnej, stąd określenia: Pokolenie teleinformatyczne czy *Multitasking* (Skórska, 2004). Populacja urodzonych po 1990 r., nadal w niewielkim stopniu poznana, to generacja wychowana przez Internet, do którego dostęp jest zawsze możliwy i konieczny, w każdym miejscu i za pomocą różnych narzędzi. Zanurzeni w świecie wirtualnym nierzeczywistych, subiektywnych wyobrażeń i złudzeń, zmuszeni do konfrontacji z realną, obiektywną rzeczywistością, nie bardzo sobie z nią radzą, zagubieni w złożoności rzeczywistego świata. Większość ich kontaktów, relacji i życia przebiega w świecie wirtualnym, natomiast ich relacje z rówieśnikami w świecie rzeczywistym są rzadkie, nacechowane brakiem empatii i egoistyczno-narcystycznym nastawieniem (por. Baranowska-Skimina, 2013; Pawłowska, 2013, za: Czechowska-Gauden, 2013).

Cechy tego pokolenia to dobre radzenie sobie z nadmiarem bodźców i informacji (tzw. szumem informacyjnym), niecierpliwość i wielozadaniowość; obserwujemy przy tym deficyty koncentracji uwagi, zwłaszcza wobec niebudzących większego zainteresowania treści. Osoby pokolenia Z charakteryzuje przy tym otwartość na zmiany miejsca zamieszkania, drogi zawodowej czy miejsca założenia rodziny itp. Aktualnie mówi się o końcu tej generacji, a początku generacji nazwanej alfa, którą

w powszechnej opinii czekają ogromne możliwości technologiczne i materialne (por. Kozłowski, 2012).

Reasumując, starałam się w miarę spójnie i syntetycznie pokazać sylwetkę szeroko rozumianego młodego pokolenia, ukazując równocześnie jego zróżnicowanie. Przedstawiane przez badaczy charakterystyki funkcjonowania i właściwości młodego pokolenia, a także wyniki badań własnych, odzwierciedlają przynajmniej w ogólnych zarysach problemy nurtujące współczesne społeczeństwo (Kubacka-Jasiecka, 2020; Kubacka-Jasiecka, Passowicz, 2014). Młodzież borykająca się z wyzwaniem ponowoczesności, wychowana i dorastająca w świecie radykalnych przemian i przeobrażeń egzystencji kolejnych pokoleń rozwija się, przystosowując do otaczającej rzeczywistości; wyzwaniem staje się przede wszystkim typowe dla tego okresu życia ukształtowanie dojrzałej, autonomicznej tożsamości uwzględniającej współczesne, czerpane jednak głównie ze środków masowego przekazu, wzorce. Znaczącą rolę odgrywa tu wspomniane zjawisko „zderzenia pokoleń” – wzajemnego niezrozumienia między przedstawicielami młodego i starszego pokolenia ujawniającego nieraz diametralne różnice mentalności (Farnicka, 2010). Świadomość i wyższościowe podkreślanie przez samych dorastających zróżnicowania międzypokoleniowego idzie w parze z roszczeniami kierowanymi wobec otoczenia i oczekiwaniem akceptacji swoich decyzji i postępowania (Machała, 2013).

Digital Natives

Pierwszym badaczem, który zwrócił uwagę na ogromne znaczenie rewolucji informatycznej dla kształtowania się i różnicowania kolejnych grup pokoleniowych, był Don Tapscott (1997, za: Gawda, Kosacka, Banaszkie-wicz, 2020, s. 24). Zaproponował on termin Pokolenie sieci – *Net Generation* określający generację technologii cyfrowych. Natomiast autorem określenia *Digital Natives* opisującego osoby, które dorastały w otoczeniu komputerów i Internetu jest Marc Prensky (2001, za: Gawda, Kosacka, Banaszkie-wicz, 2020, s. 25, 67–68, 225). Określenie *Digital Natives* odnosi się do młodych osób, które spędzają więcej czasu na aktywności w świecie

wirtualnym niż na innych aktywnościach, jak sport, czytanie czy spotkania z przyjaciółmi. Czas spędzony na aktywności w Internecie, na grach wideo, śledzeniu informacji w mediach społecznościowych czy zapoznawaniu się z pocztą elektroniczną powoduje, że świat cyfrowy jest dla nich zupełnie naturalnym, oswojonym środowiskiem, a cyberprzestrzeń integralną częścią ich osobistego świata, zupełnie niepasującego do obecnie obowiązującego systemu edukacyjnego. Ważniejsze dla młodych pozostają obrazy i dźwięki niż teksty pisane; chcą się uczyć tego, co dla nich praktycznie ważne, a sama nauka ma pozostać czasem zabawy i przyjemności, a nie stawać się wysiłkiem i trudną pracą.

Najważniejszą jednak konsekwencją staje się wpływ zaangażowania w cyberprzestrzeni na aktywność mózgu, cechującego się tzw. neuroplastycznością – zdolnością dopasowywania się do potrzeb uprawianej intensywnie działalności. Potencjalne zmiany mózgowie na szerszą skalę skutkują zmianami w zakresie myślenia, procesów emocjonalnych i zachowania (np. tzw. hipertekstowość, duża przerzutność uwagi i trudności jej koncentrowania, przetwarzanie równoległe, umiejętność orientacji w trójwymiarowych informacjach graficznych, elastyczność myślenia i zachowania itp.) (por. Aboujaoude, 2012).

Obserwacje i wyniki badań wskazują na niejednorodność pokolenia *Digital Natives*; winno się w nim wyróżniać przynajmniej dwie generacje osób dorastających w odmiennych fazach rozwoju technologii cyfrowej. Rozwój sieci 2.0 przyjmuje się za umowną granicę między pierwszym a drugim pokoleniem *Digital Natives*. „Terminem sieć 2.0 określa się zbiór luźno powiązanych technologii sieciowych i serwisów internetowych, wśród których wiele służy do wymiany informacji między użytkownikami oraz ich współpracy” (Gawda, Kosacka, Banaszkiwicz, 2020, s. 27).

Starsze pokolenie *Digital Natives*, zwane generacją 1.0, zetknęło się z technologią cyfrową, zanim pojawiły się nowoczesne kanały informacyjne i media społecznościowe, nie korzystało więc ono zasadniczo z danych poczty elektronicznej. Cechuje je większy lęk i niechęć wobec konieczności korzystania z Internetu (zob. tab. 1).

Tabela 1. Różnice między generacjami *Digital Natives*

	<i>Digital Natives 1.0</i>	<i>Digital Natives 2.0</i>
Data urodzenia	1980–1995	Po 1995
Pokolenie	Pokolenie Y	Pokolenie Z
Życie online–offline	Rozgraniczone	Połączone, duży stopień uzależnienia cyfrowego
Kanały komunikacji	Poczta elektroniczna, rozmowy przez telefony komórkowe	Media społecznościowe
Główne aktywności w sieci	Sprawdzanie poczty, przeglądanie stron internetowych	Komentowanie, obserwowanie innych, dzielenie się intymnością – Facebook i YouTube, odrabianie prac domowych z użyciem wyszukiwarki Google
Postawa wobec rzeczywistości wirtualnej i gadżetów elektronicznych	Większa rezerwa, większy lęk przed Internetem	Gadżety elektroniczne jako element autoprezentacji, duże przywiązanie do autowizerunku w mediach społecznościowych

Źródło: na podstawie: de Aurora, 2012; Linne, 2014; Venter, 2012, za: Gawda, Kosacka, Banaszekiewicz, 2020, s. 29.

Marc Prensky (za: Gawda, Kosacka, Banaszekiewicz, 2020, s. 227) wyróżnia dwie kategorie młodej generacji: *Digital Natives* – osoby, które urodziły się i wychowały w świecie technologii cyfrowej; i *Digital Immigrants*, dla których Internet jest wtórnym źródłem informacji. Wychowawcy i nauczyciele często nie rozumieją swoich uczniów, nie potrafią efektywnie dopasować metod nauczania, co staje się źródłem nieporozumień i konfliktów. Feeney natomiast (za: Toledo, 2007, s. 87–88) zaproponował szczegółowe kontinuum aż siedmiu odrębnych kategorii: cyfrowi pustelnicy (korzystający z technologii cyfrowych pod presją sytuacji i okoliczności, wyrażający jednak sprzeciw wobec konieczności zakupu komputera); dalej: cyfrowi uchodźcy; imigranci; tubylcy; poszukiwacze; innowatorzy i wreszcie cyfrowi nałogowcy – osoby nie tylko nadmiernie zaangażowane, ale już uzależnione od technologii cyfrowej – codzienna aktywność w sieci pochłania cały ich czas i energię życiową. Można jednak mieć wątpliwości co do znaczenia praktycznego tak złożonego podziału na populacyjne podgrupy, skądinąd zróżnicowanej generacji sieci.

Wpływ świata wirtualnego i aktywne uczestnictwo w cyberprzestrzeni stały się przedmiotem szeroko zakrojonych badań empirycznych (prowadzonych z uwzględnieniem aspektów lingwistycznych) opisanych w cytowanej już pracy Barbary Gawdy, Kaliny Kosackiej i Pauliny Banaszekiewicz (2020). Wnioski z badań ukazały zróżnicowanie pomiędzy pokoleniami po transformacji w zakresie doświadczania i ekspresji podstawowych emocji. I tak pokolenia *Digital Natives* Z i Y najsilniej doświadczają miłości romantycznej (a może tylko ją deklarują?); zwłaszcza osoby z generacji Z oraz kobiety (także z innych pokoleń cyfrowych). Przedstawiciele pokolenia Y, a zwłaszcza Z, w porównaniu z pozostałymi podgrupami cechowała wyższa ekspresyjność, aktywność czy intensywność doświadczania (czy jako najmłodszej wiekiem, pytają Liu i in., 2012, za: Gawda, Kosacka, Banaszekiewicz, 2020, s. 230). Pokolenie to pozostaje optymistyczne i radosne, choć z jednej strony ma to nieco abstrakcyjny, być może nawet obronny, charakter, a z drugiej strony wiąże się z dążeniem do przyjemności, również typu materialnego.

Sprzeczne z powyższymi danymi, natomiast zgodne z innymi pozycjami piśmiennictwa, m.in. rozważaniami Baumana (2008), pozostają doniesienia dotyczące doświadczania lęku, zwłaszcza sytuacyjnego, charakteryzującego pokolenie Z. Gawda, Kosacka, Banaszekiewicz (2020) wiążą często obserwowany niepokój młodego pokolenia z niemożnością pozostawania bez przerwy w nieustannej, akceptującej łączności z innymi uczestnikami mediów społecznościowych Internetu (por. Merlo, 2008). Wyniki uzyskiwane przez osoby z pokolenia Y i Z wskazują na nieracjonalność oraz kompulsywność korzystania z Internetu, co może sygnalizować narastające uzależnienie.

Istotnie różne w tym zakresie od pozostałych podgrup wyniki osób generacji BB mówią o zasadnym, zadaniowym korzystaniu z Internetu, co Czapiński (1998) wiąże z warunkami życia osób tego pokolenia w czasie polskiej transformacji. Zdaniem tego autora obserwowany przez niego wyższy poziom smutku – obniżony nastrój u osób Z – prawdopodobnie wynika z typowych problemów tej generacji: poczucia osamotnienia i słabych relacji z otoczeniem w świecie rzeczywistym. Gawda, Kosacka, Banaszekiewicz (2020) przypuszczają natomiast, że prawdopodobnie osoby

Digital Natives 2.0 negatywne emocje eliminują i tłumią (wypierają?) jako pozostające w sprzeczności z przyjętym stylem życia i wartościami.

Reasumując, nie wszystkie przedstawione dane wspierają jednolity, ogólny obraz pokoleń cyfrowych. Wyniki badań nad emocjonalnością pokolenia *Digital Natives* wskazują na odmienne właściwości, zwłaszcza odrębność generacji BB i również X, w porównaniu z pokoleniem Z urodzonych w odmiennych warunkach społeczno-historycznych – inaczej powiązanych z aktywnością internetową.

W świecie wirtualnym

Uwarunkowania i motywy problematycznego zaangażowania internetowego

Nadmierne, tzw. problematyczne użytkowanie Internetu pochłaniające czas, który winien być przeznaczony na inne, ważne aktywności życiowe, zwłaszcza u osób o szczególnej podatności, może skutkować nieprzystosowaniem, przejściowymi zaburzeniami psychicznymi czy wręcz patologią. Rozważając czynniki mogące decydować o ucieczce, wycofaniu się z życia realnego i łatwości wchodzenia w rzeczywistość wirtualną, wraz z budowaniem wizji hybrydowych, należy uwzględnić kwestie omówione poniżej.

Niedostatek pozytywnych wzorów oraz metod wychowywania dzieci, a także ogólne zubożenie emocjonalne w rodzinie, mogą skutkować u dzieci deficytami poznawczymi i emocjonalnymi oraz kształtowaniem się niekorzystnych cech indywidualnych mogących sprzyjać zaangażowaniu i ucieczce w problematyczne wirtualne relacje i zależności (por. Cierpiąłkowska, Sęk, 2016). Negatywne doświadczenia szkolne – brak osiągnięć w nauce, przede wszystkim niekorzystne relacje z rówieśnikami (odrzućenie i wykluczenie) – nasilają znacząco przeżywanie stresu, stanowiąc w tym okresie życia istotną przyczynę ucieczki w świat Internetu. Bronisław Urban (2012) wymienia właściwości dzieci odrzuconych przez znaczących innych, w tym rówieśników, które można uznać za predysponujące do intensywnego zaangażowania w świecie wirtualnym: deficyty intelektualne, poczucie bycia nieszczęśliwym, poirytowanie,

nadwrażliwość na reakcje rówieśników, cierpienie, zazdrość, chęć odwetu, podejrzliwość oraz obwinianie innych za własne błędy, niepewność i chęć odzyskania, choćby iluzorycznej, kontroli. Ten zestaw właściwości może stanowić źródło złości, zachowań agresywnych, typować takie osoby na agresorów w sieci albo ofiary hejtu (będącego wirtualną kontynuacją odrzucenia rówieśniczego). Nie należy jednakże zapominać, że pozytywne doświadczenia szkolne i akceptacja kolegów, również online, mogą okazać się buforem łagodzącym stres domowy.

Wymienione wyżej cechy kształtujące się na podstawie dyspozycji temperamentalnych sprzyjają, łącznie z relacjami środowiskowymi, nadmiernemu zaangażowaniu internetowemu. Najczęściej w tym kontekście wymienia się takie cechy jak: neurotyczność, negatywna emocjonalność, lękowość, a także impulsywność, poszukiwanie wrażeń, cechy introwertywne oraz problemy samokontroli. Zwraca się również uwagę na znaczenie deficytów poznawczych i emocjonalnych (por. Cierpiałkowska, 2007; Cierpiałkowska, Sęk, 2016). Ponadto można obserwować narastanie alienacji społecznej, niesamodzielności i zależność od otoczenia, w tym relacji świata wirtualnego.

Realizacja zadań rozwojowych we współczesności, skutkiem niekorzystnych przemian społeczno-kulturowych, zostaje utrudniona, częstokroć zaburzona. Dotyczy to szczególnie kształtowania dojrzałej autonomicznej tożsamości; niepewne, niedojrzałe poczucie tożsamości, wraz z obniżonym poczuciem własnej wartości, staje się źródłem depresji, stanów lękowych i ogólnego poczucia nieszczęśliwości. Niedojrzałość emocjonalno-społeczna, niesamodzielność i zależność od innych mogą sprzyjać ucieczce w nadmierne – tzw. problematyczne – zaangażowanie w relacje wirtualne. Równocześnie brak dojrzałych, skutecznych mechanizmów obrony przed manipulacją i presją ze strony innych uczestników sieci, odporu przed wciąganiem w ryzykowane zachowania, pornografię czy cyberprzemoc zagrażają bezpieczeństwu w sieci wszystkim jej użytkownikom.

Na koniec należy wspomnieć o ważnych czynnikach, które mogą leżeć u podstaw ucieczkowej koncentracji na działalności w Internecie – stresie wydarzeń krytycznych jak: brak zatrudnienia (bezrobocie), utrata osób znaczących, doznane sytuacje graniczne i traumatyczne, jak również

nagle pozbawienie ważnej, ulubionej aktywności życiowej, względnie konieczność jej ograniczenia.

Wirtualizm – przeobrażenia Ja i wizji świata

Badacze zwracają uwagę na nieuchronność wpływu wirtualnego świata cyberprzestrzeni na funkcjonowanie w świecie rzeczywistym; z czasem następuje dwustronne mieszanie się wpływów prowadzące do zacierania się granic między nimi. Nazywani „tubylcami cyfrowymi” młodzi ludzie pokoleń Y i Z już prawie nie różnicują rzeczywistości offline (poza siecią) i online (w sieci) (Aboujaoude, 2012). Dla wielu młodych ludzi to, co dzieje się w sieci, jest bowiem najważniejszą częścią ich życia: „[...] w środowisku cybernetycznym, niematerialnym, realnie nieistniejącym, równoległym do fizycznego kupujemy, konsumujemy, Kochamy się, leczymy swoje kompleksy, dokonujemy autoprezentacji, kłamujemy, wyrażamy swoje uczucia” – podsumowuje swoje rozważania Bożena Janda-Dębek (2010, s. 11), pisząc dalej: „Odwieczna potrzeba bycia z innymi ludźmi przybiera niejednokrotnie przerażającą formę karykatury kontaktów społecznych... złudzenia owych kontaktów”. Wobec „płynności” rzeczywistości i niepewnej przyszłości obserwujemy postawy hedonistyczne, stawianie na rozrywkę i przyjemności, dążenie, aby „dobrze się w życiu ustawić”, nawet kosztem własnych aspiracji. Nie wszystkie jednak zachodzące przemiany przynoszą zdecydowanie negatywne i społecznie szkodliwe konsekwencje.

Wielu badaczy odnotowuje korzystne, pozytywne, a nawet – można powiedzieć – psychoterapeutyczne; konsekwencje aktywności w sieci podkreślają korzystny wpływ wirtualnego zaangażowania na dobre samopoczucie psychiczne i fizyczne uczestników sieci, poziom zdrowia, jakość życia, poczucie szczęścia oraz umacnianie się poczucia własnej wartości (por. Bauernschuster i in., 2010; Naesi i in., 2015, za: Jabłońska, 2018; Wawrzyniak, 2015, s. 111; Sabatini, Sarracino, 2014; Steinfield, Ellison, Lampe, 2008).

Równie istotny wydaje się potencjalny, pozytywny wpływ wirtualizmu na ponowoczesną tożsamość i poczucie umiejscowienia, choćby

hybrydowego, w relacjach z innymi. Należy podkreślić możliwość ewentualnego wspomagania rozwoju osobowego dzięki kontaktom wirtualnym ułatwiającym kształtowanie indywidualnej tożsamości i własnej drogi życia w okresie adolescencji. Aktywność wirtualna może wspomagać wychodzenie z etapu dyfuzji tożsamości rozproszonej czy przejętej na rzecz poszukiwania własnego autentycznego Ja (Marcia, 1966). Łatwość podejmowania różnorodnych ról i wcieleń w świecie wirtualnym w sposób mniej lub bardziej świadomy może umożliwić, przez eksperymentowanie pozytywne, wychodzenie z kryzysów rozwoju (Erikson, 2000).

Atrybuty tożsamości ukształtowane w przestrzeni wirtualnej mogą zostać przeniesione i wykorzystane offline. Mogą nie tylko kompensować, ale nawet i dopełniać – wzbogacając tożsamość młodocianych. Funkcjonowanie online stwarza możliwość kompensowania niskiego poczucia wartości, niepewności społecznej, przełamania dotychczasowej, nadmiernej nieśmiałości, pozbycia się niepotrzebnych obaw i lęków.

Zaobserwowano również znaczący wzrost samooceny u osób aktywnie korzystających z portali społecznościowych. Terapeutyczne, potencjalnie pozytywne oddziaływanie zaangażowania i aktywności w sieci można sprowadzić do ułatwienia ekspresji dotąd ukrywanych emocji i doznań, przełamania niepewności, nieśmiałości czy wstydu, jak również odreagowania napięcia, trudnych emocji, lęków społecznych czy fobii, które może stanowić swoiste katharsis. To pozytywne, korzystne oddziaływanie zaangażowania online wiąże się w sposób istotny z właściwościami poznawczymi i intelektualnymi uczestników sieci – przytomnością umysłu i myśleniem refleksyjnym, świadomością podejmowanych działań i możliwości ekspresji Ja, również w cyberprzestrzeni (Oksanen i in., 2014).

Równocześnie jednak szereg autorów wypowiada się zdecydowanie krytycznie o wpływie Internetu, np. Elias Aboujaoude (2012), Atte Oksanen i współpracownicy (2014), Stanisław Kowalik (2015), a także cytowani przez Martę R. Jabłońską (2018, s. 111, 119): Barry Wellman, Keith N. Hampton czy Raphael Cohen-Almagor; Candida Harris, Judith Rowbotham i Kim Stevenson. Szeroko rozumiany wpływ mediów elektronicznych i ich narastające znaczenie w naszym życiu, zwłaszcza młodego pokolenia, powoduje zdaniem Kowalika (2015) dematerializację

dotychczasowej realnej rzeczywistości – wiedza bezpośrednia zostaje zastępowana przez wiedzę czerpaną z mediów. Świat wirtualny staje się namiastką rzeczywistości, a my zmieniamy się w widzów, niezaangażowanych obserwatorów otoczenia i wydarzeń świata. Kowalik pisze: „[...] zajęliśmy miejsce na widowni medialnej, z tej pozycji możemy bez osobistego zaangażowania obserwować to, co się dzieje w wirtualnym świecie, świecie który jest w dużej mierze tylko namiastką świata rzeczywistego” (Kowalik, 2015, s. 226).

Wirtualna rzeczywistość staje się tym samym, choć w zróżnicowanym zakresie, pośrednikiem między jednostką a światem kształtującym jej poznawczą reprezentację świata społecznego – prawdziwe informacje mogą być eliminowane, inne zniekształcane czy wręcz nabierać charakteru wyłącznie prawdy wirtualnej. Uświadamiając sobie niekiedy niewiarygodność pozyskiwanych danych, staramy się ciągle je weryfikować i poszerzać, co w ostateczności określa ich małą wiarygodność. Rodzi się ambiwalencja, nieufność i podejrzliwość wobec świata, w którym przyszło nam żyć (Beardon, 2011; Witkowski, 2001, za: Kowalik, 2015, s. 227). W rezultacie rozmywają się granice między realnością a wirtualnością, w której wszystko się zmienia, wszystko staje się równie możliwe, jak i niemożliwe.

Rozważania Kowalika (2015) wpisują się w ważką problematykę komunikacji internetowej i jej konsekwencji dla funkcjonowania we współczesności. John Suler (2004, za: Jabłońska, 2018, s. 118) wymienia szereg parametrów, właściwości funkcjonowania w sieci stanowiących o odrębności i szczególnym charakterze komunikowania się uczestników cyberprzestrzeni, mającego istotne, zazwyczaj negatywne, następstwa:

- świadome kształtowanie fasadowej, pozytywnej prezentacji własnej osoby (fałszywe autoprezentacje, zamieszczane zdjęcia – fotomontaże, cechy wprowadzanych awatarów itp.);
- asynchroniczność kontaktów – zjawisko to opisano jako „efekt kabiny pilota”; sprawcy hejtu w sieci, nie widząc strachu i cierpienia ofiar, bagatelizują efekty swojego zachowania;
- anonimowość oraz niewidoczność nadawców często sprzyja rozhamowaniu, naruszaniu granic we wzajemnych relacjach i ułatwia fałszywą autokreację;

- solipsystyczna introjekcja – określa błędną, subiektywną percepcję i interpretację komunikatów sieci;
- dysocjacyjne odczucia i wyobrażenia świadczące o rozbiciu integralności myśli i zachowania, przy zaburzeniu świadomości i pamięci;
- intensywne zachowania autopromocyjne mogą być wyrazem silnych tendencji narcystycznych – mówi się o „epidemii” narcyzmu, który wraz z manią wielkości odgrywa istotną rolę w działalności młodocianych internautów (por. przywołani przez Jabłońską, 2018: Kauten i in., 2015 [s. 91, 95]; Gentile i in., 2012 [s. 92, 94]; Clifton, 2011 [91] czy Twenge i Campbell, 2015 [s. 93]). Powstaje pytanie, czy internet, propagując wszechpotencjalność, wyzwala potrzeby stałej admiracji wraz z rozwojem narcyzmu? Czy Facebook staje się użytecznym narzędziem dla osób narcystycznych – wymarzoną areną korzystnych autoprezentacji i poniżania innych? Realia współczesności, wraz z zaangażowaniem internetowym, wydatnie sprzyjają kształtowaniu się cech i postaw typu narcystycznego – ich ujawnianiu się i rozwojowi, co określa się jako tzw. narcyzm cyfrowy (Świątek, 2010; por. też Lowen, 1995; Giddens, 1991/2007).

Narcyzm cyfrowy z manią wielkości oraz nasilonymi potrzebami podziwu i aprobaty staje się źródłem: a) zachowań egoistycznych, aroganckich i wyższościowych; b) wykorzystywania innych i manipulowania nimi; c) impulsów społecznych i destruktywnych, które mogą w konsekwencji wiktyimizować uczestników sieci. Towarzyszy temu rezygnacja z realnej aktywności społecznej, możliwości rzeczywistej kontroli swojego życia i środowiska, a wraz z tym – poczucia powinności, obowiązku i odpowiedzialności.

Przeobrażenia dotyczą również relacji interpersonalnych – nasila się ciekawość oraz „przejmowanie” życia innych ludzi (np. celebrytów, znanych sportowców itp.), co wiąże się z rezygnacją z prywatności i intymności, akceptacją naruszania granic – własnych, również pozostałych uczestników sieci, a w rezultacie – z ograniczeniem osobistej wolności. Obserwuje się dominację myślenia grupowego oraz zależność osób młodych od wpływu innych, zastępujące krytycyzm i indywidualną refleksję; otwierają one częstokroć furtkę zachowaniom egocentrycznym, nieempatycznym, a także agresji i cyberprzemocy.

Towarzyszy temu porzucenie uznawanych powszechnie wartości społecznych, znieczulenie na naruszanie norm moralnych oraz ich relatywizację, przy równoczesnym bezrefleksyjnym podkreślaniu wagi i znaczenia zachowania etycznego.

Nadmierne zaangażowanie internetowe – droga do zaburzeń psychicznych

Wymienione właściwości funkcjonowania w cyberprzestrzeni są wykorzystywane i nadużywane przez uczestników cechujących się określonymi predyspozycjami, np. o zdysocjowanej lub niedojrzałej tożsamości czy agresywności. Największe szkody wywołuje uwolnienie w cyberprzestrzeni tzw. wewnętrznego dziecka, skutkujące zachowaniami niedojrzałymi, niekontrolowanymi, impulsywno-popędowymi, które odbijają się niekorzystnie na relacjach z innymi ludźmi, zarówno online, jak i offline. Negatywne konsekwencje nadmiernego, niekontrolowanego zaangażowania w działalność internetową, nazywane efektem sieci, bezpośrednio wiążą się z charakterem i specyfiką funkcjonowania w cyberprzestrzeni pobudzającego zachowania nieprzystosowawcze, impulsywne i nienawistne, wyzwającego skrywane, zazwyczaj nieujawniane, społeczne, a nawet patologiczne czy przestępcze tendencje.

Aktywność pochłaniająca czas, który winien być przeznaczony na inne ważne zadania życiowe, zwłaszcza u osób o szczególnej podatności, może skutkować przejściowymi, nasilającymi się z czasem zaburzeniami czy wręcz patologią. Internauci mogą przeżywać stany depresyjne lub paranoidalne, popaść w uzależnienie czy pobudzenie psychoruchowe, stać się impulsywni, rozhamowani, zdysocjowani, nieco zagubieni w przestrzeni i czasie. Najbardziej jednak niepokojący może być ww. związek ze zmianami biologicznymi – neuronalnymi, polegającymi na uzyskiwaniu przewagi funkcjonalnej określonych grup komórek mózgowych nad innymi. Najczęściej wymienia się następujące formy zaburzeń psychicznych, mogących rozwijać się pod wpływem aktywności wirtualnej (Aboujaoude, 2012):

- a) rekalkibracja miłości i seksu przejawiająca się:
 - prezentowaniem sukcesów erotycznych w sieci przy rzeczywistej nieporadności na tradycyjnych randkach;

- ryzykownym przenoszeniem erotycznych relacji z sieci do realu (może skutkować zawodami i zdradami miłosnymi, rozpadem rodziny czy nadużyciami finansowymi);
 - niedostrzeganiem w miłości i seksie naturalnych, istotnych wartości, lecz widzeniem w nich tylko zabawy lub relacji biznesowej,
- b) mroczna triada – łącząca właściwości osobowości psychopatycznej, narcystycznej i makiawelicznej staje się źródłem agresji w cyberprzestrzeni; wrodzone zadatki – pod wpływem wirtualnych oddziaływań mogą manifestować się w sieci jako antyspołeczne zaburzenia osobowości: narcystyczna złość i wściekłość, brak sumienia i odpowiedzialności za swoje zachowanie i manipulowanie innymi dla własnych ukrytych korzyści (Jonason, 2015, za: Jabłońska, 2018),
- c) agresja internetowa, tzw. hejt – może występować jako impulsywna ekspresja złości i gniewu, odreagowanie napięcia i lęku – prowadzi do permanentnej wiktyimizacji w formach mniej lub bardziej bezpośrednich,
- d) autodestrukcja – będąca najczęściej pokłosiem hejtu online – następuje skutkiem podwyższenia poziomu niepokoju i lęku, narastania poczucia dezakceptacji i odrzucenia prowadzącego w krańcowej formie do zamachów samobójczych; negatywny wpływ grup planujących wspólne zamachy samobójcze czy branie udziału w grach internetowych z wbudowanym mechanizmem progresywnego rozwijania patologicznej uległości i zależności od agresywnych makiawelicznych przywódców (Witkowska, za: Listoś, 2017, s. 38).

Zamiast zakończenia – moce czy mroki Internetu?

Na zakończenie spróbujmy, podsumowując powyższe rozważania, ustunkować się do postawionych na wstępie pytań i poruszonych zagadnień.

1. Młodzież borykająca się z wyzwaniem ponowoczesności, wychowywana i dorastająca w świecie radykalnych przemian i przeobrażeń egzystencji kolejnych pokoleń rozwija się, przystosowując do otaczającej rzeczywistości. Najpoważniejszym wyzwaniem staje się przede wszystkim typowe dla tego okresu życia ukształtowanie dojrzałej, autonomicznej tożsamości. Szczęólnego znaczenia nabierają trudne,

budzące niepokój dorastających konflikty między dotychczasowymi, tradycyjnymi przekonaniem i wzorcami społecznymi a nowymi standardami współczesnej, fascynującej młodzież, wirtualnej rzeczywistości. Problemy z ich rozwiązywaniem powodują często opisywany, występujący u młodzieży oraz młodych dorosłych stan zagubienia, zawieszenia, trwania pomiędzy przedłużającym się dzieciństwem z jego emocjonalno-społecznymi problemami niedojrzałości a kalendarzową i intelektualną dorosłością osób nadal uzależnionych finansowo i życiowo od rodziny generacyjnej.

2. Aktywne, zaangażowane i nadmierne uczestniczenie w świecie Internetu, z mediami społecznościowymi, należy uznać za naturalne pokłosie, znak czasu dorastania pod wpływem zglobalizowanej, internetowej kultury ponowoczesności. Świat Internetu nie tylko stanowi ucieczkę przed poczuciem chaosu i niepokoju, zobowiązaniami rzeczywistego, dorosłego życia – oferuje powrót do utraconego raju beztrudnej dziecięcości; ukazuje również rozmaite wirtualne „drogi wyjścia” z nie zawsze zadawalającej realnej rzeczywistości. Warunki funkcjonowania w sieci mogą nasilać, intensyfikować kształtowanie nowych właściwości osobowości na drodze wirtualizmu społecznego – np. egocentryzm, bierność (slaktywizm), tendencje narcystyczne czy brak empatii i współczucia dla innych.
3. Szerokie możliwości, które stwarza Internet – umacniania oraz podnoszenia poczucia własnej wartości i samooceny, zapoznawania nowych znajomych, kojarzenia miłosnych par, stawania się osobą lubianą oraz akceptowaną w mediach społecznościowych, winny sprzyjać rozwojowi, pomagać w przełamywaniu barier międzyludzkich i umacnianiu własnego Ja; mogą wywierać tym samym pozytywny wpływ na zdrowie i życie również offline – w realnej społeczności i świecie. Wyniki nielicznych nadal badań empirycznych potwierdzają fakty pozytywnego, a nawet psychoterapeutycznego znaczenia udziału w interakcjach wirtualnych. Nie pozwalają jednak dotychczas ani na ocenę skali zjawiska, ani właściwości osobowych sprzyjających rozwojowi, ułatwianiu dojrzewania, wzrastaniu użytkowników Internetu.

4. Równocześnie jednak wielu badaczy przedstawia negatywny obraz konsekwencji nadmiernej aktywności internetowej. Najczęściej hamujące rozwój, regresujące czy patologizujące oddziaływania bywają związane z tzw. problemowym, nadmiernym użytkowaniem Internetu wyzwalającym, lub wręcz kształtującym, tendencje manipulowania innymi, agresję słowną – hejt, aż do wiktyimizowania innych uczestników sieci, nawet wyzwalania ukrytych tendencji autodestruktywnych.
5. Wydaje się, że negatywne przeobrażenia w zakresie osobowości i funkcjonowania społecznego, zarówno przejawiane w świecie wirtualnym (online), jak i przenoszone do świata rzeczywistego (offline), wynikają, przynajmniej w znaczącej mierze, z indywidualnej podatności, współdeterminowanej właściwościami systemu nerwowego oraz niedostatkiem dojrzałych, skutecznych mechanizmów obrony przed stresem czy manipulacją. Patologizacji sprzyjają niedojrzałość osobowości, lękowość czy dysfunkcjonalne relacje rodzinne i rówieśnicze. Ukrywane patologiczne tendencje zostają wyzwalane w cyberprzestrzeni, głównie skutkiem anonimowości czy rozhamowania. Istotną rolę przeciwdziałania wszelkim sieciowym zaburzeniom pełni zawsze przytomność umysłu uczestników, świadome i empatyczne Ja, zdolne do refleksji i kontrolowania własnego działania tak w świecie rzeczywistym, jak i w Internecie.

Przedstawiony obraz dorastania we współczesności stanowi z konieczności daleko idące uproszczenie, uogólnienie, pomijające zróżnicowanie młodego pokolenia oraz znaczenie indywidualnych uwarunkowań funkcjonowania psychospołecznego, a przede wszystkim poziomu dojrzałości, świadomości i mądrości uczestników działalności w cyberprzestrzeni.

Należy zdawać sobie sprawę, że udzielenie w pełni zadowalających i wiarygodnych odpowiedzi na postawione na wstępie oraz nasuwające się pytania wymaga przejścia od rozważań teoretycznych, nawiązujących do okazjonalnych obserwacji i spostrzeżeń, do szerokich badań empirycznych, również longitudinalnych, prowadzonych w wielu środowiskach, na całej współczesnej młodej generacji, na co z nadzieją ciągle czekamy.

Bibliografia

- Aboujaoude E. (2012), *Wirtualna osobowość naszych czasów. Mroczna strona e-osobowości*, tłum. R. Andruszko, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Baranowska-Skimina A. (2013). *Pokolenie Z wkracza na rynek pracy*, www.egospodarka.pl/103316 [dostęp: 9.04.2013].
- Bauman Z. (2008), *Zindywidualizowane społeczeństwo*, tłum. O. i W. Kubiński, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Bauman Z. (2011), *Kultura w płynnej nowoczesności*, Agora, Warszawa.
- Brzezińska A.I., Kaczan R., Piotrowski K., Rękosiewicz M. (2011), *Odroczona dorosłość: fakt czy artefakt?*, „Nauka”, nr 4, s. 67–107.
- Chehab M.R. (2013), *Wolę mieszkać z mamą niż pracować w korpo*, „Gazeta Wyborcza. Magazyn”, 30.11–1.12, s. 28.
- Chłopkiewicz M. (1987), *Osobowość dzieci i młodzieży. Rozwój i patologia*, wyd. 2, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa.
- Cierpiałkowska L. (2007), *Psychopatologia*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa.
- Cierpiałkowska L., Sęk H. (red.) (2016), *Psychologia kliniczna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Cwalina W. (2001), *Generacja Y – ponury mit, czy obiecująca rzeczywistość*, [w:] T. Zasepa, R. Chmura (red.), *Internet: fenomen społeczeństwa informacyjnego*, Edycja Św. Pawła, Częstochowa, s. 29–42.
- Czapiński J. (1998), *Jakość życia Polaków w czasie zmiany społecznej 1991–1997*, www.diagnoza.com/pliki/archiwum/Jakosc_zycia_1991_1997_raport.pdf [dostęp: 24.06.2024].
- Czapiński J. (2009), *Diagnoza społeczna 2009*, Vizja Press & IT, Warszawa.
- Czapiński J. (2012), *Zderzenie pokoleń – mur niezrozumienia między pokoleniami*, „Polityka”, 8.05.2012.
- Czapiński J., Panek J. (2006), *Diagnoza społeczna 2005*, Wydawnictwo Vizja Press & IT, Warszawa.
- Czapiński J., Panek T. (2009), *Diagnoza społeczna 2009. Warunki i jakość życia Polaków*, Wydawnictwo Vizja Press & IT, Warszawa.
- Czapiński J., Panek J. (2011), *Raport i diagnoza społeczna. Warunki i jakość życia Polaków*, Rada Monitoringu Społecznego, Warszawa, www.diagnoza.com/pliki/raporty/Diagnoza_raport_2011.pdf [dostęp: 24.06.2024].
- Czechowska-Gauden M. (2013), *Psychologiczna charakterystyka pokolenia Y i Z w kontekście problematyki wartości i jakości życia*. Niepublikowana praca magisterska, promotor D. Kubacka-Jasiecka, Instytut Psychologii Stosowanej UJ, Kraków.

- Erikson E.H. (2000), *Dzieciństwo i społeczeństwo*, tłum. P. Hejmej, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- Farnicka M. (2010), *Zmiany w zakresie realizacji zadań rozwojowych wczesnej dorosłości w trzech pokoleniach dorosłych Polaków (w zakresie danych biograficznych i oczekiwanego doświadczenia)*, „Roczniki Socjologii Rodziny”, t. 20, s. 109–129.
- Fazlagić J.A. (2008), *Charakterystyka pokolenia Y*, „E-mentor”, nr 3, s. 13–18.
- Gawda B., Kosacka K., Banaszkievicz P. (2020), *Psychologia emocji pokolenia digital natives*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin.
- Giddens A. (1991/2007), *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, tłum. A. Szulżycka, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Jabłońska M.R. (2018), *Człowiek w cyberprzestrzeni. Wprowadzenie do psychologii Internetu*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź.
- Janda-Dębek B. (red.) (2010), *Psychologia współczesnego człowieka*, Oficyna Wydawnicza Atut – Wrocławskie Wydawnictwo Oświatowe, Wrocław.
- Kowalik S. (2015), *Uśpione społeczeństwo*, Wydawnictwo Akademickie Sedno, Warszawa.
- Kozłowski M. (2012), *Employer branding: budowanie wizerunku pracodawcy krok po kroku*, Wolters Kluwer, Warszawa.
- Kubacka-Jasiecka D. (2020), *Dorastanie we współczesności. Problemy i niepokoje pokolenia „czasu online”*, [w:] T.M. Ostrowski (red.), *Blaski i cienie życia – perspektywa psychologiczna*, Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków, s. 11–52.
- Kubacka-Jasiecka D., Passowicz P. (2014), *Dorastanie we współczesności. Postawy, wartości i doświadczanie czasu a kryzysy rozwoju pokolenia po transformacji*, „Czasopismo Psychologiczne”, t. 20, nr 2, s. 171–182, <https://doi.org/10.14691/CPPJ.20.2.171>.
- Listoń A. (2017), *Omotani w sieci*, „Polityka”, nr 29, s. 37–39.
- Lowen A. (1995), *Narcyzm. Zaprzeczenie prawdziwemu Ja*, tłum. P. Kołyшко, Jacek Santorski & Co, Warszawa.
- Łukaszewicz R. (2012), *Potrzeby współczesnej rodziny jako aspekt ekskluzji*, <http://docplayer.pl/256367-Potrzeby-wspolczesnej-rodziny-jako-aspekt-ekskluzji.html> [dostęp: 15.06.2020].
- Machała T. (2013), *Milennials są skupieni na szkole, ale nie są egoistami – mówi Joeri Van den Bergh, specjalista od pokolenia Y*, 14.05, <https://natemat.pl/61287,milennials-sa-skupieni-na-sobie-ale-nie-sa-egoistami-mowi-joeri-van-den-bergh-specjalista-od-pokolenia-y> [dostęp: 24.06.2024].
- Machel H. (2001), *Niektóre makroczynniki społeczne sprzyjające aktualnej przestępczości młodzieży w Polsce na tle procesu transformacji ustrojowej*, [w:] B. Urban (red.), *Dewiacje wśród młodzieży*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków, s. 163–177.

- Marcia J.E. (1966), *Development and validation of ego identity status*, „Journal of Personality and Social Psychology”, Vol. 3, No. 5, s. 551–558, <https://doi.org/10.1037/h0023281>.
- Mikoś A. (2012), *Aroganci z pokolenia Y*, „Personel Plus”, nr 3, s. 7–14.
- Miotk A. (2003), *Ja-cielesne w komunikacji internetowej*, „Polskie Forum Psychologiczne”, t. 8, nr 1–2, s. 87–110.
- Oksanen A., Hawdon J., Holkeri E., Näsi M., Räsänen P. (2014), *Exposure to Online Hate among Young Social Media Users*, „Soul of Society. A Focus on the Lives of Children & Youth. Sociological Studies of Children and Youth”, Vol. 18, s. 253–273, <https://doi.org/10.1108/S1537-466120140000018021>.
- Oleszkowicz A., Senejko A. (2013), *Psychologia dorastania. Zmiany rozwojowe w dobie globalizacji*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Pałka K., Ryś E. (1980), *O krok od bezradności wobec agresji*, [w:] J. Kuźma, Z. Szarota (red.), *Agresja i przemoc we współczesnym świecie*, t. 1: *Agresja i przemoc dzieci i młodzieży oraz w instytucjach społeczno-opiekuńczych*, Oficyna Wydawnicza Text, Kraków, s. 184–205.
- Piasecka M. (2011), *Osoby z narcystycznym zaburzeniem osobowości terapii uzależnień*, [w:] J. Sieradzan (red.), *Narcyzm: jednostka, społeczeństwo, kultura*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok, s. 197–207.
- Sabatini F., Sarracino F. (2004), *Online networks destroy social trust*, 31.08, <http://arxiv.org/abs/1409.0267> [dostęp: 30.01.2016].
- Siewiorek R. (2013), *Dzień Świstaka jest dziś*, „Gazeta Wyborcza. Magazyn”, 30.11–1.12, s. 34.
- Skórska A. (2004), *Młodzież na rynku pracy w Polsce i w Unii Europejskiej*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bankowej w Poznaniu, Poznań.
- Słowik P., Passowicz P. (2004), *Przestępczość wśród młodzieży w Polsce – determinanty psychospołeczne*, [w:] P. Piotrowski (red.), *Przemoc i marginalizacja: patologie społecznego dyskursu*, Wydawnictwo Naukowe Żak, Warszawa, s. 156–179.
- Steinfeld C., Ellison N.B., Lampe C. (2008), *Social capital, self-esteem and use online social network sites: A longitudinal analysis*, „Journal of Applied Developmental Psychology”, Vol. 29, Issue 6, s. 434–445, <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.002>.
- Świątek B. (2011), *Narcyzm jak źródło zaburzeń orientacji życiowej człowieka*, [w:] J. Sieradzan (red.), *Narcyzm: jednostka, społeczeństwo, kultura*, Wydawnictwo Uniwersytetu w Białymstoku, Białystok, s. 186–196.
- Toledo C. (2007), *Digital Culture Immigrants and tourists responding to the motives drumbeat*, „International Journal of Teaching and Learning in Higher Education”, Vol. 19, No. 1, s. 84–92.
- Tymiński W. (2016), *Pokolenie jednoróżców*, „Gazeta Wyborcza. Duży Format”, 25.05.

- Urban B. (2012), *Agresja młodzieży i odrzucenie rówieśnicze*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Wawrzyniak M. (2015), *Hejtoholik, czyli jak zaszczepić się na hejt, nie wpaść w pułapkę obgadywania, nauczyć się zarabiać na tych, którzy Cię oczerniają*, Wydawnictwo Helion, Katowice.
- Wąsowski M. (2013), *Wielka burza w internecie po tekście Time'a. A może pokolenie milenialsów nie istnieje?*, <http://natemat.p1/1989/ja-ja-japokoleniemilenialsow> [dostęp: 11.11.2013].

Joanna Bierówka

Wydział Psychologii, Pedagogiki i Nauk Humanistycznych, Uniwersytet Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie / Faculty of Psychology, Pedagogy and Humanities, Andrzej Frycz Modrzewski Krakow University, Poland

ORCID: 0000-0002-2668-3503

KREATYWNE KORZYSTANIE Z MEDIÓW PRZEZ DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Creative use of media by preschool children

Streszczenie

Dzieci w trzeciej dekadzie XXI wieku funkcjonują w świecie zdominowanym przez media. Korzystanie z oferty medialnej, zwłaszcza tej o charakterze komercyjnym, niekoniecznie sprzyja kreatywności. Młodzi odbiorcy, oglądając filmy, grając w popularne gry, najczęściej eksplorują gotowe rozwiązania. Przekazy medialne dostarczają im także materiału do fantazjowania, oferując atrakcyjną alternatywę dla szarej codzienności. Tendencji do biernego konsumowania mediów należy koniecznie się przeciwstawić. To kreatywna postawa wobec nich decyduje – i będzie decydować – o pozycji społecznej i poziomie funkcjonowania jednostek we wszystkich ważnych dziedzinach życia, dlatego też należy już u najmłodszych użytkowników mediów kształtować kompetencje, które leżą u podstaw kreatywnego korzystania z mediów. Jest to możliwe przy spełnieniu kilku warunków. Pierwszym z nich jest kształtowanie u dzieci kreatywności jako takiej. Ponadto istotne jest tworzenie właściwej oferty medialnej dla dzieci, zgodnie z dyrektywami, które wynikają z wiedzy na temat specyfiki ich rozwoju poznawczego. W końcu edukacja do kreatywnego korzystania z mediów musi odbywać się przy współuczestnictwie osób – nauczycieli, rodziców, wychowawców – którzy sami mają odpowiednie do tego kompetencje medialne, informacyjne i cyfrowe.

Słowa kluczowe: dzieci w wieku przedszkolnym, kreatywność, twórczość, media, kompetencje medialne

Abstract

Today's children are living in the world dominated by the media. Using the media offer, especially the commercial one, is not necessarily conducive to creativity. Young recipients, watching movies, playing popular games, most frequently explore ready-made solutions. Media messages also provide them with material for fantasizing, offering an attractive alternative to grey everyday life. The tendency to passive media consumption must be countered. It is a creative attitude towards them that decides, and will decide in the future, the social position and the level of functioning of individuals in all important areas of life. That's why, the competences which underlie the creative use of the media should be already shaped in the youngest users of the media. This is possible when several conditions are fulfilled. The first of them is shaping children's creativity as such. In addition, it is important to create an appropriate media offer for children, in accordance with the directives that result from the knowledge on the specificity of their cognitive development. And finally, education for creative use of the media must take place with the participation of people – teachers, parents, attendants – who themselves have appropriate media, information and digital competences.

Key words: preschool children, creativity, creation, media, media competences

Niniejszy artykuł warto rozpocząć od zagadnienia twórczości i kreatywności: w publikacji *Psychologia twórczości* Edward Nęcka (2012) przywołuje definicję twórczości Morisa I. Steina, który wskazuje, że „twórczość to proces prowadzący do nowego wytworu, który jest akceptowany jako użyteczny lub do przyjęcia dla pewnej grupy w pewnym okresie” (Nęcka, 2012, s. 18). Nęcka zwraca przy tym uwagę, że przypisywane zazwyczaj twórczości atrybuty takie jak nowość i wartość mają charakter relatywny. Co istotne dla niniejszych rozważań – stoi on na stanowisku, że nowość wytworu może być tylko nowością z punktu widzenia indywidualnego. Dotyczy to zwłaszcza dzieci, które często samodzielnie wymyślają coś, co nie jest nowe w ogóle. Można wtedy mówić o twórczości, choć swoistej czy niedojrzałej (Nęcka, 2012, s. 14).

Dziecięca aktywność twórcza, choć nie musi wносить niczego nowego do nauki, kultury czy sztuki, służy jednak rozwijaniu twórczego potencjału człowieka. Rozwój indywidualnych zdolności twórczych może w przyszłości zaowocować dziełami, którym już będzie można przypisać nowość i wartość (Nęcka, 2012, s. 14–15). Nęcka zwraca ponadto uwagę,

że atrybut twórczości można przypisać ludzkim wytworom właśnie, ale także procesom wytwarzania tych dzieł oraz osobom, czyli autorom tych dzieł. W tej ostatniej sytuacji, aby odróżnić twórczość jako cechę przedmiotu od twórczości jako cechy osoby, coraz częściej, zdaniem Nęcka, używa się terminu „kreatywność”: „kreatywność przejawia się zwykle w jakiejś formie obserwowalnego zachowania, polegającego na produkcji nowych i wartościowych wytworów, przy czym niekiedy wytworem może być samo zachowanie” (Nęcka, 2012, s. 20). Autor przychyliła się do tezy, że kreatywność jest cechą ciągłą, powszechnie występującą u ludzi dorosłych i dzieci, choć w różnym nasileniu (Nęcka, 2012, s. 24). Ponadto można stosować rozmaite techniki jej rozwijania (Nęcka, 2012, s. 22).

Interesującym rodzajem twórczości z punktu widzenia niniejszego artykułu jest także opisana przez Nęckę aktywność potencjalnie twórcza, czyli przejawianie określonych form zachowania, które są typowe dla dojrzałej aktywności twórczej, choć nie prowadzą do powstania nowych i wartościowych dzieł. Zachowania takie to m.in. stawianie pytań, dociekliwość w poszukiwaniu odpowiedzi na nie czy kojarzenie odległych faktów. Nęcka (2012, s. 26) zauważa, że często tak właśnie zachowują się dzieci.

Meritum niniejszego artykułu są jednak rozważania nad zależnościami pomiędzy korzystaniem z mediów a kreatywnością ich najmłodszych użytkowników. Kwestią oczywistą jest, że współcześnie dzieci w krajach rozwiniętych funkcjonują w świecie zdominowanym przez media. Media te posiadają przymioty, które pozwalają określić je nowymi technologiami komunikacyjno-informacyjnymi (TIK)¹. Analitycy wpływu tych technologii na kreatywność wyrażają na ten temat różne, często wręcz przeciwstawne opinie.

Zaczynając od argumentów krytycznych, warto przywołać autora książki *Dziecko reklamy. Dlaczego nasze dzieci lubią to co lubią* – Martina Lindstroma (2005) – twierdzącego, że „wraz z pojawieniem się nowinek technologicznych poziom wyobraźni i umiejętności kreatywnego

¹ Dlatego też w moim artykule zamiennie stosuję pojęcia TIK i media, mając na myśli, w tym drugim przypadku, media współczesne, które ulegają rewolucyjnym przemianom pod wpływem rozwoju TIK.

myślenia nastolatków znacznie się obniżył” (Lindstrom, 2005, s. 55). Dlaczego tak się stało, Lindstrom argumentuje w następujący sposób: w przeszłości dzieci, konstruując świat fantazji, były zdane na siebie i ewentualnie na towarzyszące im osoby. Spędzały czas na podwórku, w ogrodzie czy w parku. Wymyślały zabawy, określały ich zasady, eksperymentowały i doświadczały. Były „dyrektorami kreatywnymi we własnym świecie fantazji” (Lindstrom, 2005, s. 33). Obecnie dzieci coraz więcej czasu spędzają w swoim pokoju, przed ekranem komputera, najczęściej grając w różnego rodzaju gry.

Lindstrom prezentuje do gier elektronicznych stosunek krytyczny. Szczególnie dotyczy to tego, że gry zazwyczaj dostarczają gotowych rozwiązań. Zbyt mało jest, jego zdaniem, na rynku gier, które wymagałyby stworzenia jakiegoś kontekstu czy zasad rozgrywki. Podobnie rzecz ma się, zdaniem Lindstroma, z ofertą kierowaną do dzieci przez telewizję, kino czy nawet teatr: „Wszystkie oferują gotowe zestawy rozwiązań i zbyt rzadko dają widzowi szansę na znalezienie własnych, które mogłyby poprowadzić zupełnie nowym tropem” (Lindstrom, 2005, s. 34). Ponadto dostarczają dzieciom materiału do fantazjowania, wykorzystują wcześniej odkryte i zaakceptowane przez dzieci pomysły, które są wciąż odtwarzane i przetwarzane na nowo. Oferują świat, w którym młodzi użytkownicy, bez wysilania własnej wyobraźni, mogą znaleźć atrakcyjną alternatywę dla rutyny dnia codziennego, a także ucieczkę od – nieodzownych w codzienności – trudnych, smutnych, frustrujących doświadczeń. Można tu zdiagnozować wręcz kompulsywny charakter sięgania po TIK. Przepuszczając przez siebie nieustannie bodźce cyfrowe, aby nie doświadczyć nudy czy poczucia straconego czasu, użytkownicy mediów zajmują nieustannie swój umysł, nie dając mu szansy na tworzenie nowych idei (Lindstrom, 2021).

Świat dziecięcej wyobraźni, stwierdza gorzko Lindstrom, został przechwycony przez kreatorów mediów (Lindstrom, 2005, s. 56). Ma on na myśli takie firmy jak WarnerMedia, The Walt Disney Company czy Lego. Te wielkie koncerny raczej odpowiadają na potrzeby odbiorców, dostosowując się do nich, niż kształtują ich, edukują i wychowują. Przyjęta strategia gwarantuje im popularność i komercyjny sukces.

W kontekście poniższych rozważań warto odnieść się także do publikacji Nicholasa Carra pod wiele mówiącym tytułem *Płytki umysł. Jak internet wpływa na nasz mózg* (2013). Autor charakteryzuje środowisko Internetu jako dostarczające wielkiej ilości konkurujących ze sobą bodźców i jako wymagające ciągłego rozwiązywania problemów oraz podejmowania decyzji. Internet przyciąga uwagę dużo skuteczniej niż media tradycyjne (Carr, 2013, s. 147), aby natychmiast ją rozproszyć (Carr, 2013, s. 148). W takiej sytuacji, zdaniem Carra, trudno interpretować informacje, a ich rozumienie jest powierzchowne. Trudno także budować w pamięci długotrwałej schematy poznawcze. Intensywnie przekształcani takimi procesami mózg użytkownika Internetu Carr nazywa mózgiem żonglera, a samych użytkowników bezmyślnymi konsumentami danych (Carr, 2013, s. 157), którzy nie potrafią myśleć ani wnikliwie, ani kreatywnie (Carr, 2013, s. 150). Z drugiej strony nawet gruntowna krytyka Carra nie jest zupełnie jednoznaczna. Odnosząc się do badań Gary'ego Smalla, autor *Płytkiego umysłu* przyznaje, że surfowanie po Internecie angażuje wiele funkcji mózgowych, zdaje się ćwiczyć mózg i przyczyniać się do zachowania jego sprawności (Carr, 2013, s. 153).

Przyjrzymy się zatem argumentom, które przemawiają za tezą, iż użytkowanie nowych mediów przyczynia się do pozytywnej stymulacji kreatywności. Jako że artykuł ten poświęcono dzieciom w wieku przedszkolnym, warto odnieść się przede wszystkim do tekstu *Jak technologie informacyjno-komunikacyjne mogą wspierać rozwój dziecka w wieku przedszkolnym? – studium teoretyczne* (Klichowski i in., 2017). Przedstawiono tam m.in. szanse wynikające z użytkowania technologii informacyjno-komunikacyjnych przez dzieci w wieku 3–6 lat. Autorzy diagnozują, że dzięki TIK dzieci chętnie aktywizują się poznawczo, przez co efektywność tej aktywności jest wysoka (Klichowski i in., 2017, s. 118). Tezę tę potwierdzają zarówno codzienne obserwacje dzieci korzystających z technologii, jak i badania.

Leslie J. Couse i Dora W. Chen (2010), odnosząc się do przeglądu eksploracji dotyczących TIK, zwracają uwagę, że dzieci wykazują wyższy poziom motywacji do działań edukacyjnych, jeśli połączone są one z wykorzystaniem nowych technologii: chętnie rysują i rozpoczynają naukę

pisania, wykorzystując komputery i tablety. Dzieje się tak także dlatego, że na etapie rozwoju motorycznego dzieciom łatwiej operować np. z ekranem dotykowym czy rysikiem niż pisać i rysować w formie tradycyjnej (Couse, Chen, 2010, s. 76–77). W realizowanym przez wymienione autorki badaniu dzieci w wieku 3–4 lat wskazywały, że rysowanie na tablecie jest atrakcyjne, gdyż kolory są jaśniejsze i łatwiej je mieszać, nie trzeba opłukiwać pędzelka, łatwo zmasać to, co nie wyszło (Couse, Chen, 2010, s. 95). Być może dlatego do rysowania na tabletach udało się zachęcić także dzieci, które na co dzień nie wykazują zainteresowania tą aktywnością (Couse, Chen, 2010, s. 92). Ponadto rysowanie i pisanie na ekranie może być przygotowaniem do podjęcia tej aktywności już w formie tradycyjnej (Couse, Chen, 2010, s. 93).

Obecnie, zwłaszcza że dzięki dotykowym ekranom i różnego rodzaju aplikacjom można eksperymentować nie tylko z kolorami i kształtami, ale także z dźwiękami, dzieci mogą budować doświadczenia polisensoryczne. Jednocześnie, korzystając z nowych technologii, mogą obcować z ogromnym bogactwem treści, także takich, które są dla nich pozamedialnie niedostępne. TIK mogą zatem kompensować brak dostępu do zasobów, który wynika z ograniczeń materialnych, społecznych lub z niepełnosprawności (Klichowski i in., 2017). Inną ważną z punktu widzenia stymulacji kreatywności możliwością, którą dają TIK, jest archiwizowanie efektów własnych działań i dzielenie się nimi z innymi. Dzięki temu dziecko nie tylko jest bardziej zmotywowane do działań twórczych, licząc na pozytywną ocenę swojej pracy, ale także przygotowuje się do bardzo istotnej roli kreatora treści (Couse, Chen, 2010, s. 123). Tworzenie treści przez dzieci, ich archiwizacja i udostępnianie musi odbywać się w ramach określonych przez osobę dorosłą, jednak dzięki specyfice TIK nie wyklucza to samodzielnej pracy dziecka, która odbywa się w sposób zindywidualizowany i dostosowany do jego potrzeb i kompetencji (Couse, Chen, 2010, s. 125). Przestrzeń medialna, w której działa dziecko, może być tak zaaranżowana, aby te aktywności, które są szczególnie pożądane, były dodatkowo nagradzane (Couse, Chen, 2010, s. 124). Ponadto użytkowanie TIK skłania dzieci do zadawania pytań, dyskusji, do opowiadania o własnej aktywności – co, za Necką, możemy określić jako aktywność potencjalnie twórczą.

W powyższym ujęciu dzieci dzięki TIK, po pierwsze, rozwijają własną kreatywność, a po drugie, korzystają z mediów nie jako bierni odbiorcy, lecz także tworząc i prezentując własne treści. Wiele badań realizowanych wśród rodziców czy edukatorów, a także opartych na obserwacji najmłodszych dzieci w interakcjach z technologiami, pokazuje, że częściej wykorzystują one technologie do działań edukacyjnych i twórczych niż do zabawy i rozrywki. Przykładowo korzystają z e-booków, aplikacji plastycznych, językowych, kształcących myślenie logiczne i algorytmiczne, tworzą cyfrowe książki, filmy, fotografię i muzykę (Marsh i in., 2018, s. 870–871).

Należy podkreślić, że zarysowany tu prorozwojowy potencjał nowych technologii może zrealizować się tylko pod określonymi warunkami. Ważne jest zastosowanie właściwych form TIK, zaangażowanie się w zabawę z dzieckiem osoby dorosłej oraz zachowanie zdrowego umiaru w korzystaniu z technologii (Klichowski i in., 2017, s. 121). Jeśli dzieci nie obcują z mediami na takich właśnie zasadach, powoduje to efekty, które negatywnie ocenia Lindstrom i inni krytycy.

Na rynku istnieje bogata oferta gier i aplikacji dla dzieci w różnym wieku, które prezentowane są jako edukacyjne, a także wspierające kreatywność użytkowników. Rodzice często prezentują pozytywne podejście do oferty medialnej określanej w ten sposób, jednakże badania wskazują, że opis gier i aplikacji nie zawsze jest zgodny z ich faktycznymi cechami. Sophie A. Booton, Pinar Kolançali i Victoria A. Murphy (2023) zbadały 152 aplikacje, których twórcy i sprzedawcy deklarowali, że wspierają one kreatywność dzieci. Aplikacje te przeznaczone były dla dzieci w wieku 4–7 i 8–12 lat. Okazało się, że większość z nich ma niską jakość, dominują wśród nich aplikacje dla młodszych dzieci, a dla starszej grupy wiekowej oferta jest stosunkowo uboga. Ponadto zakres zbadanych aplikacji kreatywnych jest wąski, dominują te, które wspierają rozwój artystyczny. Większość z nich przeznaczona jest do działań indywidualnych i nie aktywizuje odbiorcy do działań poza ekranem. Autorki badania zalecają, żeby przy wyborze aplikacji dla dzieci nie kierować się oceną użytkowników lub opisem ich twórców czy sprzedawców, a raczej niezależnych ekspertów oraz pozyskiwać je z niezależnych serwisów, a nie sklepów z aplikacjami (Booton, Kolançali, Murphy, 2023, s. 9–13).

Autorzy publikacji *Jak technologie informacyjno-komunikacyjne mogą wspierać rozwój dziecka w wieku przedszkolnym?* (Klichowski i in., 2017) przedstawiają dyrektywy dotyczące tworzenia TIK przeznaczonych dla dzieci w wieku przedszkolnym. Z punktu widzenia tematyki kreatywności warto przedstawić dyrektywy, które wynikają ze specyfiki rozwoju poznawczego tej grupy wiekowej, szczególnie wyobraźni i percepcji. Zdaniem autorów, aby TIK służyły rozwojowi wyobraźni dzieci w wieku przedszkolnym:

1. Powinny bazować na niezbyt rozbudowanej symbolice, dodatkowo aktywizując działanie wyobraźni, nie zaś obligatoryjnie wymagać jej użycia.
2. Jako że mają aktywizować działanie wyobraźni, powinny stymulować u dziecka twórcze i intencjonalne sterowanie nią (stymulować zabawę własną wyobraźnią w konkretnym kontekście), nie zaś tworzyć warunki mimowolnych, bezcelowych lub kompensacyjnych wyobrażeń (Klichowski i in., 2017, s. 129).

Natomiast, aby służyć rozwojowi percepcji przedszkolaków, TIK:

1. Powinny prezentować kluczowe obiekty tak, by jednoznacznie wyróżniały się z tła (kolorem, kontekstem, proporcją itp.).
2. Powinny prezentować obiekty znane dzieciom z codziennego otoczenia i bazować przede wszystkim na tych wywołujących pozytywne skojarzenia.
3. Powinny sprzyjać porównywaniu, segregowaniu, klasyfikowaniu, składaniu i rozkładaniu na części, szukaniu różnic i podobieństw różnych układów figur, brył geometrycznych czy konkretnych przedmiotów powiązanych treściowo (Klichowski i in., 2017, s. 131).

W związku z powyższym – technologie informacyjne i komunikacyjne powinny być odpowiednio skonstruowane, aby pozytywnie wpływać na rozwój najmłodszych użytkowników, w tym na ich kreatywność. Szeroko zakrojone brytyjskie badania, opisane w cytowanym artykule *Play and creativity in young children's use of apps* (Marsh i in., 2018), zaowocowały katalogiem kluczowych funkcji aplikacji dla dzieci, które sprzyjają zabawie i kreatywności, oraz kluczowych cech aplikacji, które ograniczają zabawę i kreatywność.

Jako że odniosłam się do tego, jakie powinny być TIK, aby służyć rozwojowi kreatywności, dla uzupełnienia za autorami powyższego tekstu wskażę, jakie być nie powinny – kreatywność dzieci ograniczają zatem aplikacje, które:

1. Nie mają jasnych celów, lub mają zbyt wiele celów do realizacji.
2. Są wąsko ukierunkowane, obejmują niewiele wyzwań.
3. Są niewłaściwie zaprojektowane i nie jest jasne, jak należy się po nich poruszać.
4. Zawierają niewiele rusztowań (*scaffolding*) odpowiednich do wieku dzieci (powinny być raczej audiowizualne niż tekstowe), przez co trudno jest im samodzielnie użytkować aplikację.
5. Zawarte w nich instrukcje skierowane do użytkownika (np. przesunąć palcem, dotknij itd.) są niespójne, co powoduje dezorientację.
6. Za bardzo opierają się na tekście.
7. Mają zbyt wiele inwazyjnych, wyskakujących okienek. Często są to reklamy (Marsh i in., 2018, s. 882, tłum. – J.B.).

Warto na tę kwestię spojrzeć jeszcze z innej perspektywy. Otóż dzieci w wieku przedszkolnym powinny nabywać odpowiednich kompetencji, dzięki którym będą właściwie, kreatywnie korzystać z mediów. Mowa tu o kompetencjach medialnych, informacyjnych i cyfrowych (MIC). Za autorami *Modelu Edukacji Medialnej, Informacyjnej i Cyfrowej* (MEMIC) kompetencje te można zdefiniować jako

umożliwiające świadome, aktywne, odpowiedzialne, prospołeczne, krytyczne i twórcze korzystanie ze wszystkich rodzajów mediów w różnych celach. Przy czym nieodłącznym elementem takiego korzystania jest rozumienie funkcjonowania tych mediów (zarówno tak zwanych tradycyjnych, jak i cyfrowych) oraz ich wpływu na rozmaite obszary aktywności człowieka (Pacewicz, Ptaszek, 2019, s. 20).

Twórcy *Modelu* podkreślają, że kompetencje MIC

są w dzisiejszym świecie niezbędne dla rozwoju osobistego, sprawnego funkcjonowania w społeczeństwie i budowania relacji, ale także mają zasadniczy wpływ na inne sfery życia, takie jak: poszukiwanie i podejmowanie pracy,

obieg informacji, uczenie się, dzielenie wiedzą, udział w życiu społecznym, obywatelskim czy kulturowym (Pacewicz, Ptaszek, 2019, s. 20).

Należy podkreślić, że wśród całego wachlarza kompetencji MIC szczególnie istotne są te, które służą kreatywnemu korzystaniu z mediów. Wskazywali na to już m.in. Umberto Eco w swojej koncepcji sieciowego digitariatu, cogitariatu i proletariatu (Eco, 1996) czy Alexandr Bard i Jan Söderqvist, charakteryzując netokrację i konsumptariat (Bard, Söderqvist, 2006). Upraszczając, wymienionym autorom chodziło o to, że najwyżej w społecznej strukturze mają szansę znaleźć się ci, którzy korzystają z mediów nie tylko jako bierni konsumenci, lecz także jako kreatywni współtwórcy (Bogunia-Borowska, 2019, s. 30). W tym kontekście warto przywołać wielokrotnie potwierdzaną przez badaczy specyfikę korzystania z Internetu teorię jednego procenta. Głosi ona, że zaledwie 1% użytkowników Internetu posługuje się technologiami kreatywnie, tworzy je i przetwarza. 9% użytkowników modyfikuje i upowszechnia treści stworzone przez innych. Natomiast 90% użytkowników jedynie przegląda sieciowe zasoby. Należy zaznaczyć, że kreatywne korzystanie z mediów będzie kompetencją strategiczną także w przyszłości. Zwracają na to uwagę autorzy raportu *Kompetencje przyszłości. Jak je kształtować w elastycznym systemie edukacyjnym?* (Włoch, Śledziewska, 2019). Kompetencje przyszłości to

konkretne umiejętności umożliwiające podejmowanie i realizowanie zadań w środowisku pracy, które jest z gruntu elastyczne, rozproszone geograficznie, podatne na częste i szybkie zmiany, zakłada konieczność operowania technologiami cyfrowymi i współpracę ze zautomatyzowanymi systemami i maszynami wykorzystującymi sztuczną inteligencję (Włoch, Śledziewska, 2019, s. 16).

Wśród kompetencji przyszłości szczególnie istotne są te, których w najbliższym czasie nie posiadają algorytmy i roboty. Współpraca z maszynami i systemami algorytmicznymi czy podejmowanie działań komplementarnych wobec nich, będą wymagały połączenia kompetencji technicznych i cyfrowych z kompetencjami społecznymi i poznawczymi. Wśród tych ostatnich wymienia się elastyczność poznawczą, umiejętność

rozwiązywania złożonych problemów, krytyczne myślenie i kreatywność. Można więc stwierdzić, że kreatywne korzystanie z TIK jest kompetencją przyszłości, ale kształtowana powinna być ona już dzisiaj, zwłaszcza wśród tych, którzy dopiero rozpoczynają swoje życie zawodowe.

Na bierność *versus* kreatywność w postawie wobec mediów, jako podstawę podziałów społecznych, warto spojrzeć z jeszcze innej perspektywy. Grzegorz Ptaszek, autor książki *Edukacja medialna 3.0. Krytyczne rozumienie mediów cyfrowych w dobie Big Data i algorytmizacji* (Ptaszek, 2019), polemicznie podchodzi do spopularyzowanego m.in. przez Marca Prensky'ego założenia, iż nowe pokolenia lepiej radzą sobie w przestrzeni medialnej, ponieważ urodziły się w zmediatyzowanym świecie. Koncepcja ta, zdaniem Ptaszka, przeciwstawia sobie biernych cyfrowych imigrantów i aktywnych cyfrowo tubylców. Uważa on, że podejście takie jest nie tylko fałszywe, ale i niebezpieczne. Nie przyczynia się ono bowiem do niwelowania nierówności powstałych na bazie zróżnicowanych postaw wobec mediów, lecz sprowadza się do oczekiwania, aż dorośnie pokolenie „cudownych cyfrowych dzieci” (Ptaszek, 2019, s. 69), podczas gdy zarówno młodszy, jak i starsi użytkownicy TIK powinni w toku różnych działań, zarówno indywidualnych, jak i instytucjonalnych, stawać się osobami cyfrowo dojrzałymi. Osoba dojrzała cyfrowo – zdaniem Ptaszka –

jest świadoma możliwości, ale i ograniczeń wynikających z korzystania z nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych, umie analizować sytuacje związane z ich użyciem oraz ocenić ich wpływ na różne aspekty własnego życia i otoczenie. Posługuje się mediami i nowymi technologiami w sposób odpowiedzialny, dostrzegając [co warto podkreślić w kontekście naszych rozważań o kreatywności – J.B.] ich potencjał jako narzędzi umożliwiających własną ekspresję, samorealizację oraz skuteczność (Ptaszek, 2019, s. 70).

Dojrzałość cyfrowa, zdaniem autora tej koncepcji, to najwyższy poziom biegłości medialnej (kompetencji medialnych i informacyjnych) (Ptaszek, 2019, s. 70).

Wobec powyższego warto wskazać te kompetencje MIC, które leżą u podstaw kreatywnego korzystania z mediów. W *Katalogu kompetencji medialnych, informacyjnych i cyfrowych* fundacji Nowoczesna Polska

(Budzisz i in., 2014) te kompetencje zostały przedstawione z uwzględnieniem podziału na grupy wiekowe i podzielone na obszary tematyczne. Jest ich dziesięć, a wśród nich właśnie: *Kreatywne korzystanie z mediów – o tworzeniu i prezentowaniu własnej twórczości w mediach*. Obszar ten obejmuje: tworzenie, przetwarzanie i prezentowanie. Kompetencje, które należy w tym obszarze kształtować u dzieci w wieku przedszkolnym (4–6 lat), to:

Tworzenie

- Wie, że za pomocą narzędzi medialnych można przygotować zdjęcie, nagranie dźwiękowe, krótki film wideo, rysunek.
- Zna niektóre narzędzia, których można używać do tworzenia treści, np. tablet, smartfon, laptop, komputer stacjonarny, aparat fotograficzny, kamera wideo, dyktafon.
- Wie, że nowoczesne narzędzia mogą pełnić wiele funkcji jednocześnie, np. tablet można wykorzystać do rysowania, jako aparat fotograficzny, kamerę wideo, edytor tekstu, komunikator wideo, platformę do gier itp., a aparat fotograficzny najczęściej pozwala na nagrywanie wideo.
- Umie samodzielnie korzystać z medialnych narzędzi; np. dzięki aplikacji zainstalowanym na tablecie lub na komputerze (fotografia, wideo, rysunek, dźwięk).

Przetwarzanie

- Wie, że proste treści medialne można przetwarzać.
- Próbuje przy użyciu prostego oprogramowania modyfikować zdjęcie lub grafikę, np. bawi się programami do modyfikacji zdjęć lub narzędziem do rysowania.

Prezentowanie

- Pokazuje osobie dorosłej lub grupie rówieśników (przy pomocy nauczyciela, animatora, rodzica) efekty prób samodzielnego tworzenia i przetwarzania komunikatów, np. zdjęcie z dorysowanymi lub doklejonymi elementami, obraz cyfrowy z dorysowanymi w określonej aplikacji elementami itp. (Budzisz i in., 2014, s. 32).

Dziecko w postulowanym modelu użytkowania mediów nie pozostaje, jak w krytycznej relacji Lindstroma (2005), biernym obserwatorem

czy posłusznym odtwórcą zaplanowanych dla niego działań medialnych. Tworzy, przetwarza i prezentuje w sposób adekwatny dla teraźniejszości, a także dla przyszłości, znów staje się dyrektorem kreatywnym w swoim świecie fantazji, do którego teraz łatwo może zaprosić innych.

Co warto jednak podkreślić po raz kolejny: wymienionych wyżej kompetencji, leżących u podstawy kreatywnego wykorzystania mediów, dziecko nie zdobywa samo. Ogromne znaczenie w tym procesie odgrywają edukatorzy medialni, a w roli tej najczęściej występują, czy powinni występować, nauczyciele. Aby było to możliwe, nauczyciele muszą być do tego zadania przygotowani, czyli sami powinni posiadać odpowiedni zestaw kompetencji. Kwestię tę podejmują autorzy wspomnianego już *Modelu edukacji medialnej, informacyjnej i cyfrowej* (Pacewicz, Ptaszek, 2019). Zasadniczą jego część stanowi katalog kompetencji medialnych, informacyjnych i cyfrowych nauczyciela, składający się z dwóch części. Pierwsza odnosi się do kompetencji osobistych nauczyciela, a druga do profesjonalnych. Osobiste kompetencje MIC dotyczą zwykłych, codziennych czynności, które jednak, zdaniem twórców katalogu, budują fundament kompetencji profesjonalnych. Ponadto są one łatwiejsze do przekazania dzieciom i młodym ludziom. Wyliczając osobiste kompetencje MIC, zwrócono uwagę również na te, które stanowią podstawę kreatywnego korzystania z mediów. Wskazano, że nauczyciel powinien umieć korzystać z różnych urządzeń stosownie do celu, który realizuje. Powinien potrafić tworzyć różne formy przekazów medialnych. Powinien eksperymentować z nowymi technologiami i innowacyjnym wykorzystaniem mediów. W końcu powinien umieć kreatywnie wykorzystywać Internet, aby dzielić się z innymi swoimi pasjami i zainteresowaniami oraz wynikami pracy twórczej (Pacewicz, Ptaszek, 2019, s. 45). Powinien potrafić wykorzystać media do włączania się, a także organizowania różnego rodzaju akcji społecznych. W takim ujęciu kreatywne wykorzystanie mediów jest narzędziem zmieniania rzeczywistości.

Wśród profesjonalnych kompetencji MIC nauczyciela ważne miejsce zajmują również te, które leżą u podstaw kreatywnego wykorzystania mediów. Nauczyciel powinien potrafić modyfikować istniejące w sieci zasoby oraz tworzyć czy współtworzyć własne. Powinien umieć dzielić się

z innymi stworzonymi przez siebie lub innych edukacyjnymi zasobami cyfrowymi. Pracując z uczniami, powinien tak korzystać z technologii, by stymulować aktywność i kreatywność w realizacji zadań. W procesie dydaktycznym media mają być narzędziami wyrażania siebie. Uczniowie powinni mieć okazje do tworzenia treści cyfrowych w różnych formach. Wspierani przez nauczyciela powinni wykorzystywać nowe technologie jako narzędzia przekształcania rzeczywistości (Pacewicz, Ptaszek, 2019, s. 35–43).

Autorzy MEMIC podkreślają, że kształcenie kompetencji medialnych, także tych, które leżą u podstaw kreatywnego wykorzystania mediów, nie może być pozostawione jedynie nauczycielom, dlatego przedstawiają rekomendacje dla różnych instytucji i organizacji, które zajmują się lub powinny zajmować edukacją medialną, informacyjną i cyfrową (Pacewicz, Ptaszek, 2019, s. 51–60). W tym kontekście nie należy zapominać o tym, że miejscem kształtowania kompetencji medialnych jest także rodzina.

Zbliżając się do podsumowania, należy podjąć próbę odpowiedzi na pytanie, czym jest kreatywne korzystanie z mediów, któremu poświęcony jest ten artykuł. Odnosząc się do zaprezentowanych wcześniej dyrektyw dotyczących tworzenia TIK oraz katalogów kompetencji medialnych, można, moim zdaniem, wyróżnić następujące elementy składowe kreatywnej postawy wobec mediów:

- korzystanie z mediów, które stymuluje kreatywność jako taką,
- wychodzenie poza konsumowanie treści medialnych i samodzielne ich przetwarzanie i tworzenie,
- archiwizowanie i prezentowanie własnej twórczości,
- wykorzystanie mediów w sposób, który umożliwi własną ekspresję i samorealizację,
- użytkowanie mediów, które służy przekształcaniu rzeczywistości.

Na koniec pragnę podkreślić, że budowanie kompetencji, które leżą u podstaw kreatywnego korzystania z mediów jest niezwykle istotne. Kompetencje te mają charakter strategiczny. Jak próbowałam wykazać, są one obecnie i będą w przyszłości zasobem decydującym o pozycji społecznej i o poziomie funkcjonowania jednostek we wszystkich ważnych dziedzinach życia, dlatego też kreatywne korzystanie z mediów można

uznać za kompetencje przyszłości i należy je obligatoryjnie kształtować wśród użytkowników mediów już w najmłodszym wieku.

Budowanie kreatywnej postawy wobec mediów staje się możliwe przy spełnieniu kilku warunków: pierwszym z nich jest kształtowanie u dzieci kreatywności jako takiej, drugim jest tworzenie właściwej oferty medialnej dla dzieci, trzecim – konstruowanie TIK zgodnie z dyrektywami, które wynikają z wiedzy na temat specyfiki ich rozwoju poznawczego; w końcu zaś – edukacja do kreatywnego korzystania z mediów musi odbywać się przy współuczestnictwie osób (nauczycieli, rodziców, wychowawców), którzy mają odpowiednie do tego kompetencje MIC.

Bibliografia

- Bard A., Söderqvist J. (2006), *Netokracja. Nowa elita władzy i życie po kapitalizmie*, tłum. P. Cypryański, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.
- Bogunia-Borowska M. (red.) (2019), *Współczesny świat dziecka. Media i konsumpcja*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Booton S.A., Kolancali P., Murphy V.A. (2023), *Touchscreen apps for child creativity: An evaluation of creativity apps designed for young children*, „Computers & Education”, Vol. 201, 104811, <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2023.104811>.
- Budzisz W., Cywińska M., Czajka R., Dąbrowska A., Drzewiecki P., Głowacka D., Gnoiński W., Gruhn A., Hojnacki L., Jasiewicz J., Lipszyc J., Majewski W., Mierzecka A., Murawska-Najmiec E., Siewicz K., Stunża G., Tańkowski P., Wilkowski M., Wojtasik Ł., Woźniak M., Zaród M. (2014), *Katalog kompetencji medialnych, informacyjnych i cyfrowych*, Fundacja Nowoczesna Polska, Warszawa, http://edukacjamedialna.edu.pl/media/chunks/attachment/Katalog_kompetencji_medialnych_2014_EudBrrI.pdf [dostęp: 17.07.2023].
- Carr N. (2013), *Płytki umysł. Jak internet wpływa na nasz mózg*, tłum. K. Rojek, Helion, Gliwice.
- Couse L.J., Chen D.W. (2010), *A Tablet Computer for Young Children? Exploring Its Viability for Early Childhood Education*, „Journal of Research on Technology in Education”, Vol. 43, No. 1, s. 75–98, <https://doi.org/10.1080/15391523.2010.10782562>.
- Eco U. (1996), *Nowe środki masowego przekazu a przyszłość książki*, tłum. A. Szymanowski, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa.
- Klichowski M., Pyżalski J., Kuszak K., Klichowska A. (2017), *Jak technologie informacyjno-komunikacyjne mogą wspierać rozwój dziecka w wieku*

- przedszkolnym? – studium teoretyczne*, [w:] J. Pyżalski (red.), *Małe dzieci w świecie technologii informacyjno-komunikacyjnych. Pomiędzy utopijnymi szansami a przesadzonymi zagrożeniami*, Eter, Łódź, s. 115–157.
- Lindstrom M. (2005), *Dziecko reklamy. Dlaczego nasze dzieci lubią to co lubią*, tłum. A.M. Kawalec, Świat Książki, Warszawa.
- Lindstrom M. (2021), *Why the pandemic has sent creativity into free fall*, *Contagious*, www.contagious.com/news-and-views/martin-lindstrom-creativity-decline-amid-coronavirus-pandemic [dostęp: 17.07.2023].
- Marsh J., Plownam L., Yamada-Rice D., Bishop J., Lahmar J., Scott F. (2018), *Play and creativity in young children's use of apps*, „British Journal of Educational Technology”, Vol. 49, Issue 5, s. 870–882, <https://doi.org/10.1111/bjet.12622>.
- Nęcka E. (2012), *Psychologia twórczości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Sopot.
- Pacewicz A., Ptaszek G. (red.) (2019), *Model Edukacji Medialnej, Informacyjnej i Cyfrowej*, Polskie Towarzystwo Edukacji Medialnej, Fundacja Nowoczesna Polska, Kraków–Warszawa, https://media.ceo.org.pl/sites/media.ceo.org.pl/files/memic_publicacja.pdf [dostęp: 20.07.2023].
- Ptaszek G. (2019), *Edukacja medialna 3.0. Krytyczne rozumienie mediów cyfrowych w dobie Big Data i algorytmizacji*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Włoch R., Śledziwska K. (2019), *Kompetencje przyszłości. Jak je kształtować w elastycznym systemie edukacyjnym*, DELab UW, Warszawa, www.startup.pfr.pl/media/filer_public/cf/27/cf27122f-2285-4c9d-a7fe-c7967125cafa/report_kompetencje_przyszlosci.pdf [dostęp: 20.07.2023].

Maria Borczykowska-Rzepka

Wydział Psychologii, Pedagogiki i Nauk Humanistycznych, Uniwersytet Andrzeja Frycza Modrzewskiego
w Krakowie / Faculty of Psychology, Pedagogy and Humanities, Andrzej Frycz Modrzewski Krakow University,
Poland

ORCID: 0000-0002-8915-0042

DORASTAJĄCY W ŚWIECIE SAMOTNOŚCI I INTERNETU

Growing up in the world of loneliness and the Internet

Streszczenie

Niniejsza prezentacja stanowi kontynuację badań i rozważań teoretycznych poświęconych zjawisku samotności odczuwanej przez człowieka w biegu życia (ze szczególnym uwzględnieniem okresu dorastania), a także szerokiemu spektrum powiązanych z tym zjawiskiem czynników, które mogą wpływać na zachowanie jednostki i jej dobrostan psychiczny. Uzyskane w prowadzonych badaniach wyniki, a także rozważania teoretyczne takich badaczy jak Zofia Dołęga, wyraźnie pokazują, iż czynniki te mogą stanowić zarówno przyczynę, jak i konsekwencję omawianego zjawiska znajdującego odbicie w licznych problemach społecznych i zdrowotnych człowieka, w szczególności zaś w uzależnieniu od Internetu.

Słowa kluczowe: postęp cywilizacyjny, relacje, samotność, Internet, dorastający

Abstract

This presentation constitutes the continuation of long-term research and theoretical considerations concerning the phenomenon of loneliness experienced by human beings in the course of their lives, (specifically during the period of adolescence) as well as a wide spectrum of factors that can influence an individual's behaviour and mental well-being. The results gathered in the conducted research as well as theoretical considerations by researchers such as Zofia Dołęga clearly reveal that such factors can become both the reason for and a consequence of the discussed phenomenon reflected in people's numerous social and health-linked problems, especially the addiction to the internet.

Key words: progress of civilisation, relationships, loneliness, Internet, adolescent

Blaski i cienie okresu dorastania

Piśmiennictwo naukowe podkreśla, że dobrostan społeczeństwa zależy w dużej mierze od dojrzałości psychospołecznej młodych ludzi, ich odpowiedzialności, a przede wszystkim przygotowania do pełnienia różnorodnych ról i funkcji (McWhirter i in., 2008, s. 12–13; Borczykowska-Rzepka, Skwarek, 2013, s. 146–147). Sprostanie tym jakże słusznym społecznym i jednostkowym oczekiwaniom nie jest ani proste, ani łatwe. Jak podkreślały w swej publikacji Maria Borczykowska-Rzepka i Beata Skwarek (2003, s. 146–152), sprostanie wymienionym oczekiwaniom wymaga przede wszystkim stworzenia optymalnych warunków dla wychowania i edukacji w celu ograniczenia bądź wyeliminowania wpływu szeregu zagrożeń czyhających na młodego człowieka w biegu życia. Warto w tym miejscu przypomnieć, że zagrożenie można ujmować w kategorii pewnego kontinuum różnych poziomów ryzyka – od minimalnego, przez pośrednie, do zaktualizowanego, którego można się spodziewać w wypadku braku adekwatnej interwencji (McWhirter i in., 2008, s. 12–13).

Literatura przedmiotu (Boyd, Bee, 2008; Schaffer, 2009) pozwala na wyodrębnienie okresów rozwojowych szczególnie podatnych na doświadczanie szerokiego spektrum sytuacji trudnych i problemowych. Niewątpliwie jednym z takich okresów jest dorastanie stanowiące przełom w życiu każdej jednostki w zakresie widocznych zmian w rozwoju fizycznym, poznawczym i emocjonalno-społecznym. Literatura przedmiotu (McWhirter i in., 2008; Ochmański, 2011; Sęk, 2013) przybliży szerokie spektrum wspomnianych już zagrożeń czyhających na dorastających, a obejmujących: porzucanie szkoły, szeroką gamę uzależnień (w tym uzależnienia od alkoholu czy środków psychoaktywnych), ryzykowne zachowania seksualne oraz zachowania o charakterze przestępczym i aspołeczne. Współczesne piśmiennictwo naukowe, nie lekceważąc wagi znanych od wielu lat zagrożeń, wskazuje na konieczność skupienia się na nowych, równie niebezpiecznych dla dobrostanu jednostkowego i społecznego czynnikach, takich jak cyfryzacja, migracja ekonomiczna, a także na coraz groźniejszych w skutkach uzależnieniach od Internetu (Jędrzejko, Malinowski, 2014; Borczykowska-Rzepka, 2021, s. 232). Nie zapominajmy również

o ogólnej, zmieniającej się z dnia na dzień sytuacji społeczno-politycznej i zdrowotnej skutkującej coraz silniejszym lękiem o przyszłość towarzyszącym młodym (i nie tylko) jednostkom, „wymuszając” na nich szukanie nowych sposobów funkcjonowania w zmieniającym się świecie (Gontarska, 2021, s. 52–54).

Pojawienie się pierwszych publikacji naukowych dotyczących okresu dorastania wywołało wyraźnie dychotomiczne reakcje – od kreujących obraz młodej jednostki jako ofiary do przedstawiania jej w kategoriach aspołecznego przestępcy (Namysłowska, 2016, s. 255–274). Szczęśliwie wyniki wielu badań (Dołęga, 2003, 2020) pozwalają na zdecydowanie bardziej wyważone i sprawiedliwe osądy omawianego okresu rozwojowego. Nie można wszak zapominać, iż analizowany okres rozwojowy nie stanowi monolitu i w zależności od dziedziny naukowej nosi różne nazwy, takie jak dorastanie, dojrzewanie czy adolescencja. Cytowana wyżej Irena Namysłowska (2016, s. 235) wyodrębnia trzy fazy tego burzliwego okresu rozwojowego: wczesny, środkowy i późne dorastanie. Nie mniejszą popularnością cieszy się podział okresu dorastania na dwie fazy autorstwa Zofii Dołęgi (2003), podkreślający specyfikę dwóch wyodrębnionych faz: wczesnego dorastania (od 11. do 14. r.ż.) oraz późnego dorastania (od 15. do 19. r.ż.). Podział ten wykazuje silny związek z przedziałami wiekowymi, które w sposób istotny wpływają na zmiany w obszarze zarówno biologicznym, jak i psychospołecznym (Dołęga, 2003). Charakterystyka zmian w obszarze funkcjonowania fizycznego i emocjonalno-społecznego dorastających jest na tyle znana, że pozwala to autorce niniejszego doniesienia na pominięcie wielu szczegółów rozwojowych. Warto jednakże pamiętać, iż każdy nastolatek boryka się, w mniejszym lub większym stopniu, z nowymi zjawiskami, które zmieniają jego postrzeganie obrazu świata i otaczającej go rzeczywistości. Jest to bowiem czas, w którym jednostka walczy o własną autonomię, poszukuje własnych dróg i celów, stara się budować własną niepowtarzalną tożsamość (Boyd, Bee, 2008, s. 368–370; Zwoliński, 2018; Dołęga, 2020). Zmiany w sposobie myślenia i zachowania dorastającego stają się przyczyną, jak podkreśla Magdalena Skotnicka-Chaberek (2021, s. 72–78), rozluźnienia ścisłych więzi z bliskimi mu dorosłymi stanowiącymi do tej pory grono niekwestionowanych

autorytetów. To w tym okresie rozwojowym młodzież zaczyna dostrzegać u swych dotychczasowych bohaterów liczne niedoskonałości, a każda wada staje się bardziej widoczna (Skotnicka-Chaberek, 2021, s. 72–78). Zmiany w postrzeganiu dotychczasowych autorytetów skutkują nader często buntem nastolatka, jego oporem i brakiem zaufania do najbliższego otoczenia. Piśmiennictwo naukowe wyraźnie podkreśla (Dołęga, 2020, s. 108–151), że utrzymanie przez rodziców pozytywnych relacji z dorastającym stanowi prawdziwe wyzwanie, gdyż w omawianym okresie rozwojowym pojawiają się nowe cele stojące w sprzeczności z troską o wspieranie dorastającego. Mylnie pojmowana rola rodzicielska zbyt często sprowadza się wyłącznie do kontrolowania dorastającego. Taka postawa najbliższych skutkuje doświadczaniem przez nastolatka poczucia osamotnienia wśród osób, które do tej pory stanowiły gwarant zrozumienia otaczającego go świata (Dołęga, 2020, s. 108–151).

Poszukiwanie własnych dróg rozwoju i budowanie nowej, bardziej dojrzałej tożsamości (Boyd, Bee, 2008) niewątpliwie wiąże się z rolą, jaką w życiu dorastającego zaczyna odgrywać grupa rówieśnicza. To w trakcie nawiązywanych relacji interpersonalnych młody człowiek przekonuje się, na ile jest zdalny do radzenia sobie ze stale rosnącymi wyzwaniami ze strony otoczenia, które niesie ze sobą coraz mniej zrozumiały i przyjazny dorastającemu świat (Skotnicka-Chaberek, 2021, s. 72–75). Analizując okres dorastania, przykuwa uwagę trud, jaki wkłada nastolatek w to wielkie rozwojowe przedsięwzięcie. Jak podkreśla Skotnicka-Chaberek (2021, s. 74), szczególnie wśród adolescentów stosunkowo łatwo jest wyodrębnić jednostki mocno zaangażowane w różnorodną aktywność, chociażby w fanklubach czy w środowiskach wolontariuszy (Skotnicka-Chaberek, 2021, s. 74).

Dorastający śledzą z pełnym zaangażowaniem liczbę lajków czy subów pod zamieszczonym w sieci selfie, a lajkując i zmieniając statusy podtrzymują jednocześnie przekonanie o własnej mocy i kontroli nad zdarzeniami. Zbyt rzadko w kontakcie z dziećmi czy dorastającymi bierze się pod uwagę siłę przyciągania świata wirtualnego, w którym życie toczy się szybciej, a on sam zdaje się o wiele bardziej fascynujący w porównaniu ze światem realnym. Nastolatek, jak twierdzi Katarzyna Kaniecka,

w wirtualnym świecie uzyskuje to, czego nie może otrzymać w świecie realnym. To w wirtualnym świecie toczy się swoista walka o oznaki rozpoznawalności, które niestety tylko pozornie zaspokajają potrzebę akceptacji (Kaniecka, 2021, s. 25). Już mniejsza od oczekiwanej liczba otrzymanych lajków burzy z łatwością samoocenę nastolatka, wywołuje lęk, złość i stałe zamartwianie się. Dorastający coraz częściej izolują się i ograniczają swe działania, nie podejmując nowych.

Coraz bardziej nieprzewidywalna ponowoczesna rzeczywistość, a także biologia okresu dojrzewania, sprawia, iż dorastający czuje się coraz bardziej izolowany, niezrozumiany i osamotniony. Ten stan zagubienia i kreowania nowej tożsamości przez dorastającego niewątpliwie pogłębiał dynamicznie zmieniający się stan pandemii, który nasilał poczucie samotności globalnej, boleśnie uświadamiając zarówno dorastającym, jak i ich bliskim, że bywają sytuacje, (trudne poznawczo i/lub emocjonalnie), do których nie są przygotowani. Początkowa radość nastolatków z braku konieczności np. porannego wstawania okazała się rychło krótkotrwała, bowiem w dłuższym okresie brak bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami, brak towarzyskich spotkań, a także stan permanentnej niepewności – przekształcił się w smutek, swoistą dystymię, lęk i złość (Sagan, 2020). Jak stwierdza Kaniecka (2021, s. 25), „spotkania z komputerem nie zastąpią autentycznej bliskości i fizycznej obecności drugiego człowieka”. Zofia Dołęga (2020, s. 114–115) wskazuje, że specyficzna wrażliwość nastolatków wzmocniana jest również przez mniejsze lub większe utrapienia związane po prostu z dniem codziennym, skutkujące lękiem przed utratą prestiżu rówieśniczego i porażką. Konieczność przebywania przez dłuższy czas w tzw. czterech ścianach odcisnęła swe piętno na relacjach interpersonalnych dorastających, które charakteryzuje rozdrażnienie, mniejsza tolerancja i permanentne poczucie kontroli ze strony rodziców. Jak trafnie podkreśla Skotnicka-Chaberek (2021, s. 14), w tej trudnej sytuacji pojawia się szerokie spektrum strategii radzenia sobie z niechcianymi emocjami, takie jak unikanie sytuacji trudnych, izolowanie się, a w ekstremalnych sytuacjach – awantury i samookaleczanie się.

Należy pamiętać, że nastolatek zawsze potrzebuje miłości i bliskości rodziców, chociaż może sprawiać wrażenie, że mu na tym nie zależy

(Dołęga, 2020, s. 108–151). Stabilna więź i poczucie bezpieczeństwa, jakie z reguły dają relacje z rodzicami, jest szczególnie cenna w sytuacji, gdy proces kształtowania nowej tożsamości przebiega w niesprzyjających warunkach, w których na rozwojowe osamotnienie nakłada się samotność sytuacyjna wywołana pandemią Covid-19, a brak bezpośrednich kontaktów z drugim nastolatkiem pozbawia dorastającego, na krótszy lub dłuższy czas, tak ważnych w tym okresie rozwojowym relacji ze swym zwierciadłem społecznym, które stanowi grupa rówieśnicza (Dołęga, 1995, s. 43–63, 2020; Boyd, Bee, 2008, s. 368–369). A właśnie ta grupa młodych ludzi żyjąca w lęku i braku poczucia sprawstwa będzie musiała stawić czoło zbliżającym się (potencjalnym i realnym) katastrofom ekologicznym i ekonomicznym, a to będzie wymagało nie lada umiejętności poruszania się w sytuacji niepewności i zmiany. Jak podkreśla cytowana już Gontarska (2021, s. 52), w takiej sytuacji ważne są nie tylko umiejętności adaptacyjne do zmian, lecz także możliwości uodparniania się i budowania zasobów potraumatycznych (Nikiel, 2021), bowiem zmieniająca się dynamicznie rzeczywistość rozwiała wiele złudzeń pozwalających żywić nadzieję, że za jakiś czas wszystko wróci do normy i będzie jak dawniej. Publikacje naukowe podkreślają znaczenie wsparcia udzielanego dorastającemu przez osoby najbliższe, z których wyraźnie wynika, że nawet w najtrudniejszych sytuacjach pełnych frustracji i konfliktów najważniejszą rolę odgrywiają kontakty z osobami ułatwiającymi rozwój tzw. miękkich kompetencji społecznych (Dołęga, 2018, s. 53–81). Warto pamiętać, że w trudnych i niepewnych ekonomicznie oraz politycznie czasach wsparcie osób stanowiących drogowskazy ułatwiające przyspieszony kurs dojrzewania społecznego jest nie do przecenienia (Marcinkowski, 2020, s. 159–170).

Najczęstszą przyczyną wchodzenia przez dorastającego w relacje interpersonalne jest poszukiwanie bliskości, współczucia i akceptacji. Niezwykle trafnie potrzebę relacji społecznych u nastolatka ujmuje cytowana Kaniecka (2021, s. 22–24), podkreślając, że jednostka w omawianym okresie rozwojowym potrzebuje społecznych relacji jak lustro, w którym się przegląda i porównuje wyobrażenia, jakie ma na swój temat, z realnym wyglądem. Brak ważnych dla jednostki relacji interpersonalnych powoduje, iż jednostka staje się nieszczęśliwa, izolująca się, z niską samooceną.

Nader często dorastający podkreślają, że czują, że są, ale nikt ich nie widzi (Kaniecka, 2021, s. 24–25). Dorastający często poszukuje akceptacji za wszelką cenę, nie bacząc na koszty, które płaci, stanowiąc jedynie tło dla potrzeb innych osób. Ten stan psychiczny może prowadzić dorastającego prosto w „ramiona” samotności, za którą nastolatek kryje swój ból egzystencjalny. Nastoletnią samotność niezwykle trafnie obrazują słowa Kazimierza Matana (za: Kaniecka, 2021, s. 25), „iż najgorszy ból w życiu to ten, którym nie możesz się z nikim podzielić, bo ci, którym możesz powiedzieć, nie rozumieją, a tym, którzy mogliby zrozumieć, nie możesz powiedzieć”. Nie ulega wątpliwości, że można także mówić o jasnej stronie samotności, gdy nastolatek potrzebuje jej, by się wyciszyć lub popracować nad tak ważną równowagą pomiędzy „ja publicznym” a „ja prywatnym”. Niestety zdecydowanie częściej dorastający musi się zmagać z dojmującym poczuciem samotności, potęgowanym przez media społecznościowe podkreślające, że nieważne, jaki jesteś, ważne – jak się pokazujesz. Samotność, jak podkreślono wyżej, może sytuacyjnie pomóc dorastającemu w samorozwoju i uzyskaniu adekwatnej samooceny, „jednakże rozwinąć skrzydła” może on jedynie wtedy, gdy będzie mógł liczyć na stabilną bazę, jaką stanowi bezpieczne przywiązanie wynikające z bliskiej więzi z rodziną (Dołęga, 2003, s. 79–98, 2010; Borczykowska-Rzepka, 2021).

Samotność pokolenia pochylonych głów

Ograniczone z konieczności rozważania teoretyczne dobitnie podkreślają, że samotność w dobie współczesnej to jeden z niezwykle ważkich problemów dotyczących osoby w różnych przedziałach wiekowych. To złożone zjawisko najczęściej definiuje się jako „tęsknotę za bliskością, intymnością i sensem” (Dołęga, 2018, s. 55). Jak podkreśla wspomniana wyżej badaczka zagadnienia (Dołęga, 2020, s. 89), skłonność jednostki do przeżywania samotności jest bardzo wczesna i wiąże się z negatywnymi doświadczeniami w przeżywaniu pierwotnej formy omawianego zjawiska, jakim jest osamotnienie (Dołęga, 2018, 2020, s. 55). Nie wdając się w bardziej szczegółowe dywagacje dotyczące wczesnych mechanizmów powstawania samotności, można stwierdzić, że dzieci nie wykazują szczególnego

zapotrzebowania na samotność, gdyż ze swej natury aktywnie dążą do zbierania doświadczeń, które mogą w okresie późniejszym przekuć na własny potencjał rozwojowy (Dołęga, 2020, s. 55). Należy jednak pamiętać, że wystarczy czasami jeden przejaw społecznej nieuwagi, aby poczucie samotności „rozgościło się” w dziecku na wiele, wiele lat (Dołęga, 2020, s. 56). Badania dotyczące zjawiska samotności doznawanej przez dorastających (najczęściej adolescentów) prowadzone od kilku lat przez autorkę niniejszego doniesienia razem z Beatą Skwarek znalazły swe odbicie w publikacjach naukowych (2012, 2013, 2014, 2016, 2017, 2019), wykazując znaczną zgodność z empirycznie ustalonymi szacunkami dotyczącymi samotności doznawanej przez dorastających (Dołęga, 2003).

W piśmiennictwie naukowym podkreśla się, że zjawisko samotności dotyka prawie każdego, niezależnie od wieku czy płci (Dołęga, 2003, 2018, 2020). Badania prowadzone w ramach seminariów licencjackich i magisterskich nad oszacowaniem liczby dorastających doznających samotności, a także próby wyodrębnienia czynników korelujących z omawianym zjawiskiem, wyraźnie pokazały, że problem samotności można uznać za problem społeczny. Potwierdzają to chociażby wyniki badań dotyczące związku odczuwanej przez dorastających w wieku od 11. do 14. r.ż. samotności z zachowaniami agresywnymi (Borczykowska-Rzepka, Skwarek, 2016). Ponadto uzyskane wyniki wyraźnie wykazały, że największa liczba badanych adolescentów uplasowała się w przedziale niezbyt wysokiego, ale już obserwowalnego ryzyka doznawania samotności, natomiast w przedziale wysokiego i bardzo wysokiego ryzyka odczuwania samotności mieściło się 29% badanych, a 5% przeżywało samotność w stopniu ekstremalnym, co skutkowało dyskomfortem psychicznym w postaci przewlekłego zmęczenia, apatii, żalu, a czasami złości i gniewu (Borczykowska-Rzepka, Skwarek, 2016, s. 109–118). Analiza kilkunastu publikacji, w dużej mierze autorstwa Zofii Dołęgi (2003, 2006, 2009, s. 154–181), wyraźnie wskazuje na to, iż samotność stopniowo staje się nie tylko zagrożeniem dla wybranej populacji, „lecz także znaczącym doświadczeniem życiowym, niezależnie od wielkości aglomeracji i innych czynników nasilających natężenie poczucia samotności, bądź je niwelując” (Borczykowska-Rzepka, Skwarek, 2016, s. 110).

Ten ważki społecznie i jednostkowo problem, szczególnie w dobie współczesnej, nabiera istotnego znaczenia w odniesieniu do grupy dorastających charakteryzujących się szerokim spektrum powodów predestynujących ich do przeżywania samotności (McWhirter i in., 2008; Dołęga, 2020; Namysłowska, 2016). Przyczyn doznawania samotności przez dorastających można poszukiwać we wspomnianych uprzednio wczesnych mechanizmach rozwojowych powiązanych z dużą wrażliwością temperamentalną, z miernymi kompetencjami społecznymi i osobistymi, takimi jak niska samoocena, lęk przed porażką czy odrzucenie przez rówieśników (Wronicz, 2018). Samotność może się również jawić jako konsekwencja nie w pełni przepracowanego rozwoju tożsamościowego (Boyd, Bee, 2008). Nie należy zapominać, że poszukiwanie samego siebie, odkrywanie własnej wartości, poszukiwanie własnego ja – to proces złożony dotyczący, jak już wspomniano, zarówno relacji z rodzicami, jak i z coraz ważniejszą grupą rówieśniczą.

Życie nieuchronnie przynosi ze sobą konfrontację ze stresem dnia codziennego, z licznymi utrapieniami związanymi z przeciążeniem informacyjnym młodego człowieka i coraz większą liczbą zadań i nieustającą presją czasową. Permanentnie trudna sytuacja, pełna frustracji i konfliktów, skutkuje psychicznym cierpieniem o różnym natężeniu, a także poczuciem bezradności, które może stanowić synonim utraty kontroli. To właśnie stres utraty kontroli nad przebiegiem zdarzeń wykazuje niezwykle ścisły związek ze zjawiskiem samotności. Analiza piśmiennictwa naukowego zwraca uwagę na niebezpieczne dla zdrowia psychofizycznego jednostki konsekwencje przeżywanej permanentnie samotności, która może przerodzić się w złość, gniew, pogardę dla innych, brak tolerancji itp. Odczuwanie emocji negatywnych i radzenie sobie z nimi jest szczególnie istotne we współczesnej, mocno niepewnej sytuacji społeczno-gospodarczej (Dołęga, 2020, s. 15–17). Niezwykła właściwość samotności polega na ujawnianiu się jej powiązań z tragicznymi, traumatycznymi zdarzeniami życiowymi, z lękiem i jego różnorodnymi postaciami klinicznymi, ze smutkiem nasyconym wrogością, depresją czy próbami samobójczymi. Jak podkreślono wyżej, naturalny koloryt rozwojowy okresu dorastania łączy się z rozdrażnieniem, buntem, a przede wszystkim głęboko przeżywaną

samotnością zarówno globalną, jak i jej trzech komponentów: egzystencjalnego, społecznego i emocjonalnego. Sytuację w dobie współczesnej komplikuje fakt rzeczywistej bądź potencjalnej pandemii, wymuszającej izolowanie się i wycofywanie dorastających z większych skupisk ludzkich (Dołęga, 2018, s. 52–81).

Samotność – znak naszych czasów

Warto w tym miejscu przytoczyć wyniki kilku badań obrazujących zasięg zjawiska samotności, która z roku na rok zwiększa się, dotykając osoby z różnymi niepełnosprawnościami i ich rodziny, z chorobami przewlekłymi, osadzonych w zakładach karnych itp. Interesujące badania dotyczyły również związku poczucia samotności ze stylami radzenia sobie ze stresem wśród dorastających bez problemów zdrowotnych i dorastających chorujących na stwardnienie rozsiane (SM) (Czerwińska-Warias, 2017). Chociaż wyniki i badania nie potwierdziły jednoznacznie oczekiwanych różnic pomiędzy związkiem samotności ze stylem radzenia sobie ze stresem w grupie chorujących na SM i zdrowych, to warto podkreślić, że im wyższy jest poziom odczuwanej samotności globalnej i jej aspektów, tym częściej wybierany jest styl skoncentrowany na emocjach. W grupie dorastających pojawia się wyraźna zależność pomiędzy globalnym poczuciem samotności i trzema jej komponentami a unikowym stylem radzenia sobie ze stresem. Okazuje się, że im wyższe poczucie samotności, tym rzadziej wybierano styl skoncentrowany na poszukiwaniu kontaktów. Bardzo ciekawe wyniki uzyskano również w badaniu zależności pomiędzy poczuciem koherencji a samotnością dorastających z przepukliną oponowo-rdzeniową (Cebo-Szumlas, 2017).

Warto podkreślić, że im wyższy poziom poczucia koherencji, tym mniejsze poczucie samotności zarówno w wymiarze globalnym, jak i społecznym, egzystencjalnym oraz emocjonalnym. Warto przywołać w tym miejscu wyniki innego badania pokazujące związek pomiędzy odczuwaną samotnością a stylem radzenia sobie ze stresem przez osadzonych w zakładzie karnym. Wyniki badania (Borczykowska-Rzepka, Skwarek, 2012) wyraźnie wskazują na nieco podwyższony, ale niosący już zagrożenie dla

dobrostanu jednostki poziom samotności zarówno globalnej, jak i jej trzech aspektów: społecznego, emocjonalnego i egzystencjalnego. Warto wskazać na związek choroby alkoholowej z doznawaną samotnością. Wyniki Mai Faby (2017) pozwoliły na uzyskanie odpowiedzi na pytanie, czy i na ile doznawana samotność, zarówno globalna, jak i każdy z jej komponentów, stanowi poważny problem osobisty dla badanych. Wyniki otrzymane w trakcie badań pozwoliły na uzyskanie odpowiedzi na tak postawione główne pytanie badawcze, pokazujące, iż samotność globalna i każdy z jej aspektów stanowi poważny problem osobisty dla przeważającej liczby badanych kobiet i mężczyzn. Przytoczone przykłady, stanowiące przysłowiową kroplę w morzu opracowań dotyczących problematyki samotności, obejmujących zarówno dzieci, dorastających, jak i jednostki w okresie późnej dorosłości, dobitnie pokazują, jak poważnym problemem jednostkowym i społecznym stało się zjawisko samotności po części uwarunkowane rozwojowo a po części – sytuacyjnie. Większość badań dotyczących zjawiska samotności dobitnie pokazuje, iż samotność stanowi niejako znak rozpoznawczym okresu dorastania, wiążąc się nader często z zaburzeniami afektywnymi czy zaburzeniami zachowania. Sytuację komplikuje wiszące nad głowami dorastających, niczym miecz Damoklesa, widmo kolejnej pandemii wymuszającej stan izolacji, a także destabilizującej system rodzinny i relacje z rówieśnikami. Nie ulega wątpliwości, że taka sytuacja niesie realne zagrożenie problemami w obszarze społeczno-emocjonalnego funkcjonowania, prowadząc nieuchronnie do poczucia samotności zarówno globalnej, jak i w jej trzech wymienionych uprzednio aspektach: emocjonalnym (niestabilność emocjonalna), społecznym (negatywne przeżycia związane z relacjami z innymi) oraz egzystencjalnym, wywodzącym się z lęku pierwotnego (Dołęga, 2020).

Analiza okresu dorastania potwierdza, iż jest to jeden z najtrudniejszych dla bliskich i wychowawców momentów w biegu życia jednostki, najtrudniejszy, ale niezwykle fascynujący i zróżnicowany przede wszystkim pod względem osiągnięcia tak istotnej rozwojowo tożsamości osobowej. Należy pamiętać, że okres dojrzewania to etap zaspokajania własnych pragnień nastolatka, doświadczanie potrzeby zupełnie nowych i jakościowo innych kontaktów z samym sobą i ze światem (Słowik, 2021, s. 40).

Główne atrybuty nastolatka, jak podkreśla w swej książce *Burza w mózgu nastolatka* Daniel J. Siegel (2016), to poszukiwanie nowości, doświadczanie intensywnych emocji, zaangażowanie społeczne i kreatywność. Niestety będąca poza kontrolą nastolatka pandemia uniemożliwiła zaspokojenie wielu, istotnych dla dorastającego, potrzeb. Pojawiła się wtedy, gdy podstawową rolę zaczęła odgrywać grupa rówieśnicza, której akceptacja stała się czymś nieodzownym dla dorastającego. Brak bezpośredniego kontaktu i lękowe nastawienie, tak charakterystyczne dla okresu dojrzewania, powoduje, że młody człowiek chowa się za kurtyną samotności albo jak już wspomniano, „rzuca się w ramiona” wirtualnego świata, otrzymując to, czego nie dostaje w tzw. realu.

Nie wdając się, jak podkreśla Krzysztof Stępniaak (2018, s. 153), „w szczególności ideologiczne ponowoczesności, dobrze byłoby zatrzymać się na chwilę i zastanowić, jak ten wszechobecny w życiu prąd” wpłynął na zjawisko samotności tak powszechnej wśród dorastających. Pamiętajmy, że szczególnie w tym okresie rozwojowym odczuwanie samotności, czy to globalnej, czy społecznej lub egzystencjalnej, nie należy do rzadkości. Nie można jednakże pomijać rozważań zamieszczonych chociażby w publikacji *Nowe media a styl życia* (za: Stępniaak, 2018, s. 152–153) dobitnie pokazujących, jak dalece Internet skupiający w sobie wszystkie cechy nowych mediów (Web 2.0) wpływa na zmianę stylu życia, a przede wszystkim na odczuwaną – szczególnie mocno przez dorastających – samotność. Jak podkreślają znawcy zagadnienia, nowoczesne technologie otworzyły szeroko drzwi do tego zjawiska, bez którego dorastający (i nie tylko oni) nie wyobrażają sobie swojej egzystencji. Mowa tu o mediach społecznościowych (*social media*) promujących różnego rodzaju blogi i portale społecznościowe takie jak Facebook czy platforma X (dawny Twitter). W założeniu media społecznościowe miały ułatwić kontakty dorastającym najbardziej zbliżone do tych w realu (*face to face*). Czy ten zamysł się powiódł? Czy najnowsze technologie rzeczywiście zbliżają nas do realu, czy raczej jeszcze bardziej uzależniają? Zatem zasadne wydaje się pytanie o związek pomiędzy samotnością a ucieczką w świat Internetu.

Warto jeszcze zwrócić uwagę na przytoczone przez Stępniaaka (2018, s. 156–157) badania z 2015 r., w których 25% respondentów potwierdza,

że kontakty wirtualne są równie satysfakcjonujące jak te w realu. Co bardziej niepokojące – przeciwnego zdania było tylko 15%. Również w Polsce 16% mężczyzn i 18% kobiet zgadza się ze stwierdzeniem, że kontakty sieciowe są równie dobre jak te w świecie rzeczywistym. Wystarczy spojrzeć na siebie, aby zrozumieć, że jesteśmy społeczeństwem sieciowym. To w tym wirtualnym świecie tworzą się grupy, do których wejście zdaje się nieporównanie prostsze niż w realu.

Analiza piśmiennictwa dotyczącego zarówno zjawiska samotności, jak i zagrożeń związanych z nadużywaniem Internetu kieruje uwagę badacza w stronę wzajemnych powiązań pomiędzy tymi dwoma zjawiskami występującymi szczególnie wyraźnie w grupie dorastających, którą tak jak żadną inną dotyka problem samotności, zarówno rozwojowej, jak i sytuacyjnej. Ogromna potrzeba bliskości fizycznej i psychicznej, możliwość kontaktu *face to face*, zaistnienie w grupie rówieśniczej z jednoczesnym zachowaniem bezpiecznej anonimowości motywuje jednostki właśnie w tym, jak w żadnym innym okresie rozwojowym, do wchodzenia w świat wirtualny, co może skutkować uzależnieniem, którego tak obawiają się bliscy nastolatka, a także edukatorzy i wychowawcy. Zatem czy można mówić o istotnej zależności pomiędzy doznawaną przez dorastających samotnością a uzależnieniem od Internetu, ucieczką w świat wirtualnej rzeczywistości, gwarantującej anonimowość i zdecydowanie większą łatwość, niż ma to miejsce w realu, wchodzenia w grupę, czy też zafascynowanie światem wirtualnym skutkuje coraz dotkliwszym odczuwaniem samotności?

Wydaje się, że warto zwrócić uwagę na ciekawe badania (Okraska, 2020), które wskazują na możliwość istnienia innych niż samotność przyczyn nadużywania Internetu, z zastrzeżeniem, że badanie dotyczyło nie tyle obiektywnych przesłanek ryzyka uzależnienia sieciowego, ile subiektywnej ceny takiego ryzyka dokonanej przez dorastających z grupy badawczej. Fakt rozproszenia ich wielorakich aktywności w sieci być może nie pozwala na odczuwanie zagrożenia pod postacią uzależnienia.

Badanie potwierdza przypuszczenie, że nie zawsze nadużywanie Internetu wynika z odczuwanej przez dorastającego samotności. Jak wskazują uzyskane wyniki, zdecydowanie większy wpływ na nadużywanie

Internetu mają czynniki pełniące w pracy rolę moderatorów w relacji samotność–uzależnienia. Podobnie badania Izabeli Bieleckiej-Palengi (2018) zwracają uwagę na inny czynnik, który może mieć wpływ na powstanie uzależnienia od wirtualnej rzeczywistości. Czynnikiem tym uczyniono relacje wewnątrzrodzinne i poczucie samotności u dorastających oraz ich wpływ na powstanie uzależnienia behawioralnego od Internetu. Wyniki badania przeprowadzonego przez Bielecką-Palengę (2018) wskazują na brak bliskości i poczucia bezpieczeństwa, który to stan wyzwała u dziecka gotowość do powstania stanu samotności (osamotnienie), który skutkuje możliwością wystąpienia zaburzeń w przeżywaniu lęku separacyjnego, a w odleglejszym czasie deficytami w poczuciu własnej wartości. Zgodnie z oczekiwaniami funkcjonowanie systemu rodzinnego ma istotny wpływ na doznawanie samotności przez dorastających, a także na ryzyko powstania uzależnienia od Internetu. Wyniki badania przeprowadzonego przez Kingę Okraszkę (2020) dotyczące zależności pomiędzy samotnością a uzależnieniem od Internetu nie potwierdziły powziętych przez badaczkę założeń o istotnym związku samotności z nadużywaniem Internetu. Wyniki badania dobitnie wskazały, że istotniejsze mogą okazać się wybrane czynniki socjoekonomiczne i demograficzne dotyczące przede wszystkim płci, wieku, statusu materialnego czy zamieszkania w małym czy dużym mieście.

Podsumowanie

Wydaje się, iż niezwykle obszerne piśmiennictwo przybliżające ponowoczesność, w której żyje dorastający, i jej wpływ na zjawisko samotności oraz fascynację światem wirtualnym i Internetem (Stępniaak, 2018, s. 153–163), powinno wystarczająco potwierdzić zależność pomiędzy samotnością globalną i jej komponentami a rozwijającym się wśród młodzieży, młodych dorosłych, a nawet dzieci, uzależnieniem od Internetu. Analiza wyników wykazała jednak, że określenie zależności pomiędzy samotnością a analizowanym behawioralnym uzależnieniem pod postacią uzależnienia od Internetu wymaga jeszcze wielu badań, które w większym niż dotychczas stopniu skoncentrują uwagę badaczy na innych zmiennych,

szczególnie tych związanych ze środowiskiem. Warto się zatem przyjrzeć wnikliwiej niż dotychczas czynnikom socjodemograficznym, socjoekonomicznym oraz systemowi rodzinnemu, który niezależnie od fazy dorastania stanowi dla badanego czynnik ochronny, pozwalający mu odczuć zadowolenie z funkcjonowania w rodzinie właśnie (Gawęcka, 2004; Bielecka-Palenga, 2018, s. 80). Uzyskane przez cytowaną wyżej badaczkę (Gawęcka, 2004) wyniki, co prawda w bardziej ograniczonym zakresie, są zbliżone do prezentowanych przez autorów *Psychologii zaburzeń* (Carson, Butcher, Mineka, 2011, s. 118–119) czynników ochronnych, wśród których na czoło wysuwają się wspierający i kochający rodzice.

Być może poza dalszym odkrywaniem szerokiego spektrum nieuwzględnianych do tej pory czynników przybliżających „bogactwo” i „biedę” samotności (Dołęga, 2020), cenniejsza, szczególnie z punktu widzenia dobrostanu dorastającego, byłaby analiza potencjalnych czynników ochronnych niwelujących skutki działania przewlekłego stresu związanego z ponowoczesnością oraz edukacja młodego pokolenia stanowiącego naszą nadzieję i przyszłość w zakresie budowania potraumatycznych zasobów.

Bibliografia

- Bielecka-Palenga I. (2018), *Relacje wewnątrzrodzinne w percepcji nastolatka a ryzyko uzależnienia od Internetu*. Niepublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem Z. Dołęgi, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, Katowice.
- Borczykowska-Rzepka M. (2021), *Psychologia a dobrostan społeczny w dobie postępu cywilizacyjnego*, [w:] M. Majczyna (red.), *Rozświetlenia. Wyzwania psychologiczne w czasie przełomu, część I: Stres i jakość życia*, Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków, s. 231–251.
- Borczykowska-Rzepka M., Skwarek B. (2013), *Samotność – zagrożenie dla młodzieży gimnazjalnej*, [w:] С. Щудло (ред.), *Молодіжна політика: проблеми та перспективи [Polityka młodzieżowa. Problemy i perspektywy]*, вип. 4, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Дрогобич–Перемишль, s. 146–152.
- Borczykowska-Rzepka M., Skwarek B. (2014), *Poczucie samotności u młodzieży gimnazjalnej z małżeństw rozwiedzionych w świetle badań empirycznych*, [w:] M. Jędrzejko, J.A. Malinowski (red.), *Młode pokolenie w zderzeniu*

- cywilizacyjnym. *Studia, badania, praktyka*, Wydawnictwo Edukacyjne Akapit, Toruń, s. 267–278.
- Borczykowska-Rzepka M., Skwarek B. (2016), *Poczucie samotności jako potencjalny czynnik ryzyka zachowań agresywnych wśród młodzieży gimnazjalnej*, [w:] C. Щудло, П. Длугош (red.), *Молодіжна політика: проблеми та перспективи [Polityka młodzieżowa. Problemy i perspektywy]*, вип. 7, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Дрогобич–Жешув, s. 109–117.
- Borczykowska-Rzepka M., Skwarek B. (2019), *Młodzież gimnazjalna w obliczu niepełnosprawności członka rodziny – z badań nad samotnością rodzeństwa dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym*, „Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej im. Witelona w Legnicy”, nr 31, z. 2, s. 13–35.
- Boyd D., Bee H. (2008), *Psychologia rozwoju człowieka*, tłum. J. Gilewicz, A. Wojciechowski, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań.
- Carson R.C., Butcher J.N., Mineka S. (2011), *Psychologia zaburzeń. Człowiek we współczesnym świecie*, t. 1, tłum. W. Dietrich et al., Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Cebo-Szumlas A. (2017), *Poczucie koherencji a doznawanie samotności u dorastających z przepukliną oponowo-rdzeniową*. Niepublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem M. Borczykowskiej-Rzepki, Wydział Psychologii i Nauk Humanistycznych Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, Kraków.
- Czerwińska-Warias K. (2017), *Poczucie samotności a styl radzenia sobie ze stresem wśród młodych dorosłych chorujących na stwardnienie rozsiane SM*. Niepublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem Marii Borczykowskiej-Rzepki, Wydział Psychologii i Nauk Humanistycznych Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, Kraków.
- Dołęga Z. (1995), *Samotność dorastających w ich relacjach społecznych*, [w:] I. Heszten-Niejodek (red.), *Doświadczenie kryzysu – szansa czy ryzyko zaburzeń*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice, s. 43–63.
- Dołęga Z. (2003), *Samotność młodzieży. Analiza teoretyczna i studia empiryczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.
- Dołęga Z. (2018), *Samotność jako kategoria psychologiczna w odniesieniu do dzieci i młodzieży*, [w:] M. Gajewski, Z. Dołęga (red.), *Spoleczne i osobiste przestrzenie samotności*, Centrum Profilaktyki Społecznej – OW von Velke, Warszawa–Milanówek, s. 53–81.
- Dołęga Z. (2020), *Biedy i bogactwo samotności. Studium psychologiczne*, Difin, Warszawa.
- Faba M. (2017), *Poczucie samotności u młodych z chorobą alkoholową*. Niepublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem M. Borczykowskiej-Rzepki, Wydział Psychologii i Nauk Humanistycznych Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, Kraków.

- Gawęcka M. (2004), *Poczucie osamotnienia dziecka w rodzinie własnej*, Mado, Toruń.
- Gontarska M. (2021), *Młodzi uratują świat*, „Newsweek. Psychologia Nastolatka”, nr 3, s. 52–57.
- Jędrzejko M., Malinowski J.A. (2014), *Zderzenie cywilizacyjno-kulturowe z perspektywy pokoleń. Wprowadzenie w problematykę*, [w:] M. Jędrzejko, J.A. Malinowski (red.), *Młode pokolenie w zderzeniu cywilizacyjnym. Studia, badania, praktyka*, Wydawnictwo Edukacyjne Akapit, Toruń, s. 13–23.
- Kaniecka K. (2021), *Schowani za samotnością*, „Newsweek. Psychologia Nastolatka”, nr 3, s. 22–25.
- MacKay T. (2008), *Czy psychologia może zmienić świat?*, „Charaktery”, nr 11, s. 46–49.
- Marcinkowski C. (2020), *Zagrożenie bezpieczeństwa i dobrostanu dziecka w wybranych konfliktach zbrojnych*, [w:] A. Pawlak, B. Skwarek, J. Stadniczeńko (red.), *W trosce o rozwój i bezpieczeństwo dziecka. Aspekty społeczno-prawne*, Wydawnictwo AEH, Warszawa, s. 159–170.
- McWhirter J.J., McWhirter B.T., McWhirter A.M., McWhirter E.H. (2008), *Zagrożona młodzież. Ujęcie kompleksowe. Dla pracowników poradni, nauczycieli, psychologów i pracowników socjalnych*, tłum. H. Grzegołowska-Klarkowska, A. Basaj, K. Mazurek, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – Parapamedia, Warszawa.
- Namysłowska I. (2016), *Adolescencja – wiek dorastania*, [w:] I. Namysłowska (red.), *Psychiatria dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, s. 255–273.
- Nikiel I. (2021), *Psychospołeczne funkcjonowanie Polaków w sytuacji pandemii COVID-19*. Niepublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem D. Rode, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, Katowice.
- Ochmański M. (2011), *Alkoholizm ojców a sytuacja rodzinna i szkolna dzieci*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin.
- Okraska K. (2020), *Ryzyko uzależnienia od Internetu a poczucie samotności młodzieży*. Niepublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem Z. Dołęgi, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, Katowice.
- Sagan K. (2020), *Cyberprzemoc wśród dzieci i młodzieży: wybrane zagadnienia*, [w:] A. Pawlak, B. Skwarek, J. Stadniczeńko (red.), *W trosce o rozwój i bezpieczeństwo dziecka. Aspekty społeczno-prawne*, Wydawnictwo AEH, Warszawa, s. 557–572.
- Schaffer H.R. (2009), *Psychologia dziecka*, tłum. A. Wojciechowski, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Sęk H. (2013), *Psychologia kliniczna jako dziedzina badań i praktyki*, [w:] H. Sęk (red.), *Psychologia kliniczna*, t. 1, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 19–30.

- Siegel D.J., *Burza w mózgu nastolatka. Potencjał okresu dorastania*, tłum. K. Bochenek, MiND, Podkowa Leśna.
- Skotnicka-Chaberek M. (2021), *Pandemia zmian*, „Newsweek. Psychologia Nastolatka”, nr 3, s. 72–75.
- Stępnia K. (2018), *Nowe media a samotność pokolenia „pochylonych głów”*, [w:] M. Gajewski, Z. Dołęga (red.), *Społeczne i osobiste przestrzenie samotności*, Centrum Profilaktyki Społecznej – OW von Velke, Warszawa–Milanówek, s. 153–164.
- Wronicz A. (2018), *Osobiste wyznaczniki odporności psychicznej dzieci szkolnych*. Niepublikowana praca magisterska napisana pod kierunkiem Z. Dołęgi, SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, Katowice.
- Zwoliński A. (2018), *Pozostawieni samym sobie. Społeczne konteksty samotności*, [w:] M. Gajewski, Z. Dołęga (red.), *Społeczne i osobiste przestrzenie samotności*, Centrum Profilaktyki Społecznej – OW von Velke, Warszawa–Milanówek, s. 25–40.

Józef Olejko

Absolwent¹ – Wydział Psychologii, Pedagogiki i Nauk Humanistycznych, Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie / Faculty of Psychology, Pedagogy and Humanities, Andrzej Frycz Modrzewski Krakow University, Poland

Agnieszka Gałkowska

Wydział Psychologii, Pedagogiki i Nauk Humanistycznych, Uniwersytet Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie / Faculty of Psychology, Pedagogy and Humanities, Andrzej Frycz Modrzewski Krakow University, Poland
ORCID: 0000-0003-4190-3620

ZALEŻNOŚCI MIĘDZY POTRZEBĄ POSZUKIWANIA DOZNAŃ, REFLEKSYJNOŚCIĄ I INTELIGENCJĄ EMOCJONALNĄ U GRACZY KOMPUTEROWYCH

Relationships between need for sensation-seeking, reflexivity and emotional intelligence among computer gamers

Streszczenie

Przeprowadzone badanie miało na celu sprawdzenie związków pomiędzy potrzebą poszukiwania doznań (PPD), inteligencją emocjonalną (IE) oraz refleksyjnością (R) u graczy komputerowych. Uwzględniono także stopień uzależnienia od gier, dzienny czas grania oraz wiek badanych. Uzyskano dane od 221 respondentów, lecz z uwagi na niespełnianie warunków wstępnych w analizach uwzględniono ostatecznie 200 osób – 32 kobiety i 168 mężczyzn. Zastosowano skalę uzależnienia od gier komputerowych (GAS), skalę poszukiwania doznań (SSS-V), kwestionariusz ruminacji-refleksyjności (RRQ) oraz kwestionariusz inteligencji emocjonalnej (TEIQue-SF).

Wyniki pokazały istotną dodatnią korelację pomiędzy wymiarem „poszukiwanie przeżyć” (ES) z potrzeby doznań a inteligencją emocjonalną. Refleksyjność wiązała się

¹ Magisterium z psychologii (2021), promotorka: dr Agnieszka Gałkowska.

istotnie z niemal wszystkimi wymiarami PPD poza rozhamowaniem (DIS). Poziom uzależnienia okazał się istotnie (i ujemnie) związany z inteligencją emocjonalną graczy, dodatkowo z czasem poświęconym grom, nie korelował natomiast istotnie ani z refleksyjnością, ani z potrzebą poszukiwania doznań. Gracze starsi cechowali się większą niż młodszy inteligencją emocjonalną oraz wykazywali, wbrew oczekiwaniom, wyższe nasilenie poszukiwania przeżyć. U badanych spędzających więcej godzin dziennie na graniu – w porównaniu z grającymi krócej – stwierdzono istotnie wyższą inteligencję emocjonalną oraz – zaskakująco – niższy poziom uzależnienia od gier.

Słowa kluczowe: gry komputerowe, granie problemowe, uzależnienie od gier komputerowych, potrzeba poszukiwania doznań, inteligencja emocjonalna, refleksyjność

Abstract

The aim of the study was to examine the relationship between the need for sensation seeking (SS), emotional intelligence (EI) and reflectiveness (R) among computer gamers. It was also checked how these variables are related to the degree of the computer games addiction (GA) and whether the age of the respondents and the time spent daily on gaming differentiate their (IE, PPD, R, GA) levels. Data were obtained from 221 respondents, but due to non-compliance with the conditions, 200 people were finally included in the analysis – 32 women and 168 men. The computer game addiction scale (GAS), the sensation seeking scale (SSS-V), the rumination–reflexivity questionnaire (RRQ) and the emotional intelligence questionnaire (TEIQue–SF) were used.

Correlation analysis showed a positive relationship between the experience seeking (ES) dimension of the PPD and IE. Reflexivity correlated significantly with such PPD dimensions as: thrill and adventure seeking (TAS), boredom susceptibility (BS) and experiences seeking (ES). No relation was found between R, IE and the dimension of disinhibition (DIS). The level of addiction was significantly (and negatively) related to the emotional intelligence of the players, but not with either reflectivity or the need to seek sensations. Older players were characterized by greater emotional intelligence than younger and, contrary to expectations, a higher intensity of experience seeking. Respondents who spend more hours a day gaming showed higher emotional intelligence and lower levels of game addiction.

Key words: computer games, gambling disorders, Internet game disorder, gaming addiction, need for sensation seeking, emotional intelligence, self-reflection, reflectiveness

Wprowadzenie

Różnorodność i nierzadko ogromna złożoność gier komputerowych powoduje problemy już przy samych próbach ich zdefiniowania, określenia,

czym właściwie są. Używane zamiennie nazwy – gra komputerowa, elektroniczna, gra video, internetowa, mobilna czy cyfrowa – nie oznaczają dokładnie tego samego. Choć można przeprowadzić między nimi szereg ważnych rozgraniczeń (Król, 2020; Szpyt, 2018), to wielość cech wspólnych pozwala, jak sądzimy, zasadnie posługiwać się najbardziej pojemnym określeniem, jakim jest gra komputerowa. Można ją definiować po prostu jako złożony program komputerowy, ale i jako formę aktywności o przede wszystkim rozrywkowym charakterze, która możliwa jest do zrealizowania tylko dzięki urządzeniom (takim jak konsole, komputery smartfony, ale i automaty do gier) wyposażonym w ekran i zapewniającym działanie swoistych programów komputerowych (por. Król, 2020). Uwzględniając natomiast perspektywę użytkownika, za grę komputerową uznaje się interaktywne, cyfrowe doświadczenie, w którym gracz eksploruje warstwowe systemy mechanik, wizualności, dźwięków, sekwencji ruchomych, narracji i/lub interakcji społecznych (Jensen, Barreto, Valentine, 2016).

Gry komputerowe mają właściwości charakterystyczne dla gier klasycznych, ale też cechuje je pewna specyfika, do której zalicza się ich fabularność/narracyjność, interaktywność, możliwość wpływu gracza na świat gry, w tym działania innych użytkowników (jeśli jest to gra wieloosobowa). Jak w każdym grach, istotna jest też w nich obecność reguł i konieczność stosowania się do nich. Jak zauważa Jesper Juul (2018), możliwe jest uczestnictwo w grze komputerowej bez znajomości wszystkich jej zasad, bywa ich bowiem tak wiele, że przekracza to zdolność ich przyswojenia, ponadto rozwój gry może prowadzić do ich zmiany bądź pojawienia się kolejnych reguł i zwykle poznaje się je w toku grania. Ponadto uczestnictwo w grze zakłada osiąganie określonych rezultatów (punktów, poziomów itp.), które budują status gracza i oddziałują na jego samopoczucie. Konieczne jest zatem włożenie pewnego wysiłku, by rezultaty te były optymalne. Istotna jest też możliwość powtórnego czy wręcz wielokrotnego przechodzenia przez grę, doskonalenia umiejętności, by grać na kolejnych poziomach. Wiele gier pozwala budować i wypróbowywać – zachowując anonimowość – nowe tożsamości, kreować nietuzinkowe postacie, a także umożliwia zanurzenie się w innej rzeczywistości (immersyjność świata gier).

Wymienione właściwości gier komputerowych oczywiście nie dotyczą w tym samym stopniu każdej gry, bywają też obecne w nowoczesnych planszówkach czy w grach fabularnych odbywających się bez komputera, jednak technologia cyfrowa spektakularnie podnosi atrakcyjność grania. Nie chodzi przy tym tylko o warstwę wizualną. Do ważnych czynników tej atrakcyjności należy możliwość zaspokojenia przez granie wielu istotnych potrzeb. Motywy, którymi kierują się poszczególni gracze, są zróżnicowane, można je jednak zwykle zakwalifikować do którejś z trzech szero-kich, podstawowych kategorii wymienianych w literaturze przedmiotu, czyli potrzeb osiągnięć, społecznych oraz zanurzania się w świecie gry² (Yee, 2006). Zgodnie z teorią Edwarda Deciego i Richarda Ryana (2005) motywy graczy zaliczane są też do potrzeb autonomii, kompetencji oraz przynależności, bo gracze tworzą społeczności pozwalające nie tylko na wspólne granie czy uzyskiwanie potrzebnych w danej grze informacji, ale i na otrzymywanie wsparcia również w pozakomputerowych sferach funkcjonowania (Allen, Anderson, 2018; Klimczyk, 2022).

Gry zawdzięczają swoją atrakcyjność i popularność również temu, że dzięki rozpowszechnieniu Internetu są łatwo dostępne, a grać – odkąd masowo korzysta się ze smartfonów – można w każdym niemal miejscu i w każdym czasie. Z tych możliwości korzysta ogromna liczba osób (szacuje się, że w 2022 r. było to już 40% populacji, czyli ok. 3 mld osób). Nie dla wszystkich jednak granie jest jedynie przyjemną i nierzadko pouczającą rozrywką. Są osoby, którym wymyka się ono spod kontroli, prowadzi do różnych problemów, w tym grania o nałogowym charakterze. Odkąd zaburzenia behawioralne, do których należy też problemowe granie, zostały uznane za jednostkę chorobową i pojawiły się w ICD-11, można diagnozować ten rodzaj nałogu (*gaming disorder*), jeśli spełnione są następujące kryteria: upośledzona kontrola nad zachowaniem dotyczącym grania; nadawanie graniu pierwszeństwa przed innymi zainteresowaniami życiowymi i codziennymi czynnościami; kontynuacja lub eskalacja zachowań pomimo negatywnych konsekwencji (np. konflikty z bliskimi, powtarzające się i znaczne straty finansowe, negatywny wpływ na zdrowie). Taki nieadekwatny wzorzec zachowania związanego z grami może

² Ta kategoria jest też traktowana jako zawierająca motywy eskapistyczne.

być ciągły lub epizodyczny i nawracający, ale objawia się przez dłuższy okres (np. 12 miesięcy, choć w wypadku ciężkiego zaburzenia można postawić diagnozę nawet wtedy, gdy okres manifestowania się problemu jest krótszy) i nie można go wytłumaczyć innym zaburzeniem psychicznym (np. epizodem maniakalnym) lub działaniem substancji lub leku. Ważnym punktem diagnozy jest też sprawdzenie, czy zachowania związane z graniem powodują znaczny niepokój u jednostki i czy doprowadziły do poważnych problemów w życiu osobistym, rodzinnym, społecznym, edukacyjnym, zawodowym lub w innych ważnych obszarach funkcjonowania (za: ICD Reference Guide).

Kryteria te, jak można zauważyć, nie obejmują wszystkich objawów, które znalazły się pięć lat wcześniej w amerykańskim DSM-5, gdzie zaburzenie związane z graniem ujęto na wzór uzależnienia od substancji i opublikowano w części ze wskazaniem do dalszych badań.. Chodzi tu w szczególności o wzrastającą tolerancję, objawy odstawienne i oszukiwanie otoczenia co do faktycznych zachowań związanych z grą (np. czasem) (Borges i in., 2021; Jo i in., 2019).

Dane dotyczące skali uzależnień od gier są zróżnicowane, do czego przyczyniają różne sposoby zbierania danych, różnorodność badanych populacji, niejednorodne narzędzia czy posługiwanie się różnymi kryteriami diagnostycznymi. W najnowszych (np. z marca 2022 r.) metaanalizach dostępnych badań posługujących się kryteriami ICD-11 stwierdza się, że rozpowszechnienie zaburzonego grania wynosi w skali globalnej 3,3% (8,5% dla mężczyzn i 3,5% dla kobiet). Przy zastosowaniu ostrzejszych kryteriów jest to 2,4%, a jeszcze bardziej rygorystycznych – 1,2%. Są oczywiście populacje (młodzież męska) i regiony (Azja), gdzie odsetek ten jest wyższy i takie, gdzie nałogowe granie jest stwierdzane bardzo rzadko (Kim i in., 2022). Liczby te nie wydają się bardzo alarmujące, ale trzeba brać pod uwagę, że dotyczą tylko osób z ewidentnymi objawami i nie obejmują łagodniejszych form uzależnienia. Ponadto istnieją dowody, że zastosowanie kryteriów DSM-5 zamiast ICD-11 podwaja liczbę osób, które można określić jako zaburzone pod względem korzystania z gier (Borges i in., 2021). Badacze nie są więc całkiem zgodni co do kluczowych objawów, nie ma też pełnej jasności w kwestii przyczyn, mechanizmów

i konsekwencji przekształcania się rozrywki, jaką są dla większości gry, w nałóg. Poszukuje się ich najczęściej w osobowości graczy, w ich sferze emocjonalno-motywacyjnej, w mechanizmach mózgowych (Weinstein, Leyoyeux, 2020), temperamencie, w sytuacji życiowej i środowisku grającego oraz w samych właściwościach gier. Dużo rzadziej natomiast eksplorowany jest w kontekście uzależnienia od gier aspekt poznawczy (przeglądy badań: Choi i in., 2020; Billieux i in., 2020). W każdym z tych obszarów uzyskiwane wyniki okazują się nierzadko sprzeczne bądź niejednoznaczne, co wskazuje na konieczność kolejnych poszukiwań badawczych.

W naszych badaniach skoncentrowaliśmy się na znaczeniu, jakie dla problemowego grania mogą mieć trzy konstrukty odnoszące się, kolejno, do sfery poznawczej, emocjonalno-motywacyjnej oraz temperamentalnej, czyli refleksyjność, inteligencja emocjonalna i zapotrzebowanie na doznania. Interesowało nas, czy i w jaki sposób są one u graczy komputerowych ze sobą powiązane oraz jaka jest ich rola dla poziomu uzależnienia od gier.

Inteligencja emocjonalna (IE), refleksyjność (R) i potrzeba poszukiwania doznań (PPD) w kontekście gier komputerowych

Rezultaty prowadzonych dotąd badań są na ogół zgodne w kwestii znaczenia dla kształtowania się uzależnienia ilości poświęcanego graniu czasu (Matczak, Knopp, 2013; Buono i in., 2020) oraz zaburzonej motywacji, rozumianej jako nadmierne poleganie na grach w celu zaspokojenia potrzeb, co z kolei sprzyja wydłużaniu czasu spędzanego przed monitorem (Allen, Anderson, 2018). Te dwa czynniki zyskały najwięcej potwierdzeń badawczych. Jest też wiele dowodów na znaczenie obniżonej samokontroli czy niskiego poziomu kontroli impulsów dla rozwijania się zaburzonych wzorców korzystania z gier (np. Chen, Leung, 2016; Chen, Oliffe, Kelly, 2018; Mills, Allen, 2020), podobnie zresztą jak w przypadku innych uzależnień. Zdarzają się jednak badania, które albo nie potwierdziły tej zależności, albo stwierdziły ją tylko u kobiet, bądź wskazały na jedynie pośredniczącą rolę tego czynnika (np. Soroush i in., 2014; Mehroof, Griffiths, 2010). Dobra samokontrola może bowiem także zwiększać wydajność graczy, pomagać im uzyskiwać lepsze wyniki, czyli w efekcie może się przyczyniać do większej

ilości poświęcanego grom czasu (Mills, Allen, 2020). Znaczenie tego czynnika nie jest więc jednoznacznie rozstrzygnięte.

Samokontrola wymaga świadomości, można więc zastanawiać się, czy skłonność do czynienia siebie, swoich myśli, odczuć i potrzeb przedmiotem namysłu (co oddaje istotę refleksyjności) nie stanowi czynnika chroniącego przed patologizacją grania (i uzależnieniami w ogóle). Będąca formą samoświadomości prywatnej refleksyjność, ujmowana zgodnie z koncepcją Pauli Trapnell i Jennifer Campbell (1999) jako dyspozycja, oznacza wynikającą z ciekawości poznawczej skłonność do zainteresowania sobą, obserwowania siebie i oddawania się myśleniu na swój temat w celu lepszego samopoznania. Refleksyjność ułatwiać może powstrzymanie się przed wyciąganiem pochopnych wniosków, sprzyja krytycznej ocenie swoich postępów i tym samym może pośrednio wpływać na realizację zamierzonych celów (Trapnell, Campbell, 1999). Powinna więc uwrażliwiać choćby na sygnały uszkodzenia im przez nadmierne granie i pozwalać na lepszą kontrolę nad czasem gry i stopniem zaabsorbowania jej przebiegiem. Ponadto refleksyjność ułatwia krytyczne myślenie, co chroni przed zniekształceniami poznawczymi, których istnienie może podtrzymywać objawy zaburzonego grania. Jak wykazano, osoby z wysokimi wskaźnikami IGD (*Internet games disorder*) wykazują częste zniekształcenia poznawcze, definiowane jako irracjonalne przekonania na jakiś temat lub brak krytycyzmu w ocenie ludzi, siebie i kontekstu (Huanhuan, Wang, 2013; Billieux i in., 2020). Zasadne więc wydaje się przypuszczenie, że refleksyjność koreluje ujemnie z problemowym graniem. Argumentem za tym jest też dodatni związek refleksyjności z otwartością na doświadczenie (Trapnell, Campbell, 1999; Słowińska, Zbieg, Oleszkowicz, 2014), a jak wynika z badania Christiana Montaga i współpracowników (2021), cecha ta koreluje ujemnie z uzależnieniem od gier (zarówno wtedy gdy mierzy się je za pomocą kryteriów WHO, jak i wtedy, gdy stosuje się pomiar oparty na APA) (Montag i in., 2021).

Z drugiej strony wyróżnia się wiele rodzajów refleksyjności, na gruncie teorii uczenia się i nauczania opisywano np. refleksję naprawczą, recenzyjną, badawczą, retoryczną i przekształcającą. Znane też jest pojęcie refleksyjności praktycznej oznaczające zdolność do intensywnego rozwijania

swoich umiejętności zawodowych. Składa się na nią refleksyjność, samoświadomość i krytyczne myślenie. Osoby o wysokim nasileniu tej właściwości wydają się rozumieć, jak przebiega proces uczenia się przez własne doświadczenie, to znaczy potrafią wyciągać wnioski ze swoich działań zawodowych dzięki analitycznej ocenie swoich dokonań (Klejman-Perkowska, 2018). Odnosząc to do problemu podjętych badań, można przypuszczać, że ten rodzaj refleksyjności będzie sprzyjał osiągnięciom graczy, zwłaszcza uczestniczących w wirtualnym życiu grupy. Takie osoby będą poświęcać swój czas na trening, doszkalanie swoich umiejętności po to, by wypracować techniki usprawniające ich płynność gry. Nie można więc wykluczyć, że dla osiągnięcia sukcesów w grze będą poświęcać jej wiele czasu, a jest to czynnik sprzyjający uzależnieniu. Choć związki refleksyjności z uzależnieniami wydają się raczej negatywne, to w specyficznej sferze gier komputerowych nie jest to całkiem oczywiste i nadal wymaga dokończenia. Jak dotąd bardzo niewiele badań podejmowało w kontekście patologicznego grania problem refleksyjności. Wiadomo jednak, że koreluje ona z różnymi sposobami użytkowania Internetu, różnicuje osoby nadmiernie korzystające ze smartfonów od tych, które korzystają z nich w zdrowy sposób. W badaniach Alessandra Musetiego i współpracowników (2020) dłuższy czas spędzany na korzystaniu z telefonu komórkowego oraz niski poziom refleksyjnego funkcjonowania i doświadczenie traumy w dzieciństwie (szczególnie u mężczyzn) pozwalały przewidywać silniejsze uzależnienie od użytkowania smartfona.

Refleksyjność przeciwstawiana jest czasem impulsywności (niekiedy zresztą słusznie), ta zaś jest jednym z częściej wymienianych przez badaczy czynników uzależnień różnego typu, w tym zaburzonego grania (przeglądy np. w: Lee i in., 2019). Pojawiają się również dowody badawcze na pozytywne znaczenie rozwijania uważności (a więc i refleksyjności) w terapii i profilaktyce uzależnień (np. Shepherd, 2010; Seghete i in., 2022; Möslner i in., 2023; Kim i in., 2022).

Refleksyjność jest właściwością związaną z samoświadomością, z krytycznym myśleniem, a przede wszystkim z umiejętnością (i upodobaniem) do czynienia siebie przedmiotem obserwacji i namysłu o racjonalnym charakterze. Granie racjonalne oznacza zaś m.in. niedopuszczanie

do nadmiernego angażowania się w świat wirtualny. Angażowanie się to już termin dotyczący sfery emocjonalno-motywacyjnej, która jest w grach bardzo istotna. Udział w rozgrywce może się wiązać z doświadczaniem silnych emocji, będących reakcją na sukcesy, porażki czy też frustrację wynikającą z niemożności sprostania wyzwaniom w grach lub w przypadku, gdy zawiodą współgracze. Silne emocje towarzyszą graczom także po skończonej sesji. Potrzebne są więc funkcje pozwalające skutecznie tą sferą zarządzać. Konstruktem obejmującym ten wymiar ludzkiego funkcjonowania jest inteligencja emocjonalna. Pojęcie to jest rozumiane na co najmniej kilka sposobów, szeroko i nierzadko krytycznie opisywanych w literaturze (Śmieja, 2018; Śmieja, Orzechowski, 2008; Knopp, 2007, 2014). Jak zauważają Alberto Alegre, Núria Pérez-Escoda i Elia López-Cassá (2019), już od pewnego czasu można jednak mówić o pojawieniu się wśród badaczy pewnego konsensusu co do wyróżniania dwóch rodzajów inteligencji emocjonalnej. Pierwszy to zdolność sprawnego przetwarzania informacji emocjonalnych, związana ze zdolnościami poznawczymi, ale nie tożsama z nimi. Drugi rodzaj to inteligencja emocjonalna jako cecha, a właściwie kombinacja cech osobowości odpowiedzialnych za radzenie sobie w sytuacjach o charakterze emocjonalnym i społecznym. To ujęcie zaproponowali Konstantinos V. Petrides i Adrian Furnham (2006) w 2001 r. i od tego czasu jest intensywnie rozwijane i wzbogacane o nowe dowody badawcze z całego świata (Petrides i in., 2016; Alegre i in., 2019). W polskim piśmiennictwie rzadko jednak pojawiają się badania oparte na tej koncepcji inteligencji emocjonalnej, do niej więc odwołaliśmy się w badaniu własnym, rozumiejąc ją za Petridesem jako cechę związaną z postrzeganiem swoich zdolności emocjonalnych w zakresie regulowania, wyrażania i rozumienia emocji (własnych i innych ludzi) w celu przystosowania się do swojego otoczenia i utrzymania dobrego samopoczucia, czyli jako swego rodzaju poczucie/przekonanie o samoskuteczności emocjonalnej. Petrides włącza w jej zakres szereg składowych, m.in. emocjonalność, empatię, samokontrolę czy zarządzanie emocjami, rozróżnia też intra- i interpersonalny aspekt inteligencji emocjonalnej. Podobnie więc jak przy „zdolnościowych” modelach nie jest to jednowymiarowa struktura; ponadto

według Petridesa pełni ona rolę analogiczną do bazowych czynników osobowości (Petrides i in., 2016; Petrides, Mavroveli, 2018).

Niezależnie jednak od przyjętej koncepcji inteligencji emocjonalnej jest wiele dowodów badawczych pokazujących, że inne uzależnienia, w tym substancjalne, są również powiązane (negatywnie) z poziomem inteligencji emocjonalnej zarówno jako cechy, jak i zdolności (przegląd: Dang i in., 2019). Również wyniki dowodzące lepszego funkcjonowania zawodowego i społecznego osób z wysoką inteligencją emocjonalną (Petrides i in., 2016; Lea i in., 2019; Barreiro, Treglown, 2020) dają dobre podstawy do przewidywania negatywnych związków inteligencji emocjonalnej z patologicznym graniem. Związki takie stwierdzono dla inteligencji emocjonalnej jako cechy m.in. w badaniach Dexin Che i zespołu (2017) oraz Kagana Kircaburun i współpracowników (2020). Nie zawsze jednak wykazywano wpływ bezpośredni. Na przykład Della Dang i współpracownicy (2019) stwierdzili ochronny, ale pośredni wpływ inteligencji emocjonalnej na uzależnienie od gier internetowych – zarówno w analizach przekrojowych, jak i podłużnych, natomiast bezpośrednio na poziom uzależnienia badanych wpływała depresja, która też zmniejszała elastyczność radzenia sobie – nasilając w ten sposób objawy IGD. Można też spodziewać się, że np. w grach polegających na poruszaniu się w wirtualnych światach na pozór przypominających ludzkie społeczności (symulacje), inteligencja emocjonalna będzie ułatwiała osiągnięcie dobrych wyników i w ten sposób skłaniała do coraz częstszego poświęcania się grom, nawet kosztem realnego życia³.

Zarówno refleksyjność (powiązana ze sferą poznawczą), jak i cecha inteligencji emocjonalnej (sfera emocjonalna) mogą być mniej ważne dla problemów z graniem niż bardziej bazowe czynniki temperamentalne i neurofizjologiczne, których związku z uzależnieniami, w tym

³ Preferowane gatunki gier próbowaliśmy uwzględnić w badaniu, jednak trudność wyodrębnienia osób, które opowiadałyby się jednoznacznie za jednym tylko rodzajem gier, spowodowała spore zamieszanie metodologiczne i w efekcie małą wiarygodność uzyskanych w tym obszarze wyników. W przedstawianym artykule zatem ich nie referujemy. Jednak charakterystyka gatunków gier i ich potencjalnych związków z badanymi zmiennymi oraz otrzymane dane są – dla zainteresowanych – dostępne u autorów.

behawioralnymi, wielokrotnie dowodzone. Przeprowadzona przez Konstantinosa Ioannidisa i współpracowników (2019) metaanaliza badań dotyczących znaczenia różnych aspektów impulsywności dla zaburzeń związanych z hazardem wykazała, że rzeczywiście towarzyszy im podwyższona impulsywność w szeregu domen poznawczych. Z kolei np. Chih-Hung Ko i współpracownicy (2010), opierając badania na teorii Cloningera wyróżniającej trzy wymiary temperamentu (poszukiwanie nowości, zależność od nagrody i unikanie szkody), stwierdzili, że osoby uzależnione od Internetu cechowały się wysokim poziomem poszukiwania nowości, unikania szkód oraz niską zależnością od nagród. Badanie nie różnicowało poszczególnych aspektów uzależnienia od Internetu, jednak autorzy podkreślają zgodność wyników z dotychczasowymi badaniami nad wszelkimi uzależnieniami. Niemniej istnieją pewne niuanse w znaczeniu poszczególnych wymiarów temperamentu dla różnych cyfrowych uzależnień. Na przykład indonezyjscy studenci medycyny badani przez Enjeline Hanafi i współpracowników (2019) wykazywali większe ryzyko uzależnienia od smartfona, jeśli cechowali się wysokimi wskaźnikami unikania szkód. Podobną zależność (korelacja stopnia uzależnienia z unikaniem szkód oraz obniżonym nastrojem) stwierdzono u alkoholików, jednak już objawy IGD korelowały istotnie z temperamentem w inny sposób – dodatkowo z poszukiwaniem nowości oraz z impulsywnością i uwagą. Choć osoby bardziej uzależnione od gier internetowych wykazywały też (w stosunku do nieuzależnionych) nieco wyższy poziom unikania szkód, wymiar ten nie korelował istotnie z poziomem uzależnienia (Lee i in., 2017).

Poszukiwanie nowości jest bliskie Zuckermanowskiej koncepcji zapotrzebowania na doznania (Zuckerman, 1984). Zróżnicowaną indywidualnie skłonność do poszukiwania doznań uważał on za jeden z wymiarów temperamentu, stałą cechą osobowości o podłożu biologicznym, związanym z mechanizmami neurofizjologicznymi pobudzania i hamowania (Zuckerman, Neeb, 1979). Wykazał, że jest ona korelatem podejmowania czynności – także ryzykownych – pobudzających do działania bez względu na konsekwencje (Zuckerman, 1984). Marvin Zuckerman definiuje tę skłonność jako potrzebę (istotną dla osiągnięcia optymalnego poziomu pobudzenia) „różnicowanych, nowatorskich, złożonych i intensywnych

doznań i doświadczeń oraz skłonność do podejmowania fizycznego, społecznego, prawnego i finansowego ryzyka w imię takich doznań” (1994, s. 49). Składa się ona z czterech odrębnych komponentów: poszukiwania wrażeń, poszukiwań dreszczyku emocji i przygód, odhamowania i podatności na nudę. Co ciekawe, impulsywność jako charakterystyczny czynnik poszukiwania doznań okazała się doskonałym predyktorem nadużywania substancji psychoaktywnych jedynie w przypadku kobiet, u mężczyzn takiej zależności nie stwierdzono lub była ona nieistotna statystycznie (Kong i in., 2013). Niemniej jednak inne badania temu przeczą (Doumas, Miller, Esp, 2017; Gowin i in., 2017).

Fascynacja gramami wiąże się z intensywnością dostarczanych przez nie przeżyć. Spora część użytkowników sięga po gry właśnie ze względu na dostarczane przez nie bodźce. Podobne motywacje towarzyszą sięganiu po internetową pornografię czy specyficzną muzykę (np. rock, reggae czy hip-hop), które, jak stwierdził Robert Weisskirch i Laurel Murphy (2004), są popularne wśród graczy. Kai Müller zwraca jednak uwagę, że choć teoretycznie dość powszechnie uważa się potrzebę doznań za korelat zaburzonego grania i innych uzależnień niesubstancjalnych (Lejoyeux, McLoughlin, Adès, 2000; Zuckerman, 2005), to wyniki badań nie są tu całkiem jednoznaczne (Müller i in., 2016). Częściej potwierdzano znaczenie poszukiwania wrażeń w badaniach nad uzależnieniem od Internetu (obejmuje ono wprawdzie również granie, ale wśród innych jeszcze czynności internetowych) (Dalbudak i in., 2015), w tym wyższe nasilenie wrażeń u osób szukających możliwości leczenia z racji problemów związanych z korzystaniem z sieci (Floros i in., 2014). Jednak Müller z zespołem (2016) wykazali przeciwną zależność – tzn. obniżoną potrzebę doznań u osób z wysokim poziomem uzależnienia od Internetu. W odniesieniu do gier metaanalizy autorstwa Vance’a MacLarena i współpracowników, uwzględniające porównania z próbką grających „nie problemowo”, wykazały brak istotnego związku między zaburzonym graniem a poszukiwaniem doznań (MacLaren i in., 2011). Jednak kolejne badania nie zawsze potwierdzały ten wniosek, np. Mohamed Hamid i współpracownicy (2022) wykazali, że potrzeba doznań u młodzieży arabskiej koreluje wprost z objawami IGD, a także z większą ilością czasu poświęconego grom.

Badanie

Projektując badanie chcieliśmy, by mogło przynieść odpowiedzi na pytania, na które literatura przedmiotu nie daje jeszcze satysfakcjonujących, jednoznacznych odpowiedzi: czy wzmożona potrzeba poszukiwania wrażeń jest efektem nieumiejętności kierowania oraz rozpoznawania swoich emocji u graczy komputerowych? Czy, ujmując rzecz inaczej, w związku z brakiem zdolności emocjonalnych, gracze komputerowi potrzebują doświadczania bardziej wyrazistych i zarazem jednoznacznych przeżyć? Czy brak zdolności do radzenia sobie z emocjami i trudnymi sytuacjami jest kompensowany nałogowym graniem w gry komputerowe? Czy refleksyjność jest tą zmienną, która wpływając na poznawcze zaciekawienie swoim wewnętrznym stanem, przyczynia się do uruchomienia procesów samokontrolujących i zmniejsza zagrożenie problemowym graniem? Czy odgrywa podobną rolę w uzależnieniu od gier jak inteligencja emocjonalna?

Z wyjątkiem rzadko branej pod uwagę refleksyjności przybliżone wyżej czynniki były już niejednokrotnie przedmiotem analiz badaczy zajmujących się uzależnieniami, w tym problemowym korzystaniem z technologii cyfrowych. Nieczęsto jednak, wedle naszej wiedzy, uwzględniano je jednocześnie. Nie jest też oczywiste, jakie są między nimi powiązania u graczy, gdyż niespójność wyników dotyczących np. poszukiwania wrażeń sugeruje znaczną specyfikę tej grupy, nawet w porównaniu z grupami z innymi problemami cyfrowymi – nadmiernie korzystających z Internetu, smartfonów (Walther, Morgenstern, Hanewinkel, 2012).

Celem przeprowadzonego badania było zatem ustalenie zależności pomiędzy potrzebą poszukiwania doznań, inteligencją emocjonalną oraz refleksyjnością u graczy komputerowych (zróżnicowanych pod względem wieku i czasu poświęcanego tej rozrywce) oraz określenie związków tych zmiennych z poziomem uzależnienia od gier. Opierając się na badaniach Jeffreyego Joiremana, Lesa Parotta i Joy Hammersli (2002) wykazujących powiązania refleksyjności z przyjmowaniem perspektywy innych i z empatyczną troską, spodziewano się pozytywnych korelacji między refleksyjnością a inteligencją emocjonalną. Zakładano również, na podstawie przywołanych wcześniej w tekście badań, że ich wysoki poziom

wiązać się będzie z niższymi wskaźnikami zaburzonego grania (stopień uzależnienia od gier komputerowych). Oczekiwano też, zgodnie z dotychczasową wiedzą, dodatniej korelacji między potrzebą poszukiwania doznań a uzależnieniem od gier. W odniesieniu do potrzeby poszukiwania doznań, chociaż wielu badaczy (m.in. Nikooyeh, Zarani, Fathabadi, 2017) stwierdzało jej negatywne związki z inteligencją emocjonalną, nie można jednak wykluczyć, że taka zależność nie dotyczy graczy komputerowych, którzy wprawdzie angażują się w gry, by dostarczyć sobie doznań, ale by osiągnąć sukces powinni rozpoznawać i rozumieć przeżycia postaci w grach (szczególnie symulujących relacje międzyludzkie) oraz efektywnie współpracować z innymi (w grach typu *multiplayer*), do czego potrzebna jest inteligencja emocjonalna. Ponadto ze względu na wzbudzane w toku gry różnorodne, także negatywne, emocje (Klimczyk, 2022), ważna staje się umiejętność zarządzania nimi, co też należy do funkcji inteligencji emocjonalnej.

Osoby badane

Badaniem objęto 221 osób, z czego 19 respondentów (8,5%) zostało wykluczonych z badania z powodu niepełnoletności, a 2 osoby (1%) z powodu braków części odpowiedzi w kwestionariuszach. Ostatecznie przebadano 200 osób (32 kobiety, 168 mężczyzn) w wieku od 18 do 58 lat, $M = 24,73$ ($SD = 8,72$). Granie zajmowało badanym średnio ponad 2 godz. dziennie ($M = 2,19$; $SD = 1,5$), maksymalna podana wartość wynosiła 5 godz. Grupa charakteryzowała się wysokimi wynikami na skali uzależnienia od gier komputerowych (GAS) $M = 16,79$ ($SD = 5,68$), przy czym o potencjalnym uzależnieniu mówi się już, gdy badany uzyskuje 9 pkt na skali GAS. Pod względem preferencji rodzaju gier grupa okazała się wysoko homogeniczna, bo aż 157 respondentów (79%) deklarowało, że gra w gry symulacyjne (*World of Tanks*, *War Thunder*, *The Sims*, *Euro Truck Simulator*).

Narzędzia

Wykorzystano cztery, opisane poniżej, narzędzia badawcze. Skala Uzależnienia od Gier Komputerowych (*game addiction scale*, GAS) została skonstruowana przez Jeroena Lemmensa, Patti Valkenburg i Jochena Petera (2009) na podstawie kryteriów uzależnienia behawioralnego Griffithsa (zaabsorbowanie, modyfikacja nastroju, tolerancja, symptomy odstawienia, konflikt, nawroty, problemy) i zaadoptowana do warunków polskich przez Julię Balcerowską, Adrianę Biernatkowską i Pawła Atrószkę (2017). Odpowiedzi dokonuje się na pięciostopniowej skali Likerta, gdzie 1 oznacza „nigdy”, a 5 „bardzo często”. Aby mówić o uzależnieniu, respondent powinien zaznaczyć co najmniej trzy razy „czasami” (9 pkt), generalnie im wyższy wynik, tym silniejsze uzależnienie od gier komputerowych. Alfa Cronbacha dla tego narzędzia wynosi 0,84. Trafność jest również zadawalająca, o czym świadczą pozytywne korelacje skali z poziomem stresu, negatywnymi emocjami i lękiem społecznym oraz ujemne związki z takimi zmiennymi jak zadowolenie ze snu, zdrowia, poziom ugodowości, sumienności i otwartości na doświadczenie (Balcerowska, Biernatowska, Atrószko, 2017).

Kwestionariusz Potrzeby Poszukiwania Doznań (*Sensation Seeking Scale*, SSS-V) – tłumaczenie piątej wersji skali opracowanej przez Zuckermana, zaadaptowane do polskich warunków przez Dorotę Żychowską (za: Ścigała, 2012). Narzędzie pozwala na wyłonienie czterech podstawowych składowych potrzeby poszukiwania doznań: poszukiwanie grozy i przygód (*thrill and adventure seeking*, TAS); poszukiwanie przeżyć (*experience seeking*, ES); rozhamowanie (*disinhibition*, DIS) i podatność na nudę (*boredom susceptibility*, BS), które pojawiły się dopiero w trzeciej wersji kwestionariusza (SSS-III) w wyniku zastosowania przez Zuckermana analizy czynnikowej. Rzetelność wewnętrzną użytej w badaniu wersji kwestionariusza określono jako zadowalającą, współczynnik alfa Cronbacha dla skali TAS wahał się od 0,77 do 0,88, a dla skali ES i DIS wynosił on od 0,61 do 0,85. Oryginalna wersja skali poszukiwania doznań korelowała na dosyć wysokim poziomie z otwartością na doświadczenia ($r = 0,45$) i ekstrawersją ($r = 0,22$) mierzoną na skali NEO-FFI. Skale TAS

i ES najwyżej korelowały z podskalą otwartości NEO-FFI (Zuckerman, 1984). W tłumaczeniu z języka angielskiego na polski użyto jednak kilku zwrotów, które wyszły już z powszechnego użytku. Aby więc pasowały do współczesnych warunków, w prezentowanych tu badaniach zdecydowano się na wprowadzenie drobnych zmian, np. w kwestionariuszu: 1A – „Lubię szalone prywatki...” zamieniono na 1A – „Lubię szalone imprezy...”; 3.A – „Chciałbym być taternikiem” zamieniono na 3.A – „Chciał(a)bym być alpinist(k)ą”. Respondenci zaznaczają swoje odpowiedzi na dychotomicznej skali, mając do wyboru odpowiedź A lub B. Za każdą odpowiedź diagnostyczną przyznawany jest jeden punkt, który przyporządkowany jest do odpowiedniej podskali. Wynik ogólny liczy się tak jak w oryginalnej wersji SSS-V, podliczając sumę czterech wyników cząstkowych.

Polska adaptacja Kwestionariusza Ruminacji-Refleksyjności (RRQ). Fundamentem polskiej wersji kwestionariusza (KRR) była 24-itemowa wersja RRQ stworzona przez Trapnell i Campbell (1999). Kwestionariusz składa się z dwóch podskal: Ruminacji oraz Refleksyjności. W pierwszym przypadku stwierdzenia odnoszą się do motywowanego lękiem, depresją lub gniewem uporczywego i automatycznego koncentrowania się na własnych myślach i doznaniach, często dotyczących przeszłości. Druga podskala zawiera natomiast twierdzenia odnoszące się do motywowanych ciekawością poznawczą aktywności nakierowanych na poznawanie siebie (Słowińska, Zbieg, Oleszkowicz, 2014). Kwestionariusz zawiera 16 pozycji sformułowanych pozytywnie i 8 negatywnie. W KRR wykorzystano 5-stopniową skalę Likerta, gdzie ranga 1 to „Zdecydowanie się nie zgadzam”, a 5 oznacza „Zdecydowanie się zgadzam”. Respondenci dla każdej ze skal mogą uzyskać wyniki w przedziale od 12 do 60 pkt. Rzetelność (*alfa* Cronbacha) dla polskiej wersji wynosiła dla ruminacji 0,86, a dla refleksyjności 0,85. Z założeń teoretycznych wynika, że ruminacje i refleksyjność są względnie od siebie niezależne ($r = 0,22$) (Trapnell, Campbell, 1999). Podobne wyniki osiągnięto w polskiej adaptacji kwestionariusza dla grup nastolatków ($r = 0,22$), ale w przypadku grupy studentów współczynnik korelacji wyniósł $r = 0,39$, co jest wynikiem wyższym od danych uzyskanych w oryginalnej wersji RRQ ($Z = 3,66$, $p < 0,001$) (Słowińska, Zbieg, Oleszkowicz, 2014).

Polska wersja kwestionariusza TEIQue-SF. Jest to narzędzie wykazujące dobre właściwości psychometryczne, polecane do szybkich ocen inteligencji emocjonalnej jako cechy (Cooper, Petrides, 2010). Kwestionariusz TEIQue-SF to skrócona, ale równoważna pod względem rzetelności i trafności wersja skali TEIQue. Kwestionariusz został zaadaptowany do polskich warunków przez Agatę Wytykowską (Wytykowska, Petrides, 2007). Podstawą teoretyczną pełnej wersji kwestionariusza jest model inteligencji emocjonalnej Petridesa i Furnhama, traktujący inteligencję emocjonalną jako cechę. Ujmuje on takie czynniki jak emocjonalność, samokontrola, towarzyskość i dobre samopoczucie. Całkowita liczba pozycji testowych w TEIQue-SF wynosi 30, a respondent proszony jest o zaznaczenie prawidłowej rangi na 7-stopniowej skali Likerta, gdzie 1 oznacza „Zupełnie nie”, a 7 – „Absolutnie tak”.

TEIQue-SF przewiduje efektywność radzenia sobie oraz stopień regulowania negatywnych emocji wobec sytuacji stresowych. Posiada istotną trafność w stosunku do cech wielkiej piątki (*big five personality traits*) (O'Connor, Nguyen, Anglim, 2017). Walidacja krótkiej wersji kwestionariusza dla polskiej populacji również okazała się zadowalająca i zbieżna z danymi dla wersji anglojęzycznej (Szczygieł, Jasielska, Wytykowska, 2015).

Procedura

Badanie zostało przeprowadzone online za pomocą dwóch sposobów zbierania danych. Jeden z nich – „długoterminowy” – odbył się za pośrednictwem Facebooka przez umieszczenie kwestionariuszy na okres miesiąca w poście udostępnionym trzem różnym grupom społecznościowym graczy. Drugi sposób – „krótkotrwały” – polegał na przeprowadzeniu badania na żywo, za zgodą jednego z profesjonalnych graczy komputerowych, podczas dwudniowej sesji grania w gry. Osoby wyrażające chęć udziału w badaniu zostały poproszone o kliknięcie w link, który przekierowywał ich bezpośrednio do kwestionariuszy.

W obu sytuacjach w pierwszej kolejności zaprezentowano badanym cel, przebieg oraz wartość udziału w badaniu. Następnie respondenci

zostali poproszeni o uzupełnienie informacji o ich płci, wieku, czasie spędzonym na graniu oraz o kategorii gier, w które najczęściej grają. W tym ostatnim przypadku umożliwiono respondentom udzielenie wielokrotnej odpowiedzi. Proszono ich o wybranie następujących rodzajów gier: sportowe (*FIFA, NBA*), strzelanki (*Counter Strike, Fortnite*), RPG (*Cyberpunk 2077, Wiedźmin*), MMORPG (*Metin2, Tibia*), logiczne (*Impostor, Candy Crasch*), strategiczne (*Total Ware, Age of Empires*) i symulacje (*World of Tanks, Euro Truck Simulator*). Natomiast w pytaniu o czas poświęcony na gry komputerowe badani mogli wskazać jedną z poniższych kategorii: 1) „Nie gram w gry komputerowe”, 2) „Gram mniej niż jedną godzinę dziennie”, 3) „Gram od jednej do trzech godzin dziennie”, 4) „Gram powyżej trzech godzin dziennie”. Następnie zaprezentowano respondentom kwestionariusze w następującej kolejności: Skalę Uzależnienia od Gier Komputerowych, Kwestionariusz Poszukiwania Doznań, Kwestionariusz Ruminacji-Refleksyjności i Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej. Całkowity czas badania wynosił około 15–20 min.

Wyniki

Wszystkie obliczenia zostały przeprowadzone w programie JASP, a wartością progową dla uznania korelacji lub różnicy za istotną statystycznie było $p < 0,05$. W tab. 1 zebrano dane statystyk opisowych i rezultaty zbadanej normalności rozkładów dla zmiennych ilościowych.

Tabela 1. Statystyki opisowe dla zmiennych ilościowych analizowanych w badaniu

	<i>M</i>	<i>Mdn</i>	<i>SD</i>	<i>Sk.</i>	<i>Kurt.</i>	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>	<i>p</i> testu S-W
Wiek	24,73	22	8,72	1,56	2,45	16	58	<0,001
Godziny dziennie	2,19	2	1,15	0,73	-0,59	1	5	<0,001
Uzależnienie od gier	16,79	16	5,68	0,63	0,31	7	35	0,033
R	35,46	36	4,66	-0,42	1,12	20	49	0,005
IE	132,15	132	23,28	-0,03	-0,15	73	192	0,855
PPD Wynik ogólny	18,00	18	5,90	-0,14	-0,09	3	33	0,270
TAS	5,67	6	2,72	-0,23	-0,83	0	10	0,016

	<i>M</i>	<i>Mdn</i>	<i>SD</i>	<i>Sk.</i>	<i>Kurt.</i>	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>	<i>p</i> testu S-W
ES	4,76	5	1,99	0,22	-0,26	0	10	0,006
DIS	4,84	5	2,29	0,02	-0,66	0	10	0,086
BS	2,74	3	1,77	0,58	0,17	0	9	<.001

M – średnia, *Mdn* – mediana, *SD* – odchylenie standardowe, *Sk.* – skośność, *Kurt.* – kurtoza, *Min.* – minimum, *Maks.* – maksimum, *R* – refleksyjność, *IE* – inteligencja emocjonalna, *PPD* – potrzeba poszukiwania doznań, *TAS* – poszukiwanie grozy i przygód, *ES* – poszukiwanie przeżyć, *DIS* – rozhamowanie, *BS* – wrażliwość na nudę.

W przypadku refleksyjności uzyskano rozkład lekko lewoskośny. Dla inteligencji emocjonalnej oraz potrzeby doznań ogólny rozkład nie odbiegał istotnie statystycznie od rozkładu normalnego (p dla testu Shapiro-Wilka $> 0,05$).

W odniesieniu do komponentów potrzeby poszukiwania doznań najwyższe wyniki badani osiągnęli w skali *TAS* ($M = 5,67$), a najniższe – *BS* ($M = 2,74$). Mimo iż większość podskal odbiega od rozkładu normalnego ($p < 0,05$), to jednak w analizach związków między zmiennymi opartymi na korelacji wykorzystano test parametryczny r Pearsona ze względu na dużą liczbę respondentów ($N = 200$). W przypadku analiz opartych na testach różnic wybór testu był dobrany osobno dla każdej.

Związki refleksyjności, inteligencji emocjonalnej i potrzeby doznań u graczy

Analiza korelacji pokazała brak istotnego związku między refleksyjnością a inteligencją emocjonalną w badanej grupie ($r = 0,0978$). Jak jednak pokazują dane zawarte w tab. 2, stwierdzono istotne (choć niewielkie) dodatnie korelacje refleksyjności oraz inteligencji emocjonalnej z poziomem potrzeby doznań: *R* ($r = 0,201$; $p < 0,01$) i *IE* ($r = 0,1547$; $p < 0,05$). Przy czym refleksyjność wiązała się istotnie ze wszystkimi komponentami potrzeby doznań z wyjątkiem *DIS*, a inteligencja emocjonalna korelowała jedynie z poszukiwaniem przeżyć (*ES*).

Tabela 2. Korelacje refleksyjności, inteligencji emocjonalnej z poziomem poszukiwaniem doznań (z wykorzystaniem współczynnika r Pearsona)

	PPD całość	TAS	ES	DIS	BS
Refleksyjność	0,201**	0,1896**	0,175*	0,02	0,1573*
Inteligencja emocjonalna	0,1547*	0,13	0,1638*	0,13	-0,03

*** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

PPD – potrzeba poszukiwania doznań, TAS – poszukiwanie grozy i przygód, ES – poszukiwanie przeżyć, DIS – rozhamowanie, BS – wrażliwość na nudę

Ponieważ Ana Merchán-Clavellino z zespołem (2020) w swoich badaniach konsumentów alkoholu stwierdzili istotne, ujemne korelacje pomiędzy inteligencją emocjonalną a odhamowaniem, czyli inaczej niż w naszym przypadku, dla upewnienia się co do otrzymanego wyniku przeprowadzono analizę różnicową pomiędzy inteligencją emocjonalną a wymiarem DIS. Uzyskano istotną statystycznie różnicę ($t[200] = 1,9380$; $p = 0,054$), wskazującą, że u graczy osiągających wyższe wyniki w skali DIS poziom inteligencji emocjonalnej jest znacząco wyższy niż u graczy mających niższą potrzebę rozhamowania. I analogicznie, bo porównano dla potwierdzenia tego nieoczekiwanego wyniku również osoby o wyższej i niższej inteligencji emocjonalnej pod względem wyników w podskali DIS; osoby bardziej inteligentne emocjonalnie (podział oparty na wartości mediany) miały wyższe wskaźniki w podskali DIS.

Tabela 3. Poziom potrzeby rozhamowania (DIS) w grupach różniących się poziomem inteligencji emocjonalnej

Test Test t Studenta ($df = 200$)

Zmienna	Średnia DIS	t	p
Niższa inteligencja emocjonalna (do 132 pkt)	4,4455	-2,4624	0,0147
Wyższa inteligencja emocjonalna (od 133 pkt)	5,2323		

$p < 0,05$

Tabela 4. Poziom inteligencji emocjonalnej w grupach różniących się poziomem potrzeby rozhamowania (DIS)

Test		Test <i>t</i> Studenta (<i>df</i> = 200)	
Zmienna	Inteligencja emocjonalna Średnia	<i>t</i>	<i>p</i>
Niskie rozhamowanie	128,6067	-1,9380	0,054
Wyższe rozhamowanie	134,9820		

$p < 0,05$

Korelaty problemowego grania

W kolejnym kroku sprawdzono powiązania stopnia uzależnienia z inteligencją emocjonalną, refleksyjnością i potrzebą poszukiwania doznań oraz z czasem poświęconym grom, a także z wiekiem graczy. Dane zamieszczone w tab. 5 pokazują, że poziom uzależnienia jest związany istotnie i ujemnie ($r = -0,24$) z wiekiem graczy (im starsi, tym niższe ryzyko uzależnienia), dodatnio ($r = 0,257$) z czasem grania (im więcej godzin poświęconych dziennie na użytkowanie gier, tym bardziej wzrasta prawdopodobieństwo uzależnienia) oraz ujemnie ($r = -0,407$) z inteligencją emocjonalną (im wyższa inteligencja emocjonalna, tym niższe ryzyko uzależnienia), przy czym jest to najsilniejszy ze stwierdzonych związków. Wszystkie wymienione korelacje są istotne na poziomie $p < 0,001$. Refleksyjność i potrzeba doznań okazały się nie być związane z poziomem problemowego grania ($r = -0,01$ dla R i $r = 0,02$ dla PPD).

Tabela 5. Korelacje między uzależnieniem od gier a wiekiem, dziennym czasem w gry, refleksyjnością i poszukiwaniem doznań (z wykorzystaniem współczynnika *r* Pearsona)

	Wiek	Czas gry dziennie	R	IE	Wynik ogólny PPD
Poziom uzależnienia od gier	-0,24***	0,257***	-0,01	-0,407***	0,02

*** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; $p < 0,05$

R – refleksyjność, IE – inteligencja emocjonalna, PPD – potrzeba poszukiwania doznań

Różnice zależne od wieku i czasu spędzanego na graniu

W następnym, niejako dodatkowym etapie analizy uzyskanych danych, zastosowano testy różnic między średnimi w poszczególnych zmiennych pomiędzy:

- 1) graczami do 24 r.ż. ($n = 127$) a tymi od 25 r.ż. ($n = 73$);
- 3) osobami grającymi do 2 godz. dziennie ($n = 142$) a tymi, co grają od 3 godz. dziennie ($n = 58$).

Zastosowano albo nieparametryczny test U Manna–Whitneya (dla czasu grania tab. 7), albo jego parametryczny odpowiednik, czyli test t Studenta dla prób niezależnych (w przypadku wieku graczy – tab. 6).

W przypadku porównania dwóch grup graczy, zróżnicowanych pod względem wieku, stwierdzono, że starsi gracze charakteryzują się wyższą inteligencją emocjonalną ($t[198] = -2,83$; $p = 0,005$) od młodszych (patrz tab. 6). Istotny statystycznie wynik uzyskano także w przypadku różnic w poszukiwaniu przeżyć ($t[198] = -2,90$; $p = 0,004$) – wyższe zapotrzebowanie na wrażenia mają właśnie gracze starsi. W pozostałych przypadkach różnice nie były istotne statystycznie.

Tabela 6. Wyniki testu t Studenta dla grup różniących się wiekiem

Test	Statystyki opisowe					
	Do 24 lat ($n = 123$)				Od 25 lat ($n = 73$)	
	t	p	M	SD	M	SD
IE	-2,83	0,005	128,68	22,60	138,18	23,37
R	0,84	0,403	35,67	4,66	35,10	4,66
TAS	-0,29	0,769	5,62	2,79	5,74	2,61
ES	-2,90	0,004	4,46	1,92	5,29	2,01
DIS	-1,81	0,072	4,61	2,25	5,22	2,31
BIS	0,58	0,561	2,80	1,83	2,64	1,66
Wynik ogólny PPD	-1,62	0,106	17,49	5,99	18,89	5,68

$p < 0,05$, R – refleksyjność, IE – inteligencja emocjonalna, PPD – potrzeba poszukiwania doznań, TAS – poszukiwanie grozy i przygód, ES – poszukiwanie przeżyć, DIS – rozhamowanie, BS – wrażliwość na nudę

W efekcie porównania osób różniących się czasem, jaki poświęcają co dzień na gry (do 2 godz. dziennie i od 3 godz. dziennie), stwierdzono dwie

różnice istotne statystycznie, pierwszą w zakresie inteligencji emocjonalnej ($U = 2926,5$; $p = 0,001$) wskazującą, że to osoby grające więcej mają jej wyższy poziom ($M = 140,24$) niż osoby grające mniej ($M = 128,84$). Druga dotyczy poziomu uzależnienia i też jest zaskakująca, bo okazuje się, że to gracze grający mniej (czasowo) wykazują wyższy poziom uzależnienia od gier komputerowych ($U = 5627$; $p = 0,001$). W pozostałych przypadkach różnice nie były istotne statystycznie (patrz tab. 7).

Tabela 7. Wyniki testu U Manna–Whitneya dla grup różniących się czasem grania

Test	Test U Manna–Whitneya		Statystyki opisowe			
	Porównanie między grupami		Do 2 godz. dziennie ($n = 142$)		Od 3 godz. dziennie ($n = 58$)	
	U	p	M	SD	M	SD
IE	2926,5	0,001	128,84	21,95	140,24	24,62
R	3902,5	0,561	35,46	4,53	35,45	5,00
Wynik ogólny PPD	3935,5	0,624	17,89	5,85	18,28	6,07
TAS	4250,5	0,721	5,72	2,76	5,53	2,64
ES	3667,0	0,220	4,63	1,98	5,09	1,98
DIS	4260,0	0,701	4,87	2,29	4,76	2,30
BIS	3919,5	0,588	2,68	1,68	2,90	1,97
Uzależnienie od gier	5627	0,001	17,824	3,99	14,2586	6,68

Dyskusja

Celem przeprowadzonych badań było określenie potencjalnych relacji pomiędzy potrzebą poszukiwania doznań (PPD) a inteligencją emocjonalną (IE) i refleksyjnością (R) u graczy komputerowych oraz stwierdzenie, czy i jak te zmienne wiążą się ze stopniem uzależnienia od gier. Sprawdzano również, czy wiek użytkowników oraz czas poświęcony grom różnicują badanych w zakresie uwzględnianych zmiennych.

Wyniki potwierdziły obecność istotnych związków między potrzebą poszukiwania doznań a inteligencją emocjonalną oraz refleksyjnością w badanej grupie. W pierwszym wypadku istotną, dodatnią korelację odnotowano jedynie dla podskali ES ($r = 0,16$, $p < 0,05$), w drugim okazało

się, że większość składowych potrzeby poszukiwania doznań koreluje z refleksyjnością: TAS ($r = 0,19, p < 0,01$) oraz ES ($r = 0,17, p < 0,05$) i BS ($r = 0,16, p < 0,05$). To, że inteligencja emocjonalna i refleksyjność mogły wchodzić w nieco inne związki z poszczególnymi wymiarami potrzeby doznań, wydaje się logiczne, bo w obu konstruktach znajdują się podobne elementy – kontroli i świadomości, różniące się jednak ich przedmiotem (emocje – również innych osób – vs własne zachowania i przeżycia). Nieoczekiwane są natomiast dodatnie kierunki korelacji, które kłócą się niejako z istotą zmiennych. Podobnie zaskakujący jest brak istotnej (i ujemnej) korelacji zarówno inteligencji emocjonalnej, jak i refleksyjności z poskalał potrzeby poszukiwania doznań diagnozującą skłonność do rozhamowania. Uzyskane wyniki są więc odmienne niż np. te, które uzyskał zespół Elike Nikooyeh, Fariby Zarani i Jalila Fathbadiego (2017) w badaniu nastolatków. Ujawniło ono ujemną korelację pomiędzy takimi cechami inteligencji emocjonalnej jak towarzyskość i emocjonalność, a wymiarem ES (odpowiednio, $r = -0,36$ i $r = -0,30$) oraz BS (odpowiednio, $r = -0,18$ i $r = -0,21$). Oba te czynniki inteligencji emocjonalnej uważa się za istotne w kontrolowaniu impulsywnych zachowań, co jest to spójne z doniesieniami z obszaru psychologii rozwojowej stwierdzającymi, że za sprawnością funkcji zarządczych stoi rozwój emocjonalny umożliwiający lepszą kontrolę behawioralną (Bernier i in., 2012). W odniesieniu do osób dorosłych pojawiają się jednak badania pokazujące również odmienny układ zależności – np. inteligencja emocjonalna (zwłaszcza wykorzystywanie emocji oraz ich regulacja) okazała się – u studentów z Hongkongu – istotnym predyktorem poszukiwania ekscytujących aktywności (Cheung, Teo, Hue, 2017). Wynik ten (o ile nie jest tylko efektem różnic kulturowych), może sugerować, że osoby emocjonalnie inteligentne wykorzystują doznania do regulowania swoich stanów emocjonalnych czy korzystają z doznań w sposób, który nie jest dla nich destrukcyjny, możliwe jest też, że na tyle ufają własnym kompetencjom emocjonalnym, by bez obaw oddawać się działaniom, które dla innych mogłyby być zbyt ryzykowne. To ostatnie przypuszczenie wspierają badania pokazujące również ciemną stronę IE, z których wynika, że osoby o wysokim jej poziomie mogą być skłonne do manipulowania innymi (m.in. Nagler i in., 2014, Hyde i in., 2020).

Pozytywny związek potrzeby poszukiwania doznań z inteligencją emocjonalną tłumaczyć mogą również funkcje, jakie pełni granie w życiu gracza. Między innymi sięganie po grę pomagać może w uzyskiwaniu optimum pobudzenia, bez narażania się na ryzyko w realnym świecie, służyć może zmianie nastroju, znalezieniu wytchnienia po przeżytych trudnościach itp., innymi słowy jest łatwo dostępnym i na ogół nisko kosztowym (w szerokim sensie) sposobem regulacji emocjonalnej oraz dostarczania sobie przeżyć bez narażania się na realne niebezpieczeństwa, co zresztą potwierdzają liczne badania nad regulacyjnym aspektem gier (przegląd i metaanaliza np. w Villani i in., 2018). Idąc za tym, można sądzić, że to nieoczekiwane połączenie potrzeby doznań z inteligencją emocjonalną jest specyficzne dla graczy, tym bardziej że brak korelacji z rozhamowaniem można interpretować w kategoriach ochronnego działania inteligencji emocjonalnej na realizację potrzeby doznań. Być może gracze o wysokiej potrzebie doznań realizują ją dzięki inteligencji emocjonalnej w mniej destrukcyjny sposób, zapewniając sobie barwne życie (choć wirtualne) bez popadania w kłopoty. Z drugiej strony może być też tak, że wysokie poziomy potrzeby doznań prowadzące do natłoku wrażeń, uruchamiają mechanizmy związane z wykorzystaniem inteligencji emocjonalnej, do np. ich porządkowania. Oznaczałoby to jednak, że omawiany związek istnieje również u osób nie zajmujących się grami. Aby możliwe było sprawdzenie tych przypuszczeń, należałoby przeprowadzić nieco inne badania, np. uwzględniające niegrających, i dokonać innego rodzaju analiz statystycznych, warto byłoby też uwzględnić pełną wersję kwestionariusza TEIQue Petridesa (z podskalami) czy porównać z miarami zdolnościowo ujmowanej inteligencji emocjonalnej.

Z kolei otrzymany w badaniu własnym dodatni związek refleksyjności z potrzebą poszukiwania doznań i to we wszystkich niemal skalach (z wyjątkiem DIS) wydaje się zaskakujący jedynie wtedy, gdy refleksyjność uznana się za cechę przeciwstawną impulsywności⁴, która jest silnym dodatnim korelatem poszukiwania doznań i bywa z nią utożsamiana. Jednak i w tym przypadku bliższe analizy natury impulsywności i poszukiwania

⁴ Tak jak w koncepcji stylów poznawczych Jerome'a Kagana, który wyróżnia m.in. właśnie taką dymensję jak styl refleksyjny vs impulsywny (Kagan, Kogan, 1970).

doznań wykazują, że są to nieco odrębne konstrukty, wchodzące w odmiennie związki z różnymi zmiennymi, np. na podstawie poziomu poszukiwania doznań można trafnie przewidywać sięganie po alkohol, ale uzależnienie od alkoholu lepiej prognozuje wynik w impulsywności (Magid, MacLean, Colder, 2007). Istnieją wprawdzie badania (np. Wasserman i in., 2020), które tego nie potwierdzają, co zapewne jest kwestią narzędzi badawczych i badanej grupy (nastolatki). Sam Zuckermann podkreśla, że jakkolwiek są to cechy sobie bliskie, to poszukiwanie doznań należy rozumieć jako zainteresowanie zbliżaniem się do nowych i intensywnych bodźców, a impulsywność jako niemożność powstrzymania się od wzbudzonych działań. Zauważa też, że impulsywność wiąże się bardziej z aktualnym występowaniem wysokiego pobudzenia (*arousal*), a poszukiwanie doznań ze skłonnością do jego poszukiwania oraz z chęcią doświadczania tego pobudzenia (*arousability*) (Zuckermann, Glicksohn, 2016). Jeśli natomiast akcent w rozumieniu refleksyjności położony jest na skłonność do obserwowania własnych przeżyć i myśli, wówczas otrzymany wynik można wyjaśnić tym, że za refleksyjnością graczy może kryć się wzmożone zainteresowanie poznawcze tymi aspektami wewnętrznych przeżyć, które związane są z dużą liczbą stymulujących bodźców i przeżyć związanych z grami komputerowymi. Ponadto, jak zwraca uwagę Andrew Przybylski, gry dostarczają doświadczeń, które pomagają w wypróbowywaniu różnych aspektów swego ja (Przybylski i in., 2012), zatem w tym kontekście poszukiwanie doznań (przez granie) łączy się logicznie z refleksyjnością. Za logiką takiego związku przemawiają też korelacje obu zmiennych z otwartością na doświadczenie (Słowińska, Zbieg, Oleszkowicz, 2014; Aluja, García, García, 2003).

Wyjaśnienia wymaga też brak jakiegokolwiek korelacji pomiędzy refleksyjnością a DIS w próbie graczy. Wydaje się to sprzeczne z badaniami dowodzącymi, że są oni bardziej skłonni do używek, i że uzależnieniu od gier mogą towarzyszyć inne problemy związane z nieakceptowanymi społecznie zachowaniami (np. Walther, Morgenstern, Hanewinkel, 2012), co jest zgodne z charakterystyką rozhamowania w koncepcji Zuckermana (Zuckerman, Neeb, 1979). Niemniej pojawiają się też dowody badawcze wspierające tezę, że w pewnych warunkach (np. będąc aktywnymi

fizycznie) osoby grające mogą być wolne od takich problemów (przegląd w: Burleigh i in., 2019). W przebadanej grupie ogólna średnia w wymiarze DIS była zaskakująco niska, co wskazuje, że być może badani lub/i sposób ich angażowania się w gry charakteryzują się jakąś nieujęta w badaniu, a chroniącą przed destruktywnymi konsekwencjami grania właściwością.

Uzyskane wyniki odbiegają też od danych z badań poświęconych dwóm systemom BIS i BAS Greya (Khosravani i in., 2020). Autorzy sugerują, że wraz z wzrostem wymiaru DIS, powinien wzrastać poziom systemu BIS, będącego w ujemnej korelacji z poziomem autorefleksji ($r = -0,33$). W przypadku systemu BAS wyniki korelacji z autorefleksją wynosiły $r = 0,23$. W wynikach własnych nie odnotowano ani ujemnej, ani dodatniej korelacji, która mogłaby wskazywać na aktywność jednego z systemów. Być może u graczy muszą one pozostawać we względnej równowadze, aby możliwe było z jednej strony kontrolowanie przebiegu rozgrywki, utrzymywanie kontaktu z innymi graczami i rozwiązywanie problemów stawianych przez wymagania gry, a z drugiej strony czerpanie z tego przyjemności, spontaniczne zanurzanie się w świecie gry, doświadczanie *flow*? Trudno jednak jednoznacznie wywnioskować, co jest przyczyną uzyskanych wyników bez analizy dodatkowych zmiennych i bez porównania grających z osobami niegrającym, bo być może mamy tu do czynienia ze specyfiką próby.

Interesujące jest także to, że podskala DIS nie korelowała również z poziomem inteligencji emocjonalnej, co jest wynikiem odmiennym niż ten, który uzyskano w badaniach Merchán-Clavellino (2020). Wykazano w nich słabą, ale istotną, ujemną korelację pomiędzy wymiarem DIS a zdolnością do rozpoznawania emocji (*emotional clarity*). Odwołano się tu jednak do koncepcji inteligencji emocjonalnej jako zdolności, w naszych badaniach zaś posłużyliśmy się kwestionariuszem TEIQue-SF traktującym inteligencję emocjonalną jako cechę (niemniej w badaniach walidacyjnych jego wyniki korelowały wysoko z miarami pochodzącymi z narzędzi opartych o model zdolności). Aby lepiej zrozumieć uzyskany wynik, przeprowadziliśmy dodatkowo analizę różnicową średnich w skalach inteligencji emocjonalnej oraz wymiaru DIS, różnice okazały się istotne statystycznie – wyższy poziom inteligencji emocjonalnej stwierdzano u osób z wysokimi

wynikami w DIS. Jak wspomniano, być może wskazuje to na specyficzny sposób regulacji emocji u graczy, co biorąc pod uwagę, iż balansują oni między codziennością a światem wywoływanych fikcyjnymi zdarzeniami, ale realnie odczuwanych emocji, jest wysoce prawdopodobne. Być może też niejasności co do refleksyjności znajdują wytłumaczenie właśnie w tym złożonym, wynikającym z natury gier, procesie. Na podstawie uzyskanych wyników trudno jednoznacznie określić podłoże braku ujemnej korelacji pomiędzy DIS a inteligencją emocjonalną. Należałoby powtórzyć badania z uwzględnieniem podskal inteligencji emocjonalnej w celu uzyskania bardziej klarownych wyników. Ponadto wskazywany już dość niski poziom wyników badanej grupy w wymiarze DIS nasuwa wiele wątpliwości co do autentyczności deklaracji badanych. Jest to generalny problem narzędzi samoopisowych, nasilający się zwłaszcza przy kwestiach związanych z uzależnieniami, podatnymi na racjonalizację, uruchamiającymi mechanizmy zaprzeczania oraz zniekształcenia poznawcze. Te ostatnie, definiowane jako irracjonalne przekonania na jakiś temat lub brak krytycyzmu w ocenie ludzi, siebie i kontekstu, stwierdzano często u osób z objawami IGD (Huanhuan, Wang, 2013). W badanej grupie efekt ten mógł być nasilony (a świadczyć może o tym także względnie niedługi czas grania zgłaszany przez graczy) ze względu na zapoznanie uczestników z celem badań oraz dlatego, że badanie przeprowadzone przez Facebooka i w czasie moderowanych rozgrywek mogło sprawić, że mocniej zaznaczyły się motywy społeczne – akceptacji ze strony innych, pozytywnego wizerunku.

Wyniki pokazały również, że poziom inteligencji emocjonalnej nie korelował w badanej grupie w żaden sposób z refleksyjnością ($r = 0,098$, $p < 0,05$). Otrzymane wyniki nie potwierdzają więc założeń Moshe Zeidnera (Matczak, Knopp, 2013) wskazujących na sprzężenie zwrotne pomiędzy wiedzą o emocjach a samoświadomością. Być może kluczem do zrozumienia tej rozbieżności są różne rodzaje heurystyk, którymi kierują się gracze komputerowi. Jeśli gracze nie są nastawieni na rozwiązywanie problemów emocjonalnych czy też odnajdywania związków pomiędzy czynnikami je wywołującymi, to w konsekwencji relacja pomiędzy inteligencją emocjonalną a refleksyjnością nie powinna zaistnieć. Być może brak istotnej zależności pomiędzy tymi zmiennymi wynika z jakościowo

różnych „materiałów”, na których dokonywane są operacje myślowe i motywacyjne oraz z różnic w uwarunkowaniu tych zmiennych. Mogą to potwierdzać założenia teoretyczne Johna Mayera, Petera Saloveya, Davida Caruso (2004) oraz Pauli Trapnell i Jennifer Campbell (1999), sugerujące, że inteligencję emocjonalną należy rozumieć jako zdolność do zarządzania swoimi emocjami, którą można kształtować oraz rozwijać przez doświadczenia, czego nie można raczej powiedzieć o refleksyjności będącej neurobiologicznie warunkowaną, a więc bardziej stałą i mniej zależną od innych właściwości, dyspozycją człowieka do niemal automatycznego kierowania swojego strumienia myśli w interesujące go aspekty swojego życia. W przyszłości warto byłoby tak projektować badanie i analizy (np. poszukując mediatorów), by lepiej zrozumieć istotę braku związku pomiędzy tymi zmiennymi, choćby z tego względu, że inteligencja emocjonalna oraz refleksyjność posiadają co najmniej jeden wspólny mianownik, jakim jest świadomość emocji.

Kluczowe dla podjętej tematyki analizy dotyczące korelatów uzależnienia od gier wykazały, że wiąże się ono istotnie, dodatnio, choć słabo z ilością czasu przeznaczanego na gry ($r = 0,257, p < 0,001$) oraz ujemnie z wiekiem respondentów ($r = -0,24$). Uzyskany wynik jest w tym wypadku logiczny i spodziewany, choćby ze względu na etiologię uzależnienia behawioralnego (Gałecki, Szulc, 2018). Ujemną korelację pomiędzy wiekiem respondentów a stopniem uzależnienia od gier potwierdzają także doniesienia Anny Matczak i Katarzyny Knopp (2013) sugerujące, iż wraz z wiekiem stopień uzależnienia może spadać dzięki rozwojowi inteligencji emocjonalnej, pozwalającej choćby na lepsze rozumienie własnych emocji i adekwatne nimi zarządzanie, co może zapobiegać uzależnieniom. Zgadza się to również z ustaleniami Jana Derksena, Ingrid Kramer, Michaela Katzko (2002) wskazującymi zarazem, że poziom inteligencji emocjonalnej rozwija się wraz z wiekiem i dopiero po okresie względnej stabilności (35–44 lata) może nieznacznie spaść. Osoby młode, ze względu na stale rozwijającą się, ale jeszcze nieukształtowaną w pełni inteligencję emocjonalną, mogą więc przejawiać większą skłonność do popadania w uzależnienia od gier komputerowych z powodu niedojrzałych zdolności do radzenia sobie z emocjami. W badaniu własnym to rzeczywiście gracze

starsi charakteryzowali się wyższym poziomem inteligencji emocjonalnej i wykazywali niższy stopień uzależnienia, a dla całości badanej populacji stwierdzono istotną ujemną korelację inteligencji emocjonalnej z poziomem uzależnienia. Wynik ten jest zgodny z doniesieniami wielu innych autorów (Che i in., 2017, metaanalizy w: Ranjbar, Bakhshi, 2018). Osoby cechujące się wysokimi wskaźnikami inteligencji emocjonalnej lepiej radzą sobie z obniżonym poczuciem własnej skuteczności oraz bezradności, co w konsekwencji może przeciwdziałać oznakom uzależnienia od gier komputerowych. Potwierdza to Andrea Pittarello i współpracownicy (2018), wykazując, że gracze komputerowi z niskim poziomem inteligencji emocjonalnej chętniej uciekają w gry komputerowe po to, by odizolować się od świata społecznego, a tego typu eskapistyczna motywacja jest związana z wyższym ryzykiem uzależnienia.

Najbardziej chyba zaskakującym spośród uzyskanych wyników jest to, że w przypadku korelacji pomiędzy ogólnym wynikiem potrzeby poszukiwania doznań a stopniem uzależnienia od gier nie wykazano żadnego związku, co stoi w sprzeczności z sugestiami innych badaczy. Przede wszystkim z założeniami teoretycznymi Zuckermana (1984) – wymienione przez niego dwa wymiary potrzeby poszukiwania doznań, takie jak TAS oraz DIS, w istotny sposób wpływają na wystąpienie uzależnień. Potwierdzają to badania Grace Kong i współpracowników (2013) oraz Marií del Carmen Pérez-Fuentes i zespołu (2019), którzy wykazali dodatnią korelację pomiędzy wysokimi wskaźnikami na skali potrzeby poszukiwania doznań a skłonnością do uzależnień od substancji psychoaktywnych (a także do przemocy). Jednak w badanej przez nas grupie wyniki w podskalach potrzeby poszukiwania doznań były generalnie niskie. Można niestety przypuszczać, że nieoczekiwane rezultaty analiz statystycznych mogą być związane z nieco zdezaktualizowanym narzędziem badawczym – SSS-V. Za przykład mogą posłużyć niektóre z itemów, które na poczet badania musiały zostać zmienione po to, aby pasowały do współczesnych warunków. Z drugiej strony możliwe jest, że uzależnienie od gier komputerowych ma specyficzny charakter (o tym, czy różni się od uzależnień substancjalnych ciągle toczy się dyskusja, a dane empiryczne nie są jednoznaczne) i nie jest tak związane z poszukiwaniem doznań jak np. patologiczny hazard (por.

Choi i in., 2014). Coraz częściej też badania wyodrębniające czynniki zaburzeń związanych z grami komputerowymi wskazują inne niż potrzeba poszukiwania doznań predyktory uzależnienia od tej aktywności (czas, depresja, płęć męska, wysoki neurotyzm, niska sumienność, eskapistyczne motyw; Buono i in., 2020).

Jak wspomniano, wiek graczy miał istotne znaczenie dla stwierdzanego poziomu inteligencji emocjonalnej, co w świetle wyżej podanych wyjaśnień jest zrozumiałe. Okazało się, że to wyższym zapotrzebowaniem na wrażenia (istotna różnica w skali ES) charakteryzują się osoby „starsze”, w porównaniu z „młodszymi”. Generalnie większość badań stwierdzała dotąd spadek poziomu potrzeby doznań po okresie dojrzewania, ale w kilku doniesieniach okazywało się, że spadek nie dotyczył akurat tej skali, nie wykazywano jednak jej wzrostu, a raczej stabilny, niezależny od wieku poziom (przegląd w: Roth i in., 2005). Być może też przyczyną wyższego poziomu ES u osób starszych mogą być specyficzne cechy osobowości, sprawiające, że pozostają graczami mimo wejścia w okres dorosłości. Nie należy również wykluczać tego, że dla starszych osób gry pozostają głównym polem zapewniającym dopływ różnorodnych wrażeń, chroniąc przed ryzykiem związanym z szukaniem ich w innych obszarach życia.

Uzyskane dane pokazały także, że osoby grające dłużej (w ciągu dnia) wykazują wyższy poziom inteligencji emocjonalnej, ale niższy stopień uzależnienia od gier komputerowych w porównaniu z graczami spędzającymi na grze poniżej 2 godz. dziennie. Po części informacje te stoją w sprzeczności z wynikami badań innych autorów (Matczak, Knopp, 2013; Buono i in., 2020). Zgodnie z nimi uzależnienie wzrasta wprost proporcjonalnie do ilości czasu poświęcanego na gry komputerowe, a wzrostowi uzależnienia towarzyszy niższy poziom inteligencji emocjonalnej. Jednak, jak wskazuje Frank Buono z współpracownikami (2020), ilość czasu poświęcanego na gry komputerowe nie jest jedynym czynnikiem ryzyka wpływającym na rozwój uzależnienia od gier. Autor zalicza do nich choćby wiek rozpoczęcia grania w gry czy też płęć – istotnie częściej uzależniają się chłopcy. Tak więc można przypuszczać, że ilość czasu poświęconego w ciągu dnia na grę nie musi od razu sugerować ani mniejszej inteligencji emocjonalnej, ani uzależnienia. Badani gracze jednak je przejawiają

(wprawdzie w mniejszym stopniu niż grający krócej w ciągu dnia, lecz według autorów zastosowanego narzędzia ich średni wynik – 14,26 także wskazuje na uzależnienie, bo diagnozuje się je już od 9 pkt). Niemniej inteligencja emocjonalna wydaje się pełnić rolę bufora zmniejszając nieco wpływ czasu grania na poziom uzależnienia, kwestia ta wymaga jednak dalszych badań.

Różne rozbieżności w pozostałych wynikach analizy różnic mogą być efektem lęku respondentów przed ujawnieniem prawdziwych informacji odnośnie do ich rzeczywistej sytuacji życiowej. Być może stoi za tym próba wyparcia swoich problemów związanych z nałogowym graniem oraz (niesprawdzany przez nas) wysoki poziom samooceny, który może w istotny sposób wpłynąć na wystąpienie licznych błędów poznawczych (Baumeister, Smart, Boden, 1996; Sari, Bilek, Celik, 2018). Z drugiej strony być może osoby grające więcej w gry komputerowe wypracowały lepsze sposoby kontroli swojego zachowania tak, aby granie nie wpływało negatywnie na ich poziom funkcjonowania. Nie bez znaczenia jest również fakt, iż badanie zostało przeprowadzone podczas trwającej pandemii, co mogło stanowić dodatkowy czynnik wpływający na racjonalizowanie swojego zachowania wraz z skutkami problemowego grania w gry komputerowe. Przypuszczać też można, że tendencja niektórych osób do zaniżania lub przewartościowania własnej samooceny mogła przyczynić się do rozbieżności w pozostałych podskalach. Bardzo wątpliwe jest, aby wśród graczy komputerowych (identyfikujących się w ten sposób, bo docierano do nich przecież przez zrzeszające się w mediach społecznościowych grupy graczy) najliczniejszą grupą okazała się ta, która deklarowała, iż gra do 2 godz. dziennie (71%, $n = 142$). Odbiegałoby to znacznie od ustaleń Polish Gamers Research (2020), według których przeciętny gracz spędza na pojedynczej sesji ponad 3 godz. dziennie. W przyszłych badaniach należałoby więc rozważyć inny sposób zbierania danych na ten temat.

Podsumowując, najważniejszym walorem przeprowadzonego badania wydaje się potwierdzenie tego, jak ważna dla kształtowania się uzależnienia od gier jest sfera emocjonalno-motywacyjna: inteligencja emocjonalna ujemnie korelowała z poziomem uzależnienia, podczas gdy czynniki temperamentalne (potrzeba poszukiwania doznań) i poznawcze

(refleksyjność) okazały się nie mieć istotnego znaczenia (choć w tym wypadku trzeba uzyskane wyniki, z diskutowanych wyżej względów, traktować ostrożniej). Jest to w gruncie rzeczy rezultat optymistyczny, ponieważ istnieje wiele sposobów rozwijania inteligencji emocjonalnej czy polepszania kontroli emocji, można więc na nich opierać skuteczniejsze programy przeciwdziałania uzależnieniom. Otrzymane przez nas wyniki, pokazujące raczej nietypowe relacje między zmiennymi w badanej grupie, sugerują jednak znaczną specyfikę graczy, co oznacza, że w wypadku uzależnienia od gier mogą nie sprawdzać się działania profilaktyczne czy terapie zakładające identyczność tego rodzaju problemu z uzależnieniami behawioralnymi w ogóle czy nawet z innymi uzależnieniami „cyfrowymi”. Aby to bardziej jednoznacznie potwierdzić, konieczne byłoby wprowadzenie w projekt badań grup porównawczych, a także uwzględnienie czynnika płci, który w badaniach własnych, ze względu na znaczną przewagę mężczyzn w próbie, nie był analizowany. Warto również poddać dalszym badaniom sam konstrukt potrzeby poszukiwania doznań (lub/i narzędzia do jej pomiaru), bo w świetle uzyskanych wyników nie wydaje się tak destruktywna, jak dotąd przeważnie ją traktowano.

Patrząc natomiast na wyniki uwzględniające wiek graczy, można przypuszczać, że osoby grające wiele lat prawdopodobnie wypracowują sobie sposoby pozwalające unikać uzależnienia, mimo że potencjalnie – ze względu na swoje cechy czy czas poświęcany grom – znajdują się w grupie ryzyka. Teza ta wymaga jednak bardziej szczegółowych analiz i zaprojektowania badań o podłużnym charakterze.

Przedstawione badania własne, choć dostarczyły interesujących wyników, mają jednak szereg ograniczeń, z których najważniejsze wydają się brak grupy porównawczej oraz – jak się okazało – także sposób zbierania danych, który mógł skłaniać badanych do zafałszowywania niektórych informacji (głównie o czasie gry).

Bibliografia

Alegre A., Pérez-Escoda N., López-Cassá E. (2019), *The relationship between trait emotional intelligence and personality: is trait EI really anchored within the big*

- five, big two and big one frameworks?*, „Frontiers in Psychology”, Vol. 10, Article 866, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00866>.
- Allen J.J., Anderson C.A. (2018), *Satisfaction and frustration of basic psychological needs in the real world and video games predict Internet gaming disorder scores and well-being*, „Computers in Human Behavior”, Vol. 84, s. 220–229, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.034>.
- Aluja A., García O., García L.F. (2003), *Relationships among extraversion, openness to experience, and sensation seeking*, „Personality and Individual Differences”, Vol. 35, Issue 3, s. 671–680, [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00244-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00244-1).
- Balcerowska J., Biernatowska A., Atroszko P.A. (2017), *Uzależnienie od gier komputerowych: adaptacja narzędzia GAS Brief oraz wstępne wyniki badań*, <https://experior.ug.edu.pl/2017/09/1422> [dostęp: 22.06.2023].
- Barreiro C.A., Treglown L. (2020), *What makes an engaged employee? A facet-level approach to trait emotional intelligence as a predictor of employee engagement*, „Personality and Individual Differences”, Vol. 159, Article 109892, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109892>.
- Baumeister R.F., Smart L., Boden J.M. (1996), *Relation of threatened egotism to violence and aggression: the dark side of high self-esteem*, „Psychological Review”, Vol. 103, No. 1, s. 5–33, <https://doi.org/10.1037/0033-295x.103.1.5>.
- Bernier A., Carlson S.M., Deschênes M., Matte-Gagné C. (2012), *Social factors in the development of early executive functioning: A closer look at the caregiving environment*, „Developmental Science”, Vol. 15, Issue 1, s. 12–24, <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2011.01093.x>.
- Billieux J., Potenza M.N., Maurage P., Brevers D., Brand M., King D.L. (2020), *Cognitive factors associated with gaming disorder*, [w:] A. Verdejo-Garcia (ed.), *cognition and addiction: a researcher's guide from mechanisms towards interventions*, Academic Press, Cambridge, s. 221–230, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815298-0.00016-2>.
- Borges G., Orozco R., Benjet C., Martinez K.I.M.I., Contreras E.V., Perez A.L.J.E., Cedres A.J.P.A., Uribe P.C.H.A., Couder M.I.A.C.D.I., Gutierrez-Garcia R.U.A., Chavez G.E.Q., Albor Y., Mendez E., Medina-Mora M.E., Mortier P., Ayuso-Mateos J.E.L. (2021), *(Internet) gaming disorder in DSM-5 and ICD-11: A case of the glass half empty or half full: (Internet) Le trouble du jeu dans le DSM-5 et la CIM-11: Un cas de verre à moitié vide et à moitié plein*, „Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne de Psychiatrie”, Vol. 66, Issue 5, s. 477–484, <https://doi.org/10.1177/070674372094843>.
- Buono F.D., Paul E., Sprong M.E., Smith E.C., Garakani A., Griffiths M.D. (2020), *Gaming and gaming disorder: A mediation model gender, salience, age of gaming onset, and time spent gaming*, „Cyberpsychology, Behavior Society and Networking”, Vol. 23, No. 9, s. 647–651, <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0445>.

- Burleigh T.L., Griffiths M.D., Sumich A., Stavropoulos V., Kuss D.J. (2019), *A systematic review of the co-occurrence of gaming disorder and other potentially addictive behaviors*, „Current Addiction Reports”, Vol. 6, s. 383–401, <https://doi.org/10.1007/s40429-019-00279-7>.
- Che D., Hu J., Zhen S., Yu C., Li B., Chang X., Zhang W. (2017), *Dimensions of emotional intelligence and online gaming addiction in adolescence: the indirect effects of two facets of perceived stress*, „Frontiers in Psychology”, Vol. 8, Article 1206, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01206>.
- Chen C., Leung L. (2016), *Are you addicted to Candy Crush Saga? An exploratory study linking psychological factors to mobile social game addiction*, „Teleomatics and Informatics”, Vol. 33, Issue 4, s. 1155–1166, <https://doi.org/10.1016/j.tele.2015.11.005>.
- Chen K.H., Oliffe J., Kelly M.T. (2018), *Internet Gaming Disorder: an emergent health issue for men*, „American Journal of Men s Health”, Vol. 12, No. 4, s. 1151–1159, <https://doi.org/10.1177/1557988318766950>.
- Cheung H.Y., Teo T., Hue M.-T. (2017), *Modeling the relationships among emotional intelligence, sensation-seeking and risk-taking attitudes of university students in Hongkong*, „Journal of Risk Research”, Vol. 20, Issue 5, s. 569–589, <https://doi.org/10.1080/13669877.2015.1100657>.
- Choi E., Shin S.H., Ryu J.K., Jung K.I., Kim S.Y., Park M.H. (2020), *Commercial video games and cognitive functions: video game genres and modulating factors of cognitive enhancement*, „Behavioral and Brain Functions”, Vol. 16, s. 1–14, <https://doi.org/10.1186/s12993-020-0165-z>.
- Choi S.W., Kim H.S., Kim G.Y., Jeon Y., Park S.M., Lee J.Y., Jung H.Y., Sohn B.K., Choi J.S., Kim D.J. (2014), *Similarities and differences among Internet gaming disorder, gambling disorder and alcohol use disorder: a focus on impulsivity and compulsivity*, „Journal of Behavioral Addictions”, Vol. 3, No. 4, s. 246–253, <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.4.6>.
- Cooper A., Petrides K.V. (2010), *A psychometric analysis of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form (TEIQue-SF) using item response theory*, „Journal of Personality Assessment”, Vol. 92, Issue 5, s. 449–457, <https://doi.org/10.1080/00223891.2010.497426>.
- Dalbudak E., Evren C., Aldemir S., Taymur I., Evren B., Topcu M. (2015), *The impact of sensation seeking on the relationship between attention deficit/hyperactivity symptoms and severity of Internet addiction risk*, „Psychiatry Research”, Vol. 228, Issue 1, s. 156–161, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.04.035>.
- Dang D.L., Zhang M.X., Leong K.K., Wu A.M.S. (2019), *The predictive value of emotional intelligence for Internet Gaming Disorder: a 1-year longitudinal study*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, Vol. 16, Issue 15, Article 2762, <https://doi.org/10.3390/ijerph16152762>.
- Deci E.L., Ryan R.M. (1985). *Conceptualizations of Intrinsic Motivation and Self-Determination*, [w:] eidem (eds.), *Intrinsic Motivation and Self-Determination*

- in Human Behavior. Perspectives in Social Psychology*, Springer, Boston, https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7_2.
- Derksen J., Kramer I., Katzko M. (2002), *Does a self-report measure for emotional intelligence assess something different than general intelligence?*, „Personality and Individual Differences”, Vol. 32, No. 1, s. 37–48, [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00004-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00004-6).
- Doumas D.M., Miller R., Esp S. (2017), *Impulsive sensation seeking, binge drinking, and alcohol-related consequences: do protective behavioral strategies help high risk adolescents?*, „Addictive Behaviors”, Vol. 64, s. 6–12, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.08.003>.
- Floros G., Siomos K., Stogiannidou A., Giouzevas I., Garyfallos G. (2014), *Comorbidity of psychiatric disorders with Internet addiction in a clinical sample: the effect of personality, defense style and psychopathology*, „Addictive Behaviors”, Vol. 39, Issue 12, s. 1839–1845, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.07.031>.
- Gałecki P., Szulc A. (2018), *Psychiatria*, Wydawnictwo Edra Urban & Partner, Wrocław.
- Gowin J.L., Sloan M.E., Stang B.L., Vatsalya V., Ramchandani V.A. (2017), *Vulnerability for alcohol use disorder and rate of alcohol consumption*, „American Journal of Psychiatry”, Vol. 174, Issue 11, s. 1094–1101, <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2017.16101180>.
- Hamid M.S., Abo Hamza E., Hussain Z., AlAhmadi A. (2022), *The association between Internet Gaming Disorder and sensation seeking among Arab adolescents*, „Frontiers in Psychiatry”, Vol. 13, Article 905553, <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.905553>.
- Hanafi E., Siste K., Wiguna T., Kusumadewi I., Nasrun M.W. (2019), *Temperament profile and its association with the vulnerability to smartphone addiction of medical students in Indonesia*, „PloS ONE”, Vol. 14, No. 7, Article e0212244, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212244>.
- Huanhuan L., Wang S. (2013), *The role of cognitive distortion in online game addiction among Chinese adolescents*, „Children and Youth Services Review”, Vol. 35, Issue 9, s. 1468–1475, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2013.05.021>.
- Hyde J., Grieve R., Norris K., Kemp N. (2020), *The dark side of emotional intelligence: the role of gender and the Dark Triad in emotional manipulation at work*, „Australian Journal of Psychology”, Vol. 72, Issue 4, s. 307–317, <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2013.05.021>.
- ICD Reference Guide. Eleventh revision, WHO, <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%253a%252f%252fid.who.int%252f%252fid%252fentity-%252f1041487064> [dostęp: 12.07.2024].
- Ioannidis K., Hook R., Wickham K., Grant J.E., Chamberlain S.R. (2019), *Impulsivity in gambling disorder and problem gambling: a meta-analysis*, „Neuropsychopharmacology”, Vol. 44, Issue 8, s. 1354–1361, <https://doi.org/10.1038/s41386-019-0393-9>.

- Jensen L.J., Barreto D., Valentine K.D. (2016), *Toward broader definitions of “video games”: shifts in narrative, player goals, subject matter, and digital play environments*, [w:] K.D. Valentine, L.J. Jensen (eds), *Examining the evolution of gaming and its impact on social, cultural, and political perspectives*, IGI Global, Hersey, s. 1–37, <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-0261-6.ch001>.
- Jo Y.S., Bhang S.Y., Choi J.S., Lee H.K., Lee S.Y., Kweon Y.S. (2019), *Clinical characteristics of diagnosis for Internet Gaming Disorder: comparison of DSM-5 IGD and ICD-11 GD diagnosis*, „Journal of Clinical Medicine”, Vol. 8, Issue 7, Article 945, <https://doi.org/10.3390/jcm8070945>.
- Joireman A.J., Parrott L., Hammersla J. (2002), *Empathy and the self-absorption paradox: support for the distinction between self-rumination and self-reflection*, „Self and Identity”, Vol. 1, Issue 1, s. 53–65, <https://doi.org/10.1080/152988602317232803>.
- Juul J. (2018), *The game, the player, the world: looking for a heart of gameness*. „Plurais – Revista Multidisciplinar”, Vol. 1, No. 2, www.revistas.uneb.br/index.php/plurais/article/view/880 [dostęp: 12.07.2024].
- Kagan J., Kogan N. (1970), *Individual variation in cognitive process*, [w:] P. Mussen (ed.), *Carmichael's Manual of Child Psychology*, vol. 1, ed. 3th, Wiley, New York.
- Khosravani V., Baseri A., Kamali Z., Mohammadzadeh A., Amirinezhad A. (2020), *Direct and indirect effects of behavioral inhibition/activation systems on depression and current suicidal ideation through rumination and self-reflection*, „Archives of Suicide Research”, Vol. 24, Issue 4, s. 568–588, <https://doi.org/10.1080/13811118.2019.1649224>.
- Kim H.S., Son G., Roh E.B., Ahn W.Y., Kim J., Shin S.H., Chey J., Choi K.H. (2022), *Prevalence of gaming disorder: a meta-analysis*, „Addictive Behaviors”, Vol. 126, Article 107183, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107183>.
- Kircaburun K., Demetrovics Z., Griffiths M.D., Király O., Kun B., Tosuntaş Ş.B. (2020), *Trait emotional intelligence and Internet Gaming Disorder among gamers: the mediating role of online gaming motives and moderating role of age groups*, „International Journal of Mental Health and Addiction”, Vol. 18, s. 1446–1457, <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00179-x>.
- Klejman-Perkowska A. (2018), *Refleksyjność w kontekście uczenia się: poszukiwanie pojęć, modeli i metod, przegląd literatury przedmiotu*, Warszawa, www.researchgate.net/profile/Anna-Perkowska-Klejman/publication/330168715_Refleksyjnosc_w_kontekscie_uczenia_sie_Poszukiwanie_pojec_modeli_i_metod/links/5c30b63892851c22a35c84f5/Refleksyjnosc-w-kontekscie-uczenia-sie-Poszukiwanie-pojec-modeli-i-metod.pdf [dostęp: 12.07.2024].
- Klimczyk P. (2022), *Psychologia gier wideo – zarys problematyki i jej akademicka legitymizacja*, „Polskie Forum Psychologiczne”, t. 27, nr 3, s. 351–368, <https://doi.org/10.34767/PFP.2022.03.06>.

- Knopp K.A. (2007), *Sposoby pomiaru inteligencji emocjonalnej u dzieci*, „Psychologia – Edukacja – Społeczeństwo”, t. 4, nr 1, s. 111–129.
- Knopp K.A. (2014), *Gdzieś między wielkimi oczekiwaniami a rozczarowaniem. kilka refleksji nad konstruktem inteligencji emocjonalnej*, „Forum Oświatowe”, t. 26, nr 2, s. 29–46.
- Ko C.H., Hsiao S., Liu G.C., Yen J.Y., Yang M.J., Yen C.F. (2010), *The characteristics of decision making, potential to take risks, and personality of college students with Internet addiction*, „Psychiatry Research”, Vol. 175, Issue 1–2, s. 121–125, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.10.004>.
- Kong G., Smith A.E., McMahon T.J., Cavallo D.A., Schepis T.S., Desai R.A., Potenza M.N., Krishnan-Sarin S. (2013), *Pubertal status, sensation-seeking, impulsivity, and substance use in high school-aged boys and girls*, „Journal of Addiction Medicine”, Vol. 7, Issue 2, s. 116–121, <https://doi.org/10.1097/ADM.0b013e31828230ca>.
- Król K. (2020), *Gra wideo czy gra komputerowa? W poszukiwaniu definicji*, „Digital Heritage White Papers”, t. 1, nr 2, s. 1–7.
- Lea R.G., Davis S.K., Mahoney B., Qualter P. (2019), *Does emotional intelligence buffer the effects of acute stress? A systematic review*, „Frontiers in Psychology”, Vol. 10, Article 810, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00810>.
- Lee R.S.C., Hoppenbrouwers S., Franken I.A. (2019), *Systematic meta-review of impulsivity and compulsivity in addictive behaviors*, „Neuropsychology Review”, Vol. 29, s. 14–26, <https://doi.org/10.1007/s11065-019-09402-x>.
- Lee Y.S., Son J.H., Park J.H., Kim S.M., Kee B.S., Han D.H. (2017), *The comparison of temperament and character between patients with Internet gaming disorder and those with alcohol dependence*, „Journal of Mental Health”, Vol. 26, Issue 3, s. 242–247, <https://doi.org/10.1080/09638237.2016.1276530>.
- Lejoyeux M., McLoughlin M., Adès J. (2000), *Epidemiology of behavioral dependence: Literature review and results of original studies*, „European Psychiatry”, Vol. 15, Issue 2, s. 129–134, [https://doi.org/10.1016/S0924-9338\(00\)00201](https://doi.org/10.1016/S0924-9338(00)00201).
- Lemmens J.S., Valkenburg P.M., Peter J. (2009), *Development and validation of a game addiction scale for adolescents*, „Media Psychology”, Vol. 12, Issue 1, s. 77–95, <https://doi.org/10.1080/15213260802669458>.
- MacLaren V.V., Fugelsang J.A., Harrigan K.A., Dixon M.J. (2011), *The personality of pathological gamblers: a meta-analysis*, „Clinical Psychology Review”, Vol. 31, Issue 6, s. 1057–1067, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.02.002>.
- Magid V., MacLean M.G., Colder C.R. (2007), *Differentiating between sensation seeking and impulsivity through their mediated relations with alcohol use and problems*, „Addictive Behaviors”, Vol. 32, Issue 10, s. 2046–2061, <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2007.01.015>.
- Matczak A., Knopp K.A. (2013), *Znaczenie inteligencji emocjonalnej w funkcjonowaniu człowieka*, Liberi Libri, Warszawa.

- Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. (2004), *Emotional intelligence: Theory, findings, and implications*, „Psychological Inquiry”, Vol. 15, No. 3, s. 197–215, <https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503>.
- Mehroof M., Griffiths M.D. (2010), *Online gaming addiction: The role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety*, „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking”, Vol. 13, Issue 3, s. 313–316, <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0229>.
- Merchán-Clavellino A., Salguero-Alcañis M.P., Guil R., Alameda-Bailén J.R. (2020), *Impulsivity, emotional intelligence, and alcohol consumption in young people: A mediation analysis*, „Foods”, Vol. 9, Issue 1, Article 71, <https://doi.org/10.3390/foods9010071>.
- Mills D.J., Allen J.J. (2020), *Self-determination theory, Internet gaming disorder, and the mediating role of self-control*, „Computers in Human Behavior”, Vol. 105, Article 106209, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.106209>.
- Montag C., Kannen C., Schivinski B., Pontes H.M. (2021), *Empirical evidence for robust personality-gaming disorder associations from a large-scale international investigation applying the APA and WHO frameworks*, „PLoS ONE”, Vol. 16, No. 12, Article e0261380, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261380>.
- Mösler T., Poppke S., Leonhard C., Collet W. (2023), *Reflective skills, empathy, wellbeing, and resilience in cognitive-behavior therapy trainees participating in mindfulness-based self-practice/self-reflection*, „Psychological Reports”, Vol. 126, No. 6, s. 2648–2668, <https://doi.org/10.1177/00332941221094482>.
- Musetti A., Brazzi F., Folli M.C., Plazzi G., Franceschini C. (2020), *Childhood trauma, reflective functioning, and problematic mobile phone use among male and female adolescents*, „The Open Psychology Journal”, Vol. 13, Issue 1, s. 242–245, <https://doi.org/10.2174/1874350102013010242>.
- Müller K.W., Dreier M., Beutel M.E., Wölfling K. (2016), *Is Sensation Seeking a correlate of excessive behaviors and behavioral addictions? A detailed examination of patients with Gambling Disorder and Internet Addiction*, „Psychiatry Research”, Vol. 242, s. 319–325, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.06.004>.
- Nagler U.K., Reiter K.J., Furtner M.R., Rauthmann J.F. (2014), *Is there a “dark intelligence”? Emotional intelligence is used by dark personalities to emotionally manipulate others*, „Personality and Individual Differences”, Vol. 65, s. 47–52, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.025>.
- Nikooyeh E., Zarani F., Fathabadi J. (2017), *The mediating role of social skills and sensation seeking in the relationship between trait emotional intelligence and school adjustment in adolescents*, „Journal of Adolescence”, Vol. 59, s. 45–50, <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.05.012>.
- O'Connor P., Nguyen J., Anglim J. (2017), *Effectively coping with task stress: A study of the validity of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form (Teique-Sf)*, „Journal of Personality Assessment”, Vol. 99, Issue 3, s. 304–314, <https://doi.org/10.1080/00223891.2016.1226175>.

- Pérez-Fuentes M.C., Molero Jurado M.M., Barragán Martín A.B., Gázquez Linares J.J. (2019), *Profiles of violence and alcohol and tobacco use in relation to impulsivity: sustainable consumption in adolescents*, „Sustainability”, Vol. 11, Issue 3, Article 651, <https://doi.org/10.3390/su11030651>.
- Petrides K.V., Furnham A. (2006), *The role of trait emotional intelligence in a gender –specific model of organizational variables*, „Journal of Applied Social Psychology”, Vol. 36, No. 2, s. 552–569, <https://doi.org/10.1111/j.0021-9029.2006.00019.x>.
- Petrides K.V., Mavroveli S. (2018), *Theory and applications of trait emotional intelligence*, „Psychology: The Journal of the Hellenic Psychological Society”, Vol. 23, Issue 1, s. 24–36, https://doi.org/10.12681/psy_hps.23016.
- Petrides K.V., Mikolajczak M., Mavroveli S., Sanchez-Ruiz M.J., Furnham A., Pérez-González J.C. (2016), *Developments in trait emotional intelligence research*, „Emotion Review”, Vol. 8, Issue 4, s. 335–341, <https://doi.org/10.1177/1754073916650493>.
- Pittarello A., Conte B., Caserotti M., Scrimin S., Rubaltelli E. (2018), *Emotional intelligence buffers the effect of physiological arousal on dishonesty*, „Psychonomic Bulletin and Review”, Vol. 25, Issue 1, s. 440–446, <https://doi.org/10.3758/s13423-017-1285-9>.
- Polish Gamers Research 2020, <https://polishgamers.com/pgr/polish-gamers-research-2020/general-information-about-our-study> [dostęp: 5.05.2020].
- Przybylski A.K., Weinstein N., Murayama K., Lynch M.F., Ryan R.M. (2012), *The ideal self at play: the appeal of video games that let you be all you can be*, „Psychological Science”, Vol. 23, Issue 1, s. 69–76, <https://doi.org/10.1177/0956797611418676>.
- Ranjbar H., Bakhshi M. (2018), *The association between Internet addiction and emotional intelligence: a meta-analysis study*, „Acta Facultatis Medicae Naisensis”, Vol. 35, Issue 1, s. 17–29, <https://doi.org/10.2478/afmnai-2018-0002>.
- Roth M., Schumacher J., Brähler E. (2005), *Sensation seeking in the community: sex, age and sociodemographic comparisons on a representative German population sample*, „Personality and Individual Differences”, Vol. 39, Issue 7, s. 1261–1271, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.003>.
- Sari S.A., Bilek G., Celik G.B. (2018), *Test anxiety and self-esteem in senior high school students: a cross-sectional study*, „Nordic Journal of Psychiatry”, Vol. 72, Issue 2, s. 1–5, <https://doi.org/10.1080/08039488.2017.1389986>.
- Seghete K.L.M., Filbey F.M., Hudson K.A., Hyun B., Ewing S.W.F. (2022), *Time for a paradigm shift: the adolescent brain in addiction treatment*, „NeuroImage: Clinical”, Vol. 34, Article 102960, <https://doi.org/10.1016/j.nicl.2022.102960>.
- Shepherd R. (2010), *If these walls could talk: Reflective practice in addiction studies among undergraduates in New Zealand*, „International Journal of Mental Health and Addiction”, Vol. 8, Issue 4, s. 583–594.

- Słowińska A., Zbieg A., Oleszkowicz A. (2014), *Kwestionariusz Ruminacji-Refleksyjności (RRQ) Paula D. Trapnell i Jennifer D. Campbell – polska adaptacja metody*, „Polskie Forum Psychologiczne”, t. 19, nr 4, s. 457–478, <https://doi.org/10.14656/PFP20140403>.
- Soroush M., Hancock M., Bonns V.K. (2014), *Self-control in casual games: the relationship between Candy Crush Saga™ players' in-app purchases and self-control*, „IEEE Games Media Entertainment”, s. 1–6, <https://doi.org/10.1109/GEM.2014.7048099>.
- Szczygieł D., Jasielska A., Wytykowska A. (2015), *Psychometric properties of the Polish version of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form*, „Polish Psychological Bulletin”, Vol. 46, No. 3, s. 447–459, <https://doi.org/10.1515/ppb-2015-0051>.
- Szpyt K. (2018), *Obrót dobrami wirtualnymi w grach komputerowych: studium cywilnoprawne*, C.H. Beck, Warszawa.
- Ścigała D.K. (2012), *Przetwarzanie bodźców afektywnych przez ofiary i sprawców wypadków komunikacyjnych*, „Transport Samochodowy”, z. 1, s. 69–93.
- Śmieja M. (2018), *W związku z inteligencją emocjonalną. Rola inteligencji emocjonalnej w relacjach społecznych i związkach intymnych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Śmieja M., Orzechowski J. (2008), *Inteligencja emocjonalna: fakty, mity, kontrowersje*, [w:] M. Śmieja, J. Orzechowski (red.), *Inteligencja emocjonalna: fakty, mity, kontrowersje*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, s. 19–45.
- Trapnell D.P., Campbell D.J. (1999), *Private Self-Consciousness and the Five-Factor Model of Personality: Distinguishing Rumination From Reflection*, „Journal of Personality and Social Psychology”, Vol. 76, No. 2, s. 284–304, <https://doi.org/10.1037//0022-3514.76.2.284>.
- Villani D., Carissoli C., Triberti S., Marchetti A., Gilli G., Riva G. (2018), *Videogames for emotion regulation: a systematic review*, „Games for Health Journal”, Vol. 7, No. 2, 85–99, <https://doi.org/10.1089/g4h.2017.0108>.
- Walther B., Morgenstern M., Hanewinkel R. (2012), *Co-occurrence of addictive behaviours: personality factors related to substance use, gambling and computer gaming*, „European Addiction Research”, Vol. 18, Issue 4, s. 167–174, <https://doi.org/10.1159/000335662>.
- Wasserman A.M., Mathias C.W., Hill-Kapturczak N., Karns-Wright T.E., Dougherty D.M. (2020), *The development of impulsivity and sensation seeking: Associations with substance use among at-risk adolescents*, „Journal of Research on Adolescence”, Vol. 30, Issue 4, s. 1051–1066, <https://doi.org/10.1111/jora.12579>.
- Weinstein A., Leyoyeux M. (2020), *Neurobiological mechanisms underlying Internet gaming disorder*, „Dialogues in Clinical Neuroscience”, Vol. 22, Issue 2, s. 113–126, <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2>.

- Weisskirch R.S., Murphy L.C. (2004), *Friends, porn, and punk: sensation seeking in personal relationships, Internet activities, and music preference among college students*, „Adolescence”, Vol. 39, No. 154, s. 189–201.
- Wytykowska A., Petrides K.V. (2007), *Inteligencja emocjonalna jako dyspozycja. Polska adaptacja skali do badania inteligencji emocjonalnej jako cechy*, „Psychologia – Edukacja – Społeczeństwo”, t. 4, nr 1, s. 97–110.
- Yee N. (2006), *Motivations for play in online games*, „CyberPsychology and Behavior”, Vol. 9, No. 6, s. 772–775, <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>.
- Zuckerman M. (1984), *Sensation seeking: a comparative approach to a human trait*, „Behavioral and Brain Sciences”, Vol. 7, No. 3, s. 413–434, <https://doi.org/10.1017/S0140525X00018938>.
- Zuckerman M., Glicksohn J. (2016), *Hans Eysenck's personality model and the constructs of sensation seeking and impulsivity*, „Personality and Individual Differences”, Vol. 103, s. 48–52, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.003>.
- Zuckerman M., Neeb M. (1979), *Sensation seeking and psychopathology*, „Psychiatry Research”, Vol. 1, Issue 3, s. 255–264, [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(79\)90007-6](https://doi.org/10.1016/0165-1781(79)90007-6).
- Zuckerman M., Schultz D.P. (1967), *Sensation seeking and volunteering for sensory deprivation and hypnosis experiments*, „Journal of Consulting Psychology”, Vol. 31, No. 4, s. 358–363, <https://doi.org/10.1037/h0024763>.

Małgorzata Wysocka-Pleczyk

Wydział Psychologii, Pedagogiki i Nauk Humanistycznych, Uniwersytet Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie / Faculty of Psychology, Pedagogy and Humanities, Andrzej Frycz Modrzewski Krakow University, Poland

ORCID: 0000-0003-2868-2501

CZY GRANIE W *MASSIVELY MULTIPLAYER ONLINE GAMES* MOŻE PRZYNOŚIĆ KORZYŚCI?

Can playing Massively Multiplayer Online Games be beneficial?

Streszczenie

Granie w gry video czy gry internetowe uważane było (i często nadal jest) za infantylną formę rozrywki, a szybki rozwój globalnej sieci, rosnący rynek gier internetowych, coraz większa ilość czasu spędzanego w sieciowej rzeczywistości budzi niepokój zarówno społeczeństw, jak i naukowców. Towarzyszy temu szereg negatywnych stereotypów graczy, które znajdują swoje odzwierciedlenie także w podejściu badaczy do problemu negatywnych skutków gamingu czy też uzależnienia od grania. Tymczasem coraz więcej głosów podkreśla, że gry stanowią nie tylko potencjalne zagrożenie, ale mogą także przynosić graczom korzyści, a naukowcy powinni zachować większy dystans do swoich przekonań na temat tego rodzaju sposobów spędzania wolnego czasu. Artykuł poświęcono krótkiemu przeglądowi pozytywnych stron grania w gry typu *Massively Multiplayer Online Games* oraz największym kontrowersjom z nimi związanym.

Słowa kluczowe: MMOG, stereotypy, korzyści z grania

Abstract

Playing video games or online games was (and often still is) considered to be an infantile form of entertainment, and the rapid development of the global web, the growing market for online games, and the increasing amount of time spent in the networked reality is of concern to both societies and researchers. This is accompanied by a number of negative stereotypes of gamers, which are also reflected in the researchers' approach to the

problem of the negative effects of gaming, or gaming addiction. Meanwhile, a growing number of voices have emphasised that games are not only a potential danger, but can also have benefits for players, and researchers should keep a greater distance from their beliefs about this type of leisure activity. This article is devoted to a brief overview of the positive sides of playing MMO games and the biggest controversies associated with it.

Key words: MMOG, stereotypes, benefits of gaming

Rynek gier MMO (*Massively Multiplayer Online Game*)¹ rozwinął się wraz z postępem i upowszechnieniem globalnej sieci internetowej. W początkowej fazie wzbudziły one, podobnie jak wcześniej gry komputerowe czy gry video, bardzo silny niepokój zarówno naukowców, jak i całych społeczeństw. Obserwując szybko rosnącą liczbę graczy, ilość czasu (i pieniędzy) poświęcanych na tego typu rozrywkę, obawiano się, że wpłynie ona negatywnie zwłaszcza na najmłodsze pokolenie. Wspominano o uzależnieniach, zaniku więzi społecznych (zwłaszcza wśród młodych ludzi), a media szeroko nagłaśniały pojedyncze przypadki uzależnienia, a nawet śmierci pojedynczych graczy (por. np. Kuperczko i in., 2022). Zupełnie zapomniano, że podobne głosy towarzyszyły w dziejach ludzkości wcześniejszym gwałtownym zmianom technologicznym i społecznym – szczególnie pojawienie się telewizji związane było z podkreślaniami negatywnych skutków funkcjonowania tego medium. W efekcie takich doniesień powstał stereotyp gracza jako białego mężczyzny, najczęściej przyszczonego nastolatka, o kiepskim stanie zdrowia, z nadwagą spowodowaną brakiem ruchu i siedzeniem w zaciemnionym pokoju, odizolowanego od innych i społecznie niedostosowanego, nieatrakcyjnego towarzysko i seksualnie, mającego kłopoty w nawiązywaniu kontaktów, zwłaszcza z płcią przeciwną, na dodatek uzależnionego od grania i zaniedbującego swoje życie offline (np. Bergstrom, Fisher, Jenson, 2016; Kowert, Festl, Quandt, 2014).

Powyższy obraz wyłaniał się nie tylko z nagłówków prasowych czy informacji telewizyjnych, ale przedstawiany był również w opartych na fikcji popularnych serialach czy paradokumentach internetowych. Jeśli

¹ MMO/MMOG – gatunek gier komputerowych rozgrywanych za pośrednictwem Internetu z dużą liczbą graczy na tym samym serwerze mogących wchodzić ze sobą w interakcję.

pojawiała się postać gracza, zawsze przedstawiana była w negatywnym świetle – jako zaniedbana, agresywna, brutalna, niestabilna psychicznie i skłonna do popełniania czynów przestępczych. Mężczyzna-gracz to biały mężczyzna z nadwagą, uzależniony od swojego wirtualnego świata i ignorujący obowiązki offline, natomiast kobieta-gracz to osoba zaniedbująca dzieci i dom, traktująca grę jako ucieczkę od „domowego więzienia” (Bergstrom, Fisher, Jenson, 2016),

Utrwalanie takiego negatywnego obrazu graczy i traktowanie grania (zwłaszcza online) jako swego rodzaju dewiacji powoduje, że informacja o tym, że ktoś angażuje się w tego rodzaju rozrywkę, może być wykorzystana przeciwko niemu. Gdy w 2012 r. wyszło na jaw, że Colleen Lachowicz ubiegająca się o stanowisko w senacie USA z ramienia demokratów gra w *World of Warcraft* (WoW) pod postacią orka łotrzyka, jej przeciwnicy polityczni oskarżyli ją o prowadzenie „dziwacznego podwójnego życia” i postulowali usunięcie jej z wyścigu o fotel senatora stanu Maine (Peckham, 2012; Roberts, 2012). Przez stronę internetową i wydawane ulotki starali się wzbudzić skojarzenie z jej awatarem z gry (wielką zieloną postacią z kłami i nożami) zamiast z jej rzeczywistym wyglądem. Działania te przyniosły skutek odwrotny – osoby grające wsparły jej kandydaturę i Lachowicz zdobyła fotel senatora². Podobnie przedstawiano Andersa Breivika czy Jamesa Holmesa, sprawcę strzelaniny w kinie w miejscowości Aurora w Kolorado: wykorzystywano informacje o nich jako graczach *World of Warcraft*, by przedstawić ich jako oderwanych od rzeczywistości i zbrutalizowanych przez grę, na którą poświęcali sporo czasu. Wzmacniało to ideę, że *gaming* jest synonimem dewiacji i prawdopodobnie prowadzić może do zachowań brutalnych i przestępczych (por. np. Bergstrom, Fisher, Jenson, 2016).

Wiele, zwłaszcza z wczesnych, badań naukowych poświęconych grom i graczom wprost zakładało, że granie w MMOG będzie miało negatywny wpływ na ich uczestników. I chociaż część z nich znalazła potwierdzenie (np. Ceyhan, Ceyhan, 2008; Shapira i in., 2003; Shepherd, Edelman, 2005; Caplan, 2003; Morahan-Martin, Schumacher, 2003), to inne dawały wprost odwrotne rezultaty. Na przykład Seamus Decker i Jessica

² W tamtej chwili, do czego odwoływała się w swoich oświadczeniach Lachowicz, w USA było ponad 183 mln graczy.

Gay (2011), poszukując zmiennych pośredniczących w uzależnieniu od grania, wykazali, że gracze nie różnią się w zakresie depresji, lęku, osiągnięć akademickich czy uzależnienia od alkoholu i tytoniu od osób niegrających. Wręcz przeciwnie – uzyskane wyniki pokazały, że osoby grające miały lepszą zdolność do nieulegania rozproszeniu i szybszy czas reakcji, co zdaniem autorów mogło świadczyć o korzystnym wpływie gry na poprawę zdolności poznawczych. Podobnie Birgit Stetina i współpracownicy (2011) zauważyli, wbrew stawianym hipotezom, że osoby grające nie różnią się od niegrających, jeśli chodzi o liczbę zachowań problematycznych związanych z Internetem. Podkreślają oni również, że ilość czasu spędzanego w grze nie wiąże się z występowaniem objawów psychopatologicznych i jako objaw zachowań problematycznych powinna być traktowana bardzo ostrożnie³. Z kolei Cuihua Shen i Dmitri Williams (2011) zwracają uwagę, że ich badania przyniosły sprzeczne wyniki co do tego, czy granie było aktywnością prospołeczną, czy antyspołeczną, w zależności od tego, w jaki sposób zdecydowali się zinterpretować swoje dane. Ich zdaniem to, czy interpretujemy korzystanie z Internetu i granie w MMOG w kontekście negatywnych lub pozytywnych skutków, w dużej mierze zależy od celów, kontekstów i indywidualnych cech użytkowników – co wiąże się z koniecznością bardziej zniuansowanego podejścia do badania nowych mediów.

Negatywny stereotyp jest jednak tak rozpowszechniony i głęboko zakorzeniony, że sami gracze często obawiają się ujawniania w świecie rzeczywistym faktu, że oddają się tego typu rozrywce. Kelly Bergstrom, Stephanie Fisher i Jennifer Jenson (2016) zwracają uwagę, że wpływ tej stygmatyzacji społecznej można znaleźć np. w reakcjach graczy na propozycję firmy Blizzard, by konto użytkownika na forum ogólnym *World of Warcraft* było powiązane z oficjalnym, realnym adresem mailowym pozwalającym na identyfikację uczestnika. Okazało się, że gracze bardzo obawiali się ujawnienia w świecie realnym tego, że grają w WoW,

³ Podobne zastrzeżenia znajdziemy również w klasyfikacji ICD-11 czy DSM-5, w których po raz pierwszy wprowadzono ten rodzaj uzależnienia, jednak obwarowując diagnozę wieloma warunkami i domagając się dalszych badań naukowych w tym obszarze.

uważając, iż mogłoby to mieć dla nich katastrofalne skutki np. w miejscu pracy. Badacze przytaczają następującą wypowiedź z forum WoW:

Zaufaj mi, ja też bardzo bym się cieszył, gdybym mógł pograć z ludźmi wokół mnie... ale to nie jest kultura, w której żyję. Wielu pracodawców patrzyłoby z pogardą na te nawyki, podobnie jak wielu współpracowników. Umieszczenie mojego prawdziwego imienia na mojej postaci nigdy nie sprawi, że będą szanować moje hobby. I w związku z tym, jeśli nie jesteś programistą lub nie jesteś bezpośrednio zaangażowany w świat gry, może ci to bardziej zaszkodzić niż pomóc (Bergstrom, Fisher, Jenson, 2016, s. 11)⁴.

Stereotyp samotnego nastolatka i traktowanie gier jako kultury niskiej i infantylnej jest wyjątkowo trwałe i wciąż się utrzymuje, chociaż dane i nowsze badania naukowe oraz dane statystyczne coraz bardziej mu zaprzeczają. Według danych International Software Federation of Europe (ISFE, 2021) 52% Europejczyków w wieku od 6 do 64 lat gra w gry video (w tym MMOG) i liczba ta z roku na rok rośnie. Średnia wieku w populacji graczy wynosi 31,3 roku, a 76% z nich ma ponad 18 lat. Prawie połowę graczy (47,8% w Europie i 48% w USA – ESA, 2022) stanowią kobiety. Europejscy gracze (grający nie tylko w MMOG) średnio spędzają na grze 9 godz. tygodniowo, podczas gdy oglądaniu telewizji poświęcają 23,5 godz. w tygodniu. Z danych statystycznych wyraźnie wynika, że ani wiek, ani płeć graczy nie zgadzają się z powszechnym przekonaniem.

Również dane dotyczące niekorzystnego wpływu gamingu na stan zdrowia graczy nie są jednoznaczne. Na przykład badania Dmitriego Williamsa, Nicka Yee i Scotta Caplana (2008) przeprowadzone na grupie 7000 graczy *EverQuest 2* wyraźnie pokazały, że osoby grające były fizycznie zdrowsze, miały niższy wskaźnik BMI i częściej ćwiczyły fizycznie niż większość populacji USA. Podobnie badania Elizabeth Wack i Stacey Tantleff-Dunn (2009) wykazały, iż chociaż niektórzy deklarowali poświęcanie grze od 9 do 35 godz. tygodniowo, nie miało to szkodliwego wpływu na ich zdrowie fizyczne (ani na osiągnięcia akademickie). Autorki wręcz konkludują, że gry wśród mężczyzn w wieku studenckim mogą stanowić zdrowe źródło socjalizacji, relaksu i radzenia sobie.

⁴ Tłumaczenia w artykule cytatów z języka angielskiego – M.W.-P.

Wraz z rozwojem badań nad Internetem oraz grami online stereotypy, choć niewiele straciły na popularności, zostały jednak nieco osłabione. W badaniach na pierwszy plan, obok zachowań problematycznych, wysuwały się także psychologiczne korzyści płynące z gier. Jednym z najbardziej błędnych mitów dotyczących graczy jest ten o ich izolacji społecznej. Gry, zwłaszcza MMO, mają bardzo silny komponent społecznościowy, pozwalający komunikować się z tysiącami innych graczy z całego świata. W mało której grze możliwe jest odniesienie sukcesu bez mniejszego lub większego zaangażowania się w interakcje z innymi graczami. Ten społeczny aspekt gamingu jest dla graczy bardzo ważny i niewątpliwie wpływa na ciągle rosnącą popularność gier MMO – niezależnie od tego, czy gracze poszukują wsparcia społecznego (Barnett, Coulson, Foreman, 2009), czy tylko kontaktów towarzyskich z innymi (Williams, Yee, Caplan, 2008). Oferowane przez gry dynamiczne działania społecznościowe często generują przyjaźnie w grze, które dodatkowo motywują rozgrywkę (Badrinarayanan, Sierra, Martin, 2015; Lu, Wang, 2008; Yee, 2006).

Środowisko w grach MMO sprzyja rozwojowi pozytywnych umiejętności społecznych (pomaganiu innym czy zachowywaniu się wobec nich w pozytywny sposób) – niekiedy staje się to wręcz koniecznością, jeśli gracz chce ukończyć trudniejsze wyzwania, należeć do społeczności i grup czy wręcz (jak np. w *Travianie*) przetrwać w grze dłuższy czas. Nicolas Ducheneaut, Robert Moore i Eric Nickell (2007, s. 2) opisują to jako „zwiększanie kapitału społecznego w społeczeństwie gry”. Podobnie jak w świecie realnym pozytywny kapitał społeczny może pomóc w nawiązywaniu przyjaźni i efektywnej, satysfakcjonującej grze, negatywne zachowania wobec innych mogą mieć dla gracza nieprzyjemne konsekwencje – obejmujące wykluczanie z sojuszu (gildii), odsuwanie się innych graczy czy wirtualny ostracyzm (Barnett, Coulson, 2010). Gildie i sojusze tworzone w grach MMO mogą również przenikać barierę pomiędzy światami wirtualnymi, a także między światem wirtualnym a rzeczywistym – gracze organizują różnego rodzaju spotkania i zjazdy, na których spotykają się osobiście⁵. Kiedy Ubi Soft Entertainment zamknęło

⁵ Moje obserwacje uczestniczące wskazują, że uzyskany w grze kapitał społeczny może być również przenoszony poza świat wirtualny – gracze wspierają się wza-

jedną ze swoich popularnych gier MMO – *Uru: Ages Beyond Myst*, wielu graczy zaangażowało się w coś, co stało się znane jako Uru Diaspora (Pearce, 2006), w ramach której grupy graczy przeniosły się do innych gier MMO, wprowadzając elementy historii Uru, atmosferę, elementy stylu architektonicznego itp. do nowych światów MMO.

Gry MMO stwarzają także dobrą przestrzeń do nauki efektywnej pracy w zespole. Typowa gra wymaga od gracza pełnienia wielu ról – gracze muszą spełniać swoje role w zespole, słuchać innych (zwłaszcza liderów), odnosić się przyjaźnie i pomocnie do pozostałych członków zespołu, wykazywać się zrównoważeniem emocjonalnym oraz zdolnością do działania w stresie i znoszenia ewentualnych porażek. Jeśli gracz za porażki obwinia innych, nie pracuje jako część zespołu, co naraża grupę na porażkę, obraża innych – jest przeważnie usuwany z grupy i może mieć trudności ze znalezieniem innej grupy, bo informacje o jego zachowaniach mogą być przekazywane innym graczom z wirtualnego świata (np. Barnett, Coulson, Foreman, 2009; Williams, Yee, Caplan, 2008; Barnett, Coulson, 2010).

Praca zespołowa wymaga sprawnych liderów, dla których gry MMO są doskonałą przestrzenią do wypróbowywania swoich umiejętności – brak możliwości spotkania twarzą w twarz oraz ustanowionej organizacyjnie hierarchii wymaga od nich dodatkowej ciężkiej pracy oraz dużych kompetencji miękkich, by zdobyć zaufanie członków grupy. Lider musi z jednej strony opracowywać skuteczne sposoby pokonania przeciwnika (czy to innych graczy, czy postaci niezależnych sterowanych przez NPC), z drugiej natomiast (co niejednokrotnie bywa trudniejsze niż w rzeczywistości) zdobywać zaufanie członków grupy, motywować ich do podejmowania działania, przydzielać zadania na miarę możliwości poszczególnych członków grupy, wysłuchiwać ich pomysłów i sugestii, dbać o spójność grupy – nie mając szeregu narzędzi, które posiadają liderzy zespołów w świecie rzeczywistym. Pamiętać należy, że w świecie gier wszyscy startują z podobnej pozycji – hierarchia wyłania się w sposób naturalny,

jemnie np. w poszukiwaniu pracy czy zbiórkach pomagających w znalezieniu funduszy na leczenie dziecka. Grupa znajomych z sojuszu Lux Patronum (związanego z wczesną, klasyczną wersją polskiego *Traviana*), funkcjonującego w latach 2007–2009 spotyka się corocznie do dzisiejszego dnia, a członkowie nadal wspierają się w różnych sytuacjach.

związany z umiejętnościami i kompetencjami, a nie w sposób narzucony odgórnie, jak to ma miejsce w organizacjach w świecie rzeczywistym.

Byron Reeves, Thomas Malone i Tony O’Driscoll (2008) nazywają gry MMO „laboratorium przywództwa” i zwracają uwagę, że role liderów w grach często przyjmują osoby, których nikt nie spodziewałby się zidentyfikować w świecie rzeczywistym jako mające wysoki potencjał przywódczy. W pewnym sensie „wypełniają oni pustkę” w przywództwie, by grupa nie straciła swojej wypracowanej pozycji. Według raportu przygotowanego przez IBM (2007) ponad połowa uczestniczących w badaniach menadżerów, którzy pełnili również rolę liderów w grach MMO, uważała, że poprawiło to ich umiejętności przywódcze w świecie realnym, a ponad trzy czwarte stwierdziło, że niektóre czynniki środowiskowe mogą zastosować w swojej codziennej pracy. Również badania, których autorami byli Yeibeech Jang i Seongho Ryu (2011) wskazują, że przywództwo w grach ma pozytywny związek z umiejętnościami przywódczymi w świecie realnym, niezależnie od płci graczy. Sugerują oni, że gry MMO, zwłaszcza typu *role playing*, oferują przydatne miejsce, w którym ludzie mogą trenować i rozwijać swoje umiejętności przywódcze i potencjalnie przenosić je do prawdziwego świata. Jednak nie wszystkie elementy przywództwa online nadają się do łatwego i bezpośredniego wdrożenia w rzeczywistym świecie biznesu. Na przykład w wirtualnych światach MMO porażka nie przekreśla przywódcy ani nie stanowi długotrwałej czarnej plamy na jego „życiorysie” – w świecie gier wręcz zachęca się do podejmowania ryzyka. Chociaż może być kosztowna, to jednak porażka jest akceptowana i nie jest „zabójcą kariery” danego gracza (IBM, 2007).

Najbardziej charakterystyczną cechą przywództwa w grach MMO jest swoista „wymienność ról” – liderzy naturalnie zamieniają się rolami, w jednej chwili wydając rozkazy, a w następnej przyjmując je od innych. Reeves, Malone i O’Driscoll (2008) wyrażają zdanie, że przywództwo w grach jest zadaniem, a nie tożsamością – stanem, w który gracz wchodzi i wychodzi, a nie osobistą cechą, która wyłania się, a następnie definiuje jednostkę. Częsta zamiana ról pomaga również liderom uniknąć wypalenia – bardzo realnego problemu w hiperintensywnym środowisku gier online, a z drugiej strony wpływa na wzrost wydajności samych

zespołów. Marcus Drescher i współpracownicy (2014), analizując kwestię przywództwa w *Travianie*, wskazują, że dzielenie przywództwa zwiększa zaufanie graczy, a w konsekwencji zwiększa wydajność zespołów. Natomiast wcześniejsze badania Julii Valerie Gallenkamp i współpracowników (2011), którzy doszli do podobnych wniosków, pokazują, że zaufanie do liderów rośnie, gdy wykazują oni bardziej ekspansywne zachowania komunikacyjne – potrafią rozmawiać z członkami sojuszu nie tylko o zadaniach, ale również o innych sprawach, w tym czysto osobistych, dając im możliwość poznania się z różnych stron. Znaczenie badań nad przywództwem w grach MMO, jako wirtualnym środowisku dla rozwoju i doskonalenia umiejętności przywódczych oraz możliwości przeniesienia ich do rzeczywistego życia i warunków pracy (np. Kanawattanachai, Yoo, 2007; Freitas, Routledge, 2013; Mysirlaki, Paraskeva, 2019), stale rośnie i będzie rosło jeszcze bardziej, wraz z rozwojem w realnym świecie biznesu znaczenia wirtualnych zespołów⁶.

Również mit o tym, że gry MMO mają wypełnić graczom ich życiową pustkę i niepowodzenia w życiu realnym nie znajduje swojego potwierdzenia – na przykład Yee (2006b) stwierdza, że większość z jego próby graczy online miała udane kariery i rodziny, a respondenci określili się jako pochodzący z bardzo różnorodnych środowisk. Wielkie wirtualne światy gier pozwalają na spotkanie z ludźmi, z którymi zetknięcie się w realnym życiu jest trudne, a niekiedy wręcz niemożliwe – nie tylko z powodu odległości geograficznych, ale przede wszystkim społecznych⁷. Nieprawdą jest

⁶ Zespół wirtualny to zespół posiadający jasno zdefiniowany i łączący wszystkich członków cel, kompetencje, zdefiniowane role i zasady współpracy, ale niepracujący w jednej lokalizacji i wykorzystujący komunikację elektroniczną do codziennej współpracy, przy braku bezpośredniego kontaktu pomiędzy członkami.

⁷ Uczestnictwo w grze pozwoliło mi spotkać ludzi z bardzo różnych środowisk – od osoby utrzymującej się ze zbierania złomu, przez celebrytę, aż po osobę z szerokiej listy najbogatszych Polaków. W jednym sojuszu byli zarówno pracownicy wszelkich służb mundurowych, ministerstw, nauczyciele i nauczyciele akademicki, jak i robotnicy, medycy, operatorzy wózków widłowych, weterynarze, menadżerowie niższego i wyższego szczebla, osoby prowadzące własną działalność gospodarczą – cały przekrój społeczny, z którym trudno jest nawiązać bliższe osobiste relacje w świecie rzeczywistym. Chociaż stereotyp podkreśla, że osoby grające to przede wszystkim osoby związane zawodowo z obszarem IT – w ciągu kilku lat spotkałam takich osób zaledwie kilka, w tym jedynie paru studentów.

również, że gry MMO muszą osłabiać więzi z innymi ludźmi – zwłaszcza z rodziną, choć często się zdarza, że intensywne granie wpływa niekorzystnie na relacje rodzinne (np. Lo, Wang, Fang, 2005). Często zdarza się, że wspólne granie pozwala na utrzymanie więzi ze znajomymi czy rodziną, zwłaszcza jeśli mieszkają oni na tyle daleko, że nie są możliwe częste fizyczne kontakty (Barnett, Coulson, 2010). W swoich badaniach poświęconych graczom *EverQuest* Taylor (2006) zauważa, że wielu graczy ma powiązania z innymi graczami również w świecie rzeczywistym. Opisuje również tzw. efekt domina – jeśli jeden z członków rodziny zaczynał grać, inni wkrótce również przyłączali się do gry, co niekiedy wiązało się z odwróceniem ról, gdy młodszy członkowie rodziny tworzyli w grze postaci silniejsze niż np. stworzone przez rodziców⁸.

Wielu autorów zwraca również uwagę na to, że gry MMO, zwłaszcza typu *role playing* (MMORPG, *Massively Multiplayer Online Role-Playing Game*), są dobrym miejscem do eksperymentowania z różnymi tożsamościami online i odkrywania nowych aspektów siebie (Barnet, Coulson, 2010; Turkle, 1997; Williams, Kennedy, Moore, 2011). Anonimowe środowisko pozwala graczom na eksperymentowanie z nowymi zachowaniami, przekonaniami, a nawet płcią. Jak zauważa Katherine Bessière, Fleming Seay i Sara Kiesler (2007), wirtualne światy MMORPG oferują graczom możliwość tworzenia wyidealizowanych postaci jako wirtualnych, alternatywnych Ja. Te z kolei mogą mieć wpływ na ich zachowanie w grze (Yee, Bailenson, 2007).

Gry MMO mogą również służyć graczom do regulacji nastroju i zarządzania nim. Janey Barnett, Mark Coulson i Nigel Foreman (2009), analizując nastrój graczy w *World of Warcraft* przed i po grze, zauważyli, że w dwie godziny po wylogowaniu z gry u graczy nastąpiła znacząca redukcja nastroju negatywnego i znaczny wzrost nastroju pozytywnego niezależnie od osobowości gracza, jego wieku, płci, płci przyjmowanej w grze czy motywacji do grania. Efekt ten był szczególnie zauważalny wśród graczy, którzy zgłaszali wysoki poziom neurotyzmu i niski poziom

⁸ Osobiście spotkałam w grze kilkanaście małżeństw, a także grające rodziny, których członkowie przebywali na emigracji, a wspólne granie było jednym ze sposobów na podtrzymanie kontaktu i podejmowanie wspólnej aktywności.

ugodowości, sumiennosci i otwartości na doświadczenia. Z kolei Christopher Ferguson i Stephanie Rueda (2010), badając wpływ brutalnych gier na nastrój graczy, stwierdzają, że niezależnie od stopnia brutalności wybranej gry nie czuli się oni agresywnie po jej skończeniu, a nawet zgłaszali spadek negatywnego nastroju, zmniejszenie się wrogości i przygnębienia. Stoi to w sprzeczności z jednym z podstawowych mitów dotyczących gier MMO – przekonaniem, że osoby grające są z natury agresywne, a granie tę agresję zwiększa (np. Anderson, Bushman, 2001; Anderson i in., 2010). Niektórzy autorzy zwracają jednak uwagę, że badania nad zwiększaniem agresji przez brutalne gry są stronicze, a uzyskiwane efekty w gruncie rzeczy za słabe, by móc o takim wpływie przesądzać (Hilgard, Engelhardt, Rouder, 2017). Aaron Drummond, James Sauer i Christopher Ferguson (2020) stwierdzają wręcz: „Wydaje się, że korelacje między agresywną zawartością gry a agresją młodzieży lepiej wyjaśniają słabości metodologiczne i efekty oczekiwań badaczy niż rzeczywiste efekty w świecie rzeczywistym” (2020, s. 1).

Również Dmitri Williams i Marko Skoric (2005) nie znaleźli żadnych dowodów na to, by intensywna ekspozycja na brutalną grę MMORPG *Asheron's Call* zwiększała liczbę kłótni z przyjaciółmi i znajomymi w świecie rzeczywistym. Z kolei Andres Belaza i współpracownicy (2020), analizując zachowania graczy *EVE Online* i poszukując ich związku z kontekstem, w jakim żyją gracze w świecie rzeczywistym, zauważają, że to środowisko świata rzeczywistego może mieć wpływ na zachowanie w grze. Ich wyniki wskazują, że gracze doświadczający przemocy w życiu codziennym mają tendencję do bycia mniej agresywnymi w stosunku do innych graczy w porównaniu z graczami, którzy są mniej narażeni na przemoc i jej konsekwencje dla społeczeństwa (choć należy zauważyć, że są bardziej agresywni w stosunku do postaci niezależnych, sterowanych przez komputer). Stwierdzili również, że gracze z krajów o wysokiej agresywności (mierzonej przez Global Peace Index i Global Terrorist Index) mają tendencję do nawiązywania i utrzymywania większej liczby przyjaciół niż wrogów w grze w porównaniu z mieszkańcami krajów mniej brutalnych. Ich zdaniem może to wskazywać, że zaufanie do świata wirtualnego może zastępować pozytywne doświadczenia społeczne w świecie rzeczywistym.

Pomimo stereotypów związanych z grami, które zniechęcają nauczycieli do szerokiego stosowania gier video w placówkach edukacyjnych (Zhong i in., 2022), gry MMO mają również duże walory edukacyjne – wyniki badań wskazują, że osoby grające charakteryzują się większą oryginalnością, wyobraźnią i kreatywnym myśleniem niż ich rówieśnicy niegrający w gry typu MMORPG (Mikhailova, 2019). Z kolei Lucas Gillispie i Peggy Sheehy (2009) założyli portal, który zachęca do wykorzystywania *World of Warcraft* do nauki pisania/czytania, matematyki czy obywatelstwa cyfrowego i zawiera materiały mające praktyczne zastosowanie w szkole. Również Barnett, Coulson i Foreman (2009) zauważyli, że niektórzy spośród badanych dzięki działaniom podejmowanym w grze niejako mimowolnie uzyskali podstawowe zrozumienie zasad metalurgii. Analiza przeprowadzona przez Sahoona Kim, Jiyeon Lee i Michaela Thomasa (2012) wskazuje, że wirtualne światy mogą być wykorzystywane w różnych obszarach edukacyjnych – edukacji ogólnej, przyrodniczej, ekonomicznej, komputerowej, nauki przedmiotów ścisłych, języków obcych, a nawet zdrowotnej czy do uczenia filozofii. Wyniki badań wskazują, że nabywane w grach MMO umiejętności – w tym umiejętności interpersonalne i komunikacyjne – mogą być przenoszone do świata realnego (Voulgari, Komis, Sampson, 2014).

W związku z tym, że większość gier MMO tworzona jest głównie w wersji angielskojęzycznej, najczęściej są one wykorzystywane (i analizowane) jako wspomaganie nauki języka obcego (Azman, Dollsaid, 2018; Shahrokni, 2021; Yunjin, 2018). Gry MMO są dobrym środowiskiem do nauki języka z kilku powodów: są środowiskiem niezwykle motywującym i budzącym zaangażowanie uczestników, wymagają współpracy i komunikowania się z innymi, oferują dostęp do bogatych źródeł w języku docelowym, a anonimowość i komunikacja za pośrednictwem awatarów zmniejszają niepokój językowy i inne afektywne bariery w nauce (Lee, Pass, 2014). Dane pokazują, że gracze nie zawsze są świadomi zachodzącego procesu przyswajania drugiego języka – przeważnie, grając dla rozrywki i chcąc zrobić postępy w grze, mimowolnie się uczą. Jednak niewielka część graczy świadomie podejmuje grę, mając na celu przede wszystkim naukę języka, a gra jest jedynie środkiem do tego celu (Alsaleh, 2022).

Powyższa krótka analiza pokazuje, że do badań nad gamingiem i grami typu MMO należy podchodzić z dużą ostrożnością. Czy gry MMO przynoszą graczom jedynie korzyści? Oczywiście nie, niewątpliwie mogą mieć niekorzystne konsekwencje, na pewno jednak nie w takiej skali, jaką przypisywano im w momencie ich pojawienia się – istnieje wiele dowodów, że mogą również mieć szereg pozytywnych skutków i przynosić osobom grającym korzyści. Nadal należy poszukiwać odpowiedzi na pytanie, jakie mechanizmy sprzyjają uzależnieniom wśród graczy, czy mogą przyczyniać się do powstawania zachowań problematycznych, nie zaniehbując jednak badań nad korzyściami, jakie granie (nawet intensywne) może przynosić. Czy chcemy, czy nie, nasz świat zmienia się coraz szybciej i rzeczywistość wirtualna oraz wirtualna rozrywka stają się jego coraz ważniejszą częścią. Również w zachowaniach związanych z tradycyjnymi mediami można zauważyć zmiany, np. coraz częściej dotychczasowy sposób oglądania telewizji zmienia się na korzyść wzrostu popularności serwisów streamingowych i bardziej wybiórczego traktowania oglądanych treści. Podobnie na rynku prasowym treści zamieszczane w sieci wypierają rynek drukowanych gazet. Ponadto coraz większą rolę odgrywają algorytmy sugerujące odbiorcom wybrane treści. Na ten moment nauka nie potrafi uczciwie i ściśle odpowiedzieć, jakie będą długofalowe konsekwencje dalszego przenikania się obu światów zarówno dla jednostek, jak i dla społeczności.

Pamiętać również należy, że badania nad wirtualnymi światami wymagają od badaczy „otwartej głowy”, świadomości funkcjonujących stereotypów i ich wpływu na samego badacza oraz dużej świadomości metodologicznej. Stereotypów, które powstały i towarzyszą gamingowi, również w wersji online, nie uda się tak szybko i łatwo wykorzenić. Potrzeba dalszych, bardziej zniuansowanych badań nad grami i graczami, a także zachowania dystansu do uzyskiwanych wyników.

Bibliografia

- Alsaleh Z. (2022), *Gaming to learn, learning to game: language learning through massively multiplayer online role-playing games (MMORPGs)*. Doctoral Thesis. University of Southampton.

- Anderson C.A., Bushman B.J. (2001), *Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: a meta-analytic review of the scientific literature*, „Psychological Science”, Vol. 12, Issue 5, s. 353–359, <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00366>.
- Anderson C.A., Shibuya A., Ihori N., Swing E.L., Bushman B.J., Sakamoto A., Rothstein H.R., Saleem M. (2010), *Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western countries: A meta-analytic review*, „Psychological Bulletin”, Vol. 136, No. 2, s. 151–173, <https://doi.org/10.1037/a0018251>.
- Azman H., Dollsайд N.F. (2018), *Applying Massively Multiplayer Online Games (MMOGs) in EFL Teaching*, „Arab World English Journal”, Vol. 9, No. 4, s. 3–18, <https://doi.org/10.24093/awej/vol9no4.1>.
- Badrinarayanan V.A., Sierra J.J., Martin K.M. (2015), *A dual identification framework of online multiplayer video games: The case of massively multiplayer online role playing games (MMORPGs)*, „Journal of Business Research”, Vol. 68, Issue 5, s. 1045–1052, <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2014.10.006>.
- Barnett J., Coulson M. (2010), *Virtually real: A psychological perspective on massively multiplayer online games*, „Review of General Psychology”, Vol. 14, Issue 2, s. 167–179, <https://doi.org/10.1037/a0019442>.
- Barnett J., Coulson M., Foreman N. (2009), *Testing the efficacy of the General Aggression Model: Exploring responses to provocations in non-gamers, and gamers after violent online play*. Unpublished doctoral dissertation, Middlesex University, London.
- Belaza A.M., Ryckebusch J., Schoors K., Rocha L.E.C., Vandermarliere B. (2020), *On the connection between real-world circumstances and online player behaviour: The case of EVE Online*, „PLoS ONE”, Vol. 15, Issue 10, Article e0240196, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0240196>.
- Bergstrom K., Fisher S., Jenson J. (2016), *Disavowing ‘That Guy’: Identity construction and massively multiplayer online game players*, „Convergence”, Vol. 22, Issue 3, s. 233–249, <https://doi.org/10.1177/1354856514560314>.
- Bessière K., Seay A., Kiesler S. (2007), *The ideal elf: Identity exploration in World of Warcraft*, „CyberPsychology & Behavior”, Vol. 10, No. 4, s. 530–535, <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9994>.
- Caplan S.E. (2003), *Preference for online social interaction: A theory of problematic internet use and psychosocial well-being*, „Communication Research”, Vol. 30, Issue 6, s. 625–648, <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>.
- Ceyhan A.A., Ceyhan E. (2008), *Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use*, „CyberPsychology & Behavior”, Vol. 11, No. 6, s. 699–701, <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.0255>.
- Decker S.A., Gay J.N. (2011), *Cognitive-bias toward gaming-related words and disinhibition in World of Warcraft gamers*, „Computers in Human Behavior”, Vol. 27, Issue 2, s. 798–810, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.11.005>.

- de Freitas S., Routledge H. (2013), *Designing leadership and soft skills in educational games: The e-leadership and soft skills educational games design model (ELESS)*, „British Journal of Educational Technology”, Vol. 44, No. 6, s. 951–968, <https://doi.org/10.1111/bjet.12034>.
- Drescher M.A., Korsgaard M.A., Welpel I.M., Picot A., Wigand R.T. (2014), *The dynamics of shared leadership: Building trust and enhancing performance*, „Journal of Applied Psychology”, Vol. 99, No. 5, s. 771–783, <https://doi.org/10.1037/a0036474>.
- Drummond A., Sauer J.D., Ferguson C.J. (2020), *Do longitudinal studies support long-term relationships between aggressive game play and youth aggressive behaviour? A meta-analytic examination*, „Royal Society Open Science”, Vol. 7, Issue 7, s. 1–13, <https://doi.org/10.1098/rsos.200373>.
- Ducheneaut N., Moore R.J., Nickell E. (2007), *Virtual ‘third places’: A case study of sociability in massively multiplayer games*, „Computer Supported Cooperative Work: CSCW: An International Journal”, Vol. 16, Issue 1–2, s. 129–166, <https://doi.org/10.1007/s10606-007-9041-8>.
- Entertainment Software Association [ESA] (2022), *Essential Facts about the Video Game Industry*, www.theesa.com/resource/2022-essential-facts-about-the-video-game-industry [dostęp: 21.05.2023].
- Ferguson C.J., Rueda S.M. (2010), *The hitman study violent video game exposure effects on aggressive behavior, hostile feelings, and depression*, „European Psychologist”, Vol. 15, Issue 2, s. 99–108, <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000010>.
- Gallenkamp J.V., Korsgaard M.A., Assmann J.J., Welpel I.M., Picot A.O. (2011), *Talk, Trust, Succeed – The Impact of Communication in Virtual Groups on Trust in Leaders and on Performance*, „SSRN Working Paper Series”, <https://doi.org/10.2139/ssrn.1737783>.
- Gillispie L., Sheehy P., Brown H. (2009), *World of Warcraft in school*, <http://wowschool.pbworks.com/FrontPage> [dostęp: 21.05.2023].
- Hilgard J., Engelhardt C.R., Rouders J.N. (2017), *Overstated evidence for short-term effects of violent games on affect and behavior: A reanalysis of Anderson et al. (2010)*, „Psychological Bulletin”, Vol. 143, No. 7, s. 757–774, <https://doi.org/10.1037/bul0000074>.
- Interactive Software Federation of Europe [ISFE] (2021), *Key facts from 2021. Video games – a force for good*, www.isfe.eu/data-key-facts/key-facts-from-2021-europe-video-games-sector [dostęp: 21.05.2023].
- International Business Machines Corporation [IBM] (2007), *Virtual worlds, real leaders: Online games put the future of business leadership on display* (A Global Innovation Outlook 2.0 Report), Palo Alto, www.ibm.com/ibm/files/L668029W94664H98/ibm_gio_gaming_report.pdf [dostęp: 21.05.2023].
- Jang Y.B., Ryu S.H. (2011), *Exploring game experiences and game leadership in massively multiplayer online role-playing games*, „British Journal of Educational

- Technology”, Vol. 42, No. 4, s. 616–623, <https://doi.org/10.1111/j.1467-8535.2010.01064.x>.
- Kanawattanachai P., Yoo Y. (2007), *The impact of knowledge coordination on virtual team performance over time*, „MIS Quarterly”, Vol. 31, No. 4, s. 783–808.
- Kim S.H., Lee J., Thomas M.K. (2012), *Between purpose and method: A review of educational research on 3D virtual worlds*, „Journal of Virtual World Research”, Vol. 5, No. 1, s. 1–18, <https://jvwr-ojs-utexas.tdl.org/jvwr/article/view/2151> [dostęp: 12.07.2024].
- Kowert R., Festl R., Quandt T. (2014), *Unpopular, overweight, and socially inept: Reconsidering the stereotype of online gamers*, „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking”, Vol. 17, No. 3, s. 141–146, <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0118>.
- Kuperczko D., Kenyeres P., Darnai G., Kovacs N., Janszky J. (2022), *Sudden gamer death: non-violent death cases linked to playing video games*, „BMC Psychiatry”, Vol. 22, Article 824, s. 1–12, <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04373-5>.
- Lee J.Y., Pass C. (2014), *Massively Multiplayer Online Gaming and English language learning*, [w:] H.R. Gerber, S.S. Abrams (eds.), *Bridging Literacies with Videogames*, SensePublishers, Rotterdam, s. 91–101.
- Lo S.K., Wang C.C., Fang W. (2005), *Physical interpersonal relationships and social anxiety among online game players*, „CyberPsychology & Behavior”, Vol. 8, No. 1, s. 15–20, <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.15>.
- Lu H., Wang S. (2008), *The role of Internet addiction in online game loyalty: An exploratory study*, „Internet Research”, Vol. 18, No. 5, s. 499–519, <https://doi.org/10.1108/10662240810912756>.
- Mikhailova O.B. (2019), *High School students involved and not involved in MMORPG: Creativity and innovativeness*, „International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering & Education”, Vol. 7, No. 2, s. 29–39, <https://doi.org/10.5937/IJCRSEE1902029M>.
- Morahan-Martin J., Schumacher P. (2003), *Loneliness and social uses of the Internet*, „Computers in Human Behavior”, Vol. 19, Issue 6, s. 659–671, [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2).
- Mysirlaki S., Paraskeva F. (2019), *Virtual team effectiveness: Insights from the virtual world teams of Massively Multiplayer Online Games*, „Journal of Leadership Studies”, Vol. 13, Issue 1, s. 36–55, <https://doi.org/10.1002/jls.21608>.
- Pearce C. (2006), *Communities of play: The social construction of identity in persistent online game worlds*, [w:] N. Wardrip-Fruin, P. Harrigan (eds.), *Second person: Role-playing and story in games and playable media*, MIT Press, Cambridge, s. 311–318.
- Peckham M. (2012), *Maine republican party: Playing World of Warcraft makes you unfit for office*, 10.10.2012, techland.time.com/2012/10/10/maine-republican-party-playing-world-of-warcraft-makes-you-unfit-for-office/#ixzz28uP5JRjX [dostęp: 21.05.2023].

- Reeves B., Malone T.W., O'Driscoll T. (2008), *Leadership's online labs*, „Harvard Business Review”, Vol. 86, No. 5, s. 59–66.
- Roberts C. (2012), *Maine state Senate candidate Colleen Lachowicz under fire for World of Warcraft persona*, www.nydailynews.com/2012/10/07/maine-state-senate-candidate-colleen-lachowicz-under-fire-for-world-of-warcraft-persona [dostęp: 21.05.2023].
- Shahrokni S.A. (2021), *Evidence for second language socialization in Multiplayer Online Game Play*, „The Electronic Journal for English as a Second Language”, Vol. 24, No. 4, s. 1–44.
- Shapira N.A., Lessig M.C., Goldsmith T.D., Szabo S.T., Lazoritz M., Gold M.S., Stein D.J. (2003), *Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria*, „Depression and Anxiety”, Vol. 17, Issue 4, s. 207–216, <https://doi.org/10.1002/da.10094>.
- Shen C., Williams D. (2011), *Unpacking time online: Connecting Internet and massively multiplayer online game use with psychosocial well-being*, „Communication Research”, Vol. 38, Issue 1, s. 123–149, <https://doi.org/10.1177/0093650210377196>.
- Shepherd R.M., Edelman R.J. (2005), *Reasons for internet use and social anxiety*, „Personality and Individual Differences”, Vol. 39, Issue 5, s. 949–958, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.04.001>.
- Stetina B.U., Kothgassner O.D., Lehenbauer M., Kryspin-Exner I. (2011), *Beyond the fascination of online-games: Probing addictive behavior and depression in the world of online-gaming*, „Computers in Human Behavior”, Vol. 27, Issue 1, s. 473–479, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.09.015>.
- Taylor T.L. (2006), *Play between worlds: Exploring online game culture*, MIT Press, Cambridge.
- Turkle S. (1997), *Multiple subjectivity and virtual community at the end of the Freudian century*, „Sociological Inquiry”, Vol. 67, Issue 1, s. 72–84, <https://doi.org/10.1111/j.1475-682X.1997.tb00430.x>.
- Voulgari I., Komis V., Sampson D.G. (2014), *Learning outcomes and processes in massively multiplayer online games: exploring the perceptions of players*, „Educational Technology Research and Development”, Vol. 62, No. 2, s. 245–270, <https://doi.org/10.1007/s11423-013-9312-7>.
- Wack E., Tantleff-Dunn S. (2009), *Relationships between electronic game play, obesity, and psychosocial functioning in young men*, „CyberPsychology & Behavior”, Vol. 12, No. 2, s. 241–244, <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0151>.
- Williams D., Kennedy T.L.M., Moore R.J. (2011), *Behind the avatar: The patterns, practices, and functions of role playing in MMOs*, „Games and Culture”, Vol. 6, Issue 2, s. 171–200, <https://doi.org/10.1177/1555412010364983>.
- Williams D., Skoric M. (2005), *Internet fantasy violence: A test of aggression in an online game*, „Communication Monographs”, Vol. 72, Issue 2, s. 217–233, <https://doi.org/10.1080/03637750500111781>.

- Williams D., Yee N., Caplan S.E. (2008), *Who plays, how much, and why? Debunking the stereotypical gamer profile*, „Journal of Computer-Mediated Communication”, Vol. 13, Issue 4, s. 993–1018, <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2008.00428.x>.
- Yee N. (2006a), *Motivations for play in online games*, „CyberPsychology and Behavior”, Vol. 9, No. 6, s. 772–775, <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>.
- Yee N. (2006b), *The demographics, motivations and derived experiences of users of massively-multiuser online graphical environments*, „Presence: Teleoperators and Virtual Environments”, Vol. 15, Issue 3, s. 309–329, <https://doi.org/10.1162/pres.15.3.309>.
- Yee N., Bailenson J. (2007), *The Proteus effect: The effect of transformed self-representation on behavior*, „Human Communication Research”, Vol. 33, Issue 3, s. 271–290, <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.2007.00299.x>.
- Yunjin K. (2018), *Analysis of Research Trends Focusing on Outcomes in Language Learning Using MMORPGs*, „Multimedia-Assisted Language Learning”, Vol. 21, Issue 4, s. 111–142.
- Zhong Y., Guo K., Su J., Chu S.K.W. (2022), *The impact of esports participation on the development of 21st century skills in youth: A systematic review*, „Computers & Education”, Vol. 191, Article 104640, <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2022.104640>.

Część trzecia

**NADMIERNA AKTYWNOŚĆ
INTERNETOWA JAKO ZAGROŻENIE
DLA ZDROWIA**

Andrzej Mirski

Wydział Psychologii i Nauk Humanistycznych, Uniwersytet Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie /
Faculty of Psychology and Humanities, Andrzej Frycz Modrzewski Krakow University, Poland
ORCID: 0000-0002-3688-0308

KORZYSTANIE Z INTERNETU W KONTEKŚCIE ZDROWIA ZE SZCZEGÓLNYM UWZGLĘDNIENIEM PROFILAKTYKI UZALEŻNIENIA

Using the Internet in the context of health, with particular emphasis
on addiction prevention

Streszczenie

Mimo że Internet odgrywa ogromną rolę we współczesnym świecie i jego użytkowanie staje się wręcz nieodzowne w codziennym funkcjonowaniu, łączy się to też z pewnymi zagrożeniami, zwłaszcza dla młodych ludzi. Niekontrolowane użytkowanie sieci może prowadzić do uzależnienia. W niniejszym artykule przedstawione zostały najważniejsze cechy uzależnień behawioralnych, w tym uzależnienia od Internetu, fazy uzależnienia, konsekwencje psychologiczne, społeczne i zdrowotne, a także przedstawiono model zarządzania ryzykiem uzależnienia od Internetu.

Słowa kluczowe: Internet, uzależnienia behawioralne, nadużywanie Internetu, uzależnienie od Internetu, zarządzanie ryzykiem

Abstract

Although the Internet plays a huge role in the modern world and its use is becoming indispensable in everyday functioning, it is also associated with certain threats, especially for young people. It may even lead to addiction. Therefore, this article will present the most important features of behavioral addictions, including Internet addiction. In particular, the features of Internet abuse and Internet addiction, the phases of Internet addiction,

the psychological, social and health consequences of this addiction will be presented, and a model for managing the risk of Internet addiction will be presented.

Key words: Internet, behavioral addictions, Internet abuse, Internet addiction, risk management

Wprowadzenie: blaski i cienie używania Internetu

Trudno w terażniejszości wyobrazić sobie życie bez Internetu. Choć wiele osób, zwłaszcza starszych, pamięta wcale nie tak dawne czasy, kiedy go jeszcze w ogóle nie było, to obecnie nie potrafi się bez niego obejść. W istocie za jego pomocą robimy to, co dotychczas: komunikujemy się ze sobą, zdobywamy informacje, pracujemy, dostarczamy sobie rozrywki, ale dzięki temu medium możemy robić to znacznie szybciej, wygodniej i bardziej efektywnie. Internet pozwala na szybki dostęp do ogromnej ilości informacji na różnorodne tematy, w tym na temat zdrowia psychicznego. Wsparcie online, fora dyskusyjne i artykuły mogą pomóc zrozumieć własne emocje oraz szukać odpowiedzi na nurtujące pytania. Internet umożliwia utrzymywanie kontaktów z rodziną, przyjaciółmi i społecznością nawet w przypadku odległości fizycznej. To szczególnie ważne dla osób, które mogą odczuwać samotność lub izolację. Dzięki Internetowi możliwy jest dostęp do aplikacji i narzędzi do zarządzania stresem, które wspierają relaksację, medytację i techniki redukcji stresu. Czasem wiąże się to jednak z poniesieniem pewnych kosztów. Wszystkie wielkie cywilizacyjne wynalazki i osiągnięcia prowadziły do zmian zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Zielona rewolucja i postęp gospodarczy doprowadziły do znacznie większego dostępu do pożywienia, co pozwoliło ograniczyć klęski głodu, ale spowodowały epidemię otyłości. Podobnie korzystanie z Internetu ma zarówno dobry, jak i zły wpływ na zdrowie i higienę psychiczną.

Częste przeglądanie mediów społecznościowych może skłaniać do porównywania swojego życia z innymi, co może wywoływać poczucie nieadekwatności, niskiej samooceny i zazdrości. Internet może stać się miejscem występowania agresji, hejtu i cyberprzemocy i może prowadzić do poważnych problemów zdrowia psychicznego. Ekran emituje światło niebieskie, którego nadmiar jest niekorzystny, zwłaszcza w godzinach wieczornych, gdyż może zakłócić sen i wpłynąć na jakość wypoczynku.

Przebywanie w Internecie przez długi czas może prowadzić do uzależnienia od urządzeń elektronicznych, co może negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne i fizyczne. Aktualne badania wskazują, że ok. 6% użytkowników Internetu w Polsce jest uzależnionych od sieci, a to oznacza, że problem ten dotyka ok. 1,68 mln osób (Centrum Medyczne MedicoCover). Ale już wśród polskich adolescentów problem jest częstszy, gdyż ta grupa wiekowa jest szczególnie mocno narażona (Makaruk, Włodarczyk, Skoneczna, 2019). Dzieje się tak głównie ze względu na silny nacisk ze strony rówieśników i przyjęte w tej grupie zwyczaje.

Uzależnienia behawioralne

Uzależnienia możemy przede wszystkim podzielić na uzależnienia od substancji psychoaktywnych i uzależnienia behawioralne (Golińska, 2008). W pierwszej grupie najważniejsze jest działanie biologiczne substancji uzależniającej, które wpływa na funkcje psychologiczne przez efekty fizjologiczne. W przypadku uzależnień behawioralnych jest na odwrót: czynniki psychologiczne wpływają na efekty fizjologiczne, wywołujące zmiany biologiczne, głównie w obszarze układu nagrody w mózgu oraz w zakresie poziomu neurotransmiterów (Griffiths, 2005). Uzależnienia behawioralne, czyli niezwiązane z substancjami psychoaktywnymi, ale z określonym zachowaniem, są coraz częściej rozpoznawane i poddawane badaniom klinicznym. W języku polskim termin „uzależnienia behawioralne” odnosi się do różnych form uzależnień, takich jak uzależnienie od hazardu, Internetu, zakupów, jedzenia czy pracy. Te zachowania mogą prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, społecznych i ekonomicznych dla osób dotkniętych i ich rodzin. Uzależnienia behawioralne mają podobne mechanizmy jak uzależnienia od substancji chemicznych. W ich przypadku istnieje silna potrzeba powtarzania określonych zachowań pomimo negatywnych konsekwencji. Osoby uzależnione mogą mieć trudności w kontrolowaniu swojego zachowania i doświadczać silnego pragnienia, gdy nie są w stanie go zaspokoić.

Coraz większa świadomość społeczna na temat ww. problemów przyczynia się do rosnącej liczby dostępnych zasobów i wsparcia dla osób

dotkniętych uzależnieniami behawioralnymi, w tym – jak to określa autor niniejszego artykułu – uzależnieniami informatycznymi. Do uzależnień informatycznych przede wszystkim należą: uzależnienie od Internetu, gier komputerowych, telefonów komórkowych, programów telewizyjnych. Do tej grupy należy także zaklasyfikować rosnące, zwłaszcza u młodzieży, uzależnienie od portali społecznościowych, które może dotyczyć zarówno użytkownika komputerów, jak i współczesnych telefonów komórkowych (smartfonów). Niegdyś uzależnienie od Internetu wiązało się tylko z użytkowaniem komputera (stacjonarnego czy przenośnego), stąd posługiwano się popularnym, ale właściwie przestarzałym pojęciem „uzależnienie od komputera”. Obecnie coraz częściej medium związanym z uzależnieniem od Internetu, zwłaszcza u osób młodych, są smartfony. Stosowanie zakazów używania tego medium byłoby jednak nierealistyczne, ważne jest, aby uczyć, jak go właściwie używać. Wiele osób stosuje go zresztą rozsądnie, wykorzystując w celach edukacyjnych i do poszerzania własnych horyzontów (Mirski, 2015).

Uzależnienie od Internetu

Opisując i diagnozując uzależnienie od Internetu, możemy posługiwać się analogiami do innych uzależnień, np. do zespołu uzależnienia od alkoholu, gdzie można zaobserwować silne pragnienie dochodzące aż do przymusu, upośledzenie zdolności kontrolowania zachowań związanych z piciem, tolerancję alkoholu, zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub zainteresowań oraz uporczywe picie alkoholu mimo oczywistych dowodów występowania szkodliwych następstw picia. Wszystkie te kryteria mogą być zastosowane w przypadku uzależnienia od Internetu (ICD-10, 2008).

Silne pragnienie korzystania z Internetu dochodzące aż do przymusu

Można zaobserwować spędzanie coraz większej ilości czasu w Internecie celem uzyskania zadowolenia lub dobrego samopoczucia, które poprzednio osiągnięte było w znacznie krótszym czasie (Woronowicz, 2001).

Internet pochłania znaczną część czasu danej osoby, jest ważniejszy niż cokolwiek innego, dominuje myśli, uczucia i zachowanie, staje się formą ucieczki przed problemami i negatywnymi emocjami (Griffiths, 2005).

Upośledzenie zdolności kontrolowania zachowań związanych z Internetem

Można zaobserwować nieudane próby ograniczenia lub przerwania korzystania z Internetu (Woronowicz, 2001) oraz notoryczne przekraczanie wyznaczonego wcześniej harmonogramu korzystania z tego medium (Mirski, 2015). Użytkownik odczuwa niepokój w sytuacjach bez Internetu oraz uczucie dyskomfortu w miejscach, gdzie dostęp do Internetu jest ograniczony, np. w czasie podróży czy podczas spotkań towarzyskich. Zaważalne jest poszukiwanie alternatywnych sposobów na uzyskanie dostępu do Internetu lub kompulsywne korzystanie z innych form mediów, takich jak telewizja czy gry wideo offline.

Tolerancja dla nadużywania Internetu

Użytkownik szuka nowych, bardziej ekscytujących treści lub aktywności w Internecie, ponieważ dotychczasowe przestały dostarczać tej samej satysfakcji (Griffiths, 2005). Daje się także zaobserwować wzrost zaangażowania w bardziej ryzykowne zachowania online, takie jak hazard internetowy, intensywne granie w gry komputerowe czy długotrwałe sesje przeglądania, gdyż dzięki temu można osiągnąć odpowiednio wysoki poziom satysfakcji.

Objawy odstawienia Internetu manifestujące się zespołem abstynencyjnym

Brak możliwości korzystania z Internetu powoduje niekorzystne objawy emocjonalne takie jak niepokój, zdenerwowanie (nawet do stanu paniki), znaczące obniżenie nastroju w postaci uczucia smutku, przygnębienia lub pustki, drażliwość lub frustrację, a także trudności z koncentracją i rozdrażnienie przy próbach przerwania lub ograniczenia korzystania z Internetu oraz ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do niego (Griffiths, 2005). Pojawiają się problemy ze snem, trudności z zasypianiem lub częste

budzenie się w nocy, bóle głowy, które mogą być związane z napięciem i stresem, poczucie zmęczenia i braku energii (nawet po odpoczynku), brak apetytu lub przeciwnie – nadmierne jedzenie, i wreszcie dochodzą do tego objawy psychosomatyczne, takie jak bóle brzucha, napięcie mięśniowe czy kołatanie serca, które nie mają wyraźnej przyczyny fizycznej, ale są związane ze stresem i lękiem.

Zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub zainteresowań

Można zaobserwować zmniejszanie lub rezygnowanie z aktywności społecznej, zawodowej lub rekreacyjnej na rzecz Internetu; postępujące zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz Internetu.

Poświęcanie dużej ilości czasu na czynności związane z Internetem

Można tu wymienić stałe kupowanie książek na jego temat, testowanie nowych przeglądarek stron www, porządkowanie ściągniętych z Internetu materiałów, plików, programów, stałe sprawdzanie urzędów, częste sprawdzanie telefonów komórkowych lub komputerów, nawet gdy nie ma potrzeby. Media społecznościowe, fora internetowe i komunikatory stają się głównym sposobem utrzymywania kontaktów międzyludzkich, co również przyczynia się do wzrostu czasu spędzanego online.

Korzystanie z Internetu pomimo doświadczania problemów

Pomimo negatywnych konsekwencji zdrowotnych, społecznych czy zawodowych uzależnione osoby nadal korzystają z Internetu. Tak widoczne i alarmujące objawy jak ograniczenie czasu snu, występowanie problemów rodzinnych, spóźnianie się do pracy i na spotkania, zaniedbywanie obowiązków, rezygnacja z innych istotnych działań (Woronowicz, 2001) nie powstrzymują ich od dalszej nadmiarowej aktywności w sieci. Takie „atrakcje” jak gry, media społecznościowe, zakupy online, dostarczają szybkich nagród, które stymulują wydzielanie dopaminy, co powoduje, że zapominają o negatywnych konsekwencjach. Niektórzy użytkownicy

wręcz mogą nie być świadomi, że ich zachowanie jest problematyczne i prowadzi do negatywnych konsekwencji.

Wieloczynnikowy model uzależnienia od Internetu

W uzależnieniu od Internetu dominują głównie następujące czynniki:

1. Przekonania.
2. Emocje.
3. Motywacja.
4. Osobowość.
5. Czynniki społeczne.
6. Czynniki behawioralne (zachowania).

Ad 1. Przekonania

Osoby uzależnione często są przekonane o tym, że muszą być ciągle dostępne online, aby nie przegapić ważnych informacji lub wydarzeń. Często też sądzą, że ich wartość i tożsamość są ściśle związane z ich aktywnością i popularnością online, a relacje i interakcje wirtualne są równie wartościowe jak te w rzeczywistości. Internet jest przez nich postrzegany jako łatwiejszy i mniej stresujący sposób komunikacji w porównaniu z bezpośrednimi kontaktami. Osoby uzależnione często wierzą, że Internet jest najlepszym źródłem wiedzy i informacji, przewyższającym tradycyjne metody nauki, a przez to jest niezbędny do ich sukcesu edukacyjnego i zawodowego. Mogą też wierzyć, że spędzanie dużej ilości czasu online nie ma negatywnego wpływu na ich życie codzienne, a nawet sądzić, że korzystanie z Internetu zwiększa ich produktywność i pozwala lepiej zarządzać obowiązkami.

Ad 2. Emocje

Osoby uzależnione charakteryzują się większą skłonnością do doświadczania negatywnych emocji, takich jak lęk, depresja i stres. Internet jest często przez nie postrzegany jako środek do ucieczki od stresu, lęków czy problemów emocjonalnych. Jednocześnie osoby uzależnione odczuwają silny lęk przed tym, że coś ważnego się wydarzy, gdy będą offline.

Ad 3. Motywacja

Początkowo motywacja do korzystania z Internetu może być umiarkowana, ale z czasem rośnie coraz bardziej, aż staje się niemal przymusem. Ponadto osoby uzależnione potrzebują coraz więcej czasu online, aby osiągnąć ten sam poziom satysfakcji. Co gorsza, motywacja do korzystania z Internetu może się zmienić z pozytywnej (przyjemność, rozwój) na negatywną (unikanie problemów, przymus), co jest charakterystyczne dla uzależnień. Osoby mogą korzystać z Internetu, aby uniknąć stresu, lęku lub innych negatywnych emocji.

Ad 4. Osobowość

Odgrywa ona znaczącą rolę w uzależnieniu od Internetu, wpływając na to, jak i dlaczego niektórzy ludzie są bardziej podatni na tego rodzaju uzależnienie. Osoby uzależnione od Internetu są mniej aktywne, ostrożniejsze w kontaktach społecznych, bardziej spokojne i mniej skłonne do ryzyka, jednak mimo to odczuwają silną potrzebę kontaktów (Jakubik, Popławska, 2002). Badania dotyczące związku cech osobowości modelu „wielkiej piątki” z uzależnieniem od Internetu prowadzą do wniosku, że osoby uzależnione cechują się wyższym poziomem neurotyczności i introwersją (Augustynek, 2010).

Osoby z wysokim poziomem neurotyczności, charakteryzujące się większą skłonnością do doświadczania negatywnych emocji, takich jak lęk, depresja i stres, często korzystają z Internetu jako formy ucieczki od rzeczywistości. Internet może oferować tym osobom natychmiastową ulgę od negatywnych uczuć. Badania nad związkami cech osobowości z symptomami również potwierdziły przesłanki o pozytywnym związku neurotyczności oraz o mniejszej ekstrawersji i otwartości osób przejawiających objawy uzależnienia od Internetu. Osoby uzależnione od Internetu cechują się również niższym poziomem ugodowości, co zazwyczaj związane jest z niższym poziomem kompetencji społecznych czy inteligencji emocjonalnej (Barlóg, 2015). Często też występuje u nich impulsywność wiążąca się z trudnością w kontrolowaniu natychmiastowych pragnień i zachowań. Internet, z jego natychmiastowym dostępem do różnorodnych treści

i natychmiastową gratyfikacją, może być szczególnie atrakcyjny dla osób impulsywnych.

Ad 5. Czynniki społeczne

Ważną rolę w uzależnieniu od Internetu odgrywają też czynniki społeczne, zwłaszcza nacisk otoczenia oraz społeczne normy i oczekiwania związane z używaniem Internetu. Szczególnie wśród młodszych użytkowników presja rówieśników może zachęcać do intensywnego korzystania z mediów społecznościowych i innych form komunikacji online. Sprzyja temu współczesna kultura, która promuje ciągłe bycie online. Społeczne normy i oczekiwania związane z byciem dostępnym w sieci oraz powszechna dostępność Internetu za pośrednictwem smartfonów, tabletów i komputerów prowadzą do zwiększonego czasu spędzanego przed ekranem.

Ad 6. Czynniki behawioralne (zachowania)

Dużą rolę wywołują w tej kwestii mechanizmy nawyku i regularnego powtarzania czynności. Na przykład codzienne sprawdzanie wiadomości lub mediów społecznościowych może przekształcić się w trudną do przerwania rutynę. Z czasem korzystanie z Internetu może stać się automatyczne, podobnie jak inne nawyki, takie jak palenie papierosów czy jedzenie przekąsek.

Fazy uzależnienia od Internetu

Bardzo różne są rodzaje używania i nadużywania Internetu: od takich, które nie tylko są zdrowe, ale też korzystne, a nawet niezbędne w dzisiejszych czasach, do tych, które już ewidentnie można zaliczyć do poważnego, patologicznego behawioralnego uzależnienia. Autor niniejszego artykułu proponuje wyodrębnić następujące fazy postępującego nadużywania Internetu – od bardzo częstego używania, będącego skutkiem dużego zainteresowania, aż po destrukcyjne uzależnienie. Takie odróżnienie jest bardzo ważne z diagnostycznego punktu widzenia, aby właściwie osądzić, czy mamy do czynienia z nieszkodliwą pasją, ryzykownym nadużywaniem, czy już rzeczywistą patologią.

Pierwsza faza – zaangażowania (jeszcze w obszarze zdrowia)

W fazie tej Internet jest używany bardzo często i odgrywa bardzo ważną rolę, ale nie stanowi jeszcze zagrożenia dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Działania w sieci i poza nią wzbogacają się wzajemnie, a nie wykluczają. Odpowiada mu pierwsze stadium – zaangażowania. Użytkownik zapoznaje się z Internetem i jego możliwościami. W tej fazie istotną rolę odgrywają uczucia związane z eksploracją nowej rzeczywistości. Kontakty nawiązywane za pomocą Internetu sprawiają, że znika nuda i poczucie osamotnienia (Young, 1999), a jednostka uczy się wykorzystywać to medium w sposób efektywny (Augustynek, 2006). Taki entuzjazm w dzisiejszych czasach może być wręcz korzystny, ale powinien być uzupełniony o wiedzę, jak właściwie i z korzyścią dla siebie korzystać z Internetu. Ważne też, aby fascynacja Internetem nie zaczęła się zbyt wcześnie, np. u dzieci. Według autora niniejszego artykułu początkowy okres entuzjazmu odkrycia potencjału Internetu, zarówno w dziedzinie poznawczej, jak i zwłaszcza interpersonalnej (nawiązywania relacji online), może przejść w stadium pasji, kiedy dana osoba spędza już wiele godzin w sieci, ale nie pojawiają się jeszcze zaburzenia jej funkcjonowania. Stadium pasji często jest związane z aktywnością zawodową lub sportową w Internecie, np. u osób prowadzących blogi lub też uczestniczących w zawodach gier komputerowych (Mirski, 2015).

Druga faza – ryzykownego używania Internetu

W fazie tej jeszcze nie występują pełne objawy uzależnienia, ale zachowanie może zmierzać w kierunku tego uzależnienia. Na początku używanie sieci zaczyna wyraźnie wypierać inne, dotychczasowe zachowania jednostki (Young, 1999). Internauta często błądzi myślami na temat Internetu, staje się on nawet tematem jego snów (Augustynek, 2006). Charakterystyczne jest również budowanie i utrzymywanie relacji wirtualnych zamiast rozwijania relacji w świecie rzeczywistym. Szuka się przyjemności i poczucia szczęścia w aktywnościach online, takich jak zakupy internetowe, hazard czy angażowanie się w społeczności internetowe. Korzysta z anonimowości Internetu, aby wyrażać swoje myśli i uczucia, czego

osoba mogłaby nie robić w rzeczywistym życiu. Okres ten można nazwać stadiem zastępowania (Mirski, 2015).

Sytuacja staje się naprawdę poważna wtedy, gdy jednostka najwyraźniej zaczyna uciekać w świat sieci. Okres ten można nazwać stadiem ucieczki (Mirski, 2015). Można zaobserwować wtedy korzystanie z Internetu jako sposób na uniknięcie trudności, stresu, lęków czy nieprzyjemnych emocji w rzeczywistym życiu. Zauważa się już odkładanie ważnych obowiązków i zadań lub podejmowania decyzji na rzecz spędzania czasu w Internecie. Korzysta się również z Internetu, aby zredukować napięcie i stres, np. przez oglądanie filmów, granie w gry online czy przeglądanie mediów społecznościowych.

Trzecia faza – patologicznego uzależnienia od Internetu

W fazie tej mamy już do czynienia z pełnym patologicznym uzależnieniem, które jest analogiczne do innych uzależnień. Stan ten, zwany także internetoholizmem lub cyberuzależnieniem, charakteryzuje się nadmiernym lub kompulsywnym korzystaniem z Internetu, który negatywnie wpływa na życie codzienne osoby uzależnionej i ma poważne konsekwencje dla jej zdrowia psychicznego, fizycznego i społecznego. Na początku dana osoba próbuje sobie jeszcze radzić w zwykłym życiu, co jest w jakimś sensie podobne do dobrze jeszcze funkcjonującego alkoholika czy narkomana (stadium uzależnienia tolerowanego), ale stan ten jest niestabilny i wcześniej czy później dochodzi już do zaburzeń funkcjonowania (Mirski, 2015). Z czasem narastają poważne problemy emocjonalne (jak poczucie lęku czy depresji), zmiany w zachowaniu (jak kłopoty z koncentracją, spadek wyników w pracy lub szkole czy zaniebdywanie obowiązków) i wreszcie naprawdę niepokojące fizyczne symptomy jak zmęczenie, bóle głowy, problemy z oczami, ból karku lub pleców wynikające z długotrwałego siedzenia przed komputerem. Można wtedy już mówić o stadium destrukcji (Mirski, 2015; Young, 1999; Augustynek, 2006).

Przy stawianiu diagnozy ważne jest określenie, w jakiej fazie znajduje się dana osoba. Jeżeli znajduje się w fazie ryzykownego używania Internetu, bardzo ważne jest zastosowanie narzędzi wychowawczych

i edukacyjnych, takich jak zarządzanie czasem spędzonym online, rozwijanie zainteresowań offline, ustalanie granic, korzystanie z aplikacji monitorujących czas spędzany w sieci. Jeżeli jednak jest to już faza patologicznego uzależnienia od Internetu, konieczna jest terapia.

Leczenie osób uzależnionych od Internetu

Uzależnienie od Internetu jest złożonym problemem, wymagającym wieloaspektowego podejścia zarówno w diagnozie, jak i leczeniu. Najważniejszym orężem w walce z internetowym uzależnieniem jest psychoterapia. Może to być zarówno terapia indywidualna pozwalająca na pracę nad osobistymi problemami pacjenta, które mogą być źródłem uzależnienia, jak i terapia grupowa, oferująca wsparcie w grupie osób z podobnymi problemami, dzielenie się strategiami radzenia sobie, wzmacnianie poczucia wspólnoty.

Jedną z najczęściej stosowanych metod w leczeniu uzależnień, w tym uzależnienia od Internetu, jest terapia poznawczo-behawioralna, która skupia się na identyfikacji i zmianie negatywnych wzorców myślowych oraz zachowań, ustalaniu celów, a także rozwijaniu umiejętności radzenia sobie ze stresem, technikach relaksacyjnych. Proces leczenia opiera się na zmianie nawyków korzystania z Internetu, co ma stopniowo przywrócić w życiu pacjenta miejsce na inne, niewirtualne rozrywki, aktywności i relacje.

Pomocne są także techniki kształtujące nowe zachowania związane z korzystaniem z komputera, takie jak notowanie internetowych aktywności w dzienniku, zmienianie pór korzystania z sieci czy trening stopniowego wydłużania przerw w dostępie do Internetu. W pewnych przypadkach skuteczna może się okazać terapia psychodynamiczna, w której podkreśla się znaczenie nieświadomych procesów w kształtowaniu myśli, emocji i zachowań, jej celem jest zrozumienie tych procesów oraz zidentyfikowanie wpływów z wcześniejszych doświadczeń na aktualne funkcjonowanie. Również bardzo pomocna jest terapia rodzinna skoncentrowana na naprawie i wzmocnieniu relacji rodzinnych, które mogą być zaburzone przez uzależnienie.

Zdaniem Bohdana Woronowicza (2001) terapia zespołu uzależnienia od Internetu jest bardzo podobna do programów leczenia uzależnienia od alkoholu czy hazardu. Pomocne w terapii jest także przygotowanie szczegółowego planu dnia, a w nim przede wszystkim określenie ram czasowych korzystania z Internetu, a także innych codziennych aktywności, łącznie z wypoczynkiem (Stawikowski, 2018). Zastosowanie technik relaksacyjnych (szczególnie *mindfulness*) również może pomóc w redukcji stresu i poprawie zdolności radzenia sobie z pokusą korzystania z Internetu. W niektórych przypadkach, szczególnie gdy uzależnienie współwystępuje z innymi zaburzeniami psychicznymi (np. depresją czy lękami), konieczna jest farmakoterapia.

Zapobieganie uzależnieniu od Internetu

Zapobieganie uzależnieniu od Internetu najlepiej zacząć już wcześniej, u młodzieży (a także coraz częściej dzieci). Przeciwdziałanie uzależnieniu od Internetu wymaga podejścia wieloaspektowego, łączącego edukację, praktyczne działania oraz wsparcie ze strony społeczności. Dzięki temu możliwe jest utrzymanie zdrowej równowagi pomiędzy życiem online i offline.

Szczególnie ważne jest tutaj prowadzenie programów edukacyjnych w szkołach, miejscach pracy i społecznościach na temat zdrowego korzystania z technologii; promowanie wśród dzieci i młodzieży zdrowego podejścia do technologii, uczenie ich odpowiedzialnego i krytycznego korzystania z Internetu. Znajomość objawów uzależnienia może pomóc w jego wczesnym wykryciu. W stosunku do młodych ludzi bardzo ważne jest ustalanie konkretnych godzin na korzystanie z Internetu i trzymanie się tych zasad, a także wprowadzenie regularnych dni lub godzin wolnych od technologii, aby promować aktywności offline. Mogą być tu pomocne technologie wspomagające, jak aplikacje i narzędzia pozwalające na zrównoważone korzystanie z Internetu, takie jak przypomnienia o przerwach czy blokady czasowe. Szczególnie ważne jest: unikanie korzystania z urządzeń elektronicznych przynajmniej na godzinę przed wypoczynkiem nocnym, aby poprawić jakość snu; tworzenie w domu i w miejscu pracy stref

wolnych od technologii, np. jadalni czy sypialni, a także ograniczenie dostępności, czyli przechowywanie urządzeń elektronicznych w miejscach mniej dostępnych, aby nie skłaniały do nadmiernego korzystania; zachęcanie do rozwijania zainteresowań i hobby, które nie są związane z technologią, takich jak czytanie, rysowanie, gotowanie czy gry planszowe.

W zapobieganiu uzależnieniu od Internetu szczególnie ważne jest budowanie i pielęgnowanie relacji międzyludzkich w świecie rzeczywistym przez spotkania z rodziną i przyjaciółmi oraz aktywne wsparcie i zaangażowanie bliskich osób w utrzymaniu zdrowych nawyków korzystania z Internetu. Bardzo ważne pozostaje też promowanie aktywności fizycznej i regularne uprawianie sportu, co może pomóc w redukcji stresu i poprawie samopoczucia. Istotne jest też monitorowanie nawyków, w szczególności regularne sprawdzanie i analizowanie własnych zwyczajów związanych z korzystaniem z Internetu, a także ustalanie właściwych priorytetów i skupienie się na ważnych życiowych celach i obowiązkach, co może pomóc w ograniczeniu czasu spędzanego online.

Podsumowanie

Mimo że Internet ma wiele bardzo pozytywnych stron i wręcz trudno wyobrazić sobie współczesną cywilizację bez niego, to niesie ze sobą wiele zagrożeń opisanych w niniejszym artykule. Bardzo ważne jest wczesne uświadomienie sobie tych zagrożeń i podejmowanie zarządzania ryzykiem związanym z nimi. Jest to bardzo ważne zadanie dla współczesnej szkoły. Uczniowie, ale także wszystkie osoby korzystające z Internetu, powinni być informowani na temat najważniejszych zasad zachowywania umiaru i zdrowego balansu w korzystaniu z sieci.

W szczególności bardzo ważne jest ustalenie określonego czasu na korzystanie z Internetu i unikanie nadmiernej ekspozycji, dlatego konieczne jest wyznaczanie sobie przerwy od korzystania z urządzeń elektronicznych. W tym czasie warto zadbać o aktywność fizyczną i ruch na świeżym powietrzu, co ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne, więc warto poświęcić czas np. na wyjście na spacer, czytanie książki lub inne zajęcia pomagające odciążyć umysł. Ważne też jest zachowanie

równowagi między czasem spędzonym online a prawdziwymi relacjami oraz aktywnością w świecie offline.

Umiarkowana i kontrolowana aktywność online ma swoje dobre strony. Można poznać ciekawych ludzi z różnych stron świata, których trudno by było spotkać w kontakcie bezpośrednim. Znalezienie grupy osób o podobnych zainteresowaniach może być korzystne dla zdrowia psychicznego. Uczestnictwo w pozytywnych społecznościach może pomóc w budowaniu wsparcia i zrozumienia, ale zdecydowanie warto unikać negatywnych stron Internetu i stawiać na pozytywne i inspirujące treści.

Zdrowe korzystanie z Internetu może przynieść wiele korzyści, ale kluczem jest świadome i umiejętne zarządzanie czasem spędzonym online, aby promować pozytywne aspekty i minimalizować negatywne wpływy na zdrowie psychiczne. Jeśli wystąpią opisane powyżej trudności emocjonalne, lęki, depresja lub inne problemy psychiczne, warto się skonsultować z psychoterapeutą lub specjalistą ds. zdrowia psychicznego. Podsumowując, Internet może być wartościowym narzędziem w dbaniu o zdrowie psychiczne, ale należy korzystać z niego w umiarkowany i świadomy sposób, unikając negatywnych skutków nadmiernego użytkowania.

Bibliografia

- Augustynek A. (2006), *Zagrożenia komputerowe*, [w:] E. Mastalerz (red.), *Cyberuzależnienia. Przeciwdziałanie uzależnieniom od komputera i Internetu. Publikacja pokonferencyjna*, Niezależne Zrzeszenie Studentów Akademii Pedagogicznej w Krakowie, Kraków.
- Augustynek A. (2010), *Uzależnienia komputerowe. Diagnostyka, rozpowszechnienie i terapia*, Difin, Warszawa.
- Barłóg M. (2015), *Uzależnienie od Internetu i jego osobowościowe determinanty*, „Hygeia Public Health”, t. 50, nr 1, s. 197–202.
- Golińska L. (2008), *Pracoholizm. Uzależnienie czy pasja?*, Difin, Warszawa.
- Griffiths M. (2005), *Workaholism is still useful construct*, „Addiction Research and Theory”, Vol. 13, Issue 2, s. 76–88.
- ICD-10, *Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych* (2008), rewizja dziesiąta, World Health Organization.
- Jakubik A., Popławska J. (2002), *Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI) a osobowość*, „Studia Psychologica”, nr 4, s. 123–131.

- Makaruk K., Włodarczyk J., Skoneczna P. (2019), *Problematyczne używanie Internetu przez młodzież. Raport z badań*, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, Warszawa.
- Mirski A. (2015), *Zarządzanie ryzykiem nadużywania Internetu w instytucjach oświatowych*, „Kultura i Wychowanie”, nr 9(1), s. 168–183.
- Stawikowski Ł. (2018), *Uzależnienie od Internetu – objawy i leczenie siecioholizmu*, 20.12, www.medicover.pl/o-zdrowiu/uzaleznienie-od-internetu-objawy-i-leczenie-siecioholizmu,6339,n,192 [dostęp: 12.07.2024].
- Woronowicz B.T. (2001), *Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa.
- Young K.S. (1999), *Internet addiction: Symptoms, evaluation, and treatment innovations in clinical practice*, [w:] L. VandeCreek, T.L. Jackson (eds), *Innovations in clinical practice. A Source Book 17*, Professional Resource Press, Sarasota, s. 19–31.

Oskar Gieburowski

Absolwent¹ – Wydział Psychologii, Pedagogiki i Nauk Humanistycznych, Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie / Faculty of Psychology, Pedagogy and Humanities, Andrzej Frycz Modrzewski Krakow University, Poland; Strefa Psychoterapia

Paweł Zagrodzki

Zakład Bromatologii, Uniwersytet Jagielloński, Collegium Medicum / Department of Food Chemistry and Nutrition, Jagiellonian University, Medical College

ORCID: 0000-0002-5101-036X

ZNACZENIE NADMIERNEGO ZAANGAŻOWANIA INTERNETOWEGO DLA NASILENIA CECH NARCYSTYCZNYCH I OSAMOTNIENIA

The importance of excessive Internet involvement for the exacerbation
of narcissistic traits and isolation

Streszczenie

W niniejszej pracy skupiono się na wpływie mediów elektronicznych na osobowość ludzi należących do pokolenia Y, czyli milenialsów. W badaniach posłużono się Kwestionariuszem Narcyzmu. Do zbioru użytych skal włączono także składowe będące markerami organizacji osobowości typu borderline. Test składał się z 163 pytań, do których respondent mógł się ustosunkować na pięciostopniowej skali. Drugim narzędziem badawczym był Test Problematycznego Używania Internetu w adaptacji Ryszarda Poprawy, a trzecim – Skala Pomiaru Poczucia Samotności. Grupa badanych składała się z 60 osób w wieku od 20 do 40 lat. Badani w wieku od 20 do 25 lat ($n = 30$, grupa I „młodsza”) byli studentami krakowskich uczelni, natomiast badani w wieku od 35 do 40 lat ($n = 30$, grupa II „starsza”) byli pracownikami krakowskich oddziałów międzynarodowych korporacji. Stwierdzono,

¹ Magisterium z psychologii (2019), promotorka: dr hab. Dorota Kubacka-Jasiecka, prof. KAAFm.

że uzależnienie od Internetu było wyższe u badanych wykazujących nasilenie się symptomów narcyzmu. Wyraźnie częstsze występowanie symptomów narcyzmu u młodszych badanych sugeruje, że wraz z wiekiem niektóre z nich ulegają osłabieniu. Starsi badani odczuwali mniejszą samotność w porównaniu z młodszymi, a zatem wraz z wiekiem uczą się zawiązywać relacje i rosną ich kompetencje społeczne. Starsza grupa badanych wykazywała w większym stopniu niż młodsza grupa hipochondryczne wiązanie lęku, obawę o własny stan zdrowia, co pokazuje, że wraz z wiekiem wzrasta szczególna troska o własne ciało oraz obawa o utratę zdrowia.

Słowa kluczowe: uzależnienie od Internetu, samotność, narcystyczne zaburzenie osobowości, pokolenie Y, model PLS

Abstract

This paper focuses on the influence of electronic media on the personality of people belonging to the Y generation, i.e. the so-called „millennials”. The research used the Narcissism Questionnaire. The set of scales used also included components that are markers of borderline personality organization. The test consisted of 163 questions, to which the respondent could respond on a five-point scale. The second research tool was the Test of Problematic Using of the Internet in adaptation of Ryszard Poprawa, and the third – the Loneliness Measurement Scale. The study group consisted of 60 people aged 20 to 40 years. The respondents aged 20 to 25 years ($n = 30$, group I „younger”) were students of Krakow universities, while the respondents aged 35 to 40 years ($n = 30$, group II „older”) were employees of Krakow branches of international corporations. The partial least squares (PLS) model was used to reveal the structure of correlations between the parameters in the combined group of younger and older subjects, as well as to reveal possible differences between these groups. It was found that Internet addiction was higher in subjects showing an increase in symptoms of narcissism. Clearly more frequent occurrence of narcissism symptoms in younger respondents suggests that some of them weaken with age. Older respondents felt less loneliness compared to younger ones, and therefore, with age, they learn to form relationships and their social competences increase. The older group of respondents showed, to a greater extent than the younger group, hypochondriac bonding of fear and fear for their own health, which shows that with age, special care for one's own body and fear of losing health increase.

Key words: Internet addiction, loneliness, narcissistic personality disorder, generation Y, PLS model

Wprowadzenie

W dobie bardzo zaawansowanej globalizacji oraz powszechnej dostępności mediów elektronicznych każdy człowiek wystawiony jest na wiele

nowych zagrożeń. Z jednej strony media społecznościowe i informacyjne, platformy gamingowe, poczta elektroniczna, strony internetowe oraz blogi i komunikatory są narzędziami, które umożliwiają promowanie swojej osoby oraz utrzymywanie stałego kontaktu z wieloma innymi użytkownikami sieci internetowej (popularność portali społecznościowych szczególnie silnie motywuje zainteresowane jednostki do coraz większej aktywności w cyberprzestrzeni, a nowe rozwiązania technologiczne pozwalają im na ciągłe zbieranie i przetwarzanie informacji, kreowanie, udostępnianie i edytowanie rozmaitych treści [Boyd, Ellison, 2008]), a z drugiej strony podwyższonej aktywności w Internecie często towarzyszy lęk przed możliwym ograniczeniem dostępu do niego oraz poczucie, że coś ważnego omija lub może ominąć użytkownika, jeśli nie śledzi wydarzeń na bieżąco (*fear of missing out*). Według wyników badań Centralnego Biura Statystycznego w Holandii aż 34% młodych dorosłych stwierdziło, iż boi się przeoczyć różne wydarzenia, jeśli nie korzysta z mediów społecznościowych, a 22% czuło się nieswojo, gdy nie mogło natychmiast sprawdzić przychodzących wiadomości. Brak dostępu do Internetu był uważany za nieprzyjemne doznanie przez 37% respondentów, zaś 29% osób w wieku od 18 do 24 lat było uzależnionych od mediów społecznościowych (w ich własnej opinii). Wszystkie te wskaźniki wykazywały wyraźną tendencję wzrostową w ostatnich kilku latach. W tym okresie znacznie zwiększyła się nie tylko liczba młodych dorosłych uzależnionych od Internetu, ale także liczba godzin spędzanych przez nich w sieci. Wykazano również, że spośród wszystkich grup wiekowych to właśnie młodzi dorośli spędzali najwięcej czasu w mediach społecznościowych, co może tłumaczyć fakt, dlaczego częściej uważają się za uzależnionych. Ponadto u 40% młodych dorosłych stwierdzono także występowanie problemów ze snem w związku z użytkowaniem technologii internetowych i mobilnych (*More and more young adults...*, 2018).

Pojęcie uzależnienia, tradycyjnie używane do opisanego fizycznej zależności od substancji chemicznych, stosowane jest obecnie również w odniesieniu do nadmiernego korzystania z Internetu. Do opisanego tego zjawiska użyto dotychczas różnych terminów, w tym takich jak: uzależnienie od Internetu (Bai, Lin, Chen, 2001; Mitchell, 2000; Shapira i in., 2000;

Young, 1998), patologiczne korzystanie z Internetu (Davis, 2001) oraz problematyczne korzystanie z Internetu (Davis, Flett, Besser, 2002). Badacze opisali syndrom intensywnego korzystania z Internetu (Chou, 2001; Treuer, Fabian, Furedi, 2001), na który składa się nadmierna ilość czasu spędzanego online i trudności w zarządzaniu czasem, poczucie, iż świat poza Internetem jest nieciekawym, a także osłabienie interakcji społecznych w realnej przestrzeni oraz pogłębiona samotność i depresja (Nalwa, Anand, 2003; Whang, Lee, Chang, 2003). Wśród kryteriów uzależnienia od Internetu wymienić można także stałą potrzebę zwiększania czasu spędzonego z tym medium, wystąpienie drażliwości, depresji lub labilności emocjonalnej, gdy korzystanie z Internetu jest ograniczane, przebywanie w sieci dłużej niż zaplanowano i w taki sposób, który może narazić na utratę pozycji w miejscu pracy lub utratę intymnej więzi z drugą osobą, traktowanie Internetu jako środka regulującego nastroj czy okłamywanie innych na temat tego, ile czasu spędza się w Internecie, wreszcie – powtarzające się wysiłki na rzecz ograniczenia korzystania z niego (Young, 1998).

Niektórzy badacze Internetu postawili hipotezę, iż uczniowie i studenci mogą być najbardziej narażeni na rozwój problematycznego korzystania z Internetu (Nalwa, Anand, 2003), częściowo dlatego, że dla wielu z nich dostęp do sieci jest bezpłatny, szybki i nieograniczony czasowo. Sunny Lin i Chin-Chung Tsai (2002) stwierdzili, że uczniowie uzależnieni od Internetu często uzyskują dobre wyniki w zakresie środków odhamowania, co z kolei pozwala przewidzieć problemy społeczne i finansowe. Studenci, którzy nadmiernie korzystają z Internetu, z dużym prawdopodobieństwem faworyzują działania online w czasie przeznaczonym na sen.

Julia Brailovskaia i Jürgen Margraf (2017) w badaniach nad zespołem uzależnienia od Facebooka (*Facebook Addiction Disorder*, FAD) wykazali, że FAD był istotnie związany z cechami osobowości narcystycznej i negatywnymi zmiennymi zdrowia psychicznego (depresją, lękiem i objawami stresu). FAD pośredniczył w istotnym związku między narcyzmem a objawami stresu, co pokazuje, że ludzie z narcystycznym zaburzeniem osobowości mogą być szczególnie narażeni na rozwój uzależnienia od portalu społecznościowego.

Ponadto badania sugerują konieczność dalszego eksplorowania FAD, w szczególności mechanizmów leżących u podstaw związku narcyzmu i uzależnienia. Dalsze badania mogą obejmować rolę samooceny oraz potrzebę bycia uznanym, które są powiązane z cechami narcystycznymi. Badaniu powinien zostać również poddany sposób interakcji z mediami społecznościowymi, które wpływają na te aspekty osobowości. Dodatkowo pomocna byłaby identyfikacji czynników środowiska, które bezpośrednio wpływają na rozwój uzależnienia, jest to kluczowe w opracowaniu skutecznych metod i strategii prewencji oraz interwencji.

Narcyzm jest tą cechą osobowości, którą najczęściej definiuje się przez ponadnormalną samoocenę, brak empatii oraz potrzebę uznania. Osoby cechujące się wysokim poziomem narcyzmu często oczekują, że będą traktowane w specjalny, wyjątkowy sposób oraz mają poczucie wygórowanej wartości własnej. Jednak pod warstwą uczuć i potrzeb często kryje się niepokój i lęk, które mogą doprowadzić do zachowań kompensacyjnych, nadmiernego korzystania z mediów elektronicznych, uzależnienia.

Zwiększenie wysiłków badawczych w sferze uzależnienia od Internetu skłoniło Amerykańskie Stowarzyszenie Psychiatryczne w 2013 r. do włączenia zaburzenia związanego z grami internetowymi do piątej edycji *Diagnostycznego i Statystycznego Podręcznika Zaburzeń Psychiczych* (DSM-5). Zmotywowało to wielu badaczy do podjęcia wysiłków na rzecz osiągnięcia międzynarodowego konsensusu w sprawie oceny tego rodzaju zaburzeń. Zwrócono jednak uwagę na różne ograniczenia zaproponowanego ujęcia. Wśród nich – brak reprezentatywnej międzynarodowej grupy ekspertów w tej dziedzinie, głosowanie jako metodę zastosowaną do osiągnięcia konsensusu, przyjęte kryteria i nozologię, brak krytycznej oceny zaburzenia i brak odpowiednich badań terenowych; wreszcie – brak wystarczającego poszanowania osobistego doświadczenia osób dotkniętych tym uzależnieniem i nieuwzględnienie różnorodności zachowań online.

Problem

W niniejszym artykule skupiono się na wpływie mediów elektronicznych na osobowość ludzi należących do pokolenia Y, czyli milenialsów. Jest to

pierwsze pokolenie, które całe swoje życie spędziło w „środowisku cyfrowym”. Istnieją przesłanki, by sądzić, że technologia informacyjna głęboko wpłynęła na to, jak żyją i pracują, co ma dalsze implikacje w sferze osiaganych przez nich wyników poznawczych, emocjonalnych i społecznych. Ludzie tego pokolenia doświadczyli stosunkowo długiego okresu dobrobytu gospodarczego oraz szybkiego postępu w dziedzinie technologii komunikacji natychmiastowej, sieci społecznościowych i globalizacji. W dużej mierze korzystają z technologii rozrywki i interakcji z innymi. Konsumenci z pokolenia Y robią użytek ze zwiększonej dostępności spersonalizowanych produktów, usług, wynagrodzeń i świadczeń pracowniczych oraz awansu zawodowego, a także możliwości wniesienia, przez swoją pracę, indywidualnego wkładu do przestrzeni społecznej (King, Murillo, Lee, 2011; Solnet, Kralj, Kandampully, 2013).

W pracy próbowano odpowiedzieć na następujące pytania:

- czy narcyzm i samotność u osób z pokolenia Y w istotny sposób współwystępują ze sobą oraz z uzależnieniem od Internetu?
- czy badani z grupy I (osoby w wieku 20–25 lat) uzyskują wyższy wskaźnik poczucia samotności, wyższe wyniki w kwestionariuszu narcyzmu i wyższy poziom uzależnienia od Internetu niż badani z grupy II (osoby w wieku 35–40 lat)?

Metody

W badaniach posłużono się Kwestionariuszem Narcyzmu opracowanym przez zespół klinicystów: Friedricha-Wihellma Deneke’a, Burkarda Hilgenstoka i Richarda Mullera w 1989 r. w Hamburgu, i przetłumaczonym na język polski przez Andrzeja Januszewskiego w 1997 r. Kwestionariusz Narcyzmu jest najbardziej rozbudowanym narzędziem diagnostycznym służącym do pomiaru narcyzmu. W jego konstrukcji uwzględniono wszystkie kryteria diagnostyczne osobowości narcystycznej wyróżnione w DSM-IV i ICD-10. Kwestionariusz Narcyzmu jest narzędziem wieloaspektowym, uwzględniającym szerokie spektrum zachowań i cech charakterystycznych dla narcyzmu, obserwowalnych zarówno w klinicznych, jak i codziennych relacjach interpersonalnych. Ponadto do zbioru skal

włączono składowe będące markerami organizacji osobowości typu *borderline*, która często współwystępuje z narcyzmem, co może służyć diagnozie różnicowej (Januszewski, 2005). Test składał się z 163 pytań, do których respondent może się ustosunkować na pięciostopniowej skali. Narzędzie bada cztery główne wymiary narcyzmu: zagrożone *ja*, klasyczne narcystyczne *ja*, idealizujące *ja* i hipochondryczne *ja*, na które składa się 16 skal szczegółowych. Polską normalizację kwestionariusza przeprowadził Januszewski w 1999 r. w grupie 601 osób w wieku 16–20 lat. Dowiedziono wówczas zadowalającą rzetelność narzędzia, przy czym *alfa* Cronbacha, będąca miarą zgodności wewnętrznej dla poszczególnych pozycji materiału testowego, przyjęła wartości od 0,52 do 0,94 dla poszczególnych podskal. Najwyższe współczynniki rzetelności uzyskały skale szczegółowe wchodzące w skład zagrożonego *ja*, nieco niższe – skale należące do klasycznego narcystycznego *ja* oraz idealizującego *ja*. Najniższe wskaźniki rzetelności odnosiły się do skal należących do hipochondrycznego *ja*. Autor wyjaśnił te różnice wpływem czynnika wieku badanych.

Drugie narzędzie badawcze – Test Problematicznego Używania Internetu (TPUI-22) autorstwa Ryszarda Poprawy – jest zmodyfikowaną i unowocześnioną adaptacją *Internet Addiction Test* (testu opracowanego przez Kimberly Young w 1998 r.). Dla przykładu – brzmienie pytań dostosowano do współcześnie wykorzystywanych określeń dotyczących Internetu. Na wynik TPUI-22 składa się suma ocen 22 stwierdzeń, mogąca przybierać wartości od 0 do 110 punktów. Im wyższy wynik, tym silniejsze nałogowe uwikłanie w Internet i więcej potwierdzonych symptomów problematycznego używania Internetu.

Trzecim spośród zastosowanych narzędzi była Skala Pomiaru Poczucia Samotności De Jong Gierveld zawierająca 11 pozycji, w tym 6 negatywnych i 5 pozytywnych (De Jong Gierveld, van Tilburg, Dykstra, 2006; De Jong Gierveld, van Tilburg, 2010).

Badana grupa i organizacja badań

Do grupy badanych należało 60 osób w wieku od 20 do 40 lat. Badani w wieku od 20 do 25 lat ($n = 30$) byli studentami krakowskich uczelni:

Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego, Uniwersytetu Jagiellońskiego oraz Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie w latach 2014–2019 (grupa I „młodsza”), natomiast badani w wieku od 35 do 40 lat ($n = 30$) byli pracownikami krakowskich oddziałów korporacji: Brown Brothers Harriman, UBS, Capgemini, Jacobs i Orange (grupa II „starsza”). Badani w wieku od 35 do 40 lat pracowali na stanowiskach koordynatorów obsługi klienta, księgowych, kierowników organizacji wyjazdów zagranicznych, rekruterów, ekonomistów, asystentów dyrektorów oraz managerów. Badania prowadzono indywidualnie od listopada 2018 r. do czerwca 2019 r. Badanie zajmowało od godziny do dwóch, badany dostawał zestaw trzech kwestionariuszy: Kwestionariusz Narcyzmu, Test Problematicznego Używania Internetu, Skalę Pomiaru Poczucia Samotności De Jong Gierveld, wraz z deklaracją świadomej zgody na udział w badaniu.

Analiza statystyczna

Wyniki testów psychologicznych dotyczących „zagrożonego ja”, „klasycznego narcystycznego ja”, „idealizującego ja” i „hipochondrycznego ja” zostały przedstawione jako statystyki opisowe: średnia±odchylenie standardowe, mediana, minimum i maximum.

Różnice pomiędzy grupami badanymi zostały wyznaczone testem *t* Studenta lub testem Welcha, w zależności od spełnionych warunków stosowalności tych testów. Test Levene’a został użyty do oszacowania równości wariancji w porównywanych grupach. Poziom istotności $p < 0,05$ został przyjęty za istotny statystycznie.

W celu obliczenia ilorazów szans (współczynników OR) dla danych ankietowych ujmujących sumarycznie uzależnienie od Internetu oraz odczuwanie samotności (wyniki finalne odpowiednich testów), dane te zostały skategoryzowane w następujący sposób: (1) wynikiom uzyskanym w teście uzależnienia od Internetu przypisano odpowiednie kategorie, z uwzględnieniem wieku uczestników, zgodnie z normami dla TPUI-22; (2) wyniki uzyskane w teście określającym poziom samotności połączono dla obu badanych grup i obliczono wartość mediany w całej próbie,

a następnie osobom uczestniczącym w badaniu przypisano albo niższą kategorię odczuwania samotności, jeśli ich wynik był poniżej mediany, albo wyższą, jeśli wynik ten był wyższy od mediany lub równy medianie.

Model cząstkowych najmniejszych kwadratów (*Partial Least Squares Regression*, PLS) został użyty w celu ujawnienia struktury korelacji pomiędzy parametrami w połączonej grupie osób badanych młodszych i starszych, a także w celu ujawnienia możliwych różnic pomiędzy tymi grupami (za pomocą analizy wykresu rozrzutu obiektów – respondentów – w przestrzeni wyznaczonej przez dwie pierwsze składowe ukryte PLS). Model ten skorelował grupę parametrów predykcji: AIV (*Afekt-Impulskontrolverlust*, utrata kontroli afektu), ARR (*Archaischer Rückzug*, archaiczne wycofanie się), AUI (*Autarkie Ideal*, ideał samowystarczalności), DRP (*Derealisation / Depersonalisation*, derealizacja/depersonalizacja), GLB (*Gier nach Lob und Bestätigung*, żądza chwały i potwierdzenia siebie), HYA (*Hypochondrische Angstbindung*, hipochondryczne wiązanie lęku), NAW (*Narzisstische Wut*, narcystyczny gniew), SOI (*Soziale Isolierung*, izolacja społeczna), SIS (*Sehnsucht nach Idealem Selbstobjekt*, tęsknota za ideałem własnego ja) oraz SYS (*Symbiotischer Selbstschutz*, ochrona siebie przez symbiozę) z grupą parametrów odpowiedzi: UZAL (uzależnienie od Internetu) i SAMOT (odczuwanie samotności). Przyjęto, że parametry ze stosunkowo dużą wartością bezwzględnej wagi ($> 0,3$) w największym stopniu wyznaczają osie (składowe ukryte) nowego układu współrzędnych (w modelu PLS). W celu wyrażenia siły korelacji pomiędzy takimi parametrami dla par skorelowanych parametrów obliczono iloczyny algebraiczne odpowiadających im wag oraz kosinusa kąta wyznaczonego przez linie łączące środek układu współrzędnych z punktami reprezentującymi te parametry na wykresach PLS. Wizualna analiza wykresów PLS posłużyła do sprawdzenia, czy grupy osób młodszych i starszych tworzą osobne skupienia.

Analizę statystyczną przeprowadzono, używając programów Statistica v.13.3. (TIBCO Software Inc., Palo Alto, CA, USA) i SIMCA-P v.9 (Umetrics, Umeå, Sweden). Program użyty przez firmę MP System Co. (Kraków, Poland) był wykorzystany do obliczenia wag korelacyjnych dla par parametrów wykazujących korelację w modelu PLS. Do analizy

odpowiedzi na pytania dotyczące uzależnienia od Internetu oraz poczucia samotności użyto programu Statistica v.13.3. w celu wyznaczenia tabel licznosci oraz oprogramowania dostępnego na stronie <http://statpages.org/ctab2x2.html> w celu obliczenia ilorazów szans.

Wyniki

Statystyki opisowe dla parametrów socjologicznych w obu przebadanych grupach podano w tab. 1. W przypadku wszystkich parametrów socjologicznych stwierdzono różnice istotne statystycznie pomiędzy porównywanymi grupami.

Tabela 1. Statystyki opisowe dla parametrów socjologicznych ($n = 30$)

Parametr	Grupa II „starsza”				Grupa I „młodsza”				<i>p</i>
	<i>M±SD</i>	<i>Mdn</i>	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>	<i>M±SD</i>	<i>Mdn</i>	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>	
Liczba dzieci	1±1	1	0,0	3	0±0	0	0	1	0,000
Wykształcenie (1 – zawodowe, 2 – średnie, 3 – niepełne wyższe, 4 – wyższe)	4±1	4	1,0	4	3±1	3	3	4	0,010
Staż pracy w latach	11±3	10	4,0	18	1±1	0	0	4	0,000
Dochody w swojej opinii (niskie, średnie, wysokie)	3±0	3	2,0	3	1±1	0	0	3	0,000
Ilość czasu spędzana w Internecie w swojej opinii	3±1	3	1,0	4	3±1	4	2	5	0,003

Tabela 2. Statystyki opisowe dla parametrów psychologicznych ($n = 30$)

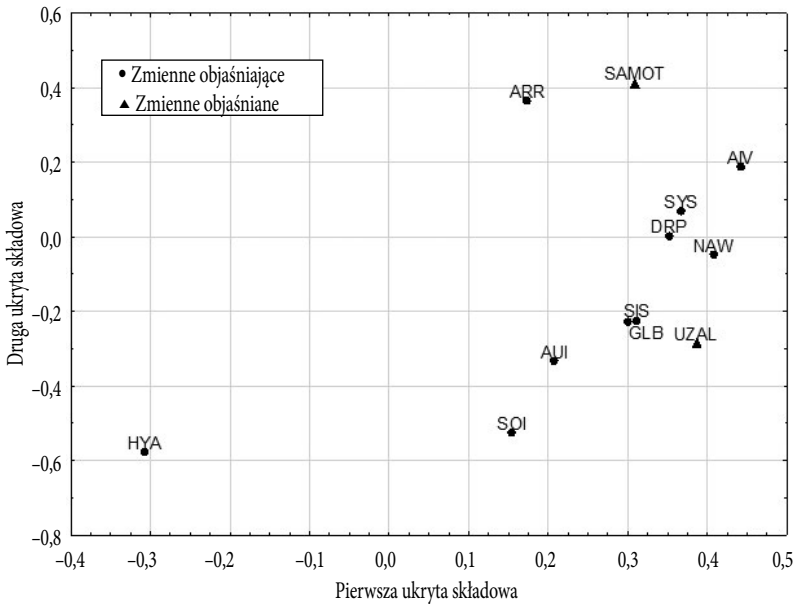
Parametr	Grupa II „starsza”				Grupa I „młodsza”				<i>p</i>
	<i>M±SD</i>	<i>Mdn</i>	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>	<i>M±SD</i>	<i>Mdn</i>	<i>Min.</i>	<i>Maks.</i>	
OHS – bezradność	29±6	29	17	48	32±10	30	19	51	NS
AIV – utrata kontroli afektu	8±3	7	6	18	12±3	12	6	16	0,000
DRP – derealizacja/depersonalizacja	8±3	8	6	16	9±3	8	6	17	NS
BAH – nastrój podstawowy	31±6	30	16	46	33±8	34	20	52	NS
KLS – poniżanie siebie	20±6	19	12	42	22±6	23	10	32	NS
NEK – negatywny stosunek do ciała	10±0	10	10	12	13±4	11	10	30	0,005
SOI – izolacja społeczna	23±8	21	12	41	23±8	20	12	42	NS
ARR – archaiczne wycofanie się	24±5	25	16	32	26±5	27	16	35	NS

GRS – wielkościowe <i>ja</i>	28±7	28	16	45	34±7	35	21	46	0,002
SIS – tęsknota za ideałem własnego <i>ja</i>	27±5	26	17	38	29±7	28	17	46	NS
GLB – żądza chwały i potwierdzenia siebie	27±5	28	17	38	29±6	29	16	42	NS
NAW – narcystyczny gniew	19±5	18	12	34	24±4	26	13	34	0,001
AUI – ideał samowystarczalności	27±5	26	18	41	28±6	26	18	43	NS
OBA – poniżanie innych (jako obiektów)	24±4	23	19	35	30±6	30	19	39	0,000
WEI – cena (wartość) ideału	16±5	15	12	32	20±8	21	8	39	0,000
SYS – ochrona siebie przez symbiozę	33±6	32	23	45	39±5	39	28	48	0,000
HYA – hipochondryczne wiązanie lęku	16±3	17	6	23	7±7	7	4	12	0,000
NAK – narcystyczna korzyść przez chorobę	6±1	5	5	11	7±7	6	5	10	0,000

* NS – zmiana nieistotna statystycznie

Statystyki opisowe dla parametrów dotyczących zagrożonego *ja*, klasycznego narcystycznego *ja*, idealizującego *ja* i hipochondrycznego *ja* podano w tab. 2. Stwierdzono statystycznie istotnie wyższe wyniki młodszej grupy badanej w obrębie następujących wymiarów narcyzmu: utrata kontroli afektu, negatywny stosunek do ciała, wielkościowe *ja*, narcystyczny gniew, poniżanie innych jako obiektów, cena (wartość) ideału, ochrona siebie przez symbiozę, narcystyczna korzyść przez chorobę. Starsza grupa badanych uzyskała statystycznie istotnie wyższy wynik w skali hipochondrycznego wiązania lęku.

Dla przebadanych parametrów psychologicznych, skonstruowano model PLS o dwóch składowych ukrytych, których istotność została potwierdzona za pomocą procedury krosvalidacji. Model ten tłumaczył 40,7% wariancji parametrów predykcji (AIV, ARR, AUI, DRP, GLB, HYA, NAW, SOI, SIS, SYS) oraz 50,5% wariancji parametrów odpowiedzi (UZAL, SAMOT), przy wartościach własnych równych 2,60 i 1,57, odpowiednio dla pierwszej i drugiej składowej. Dziesięć wymienionych wyżej parametrów predykcji i dwa parametry odpowiedzi włączono do modelu PLS (rys. 1). Wagi korelacyjne, obliczone na podstawie modelu PLS, zebrano w tab. 3.

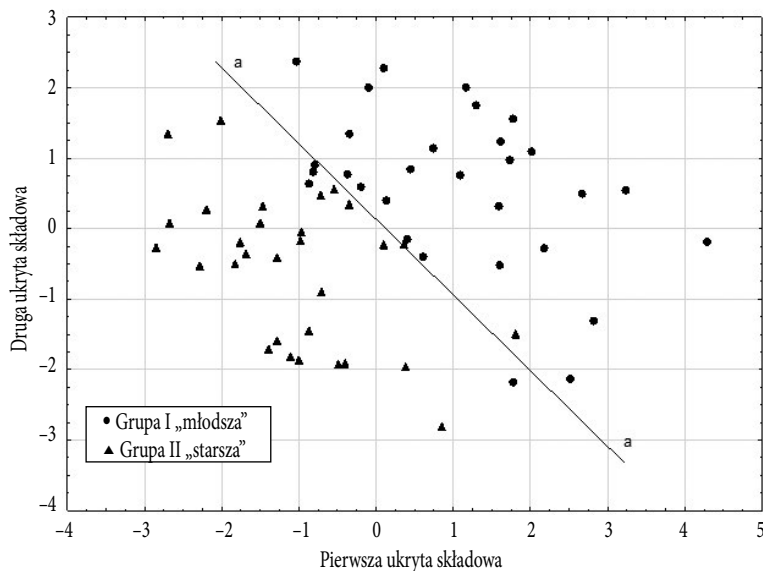


Rysunek 1. Wykres wag parametrów w układzie dwóch pierwszych ukrytych składowych w modelu PLS z rozróżnieniem zmiennych objaśniających i objaśnianych; objaśnienia symboli w tekście

Pierwsza ukryta składowa w tym modelu najsilniej korelowała dodatnio z AIV, NAW, SYS i DRP (zmienne objaśniające wzajemnie ze sobą skorelowane) i ze zmienną UZAL (zmienna objaśniana) oraz ujemnie z HYA. Druga składowa ukryta była określona głównie przez HYA, SOI, AUI (korelacje ujemne z tą składową) i przez ARR oraz SAMOT (korelacje dodatnie z tą składową).

Rys. 2 przedstawia rozrzut badanych osób na płaszczyźnie wyznaczonej przez dwie pierwsze składowe ukryte. Niemal wszystkich przebadanych można było podzielić na dwie grupy, odpowiadające osobom młodszym i starszym, za pomocą linii aa. Dla skupienia osób młodszych współczynnik wyników prawdziwie dodatnich w obszarze odpowiadającym tej grupie był równy 86,7%, a dla skupienia osób starszych wynosił 93,3%. Heterogeniczność obu skupień była widoczna w obu kierunkach określonych przez pierwszą i drugą składową ukrytą. Biorąc to pod uwagę, można stwierdzić, że osoby w obu skupieniach różniły się głównie

wartościami parametrów: HYA, AIV, NAW, SYS i SAMOT. Jest to wynik zgodny z wynikami uzyskani za pomocą testów *t* Studenta i Welcha.



Rysunek 2. Rozrzut badanych osób na płaszczyźnie wyznaczonej przez dwie pierwsze ukryte składowe w modelu PLS. Zaznaczono linię oddzielającą obszary zajęte przez osoby z I („młodsze”) i II („starsze”) grupy badanej.

Dla skategoryzowanych wyników testu uzależnienia od Internetu uzyskano następujący rozkład w grupie I: niskie uzależnienie od Internetu – 1 osoba, przeciętne uzależnienie od Internetu – 17 osób, wysokie uzależnienie od Internetu – 11 osób, bardzo wysokie uzależnienie od Internetu – 1 osoba; w grupie II: przeciętne uzależnienie od Internetu – 24 osoby, wysokie uzależnienie od Internetu – 6 osób. Współczynnik OR obliczono dla porównania grupy I i grupy II w dwóch kategoriach: przeciętne uzależnienie od Internetu i wysokie uzależnienie od Internetu. Współczynnik ten był równy $OR = 0,386 (0,120; 1,248)$, $p = 0,151$ (brak istotności statystycznej). Dla skategoryzowanych wyników testu odczuwania samotności uzyskano następujący rozkład w grupie I: niższa kategoria odczuwania samotności – 7 osób, wyższa kategoria odczuwania

samotności – 23 osoby; w grupie II: niższa kategoria odczuwania samotności – 25 osób, wyższa kategoria odczuwania samotności – 5 osób. Współczynnik OR, obliczony dla porównania grupy I i grupy II w obu podanych wyżej kategoriach wynosił $OR = 0,061 (0,017; 0,219)$, $p = 0,000$. Z tego wynika, że poziom odczuwania samotności był znamienne wyższy w grupie I w porównaniu z grupą II.

Dyskusja

Wyniki dotyczące różnych wymiarów narcyzmu pozwalają stwierdzić, że młodszą grupę respondentów cechowały zachowania odzwierciedlające brak adekwatności do zewnętrznych wymogów sytuacyjnych, których istotą na płaszczyźnie poznawczej, behawioralnej oraz emocjonalnej są pojedynczo występujące epizody impulsywności i gwałtowności. Nastroje tej grupy ludzi mogą ulec nagłej przemianie z jednego ekstremalnego stanu w drugi. Inne cechy charakterystyczne tej grupy to: (1) uogólniony brak akceptacji własnego ciała, ocenianego jako nieatrakcyjne lub wręcz odrażające; taka ocena może odnosić się także do wybranych szczegółów swojego ciała; idzie za tym przeświadczenie, że inne osoby myślą podobnie, zgodnie ze schematem, „skoro samego siebie nie mogę zaakceptować, to jak odrażające skojarzenie wywołuję w innych ludziach”; (2) poczucie szczególnej wyjątkowości w porównaniu z innymi, które może dotyczyć jednego lub więcej aspektów *ja* równocześnie; mogą to być: atrakcyjność fizyczna, umiejętności organizacyjne i kierownicze, wiara we własny talent i skuteczność; odzwierciedlać to może efekt „pierwszy wśród równych” oraz pigmalionizm, czyli bycie idealnym obiektem seksualnym bez żadnych wad; (3) narcystyczny gniew lub nawet złość, uwalniające agresję w stosunku do innych, którzy – w subiektywnym odczuciu – „niesprawiedliwie” ich krytykują; istotną rolę odgrywa tu niska tolerancja na czyjąś krytykę; (4) zgeneralizowana nieufność do większości ludzi; inni są postrzegani jako osobnicy prości, powierzchowni, populistyczni, pozbawieni tradycyjnych ideałów; przekonanie, że nie warto wchodzić z innymi w bliższe relacje, ponieważ mogą stanowić istotne zagrożenie; „psychologiczny mur”, który ma za zadanie chronić przed potencjalnym

zagrożeniem ze strony ludzi „nieodpowiedzialnych”; (5) poczucie, iż wartość idealnego własnego ja jest wyższa, ważniejsza od ideałów stawianych sobie przez innych ludzi; (6) przekonanie o tym, że samemu ma się bardziej subtelne, przemyślane i ponadczasowe zasady moralne w porównaniu z zasadami innych ludzi; (7) poszukiwanie osób i tworzenie relacji głównie z tymi ludźmi, którzy realnie dysponują kompetencjami społecznymi lub zawodowymi i, kiedy zajdzie taka potrzeba, są zdolni udzielić wsparcia; (8) rezygnacja z własnego wysiłku na rzecz pracy innych osób; (9) oczekiwanie od partnera bezwzględnej lojalności, koncentracja na własnych potrzebach oraz instrumentalne podchodzenie do drugiego człowieka; (10) skłonność do czerpania narcystycznej korzyści przez chorobę, częsta konwersja reakcji emocjonalnych na somatyczne (wyrażona przez dysocjacyjne zaburzenie ruchu i czucia w sposób przypominający chorobę fizyczną) w sytuacjach problematycznych, dotyczących konkretnej osoby, które nie wzbudzają adekwatnego zainteresowania środowiska; pojawiają się racjonalizacja i usprawiedliwianie psychicznego i społecznego *ja* zaprzeczające rzeczywistym motywom działania; występuje trudność w rozróżnieniu reprezentacji poznawczo-umysłowej i zewnętrznych obiektów, a także w rozgraniczeniu realnych i naturalnych składowych własnego *ja* i sztucznie dodanych fragmentów.

Uzyskanie przez starszą grupę znamienne wyższego wyniku w skali HYA pozwala stwierdzić, że badanych cechowała szczególna troska o własne ciało, wyrażająca się w samoobserwacji, pielęgnowaniu własnego zdrowia oraz w obawie o jego stan. Autorzy kwestionariusza sugerują jednak powściągliwość w interpretacji objawów hipochondrycznego *ja*, ponieważ mogą one zależeć od obiektywnego stanu chorobowego i znacznie częściej występują u osób starszych.

W odniesieniu do pierwszego pytania badawczego analiza wyników badań potwierdziła statystycznie istotne współwystępowanie zachowań narcystycznych oraz uzależnienia od Internetu. Uzależnienie to najsilniej korelowało z pięcioma szczegółowymi skalami narcyzmu, w tym dodatkowo ze skalami: NAW, SIS, GLB, DPR, oraz ujemnie ze skalą HYA (rys. 1, tab. 3). Wyniki wskazują na to, iż uzależnienie od Internetu rośnie wraz ze wzrostem zachowań narcystycznych takich jak: epizody impulsywności

i gwałtowności narcystycznego gniewu i złości, uwalniającej agresywne zachowania w stosunku do ludzi „niesprawiedliwie” krytykujących; tęsknota za ideałem własnego *ja*; żądza chwały, poczucia własnej sprawczości i potwierdzenia sobie obrazu samego siebie; derealizacja i depersonalizacja jako poczucie ograniczonej jedności fizycznej oraz akceptacji psychicznego i społecznego *ja*. Osoby, które uzyskały wysokie wyniki w tej skali, mają trudności w odróżnieniu swojej reprezentacji i zewnętrznych obiektów, jak również, czy coś stanowi naturalną składową własnego *ja*, czy jest „doklejoną” nienaturalną częścią. Ujemna korelacja uzależnienia od Internetu z HYA świadczy o tym, że wzrastającemu uzależnieniu towarzyszy zmniejszenie szczególnej troski o stan własnego zdrowia. Wyniki te częściowo potwierdzają, że badani, wykazujący wysokie wyniki w kwestionariuszu uzależnienia od Internetu, uzyskują również wysokie wyniki w kwestionariuszu narcyzmu.

W odniesieniu do drugiego pytania badawczego nie stwierdzono silnego i statystycznie istotnego współwystępowania samotności oraz uzależnienia od Internetu. Warto jednak podkreślić, że przedstawiciele młodszej grupy znamienne częściej uzyskiwali wysoki wskaźnik samotności w porównaniu ze starszymi przedstawicielami pokolenia. Istotne różnice wykazano w 10 z 11 twierdzeń dotyczących samotności. Młodsza grupa badanych częściej odpowiadała na pytania dotyczące samotności, wartościując odpowiedzi wyżej niż starsza grupa. W grupie I częściej udzielano odpowiedzi „tak” na pytanie 2: „Brak mi naprawdę bliskiego przyjaciela”. Badania pokazują, że przedstawiciele młodszej grupy również w kwestionariuszu uzależnienia od Internetu uzyskiwali wyższe wyniki od starszej grupy. Aż u 11 osób w grupie I stwierdzono wysoki poziom uzależnienia od Internetu, gdy w grupie II wykazało takie uzależnienie tylko 6 osób. Istotne różnice między grupami pojawiły się w 8 z 22 pytań dotyczących uzależnienia.

Tabela 3. Wagi korelacyjne obliczone na podstawie modelu PLS (znaczenie symboli wyjaśniono w tekście)

Pary skorelowanych parametrów		Wagi korelacyjne
SOI	HYA	0,299
AUI	HYA	0,193
SOI	AUI	0,169
AIV	SYS	0,159
AIV	NAW	0,156
ARR	SAMOT	0,147
AIV	DRP	0,144
NAW	SYS	0,143
DRP	NAW	0,143
NAW	UZAL	0,137
DRP	SYS	0,127
SIS	UZAL	0,120
AIV	SAMOT	0,118
GLB	UZAL	0,116
SIS	NAW	0,111
DRP	UZAL	0,109
GLB	NAW	0,106
HYA	SAMOT	-0,102
HYA	UZAL	-0,107
ARR	HYA	-0,126
SOI	SAMOT	-0,129
SOI	ARR	-0,142

Niniejsze badanie nie jest pozbawione potencjalnych ograniczeń. Po pierwsze, należy wziąć pod uwagę stosunkowo niedużą liczebność próby i jej ograniczoną reprezentatywność, ponieważ badani należeli do specyficznych środowisk, składających się albo ze studentów, albo pracowników firm korporacyjnych w Krakowie. Po drugie, metody zastosowane do badania uzależnienia od Internetu oraz poczucia samotności mogły osłabić rzeczywiste zależności pomiędzy zmiennymi charakteryzującymi osobowość, gdyż krótsze skale wydają się mniej wiarygodne od dłuższych. Dodatkowo, jak stwierdziła Young (1998), zbieranie danych na

temat uzależnienia za pomocą jej kwestionariusza jest prawdopodobnie obciążone pewnym błędem, albowiem ludzie bardziej uzależniają się od aplikacji dostępnych w Internecie, niż od niego samego.

W przyszłych badaniach, w większym stopniu zorientowanych na poziom uzależnienia oraz poczucie samotności respondentów, sugeruje się: (1) skonstruowanie własnego narzędzia, odpowiednio zwalidowanego, uwzględniającego różne kryteria diagnostyczne; (2) przebadanie znacznie liczniejszej i bardziej reprezentatywnej grupy; (3) zastosowanie bardziej kompleksowych narzędzi oceny, takich jak – w przypadku samotności – np. *UCLA Loneliness Scale* (Russell i in., 1978).

Wnioski

Zarówno zachowania narcystyczne, jak i samo narcystyczne zaburzenie osobowości, wydaje się istotną cechą związaną z uzależnieniem od Internetu oraz samotnością i niesie za sobą wiele zagrożeń. Uzależnienie od Internetu było wyższe u badanych wykazujących nasilenie się symptomów narcyzmu, co pozwala stwierdzić znaczący wpływ uzależnienia od Internetu na kształtowanie się osobowości narcystycznej. Te wyniki sugerują, że cechy narcyzmu istotnie mogą wpływać na uzależnienie od Internetu oraz izolację społeczną. Osoby wykazujące cechy narcystyczne odczuwały samotność, co potwierdza rozważania teoretyczne o nich, iż nie są zdolne do zawiązywania trwałych relacji. Badani, u których poziom narcyzmu był wysoki, również notowali wysokie wyniki w teście uzależnienia od Internetu, co może mieć powiązanie z tym, że Internet jest idealną platformą do promowania się oraz swojego idealnego wizerunku, co dla osób narcystycznych jest bardzo atrakcyjne. Wyraźnie częstsze występowanie symptomów narcyzmu u młodszych badanych sugeruje, że wraz z wiekiem niektóre z nich ulegają osłabieniu. Starsi badani odczuwali mniejszą samotność w porównaniu z młodszymi, z czego można wnioskować, że wraz z wiekiem uczą się zawiązywać relacje i rosną ich kompetencje społeczne. Starsza grupa badanych wykazywała hipochondryczne wiązanie lęku i obawę o własny stan zdrowia, co jasno pokazuje, że wraz z wiekiem

wzrasta szczególna troska o własne ciało oraz obawa o utratę zdrowia, co może być powiązane z doświadczeniami procesu starzenia się.

Wyniki badań wskazują za istotne i złożone relacje między narcyzmem, samotnością oraz uzależnieniem od Internetu. Zrozumienie tych relacji jest ważne i może pomóc rozwinąć strategie profilaktyczne i terapeutyczne, które powinny skupić się na redukowaniu uzależnienia od Internetu oraz poprawy zdolności interpersonalnych, czyli zdolności do tworzenia stałych relacji.

Bibliografia

- Bai Y.-M., Lin C.-C., Chen J.-Y. (2001), *Internet Addiction Disorder among clients of a virtual clinic*, „Psychiatric Services”, Vol. 52, Issue 10, s. 1397–1397, <https://doi.org/10.1176/appi.ps.52.10.1397>.
- Brailovskaia J., Margraf J. (2017), *Facebook Addiction Disorder (FAD) among German students – a longitudinal approach*, „Addictive Behaviors”, Vol. 71, s. 12–18, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0189719>.
- Boyd D., Ellison N. (2007), *Social network sites: Definition, history, and scholarship*, „Journal of Computer-Mediated Communication”, Vol. 13, Issue 1, s. 210–230, <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>.
- Chou C. (2001), *Internet heavy use and addiction among Taiwanese college students: an online interview study*, „CyberPsychology & Behavior”, Vol. 4, No. 5, s. 573–585, <https://doi.org/10.1089/109493101753235160>.
- Davis R.A. (2001), *A cognitive-behavioral model of pathological Internet use*, „Computers in Human Behavior”, Vol. 17, No. 2, s. 187–195, [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8).
- Davis R.A., Flett G.L., Besser A. (2002), *Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: implications for pre-employment screening*, „CyberPsychology & Behavior”, Vol. 5, No. 4, s. 331–345, <https://doi.org/10.1089/109493102760275581>.
- De Jong Gierveld J., van Tilburg T. (2010), *The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: tested on data from seven countries in the UN Generations and Gender Surveys*, „European Journal of Ageing”, Vol. 7, No. 2, s. 121–130, <https://doi.org/10.1007/s10433-010-0144-6>.
- De Jong Gierveld J., van Tilburg T., Dykstra P.A. (2006), *Loneliness and social isolation*, [w:] A.L. Vangelisti, D. Perlman (eds), *The Cambridge handbook of personal relationships*, Cambridge University Press, Cambridge, s. 485–500.
- Januszewski A. (2005), *Adaptacja Kwestionariusza Narcyzmu do warunków polskich*, „Psychologia Społeczna”, t. 1, nr 1, s. 47–58.

- King C., Murillo E., Lee H. (2011), *Generational differences in work values and job satisfaction in the hospitality industry*, „International Journal of Hospitality Management”, Vol. 30, No. 2, s. 243–253, <https://doi.org/10.1108/09596110810892182>.
- Lin S.S.J., Tsai C.C. (2002), *Sensation seeking and Internet dependence of Taiwanese high school adolescents*, „Computers in Human Behavior”, Vol. 18, No. 4, s. 411–426, [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(01\)00056-5](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(01)00056-5).
- Mitchell P. (2000), *Internet addiction: genuine diagnosis or not?*, „Lancet”, Vol. 355, Article 9204, s. 632, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)72500-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)72500-9).
- More and more young adults addicted to social media* (2018), 18.05, www.cbs.nl/en-gb/news/2018/20/more-and-more-young-adults-addicted-to-social-media [dostęp: 12.07.2024].
- Nalwa K., Anand A. (2003), *Internet addiction in students: A cause of concern*, „CyberPsychology & Behavior”, Vol. 6, No. 6, s. 653–656, <https://doi.org/10.1089/109493103322725441>.
- Shapira N.A., Goldsmith T.D., Keck P.E., Khosla U.M., McElroy S.L. (2000), *Psychiatric features of individuals with problematic Internet use*, „Journal of Affective Disorders”, Vol. 57, No. 1–3, s. 267–272, [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00107-X](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00107-X).
- Solnet D., Kralj A., Kandampully J. (2013), *Generation Y employees: an examination of work attitude differences*, „Journal of Applied Management and Entrepreneurship”, Vol. 18, No. 3, s. 79–95.
- Treuer T., Fabian Z., Furedi J. (2001), *Internet addiction associated with features of impulse control disorder: is it a real psychiatric disorder?*, „Journal of Affective Disorders”, Vol. 66, No. 2–3, s. 283, [https://doi.org/10.1016/s0165-0327\(00\)00261-5](https://doi.org/10.1016/s0165-0327(00)00261-5).
- Whang L.S.M., Lee S., Chang G. (2003), *Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on Internet addiction*, „CyberPsychology & Behavior”, Vol. 6, No. 2, s. 143–150, <https://doi.org/10.1089/109493103321640338>.
- Wortham J. (2011), *Feel like a wallflower? Maybe it's your Facebook wall*, „The New York Times”, 10.04.
- Young K.S. (1998), *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*, „CyberPsychology & Behavior”, Vol. 1, No. 3, s. 237–244, <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.

Patrycja Bojarska

Absolwentka¹ – Wydział Psychologii, Pedagogiki i Nauk Humanistycznych, Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie / Faculty of Psychology, Pedagogy and Humanities, Andrzej Frycz Modrzewski Krakow University, Poland

POCZUCIE KOHERENCJI A UZALEŻNIENIE OD INTERNETU

Sense of coherence and Internet addiction

Streszczenie

Uzależnienie od Internetu jest dużym problemem dotyczącym współcześnie całej populacji. W artykule zaprezentowano wyniki badań przeprowadzonych w celu wykazania zależności pomiędzy poziomem poczucia koherencji a prawdopodobieństwem uzależnienia od Internetu. W badaniu wzięło udział 60 osób (27 kobiet i 33 mężczyzn) w wieku od 18 do 34 lat. Spośród osób badanych wyodrębniono grupę 20 osób prawdopodobnie uzależnionych od Internetu. Badani wypełnili następujące kwestionariusze: Test Problematicznego Używania Internetu Ryszarda Poprawy (będący polską adaptacją Testu Uzależnienia od Internetu Kimberly Young), za pomocą którego określono prawdopodobieństwo uzależnienia od Internetu, oraz Kwestionariusz Orientacji Życiowej autorstwa Aarona Antonovsky'ego, za pomocą którego określono poziom poczucia koherencji. Wyniki badań własnych wykazały istotny statystycznie związek między poziomem poczucia koherencji a uzależnieniem od Internetu, tzn. im niższy jest poziom poczucia koherencji, tym większe prawdopodobieństwo uzależnienia od Internetu.

Słowa kluczowe: Internet, uzależnienie, poczucie koherencji (SOC), nowoczesne środki komunikacji

Abstract

Internet addiction is a big problem which currently affects the whole population. The topic of the presented research was searching for a dependency between the sense of coherence

¹ Magisterium z psychologii (2022), promotor: dr Marek Majczyna.

and the probability of internet addiction throughout the participants. In total, 60 people took part in the research (27 women and 33 men), all aged 18 to 34. Out of all participants, a group of 20 possible internet addicts was identified. The participants have filled out the following questionnaires: *Test Problematycznego Używania Internetu* by Ryszard Poprawa, which is a Polish adaptation of the Internet Addiction Test by Kimberly Young, which was used to determine the probability of internet addiction, and Sense of Coherence Scale SOC-29 by Aaron Antonovsky, which was used to determine the sense of coherence. The results of the research have shown a significant statistical relation between the sense of coherence and internet addiction i.e., the lower the sense of coherence, the higher the probability of internet addiction.

Key words: Internet, addiction, sense of coherence (SOC), modern communication

Wprowadzenie

W związku ze stale rosnącą rolą Internetu w społeczeństwie i wzrostem zagrożeń wynikających z jego użytkowania w niniejszym artykule skupiono się na problemie, jakim jest uzależnienie od Internetu, oraz na koncepcji poczucia koherencji (*the sense of coherence*, SOC) Aarona Antonovskiego. Sicioholizm, czyli uzależnienie od Internetu, jest dosyć nowym zjawiskiem, które bezsprzecznie staje się bardzo poważnym społecznym problemem. Ryzykowne użytkowanie Internetu cechuje się brakiem możliwości sprawowania kontroli przez internautę, a dodatkowo naraża to jednostkę na stres psychologiczny oraz zubożenie codziennej działalności (zob. Guerreschi, 2006).

Poczucie koherencji jest terminem wprowadzonym przez Antonovskiego, odnoszącym się do indywidualnych zasobów osoby, które umożliwiają jej radzenie sobie w trudnych sytuacjach. Celem badań przeprowadzonych na potrzeby niniejszej pracy było zbadanie zależności pomiędzy poziomem poczucia koherencji u osób badanych a prawdopodobieństwem uzależnienia od Internetu. Problem uzależnienia od Internetu dotyczy coraz większej liczby osób, głównie adolescentów i młodych dorosłych. Praca ma również za zadanie przybliżyć tematykę uzależnienia oraz poczucia koherencji wśród osób prawdopodobnie uzależnionych od Internetu.

W literaturze przedmiotu pojawiają się wzmianki o tym, że badacze podjęli się poszukiwań korelacji pomiędzy poczuciem koherencji

a uzależnieniem od Internetu. Wyniki badań pokazują pozytywną korelację pomiędzy wysokim poziomem poczucia koherencji u nastolatków a niskimi wynikami w Teście Uzależnienia od Internetu (Skonieczna i in., 2018). Biorąc pod uwagę niewielką liczbę danych, autorka niniejszego badania miała na celu znalezienie związku pomiędzy poczuciem koherencji a uzależnieniem od Internetu wśród osób dorosłych, ponieważ ten obszar badawczy nie został do końca wyeksplorowany przez innych badaczy.

Koncepcja poczucia koherencji

Twórcą pojęcia poczucia koherencji jest Aaron Antonovsky, który wprowadził je do psychologii przy okazji badań nad zagadnieniami źródeł zdrowia, czyli salutogenezą. Według niego poczucie koherencji to

[...] globalna orientacja człowieka, wyrażająca stopień, w jakim człowiek ten ma dominujące, trwałe, choć dynamiczne poczucie pewności, że (1) bodźce napływające w ciągu życia ze środowiska wewnętrznego i zewnętrznego mają charakter ustrukturyzowany, przewidywalny i wytłumaczalny; (2) dostępne są zasoby, które pozwolą mu sprostać wymaganiom stawianym przez te bodźce; (3) wymagania te są dla niego wyzwaniem wartym wysiłku i zaangażowania (Antonovsky, 2005, s. 34).

Z punktu widzenia psychologicznego poczucie koherencji traktować można jako styl poznawczy radzenia sobie z różnymi wyzwaniami albo jako właściwość osobowości. Antonovsky traktuje poczucie koherencji jako potencjalne źródło motywacji do działania na różnych płaszczyznach życia, a nie tylko jako postawę wobec niekorzystnych czynników środowiskowych (Porzak, 2014).

Antonovsky, konstruując teorię poczucia koherencji, która wykształciła się z jego zmaganiań zmierzających do zrozumienia zasobów i ich potencjalnego związku ze zdrowiem, inspirował się teorią informacji. Badacz postrzegał zdrowie i chorobę jako dwa przeciwstawne bieguny kontinuum poczucia koherencji, zdrowie jako biegun dodatni i patogenezę jako biegun ujemny (Joachim, Lyon, Farrell, 2003).

Ludzie z wyższą koherencją w większym stopniu oceniają bodźce jako niestresujące, ponieważ uważają oni, że łatwo poradzą sobie z daną sytuacją. Dzięki temu nie odczuwają napięcia, które łatwo przeistacza się w stres. Im wyższą pozycję na kontinuum poczucia koherencji zajmuje jednostka, tym większe prawdopodobieństwo, że łatwiej wchodzi ona w różne sytuacje z własnej woli. Dzieje się tak dlatego, że w jej ocenie sytuacje te nie są źródłem napięcia. Dzięki temu jednostka nie musi mobilizować nadzwyczajnych zasobów w momencie, gdy dana sytuacja postrzegana jest jako napięcie, a stresor zostaje uznany za nieszkodliwy lub obojętny (Antonovsky, 2005).

Poziom poczucia koherencji jest traktowany jako ważny czynnik prozdrowotny, sprzyjający zachowaniu zdrowia i ułatwiający adaptację do wymogów życia (Mroziak, 1996). Gdy mowa jest o poczuciu koherencji jako zmiennej osobowościowej, to wpływa ono na funkcjonowanie człowieka w jego różnych obszarach. Im jednostka ma silniejsze poczucie koherencji, tym większe występuje prawdopodobieństwo podejmowania zachowań prozdrowotnych. Ludzie z wysokim poczuciem koherencji wierzą, że życie jest sensowne, uporządkowane i przewidywalne. Stanowi to podstawę do tego, aby jednostka mogła sprawnie funkcjonować oraz aby chciała być zdrowa (Dolińska-Zygmunt, 2000).

Poczucie koherencji składa się z trzech wymiarów: poczucia zrozumiałości (*comprehensibility*), zaradności/sterowalności (*manageability*) i poczucia sensowności (*meaningfulness*). Pierwszy z wymienionych wymiarów, czyli poczucie zrozumiałości (jest to wymiar poznawczy), obejmuje stopień, w jakim jednostka postrzega napływające informacje jako uporządkowane, spójne i jasne, pozwalające zrozumieć sytuację, w której się znajduje, oraz na dalsze jej przewidywanie. Z kolei poczucie zaradności/sterowalności ma charakter poznawczo-instrumentalny. Zaradność wynika z przekonania osoby o tym, że ma dostęp do zasobów pozwalających sprostać stawianym wymaganiom. Trzeci z wymienionych wymiarów (poczucie sensowności) ma charakter emocjonalno-motywacyjny i dotyczy tego, czy jednostka czuje, że jej życie ma sens, a pojawiające się wyzwania są warte jej poświęcenia i zaangażowania. Ostatni z wymienionych komponentów wydaje się szczególnie interesujący jako potencjalnie

najbardziej związany z motywacją, która pomaga w podejmowaniu różnych wyzwań rozwojowych (Porzak, 2014).

Dla człowieka, który bierze aktywny udział w podjęciu decyzji dotyczącej wykonywania jakiegoś zadania i rozwiązywania problemów, takie aktywności mają szczególny wpływ na rozwój poczucia koherencji, w szczególności na poczucie sensowności. Najsilniej związane z poczuciem sensowności cechy to poczucie uczestnictwa, zaangażowania i autonomii (Sęk, 2001).

Dominującym komponentem poczucia koherencji jest poczucie sensowności. Wysoka sensowność oznacza, że pozostałe komponenty charakteryzują się tendencją wzrostową, jednak, jeśli sensowność jest słaba, to występuje tendencja spadkowa (Heszen, Sęk, 2008). Na jakość radzenia sobie z trudną sytuacją wpływa poczucie sensowności, która jednocześnie wpływa na motywację pomagającą w podjęciu działań ułatwiających przezwycięzenie trudności (Pasikowski, 2000).

Różni badacze przeprowadzali analizy związków między poczuciem koherencji a zachowaniami antyzdrowotnymi podejmowanymi przez młodych dorosłych oraz młodzież. Analizy te wykazały, że poziom poczucia koherencji jest jednym z ważnych czynników warunkujących takie zachowania jak picie alkoholu i przyjmowanie substancji psychoaktywnych, a także subiektywne poczucie zdrowia i radzenie sobie ze stresem (Hintze, 2015). Stwierdzono, że poczucie koherencji traktować można jako uniwersalny zasób w radzeniu sobie przez młodzież z różnymi aspektami stresu, co oznacza, że „[...] im wyższe poczucie koherencji [...], tym rzadziej, mniej intensywnie młodzież doświadcza stresu i skuteczniej sobie z nim radzi” (Jelonkiewicz, 2012, s. 97).

Definiując poczucie koherencji, Antonovsky kładł nacisk na takie cechy jak zrozumiałość i przewidywalność doświadczeń. Poczucie koherencji posiada zarówno składnik poznawczy, jak i afektywny, ale w zasadzie traktowane było jako zjawisko percepcyjne. Spójność doświadczeń jest czynnikiem warunkującym kształtowanie się poczucia zrozumiałości, właściwa równowaga niedociążenia i przeciążenia – poczucia zaradności, a współudział w decydowaniu o wyniku – poczucia sensowności (Antonovsky, 2005).

Internet – ujęcie definicyjne

Spośród dostępnych w literaturze wielu definicji Internetu warto przytoczyć przede wszystkim tę z *Encyklopedii PWN*, która podaje, że Internet to „ogólnoświatowa sieć komputerowa, łącząca lokalne sieci, korzystające z pakietowego protokołu komunikacyjnego TCP/IP, mająca jednolite zasady adresowania i nazywania węzłów (komputerów włączonych do sieci) oraz protokoły udostępniania informacji” (*Internet*, 2024). Z kolei według Michała Małyszki Internet to „połączone ze sobą sieci, które przesyłają dane pomiędzy urządzeniami podłączonymi do tych sieci” (Małyszko, 2016, s. 2). Komunikacja, która kiedyś była uważana za elitarną, stała się masowa (Pawska, 2020), w związku z czym do języka potocznego przeniknęły różne nazwy użytkowników tworzących społeczność internetową, takie jak sieciuchy, którymi określa się użytkowników w sieci, sieciaki, czyli inaczej dzieci sieci, i cyberprzestrzeń, czyli sieć (Kozak, 2011).

Internet stał się w dużej mierze integralną częścią naszego życia, czy to społecznego, czy zawodowego, czy akademickiego, a zatem jego nadmierne używanie budzi pewne obawy o potencjalne szkodliwe dla ludzkiego zdrowia konsekwencje (Pontes, Patrão, Griffiths, 2014). Skutkiem zwiększenia powszechnego stosowania przenośnych urządzeń z dostępem do Internetu jest to, że dzisiaj wszyscy, zwłaszcza adolescenti, pręźnie korzystają z Internetu w celach towarzyskich, rozrywkowych oraz informacyjnych (Sinkkonen i in., 2014). Zdaniem Jana van Dijka Internet pełni rolę informacyjną, komunikacyjną, transakcyjną, rozrywkową, towarzyską, edukacyjną i tożsamościową (Dijk, 2010).

Uzależnienie od Internetu jako uzależnienie behawioralne

Wraz z XXI wiekiem rozpoczęła się epoka nazywana erą nowych uzależnień. W literaturze przedmiotu coraz częściej opisywane są uzależnienia behawioralne, które inaczej nazywa się uzależnieniami od czynności, do których zaliczyć można m.in. zakupoholizm, seksoholizm, hazard, pracoholizm, obsesyjną konsumpcję, grę w gry komputerowe czy siecioholizm (Warzecha, 2016). Czynności te są nałogowymi zachowaniami. Człowiek

nie potrafi zapanować nad nimi pomimo zaburzenia wielu jego obszarów funkcjonowania (Ogińska-Bulik, 2010).

Uzależnienie od Internetu można zdefiniować jako niezdolność do zapobiegania nadmiernemu korzystaniu z Internetu, chęć spędzania coraz większej ilości czasu w Internecie; przy tym pojawiają się takie objawy jak nadmierna drażliwość, napięcie i niepokój po pozbawieniu Internetu, a z powodu nadużywania Internetu pogarsza się jakość życia zawodowego, społecznego i rodzinnego (Bozkurt, Şahin, Zoroğlu, 2016). W głównej mierze to właśnie u młodzieży istnieje ryzyko nadmiernego użytkowania Internetu. Prowadzić to może do uzależnienia przy wpływie czynników biologicznych, psychologicznych i społecznych (Karacic, Oreskovic, 2017; Shek, Yu, 2016).

Sam fakt nadmiernego korzystania z internetowej przestrzeni nie jest cechą charakterystyczną dla uzależnienia od sieci, lecz kompulsywną potrzebą odcięcia się od rzeczywistości i ucieczki od niej (Peele, 2000). Zjawisko uzależnienia od Internetu może w szybki sposób pogorszyć normalne funkcjonowanie osoby, gdy czuje ona, że nie jest w stanie wykonywać czynności, które robiła do tej pory regularnie ze względu na brak możliwości odłączenia się od Internetu (Young, Rogers, 1998). Ta forma korzystania z Internetu powoduje różne problemy, które mają wpływ na jakość życia osoby oraz jej stany psychiczne (Young, 1998a). W 1998 r. Kimberly Young przedstawiła kryteria diagnostyczne uzależnienia od Internetu, które znane są na całym świecie. Jeśli spośród wymienionych kryteriów pięć lub więcej zostanie spełnionych, to można potwierdzić uzależnienie od Internetu. Kryteria to:

- 1) dana osoba jest pochłonięta Internetem, myśli o działaniach online lub przewiduje kolejną sesję w Internecie;
- 2) dana osoba, żeby osiągnąć satysfakcję z korzystania z Internetu, sukcesywnie zwiększa czas w nim spędzany;
- 3) próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu nie kończą się powodzeniem;
- 4) dana osoba jest niespokojna, przygnębiona lub drażliwa podczas próby ograniczenia lub zakończenia korzystania z Internetu;
- 5) dana osoba pozostaje online dłużej niż pierwotnie zamierzała;

- 6) dana osoba naraża się na niebezpieczeństwo lub ryzykuje utratę rzeczywistej relacji, pracy czy dobrej edukacji z powodu korzystania z Internetu;
- 7) dana osoba okłamuje członków rodziny lub inne osoby próbujące ograniczyć zakres jej zaangażowania w Internet;
- 8) dana osoba postrzega Internet jako sposób na ucieczkę od problemów lub złagodzenie nastroju dysforycznego (np. uczucia bezradności, lęku czy depresji) (Young, 1998b).

Psychospołeczne konsekwencje uzależnienia od Internetu

Z problematycznym korzystaniem z Internetu wiąże się wiele zmiennych psychologicznych, których związki znaleźć można w licznych badaniach. Wśród tych badań wyróżnić można związek między cechami psychologicznymi człowieka a problematycznym użytkowaniem Internetu czy portali społecznościowych. Przykładem mogą być badania związku uzależnienia od Internetu ze skłonnością do depresji (Janocha, Klimatskaya, 2011). Wyniki badań mówią także o tym, że cechy osobowości psychopatycznej mogą wpływać na uzależnienie od Internetu (Augustynek, 2010). Związek niskiego poziomu samooceny z uzależnieniem wykazali Lynette Armstrong, James G. Philips i Lauren L. Saling (2000). Wykazano także związek z narcyzmem (Bergman i in., 2011).

Z badań wynika, że czynniki neurobiologiczne, społeczne, psychologiczne i duchowe mają wpływ na rozwój uzależnienia od Internetu (Woronowicz, 2009). Szczególną uwagę warto poświęcić badaniom wskazującym związek uzależnienia od Internetu z niewłaściwą transmisją dopaminy i serotoniny w mózgu. Inne wyniki badań dowodzą, że u ludzi uzależnionych od gier komputerowych występuje zaburzony metabolizm glukozy w części mózgu odpowiedzialnej za układ nagrody oraz za kontrolę impulsów (Aboujaoude, 2012). Główną cechą zaburzenia związanego z nieprawidłowym korzystaniem z Internetu jest nieumiejętność zaplanowania nad chęcią robienia i powtarzania czynu, który jest szkodliwy dla siebie lub dla innych (DiNicola, 2004).

W badaniach stwierdzono także, że nadmierne korzystanie z Internetu ma negatywny wpływ na wyniki w nauce, relacje rodzinne oraz rozwój emocjonalny młodzieży (Tsitsika i in., 2011). W wymiarze otwartości na doświadczenia, a także ugodowości, osoby nadmiernie korzystające z Internetu uzyskały niskie wyniki (Barłów, 2015).

Liczni badacze zwracają uwagę na neurotyczność, która jest czynnikiem ryzyka w wymiarze osobowości. Mówią oni o tym, że większe ryzyko uzależnień występuje wtedy, gdy neurotyczność jest wysoka. Natomiast jeśli chodzi o sumienność, to im ma ona niższy poziom, tym ryzyko uzależnienia jest wyższe (Andreassen i in., 2012). Z tego wynika, że większą skłonność do zaburzeń behawioralnych, w tym do uzależnień, mają ludzie, którzy cechują się lękowością i niskim poziomem odporności na stres. Wraz z zaburzeniem korzystania z Internetu mogą występować zaburzenia lękowe, depresja (Cho i in., 2013) albo ADHD (Carli i in., 2013). Jednakże nie jest do końca wiadomo, czy stan depresyjny jest skutkiem, czy przyczyną uzależnienia od Internetu.

Cel i problematyka badań

Internet niesie ze sobą nie tylko pozytywne aspekty, takie jak rozrywka czy dostęp do informacji, ale również zagrożenia. Mowa tutaj o uzależnieniu od Internetu, które z roku na rok dotyka coraz większej liczby osób. Natomiast to, jak człowiek poradzi sobie z tymi zagrożeniami i ze stresem z nimi związanym, określa poziom poczucia koherencji.

Ważność poruszonej tematyki skłoniła autorkę niniejszego artykułu do głębszego zainteresowania się przedmiotem literatury i badań. Celem głównym badań własnych było określenie stopnia lub możliwości uzależnienia od Internetu osób badanych, a także określenie poziomu poczucia koherencji, jak również zależności pomiędzy dwoma tymi zmiennymi. Ogólna hipoteza niniejszej pracy, utworzona na podstawie głównego problemu badawczego, brzmi: poziom poczucia koherencji ma związek z uzależnieniem od Internetu. Hipoteza szczegółowa niniejszej pracy to z kolei: im wyższy poziom poczucia koherencji, tym mniejsze nasilenie uzależnienia od Internetu.

Metoda

Na potrzeby artykułu, mając na uwadze pytania i wyznaczone cele, zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Wykorzystaną techniką badawczą jest ankieta. Dzięki badaniom ankietowym jest możliwe zebranie w krótkim czasie dużej ilości informacji od osób badanych i poznanie ich poglądów, opinii i przekonań. Do niniejszego badania wykorzystano dwa narzędzia: Kwestionariusz Orientacji Życiowej (SOC-29) i Test Problematycznego Używania Internetu (TPUI-22).

Kwestionariusz Orientacji Życiowej zawiera 29 pytań składających się na pozycje testowe, zaopatrzone w 7-punktową skalę szacunkową (Antonovsky, 2005, s. 175). Narzędzie to pozwala ustalić nie tylko ogólny wynik poczucia koherencji na podstawie sumy punktów uzyskanych ze wszystkich pozycji testowych, ale również daje możliwość poznania poziomu trzech wymiarów poczucia koherencji: poczucia zrozumiałości (11 pytań), poczucia zaradności (10 pytań), jak również poczucia sensowności (8 pytań)².

Test Problematycznego Używania Internetu jest polską adaptacją testu Young z 1998 r., czyli Testu Uzależnienia od Internetu (*Internet Addiction Test*). Autorem polskiej adaptacji jest Ryszard Poprawa (2011). Test składa się z 22 stwierdzeń dotyczących używania Internetu. Na wynik tego testu składa się suma ocen 22 stwierdzeń, których wartości wyrażone są w skali od 0 do 110 punktów. Przyjęło się, że im suma punktów jest wyższa, tym silniejsze są symptomy problematycznego używania Internetu. Test ten jest wysoce trafny i rzetelny (Poprawa, 2011).

Stosowane procedury statystyczne

Na początku przeprowadzono analizę wyników demograficznych na podstawie metryczki dołączonej do badania oraz opisano statystyki opisowe badania (mediana, modalna, odchylenie standardowe, wariancja, skośność, kurtoza, minimum, maksimum). Rozkład zmiennych sprawdzono

² Według Tomasza Pasikowskiego polska wersja Kwestionariusza Orientacji Życiowej jest narzędziem trafnym i rzetelnym, pozwalającym zbadać poczucie koherencji (Pasikowski, 2001).

za pomocą testu Shapiro–Wilka. Obliczono także współczynnik r Pearsona między zmiennymi. Do obliczenia wyników użyto testu U Manna–Whitneya, a za istotne statystycznie przyjęto odpowiedzi z poziomem $p < 0,05$. Obliczono także jednoczynnikową analizę wariancji (*analysis of variance*, ANOVA) w schemacie międzygrupowym. Analiza statystyczna została wykonana za pomocą programu statystycznego JASP 0.16.

Osoby badane

W badaniu wzięło udział 60 osób, 27 kobiet (45%) i 33 mężczyzn (55%), w wieku od 18 do 33 lat, gdzie średnia wieku w grupie badanej wyniosła 24,64 roku ($M = 24,63$; $SD = 3,56$). Dobór próby badawczej był celowy ze względu na podany przedział wiekowy. Osoby do badań poszukiwane były za pośrednictwem mediów społecznościowych. Badani nie uzyskiwali żadnych korzyści materialnych za udział w badaniu, który był dobrowolny. W badaniu wzięto pod uwagę wiek, płeć oraz wykształcenie osób badanych.

Spośród wszystkich osób, które wzięły udział w badaniu ($N = 60$), wyodrębniono grupę 20 osób spełniających kryteria zagrożenia uzależnieniem od Internetu. W grupie tej kobiety stanowiły 35% (7 kobiet), a mężczyźni 65% (13 mężczyzn), w przedziale wiekowym od 19 do 32 lat, gdzie średnia wieku wynosiła 23,85 roku ($M = 23,85$; $SD = 3,717$). W pierwszej kolejności wykonano obliczenia statystyki opisowej dla wyników uzyskanych w badanej próbie (zob. tab. 1).

Wyniki przedstawione w tab. 1 wskazują na to, iż osoby z grupy I uzyskały niskie wyniki w kwestionariuszu TPUI-22, co prawdopodobnie oznacza, że osoby te nie są zagrożone uzależnieniem od Internetu. Osoby z grupy I w kwestionariuszu SOC-29 uzyskały wysokie wyniki w porównaniu z grupą II, u której stwierdzono niskie wyniki, natomiast uzyskała ona wysokie wyniki w kwestionariuszu TPUI-22, co wskazywać może na prawdopodobne zagrożenie uzależnieniem od Internetu.

Na podstawie wyniku ogólnego testu TPUI-22 z 60-osobowej grupy badanych wyodrębniono 20 osób (33,33%) prawdopodobnie zagrożonych uzależnieniem od Internetu, natomiast 40 osób (66,66%) nie spełniło kryteriów zagrożenia uzależnienia od sieci. Wyniki w tab. 2 wskazują

na to, że w grupie II osób prawdopodobnie zagrożonych uzależnieniem od Internetu ($N = 20$) większość stanowią mężczyźni ($n = 13$), zaś kobiety stanowią zdecydowanie mniejszą liczbę ($n = 7$). W grupie I osób prawdopodobnie niezagrożonych uzależnieniem od Internetu ($N = 40$) stosunek kobiet do mężczyzn był równy. Kolejno przedstawiono analizę użytkowników zagrożonych i niezagrożonych uzależnieniem od Internetu ze względu na poziom wykształcenia, wiek oraz płeć (zob. tab. 2).

Tabela 1. Statystyki opisowe badanych zmiennych poziomu poczucia koherencji i zagrożenia uzależnienia od Internetu

Tytuł	Wynik TPUI-22		Wynik SOC-29	
	Grupa I osoby niezagrożone	Grupa II osoby zagrożone	Grupa I osoby niezagrożone	Grupa II osoby zagrożone
Liczebność	40	20	40	20
Brak danych	0	0	0	0
<i>Mdn</i>	12,000	83,000	132,000	67,500
<i>M</i>	17,050	84,300	134,500	70,050
<i>SD</i>	14,730	13,546	29,955	19,127
Wariancja	216,972	183,484	897,282	365,839
<i>Sk.</i>	0,731	0,165	-0,221	0,047
<i>Kurt.</i>	-0,779	0,175	-0,606	-1,380
Test Shapiro-Wilka	0,881	0,968	0,974	0,936
<i>p</i> (test Shapiro-Wilka)	< 0,001	0,703	0,466	0,199
<i>Min.</i>	0,000	56,000	67,000	38,000
<i>Maks.</i>	48,000	110,000	185,000	99,000

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 2. Analiza dwóch grup badanych ze względu na wiek i wykształcenie

	Grupa I – niezagrożona uzależnieniem ($N = 40$)	Grupa II – zagrożona uzależnieniem ($N = 20$)
Średnia wieku	25,02	23,85
Płeć (mężczyźni, proc.)	60,6	39,39
Płeć (kobiety, proc.)	74,07	25,92
Wykształcenie średnie (proc.)	50	60
Wykształcenie wyższe (proc.)	47,5	20
Wykształcenie zasadnicze zawodowe (proc.)	0	15
Wykształcenie gimnazjalne (proc.)	2,5	5

Źródło: opracowanie własne.

Z danych w tab. 2 wynika, że średnia wieku osób z grupy I jest wyższa od tej z grupy II, co wskazywać może na niższy wiek osób prawdopodobnie zagrożonych uzależnieniem od Internetu w porównaniu z grupami osób niezagrożonych.

Na podstawie wyników tab. 2 zaobserwowano, że w grupie I największa liczba osób posiadała wykształcenie średnie ($n = 20$), również w grupie I zaobserwowano największą liczbę badanych osób o wykształceniu średnim ($n = 12$).

W celu sprawdzenia zależności liniowej pomiędzy poziomem natężenia poczucia koherencji a natężeniem poziomu uzależnienia od Internetu wykonano analizę korelacji r Pearsona. Wyniki analizy wskazały na obecność istotnej statystycznie korelacji pomiędzy zmienną poziomu natężenia poczucia koherencji a poziomem natężenia uzależnienia od Internetu, $r = -0,880$; $p < 0,001$ (zob. tab. 3).

Tabela 3. Analiza korelacji liniowej na podstawie współczynnika korelacji r Pearsona

Współczynnik korelacji r Pearsona		n	r Pearson	p
SOC-29	TPUI-22	60	-0,880	*** < 0,001

* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Źródło: opracowanie własne.

Następnie zastosowano nieparametryczny test U Manna-Whitneya, który nie wymaga założenia, że próba pochodzi z populacji o rozkładzie normalnym. Za istotną przyjęto różnicę na poziomie $p < 0,05$. Zależności między zmiennymi analizowano za pomocą współczynników korelacji r Pearsona. Dokonano analizy porównawczej poziomu poczucia koherencji w poszczególnych skalach pomiędzy dwoma grupami badanymi (zob. tab. 4).

W tab. 4 zauważyć można różnice pomiędzy poszczególnymi skalami SOC-29 między dwoma badanymi grupami oraz między poziomami ogólnego wyniku SOC-29 w badanych grupach. Poziom globalnego SOC-29 w grupie I wynosi 134,5. Wynik ogólny SOC-29 mieści się

w średniej zaproponowanej przez Antonovsky'ego. Najniższy wynik uzyskany w badaniu w grupie I to 67, a najwyższy – 185, odchylenie standardowe wyniosło 29,95. Poziom globalnego SOC-29 w grupie II wynosi 70,05. Wynik ogólny SOC-29 mieści się poniżej średniej zaproponowanej przez Antonovsky'ego. Najniższy wynik uzyskany w badaniu w grupie II to 38, najwyższy – 99, a odchylenie standardowe wyniosło 19,12. Mając na uwadze wszystkie składowe poczucia koherencji, to statystycznie najczęściej wysokich wyników badani uzyskali na podskali zaradności, a najmniej wyników wysokich badani uzyskali w komponencie poczucia sensowności. Wyniki w SOC-29 wskazały, iż grupa osób niezagrażonych uzależnieniem od Internetu ($Mdn = 132$) różni się w sposób istotny statystycznie ($W = 769$; $p < 0,001$; $d = 0,92$) od grupy osób zagrożonych ($Mdn = 67,5$).

Tabela 4. Poziom poczucia koherencji w badanych grupach

	Poczucie zrozumiałości		Poczucie zaradności		Poczucie sensowności		Wynik ogólny SOC	
	Grupa I	Grupa II	Grupa I	Grupa II	Grupa I	Grupa II	Grupa I	Grupa II
Liczebność	40	20	40	20	40	20	40	20
Brak danych	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>M</i>	42,875	24,700	45,050	24,400	35,325	15,150	134,500	70,050
<i>SD</i>	10,559	7,116	10,226	6,541	9,269	5,878	29,955	19,127
<i>Min.</i>	24,000	13,000	23,000	15,000	12,000	7,000	67,000	38,000
<i>Maks.</i>	61,000	36,000	61,000	35,000	49,000	31,000	185,000	99,000

Źródło: opracowanie własne.

W celu weryfikacji hipotezy o istotnej zależności pomiędzy poczuciem koherencji a uzależnieniem od Internetu przeprowadzono jednoczynnikową analizę wariancji dla prób niezależnych (tab. 5). W jej wyniku okazało się, że grupy różnią się między sobą istotnie statystycznie, co oznacza, że poziom poczucia koherencji wpływa na prawdopodobieństwo uzależnienia od Internetu, test *F* Welcha (2; 101,99) = 10,1; $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,56$. Obserwowany efekt jest o bardzo dużej sile. Wyjaśnia on 56% całkowitej zmienności wyników uzyskanych w zakresie mierzonej zmiennej.

Tabela 5. Jednoczynnikowa analiza wariancji w schemacie międzygrupowym poziomu poczucia koherencji między dwoma grupami

ANOVA – skala SOC-29							
Jednorodność wariancji	Przypadek	Suma kwadratów reszt	<i>df</i>	Średnia kwadratów reszt	<i>F</i>	<i>P</i>	η^2
Test Welcha	Grupy	55384,033	1,000	55384,033	101,999	< 0,001	0,569
	Składnik resztowy	41944,950	54,352	771,721			

Źródło: opracowanie własne.

W celu zbadania, jak porównywane grupy różnią się między sobą istotnie statystycznie, wykonano test *post hoc* z poprawką Gamesa–Howella (tab. 6 i 7). Poprawkę zastosowano z uwagi na złamane założenie o homogeniczności wariancji w porównywanych grupach. Uzyskane rezultaty wskazują na to, że obie porównywane grupy różnią się między sobą. Najwyższy poziom poczucia koherencji odnotowano u osób w grupie niezagrożonych uzależnieniem od Internetu ($M = 134,5$; $SD = 29,95$), natomiast w grupie osób prawdopodobnie zagrożonych uzależnieniem od Internetu wyniki poziomu poczucia koherencji były niższe: $M = 70,05$; $SD = 19,12$, $p < 0,001$, d Cohena = 2,62, 95% $CI_{\text{różnicy}}$ (77,24; 51,65).

Tabela 6. Analiza *post hoc* poziomu poczucia koherencji między dwoma badanymi grupami

Post hoc porównanie grup					
		Różnica średnich	<i>SE</i>	<i>t</i>	P_{tukey}
Grupa I	Grupa II	64,450	7,365	8,751	< 0,001

Źródło: opracowanie własne.

Tabela 7. Analiza *post hoc* z poprawką Gamesa–Howella poziomu poczucia koherencji między dwoma badanymi grupami

Games–Howell <i>post hoc</i> porównanie grup							
95% CI dla różnicy średnich							
Porównanie	Różnica średnich	Niższa	Wyższa	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	P_{tukey}
Grupy I–II	64,450	51,658	77,242	6,382	10,099	54,352	< 0,001

Źródło: opracowanie własne.

W tab. 8 przedstawiono ocenę według testu *H* Kruskala–Wallisa dla zmiennej zależnej wyniku ogólnego poczucia koherencji.

Tabela 8. Analiza testem *H* Kruskala–Wallisa poziomu poczucia koherencji pomiędzy dwoma badanymi grupami

Test <i>H</i> Kruskala–Wallisa			
Analiza	Statystyka	<i>df</i>	<i>p</i>
Grupy I–II	33,496	1	< 0,001

Źródło: opracowanie własne.

Dyskusja

Celem prezentowanego badania było sprawdzenie oraz wykazanie zależności pomiędzy poziomem poczucia koherencji wśród badanych osób a prawdopodobieństwem zagrożenia uzależnieniem od Internetu.

Uzależnienie od Internetu dotyka coraz większej liczby osób, przez co staje się globalnym problemem. Coraz dynamiczniejszy wzrost roli informacji prowadzi do głębokich zmian społecznych, co szczególnie widoczne jest w sieci. Z jednej strony Internet niesie ze sobą korzyści, lecz z drugiej – zagrożenie, jakim jest uzależnienie od niego, co jest poważnym problemem, na który autorka niniejszej pracy zwróciła szczególną uwagę.

Poczucie koherencji jest zmienną, która wywodzi się z teorii salutogenezy, będącej teorią zdrowia wprowadzoną przez Antonovsky'ego, który uważa, że osoby charakteryzujące się wysokim poziomem poczucia koherencji rzadziej chorują oraz lepiej radzą sobie z sytuacjami stresowymi niż osoby z niskim jego poziomem. Liczne badania to potwierdziły. Przykładem mogą być badania Charlesa J. Holahana i Rudolfa H. Moosa (1990), w których udowodniono, że osoby wykorzystujące swoje zasoby osobiste i środowiskowe częściej aktywnie radziły sobie w sytuacjach stresowych. Osoby z wysokim poczuciem koherencji o wiele częściej radzą sobie w sposób racjonalny w sytuacjach stresowych. Starają się one przemyśleć, jaki sposób jest najkorzystniejszy, aby rozwiązać daną sytuację problemową.

Aby poznać tendencje osób badanych do uzależnienia i sprawdzić to, czy są oni zagrożeni prawdopodobieństwem uzależnienia od Internetu,

na potrzeby pracy wykorzystano Test Problematicznego Używania Internetu (TPUI-22), dzięki któremu wyodrębniono spośród 60 badanych osoby, które – na podstawie wysokich wyników uzyskanych w teście – prawdopodobnie są zagrożone uzależnieniem od Internetu.

Do poznania poziomu poczucia koherencji wśród badanych wykorzystano Kwestionariusz Orientacji Życiowej (SOC-29), dzięki któremu określono poziom poczucia koherencji u osób badanych: im więcej punktów uzyskała osoba, tym wyższy poziom poczucia koherencji on oznaczał.

Z przeprowadzonych badań wynika, że silniejsze poczucie koherencji związane jest z mniejszym prawdopodobieństwem zagrożenia uzależnieniem od Internetu. W tym zakresie stwierdzono różnice, które związane są z grupą, do której badani zostali przydzieleni: w grupie II występują silne związki pomiędzy prawdopodobieństwem uzależnienia od Internetu a niskimi wynikami na wszystkich skalach SOC-29. Najniższe wyniki w grupie II na skali poczucia sensowności wskazują na to, że osoby należące do tej grupy cechują się małym wysiłkiem lub jego brakiem w rozwiązywaniu problemów oraz radzenia sobie z nimi, a także niskim poczuciem sensu życia; osoby nie podejmują wyzwań i brak u nich motywacji do działania. Antonovsky (2005), mówił także o określonych związkach pomiędzy poszczególnymi skalami SOC-29, co potwierdziło się w analizie badań. Zauważa się, że w grupie osób prawdopodobnie zagrożonych uzależnieniem od Internetu poczucie sensowności jest na niskim poziomie, co skutkuje tym, że także wszystkie inne składniki mają tendencję spadkową.

Podobne wyniki uzyskano w badaniach nad wpływem poczucia koherencji na problematyczne korzystanie z Internetu wśród uczniów szkół średnich. Wyniki tych badań wskazują, że osoby z niskim SOC-29 wykazywały wysoką intensywność problematycznego używania Internetu, natomiast osoby z wysokim wynikiem SOC-29 osiągnęły niskie wyniki w tym zakresie, co – jak mówiły badaczki – było statystycznie istotne. Jednakże warto zwrócić uwagę, że w tych badaniach uzyskano wyniki wskazujące, że to dziewczęta stanowią grupę osób, u których częściej występuje niski wynik poziomu poczucia koherencji, przez co są one bardziej narażone na problematyczne używanie Internetu oraz jego wpływ na zdrowie (Skończna i in., 2018). Wyniki badań prowadzonych na potrzeby tej pracy

różnią się od wyników badań prowadzonych przez badaczki, ponieważ z analizy danych wynika, że to u mężczyzn widoczna jest przewaga pod względem niskich wyników poziomu poczucia koherencji. Rozbieżności w przedstawionych badaniach mogą wynikać z liczebności badanej populacji, gdzie w przytoczonych badaniach populacja wynosiła 1078 osób, a w badaniach prowadzonych do niniejszej pracy pula badanych to zaledwie 60 osób. Również podobne wyniki uzyskano w badaniach prowadzonych wśród młodzieży (Ebrahimi, Parand, 2021), w których dowiedziono, że wyższe wyniki poziomu poczucia koherencji wiązały się z niższym uzależnieniem od Internetu wśród młodzieży irańskiej w wieku od 13 do 18 lat.

Można przyjąć, że dużą zaletą na tle innych prowadzonych badań o podobnej tematyce jest uwzględnienie w badaniu osób w wieku od 18 do 34 lat, które posiadały różny poziom wykształcenia. Prace innych autorów przytoczone w niniejszej pracy głównie dotyczyły adolescentów, którzy jeszcze uczyli się w szkole.

Za pomocą SOC-29 autorka niniejszej pracy określiła wskaźnik ogólnego poczucia koherencji, tzw. globalny wynik SOC. Średnia wartość wyniku w grupie I (czyli grupie osób prawdopodobnie niezagrożonych uzależnieniem od Internetu) wyniosła 134,5 (rozpiętość punktów 67–185), natomiast jeśli chodzi o poszczególne podskale, to otrzymano następujące wyniki – poczucie zrozumiałości: 42,87 (rozpiętość 24–61); poczucie zaradności: 45,05 (rozpiętość 23–61); poczucie sensowności: 35,32 (rozpiętość 12–49).

Średnia wartość wyniku w grupie II (czyli grupie osób prawdopodobnie zagrożonych uzależnieniem od Internetu) wyniosła 70,05 (rozpiętość 38–99), natomiast jeśli chodzi o poszczególne skale, to otrzymano następujące wyniki – poczucie zrozumiałości: 24,70 (rozpiętość 13–36); poczucie zaradności: 24,40 (rozpiętość 15–35); poczucie sensowności: 15,15 (rozpiętość 7–31).

Porównując wyniki obu grup z wartościami norm podanych przez Antonovsky'ego (133–160), badani należący do grupy I posiadali wysokie poczucie koherencji (Antonovsky, 2005), natomiast badani należący do grupy II posiadali niski poziom poczucia koherencji.

Wyniki badań sugerują, że zachodzi korelacja między poczuciem koherencji a zachowaniami zdrowotnymi. Osoby, które wykazywały wyższy poziom poczucia sensowności, miały silniejszą motywację do tego, by aktywnie kształtować swoje życie oraz na nie wpływać, natomiast – jeśli pacjenci wykazywali wyższe poczucie zaradności – to w większym stopniu byli oni przekonani o wpływie swoich działań na własny los (Włodarczyk, 2000, za: Kurowska, Świątkowska, 2009, s. 194, 204). Badania wykazały także, że wysokość poczucia zrozumiałości i poczucia zaradności w trudnej sytuacji uzależniona jest od wielkości poczucia sensowności (Słowik, Wysocka-Pleczyk, 1998).

W badaniach wskazano na to, że wzrost poczucia koherencji (czyli posiadania przekonania, że ludzkie życie ma sens, jest uporządkowane i przewidywalne oraz że ludzie posiadają i dysponują zasobami) wpływa korzystnie na ludzi w stosowaniu przez nich adaptacyjnych sposobów i stylów radzenia sobie, co w efekcie wpływa na ich lepsze funkcjonowanie jak również na ich stan zdrowia (Słowik, Wysocka-Pleczyk, 1998).

Dzięki analizie statystycznej wyników badań potwierdzono to, że zmienne socjodemograficzne mają wpływ na poziom poczucia koherencji. Do zmiennych tych zaliczono wiek i płeć. Dodatkowo przeprowadzono badania z wykorzystaniem zmiennej „wykształcenie”, lecz dowiedziono, że nie wpływa ona istotnie statystycznie na poziom poczucia koherencji wśród osób badanych.

Przeprowadzone analizy wyników badań stały się podstawą weryfikacji hipotez. Ogólna hipoteza niniejszej pracy dotyczyła związku między poziomem poczucia koherencji a uzależnieniem od Internetu. Hipoteza ta zakładała, że istnieje taki związek. W wyniku przeprowadzonych badań ustalono, że istnieje związek pomiędzy poziomem poczucia koherencji a uzależnieniem od Internetu.

Hipoteza szczegółowa dotyczyła wysokości poziomu poczucia koherencji w porównaniu z wartościami uzależnienia od Internetu. Hipoteza zakładała, że im wyższy jest poziom poczucia koherencji, tym mniejsze jest nasilenie uzależnienia od Internetu. Na podstawie przeprowadzonych badań zweryfikowano prawdziwość tej hipotezy.

Kolejnym wnioskiem wynikającym, z badań jest to, że u mężczyzn występuje wyższy poziom uzależnienia od Internetu niż u kobiet oraz u mężczyzn występuje niższy poziom poczucia koherencji niż u kobiet. Ustalono również, że osoby młodsze różnią się poziomem poczucia koherencji i natężeniem uzależnienia od Internetu od osób starszych. Osoby starsze wykazały wyższy poziom poczucia koherencji oraz niższe prawdopodobieństwo uzależnienia od Internetu niż osoby młodsze.

Osoby prawdopodobnie uzależnione od Internetu posiadają niski poziom poczucia koherencji oraz różnią się istotnie statystycznie od osób prawdopodobnie nieuzależnionych od Internetu, u których poziom poczucia koherencji jest wyższy.

Bibliografia

- Aboujaoude E. (2012), *Wirtualna osobowość naszych czasów. Mroczna strona e-osobowości*, tłum. R. Andruszko, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków.
- Andreassen C.S., Torsheim T., Brunborg G.S., Pallesen S. (2012), *Development of a Facebook addiction scale*, „Psychological Reports”, Vol. 110, Issue 2, s. 501–517, <https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>.
- Antonovsky A. (1995), *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*, tłum. H. Grzegółowska-Klarkowska, Fundacja IPN, Warszawa.
- Armstrong L., Phillips J.G., Saling L.L. (2000), *Potential determinants of heavier Internet usage*, „International Journal of Human-Computer Studies”, Vol. 53, Issue 4, s. 537–550, <https://doi.org/10.1006/ijhc.2000.0400>.
- Augustynek A. (2010), *Uzależnienia komputerowe. Diagnoza, rozpowszechnienie, terapia*, Difin, Warszawa.
- Barłóg M.J. (2015), *Uzależnienie od Internetu i jego osobowościowe determinanty*, „Hygeia Public Health”, t. 50, nr 1, s. 197–202.
- Bergman S.M., Ferrington M.E., Davenport S.W., Bergman J.Z. (2011), *Millennials, narcissism, and social networking: What narcissists do on social networking sites and why*, „Personality and Individual Differences”, Vol. 50, Issue 5, s. 706–711, <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.12.022>.
- Bozkurt H., Şahin S., Zoroğlu S. (2016), *Internet addiction: A current review*, „Journal of Contemporary Medicine”, Vol. 6, Issue 3, s. 235–247.
- Carli V., Durkee T., Wasserman D., Hadlaczky G., Despalins R., Kramarz E., Wasserman C., Sarchiapone M., Hoven C.W., Brunner R., Kaess M. (2013), *The*

- association between pathological internet use and comorbid psychopathology: A systematic review*, „Psychopathology”, Vol. 46, Issue 1, s. 1–13, <https://doi.org/10.1159/000337971>.
- Cho S.M., Sung M.J., Shin K.M., Lim K.Y., Shin Y.M. (2013), *Does psychopathology in childhood predict internet addiction in male adolescents?*, „Child Psychiatry and Human Development”, Vol. 44, Issue 4, s. 549–555, <https://doi.org/10.1007/s10578-012-0348-4>.
- DiNicola M.D. (2004), *Pathological Internet use among college students: The prevalence of pathological internet use and its correlates*. A Dissertation Presented to The Faculty of the College of Education of Ohio University, www.proquest.com/openview/76dc4b9b47745fb5b1c6f0ae896dbc34/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y [dostęp: 18.12.2021].
- Dolińska-Zygmunt G. (2000), *Podmiotowe uwarunkowania zachowań promujących zdrowie*, Wydawnictwo Instytutu Psychologii PAN, Warszawa.
- Ebrahimi S., Parand A. (2021), *Relationship between sense of coherence and Internet addiction among adolescents*, „Natural Volatiles and Essential Oils”, Vol. 8, Issue 5, s. 13010–13016.
- Guerreschi C. (2006), *Nowe uzależnienia*, tłum. A. Wieczorek-Niebielska, Wydawnictwo Salwator, Kraków.
- Heszen I., Sęk H. (2008), *Psychologia zdrowia*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa.
- Hintze B. (2015), *Poczucie koherencji a przekonania dotyczące szkoły i intensywność picia alkoholu wśród młodzieży z niepełnosprawnością ruchową*, „Psychologia Rozwojowa”, t. 20, nr 1, s. 57–74, <https://doi.org/10.4467/20843879PR.15.003.3475>.
- Holahan C.J., Moos R.H. (1990), *Life stressors, resistance factors, and improved psychological functioning: An extension of the stress resistance paradigm*, „Journal of Personality and Social Psychology”, Vol. 58, No. 5, s. 909–917, <https://doi.org/10.1037//0022-3514.58.5.909>.
- Internet [hasło], [w:] *Encyklopedia PWN*, <https://encyklopedia.pwn.pl/szukaj/internet.html> [dostęp: 5.01.2022].
- Janocha A., Klimatskaya L.G. (2011), *Internet addiction disorder in pupils and students of Krasnoyarsk (Russia) and Wrocław (Poland)*, „Hygeia Public Health”, t. 46, nr 4, s. 449–452.
- Jelonkiewicz I. (2012), *Stres a zdrowie młodzieży. Studia empiryczne i propozycje działań profilaktycznych*, Wydawnictwo Akademii Pedagogiki Specjalnej, Warszawa.
- Joachim B., Lyon D.D., Farrell S.P. (2003), *Augmenting treatment of obsessive-compulsive disorder with Antonovsky's sense of coherence theory*, „Perspectives in Psychiatric Care”, Vol. 39, Issue 4, s. 163–168, <https://doi.org/10.1111/j.1744-6163.2003.00163.x>.

- Karacic S., Oreskovic S. (2017), *Internet addiction through the phase of adolescence: a questionnaire study*, „JMIR Mental Health”, Vol. 4, Issue 2, Article e5537, <https://doi.org/10.2196/mental.5537>.
- Kozak S. (2011), *Patologie komunikowania w Internecie. Zagrożenia i skutki dla dzieci i młodzieży*, Difin, Warszawa.
- Kurowska K., Świątkowska T. (2009), *Poczucie koherencji (SOC) a preferowane style radzenia sobie z chorobą u osób z rozpoznaniem cukrzycy typu 1*, „Nowiny Lekarskie”, t. 78, nr 3–4, s. 191–196.
- Małyżsko M. (2016), *Jak działa Internet i co z tego wynika dla prób jego regulacji*, <https://docplayer.pl/132557-Jak-dziala-internet-i-co-z-tego-wynika-dla-prob-jego-regulacji.html> [dostęp: 12.12.2021].
- Mroziak B. (1996), *Poczucie koherencji (SOC) a zdrowie psychiczne i picie alkoholu przez młodzież. Założenia, problematyka i zakres badań*, „Alkoholizm i Narkomania”, nr 1, s. 27–34.
- Ogińska-Bulik N. (2010), *Uzależnienie od czynności. Mit czy rzeczywistość?*, Difin, Warszawa.
- Pasikowski T. (2000), *Stres i zdrowie. Podejście salutogenetyczne*, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań.
- Pawska W. (2020), *Prawo małoletnich do wolności od hazardu, uzależnienia od Internetu i gier komputerowych*, „Rocznik Administracji Publicznej”, nr 6, s. 47–75, <https://doi.org/10.4467/24497800RAP.20.003.12897>.
- Peele S. (2000), *What addiction is and is not: The impact of mistaken notions of addiction*, „Addiction Research & Theory”, Vol. 8, Issue 6, s. 599–607, <https://doi.org/10.3109/16066350008998991>.
- Pontes H.M., Patrão I.M., Griffiths M.D. (2014), *Portuguese validation of the Internet Addiction Test: An empirical study*, „Journal of Behavioral Addictions”, Vol. 3, Issue 2, s. 107–114, <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.2.4>.
- Poprawa R. (2011), *Test problematycznego używania Internetu. Adaptacja i ocena psychometryczna Internet Addiction Test K. Young*, „Przegląd Psychologiczny”, t. 54, nr 2, s. 193–216.
- Porzak R. (2014), *Poczucie koherencji uczniów szkół ponadgimnazjalnych o różnej jakości relacji z rodzicami, rówieśnikami i nauczycielami*, [w:] Z.B. Gaś (red.), *Młodzież w poszukiwaniu szczęścia. Dokąd, po co, jak i z kim?*, Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji, Lublin, s. 161–172.
- Sęk H. (2001), *Salutogeneza i funkcjonalne właściwości poczucia koherencji*, [w:] H. Sęk, T. Pasikowski (red.), *Zdrowie – stres – zasoby: o znaczeniu poczucia koherencji dla zdrowia*, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań, s. 23–42.
- Shapira N.A., Goldsmith T.D., Keck P.E., Jr., Khosla U.M., McElroy S.L. (2000), *Psychiatric features of individuals with problematic internet use*, „Journal of Affective Disorders”, Vol. 57, Issues 1–3, s. 267–272, [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(99\)00107-X](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(99)00107-X).

- Shek D.T., Yu L. (2016), *Adolescent internet addiction in Hong Kong: prevalence, change, and correlates*, „Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology”, Vol. 29, Issue 1, Supplement, s. S22–S30, <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2015.10.005>.
- Skonieczna J., Fronczak A., Kielan A., Brytek-Matera A., Olejniczak D. (2018), *The impact of the sense of coherence on the problematic internet use among secondary school students*, „Journal of Health Education Research and Development”, Vol. 6, No. 4, <https://doi.org/10.4172/2380-5439.1000290>.
- Słowik P., Wysocka-Pleczyk M. (1998), *Poczucie koherencji a style i sposoby radzenia sobie*, „Sztuka Leczenia”, nr 1, s. 43–48.
- Tsitsika A., Critselis E., Louizou A., Janikian M., Freskou A., Marangou E., Kormas G., Kafetzis D. (2011), *Determinants of Internet addiction among adolescents: a case-control study*, „The Scientific World Journal”, Vol. 11, s. 866–874, <https://doi.org/10.1100/tsw.2011.85>.
- van Dijk J.A. (2010), *Społeczne aspekty nowych mediów. Analiza społeczeństwa sieci*, tłum. J. Konieczny, WN PWN, Warszawa.
- Warzecha K. (2016), *Statystyczna analiza aktywności internetowej śląskiej młodzieży w kontekście uzależnienia od Internetu*, „Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach”, nr 264, s. 75–96.
- Woronowicz B. (2013), *Cyberseks*, www.mp.pl/pacjent/psychiatria/uzaleznienia/73117,cyberseks [dostęp: 10.01.2022].
- Young K.S. (1998a), *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*, John Wiley & Sons, New York.
- Young K.S. (1998b), *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*, „CyberPsychology & Behavior”, Vol. 1, No. 3, s. 237–244, <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.
- Young K.S., Rogers R.C. (1998), *The relationship between depression and Internet addiction*, „CyberPsychology & Behavior”, Vol. 1, No. 1, s. 25, 28, <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.25>.

Leszek Pawłowski

profesor emeritus, Wydział Psychologii, Pedagogiki i Nauk Humanistycznych, Uniwersytet Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Krakowie / Faculty of Psychology, Pedagogy and Humanities, Andrzej Frycz Modrzewski Krakow University, Poland
ORCID: 0000-0002-8761-1175

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU JAKO CHOROBA MÓZGU – PROBLEM RZECZYWISTY CZY WYIMAGINOWANY?

Internet addiction as a brain disease – a real or imaginary problem?

Streszczenie

Pojęcie „uzależnienie od Internetu” jest terminem roboczym, którym zwykle określa się nadmierne zaangażowanie w aktywność internetową, przypominające swoim przebiegiem i obrazem klinicznym uzależnienie od substancji chemicznych. Jedną z form takiego zaburzonego zachowania – uzależnienie od gier internetowych (*Internet gaming disorder*) – została oficjalnie uznana przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne jako okoliczność wymagająca niekiedy interwencji medycznej i – na razie prowizorycznie – włączona do najnowszej wersji klasyfikacji DSM, tj. DSM-5. Patogeneza zjawisk, które nazywamy uzależnieniami, nie jest jasna. Wiodącą obecnie koncepcją, że uzależnienia, przynajmniej te od substancji chemicznych (np. alkoholu, amfetaminy, heroiny, kokainy, morfiny czy nikotyny), należy postrzegać w kategoriach neurologicznych, tj. jako chorobę mózgu, spotyka się z uzasadnioną krytyką. Jednocześnie wyniki licznych prac wydają się potwierdzać tę krytykowaną koncepcję. Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie argumentów obu stron sporu w kontekście uzależnienia od Internetu, w szczególności – na podstawie najnowszych danych z piśmiennictwa – dostarczenie aktualnie rysującej się odpowiedzi na istotne pytanie zawarte w jego tytule.

Słowa kluczowe: Internet, uzależnienie, nałóg, mózg, choroba mózgu

Abstract

The term “Internet addiction” is a working term usually used to describe excessive involvement in Internet activities, resembling chemical addiction in its course and clinical picture. One form of such disordered behavior, Internet gaming disorder, has been officially recognized by the American Psychiatric Association as a condition sometimes requiring medical intervention and – for now provisionally – included in the latest DSM classification (DSM-5). The pathogenesis of the phenomena we call addictions is not clear. The current leading idea that addictions, at least those to chemical substances (e.g. alcohol, amphetamine, heroin, cocaine, morphine, nicotine), should be viewed in neurological terms, i.e. as a brain disease, is met with justified criticism. At the same time, however, the results of numerous studies seem to confirm this criticized concept. The aim of this article is to present the arguments on both sides of the dispute in the context of Internet addiction, and in particular – based on the latest data from the literature – to provide the currently emerging answer to the important question contained in its title.

Key words: Internet, addiction, dependency, brain, brain disease

Wprowadzenie

Tempora mutantur et nos mutamur in illis („Czasy się zmieniają i my zmieniamy się w nich”) – ta łacińska maksyma wypowiedziana przed setkami lat stała się szczególnie aktualna na przełomie XX i XXI wieku, kiedy to tempo przemian zaczęło rosnąć wykładniczo. Pojawiły się pytania: czy ludzkość nadąży za tempem zmian? Czy zmiany cywilizacyjne, jakie sama spowodowała, jej nie zabiją? Pytania te są o tyle uprawomocnione, że już pod koniec pierwszej dekady obecnego wieku powstawały poważne prace, które obawy w tych pytaniach zawarte w dużej mierze uzasadniają (por. Milham, 2010; Lederbogen i in., 2011).

Jednym z najświeższych wynalazków, który bezapelacyjnie jest wyznacznikiem przełomu cywilizacyjnego i który w oczywisty sposób zmienił nasze zachowanie i myślenie, jest Internet i wykreowana dzięki niemu cyberprzestrzeń, do której dostęp w cywilizowanych krajach ma praktycznie każdy nastolatek, i to w każdym miejscu i o każdej porze dnia i nocy dzięki mobilnym urządzeniom nadawania i odbioru – smartfonom.

Psychologowie bardzo szybko zdali sobie sprawę, że gwałtowny rozwój cybernetyczny musi wpływać na naszą psychikę, stąd już w początkach ekspansji Internetu zaczęli projektować odpowiednie badania naukowe

i przyglądać się pilnie doniesieniom prasowym, które często wyprzedzały badania naukowe, informując o (najczęściej niepokojących) faktach, których rzeczywiste zaistnienie trzeba dopiero naukowo udowodnić. Jedną z pierwszych książek poświęconych tematyce Internetu jest wydana oryginalnie w 1999 r. *Psychologia Internetu* (Wallace, 2004). Trafiając 20 lat temu na polski rynek wydawniczy, książka informowała m.in., że od Internetu można się uzależnić, w domyśle – podobnie jak od substancji psychoaktywnych. Jak podaje Patricia Wallace (Wallace, 2004, s. 226–227): „Termin »uzależnienie od Internetu« (*Internet addiction disorder*), w skrócie IAD, został zaproponowany przez psychiatrę Iwana Goldberga w formie żartu, lecz im więcej przybywało dowodów na potwierdzenie takiego wzorca zachowania” (chodzi o zachowanie opisane wcześniej słowami: „U części użytkowników Internetu korzystanie z sieci zaczyna przypominać symptomy zaburzenia zachowania, pod pewnym względem przywodzące na myśl natręctwo” [Wallace, 2004, s. 226]), „tym mocniej zaczęto się zastanawiać, czy naprawdę nie obserwujemy nowego zaburzenia, które powinno być włączone do podręczników psychiatrii” (Wallace, 2004, s. 227).

Czy można uzależnić się od Internetu? – pyta retorycznie Wallace. Dziś, mimo upływu czasu, to pytanie jest nadal aktualne i to z dwóch powodów. Po pierwsze, nie ustają poważne naukowe spory, jak rozumieć pojęcie „uzależnienie” i jaki termin jest w tym przypadku najwłaściwszy (por. np. Kranzler, Li, 2008; Kalant, 2009; Grant i in., 2010; Uusitalo, Salmela, Nikkinen, 2012; Room, Hellman, Stenius, 2015; Nathan, Conrad, Skinstad, 2016; Earp i in., 2019; Wakefield, 2020; Alcaro i in., 2021; Heilig i in., 2021; Pickard, 2022). Należy wyjaśnić, że termin „uzależnienie”, który wyjątkowo dobrze przyjął się w języku polskim, a także fińskim i włoskim (por. Room, Hellman, Stenius, 2015, s. 32), w języku polskim zastąpił termin używany wcześniej, a mianowicie słowo „nałóg”. Z kolei w krajach anglosaskich termin *dependency* (uzależnienie), zalecony swego czasu przez WHO jako mniej stygmatyzujący niż *addiction* (nałóg) (por. Kalant, 2009), nie spotkał się z akceptacją, stąd w literaturze anglojęzycznej, odnosząc się do uzależnienia, używa się z reguły terminu *addiction* (Room, Hellman, Stenius, 2015), który znaczeniowo bardziej jest zbliżony do

polskiego słowa „nałóg”. Po drugie, uzależnienie od Internetu jako takie, czyli literalnie rzecz ujmując, nie zostało wpisane do żadnej z obowiązujących w tej chwili psychiatrycznych klasyfikacji, tj. ani do DSM-5, ani do ICD-11. Stwierdzenie, że to przed laty postawione pytanie nadal ma sens nie oznacza wcale, że nie mamy na nie żadnej odpowiedzi. Poza sporem, o czym świadczy wymownie stanowisko WHO (World Health Organization, 2015), pozostaje np. to, że u części osób korzystających z Internetu, zwłaszcza młodocianych, może pojawić się takie zaangażowanie w aktywność internetową, które swoim obrazem klinicznym przypomina uzależnienie od substancji psychoaktywnych (por. Young, 1996, 1998; Griffiths, 2000). Nic dziwnego więc, że tego typu zachowanie dało, między innymi, asumpt do powstania pojęcia „uzależnienia behawioralne” (por. Holden, 2001; Grant i in., 2010). Ponadto jedna z wielu aktywności internetowych, która często postrzegana jest jako patologicznie nadmierna, a mianowicie (problemowe) zaangażowanie w gry internetowe, znalazła się pod obserwacją DSM-5 w postaci nowo utworzonej, ale wymagającej jeszcze badań weryfikacyjnych, jednostki diagnostycznej (*Internet gaming disorder*), przy czym podobnie nazwana jednostka (*gaming disorder*) została wprowadzona trwale do ICD-11 (Marraudino i in., 2022; Moretta i in., 2022; Yen i in., 2022; Karhulahti, Martončík, Adamkovič, 2023). Żeby na retoryczne pytanie Wallace można było z czystym sumieniem odpowiedzieć „tak” lub „nie”, należy wcześniej znaleźć odpowiedź na kilka innych istotnych kwestii.

Po pierwsze, czym w świetle wyników badań naukowych jest typowe uzależnienie (tj. uzależnienie od substancji chemicznych), a zwłaszcza – czy można je uznać bez zastrzeżeń, tak jak proponują to osoby związane z amerykańskim National Institute on Drug Abuse – NIDA (por. Leshner, 1997; Volkow, Morales, 2015; Volkow i in., 2016, Volkov, Michaelides, Baler, 2019) za przewlekłą, nawracającą chorobę mózgu? Po drugie, czy każda aktywność w Internecie uzależnia, czy tylko niektóre? A jeżeli tylko niektóre, to czy w ogóle ma jakiś naukowy sens termin „uzależnienie od Internetu”? Po trzecie, jeżeli przyjmiemy, że przynajmniej jedna z typowych aktywności internetowych jest uzależniająca i wpiszemy to na stałe (a nie „prowizorycznie”, jak obecnie) do klasyfikacji psychiatrycznych

(wszystkich, a nie tylko do jednej), to czy będziemy równocześnie w stanie udowodnić, że patogeneza tego zaburzenia jest identyczna jak w przypadku typowych uzależnień (tj. uzależnień od substancji)? I wreszcie kwestia ostatnia, bodaj najważniejsza: czy jeżeli przyjmiemy, że uzależnienie od substancji chemicznych jest istotnie chorobą mózgu, czego – mimo istotnych kontrargumentów (por. Hammer i in., 2013; Heyman, 2013; Levy, 2013; Satel, Lilienfeld, 2014; Hall, Carter, Forlini, 2015; Lewis, 2017; Snoek, 2017; Heather i in. 2018; Lie i in., 2022; Pickard, 2022) – nie da się na chwilę obecną całkowicie wykluczyć (Pickard, 2022), to automatycznie będziemy musieli przyjąć, że uzależnienie od Internetu jest również taką chorobą?

Niniejszy artykuł powstał po to, aby na podstawie najnowszych wyników badań i przemyśleń filozoficznych dostępnych w literaturze przedmiotu przynajmniej przybliżyć te istotne kwestie. Przeglądnięcie dosłownie setek prac i kilku opracowań książkowych, których wszystkich – z oczywistych względów – nie da się tutaj zacytować, nie pozwala jednoznacznie na nie odpowiedzieć, gdyż w literaturze jak na razie nie ma w tym przedmiocie konsensusu (Moretta i in., 2022; Tunney, Rooney, 2023). Stąd podsumowując dane dotyczące każdej z nich, musimy generować odpowiedzi na ten moment najbardziej prawdopodobne. Nasze rozważania rozpoczniemy od kazuistyki tzw. uzależnienia od Internetu, jego epidemiologii oraz jego szeroko rozumianego wpływu na funkcjonowanie jednostek i społeczeństw.

Naukowe dowody uzależnieniowego zagrożenia Internetem

Jednym z pierwszych naukowych opisów uzależnienia od Internetu był opis przypadku pacjenta „nietypowego”, odbiegającego od stereotypu kreowanego przez ówczesne amerykańskie media i specjalistów od edukacji, którym według nich powinien być młody, introwertyczny mężczyzna, pasjonat komputerów (Young, 1996, s. 899). Kimberly Young (1996), opisując przypadek 43-letniej gospodyni domowej, która uzależniła się od tego medium, miała na celu ukazanie, że od Internetu może uzależnić się każdy, niezależnie od wieku, zawodu i płci (wynika to z treści „Streszczenia”,

a także dalszego tekstu). Autorka zaznacza, że wywiad, z którego pochodzą dane, jest wyimkiem z szerszej zakrojonego projektu (całość została opublikowana w 1998 r. po wcześniejszym przedstawieniu kongresowym w 1996 r.; zob. Young, 1998) oraz że osoba badana nie leczyła się wcześniej ani psychiatrycznie, ani z powodu uzależnienia od substancji, ani z powodu innych zaburzeń. Dokładnych danych psychologicznych, np. pochodzących z badań testowych lub przynajmniej z wywiadu pogłębio- nego, nie podano. Wskazano za to szczegóły metodologiczne dotyczące rozpoznawania takiego uzależnienia.

Kimberly Young kierowała się tutaj ścisłą analogią do uzależnienia klasycznego, tj. do uzależnienia od substancji. Wzięto więc pod uwagę siedem klasycznych kryteriów, które powinny być spełnione, aby ze stu- procentową pewnością móc rozpoznać tego typu uzależnienie (obrazo- wo mówiąc, słowo „substancja” trzeba w tych kryteriach zastąpić słowem „Internet”). A oto siedem kryteriów uzależnienia, na które powołuje się Young w tej pracy (Young, 1996):

1. *withdrawal* – zespół abstynencyjny występujący w przypadku odstawienia;
2. *tolerance* (tolerancja) – konieczność przyjmowania coraz większych dawek lub przyjmowanie tych samych dawek, ale znacznie częściej, aby uzyskać taki sam efekt;
3. *preoccupation with the substance* – koncentracja myśli na substancji i jej przyjmowaniu;
4. *heavier or more frequent use of the substance than intended* – utrata kontroli nad przyjmowaniem substancji;
5. *centralized activities to procure more of the substance* – aktywność zo- rientowana głównie na pozyskiwaniu substancji;
6. *loss of interest in other social, occupational, and recreational activities* – utrata zainteresowania innymi aktywnościami, takimi jak praca i wy- konywanie koniecznych, codziennych obowiązków, kontaktami spo- łecznymi, wcześniejszymi sposobami spędzania wolnego czasu itp.;
7. *disregard for the physical or psychological consequences caused by the use of the substance* – kontynuacja przyjmowania substancji mimo ewidentnych szkód, np. problemów zdrowotnych, rodzinnych, towa- rzyskich, prawnych itp.

Jak podaje autorka, na podstawie tych kryteriów sporządziła odpowiedni 7-punktowy kwestionariusz do oceny uzależnienia od Internetu, przyjmując, że osoba uzależniona powinna odpowiedzieć pozytywnie (tj. „tak”) na przynajmniej trzy pytania tego kwestionariusza (Young, 1996, s. 900). Fakty podane w niżej przedstawionym opisie przypadku wydają się wskazywać, że omawiana pacjentka powinna odpowiedzieć pozytywnie na wszystkie siedem pytań, danych tych jednak w omawianej pracy nie podano. A oto krótkie streszczenie opisu przypadku (rozdział: *A case study*).

Pacjentka w wieku 43 lat, niepracująca zawodowo, zamężna i posiadająca dwie dorastające córki, po nabyciu komputera i zainstalowaniu połączenia z Internetem początkowo spędzała na serfowaniu po sieci kilka godzin tygodniowo, ale sukcesywnie tych godzin przybywało, aby po upływie ok. trzech miesięcy dojść do wartości ok. 50–60 godz. tygodniowo. Często sesje planowane na ok. 2 godz. (wykorzystywała głównie środowisko synchronicznych pogaduszek – *a variety of social chat rooms*) przedłużało się znacznie – aż do 14 godz. Podobnie jak nałogowy palacz, który zaczyna dzień od papierosa, pacjentka rozpoczynała dzień od włączenia komputera. Wielokrotnie w ciągu dnia sprawdzała swoją pocztę mailową, a aktywność internetową niejednokrotnie przedłużała do bladego świtu. Równocześnie, kiedy nie siedziała przed swoim komputerem celem realizowania aktywności internetowej, czuła się niekomfortowo, z poczuciem przygnębienia, lęku i irytacji. Żeby uniknąć takiego złego samopoczucia, starała się być online możliwie jak najdłużej. To oczywiście spowodowało konieczność ograniczenia jej zwykłych kontaktów towarzyskich, kontaktów z członkami rodziny, i ograniczyło wykonywanie rutynowych obowiązków „pani domu” (gotowanie, sprząatanie, zakupy). Poświęcała to wszystko po to, aby móc jak najdłużej oddawać się aktywności internetowej, przy jednoczesnym braku poczucia jakiegokolwiek problemu. Ale tego typu zachowanie spowodowało problemy zarówno rodzinne, jak i ekonomiczne. Jej mąż miał do niej pretensje za brak wypełniania obowiązków małżeńskich, a córki za brak spełniania obowiązków rodzicielskich. Z kolei wysokie rachunki za Internet zaczęły niepokojąco uszczuplać rodzinny budżet. Mimo nalegań męża pacjentka nie chciała

podjąć leczenia odwykowego, uważając, że ma prawo do używania Internetu, który powoduje u niej „wyjątkowy stan podekscytowania” (*an unique sens of excitement*; Young, 1996, s. 901). Jej upór spowodował w końcu separację z mężem i odsunięcie się od niej obydwu córek, co miało miejsce mniej więcej rok po zakupie komputera i rozpoczęcia jej „przygody z Internetem”. Kłopoty rodzinne spowodowały u niej jednak pewne reorientowanie: pacjentka ograniczyła swoją aktywność internetową (samoistnie, bez udziału terapeuty) i potrafiła przyznać, że uzależniła się od Internetu. Równocześnie jednak podała (wywiad przeprowadzony przez Young miał miejsce ok. pół roku po odejściu męża), że nie jest w stanie zupełnie zrezygnować z aktywności internetowej ani odbudować stosunków rodzinnych.

W dyskusji następującej po opisie przypadku Young podnosi kilka istotnych kwestii, z których jedna wydaje się mieć znaczenie kardynalne. Chodzi mianowicie o wspomniany wyżej *a sense of excitement*, który – jak zauważa autorka – może być paralelny do poczucia podwyższonego nastroju (*high*), jaki miewają uzależnieni od gier video. Polskiemu czytelnikowi może się tu nasunąć na myśl porównanie z fenomenem doświadczenia mistycznego, który opisuje Paweł Czapła (2011). Autor ten zwraca uwagę na to, że przeżycie doświadczenia mistycznego wcale nie jest u ludzi czymś niezwykle wyjątkowym i niekoniecznie musi się wiązać z przeżyciem o charakterze religijnym, ale co najważniejsze w kontekście niniejszego artykułu, jeżeli nastąpi, to doświadczający go robi potem wszystko, żeby to przeżycie się powtórzyło. Osoby opisywane pośmiertnie jako święte niejednokrotnie maltretowały swoje ciało w okrutny sposób, pozbawiając się snu, głodując lub biczując się, żeby tylko po raz kolejny doświadczyć przeżycia mistycznego, które interpretowały jako kontakt z Bogiem (Czapła, 2011). W oczywisty sposób nasuwa się pytanie, czy osoby nadmiernie angażujące się w aktywność internetową nie są w gruncie rzeczy motywowane jakąś formą przeżycia mistycznego, którego doznały w związku z tą aktywnością i które usiłują kontynuować? Bo jeśli tak, to druga kwestia poruszona przez Young staje się automatycznie

jeszcze bardziej interesująca. Wyraziła bowiem wątpliwość, czy to sama w sobie aktywność internetowa uzależnia (w takim przypadku najbardziej trafny jest termin „uzależnienie od Internetu”, jaki używa), czy tylko pewne określone aktywności w niektórych środowiskach internetowych, do których dochodzi się za pośrednictwem Internetu (wtedy właściwszym terminem byłby taki odnoszący się do konkretnej nazwy takiego uzależniającego środowiska, np. uzależnienie od mediów społecznościowych czy uzależnienie od gier internetowych). Przy założeniu, że już sama obecność w cyberprzestrzeni może u niektórych osób wywoływać przeżycie na kształt fenomenu mistycznego, podobnego do tego doznawanego przez niektórych np. w obliczu cudów natury (por. Czaplą, 2011), termin „uzależnienie od Internetu” znacznie łatwiej jest uzasadnić.

Opisany wyżej przypadek był tylko częścią większego projektu badawczego. W nim (Young, 1998) do badania probantów zastosowano łącznie trzy kwestionariusze. Pierwszy, diagnostyczny, składający się z ośmiu pytań, jest obecnie znany powszechnie pod nazwą *Young Diagnostic Questionnaire* (w ww. pracy nosił nazwę *Diagnostic Questionnaire*, w skrócie – DQ). Był on odpowiednio zmodyfikowaną wersją kwestionariusza potrzebnego do rozpoznania patologicznego hazardu (*pathological gambling*) według kryteriów obowiązującej wówczas klasyfikacji DSM-IV. Young przyjęła przy tym, że odpowiedź „tak” na przynajmniej pięć pytań zawartych w tym kwestionariuszu znamionuje osoby uzależnione od Internetu. Za pomocą tego kwestionariusza z grupy 605 probantów, z założenia użytkowników Internetu, których pozyskała przez odpowiednie ogłoszenia prasowe, ulotki rozsyłane do kampusów lokalnych szkół oraz ogłoszenia zamieszczane w Internecie, wyłoniła 157 mężczyzn (średnia wieku 29 lat) i 239 kobiet (średnia wieku 43 lata) „uzależnionych od Internetu” i 64 mężczyzn (średnia wieku 25 lat) i 36 kobiet (średnia wieku 28 lat) „nieuzależnionych”, łącznie 100 osób, które później stanowiły grupę kontrolną. Następnie wszystkie osoby biorące udział w badaniu otrzymały do wypełnienia kwestionariusz demograficzny oraz sześciopunktowy, dodatkowy kwestionariusz dotyczący aktywności internetowej. Ten ostatni zawierał następujące pytania (tłumaczenie własne):

1. Jak długo uprawiasz aktywność internetową?
2. Ile godzin szacunkowo spędzasz tygodniowo na aktywności internetowej?
3. Jaki typ aplikacji internetowej najczęściej używasz?
4. Co powoduje, że te szczególne aplikacje, których używasz najczęściej, są dla ciebie atrakcyjne?
5. Jakie problemy, o ile w ogóle, sprowadza na ciebie twoja aktywność internetowa?
6. Określ swoje problemy, o ile występują, w kategoriach – niewielkie, umiarkowane, poważne.

Analiza odpowiedzi na te ostatnie pytania wykazała, że osoby „uzależnione” („uzależnieni”) wyraźnie różnią się swoim profilem aktywności internetowej od osób nieuzależnionych („nieuzależnieni”). „Uzależnieni” przede wszystkim używali aplikacji potrzebnych do wejścia w rozmaite środowiska synchronicznych pogaduszek (*chat rooms*) i/lub środowiska MUD (*multiuser dungeons*), podczas gdy „nieuzależnieni” korzystali głównie z poczty elektronicznej (e-mail) i przeglądali strony internetowe globalnej sieci (strony www). Ten fakt jest obecnie ustawicznie podnoszony przez przeciwników terminu „uzależnienie od Internetu”, którzy uważają, że termin ten jest zbyt ogólny i nie oddaje istoty więzi z Internetem osoby, którą uważamy za uzależnioną (por. Starcevic, Aboujaoude, 2017). Na podobnym stanowisku stanęli redaktorzy ostatniej, tj. piątej, edycji klasyfikacji DSM, którzy mimo formalnego wniosku zgłoszonego na łamach „American Journal of Psychiatry” (Block, 2008) nie przychylni się do niego i nie wprowadzili do niej zbyt ogólnego, również i ich zdaniem, pojęcia „uzależnienie od Internetu”, wprowadzając jednak, choć z zastrzeżeniami, pojęcie *Internet gaming disorder*, o czym była mowa wcześniej.

Na podstawie uzyskanych danych (pytania 5. i 6. ostatniego kwestionariusza) w omawianej pracy Young (1998) porusza jeszcze dwie inne ważne kwestie, a mianowicie problemy zdrowotne związane z nadmiernym zaangażowaniem w aktywność internetową (znaczne skrócenie czasu snu, zaburzenia rytmu okołodobowego, nadużywanie środków pobudzających, głównie kofeiny, żeby uporać się z sennością) oraz problemy ogólnospołeczne związane z rozpowszechniającym się uzależnieniem od

Internetu. Do tych ostatnich autorka zalicza obniżenie wydajności pracy osób zatrudnionych, przede wszystkim spowodowane korzystaniem ze służbowych komputerów do celów prywatnych w godzinach pracy. Wskazała przy tym na specyficzny problem wynikający z faktu, że klasyfikacja DSM (wówczas – jak wspomniano – obowiązywała jej czwarta edycja) nie uwzględnia uzależnienia od Internetu jako jednostki diagnostycznej. Powoduje to, że pracownicy przyłapani na korzystaniu w celach prywatnych ze służbowych komputerów są automatycznie zwalniani, zamiast być kierowani na leczenie (brak formalnej podstawy dla wydania takiego skierowania i ewentualnego finansowania przez pracodawcę takiego leczenia).

Innym często cytowanym opisem kazuistycznym jest praca Marka Griffithsa (2000). Warte podkreślenia jest to, że autor ten nie uważa uzależnienia od Internetu za zjawisko, o którym można by powiedzieć, że zostało dobrze udokumentowane. Świadczy o tym wymowne zdanie umieszczone w abstrakcie: „To date, there is very little empirical evidence that computing activities (i.e. internet use, hacking, programming) are addictive” (Griffiths, 2000, s. 211). Autor kwalifikuje uzależnienie od Internetu jako uzależnienie od nowych technologii, a to ostatnie może być bierne (np. oglądanie telewizji) lub czynne (np. udział w grach komputerowych) i umiejscawia go w nowo powstałej klasie uzależnień, tj. uzależnień behawioralnych (por. Holden, 2001; Grant i in., 2010), których koncepcję wprowadziła do dyskursu naukowego praca Isaaca Marksa z 1990 r. (Marks, 1990). Griffiths (2000) wymienia sześć cech, którymi powinno się charakteryzować uzależnienie behawioralne, a mianowicie:

- 1) **znaczenie** (*salience*) – typowy przykład: nawet kiedy osoba nie jest aktualnie zaangażowana w dane zachowanie, to i tak o nim myśli, np. planując kolejną tego typu aktywność;
- 2) **modyfikacja nastroju** (*mood modification*) – doświadczanie pobudzenia typu *buzz* lub *high*, lub paradoksalnie uspakajającego poczucia ucieczki czy oddalenia (*escape*), lub przyjemnego odrętwienia (*numbing*);
- 3) **tolerancja** (*tolerance*) – charakteryzowana jako proces, przez który wzrastające ilości jakiejś konkretnej aktywności są potrzebne, żeby uzyskać poprzedni efekt; np. hazardzista, który musi zwiększać stawkę

zakładów, żeby doświadczać takich samych (pozytywnych) efektów emocjonalnych jak poprzednio;

- 4) **objawy odstawienia** (*withdrawal symptoms*) – wiążące się z zaprzestaniem danej aktywności lub jej nagłym zredukowaniem, a objawiające się poczuciem poirytowania, ponurego nastroju itp.;
- 5) **konflikt** (*conflict*) – zarówno wewnętrzny (*intrapsychic conflict*), który dotyczy tej szczególnej aktywności, jak i z otoczeniem społecznym (*interpersonal conflict*);
- 6) **nawrót** (*relapse*) – tendencja do wielokrotnego powrotu do tego samego wzorca aktywności mimo podejmowanych wysiłków jego unikania lub nawet długo utrzymującej się udanej kontroli.

Po wyszczególnieniu tych cech przedstawia pięć przypadków nadmiernego korzystania z Internetu (*excessive internet use*), by zastanowić się w dyskusji, który z nich, biorąc pod uwagę wszystkie wymienione wyżej cechy, spełnia kryteria takiego uzależnienia, w tym wypadku – uzależnienia od Internetu. W przeciwieństwie do Young (1996), opisując poszczególne przypadki, każdorazowo podaje szczegóły dotyczące kontaktu i pozyskania informacji. Imiona probantów, które są wymienione w pracy, są oczywiście fikcyjne.

Zdaniem Griffithsa: Panos, 20-letni Grek studiujący w Wielkiej Brytanii, Jodie, niepracująca 35-letnia Kanadyjka i Dave, posiadający zatrudnienie 32-letni Brytyjczyk, nie spełniają wszystkich kryteriów uzależnienia od Internetu, a ich zaangażowanie w aktywność internetową należy postrzegać instrumentalnie, choć oczywiście każdy z tych przypadków jest na swój sposób szczególny i – w domyśle – przy mniej rygorystycznych kryteriach mógłby być zdiagnozowany jako przypadek internetowego uzależnienia. Panos spędzał na serfowaniu po Internecie 40–50 godz. tygodniowo, ale nie kosztowało go to wcale, bo – jako student – dostęp do Internetu miał za darmo. Od dzieciństwa używał komputera, twierdził, że w młodości był uzależniony od gier komputerowych (ale nikt go nie diagnozował). W korespondencji z autorem podawał, że studiując w Wielkiej Brytanii, nie używa komputera i Internetu do grania, ale raczej do korespondencji mailowej, poszukiwania nowych znajomych i pozyskiwania wiadomości na temat kraju, w którym się obecnie znajduje.

Jodie została przedstawiona jako kobieta z nadwagą, określająca siebie w internetowej korespondencji z autorem jako *disabled and not at all attractive*. Jodie spędzała na aktywności internetowej przynajmniej 40 godz. tygodniowo, ale głównie na zawieraniu znajomości internetowych, które stosunkowo często kończyły się spotkaniami w rzeczywistym świecie. Jeśli były to znajomości z mężczyznami, to jak należy się domyślać (w wypowiedzi Jodie, cytowanej w pracy, nie jest to *expressis verbis* powiedziane), czasami dochodziło do zbliżeń. Przez Internet Jodie poznała swojego męża i – oczywiście – nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby nie to, że nie zamieszkali razem, a odległość między ich stałymi miejscami pobytu była bardzo duża; Jodie mieszkała w Kanadzie w stanie Alberta, a jej mąż w USA w stanie Karolina Północna; małżonkowie kontaktowali się głównie przez Internet, spędzając razem co wieczór 3–4 godz., a do fizycznych spotkań dochodziło między nimi tylko w czasie wakacji. Autor podkreśla, że choć Jodie informowała o emocjonalnym podnieceniu (*highs*), jakie ogarniało ją, gdy używała Internetu, to jednak trzeba to wiązać z podnieceniem, jakie wywołują kontakty społeczne, a nie z podnieceniem wywołanym Internetem jako takim. Wspomina również o tym, że matka Jodie nie akceptowała małżeństwa córki na odległość i na tym tle dochodziło pomiędzy nimi do nieprzyjemnych utarczek słownych.

O przypadku Dave'a autor dowiedział się od jego żony, która skontaktowała się z nim listownie po przeczytaniu w gazecie artykułu na temat jego zainteresowań i osiągnięć naukowych. Dave został opisany jako człowiek sukcesu, a jego małżeństwo jako szczęśliwe. Problem zaczął się wtedy, gdy w związku ze zmianą warunków pracy zaczął pracować w domu, podczas gdy ona, tak jak poprzednio, pracowała poza domem. Wykorzystując większą swobodę pracy, Dave coraz więcej czasu spędzał na aktywności internetowej, niejednokrotnie przeciągając czas sesji do wczesnych godzin rannych, równocześnie niezwykle emocjonalnie reagował, gdy mu takie sesje przerywano. Dave ukrywał przed żoną wydatki za Internet, ale ona odkryła, że ma „konkurentkę” w USA, którą on poznał wirtualnie, a później osobiście, odbywając podróż do Ameryki. Opisując ten przypadek, autor konkluduje, że co prawda nie ma pewności, ale wygląda na to, że zaangażowanie Dave'a w Internecie osłabiło lub nawet

się zakończyło z chwilą, gdy poznał osobiście swoją wirtualną znajomą. Gary i Jamie to jedyne z całej piątki przypadki, u których autor zauważył wszystkie cechy uzależnienia od Internetu wymienione na początku pracy. Oba dotyczą młodych mężczyzn, ale trudno by powiedzieć o nich, że to normalni, zdrowi i dobrze wyglądający młodzieńcy „porwani przez Internet”. O istnieniu problemu Gary’ego autor dowiedział się od jego matki z korespondencji listownej. I tak według matki Gary miał 15 lat i chodził do szkoły. Matka opisała go jako niezwykle uzdolnionego technicznie, bardzo błyskotliwego i biegłego w programowaniu komputerowym, niestety dotkniętego neurofibromatozą. Gary spędzał przynajmniej 3–4 godz. dziennie przed swoim domowym komputerem w dni szkolne lub 5–6 godz. dziennie, a często jeszcze więcej w dni pozostałe. Cierpiał na tym jego wyniki w nauce. Gary miał zawsze problem z nawiązywaniem przyjaźni oraz nie radził sobie z ewentualnymi przejawami agresji słownej swoich kolegów, miał z tego powodu stany depresyjne. Rodzice byli przekonani, że traktuje komputer jak swojego najlepszego przyjaciela. Ale problemy rodzinne zaczęły się właśnie wtedy, gdy otrzymał własny komputer, bo nie można go było nakłonić do wykonywania prac domowych, stał się grymaśny i trudny, prowokował sytuacje konfliktowe. Rodzice, martwiąc się, że będzie prowadził wyalienowany styl życia (nie chciał również utrzymywać relacji z kolegami), skontaktowali go przez lekarza rodzinnego z psychiatrą i psychologiem. Gary nie chciał przyznać, że ma jakikolwiek problem psychiczny i uważał, że wszystko z nim jest w porządku. Jamie został opisany jako jedyny z całej piątki, z którym Autor przeprowadził wywiad osobiście (*face-to-face*). Znajomość została zawarta w ramach programu telewizyjnego na temat uzależnienia od Internetu, w którym autor brał udział jako ekspert; po programie miała miejsce również korespondencja internetowa. Jamie był jedynakiem mieszkającym wyłącznie ze swoją matką, bo rodzice rozwiedli się, gdy miał 3 lata, i cierpiał na znaczną nadwagę. W chwili nawiązania kontaktu z autorem miał lat 16 i uczył się w szkole średniej (*at college*; Jamie był Brytyjczykiem). Jamie spędzał ok. 70 godz. tygodniowo przed swoim komputerem, w tym ok. 40 godz. na aktywności internetowej; w dni wolne od innych zajęć, tj. w sobotę i niedzielę, sesje internetowe przeciągały się do 12 godz.

Tylko trzy godziny tygodniowo pracował na komputerze w ramach obowiązków szkolnych. Z Internetu korzystał w godzinach popołudniowych i nocnych, żeby płacić niższe rachunki. Jego aktywność internetowa polegała głównie na udziale w internetowych grupach dyskusyjnych. Uważał, że Internet jest najważniejszą rzeczą w jego życiu. Twierdził, że aktywność internetowa potrafi zmienić pozytywnie jego samopoczucie – albo go uspokaja, albo (przyjemnie) pobudza; jeśli coś oderwie go od aktywności internetowej, czuje niepokój. Kiedyś próbował zaprzestać tej aktywności (wytrwał trzy dni), ale pokusa, żeby znowu ją rozpocząć, była zbyt silna, żeby się oprzeć; bez Internetu czuł się poirytowany, roztrzęsiony. Mimo że w powyższych okolicznościach stwierdził u siebie takie objawy, nie uważał siebie za osobę uzależnioną od Internetu, choć przyznawał, że nie potrafi kontrolować czasu spędzanego przed komputerem. W ciągu ok. dwóch lat 11 razy udoskonalał swój sprzęt komputerowy. Twierdził także, że jeżeli nie jest połączony z siecią, to ma poczucie, że nie wie, co się dzieje na świecie. Uważał, że korzystanie z Internetu znacznie zwiększyło poziom jego wiedzy i zamierza w przyszłości podjąć jakieś zatrudnienie związane z tym medium. Niestety jego aktywność internetowa, ponieważ z konieczności (finanse) prowadzona w większości w godzinach nocnych, kiedy połączenia telefoniczne mniej kosztują, spowodowała jego kłopoty ze snem i rozregulowanie rytmu okołodobowego.

Szczegółowe przyjrzenie się wszystkim trzem opisanym wyżej przypadkom, co do których opisujący je autorzy (Young lub Griffiths) mieli pewność, że są one niewątpliwymi przykładami uzależnienia od Internetu, nasuwa refleksję, że – niestety – właściwie tylko jeden z nich (przypadek 43-letniej gospodyni domowej) może w pełni ilustrować teorię „porwanego mózgu” (*the brain-hijack theory*), jak często metaforycznie nazywana jest neurobiologiczna koncepcja uzależnienia (por. Racine, Sattler, Escande, 2017). Zgodnie z tą koncepcją nie trzeba się niczym specjalnym wyróżniać, żeby się uzależnić, wystarczy tylko z własnej woli i samodzielnie (por. Kalant, 2009, s. 780–781) wielokrotnie kontaktować się z uzależniającym czynnikiem, który aktywuje, a po dłuższej systematycznej aktywacji może zmienić funkcjonalnie układ nagrody w mózgu (Leshner, 1997; Volkow, Morales, 2015; Volkow i in., 2016). Nastolatkwie

Gary i Jamie, niestety, odstają od ideału tej koncepcji o tyle, że obaj byli dotknięci jakimś problemem zdrowotnym – Gary cierpiał na neurofibromatozę, a Jamie był patologicznie otyły. W związku ze swoją innością obaj mieli wyraźne problemy psychiczne, w dodatku Jamie był obciążony sytuacją rodzinną. Co więcej – nawet wydawałoby się idealny przykład, jak Internet potrafi uzależnić, mógłby okazać się mniej idealny, gdyby nagle się okazało, że 43-letnia probantka miała np. jakieś intymne problemy w swoim pożyciu małżeńskim (wyraźna szkoda, że kazuistyczna praca Young [1996] nie zawiera danych opartych na tzw. wywiadzie pogłębionym, co niewątpliwie miałyby miejsce, gdyby jej praca opierała się na zasadach tzw. formułowania psychologicznego – *psychological formulation* – zalecanego od dłuższego już czasu przez Brytyjskie Towarzystwo Psychologiczne [por. Johnstone, 2018]).

Podniesiony tu problem nie jest ani banalny, ani wyjątkowy. Jerald J. Block, proponując odpowiednim komitetom Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego wprowadzenie do projektowanej, kolejnej wersji klasyfikacji DSM (DSM-5) nowej jednostki diagnostycznej – „uzależnienie od Internetu”, zaznacza w artykule, że dotychczasowe dane sugerują, że ok. 86% osób uzależnionych od Internetu cierpi także z powodu innych zaburzeń psychicznych, klasyfikowanych w DSM-IV (Block, 2008). Równocześnie podaje, że problem uzależnienia od Internetu jest mało widoczny w Stanach Zjednoczonych, bo ludzie korzystają z Internetu we własnych domach. Bardzo za to widoczny jest w krajach azjatyckich, gdzie zwyczajowo masowo korzysta się z kawiarenek internetowych i gdzie – m.in. z powodu przypadków śmierci z wyczerpania klientów – władze starają się przeciwdziałać tej nowej i rozrastającej się gwałtownie epidemii. Czy istotnie jest tak, że uzależnienie od Internetu jest tylko bardziej widoczne w Azji, czy odgrywają tu znacznie większą rolę inne czynniki kulturowe, a jeżeli tak to jakie – są oczywiście pytaniami do rozstrzygnięcia. Faktem natomiast jest, że szacowane współczynniki uzależnienia wydają się rzeczywiście najwyższe w krajach azjatyckich, jeżeli porównywać je, oprócz Stanów Zjednoczonych, także z krajami Europy (World Health Organization, 2015). Z naszego punktu widzenia znacznie ważniejszy od uwarunkowań kulturowych jest sygnalizowany przez Blocka (2008) problem

podwójnej diagnozy, który bezwzględnie wymaga rozpracowania, ustalenia odpowiednich definicji i wprowadzenia rygorystycznych podejść badawczych (Starcevic, Khazaal, 2017; Szerman i in., 2022; Torrens, Adan, 2023). Innym problemem, którym zdają się nie przejmować badacze zajmujący się epidemiologią tzw. uzależnienia od Internetu, jest problem kryteriów wykluczających dotyczących tego zaburzenia. Propozycje dotyczące takich kryteriów w stosunku do tzw. uzależnień behawioralnych, do których zaliczane jest uzależnienie od Internetu (por. Griffiths, 2000; Holden, 2001; Grant i in., 2010), wysunęli ostatnio Daniel Kardafelt-Winther i współpracownicy (2017). Nieuwzględnianie tych problemów, zwłaszcza problemu podwójnej diagnozy, gdzie jakieś uzależnienie behawioralne, np. uzależnienie od Internetu, towarzyszy często poważnym zaburzeniom psychicznym lub somatycznym (Block, 2008; Fineberg i in. 2018, s. 1236; Torres-Rodríguez i in., 2018; Dell’Osso i in., 2023), prowadzi do formułowania w literaturze, zwłaszcza psychologiczno-pedagogicznej, dość lekko-myślnych stwierdzeń, jak np. to cytowane poniżej, a dotyczące, co wynika z wcześniejszego, niecytowanego tu zdania, m.in. Internetu: „I nie byłoby w tym nic złego, gdyby nie fakt, że te czynności i przedmioty w obecnych czasach zyskały moc zupełnego »wciągania«, wręcz zatracania człowieka, który coraz częściej przestaje mieć nad nimi kontrolę” (Lelonek-Kuleta, 2014, s. 15). Zaś w skali globalnej prowadzi do zjawiska, które często nazywamy psychiatryzacją społeczeństwa (por. Beeker i in., 2021).

Badania epidemiologiczne dotyczące uzależnienia od Internetu przebiegają obecnie w kilku nurtach. Oczywiście nadal publikuje się prace usiłujące oszacować rozpowszechnienie tej postulowanej jednostki diagnostycznej jako takiej, często poszukując, niejako przy okazji, jej statystycznych związków z cechami demograficznymi lub psychologicznymi. Wiążę się to m.in. z tym, że dostępność Internetu na świecie systematycznie wzrasta, a równocześnie wysycenie tą dostępnością nie jest równomierne. Ale wielu badaczy interesuje przede wszystkim jakiś pojedynczy element tego zjawiska, np. uzależnienie od mediów społecznościowych (Andreassen, 2015; Izdebski, Kotyśko, 2016), uzależnienie od gier komputerowych (Petry i in., 2015; Izdebski, Kotyśko, 2016; Przybylski, Weinstein, Murayama, 2017; Sugaya i in. 2019; Marraudino i in., 2022;

Gavriel-Fried i in., 2023), uzależnienie od smartfona (Izdebski, Kotyśko, 2016; Panova, Carbonell, 2018; Achangwa i in., 2023; Wu, Chou, 2023), które jest często postrzegane jako „zawoalowana” forma uzależnienia od Internetu (Achangwa i in., 2023), uzależnienie od internetowej pornografii (de Alarcón i in., 2019), a ostatnio – szczególna forma uzależnienia od Internetu, cyberchondria (Starcevic i in., 2019; Schenkel i in., 2021). Niektóre z tych badań koncentrują się na dzieciach i adolescentach jako osobach najbardziej zagrożonych (Pawłowska i in., 2015; Sugaya i in., 2019; Fischer-Grote i in., 2021; Rega, Gioia, Bousier, 2023), inne na osobach dorosłych. I chociaż zainteresowanie problemem uzależnienia od Internetu jest ogromne, o czym świadczy liczba prac na ten temat, która w samym tylko okresie 1996–2019 mocno przekroczyła 5 tys., a rosła wykładniczo, praktycznie od zera do 872 rocznie (Moreno-Guerrero i in., 2020), to rezultaty, można powiedzieć, są „odwrotnie proporcjonalne”. Dzieje się tak przede wszystkim dlatego, że badacze używają wielu różnych narzędzi pomiarowych, a na dodatek, stosując je, przyjmują niejednakowe punkty odcięcia (por. Izdebski, Kotyśko, 2016; Fineberg i in., 2018). Prowadzi to do konkluzji, które po zestawieniu ze sobą nie wzbudzają zaufania. Np. rozpowszechnienie uzależnienia od gier komputerowych szacowane jest w przedziale od 0,7 do prawie 28%, a ogólnie – uzależnienie od Internetu w przedziale od 0,8 do 26% (Fineberg i in., 2018, s. 1238). Ponadto badacze angażują się w badania korelacyjne, unikając badań podłużnych. Tymczasem wyniki jednego z bardzo niewielu badań podłużnych sugerują, że tzw. uzależnienia behawioralne są przemijające (Konkolÿ Thege i in., 2015), co stoi np. w sprzeczności z założeniem, że uzależnienia są zaburzeniami przewlekłymi, z tendencją do progresji (Leshner, 1997; Volkow, Morales, 2015; Volkow i in., 2016, Volkow, Michaelides, Baler, 2019).

Teoretyczne modele nieumiarkowanego używania Internetu

Opisane powyżej przypadki problemowego korzystania z Internetu nie są – jak można się domyślać – najdrastyczniejszymi przypadkami, jakich opisy dostarcza literatura. W 2009 r. autorzy brazylijscy, Andréas Stravogiannis i Cristiano Nabuco de Abreu, opisali przypadek adolescenta, który

z uwagi na swoje skrajnie nieumiarkowane zaangażowanie w aktywność internetową musiał być hospitalizowany w oddziale psychiatrycznym. 15-letni F. przez dwa lata nie wychodził z domu z powodu ogromu czasu spędzanego online. Jego sesje trwały średnio 12–18 godz. dziennie, a zdarzały się takie, które przekraczały 24 godz., z rekordem – 36 godz. spędzonych nieprzerwanie na aktywności internetowej. Oczywiście F. spełniał wszystkie kryteria uzależnienia od Internetu według Young (1998), ale w przeszłości rozpoznawano u F. depresję i był hospitalizowany psychiatrycznie z powodu agresywności, która wystąpiła u niego po doustnym przyjmowaniu leku przeciwdepresyjnego fluoksetyny. Był też obciążony rodzinnie zaburzeniami z kręgu uzależnień i chorób afektywnych. Ponadto przy przyjęciu do szpitala stwierdzono u niego nastawienie wielkościowe, słowotok, dysforyczny nastrój i brak krytycyzmu, a w czasie hospitalizacji takie objawy jak nadmierne obawy przed zabrudzeniem i przedłużające się mycie rąk oraz kompulsywne czyszczenie nosa i poprawianie garderoby. Tak więc „uzależnienie od Internetu” zeszło zdecydowanie na drugi plan. Analizując pacjenta całościowo, brano pod uwagę takie rozpoznania „pierwszego planu” jak choroba afektywna dwubiegunowa, ADHD, zaburzenie obsesyjno-kompulsywne, zaburzenie fobiczne i zaburzenie kontroli impulsu. Sądząc po leczeniu (walproinian sodu, 750 mg dziennie), zwyciężyła opcja choroby afektywnej dwubiegunowej, prawdopodobnie słuszna, bo pacjent na tym leczeniu się poprawił, wyrównał się jego nastrój, uzyskał częściowy wgląd i po 14 dniach mógł być wypisany z oddziału. Niestety nie udało się ustalić dalszych losów pacjenta ani ostatecznego rozpoznania, bo po wypisie – jak to często bywa – stracono z nim kontakt.

Ten dodatkowy opis przypadku, gdzie nieumiarkowane zaangażowanie w aktywność internetową wyraźnie następuje po wystąpieniu wcześniej innych, wymagających leczenia objawów psychiatrycznych – w zestawieniu z poprzednimi – pokazuje, jak bardzo potrzebna jest spójna teoria, która umiałaby się ustosunkować zarówno co do przyczyn nieumiarkowanego angażowania się w aktywność internetową, jak i do działań prewencyjnych i naprawczych, proponując sposoby skutecznej terapii tego typu zachowań w różnych sytuacjach klinicznych, a także sposoby

ich prewencji. Z myślą o psychologach klinicznych (praktykach), zwłaszcza tych kierujących się zasadami tzw. formułowania psychologicznego (Johnstone, 2018), psychologowie irlandzcy, Conall Tunney i Brendan Rooney (2023), podjęli się zadania wyodrębnienia z światowego piśmiennictwa tematycznego tych prac, które prezentują oryginalne koncepcje tzw. uzależnienia od Internetu celem dokonania ich przeglądu i ogólnej oceny. Zadanie było ambitne, bo autorom zależało na wyodrębnieniu wszystkich takich koncepcji, a nie tylko tych, którym nadano własną nazwę. Stąd, co warto odnotować, wśród „znalezisk” autorów znalazła się również praca polska, opublikowana wprawdzie po angielsku, ale w lokalnym czasopiśmie i nienadająca nazwy swojemu modelowi (Kaliszewska-Czeremska, 2011). Przeprowadzone poszukiwania pozwoliły na wyodrębnienie 18 modeli teoretycznych, z których w zasadzie tylko dwa (co może dziwić w kontekście kryteriów problemowego korzystania z Internetu przyjętych przez Young [1996]) odwołują się do oryginalnych koncepcji uzależnienia, czyli nałogowego przyjmowania substancji chemicznych. Pozostałe odwołują się do teorii psychologicznych lub socjologicznych. Tak więc osiem modeli odwołuje się do teorii poznawczo-behawioralnych, dwa – do teorii społecznego uczenia się (*the Social Cognitive Theory of Self-Regulation*) Alberta Bandury, trzy – do koncepcji kompensacyjnej roli Internetu (jednemu z nich nadano nawet nazwę: *The Compensatory Internet Use Model*), jeden – do oryginalnie ekonomicznej teorii „racjonalnego nałogu” (*The Theory of Rational Addiction*), jeden – do teorii neuropsychologicznej, i jeden do koncepcji psychodynamicznych. W „Dyskusji” autorzy podkreślili, że choć większość modeli odnosi się do możliwych czynników usposabiających (*predisposing factors*) i precypitujących (*precipitating factors*), a wszystkie do podtrzymujących (*maitaining factors*) to zachowanie problemowe, jakim jest tzw. uzależnienie od Internetu, to zadziwiająco mało (tylko dwa) odnosi się, i to niezwykle lakonicznie, do potencjalnych czynników ochronnych (*protective factors*). Szczególnie dziwny – z ich punktu widzenia – jest także fakt, że w sytuacji, gdzie zachowaniem problemowym związanym z korzystaniem z Internetu zagrożone są głównie osoby nieletnie, omawiane modele w ogóle nie biorą pod uwagę roli rodziców tych osób. Niemniej na końcu „Dyskusji” autorzy

wyrazili przekonanie, że wykonana przez nich praca pomoże praktykom dokonać właściwej oceny problemowego zaangażowania w aktywność internetową, w domyśle – bardziej trafnej w stosunku do oceny, jakiej się dokonuje na podstawie sztywnych kryteriów przyjętych w klasyfikacjach psychiatrycznych, które, jak podkreślano to wcześniej w niniejszym tekście, opierają się w tym przypadku głównie na koncepcji uzależnieniowej, wyrosłej na gruncie obserwacji i wyników badań dotyczących uzależnienia „klasycznego”, tj. uzależnienia od substancji chemicznych.

Czym jest uzależnienie od substancji chemicznych?

Pogląd na to, czym jest uzależnienie od środków chemicznych, kształtował się przez stulecia (por. Crocq, 2007; Kranzler, Li, 2008; Room, Hellman, Stenius, 2015; Nathan, Conrad, Skinstad, 2016), by ostatecznie zostać uformowany jako przewlekła, postępująca choroba mózgu (Leshner, 1997; McLellan i in., 2000; Gardner, 2011; Volkow, Morales, 2015; Koob, Volkow, 2016; Volkow, Michaelides, Baler, 2019; Heilig i in., 2021; Volkow, Blanco, 2023). Pojawiają się nawet prace, które definiują takie uzależnienie jako chorobę neurologiczną (por. Holloway i in., 2023). Oczywiście są to poglądy tzw. głównego nurtu, bo wielu autorów, głównie tych reprezentujących kierunki filozoficzne, z takimi poglądami stanowczo się nie zgadza, dopatrując się w nich rażących uproszczeń (por. Hammer i in., 2013; Heyman, 2013; Levy, 2013; Satel, Lilienfeld, 2014; Hall, Carter, Forlini, 2015; Snoek, 2017; Heather i in., 2018; Lie i in., 2022; Pickard, 2022). Z drugiej strony jest pewnym paradoksem, że czołowa przedstawicielka tych ostatnich, prof. Hanna Pickard z Instytutu Bioetyki Uniwersytetu Johns Hopkinsa, ustosunkowując się krytycznie do podstawowej tezy głoszonej przez „ortodoksów” (uzależnienie to przewlekła, postępująca choroba mózgu), jednocześnie jej całkowicie nie wyklucza, zachęcając tylko badaczy do przedstawienia jeszcze bardziej przekonujących i zarazem obiektywnych argumentów (por. Pickard, 2022). I trudno się jej dziwić, bo też dowody na to, że przewlekłe podawane środki psychotropowe mogą w sposób trwały zmieniać mózg, a nawet tożsamość człowieka (nie mówiąc już o mózgach zwierząt doświadczalnych), są bardzo mocne

(por. Pawłowski, 2007; 2009; Volkow, Morales, 2015; Koob, Volkow, 2016; Volkow, Michaelides, Baler, 2019). Problem polega jednak na tym, żeby udowodnić, że środki uzależniające potrafią mózg zmienić w sposób specyficzny, zmieniając tak systemy motywacyjne mózgu (umownie nazwane systemem nagrody i kary), żeby ich „właściciel” bezwolnie musiał tych środków poszukiwać i je przyjmować. Przy tak postawionym problemie, tj. z postulatem zmiany specyficznej, inne systemy mózgu powinny pozostać w stanie „nienaruszonym” lub zostać dotknięte w stopniu nieistotnym, a tego się jeszcze badaczom udowodnić nie udało. Co więcej, przyjęcie „syndromalnego” modelu uzależnienia, zaproponowanego przez Howarda Jeffreya Shaffera i jego współpracowników (2004) wydaje się taką specyficzność wykluczać.

Koncepcja uzależnienia jako przykład choroby mózgu, a mówiąc zgodnie z duchem odpowiednich klasyfikacji – zaburzenia psychicznego, dojrzewała bardzo powoli, bo najpierw trzeba było dać odpór koncepcjom religijnym, które postrzegały uzależnienie jako grzech, spowodowany przede wszystkim słabością charakteru i brakiem starań o jego poprawę. Jednak już ojcowie współczesnej myśli i praktyki psychiatrycznej, Emil Kraepelin (1856–1926) i Benjamin Rush (1745–1813), postrzegali uzależnienie w kategoriach medycznych, tj. jako zaburzenie psychiczne (por. Nathan, Conrad, Skinstad, 2016). Niemniej presja ugruntowanych poglądów była na tyle silna, że DSM-I (1952) i DSM-II (1968) postrzegały uzależnienie w kategoriach zaburzenia osobowości i dopiero DSM-III (1980) zaczęła postrzegać uzależnienie jako zaburzenie zachowania spowodowane czynnikiem zewnętrznym, w tym przypadku substancją chemiczną (Nathan, Conrad, Skinstad, 2016).

Istotny postęp w badaniach nad fenomenem uzależnienia, który zresztą znalazł swoje odbicie w DSM-III, nastąpił w 1976 r., kiedy to Griffith Edwards i Milton M. Gross na łamach „British Medical Journal” opisali po raz pierwszy (por. Kranzler, Li, 2008) zespół uzależnienia od alkoholu, podając istotne cechy, a zarazem kryteria rozpoznawcze tego zespołu. Równocześnie autorzy zwrócili się do społeczności naukowej, aby postarała się wyjaśnić jego patogenezę (Edwards, Gross, 1976, s. 1061). Zgodnie bowiem z zasadami panującymi we współczesnej medycynie (por. Pickard,

2022), żeby mówić o chorobie, nie wystarczy znać jej obrazu klinicznego i przyczyny, trzeba jeszcze umieć opisać proces, w jakim od tej przyczyny (ewentualnie przyczyn) do tego obrazu, tj. zespołu objawów, dochodzi. Wyniki doświadczeń przeprowadzonych w okresie 20 lat od opublikowania pracy Edwardsa i Grossa (1976) pozwoliły Alanowi Leshnerowi, ówczesnemu dyrektorowi National Institut of Drug Abuse w USA, wystąpić na łamach „Science” z rewolucyjną w tamtym czasie tezą, że uzależnienie (oczywiście w pracy była mowa wyłącznie o substancjach chemicznych) jest w swojej istocie chorobą mózgu (Leshner, 1997). Optując za tą tezą, Leshner przedstawił następujące argumenty:

1. Badaczom udało się zidentyfikować obwody neuronalne, na które oddziałują wszystkie środki wywołujące zespół uzależnienia.
2. Udało się również zidentyfikować większość specyficznych receptorów, na które te substancje działają, a także cały szereg endogennych ligandów, które są naturalnymi agonistami dla tych receptorów.
3. Zostały opisane biochemiczne kaskady, realizujące się w neuronach po aktywacji tych receptorów.
4. Dostępne są pierwsze wyniki badań neuroobrazowych, które wskazują, po pierwsze – na różnice mózgow osób uzależnionych w porównaniu z kontrolnymi, a po drugie – na wspólny wzór tych różnic, i to niezależnie od rodzaju uzależnienia, tj. typu substancji uzależniającej.

Ponadto Leshner wskazał, na jakie konkretne struktury mózgu działają środki, które stosowane przez dłuższy czas „rekreacyjnie” mogą – u osób podatnych – wywołać zespół uzależnienia, wyjaśniając, że chodzi tu o mezolimbiczny układ nagrody i podając kilka, znanych w tamtym czasie (1997 r.), szczegółów na temat jego budowy. Praca Leshnera była cytowana także z innego powodu: otóż autor ten podaje również, że dla zespołu uzależnienia najważniejsze jest tzw. uzależnienie psychiczne (tj., że ono właśnie stanowi o istocie tego zespołu), a nie fizyczne, które swoimi objawami (tolerancja, zespoły abstynencyjne) tak bardzo rzuca się w oczy klinicytom. A zatem istotą uzależnienia (*the essence of addiction*) jest „compulsive drug seeking and use, even in the face of negative health and social consequences” (Leshner, 1997, s. 46). Ta myśl jest bardzo ważna, bo – choć bez zamiaru podważenia zasadniczej jej idei (tj. wagi tzw.

uzależnienia psychicznego dla samej istoty zjawiska uzależnienia) – to w nią głównie uderzają krytycy koncepcji Leshnera, gdyż o ile można się zgodzić z faktem, że np. uzależniony od heroiny narkoman wstrzykuje ją sobie kompulsywnie, to poszukiwanie heroiny (*drug seeking*) odbywa się nieraz w niezwykle przemyślany, skomplikowany i dostosowany do zmieniających warunków sytuacyjnych sposób, a zatem niemający nic wspólnego z zachowaniem kompulsywnym, które – co do swojej istoty – jest stereotypowe (por. np. Pickard, 2022). W tym miejscu należy wyjaśnić, dlaczego przeciwnicy koncepcji Leshnera, że uzależnienie od substancji chemicznych jest przewlekłą chorobą mózgu (koncepcja ta jest podtrzymywana twórczo i konsekwentnie przez następczynię Leschnera na stanowisku dyrektora NIDA: Norę D. Volkow i jej współpracowników; zob. Volkow, Morales, 2015; Volkow i in., 2016; Volkow, Michaelides, Baler, 2019; Volkow, Blanco, 2023), nie sprzeciwiają się jego zasadniczym poglądom co do istoty fenomenu uzależnienia. Otóż wyniki licznych obserwacji wskazują, że zarówno zjawisko tolerancji, jak i zespołu abstynencyjnego, choć potrafią być niezwykle groźne klinicznie (występuje zagrożenie śmiercią w przypadku niektórych zespołów abstynencyjnych), mogą wystąpić samodzielnie, bez innych – jak się okazuje najważniejszych – cech zespołu uzależnienia. Dzieje się tak wtedy, gdy albo dana substancja, zwykle lek, nie ma potencjału uzależniającego, albo – i to jest niezwykle interesujące – gdy dana substancja, nawet o potężnym potencjale do wywołania uzależnienia, przyjmowana jest w sposób bierny, np. podmiot otrzymuje ją w ramach zabiegów pielęgniarstwa w czasie pobytu szpitalnego (por. Lewis, 2017). Konkluzja może być jedna: środki uzależniające, jeżeli są podawane „pod przymusem”, (raczej) nie uzależniają, choć oczywiście mogą wywoływać tolerancję i groźne zespoły abstynencyjne. Dla rozwoju uzależnienia potrzebne są procesy psychologiczne związane z wyborem (por. Lewis, 2017, Pickard, 2022).

Próby rozszyfrowania podłoża neurobiologicznego tych procesów rozpoczęły się z chwilą, gdy James Olds i Peter Milner (1954) odkryli w mózgu miejsce, którego stymulacja elektryczna wywoływała u zwierząt wyraźne objawy przyjemności (test preferencji miejsca) i którego niebywałe znaczenie dla procesów motywacyjnych udowodniono później

w procedurze samodrażnienia (Gardner, 2011; Vickstrom i in., 2022). Odkrycia miały miejsce w połowie lat 50. XX wieku, kiedy neurobiologia mózgu była początkującą dziedziną. Próby badawcze nad procesami uzależnienia są jednak nadal systematycznie kontynuowane, bo choć od tamtego czasu neurobiologia rozwinęła się niewyobrażalnie dzięki niezwykle wyrafinowanym metodom badawczym, zwłaszcza tym wdrożonym w ostatnim dziesięcioleciu (por. Vickstrom i in., 2022; Agnati i in., 2023), to nadal nie potrafimy precyzyjnie odpowiedzieć na podstawowe pytanie: jaka zmiana w mózgu, szczególnie w mózgowym „układzie nagrody”, powoduje, że osoba normalnie kontrolująca przyjmowanie danego środka, znanego z tego, że może uzależnić, staje się w jakimś momencie osobą uzależnioną i dlaczego uzależnienie dotyka tylko niektórych osób (por. np. Volkow i in., 2019, s. 2121; Lüscher, Janak, 2021)? Jak uważają Volkow i Blanco (2023), wiedza ta jest nam dramatycznie potrzebna, żeby skutecznie leczyć osoby uzależnione od środków chemicznych, których ilość w samych Stanach Zjednoczonych szacuje się na setki tysięcy (107 tys. przedwczesnych zgonów związanych z uzależnieniami w samym 2021 r.). Skala tego naukowego problemu jest bardzo duża.

Po pierwsze, środki uzależniające należą do bardzo różnych grup chemicznych i farmakologicznych (różne mechanizmy działania, a szukamy specyficznego efektu wspólnego). Po drugie, środki te nie działają wyłącznie na hipotetyczny układ nagrody, ale na cały mózg (stąd według niektórych autorów rozróżnianie uzależnień na fizjologiczne i psychologiczne jest raczej iluzoryczne; por. Newlin, 2008). Po trzecie, środki uzależniające działają nie tylko na mózg (czyli na najważniejszą część ośrodkowego układu nerwowego), ale również na obwodowe elementy tzw. wielkiej triady, na jaką składają się układy: nerwowy, immunologiczny i hormonalny, a te wtórnie oddziałują na mózg. Po czwarte, z racji swojego działania farmakologicznego środki uzależniające muszą oddziaływać również na mikrobiotę jelitową, a ta przez swoje mediatory oraz nerw błędny również oddziałuje na mózg (Wang i in., 2022; Lewin-Epstein i in., 2023). Po piąte, nawet najdoskonalsze techniki badawcze mają swoje ograniczenia, co często prowadzi do niejednoznacznych wyników utrudniających logiczne rozumowanie (por. Vickstrom i in., 2022). Po szóste,

w miarę rozwoju neurobiologii pojawia się coraz więcej obiektów wymagających przebadania w kontekście uzależnienia. Dzieje się tak dlatego, że nie wszyscy są jednakowo podatni na uzależnienie (większość jest bardzo mało podatna), a różnice są warunkowane genetycznie, podobnie zresztą jak w przypadku innych zaburzeń psychicznych. Poszukiwanie związków typu podejrzany gen–struktura mózgowa, która od niego zależy, w konsekwencji (po wykryciu tej struktury) prowadzi do badania potencjalnej jej roli w mechanizmie powstawania zaburzeń psychicznych (por. np. Andrade i in., 2019; Alhassen i in., 2021). Oczywiście badania takie są prowadzone z nadzieją na dokonanie odkryć, które będą stanowiły o jakimś postępie w leczeniu tych zaburzeń (w tym także uzależnień), którego – jak już sugerowano – od dłuższego czasu nie ma. Ale – co również oczywiste – nowo podjęte badania, a jest ich sporo, zważywszy na wyżej wspomniany postęp metodologiczny, mają – paradoksalnie – swoją ciemną stronę: trzymają nas w niepewności. A nuż na jaw wypłyną dane, które podważą nasze wszystkie poprzednie rozumowania; prawdopodobieństwo wystąpienia takiego zdarzenia zawsze istnieje, a to ma znaczenie dla dydaktyki i tworzenia algorytmów terapeutycznych. Jeśli chodzi o uzależnienie od substancji chemicznych, to na dzień dzisiejszy wydaje się, że możemy być pewni dziewięciu stwierdzeń przedstawionych poniżej:

1. Choć bardzo różnią się między sobą strukturą chemiczną i siłą działania uzależniającego (Volkow, Michaelides, Baler, 2019), z alkoholem uzależniającym najsłabiej (ok. 1,5% przyjmujących), i opiatami uzależniającymi najsilniej (ok. 23% przyjmujących), to wszystkie środki uzależniające po przyjęciu dramatycznie podnoszą poziom dopaminy w jądrze półleżącym przegrody (*nucleus accumbens septi*). Fakt ten opisywany jest różnie, gdyż u małych zwierząt laboratoryjnych jądro to bywa zaliczane do brzuszego prążkowie (*ventral striatum*). Stąd gdy Roy Wise i Mykel Robble (2020) piszą na tę okoliczność o wzroście poziomu dopaminy w prążkowie, a Nora Volkow, Michael Michaelides i Ruben Baler (2019) o wzroście poziomu dopaminy w jądrze półleżącym, to w gruncie rzeczy opisują to samo.
2. Wspomniany wyżej wzrost poziomu dopaminy w jądrze półleżącym spowodowany jest fazową aktywnością neuronów dopaminergicznych

znajdujących się w obszarze brzusznej części nakrywki (*ventral tegmental area*). Neurony te mogą wyładowywać się w dwojaki sposób: toniczny (podstawowy sposób wyładowywania się tych neuronów) i fazowy (w sytuacjach nadzwyczajnych). W przypadku wyładowań tonicznych (*spontaneous firing*) dominują iskrzenia (*spikes*) pojedyncze, przebiegające nieregularnie w odstępach od 150 do 500 ms. W przypadku aktywacji fazowej (*phasic activation*) dominują iskrzenia przebiegające salwami (*burst firing*), gdzie w obrębie salwy, składającej się zazwyczaj z 2–8 wyładowań o malejącej amplitudzie, odległości pomiędzy pojedynczymi wyładowaniami skracają się bardzo znacznie i wynoszą od 60 do 120 ms; ten sposób wyładowywania się neuronów dopaminowych znacznie zwiększa średnią częstotliwość wyładowań, ale przede wszystkim – poziom dopaminy w miejscach docelowych (Wise, Robble, 2020). W przypadku środków uzależniających temu nadzwyczajnemu wzrostowi poziomu dopaminy subiektywnie towarzyszy poczucie przyjemności („nagrody”), co u szczurów przejawia się wokalizacją o wysokiej częstotliwości (ok. 50 kHz), a na poziomie neuronalnym – aktywacją receptorów dopaminowych typu D-1, które do dopaminy mają niskie powinowactwo. W normalnych warunkach, tj. przy wyładowywaniach wyłącznie tonicznych, w jądrze półleżącym, a z pewnością także w innych obszarach mózgu, do których docierają aksony komórek dopaminowych z brzusznej nakrywki, pobudzane są wyłącznie (lub prawie wyłącznie, bo obszar ten jest bardzo zróżnicowany i mogą istnieć lokalne różnice [Nadel i in., 2020; Wise, Robble, 2020]) mające wysokie powinowactwo do dopaminy receptory D-2 i, ewentualnie, receptory D-3 (Volkow, Morales, 2015; Volkow, Michaelides, Baler, 2019; Wise, Robble, 2020). Olds i Milner (1954), a później inni badacze, którzy dostępnymi w ich czasie metodami elektrofizjologicznymi odkrywali układ nagrody, drażniąc słabym prądem pęczek przysiódkowy przodomózgowia (*medial forebrain bundle*), przez który przebiegają aksony neuronów dopaminowych z brzusznej nakrywki, powodowali tym działaniem efekt podobny, tyle że silniejszy niż narkotyki – podnosili gwałtownie poziom dopaminy w jądrze półleżącym, aktywując tym samym bardzo znacznie receptory dopaminowe D-1

- (i – oczywiście – jeszcze znacznie receptory D-2), o czym w tamtym czasie (czyli w latach 50. XX wieku) nie miano pojęcia (por. Gardner, 2011; Vickstrom i in., 2022; Agnati i in., 2023).
3. Środki uzależniające powodują ponadnormatywny wzrost poziomu dopaminy w jądrze półleżącym zasadniczo na dwóch drogach, przez bezpośrednie pobudzenie komórek dopaminowych brzusznej części nakrywki lub przez hamowanie hamowania tych komórek. Pobudzająco działają: nikotyna (przez receptory dla acetylocholino typu N) oraz amfetamina i kokaina (przez zwiększenie wydzielania). Barbiturany, benzodiazepiny, opioidy, kanabinoidy, alkohol i lotne rozpuszczalniki działają w sposób bardziej skomplikowany, ale raczej na zasadzie hamowania (Volkow, Michaelides, Baler, 2019; Volkow, Blanco, 2023).
 4. Szczególny wzrost aktywności neuronów dopaminowych brzusznej nakrywki zachodzi nie tylko pod wpływem chemicznych środków uzależniających. Wyładowania salwami (*burst firing*) powoduje każde zdarzenie, które ma lub może mieć znaczenie, a więc zdarzenie nagłe i nieoczekiwane, bodziec nagradzający lub karzący. Wszystkie one, aktywizując opisanym wyżej mechanizmem receptory D-1, ułatwiają tym samym zapamiętanie okoliczności, w jakich te wydarzenia nastąpiły i w zależności od walencji bodźca (pozytywnej bądź negatywnej) poszukiwanie lub unikanie tych okoliczności. Jak się uważa, fakt ten ma podstawowe znaczenie w przypadku osób przyjmujących uzależniające używki czy narkotyki, bo nawet wtedy, kiedy mocno postanowiły zaprzestać przyjmowania, to okoliczności kojarzone z przyjmowanym środkiem za każdym ponownym pojawieniem się będą przypominały, że „należy” przyjąć kolejną jego porcję (Volkow, Michaelides, Baler, 2019; Wise, Robble, 2020).
 5. Powtarzające się często bardzo znaczne podwyższenie stężenia dopaminy w prążkowie pod wpływem narkotyków, uzależniających używek lub przyjmowanych poza lekarską kontrolą uzależniających leków powoduje w tym obszarze obniżenie ekspresji receptorów D-2 dopaminowych (wynik neuroplastyczności) i tym samym skłonność do anhedonii i apatii, gdyż wówczas normalna podaż dopaminy wywołana toniczną aktywnością komórek dopaminowych nie wystarcza do

pokrycia zapotrzebowania na stymulację D-2 dopaminergiczną, która jest niezbędna do utrzymania na odpowiednim poziomie pobudzenia motywacyjnego, czyli gotowości do wykonania wysiłku celem zdobycia jakiejś nagrody (Wise, Robble, 2020). Dla uzależnionych zwierząt i ludzi normalne nagrody przestają być atrakcyjne (Volkow, Michaelides, Baler, 2019). Wyniki badań dotyczących ewentualnej zmiany ekspresji receptora D-1 na skutek częstego przyjmowania ww. środków są niejednoznaczne (Volkow, Morales, 2015).

6. Opisane wyżej mechanizmy otwierają przestrzeń dla tzw. uzależnień behawioralnych, bo nagrody naturalne, takie jak smaczne jedzenie, a zwłaszcza seks, działają na mezolimbiczny system dopaminowy podobnie jak narkotyki (Pitchers i in., 2013). Przez grupę Volkow fakt ten był początkowo ignorowany, gdyż koncentrowano się głównie na wykazywaniu różnicy pomiędzy tzw. naturalnymi nagrodami a nagrodami związanymi z przyjmowaniem substancji uzależniających (Volkow, Morales, 2015), ale szybko uzyskał akceptację. W pracy opublikowanej rok później Volkow i jej współpracownicy wspominają o istnieniu uzależnień behawioralnych, wymieniając jako przykład czynnika uzależniającego (kolejność zgodna z oryginałem) jedzenie, seks i hazard (Volkow i in., 2016, s. 363).
7. „Podobnie” wcale nie oznacza „tak samo”. Naturalne nagrody, takie jak pokarm czy seks, wywołują fazowe wyładowania komórek dopaminowych raczej tuż przed konsumpcją niż w jej trakcie. Konsumpcja wygasza tę aktywność. I tu występuje wskazana przez Volkow i Morales (2015) główna różnica pomiędzy nagrodą naturalną, a tą oferowaną przez – nazwijmy to ogólnie – uzależniające środki chemiczne. Te ostatnie, z racji swojego obcego dla organizmu specyficznego działania farmakologicznego, nie podlegają kontroli mechanizmów homeostatycznych (Volkow, Morales, 2015, s. 714), które, jak ma to miejsce w przypadku regulacji przyjmowania pokarmu, potrafią być niezwykle złożone i są na ogół bardzo skuteczne (por. Pawłowski, 2011). Ponadto nagrody nienaturalne, jakimi są przyjmowane w celach rekreacyjnych związki chemiczne, zwykle dostarczane są organizmowi także w nienaturalny sposób, np. drogą dożylną (heroina) lub wziewną (nikotyna,

kokaina), a droga podania danego środka ma niezwykle wpływ na szybkość narastania jego koncentracji wokół komórek dopaminowych i – w efekcie – na intensywność ich wyładowań (Volkow, Morales, 2015).

8. W przypadku uzależniających środków chemicznych mózgowe zmiany neuroadaptacyjne spowodowane ich przyjmowaniem są bardziej rozległe niż te opisane dotychczas w niniejszym tekście (por. Volkow, Michaelides, Baler, 2019; Wise, Robble, 2020), ale też ich tło jest bardziej złożone niż to opisane powyżej. Po pierwsze, ponadnormatywne wzrosty poziomów dopaminy powstają również w zespołach abstynencyjnych, co oczywiście zgodne jest z ogólną zasadą funkcjonowania neuronów dopaminowych i wpisuje się w logikę tzw. wzmocnienia negatywnego (*negative reinforcement*; Lüscher, Janak, 2021), ale w takiej sytuacji najprawdopodobniej aktywuje się inna subpopulacja komórek dopaminowych, a także mogą być zaangażowane inne miejsca docelowe, gdyż układ dopaminowy jest heterogenny i posiada specjalizacje funkcjonalne (Wise, Robble, 2020). Po drugie, duże zróżnicowanie chemiczne i farmakologiczne środków uzależniających powoduje także różne, zależne od typu danego środka, receptorowe zmiany adaptacyjne niekoniecznie związane z lokalnym wzrostem poziomu dopaminy (Volkow, Michaelides, Baler, 2019; Wise, Robble, 2020). Nie można też wykluczyć, że część tych zmian receptorowych jest spowodowana neurotoksycznością, która w przypadku niektórych chemicznych środków uzależniających jest bardzo znaczna (Ceceli, Bradberry, Goldstein, 2022; Holloway i in., 2023).
9. Zespół uzależnienia od substancji, którego kryteria diagnostyczne dla obu głównych aktualnie obowiązujących klasyfikacji psychiatrycznych, tj. DSM-5 i ICD-11, podają Volkow i Blanco (2023), cechują pewne charakterystyczne dysfunkcje określonych struktur mózgowych wykrywane metodami neuropsychologicznymi, a także zmiany morfologiczne i funkcjonalne wykrywane neuroobrazowaniem (Ceceli, Bradberry, Goldstein, 2022). Autorzy zajmujący się tą problematyką opisują ten fakt różnie. Jedni koncentrują się tradycyjnie na opisie oddziaływań na poszczególne struktury mózgowie, zgodnie z przyjętą

w tradycyjnej neuropsychologii logiką modułowego funkcjonowania mózgu, inni, jak grupa Volkow, bardziej na opisie oddziaływań na poszczególne obwody funkcjonalne (por. np. Koob, Volkow, 2016; Volkow, Michaelides, Baler, 2019; Volkow, Blanco, 2023). Ale podejście tradycyjne staje się nieocenione, kiedy przedstawia się fakty kliniczne. Stąd relacjonując te fakty, z konieczności trzeba odwoływać się do zmian strukturalnych wykazanych odpowiednimi, klinicznie stosowanymi metodami neuroobrazowania, a dopiero później „nanosić” te zmiany na obwód funkcjonalny, o którym sądzimy na podstawie wielu innych danych, że ta struktura dla niego „pracuje”. Stwierdzony klinicznie fakt, że uszkodzenie wyspy spowodowane udarem ułatwia rzucenie palenia, trzeba zrelacjonować tak, jak on zaistniał, ewentualnie dopiero potem nadawać mu interpretację w kategoriach funkcjonalnych obwodów (por. Volkow, Michaelides, Baler, 2019, s. 2125–2126). Całość dostępnych danych pozwala przyjąć, że najważniejszym czynnikiem decydującym o trudności wyjścia z uzależnienia od substancji jest uszkodzenie kory przedczołowej, do którego dochodzi na skutek powtarzającej się intoksykacji (Ceceli, Bradberry, Goldstein, 2022).

Podsumowanie powyższych informacji prowadzi do wniosku, że zespół uzależnienia od substancji chemicznych, który definiują pod względem objawów klinicznych współczesne klasyfikacje psychiatryczne (por. Volkow, Blanco, 2023), powstaje na bazie dwóch zasadniczych procesów. Pierwszy proces dotyczy przestrojenia mózgowego systemu nagrody i kary, co wiąże się ze zmianą preferencji motywacyjnych, i który może być procesem względnie specyficznym. Drugi proces, raczej niespecyficzny, związany jest z szeroko pojętą neurotoksycznością uzależniających środków chemicznych i dotyczy najbardziej (prawdopodobnie w związku ze znakomitym ich ukrwieniem) te struktury mózgowia, które są odpowiedzialne za kontrolę zachowań. Ten drugi proces zachodzi łatwiej i szybciej u osobników z różnych powodów bardziej podatnych, ale zachodzi u wszystkich przyjmujących ww. środki (Ceceli, Bradberry, Goldstein, 2022). Teoretycznie może mieć także wpływ na obniżenie stopnia odczuwania satysfakcji z przyjmowanych środków (por. Berridge, Krangelbach, 2015). Przyjęcie istnienia owych procesów za fakt potwierdzony

wynikami badań w zasadzie upoważnia nas do stwierdzenia, że uzależnienie od substancji chemicznych jest co do swojej istoty chorobą mózgu, do której rozwoju dochodzi u szczególnie podatnych osobników. Jednak rozumowanie to, zgodnie z kryterium wysuniętym przez Pickard, że stu procentowo pewną patologią mózgu jest tylko uszkodzenie jego struktury (Pickard, 2022, s. 1001), opiera się na słabych przesłankach, a mianowicie na założeniu, że dla przejścia od kontrolowanego do niekontrolowanego przyjmowania środków odurzających niezbędne jest wywołane tymi środkami uszkodzenie kory przedczołowej, a tego nie udowodniono całkowicie. Przekonujące dane, ponieważ pochodzące zarówno z badań korelacyjnych, jak i prawidłowo zaplanowanych badań prospektywnych, dotyczą tylko kokainy (Ceceli, Bradberry, Goldstein, 2022), a powinny dotyczyć wszystkich substancji uzależniających. Trzeba bowiem pamiętać, że działanie środków psychotropowych na tkankę mózgową nigdy nie jest jednoznaczne. Najlepszym przykładem jest tutaj silnie uzależniająca nikotyna, która przez przynajmniej jeden z wielu receptorów, na które działa, a mianowicie – receptor $\alpha 7$ nikotynowy dla jednego z podstawowych neuromediatorów, acetylocholiny, potrafi oddziaływać neuroprotekcyjnie (Yu i in., 2011; Xu i in., 2021); niestety, i w tym przypadku, możliwe jest również oddziaływanie neurotoksycznie (Xu i in., 2021).

Argumenty wysuwane przeciw koncepcji, że uzależnienie jest chorobą mózgu

Elegancja powstałej pod koniec XX wieku koncepcji tłumaczącej zjawisko uzależnienia chorobą mózgu spowodowaną przez środki uzależniające (Leshner, 1997), czyli, jak określili to Eric Racine, Sebastian Sattler i Alice Escande (2017), *brain-hijack theory*, której atrakcyjność oczarowała niejednego uczonego, w tym przynajmniej jednego laureata Nagrody Nobla (por. Kandel, 2021, rozdz. 9 *Zasada przyjemności a wolność wyboru – neurologi*), polegała na tym, że wskazywała na istotną różnicę pomiędzy tzw. nagrodami chemicznymi (środkami uzależniającymi) a nagrodami naturalnymi (jedzenie, seks), i wczesne prace dotyczące tzw. uzależnień lekowych starały się tę różnicę wyraźnie zaznaczać (por. np. Volkow, Morales,

2015). Niestety wraz z upływem czasu i wzrostem liczby wyników badań, a w związku z ogromnym zainteresowaniem tematem rosła ona wykładniczo, różnica ta zaczęła się gwałtownie zacierać (por. Hall, Carter, Forlini, 2015, s. 107). Do świadomości badaczy zaczęło dochodzić, że – jak na to po raz pierwszy wskazał Izaak Marks – uzależnienie od substancji i uzależnienie od określonych zachowań (np. alimentacyjnych czy seksualnych) są w swojej istocie czymś niesłychanie podobnym, i na poziomie behawioralnym (Marks, 1990), i na poziomie neurobiologicznym (Holden, 2001; Grant i in., 2010; Gola, 2016). Analizując dane, przytoczone chociażby w niniejszej pracy (opiaty nie uzależniają, jeżeli podmiot nie sięga po nie osobiście), można pokusić się wręcz o stwierdzenie, że uzależnienie od substancji jest w gruncie rzeczy tylko szczególnym przypadkiem uzależnień behawioralnych. I to jest – między innymi – jeden z powodów, dla których koncepcja, że uzależnienie od substancji jest w swojej istocie specyficzną, przewlekłą i zaostrzającą się chorobą mózgu (Leshner, 1997) zaczyna się chwiać (por. Lewis, 2017; Pickard, 2022). Marc Lewis (2017) podkreśla, że zmiany w mózgu obserwowane u osób uzależnionych są w gruncie rzeczy typowymi dla tego narządu zmianami adaptacyjnymi i w związku z tą typowością – nie można ich uważać za chorobowe. Profesor Pickard przyznaje mu rację (Pickard, 2022). Międzynarodowa, samorganizowana, grupa przeciwników koncepcji Leshnera i grupy Volkow podnosi kilka innych istotnych kwestii. Otóż osoby, które wychodzą z nałogu przyjmowania substancji uzależniających, zazwyczaj po zaprzestaniu przyjmowania tych środków funkcjonują lepiej niż przed rozpoczęciem ich przyjmowania, a to wyraźnie kłóci się z ideą uzależnienia jako nabytej i trwałej choroby mózgu (Heather i in., 2018, s. 250). Ponadto, co wcześniej podnosiła Gene M. Heyman (2013), wśród uzależnionych od substancji większość jest takich osób, które same porzucają nałóg, co z kolei sprzeczne jest z postulowanym przez Leshnera (1997) i grupę Volkow (Volkow, Morales, 2015; Volkow i in., 2016; Volkow, Michaelides, Baler, 2019; Volkov, Blanco, 2023) chronicznym i zaostrzającym się przebiegiem uzależnienia (Heather i in., 2018, s. 252). Grupa Healthera podważa też koncepcję Leshnera i Volkow z pozycji bioetycznej: przyjęcie, że uzależnienie jest chorobą mózgu automatycznie ubezwłasnowolnia pacjentów,

a to w przypadku osób uzależnionych nie powinno mieć miejsca (Healther i in., 2018, s. 250–251). W tym duchu wypowiada się też Anke Snoek (2017), no bo jak wyjść z uzależnienia (a większość przecież wychodzi), jeśli nie dysponuje się odpowiednią motywacją, a do wygenerowania tej motywacji potrzebny jest mózg raczej zdrowy niż chory. Neil Levy (2013) podkreśla z kolei społeczne uwarunkowania uzależnienia, uważając, że tak naprawdę to uzależnienie jest chorobą osoby zanurzonej w kontekst społeczny („Addiction is a disorder of a person, embedded in a social context” – Levy, 2013, s. 1). Wayne Hall, Adrian Carter i Cynthia Forlini (2015) rozwijają tę myśl, przypominając wyniki badań wykonywanych na szczurach, w których to badaniach zwierzęta porzucały samopodawanie opiatów, gdy bardziej zróżnicowano i uatrakcyjniono ich środowisko. Sally Satel i Scott O. Lilienfeld (2014) z kolei, po pierwsze, zwracają uwagę na istotność przyczyn, dla których ludzie zaczynają przyjmować uzależniające środki psychoaktywne, a po drugie – dostarczają przekonujących przykładów, jak ludzie łatwo wychodzą z uzależnienia, gdy te przyczyny znikają, akcentując przy okazji niedorzeczność „neurocentrycznego” podejścia do choroby uzależnieniowej („These stories highlight one of the shortcomings of the neurocentric view of addiction” – Satel, Lilienfeld, 2014, s. 5).

Generalnie we wszystkich ww. pracach będących w opozycji do koncepcji, że uzależnienie jest chorobą mózgu, gdzieś w podtekście przewija się myśl, że na objawy „prawdziwej” choroby mózgu jednostka nie może wpływać siłą swojej woli, natomiast w przypadku uzależnień od substancji może (choć nieraz przychodzi jej to z najwyższym trudem), a co najważniejsze powinna – i dokonuje tego – jeśli chce przeciwdziałać objawom swojego uzależnienia przez jakąś formę terapii (czyli twierdzenie, że uzależnienia są chorobą mózgu mija się z prawdą). Często towarzyszy jej, również w podtekście, myśl druga: jeśli uzależnienie jest chorobą mózgu, jak utrzymują bardziej ortodoksyjni badacze, to powinny tu bardzo skutecznie oddziaływać leczniczo środki farmakologiczne, a skoro takich skutecznych środków, mimo ogromnych nakładów na badania, dotychczas nie wynaleziono, to przyjęcie czysto biologicznego podłoża uzależnień jest (prawdopodobnie) niesłuszne.

Argumentów przeciw spostrzeganiu uzależnienia jako choroby mózgu jest wiele, ale praktycznie wszyscy oponenti (o wyjątku będzie mowa za chwilę), podobnie zresztą jak sami, skądinąd wybitni, twórcy krytykowanej hipotezy, nie zadali sobie trudu, by dać odpowiedź na pytanie, co to jest właściwie choroba mózgu i jaki model choroby w przypadku uzależnień trzeba przyjąć. Trudno zresztą się im dziwić, bo definicja pojęcia „choroba” w ogólności, a pojęcia „choroba mózgu” w szczególności, to kwestia wyjątkowo trudna (Domaradzki, 2013; Pickard, 2022). Profesor Pickard, jako pierwsza, postanowiła się zmierzyć z tym problemem w kontekście uzależnień, przedstawiając wywód, który pozwala zrozumieć, o czym należy myśleć, mówiąc o chorobie mózgu, oraz trzy możliwe do zastosowania modele choroby psychicznej dla opisywania uzależnień (Pickard, 2022). Śledzenie tego wywodu zaczniemy od przedstawienia ww. modeli.

Model najprostszy, nazwany przez Pickard minimalnym, traktuje chorobę jako zespół objawów podmiotowych i przedmiotowych, rozwijających się w czasie. W takim modelu nie bierze się pod uwagę ani przyczyny tych objawów, ani tym bardziej ich patogenezy. Medycyna, z braku odpowiedniej wiedzy, posługiwała się takim modelem przez całe wieki, okazywał się on przydatny, o czym świadczy to, że posługując się takim właśnie modelem, Emil Kraepelin dokonał swego sławnego podziału psychoz na chorobę maniakalno-depresyjną i otępienie przedwczesne, które parę lat potem nazwano schizofrenią. Obecnie staramy się opisywać choroby według reguł modelu mocnego. Ten model – który wyjątkowo dobrze się sprawdza w przypadku chorób zakaźnych, które były jego pierwowzorem – zakłada, że za rozwojem zespołu objawów podmiotowych i przedmiotowych stoi określony proces patologiczny, mający swoją przyczynę lub zespół przyczyn. Żeby zatem opisać chorobę, należy – oprócz opisu jej wszystkich objawów i ich rozwoju w czasie – podać także przyczynę lub przyczyny tych objawów oraz sposób, w jaki te objawy z tych przyczyn powstają. Krótko mówiąc, oprócz objawów należy również opisać ich etiopatogenezę. Jak zauważa Pickard, zwolennicy koncepcji uzależnienia jako choroby mózgu usiłują opisać zjawisko uzależnienia w kategoriach modelu mocnego, a jak się okazuje, w psychiatrii nie jest to proste.

Pickard (2022, s. 996) podaje przykład klasyfikacji DSM-5, która formalnie definiuje zaburzenie psychiczne (*a mental disorder*) jako określony zespół objawów, który odzwierciedla dysfunkcję psychologicznych, biologicznych lub rozwojowych procesów będących u podłoża funkcjonowania umysłowego, czyli – zgodnie z mocnym modelem choroby, ale w tekście definiuje praktycznie wszystkie zaburzenia zgodnie z modelem minimalnym. Istnieje jednak trzecie rozwiązanie: model sieciowy zaproponowany przez Denny'ego Borsbooma, który jest ulepszoną wersją modelu minimalnego. Jak objaśnia Pickard (2022, s. 996), „Network models elaborate minimal models of disease by positing **direct causal interactions** between personal-level signs and symptoms; there is no appeal to underlying brain pathology as a common cause” (wyróżnienie autorki). Dwie strony dalej Pickard (2022, s. 998) przedstawia graficznie trzy cykle uproszczonego sieciowego modelu uzależnienia. Cykl pierwszy zaczyna się charakterystycznym dla uzależnień objawem pragnienia (*disire or craving*), który jako pierwszy zdefiniował Raymond F. Anton (1999). Objaw ten pojawia się w czasie t-1. Pragnienie skutkuje konsumpcją środka uzależniającego (uzależniająca używka lub narkotyku), którą dostrzegamy w czasie t-2. Odległym skutkiem tej konsumpcji są jej negatywne konsekwencje pojawiające się w czasie t-3. Te negatywne konsekwencje stanowią podłoże do pojawienia się kolejnego objawu uzależnienia, jakim jest pragnienie – w czasie t-4, który zarazem jest czasem t-1 dla następnego cyklu; cykle takie mogą się powtarzać aż do śmierci uzależnionej osoby. Warto zauważyć, że ze swoją sieciową teorią zaburzeń psychicznych Borsboom i jego współpracownicy pośrednio wspierają przeciwników koncepcji, że uzależnienie jest chorobą mózgu. Zgodnie z tą teorią takie neurocentryczne podejście do zaburzeń psychicznych jest skrajnym redukcjonizmem (Borsboom, 2017; Borsboom, Cramer, Kalis, 2019). Jak uważa Pickard (2022), udowodnienie, że jakieś zaburzenie psychiczne jest chorobą mózgu, jest niezmiernie trudne, bo nie mamy wzorca prawidłowego funkcjonowania mózgu, a odchylenie od normy statystycznej nie świadczy o patologii. Ponadto, jak wskazał to już Lewis (2017), mózg bezustannie się zmienia, bo na tym polega zasada jego funkcjonowania: musi się zmieniać, tworząc np. ślady pamięciowe, żeby przystosować swojego

„właściciela” do zmieniającego się świata, stąd zmiany, które można uznać za „funkcjonalne”, np. w zakresie receptorów, ilości synaps w danym obszarze itp., nie świadczą automatycznie o wystąpieniu patologii. Co więcej, funkcjonowanie mózgu/umysłu można rozpatrywać na trzech poziomach: 1) osobowym, 2) poznawczym, 3) neurobiologicznym.

Poziom osobowy funkcjonowania manifestuje się świadomym przeżywaniem oraz świadomym regulowaniem zachowania, a także – zdolnością do przewidywania przyszłych działań własnych oraz umiejętnością oceny stanów psychicznych innych jednostek. Poziom poznawczy jest poziomem obliczeniowym: można w uproszczeniu przyrównać go do oprogramowania komputera; oceniając funkcjonowanie tego poziomu, pytamy, jaki problem i w jaki sposób jest rozwiązywany. Używając metafory komputerowej, poziom neurobiologiczny to *hardware*, system fizyczny, do którego można implementować oprogramowanie, czyli *software*. Wielopoziomowe funkcjonowanie mózgu/umysłu (które tu oczywiście scharakteryzowano w uproszczeniu) powoduje, że mózgu/umysł może na jednym poziomie funkcjonować prawidłowo, a na innym nieprawidłowo. Nie wolno jednak automatycznie zakładać, że jeżeli mózgu/umysł funkcjonuje nieprawidłowo na jednym poziomie, to w takim razie musi nieprawidłowo funkcjonować na innym (Pickard, 2022). Jak się wydaje, dobrym przykładem ilustrującym zasadność tego twierdzenia jest zaburzenie noszące potoczną nazwę „psychoza udzielona”, czyli – indukowane zaburzenie urojeniowe, gdzie w bardzo szczególnej sytuacji system urojeniowy może „przenieść się” z osoby z zaburzeniami psychicznymi na osobę skądinąd zdrową, u której raczej trudno podejrzewać jakiegokolwiek uszkodzenie neurobiologiczne (por. Prochwicz, 2009). Jak była mowa o tym wcześniej, jedynym pewnym dowodem na obecność choroby mózgu jest ewidentne uszkodzenie jego struktury (Prickard, 2022).

Zmiany w mózgu u osób nadmiernie zaangażowanych w aktywność internetową

W rok po ukazaniu się w „Science” słynnej pracy Leshnera (1997), którą wielu uważa za przełomową, na łamach podobnie prestiżowego

czasopisma „Nature” ukazała się praca zatytułowana *Evidence for striatal dopamine release during a video game*, w której przedstawiono dowody na aktywację mózgowego układu nagrody przez granie w gry komputerowe (Koepp i in., 1998). Ta i inne podobne do niej tematycznie prace przyczyniły się do ugruntowania wprowadzonego przez Marksa (1990) pojęcia „uzależnienia behawioralne” (Holden, 2001; Grant i in., 2010; Habrat, 2016), ale najprawdopodobniej też do wprowadzenia małej „ramki” w artykule zatytułowanym *Behavioral Addictions: do they exist?*, opublikowanym w 2001 r. w „Science” (Holden, 2001, s. 980). Tekst tej ramki, zatytułowanej „Addiction”, brzmi następująco: „The concept of addiction is changing, as this special news package describes: There’s more emphasis on how drugs and even behaviors may wreak long-term damage to the brain”. Z cytowanego tekstu wynika jasno, że interlokutorzy autorki tego artykułu, prominentni badacze fenomenu uzależnień, z Alanem Leshnerem, ówczesnym dyrektorem NIDA na czele, zakładali, przynajmniej w czasie, kiedy powstawał artykuł, że – podobnie jak to ma miejsce w przypadku wielokrotnego przyjmowania niektórych substancji chemicznych – wielokrotnie powtarzające się „nagradzające” czynności innego typu (np. aktywność internetowa) mogą prowadzić również do uszkodzenia mózgu u osób na takie uszkodzenia podatnych. W kontekście niniejszego artykułu zasadne wydaje się pytanie o ewentualne współczesne potwierdzenie relacjonowanych tu ówczesnych przypuszczeń, ale też pytanie: w jaki sposób miałyby dojść do takiego uszkodzenia, przecież zwykłe czynności, jak np. aktywność internetowa, w przeciwieństwie do brania narkotyków, nie powinny być dla mózgu toksyczne? Na te dwa pytania autor niniejszego artykułu stara się odpowiedzieć, wykorzystując w tym celu najnowsze dane literaturowe.

Warto zacząć od pytania o precedensy, tj., czy medycyna zna inne przypadki, gdzie wielokrotne powtarzanie jakiejś aktywności powoduje takie zmiany funkcjonowania mózgu, że można to uznać za jego chorobę. Okazuje się, że przykład taki można znaleźć, chociaż – podobnie jak ma to miejsce w przypadku uzależnień – mechanizm powstawania tej szczególnej choroby nie został dokładnie poznany, a o jej podłożu neurobiologicznym wiemy z pewnością mniej niż w przypadku uzależnień (brak

tak mocnego politycznego znaczenia, stąd mniej pieniędzy na odpowiednie badania). Tym będącym do przedstawienia przykładem jest dystonia ogniskowa związana z wykonywaniem czynności (*focal task specific dystonia*). Najbardziej znanymi formami tej choroby jest kurcz pisarski (*scrivener's palsy; writers cramp*) oraz dystonia muzyków (*musician's dystonia*). Wyżej wymieniona dystonia, która czasem nazywana jest dystonią zawodową, dotyka nie tylko „skrybów” – u których została opisana po raz pierwszy w 1830 r. – i muzyków, ale także ludzi zajmujących się innymi profesjami, np. fryzjerów, malarzy, szewców, golfistów, zawodowych graczy w ping-ponga itp. (Stahl, Frucht, 2017; Tibben i in., 2023). Choroba polega na tym, że wielokrotne powtarzanie bardzo precyzyjnych ruchów, do precyzji których dochodzi po miesiącach ćwiczeń, u niektórych osób doprowadza do „nadmiarowych” skurczów mięśni, co w rezultacie uniemożliwia wykonanie planowej precyzyjnej czynności (Stahl, Frucht, 2017; Tibben i in., 2023). Co ciekawe, w przypadku tej choroby, podobnie jak w przypadku uzależnień, nie ma jasno sprecyzowanej koncepcyjnie rutynowej metody leczenia. Stosowane są środki cholinolityczne (np. triheksyfenidyl), przeciwpadaczkowe (prymidon, fenytoina), rozluźniające mięśnie przez stymulację ośrodkowych receptorów GABA-B (baklofen), ale także – środki działające tylko lokalnie (iniekcje z neurotoksyny botulinowej) oraz różne formy psychoterapii (Stahl, Frucht, 2017; Tibben i in., 2023). Podobnie jak w przypadku wystąpienia uzależnień za przyczynę powstania objawów tej choroby, które występują zwykle pomiędzy trzecią a szóstą dekadą życia, uważa się patologiczną, bo nieadaptacyjną, neuroplastyczność, która w tym przypadku występuje w obrębie korowych obszarów ruchowych i czuciowych (Stahl, Frucht, 2017, s. 1538). W niektórych przypadkach przed wystąpieniem objawów występują wydarzenia, z którymi można je wiązać, np. u muzyków takim wydarzeniem może być zmiana techniki grania, zranienie lub nowy instrument, o nieco innych niż poprzedni wymiarach. Badania na muzykach wykazały, że dla wystąpienia choroby ważne są zarówno czynniki genetyczne, jak i osobowościowe (np. perfekcjonizm, lękliwość), ale przede wszystkim – powtarzanie zbyt często jakiegoś konkretnego zadania ruchowego (Tibben i in., 2023). Jak już sygnalizowano wcześniej, autorzy cytowanych tutaj

prac przyznają zgodnie, że ani przyczyna, ani patogenezą tej specyficznej dystonii (*focal task specific dystonia*) nie zostały dokładnie poznane.

W tym miejscu nasuwa się pytanie, dlaczego uznanie dystonii ogniskowej związanej z wykonywaniem czynności za chorobę mózgu raczej nie budzi zastrzeżeń, a uznanie uzależnień za chorobę mózgu wywołuje u wielu autorów ogromny sprzeciw. Wydaje się, że przyczyna jest dość oczywista, chociaż nie często artykułowana *expressis verbis*. Objawom dystonii, podobnie jak w przypadku innych chorób neurologicznych, których podłożem są zmiany w mózgu, nie można przeciwstawić się siłą woli, a w przypadku uzależnień można, choć jak wiadomo, sprawia to nieraz duże trudności. Do sprawy wolnej woli w uzależnieniach odniósł się precyzyjnie Roy F. Baumeister (2017), wybierając przykład palaczy papierosów. Przykład bardzo dobry, gdyż nikotyna zawarta w papierosach silnie uzależnia, ale – o ile nie jest przyjmowana z innymi środkami uzależniającymi, np. z alkoholem – nie powoduje psychodegradacji (por. Yu i in., 2011). Baumeister (2017, s. 83) swoją argumentację na ten temat zamyka następującą konkluzją: „Smoking is thus a voluntary response to an involuntary desire – or, in some cases, a matter of neglecting to use voluntary efforts to counteract an impulse. In that respect it resembles a great many other human behaviors”. Warto zauważyć, że Baumeister (2017, s. 68) odniósł się swoją pracą do postu Nory Volkow, który w 2015 r. był dostępny na oficjalnej stronie NIDA¹, a który nosił tytuł *Addiction is a disease of free will*. Prawdopodobnie ten sam tekst (oczywiście pod tym samym tytułem i nazwiskiem) można znaleźć obecnie na internetowej stronie Addiction Education Society. Tytuł ww. postu świadczy o tym, że zwolennicy koncepcji, że uzależnienie jest chorobą mózgu, nawet wtedy, kiedy nie piszą tego w pracach naukowych, są przekonani o tym, że istotą uzależnienia jest **swoiste** (podkreślenie własne, L.P.) porażenie wolnej woli, co jak udowodnia Baumeister (2017), nie jest prawdą.

Wydaje się więc, że problem rzeczywistej nabytej choroby mózgu w związku z uzależnieniem może pojawić się wtedy, gdy czynnik uzależniający poważnie mózg uszkodzi, czego – jak już wspomniano – można

¹ Obecnie, szukając postu, można dowiedzieć się, że został on zarchiwizowany i nie jest dostępny; sprawdzono 8.10.2023.

się spodziewać w przypadkach, gdy uzależnienie dotyczy substancji silnie neurotoksycznych lub gdy zmiana trybu życia związana z uzależnieniem powoduje groźne dla zdrowia mózgu:

- a) niedobory pokarmowe (klasycznym przykładem jest tutaj niedobór witaminy B1 w przypadku tzw. choroby alkoholowej);
- b) częste urazy głowy;
- c) częste zakażenia bakteryjne i wirusowe;
- d) częste objawy zespołów odstawiennych takie jak drgawki lub majaczenie.

Oczywiście rodzaj, natężenie i kombinacja tych zagrożeń zależy od charakteru czynnika uzależniającego. Jak już wspomniano, w kontekście tego artykułu najważniejsza jest odpowiedź na pytanie: co ewentualnie mogłoby uszkadzać mózg w przypadku tzw. uzależnienia od Internetu, o ile – co oczywiste – jakieś nieprawidłowości w zakresie struktury lub funkcji mózgu u osób z tym zaburzeniem w ogóle obserwujemy?

Jak już wspomniano na początku niniejszego artykułu, za pomocą współczesnych metod neuroobrazowania udaje się wykazać różnice pomiędzy osobami nadmiernie zaangażowanymi w aktywność internetową („uzależnieni”) a tymi korzystającymi z Internetu w sposób umiarkowany („nieuzależnieni”). Problem w tym, że po pierwsze, wyniki wskazujące na te różnice uzyskiwano w planie korelacyjnym, co uniemożliwia wykazanie związku przyczynowo-skutkowego, po drugie – wyniki te nie są jednorodne i niejednokrotnie wzajemnie sprzeczne (Brand, Young, Laier, 2014; Moretta i in., 2022; Liu i in., 2023). Matthias Brand, Kimberly Young i Christian Laier (2014) wskazują w tym kontekście na jeszcze jeden problem, a mianowicie to, że zdecydowaną większość wyników neuroobrazowania wskazujących na różnice występujące pomiędzy „uzależnionymi” a „nieuzależnionymi” uzyskano na populacji azjatyckiej, a ta – jak wiadomo – różni się od np. populacji europejskiej zarówno genetycznie, jak i kulturowo. Abstrahując już od czynnika genetycznego, który jest oczywisty, występują tu przynajmniej dwie różnice kulturowe, które – przynajmniej teoretycznie – mogłyby mieć znaczenie dla zaistnienia tych obserwowanych różnic. Pierwsza to sposób korzystania z Internetu, który w Azji związany jest z korzystaniem z kawiarenek internetowych

(Block, 2008), a zgodnie z modelem zaproponowanym przez Matthiasa Branda i współpracowników (2014) taki sposób powinien działać silniej uzależniająco, przez dostarczanie większej liczby wzmacniających skojarzeń związanych z korzystaniem z Internetu (stąd cięższe przypadki uzależnień). Druga różnica to sposób odżywiania się. Ryż, który jest podstawowym produktem spożywczym w Azji, zawiera śladowe, ale czasami wystarczające dla wywarcia niekorzystnego wpływu na ludzki organizm, ilości arsenu (Liao i in., 2018), który przez swój wpływ na rozwijający się mózg może przyczyniać się do zwiększonego rozpowszechnienia zaburzeń z grupy autyzmu (Ding i in., 2023), co wydaje się rzeczywiście mieć miejsce np. w Chinach, w których, w porównaniu z innymi krajami, rozpowszechnienie tego typu zaburzeń jest wysokie (Zhang, Han, 2020).

Warto przypomnieć, że jeden z najważniejszych poznawczo-behawioralnych modeli tzw. uzależnienia od Internetu, jakim jest model Richarda A. Davisa (2001), postrzegany zarówno przez autorów polskich (por. Cudo, Zabielska-Mendyk, 2019), jak i światowych ekspertów zajmujących się nieumiarkowanym korzystaniem z Internetu (por. Brand, Young, Laier, 2014; Moretta i in., 2022; Tunney, Rooney, 2023) jako fundamentalny i inspirujący, zakłada, że przyczyną problemowego korzystania z Internetu jest przede wszystkim istniejąca wcześniej psychopatologia (osoby ze spektrum autyzmu, u których należy się spodziewać jakichś zmian w mózgu, idealnie odpowiadają temu modelowi). Niestety na tych dwóch podstawowych problemach lista trudności interpretacyjnych związanych z uzyskiwanymi wynikami się nie kończy. Okazuje się bowiem, że – zgodnie z argumentami podnoszonymi wcześniej przez Lewisa (2017) w kontekście uzależnienia od środków chemicznych, a dotyczących zjawiska neuroplastyczności – korzystanie z ekranowych mediów cyfrowych w ogóle zmienia mózg i niekoniecznie trzeba to wiązać z jakimś uzależnieniem. Jest to raczej związane ze sposobem korzystania z tych mediów, tj. szczególnym angażowaniem zmysłu wzroku, dotyku oraz funkcji uwagowych (przy korzystaniu z nowych mediów podmiot zwykle dąży do wykonywania kilku czynności jednocześnie). Wprowadza to mózg jakby w inne środowisko, do którego musi się on dostosować (Korte, 2020). To dostosowanie powinno być szczególnie intensywne w okresie adolescencji, kiedy zmiany

w mózgu związane z redukcją synaps (*synaptic pruning*) osiągają punkt kulminacyjny. Fakt ten dodatkowo musi utrudniać interpretację wyników badań nad uzależnieniem od Internetu, zwłaszcza w sytuacji, kiedy nauka jeszcze nie potrafi odpowiedzieć na pytanie, czy zmiany morfologiczne i funkcjonalne mózgu, powodowane przez tzw. nowe media, są jego normalną reakcją przystosowawczą czy jednak jakąś patologią.

Chociaż, jak stwierdzono to wyżej, dane na temat morfologii i funkcji mózgu osób uzależnionych od Internetu nie są spójne, a czasami wyraźnie sprzeczne (por. np. Liu i in., 2023), to obecnie pojawiły się prace, które usiłują scalić uzyskiwane do tej pory pojedyncze wyniki odpowiednich badań w procedurze metaanalizy, aby uzyskać w miarę ujednoczony pogląd. Wprowadzenie w dniu 27 października 2023 r. do wyszukiwarki bazy PubMed hasła: *brain alteration*, *internet addiction* oraz *metaanalysis* pozwoliło uzyskać trzy takie prace, z których jedna literalnie dotyczy uzależnienia od Internetu (Sun i in. 2023), a dwie pozostałe, odpowiednio – uzależnienia od gier internetowych (Niu i in., 2022) i uzależnienia od smartfona (Lin i in., 2022).

Jing-Ting Sun i współpracownicy (Sun i in., 2023) objęli procedurą metaanalizy wyniki prac morfometrycznych dotyczących neuroobrazowania metodą MRI lub fMRI u osób nieumiarkowanie korzystających z Internetu („uzależnieni”) w porównaniu z osobami korzystającymi z Internetu umiarkowanie („nieuzależnieni”), które ukazały się do listopada 2022 r. (przeszukane bazy: PubMed, Cochrane, Web of Sciences) oraz spełniały zakładane kryteria. Do oceny włączono tylko te prace (wyjściowa liczba prac – 463, a po zapoznaniu się z tytułami i streszczeniami – 108), w których badania morfometryczne były oparte na pomiarze voksela (*voxel based morphometry*, VBM) lub polegały na ocenie połączeń funkcjonalnych różnych obszarów mózgu w stanie spoczynku (*resting state functional connectivity*, rsFC). Tych pierwszych wyodrębniono 19 (łącznie 440 „uzależnionych” i 444 „nieuzależnionych”), tych drugich – 31 (łącznie 1042 „uzależnionych” i 909 „nieuzależnionych”). Celem uzyskania bardziej wiarygodnych i wyczerpujących wyników po raz pierwszy zastosowano nie jedną, ale dwie najczęściej stosowane metody metaanalizy przydatne w takich przypadkach, tj. metodę ALE i metodę SDM. Przewaga tej

ostatniej polega na tym, że stosując ją, można brać pod uwagę wyniki „nijakie”, tj. takie, których stopień odchylenia od kontroli nie osiągnął zakładanej znamienności statystycznej. Wyniki uzyskane przez autorów posługujących się tymi metodami okazały się nieidentyczne. Metaanaliza dokonana metodą ALE ujawniła występowanie u „uzależnionych” zmniejszenia objętości substancji szarej w obrębie dodatkowego pola ruchowego, kory orbitofrontalnej, przedniej i tylnej części kory obręczy oraz kory wyspy. Ponadto ujawniła występowanie u „uzależnionych” silniejszych połączeń pomiędzy tylną częścią kory obręczy i wyspą a resztą mózgu. Metaanaliza dokonana metodą SDM wykazała występowanie u „uzależnionych” wyłącznie zmniejszenia objętości przedniej części kory obręczy.

Xiaoyu Niu i współpracownicy (Niu i in., 2022) objęli procedurą metaanalizy tylko te prace (wyjściowa liczba prac – 506, a po zapoznaniu się z tytułami i streszczeniami – 131), które porównywały metodami neuroobrazowymi osoby uzależnione od gier internetowych (*internet gaming disorder* wg DSM-5) z osobami zdrowymi (tj. bez współchorobowości neurologicznej lub psychiatrycznej), a ponadto były recenzowane przez co najmniej dwóch recenzentów, były opublikowane w języku angielskim, ukazały się w okresie od 1 stycznia 2010 do 31 października 2021 r. (przeszukane bazy: PubMed, ScienceDirect, Web of Sciences, Scopus) oraz spełniały inne zakładane kryteria. Finalnie do dalszych analiz włączono 15 prac, których badania morfometryczne były oparte na pomiarze vokseli (*VBM studies*; łącznie 422 „uzależnionych” i 354 „nieuzależnionych”) oraz 30 prac, w których za pomocą funkcjonalnego rezonansu magnetycznego (*fMRI*) badano różnice w aktywności poszczególnych obszarów mózgu w momencie wykonywania określonego zadania (*task-state fMRI studies*; łącznie 617 „uzależnionych” i 550 „nieuzależnionych”). Procedurę metaanalizy przeprowadzono tylko jedną metodą, tj. SDM. W tym przypadku procedura ta ujawniła występowanie u „uzależnionych” zmniejszonej objętości substancji szarej przedniej i środkowej kory obręczy (obustronnie), zmniejszonej objętości substancji szarej kory zakrętu czołowego górnego i dolnego oraz zmniejszenie objętości substancji szarej dodatkowego pola ruchowego. Ponadto ujawniła u „uzależnionych” hiperaktywację (*task-state fMRI studies*) zakrętu czołowego niższego, zakrętu

przedśrodkowego, lewego przedklinka, prawego zakrętu skroniowego dolnego i prawego zakrętu wrzecionowatego oraz hypoaktywację zakrętu językowego (obustronnie) i zakrętu czołowego pośrodkowego lewego.

Hsiu-Man Lin i współpracownicy (Lin i in., 2022) dokonali (tak przynajmniej podają) pierwszej metaanalizy danych morfometrycznych dotyczących neuroobrazowania u osób zdiagnozowanych jako uzależnionych od smartfona („uzależnieni”) w porównaniu z osobami stanowiącymi kontrolę („kontrolni”). Stosując odpowiednie słowa kluczowe i systematycznie przeszukując cztery bazy danych (PubMed, Embase, ClinicalTrial.gov i Web of Sciences), do lipca 2022 r. uzyskali 6993 artykuły, z których niestety tylko 11 spełniało zakładane kryteria (kryterium językowe nie było tu brane pod uwagę). Z 11 prac 7 dotyczyło badań morfometrycznych dokonywanych na podstawie pomiaru voksela (łącznie 165 „uzależnionych” i 256 „kontrolnych”), a 6 – badania różnic (metodą fMRI) w aktywacji poszczególnych obszarów mózgu w czasie wykonywania określonego zadania (łącznie 139 „uzależnionych” i 137 „kontrolnych”). Metaanalizy dokonywano metodą ALE. Zastosowana procedura ujawniła występowanie u „uzależnionych” zmniejszenia objętości mózgu, szczególnie widoczne w strukturach podkorowych. Efekt ten był wyraźnie większy (różnica istotna statystycznie) u adolescentów w porównaniu z dorosłymi. Ponadto u „uzależnionych” metaanaliza ujawniła zwiększoną aktywność tylnego płata mózdzku prawego, zakrętu językowego prawego oraz zakrętu czołowego środkowego lewego.

Szczegółowe zapoznanie się z tymi trzema pracami pozostawia wrażenie sporego poznawczego „niedosytu”. Na niektóre ograniczenia tych prac zwracają zresztą uwagę sami autorzy. Po pierwsze, wynik metaanalizy tych samych danych wejściowych zależy od zastosowanej metody (Sun i in., 2023). Z tego względu rozbieżności pomiędzy całościową (po metaanalizie wyników poszczególnych prac) oceną uzależnienia od Internetu w porównaniu z uzależnieniem od gier internetowych lub uzależnienia od smartfona pod względem ewentualnego ich wpływu na strukturę mózgu można tłumaczyć zarówno różnym rodzajem uzależnienia, na co wskazują same nazwy tych uzależnień, jak i różnicami metodologicznymi; niestety tak się złożyło, że nawet jeśli – w różnych konfiguracjach – dwie

z trzech ww. prac stosowały ten sam typ metaanalizy, to były to dwie różne odmiany tego typu, np. w przypadku metody SDM: SDM-PSI (Sun i in., 2023) vs AES-SDM (Niu i in., 2022). Po drugie, metaanalizie poddano prace o charakterze przekrojowym, a zatem nie ma możliwości interpretacji wyników w kategoriach przyczynowo-skutkowych, choć tytuł jednej z tych prac (Sun i in., 2023) tego typu zależność sugeruje. Po trzecie, autorzy ww. metaanaliz nie byli w stanie wyeliminować wszystkich istotnych różnic metodologicznych występujących w poszczególnych pracach objętych metaanalizą (odrzucono te, które w sposób znaczący nie pasowały), a to – przynajmniej teoretycznie – mogło mieć wpływ na wynik końcowy. Po czwarte, moc statystyczna uzyskanych wyników nie jest zbyt wielka, z uwagi na stosunkowo skromną liczbę prac, które udało się objąć procesem metaanalizy. Po piąte, większość prac objętych tym procesem pochodzi z ośrodków azjatyckich (przewaga probantów wywodzących się z azjatyckiej populacji).

Mimo wspomnianego poznawczego deficytu wyżej zrecenzowane prace metaanalityczne są wiarygodne na tyle, że można przyjąć, że uzależnieniu od Internetu (mamy tu na myśli wszystkie jego odmiany) rzeczywiście towarzyszy taka zmiana struktury mózgu, która mogłaby mieć związek z obserwowanym w tych przypadkach specyficznym dla tego zaburzenia nieprawidłowym wzorcem zachowania. Taka zresztą jest główna teza autorów tych metaanaliz (por. Lin i in., 2022; Niu i in., 2022; Sun i in., 2023). Gdy nie ma wyników prac longitudinalnych, rzucających światło na ewentualne przyczyny takiego stanu rzeczy, pozostają rozważania czysto hipotetyczne. Pierwsza teza jest taka, że te zmiany w mózgu, które mają związek z patologicznym zachowaniem w przypadku tzw. uzależnienia od Internetu, są w stosunku do tego zaburzenia pierwotne. Jest ona zgodna z poglądem Davisa (2001) i znajduje materialne uzasadnienie w postaci wyników prac, które wskazują na występowanie podobnych zmian morfometrycznych u osób z zaznaczonymi cechami autyzmu (por. Bryńska i in., 2022), a – jak sygnalizowano wcześniej w niniejszym tekście – osoby z takimi cechami wydają się szczególnie podatne na tego typu uzależnienie. Druga nasuwająca się hipoteza, raczej mniej prawdopodobna, jest taka, że nagradzające właściwości korzystania z Internetu (por. Giedd, 2020)

doprowadzają do znacznego skrócenia czasu przeznaczonego na sen (por. Young, 1996, 1998; Griffiths, 2000; Stravogiannis, de Abreu, 2009), a to z kolei doprowadza do uszkodzenia mózgu, w tym jego struktur odpowiedzialnych za funkcje wykonawcze. Taką destrukcyjną rolę bezsenności sugerują bardzo liczne ostatnio prace dotyczące neuroprotekcynnej roli snu (por. Walker, 2019; Milman i in., 2023) oraz roli w oczyszczaniu mózgu z toksycznych metabolitów przemiany materii układu glimfatycznego, który – jak ukazują to odpowiednie badania – uaktywnia się głównie w czasie snu (Nedergaard, Goldman, 2020; Hablitz, Nedergaard, 2021). Warto przy tym zauważyć, że zgodnie z modelem zaburzeń psychicznych zaproponowanym przez Borsbooma (Borsboom, 2017; Borsboom, Cramer, Kalis, 2019) brak snu związany z nadmiernym zaangażowaniem w aktywność internetową mógłby być też odpowiedzialny za wystąpienie innych objawów, które często występują u osób uzależnionych od Internetu, takich jak lęk, w tym także ten specyficzny w postaci FoMO (por. Akbari i in., 2021; Elhai i in., 2021; Gupta, Sharma, 2021; Röttinger i in., 2021), oraz depresja.

Podsumowanie

Na postawione około ćwierć wieku temu retoryczne pytanie Wallace, czy można uzależnić się od Internetu (Wallace, 2004, s. 227), odpowiedź dzisiaj jest krótka – można. Zarzut, że pytanie postawione było niewłaściwie (bo trzeba było pytać o konkretne aktywności internetowe) w tej sytuacji nie ma sensu, a na odpowiedź „można” wskazują zarówno opisy kazuistyczne (Young, 1996; Griffiths, 2000; Stravogiannis, de Abreu, 2009), jak i uzasadnione zaniepokojenie ekspertów (World Health Organization, 2015). Gorzej z wyjaśnieniem, czym właściwie jest to zjawisko, które nazywamy – często mając na myśli tylko jedną lub dwie z nadmiernie realizowanych aktywności internetowych – uzależnieniem od Internetu (Tunney, Rooney, 2023). Czy należy je traktować w kategoriach zaburzeń lękowych, na co mógłby wskazywać często występujący w przebiegu tzw. uzależnienia od Internetu objaw FoMO (por. Akbari i in., 2021; Elhai i in., 2021; Gupta, Sharma, 2021; Röttinger i in., 2021)? Czy jako zespół

mieszczący się w spektrum zaburzenia obsesyjno-kompulsywnego? Czy jako kontekstowo występujący objaw innych zaburzeń psychiatrycznych, na co również mamy odpowiednie przesłanki (por. np. Stravogiannis, de Abreu, 2009)? Czy wreszcie, zgodnie z nazwą, jako zaburzenie podobne do uzależnienia od substancji chemicznych, mając na uwadze to, że przez spełnianie najistotniejszych potrzeb człowieka, zwłaszcza okresu adolescencji, takich jak: a) głód kontaktów z innymi, b) apetyt na przygodę, c) łaknienie informacji, korzystanie z Internetu ma właściwości silnie nagradzające (por. Giedd, 2020)? Czy może, jako coś ekstraordinaryjnego, podobnego w swoim mechanizmie do kurczu pisarskiego i jemu podobnych zaburzeń (por. Stahl, Frucht, 2017; Tibben i in., 2023), co wydaje się najmniej prawdopodobne, ale znając historię medycyny, niekoniecznie wykluczone?

Zaznajomienie się z literaturą przedmiotu uświadamia, że zdecydowanych odpowiedzi na postawione wyżej pytania nie łatwo otrzymać, ponieważ ciągle nie bardzo potrafimy powiedzieć, w czym tkwi istota tych zaburzeń, do których chcielibyśmy ewentualnie zaliczyć tzw. uzależnienie od Internetu. Że nie ma jasności, na czym polega istota uzależnienia od substancji chemicznych, pokazuje najdobitniej omawiana tutaj dość szczegółowo, między innymi, także ciekawymi i ważnymi publikacjami prowadzącymi do podobnych wniosków, praca Pickard (2022). Ale wątpliwości jest również sporo, gdy rozpatruje się mechanizmy prowadzące do wystąpienia zaburzeń lękowych czy zaburzenia obsesyjno-kompulsywnego. Nie bez przyczyny, na co wskazuje Pickard (2022), klasyfikacja DSM-5 opisuje zaburzenia psychiatryczne według minimalnego, a nie mocnego modelu choroby.

Żeby nie zakończyć pesymistycznie, trzeba powiedzieć jedno: na pytanie postawione w tytule znamy odpowiedź. Problem nie jest wymaginowany, jest rzeczywisty. Obecnie istnieje mocna przesłanka (por. Lin i in., 2022; Niu i in., 2022; Sun i in., 2023), że rzeczywiście osoby, które klinicznie demonstrowają objawy tzw. uzależnienia od Internetu (Sun i in., 2023) lub jakąś jego formę (Lin i in., 2022; Niu i in., 2022) mają jakby związane z tym uzależnieniem uszkodzenie struktur mózgowych, co według Pickard (2022) jest jedynie pewnym objawem choroby mózgu.

Oczywiście, dopiero wyniki badań prospektywnych pokażą, czy te uszkodzenia (a precyzyjnie mówiąc – obserwowane różnice w stosunku do osób kontrolnych) są rzeczywiście związane z nieumiarkowanym korzystaniem z Internetu, z jego wszystkimi konsekwencjami, przede wszystkim deficytem snu, czy jednak – co bardziej prawdopodobne – z innym, leżącym u podłoża zaburzeniem, czy to psychicznym, czy somatycznym. Niemniej przesłanka do postawienia problemu istnieje.

Bibliografia

- Achangwa C., Ryu H.S., Lee J.K., Jang J.D. (2023), *Adverse effects of smartphone addiction among university students in South Korea: a systematic review*, „Healthcare”, Vol. 11, Issue 14, Article 14, <https://doi.org/10.3390/healthcare11010014>.
- Agnati L.F., Guidolin D., Cervetto C., Maura G., Marcoli M. (2023), *Brain structure and function: insights from chemical neuroanatomy*, „Life”, Vol. 13, Issue 4, Article 940, <https://doi.org/10.3390/life13040940>.
- Akbari M., Seydavi M., Palmieri S., Mansueto G., Caselli G., Spada M.M. (2021), *Fear of missing out (FoMO) and internet use: a comprehensive systematic review and meta-analysis*, „Journal of Behavioral Addictions”, Vol. 10, Issue 4, s. 879–900, <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00083>.
- Alhassen W., Chen S., Vawter M., Robbins B.K., Nguyen H., Myint T.N., Saito Y., Schulmann A., Nauli S.M., Civelli O., Baldi P., Alachkar A. (2021), *Patterns of cilia gene dysregulation in major psychiatric disorders*, „Progress in Neuro-Psychopharmacology & Biological Psychiatry”, Vol. 109, Article 110255, <https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2021.110255>.
- Andrade A., Brennecke A., Mallat S., Brown J., Gomez-Rivadeneira J., Czepiel N., Londrigan L. (2019), *Genetic associations between voltage-gated calcium channels and psychiatric disorders*, „International Journal of Molecular Sciences”, Vol. 20, Article 3537, <https://doi.org/10.3390/ijms20143537>.
- Andreassen C.S. (2015), *Online social network site addiction: a comprehensive review*, „Current Addiction Reports”, Vol. 2, s. 175–184, <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>.
- Anton R.F. (1999), *What is craving? Models and implications for treatment*, „Alcohol Research & Health”, Vol. 23, Issue 3, s. 165–173.
- Baumeister R.F. (2017), *Addiction, cigarette smoking, and voluntary control of action: do cigarette smokers lose their free will?*, „Addictive Behaviors Reports”, Vol. 5, s. 67–84, <https://dx.doi.org/10.1016/j.abrep.2017.01.003>.

- Beeker T., Mills C., Bhugra D., te Meerman S., Thoma S., Heinze M., von Peter S. (2021), *Psychiatrization of society: a conceptual framework and call for transdisciplinary research*, „Frontiers in Psychiatry”, Vol. 12, Article 645556, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.645556>.
- Berridge K.C., Kringelbach M.L. (2015), *Pleasure systems in the brain*, „Neuron”, Vol. 86, s. 646–664, <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2015.02.018>.
- Block J.J. (2008), *Issues for DSM-V: internet Addiction*, „American Journal of Psychiatry”, Vol. 165, Issue 3, s. 306–307, <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>.
- Borsboom D. (2017), *A network theory of mental disorders*, „World Psychiatry”, Vol. 16, s. 5–13, <https://doi.org/10.1002/wps.20375>.
- Borsboom D., Cramer A.O.J., Kalis A. (2019), *Brain disorders? Not really: why network structures block reductionism in psychopathology research*, „Behavioral and Brain Sciences”, Vol. 42, Article e2, <https://doi.org/10.1017/s0140525x17002266>.
- Brand M., Young K.S., Laier C. (2014), *Prefrontal control and Internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings*, „Frontiers in Human Neuroscience”, Vol. 8, Article 375, <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00375>.
- Bryńska A., Wolak T., Naumczyk P., Srebnicki T., Wolańczyk T. (2022), *Badania morfometryczne oparte o pomiar voksela (voxel based morphometry) u nastolatków z zaburzeniami ze spektrum autyzmu*, „Psychiatria Polska”, t. 56, nr 5, s. 1049–1059, <https://doi.org/10.12740/PP/OnlineFirst/132704>.
- Ceceli A.O., Bradberry C.W., Goldstein R.Z. (2022), *The neurobiology of drug addiction: cross-species insights into the dysfunction and recovery of the prefrontal cortex*, „Neuropsychopharmacology”, Vol. 47, s. 276–291, <https://doi.org/10.1038/s41386-021-01153-9>.
- Crocq M.-A. (2007), *Historical and cultural aspects of man's relationship with addictive drugs*, „Dialogues in Clinical Neuroscience”, Vol. 9, s. 355–361.
- Cudo A., Zabielska-Mendyk E. (2019), *Funkcjonowanie poznawcze a uzależnienie od Internetu – przegląd badań*, „Psychiatria Polska”, t. 53, nr 1, s. 61–79, <https://doi.org/10.12740/PP/82194>.
- Czapla P. (2011), *Fenomen doświadczenia mistycznego. Analiza filozoficzno-psychologiczna*, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków.
- Davis R.A. (2001), *A cognitive-behavioral model of pathological Internet use*, „Computers in Human Behavior”, Vol. 17, Issue 2, s. 187–195, [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8).
- de Alarcón R., de la Iglesia J., Casado N.M., Montejo A. (2019), *Online porn addiction: what we know and what we don't – a systematic review*, „Journal of Clinical Medicine”, Vol. 8, No. 1, Article 91, <https://doi.org/103390/jcm8010091>.
- Dell'Osso L., Amatori G., Muti D., Giovannoni F., Parri F., Violi M., Cremone I.M., Carpita B. (2023), *Autism spectrum, hikikomori syndrome and Internet*

- gaming disorder: is there a link?*, „Brain Sciences”, Vol. 13, Article 1116, <https://doi.org/10.3390/brainsci13071116>.
- Ding M., Shi S., Qie S., Li J., Xi X. (2023), *Association between heavy metals exposure (cadmium, lead, arsenic, mercury) and child autistic disorder: a systematic review and meta-analysis*, „Frontiers in Pediatrics”, Vol. 11, Article 1169733, <https://doi.org/10.3389/fped.2023.1169733>.
- Domaradzki J. (2013), *O definicjach zdrowia i choroby*, „Folia Medica Lodziensia”, t. 40, nr 1, s. 5–29.
- Earp B.D., Skorburg J.A., Everett J.A.C., Savulescu J. (2019), *Addiction, identity, morality*, „AJOB Empirical Bioethics”, Vol. 10, Issue 2, s. 136–153, <https://doi.org/10.1080/23294515.2019.1590480>.
- Elhai J.D., Yang H., Montag C. (2021), *Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use*, „Brazilian Journal of Psychiatry”, Vol. 43, Issue 2, s. 203–209, <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2020-0870>.
- Fineberg N.A., Demetrovics Z., Stein D.J., Ioannidis K., Potenza M.N., Grünblatt E., Brand M., Billieux J., Carmi L., King D.L., Grant J.E., Yücel M., Dell’Osso B., Rumpf H.J., Hall N., Hollander E., Goudriaan A., Menchon J., Zohar J., Burkauskas J., Martinotti G., van Ameringen M., Corazza O., Pallanti S., COST Action Network, Chamberlain S.R. (2018), *Manifesto for European research network into Problematic Usage of the Internet*, „European Neuropsychopharmacology”, Vol. 28, s. 1232–1246, <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2018.08.004>.
- Fischer-Grote L., Kothgassner O.D., Felnhofer A. (2021), *The impact of problematic smartphone use on children’s and adolescents’ quality of life: a systematic review*, „Acta Paediatrica”, Vol. 110, s. 1417–1424, <https://doi.org/10.1111/apa.15714>.
- Gardner E.L. (2011), *Introduction: addiction and brain reward and anti-reward pathways*, „Advances in Psychosomatic Medicine”, Vol. 30, s. 22–60.
- Gavriel-Fried B., Serry M., Katz D., Hidvégi D., Demetrovics Z., Király O. (2023), *The concept of recovery in gaming disorder: a scoping review*, „Journal of Behavioral Addictions”, Vol. 12, Issue 1, s. 26–52, <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00002>.
- Giedd J.N. (2020), *Adolescent brain and the natural allure of digital media*, „Dialogues Clinical Neuroscience”, Vol. 22, Issue 2, s. 127–133, <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/jgiedd>.
- Góla M. (2016), *Neuronalne mechanizmy zachowań nałogowych*, [w:] B. Habrat (red.), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa, s. 54–70.

- Grant J.E., Potenza M.N., Weinstein A., Gorelick D.A. (2010), *Introduction to behavioral addictions*, „American Journal of Drug and Alcohol Abuse”, Vol. 36, Issue 5, s. 233–241, <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491884>.
- Griffiths M. (2000), *Does Internet and computer „addiction” exist? Some case study evidence*, „CyberPsychology & Behavior”, Vol. 3, Issue 2, s. 211–218.
- Gupta M., Sharma A. (2021), *Fear of missing out: a brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health*, „World Journal of Clinical Cases”, Vol. 9, Issue 19, s. 4881–4889, <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>.
- Hablitz L.H., Nedergaard M. (2021), *The glymphatic system: a novel component of fundamental neurobiology*, „Journal of Neuroscience”, Vol. 41, Issue 37, s. 7698–7711, <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0619-21.2021>.
- Habrat B. (2016), *Koncepcje teoretyczne i pozycja nozologiczna tak zwanych nałogów behawioralnych*, [w:] B. Habrat (red.), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa, s. 15–54.
- Hall W., Carter A., Forlini C. (2015), *The brain disease model of addiction: is it supported by the evidence and has it delivered on its promises?*, „Lancet Psychiatry”, Vol. 2, s. 105–110, [https://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)00126-6](https://dx.doi.org/10.1016/S2215-0366(14)00126-6).
- Hammer R., Dingel M., Ostergren J., Partridge B., McCormick J., Koenig B.A. (2013), *Addiction: current criticism of the brain disease paradigm*, „AJOB Neuroscience”, Vol. 4, Issue 3, s. 27–32, <https://doi.org/10.1080/21507740.2013.796328>.
- Heather N., Best D., Kawalek A., Field M., Lewis M., Rotgers F., Wiers R.W., Heim D. (2018), *Challenging the brain disease model of addiction: European launch of the addiction theory network*, „Addiction Research & Theory”, Vol. 26, Issue 4, s. 249–255, <https://doi.org/10.1080/16066359.2017.1399659>.
- Helig M., MacKillop J., Martinez D., Rehm J., Leggio L., Vanderschuren L.J.M.J. (2021), *Addiction as a brain disease revised: why it still matters, and the need for consilience*, „Neuropsychopharmacology”, Vol. 46, s. 1715–1723, <https://doi.org/10.1038/s41386-020-00950-y>.
- Heyman G.M. (2013), *Addiction and choice: theory and new data*, „Frontiers in Psychiatry”, Vol. 4, Article 31, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00031>.
- Holden C. (2001), *„Behavioral” addictions: do they exist?*, „Science”, Vol. 294, Issue 5544, s. 980–982, <https://doi.org/10.1126/science.294.5544.980>.
- Holloway K.N., Douglas J.C., Rafferty T.M., Cane C.J., Drew P.D. (2023), *Ethanol induces neuroinflammation in a chronic plus binge mouse model of alcohol use disorder via TLR4 and MyD88-dependent signaling*, „Cells”, Vol. 12, Article 2109, <https://doi.org/10.3390/cells12162109>.
- Izdebski P., Kotyśko M. (2016), *Problemowe korzystanie z nowych mediów*, [w:] B. Habrat (red.), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa, s. 219–304.

- Johnstone L. (2018), *Psychological formulation as an alternative to psychiatric diagnosis*, „Journal of Humanistic Psychology”, Vol. 58, Issue 1, s. 30–46, <https://doi.org/10.1177/0022167817722230>.
- Kalant H. (2009), *What neurobiology cannot tell us about addiction*, „Addiction”, Vol. 105, s. 780–789, <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02739.x>.
- Kaliszewska-Czeremska K. (2011), *Modelling excessive internet use: revision of R. Davis's cognitive-behavioural model of pathological internet use*, „Polish Psychological Bulletin”, Vol. 42, Issue 3, s. 129–139, <https://doi.org/10.2478/v10059-011-0018-6>.
- Kandel E.R. (2021), *Zaburzony umysł. Co nietypowe mózgi mówią o nas samych*, tłum. D. Rossowski, Copernicus Center Press, Kraków.
- Kardafelt-Winther D., Heeren A., Schimmenti A., van Rooij A., Murage P., Carras M., Edman J., Blaszczyński A., Khazaal Y., Billieux J. (2017), *How can we conceptualize behavioral addiction without pathologizing common behaviors?*, „Addiction”, Vol. 112, Issue 10, s. 1709–1715, <http://doi.org/10.1111/add.13763>.
- Karhulahti V.-M., Martončík M., Adamkovič M. (2023), *Measuring internet gaming disorder and gaming disorder: a qualitative content validity analysis of validated scales*, „Assessment”, Vol. 30, Issue 2, s. 402–413, <https://doi.org/10.1177/10731911211055435>.
- Koepp M.J., Gunn R.N., Lawrence A.D., Cunningham V.J., Dagher A., Jones T., Brooks D.J., Bench C.J., Grasby P.M. (1998), *Evidence for striatal dopamine release during a video game*, „Nature”, Vol. 393, Issue 6682, s. 266–268, <https://doi.org/10.1038/30498>.
- Konkolý Thege B., Woodin E.M., Hodgins D.C., Williams R.J. (2015), *Natural course of behavioral addictions: a 5-year longitudinal study*, „BMC Psychiatry”, Vol. 15, Article 4, <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0383-3>.
- Koob G.F., Volkow N.D. (2016), *Neurobiology of addiction: a neurocircuitry analysis*, „Lancet Psychiatry”, Vol. 3, Issue 8, s. 760–773, [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)00104-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)00104-8).
- Korte M. (2020), *The impact of the digital revolution on human brain and behavior: where do we stand?*, „Dialogues in Clinical Neuroscience”, Vol. 22, Issue 2, s. 101–111, <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/mkorte>.
- Kranzler H.R., Li T.-K. (2008), *What is addiction?*, „Alcohol Research & Health”, Vol. 31, Issue 2, s. 93–95.
- Lederbogen F., Kirsch P., Haddad L., Streit F., Tost H., Schuch P., Wüst S., Pruesner J.C., Rietschel M., Deuschle M., Meyer-Lindenberg A. (2011), *City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans*, „Nature”, Vol. 474, s. 498–501, <https://doi.org/10.1038/nature10190>.
- Lelonek-Kuleta B. (2014), *Uzależnienia behawioralne – podstawy teoretyczne*, [w:] J. Jarczyńska (red.), *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe*

- młodzieży. Teoria, diagnoza, profilaktyka, terapia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz, s. 15–29.
- Leshner A.I. (1997), *Addiction is a brain disease, and it matters*, „Science”, Vol. 278, s. 45–47.
- Levy N. (2013), *Addiction is not a brain disease (and it matters)*, „Frontiers in Psychiatry”, Vol. 4, Article 24, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00024>.
- Lewin-Epstein O., Jaques Y., Feldman M.W., Kaufer D., Hadany L. (2023), *Evolutionary modeling suggests that addictions may be driven by competition-induced microbiome dysbiosis*, „Communications Biology”, Vol. 6, Article 782, <https://doi.org/10.1038/s42003-023-05099-0>.
- Lewis M. (2017), *Addiction and the brain: development, not disease*, „Neuroethics”, Vol. 10, s. 7–18, <https://doi.org/10.1007/s12152-016-9293-4>.
- Liao N., Seto E., Eskenazi B., Wang M., Li Y., Hua J. (2018), *A comprehensive review of arsenic exposure and risk from rice and risk assessment among a cohort of adolescents in Kunming, China*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, Vol. 15, Article 2191, <https://doi.org/10.3390/ijerph15102191>.
- Lie A.K., Hasen H., Herzberg D., Mold A., Jauffret-Roustide M., Dussauge I., Roberts S.K., Greene J., Campbell N. (2022), *The harms of constructing addiction as a chronic, relapsing brain disease*, „American Journal of Public Health”, Vol. 112, Suppl. 2, s. S104–S108, <https://doi.org/10.2105/AJPH.2021.306645>.
- Lin H.-M., Chang Y.-T., Chen M.-H., Liu S.-T., Chen B.-S., Li L., Lee C.-Y., Sue Y.-R., Sung T.-M., Sun C.-K., Yeh P.-Y. (2022), *Structural and functional neural correlates in individuals with excessive smartphone use: a systematic review and meta-analysis*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, Vol. 19, Issue 23, Article 16277, <https://doi.org/10.3390/ijerph192316277>.
- Liu J.-L., Sun J.-T., Hu H.-L., Wang H.-Y., Kang Y.-X., Chen T.-Q., Chen Z.-H., Shang Y.-X., Li Y.-T., Hu B., Liu R. (2023), *Structural and functional neural alterations in Internet addiction: a study protocol for systematic review and meta-analysis*, „Psychiatry Investigation”, Vol. 20, Issue 1, s. 69–74, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9890045 [dostęp: 24.06.2024].
- Lüscher C., Janak P.H. (2021), *Consolidating the circuit model for addiction*, „Annual Review of Neuroscience”, Vol. 44, s. 173–195, <https://doi.org/10.1146/annurev-neuro-092920-123905>.
- Marks I. (1990), *Behavioural (non-chemical) addictions*, „British Journal of Addiction”, Vol. 85, s. 1389–1394.
- Marraudino M., Bonaldo B., Vitiello B., Bergui G.C., Panzica G.C. (2022), *Sexual differences in Internet Gaming Disorder (IGD): from psychological features to neuroanatomical networks*, „Journal of Clinical Medicine”, Vol. 11, Issue 4, Article 1018, <https://doi.org/10.3390/jcm11041018>.

- McLellan A.T., Lewis D., O'Brien C.P., Kleber H.D. (2000), *Drug dependence, a chronic medical illness: implication for treatment, insurance, and outcomes evaluation*, „JAMA”, Vol. 284, Issue 13, s. 1689–1695, <https://doi.org/10.1001/jama.284.13.1689>.
- Milham S. (2010), *Historical evidence that electrification caused the 20th century epidemic of „diseases of civilization”*, „Medical Hypotheses”, Vol. 74, s. 337–345, <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2009.08.032>.
- Milman N.E.P., Tinsley C.E., Raju R.M., Lim M.M. (2023), *Loss of sleep when it is needed most – Consequences of persistent developmental sleep disruption: a scoping review of rodent models*, „Neurobiology of Sleep and Circadian Rhythms”, Vol. 14, Article 100085, <https://doi.org/10.1016/j.nbscr.2022.100085>.
- Moreno-Guerrero A.-J., Gómez-García G., López-Belmonte J., Rodríguez-Jiménez C. (2020), *Internet addiction in the Web Sciences Database: a review of the literature with scientific mapping*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, Vol. 17, Issue 8, Article 2753, <https://doi.org/10.3390/ijerph17082753>.
- Moretta T., Buodo G., Demetrovics Z., Potenza M.N. (2022), *Tracing 20 years of research on problematic use of the internet and social media: theoretical models, assessment tools, and an agenda for future work*, „Comprehensive Psychiatry”, Vol. 112, Article 152286, <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152286>.
- Nadel J.A., Pawelko S.S., Copes-Finke D., Neidhart M., Howard C.D. (2020), *Lesion of striatal patches disrupts habitual behaviors and increases behavioral variability*, „PLoS ONE”, Vol. 15, Issue 1, Article e0224715, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0224715>.
- Nathan P.E., Conrad M., Skinstad A.H. (2016), *History of the concept of addiction*, „Annual Review of Clinical Psychology”, Vol. 12, s. 29–51, <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-021815-093546>.
- Nedergaard M., Goldman S.A. (2020), *Glymphatic failure as a final common pathway to dementia*, „Science”, Vol. 370, Issue 6512, s. 50–56, <https://doi.org/10.1126/science.abb8739>.
- Newlin D.B. (2008), *Are „physiological” and „psychological” addiction really different? Well, No! ... um, er, Yes?*, „Substance Use & Misuse”, Vol. 43, Issue 7, s. 967–971, <https://doi.org/10.1080/10826080802097389>.
- Niu X., Gao X., Zhang M., Yang Z., Yu M., Wang W., Wei Y., Cheng J., Han S., Zhang Y. (2022), *Meta-analysis of structural and functional brain alterations in internet gaming disorder*, „Frontiers in Psychiatry”, Vol. 13, Article 1029344, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1029344>.
- Olds J., Milner P. (1954), *Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal area and other regions of rat brain*, „Journal of Comparative and Physiological Psychology”, Vol. 47, Issue 6, s. 419–427, <https://doi.org/10.1037/h0058775>.

- Panova T., Carbonell X. (2018), *Is smartphone addiction really an addiction?*, „Journal of Behavioral Addiction”, Vol. 7, Issue 2, s. 252–259, <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>.
- Pawłowska B., Zygo M., Potembska E., Kapka-Skrzypczak L., Dreher P., Kędzierski Z. (2015), *Prevalence of Internet addiction and risk of developing addiction as exemplified by a group of Polish adolescents from urban and rural areas*, „Annals of Agricultural and Environmental Medicine”, Vol. 22, Issue 1, s. 129–136, <https://doi.org/10.5604/12321966.1141382>.
- Pawłowski L. (2007), *Zmiany tożsamości pod wpływem środków psychotropowych*, [w:] M. Pąchalska, B. Grochmal-Bach, B.D. MacQueen (red.), *Tożsamość człowieka z perspektywy interdyscyplinarnej*, Wydawnictwo WAM, Kraków, s. 305–316.
- Pawłowski L. (2009), *Deficyty funkcji poznawczych u osób chorujących psychicznie – efekt choroby, czy leczenia?*, [w:] J. Krzyżowski (red.), *Trudne problemy w praktyce psychiatrycznej*, Wydawnictwo Medyk, Warszawa, s. 21–46.
- Pawłowski L. (2011), *Zaburzenia hormonalne u kobiet w anoreksji*, [w:] M. Kapiśzewska (red.), *Środowisko a gospodarka hormonalna u kobiet*, Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków, s. 63–78.
- Pickard H. (2022), *Is addiction a brain disease? A plea for agnosticism and heterogeneity*, „Psychopharmacology”, Vol. 239, s. 993–1007, <https://doi.org/10.1007/s00213-021-06013-4>.
- Pitchers K.K., Vialou V., Nestler E.J., Laviolette S.R., Lehman M.N., Coolen L.M. (2013), *Natural and drug rewards act on common neural plasticity mechanisms with Δ FosB as a key mediator*, „Journal of Neuroscience”, Vol. 33, Issue 8, s. 3434–3442, <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.4881-12.2013>.
- Prochwicz K. (2009), *Obłąd we dwoje. Objawy i psychospołeczne uwarunkowania indukowanych zaburzeń urojeniowych*, „Psychiatria Polska”, t. 43, nr 1, s. 19–30.
- Przybylski A.K., Weinstein N., Murayama K. (2017), *Internet gaming disorder: investigating the clinical relevance of a new phenomenon*, „American Journal of Psychiatry”, Vol. 174, Issue 3, s. 230–236, <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2016.16020224>.
- Racine E., Sattler S., Escande A. (2017), *Free will and the brain disease model of addiction: the not so seductive allure of neuroscience and its Modest impact on the attribution of free will to people with an addiction*, „Frontiers in Psychology”, Vol. 8, Article 850, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01850>.
- Rega V., Gioia F., Bousier V. (2023), *Problematic media use among children up to the age of 10: a systematic literature review*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, Vol. 20, Issue 10, Article 5854, <https://doi.org/10.3390/ijerph20105854>.
- Room R., Hellman M., Stenius K. (2015), *Addiction: the dance between concept and terms*, „IJADR”, Vol. 4, Issue 1, s. 27–35, <https://doi.org/10.7895/ijadr.v4i1.199>.

- Röttinger D., Bischof G., Brand D., Bischof A., Orlowski S., Besser B., Wegmann E., Brand M., Rumpf H.-J. (2021), *Dispositional and online-specific Fear of Missing Out are associated with development of IUD symptoms in different internet applications*, „Journal of Behavioral Addictions”, Vol. 10, Issue 3, s. 747–758, <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00042>.
- Satel S., Lilienfeld S.O. (2014), *Addiction and the brain-disease fallacy*, „Frontiers in Psychiatry”, Vol. 4, Article 141, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2013.00141>.
- Schenkel S.K., Jungmann S.M., Gropalis M., Witthöft M. (2021), *Conceptualization of cyberchondria and relations to the anxiety spectrum: systematic review and meta-analysis*, „Journal of Medical Internet Research”, Vol. 23, No. 11, e27835, <https://doi.org/10.2196/27835>.
- Shaffer H.J., LaPlante D.A., LaBrie R.A., Kidman R.C., Donato A.N., Stanton M.V. (2004), *Toward a syndrome model of addiction: multiple expressions, common etiology*, „Harvard Review of Psychiatry”, Vol. 12, Issue 6, s. 367–374, <https://doi.org/10.1080/10673220490905705>.
- Snoek A. (2017), *How to recover from a brain disease: is addiction a disease, or is there a disease-like stage in addiction?*, „Neuroethics”, Vol. 10, s. 185–194, <https://doi.org/10.1007/s12152-017-9312-0>.
- Stahl C.M., Frucht S.J. (2017), *Focal task specific dystonia: a review and update*, „Journal of Neurology”, Vol. 264, s. 1536–1541, <https://doi.org/10.1007/s00415-016-8373-z>.
- Starcevic V., Aboujaoude E. (2017), *Internet addiction: reappraisal of an increasingly inadequate concept*, „CNS Spectrums”, Vol. 22, Issue 1, s. 7–13, <https://doi.org/10.1017/S1092852915000863>.
- Starcevic V., Baggio S., Berie D., Khazaal Y., Viswasam K. (2019), *Cyberchondria and its relationships with related constructs: a network analysis*, „Psychiatric Quarterly”, Vol. 90, s. 491–505, <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09640-5>.
- Starcevic V., Khazaal Y. (2017), *Relationships between behavioural addictions and psychiatric disorders: what is known and what is yet to be learned?*, „Frontiers in Psychiatry”, Vol. 8, Article 53, <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00053>.
- Stravogiannis A., de Abreu C.N. (2009), *Internet addiction: a case report (Dependência de internet: um relato de caso)*, „Revista Brasileira de Psiquiatria”, Vol. 31, Issue 1, s. 76–81.
- Sugaya N., Shirasaka T., Takahashi K., Kanda H. (2019), *Bio-psychosocial factors of children and adolescents with internet gaming disorder: a systematic review*, „BioPsychoSocial Medicine”, Vol. 13, Article 3, <https://doi.org/10.1186/s13030-019-0144-5>.
- Sun J.-T., Hu B., Chen T.Q., Chen Z.-H., Shang Y.-X., Li Y.-T., Wang R., Wang W. (2023), *Internet addiction-induced brain structure and function alterations: a systematic review and meta-analysis of voxel-based morphometry and resting-state functional connectivity studies*, „Brain Imaging and Behavior”, Vol. 17, s. 329–342, <https://doi.org/10.1007/s11682-023-00762-w>.

- Szerman N., Torrens M., Maldonado R., Pal Singh Balhara Y., Salom C., Maremani I., Sher L., Didia-Attas J., Chen J., Baler R. (2022), *Addictive and other mental disorders: a call for standardized definition of dual disorders*, „Translational Psychiatry”, Vol. 12, Article 446, <https://doi.org/10.1038/s41398-022-02212-5>.
- Tibben M.I., van Wensen E., Nijenhuis B., Zwerver J. (2023), *Is behavioural therapy a new treatment option for task-specific dystonia in athletes? A case series*, „Tremor and Other Hyperkinetic Movements”, Vol. 13, Issue 1, s. 1–8, <https://doi.org/10.5334/tohm.737>.
- Torrens M., Adan A. (2023), *Recent advances in dual disorders (addiction and other mental disorders)*, „Journal of Clinical Medicine”, Vol. 12, Article 3315, <https://doi.org/10.3390/jcm12093315>.
- Torres-Rodríguez A., Griffiths M.D., Carbonell X., Oberst U., *Internet gambling disorder in adolescence: psychological characteristics of a clinical sample*, „Journal of Behavioral Addictions”, Vol. 7, Issue 3, s. 707–718, <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.75>.
- Tunney C., Rooney B. (2023), *Using theoretical models of problematic Internet use to inform psychological formulation: a systematic scoping review*, „Clinical Child Psychology and Psychiatry”, Vol. 28, Issue 2, s. 810–830, <https://doi.org/10.1177/13591045221104569>.
- Uusitalo S., Salmela M., Nikkinen J. (2013), *Addiction, agency and affects – philosophical perspectives*, „Nordic Studies on Alcohol and Drugs”, Vol. 30, Issue 1–2, s. 33–50, <https://doi.org/10.2478/nsad-2013-0004>.
- Vickstrom C.R., Snarrenberg S.T., Friedman V., Liu Q. (2022), *Application of optogenetics and in vivo imaging approaches for elucidating the neurobiology of addiction*, „Molecular Psychiatry”, Vol. 27, Issue 1, s. 640–651, <http://doi.org/10.1038/s41380-021-01181-3>.
- Volkow N.D., Blanco C. (2023), *Substance use disorders: a comprehensive update of classification, epidemiology, neurobiology, clinical aspects, treatment and prevention*, „World Psychiatry”, Vol. 22, s. 203–229, <https://doi.org/10.1002/wps.21073>.
- Volkow N.D., Koob G.F., McLellan A.T. (2016), *Neurobiologic advances from the brain disease model of addiction*, „New England Journal of Medicine”, Vol. 374, s. 363–371, <https://doi.org/10.1056/NEJMra1511480>.
- Volkow N.D., Michaelides M., Baler R. (2019), *The neuroscience of drug reward and addiction*, „Physiological Reviews”, Vol. 99, s. 2115–2140, <https://doi.org/10.1152/physrev.00014.2018>.
- Volkow N.D., Morales M. (2015), *The brain on drugs: from reward to addiction*, „Cell”, Vol. 162, s. 712–725, <http://doi.org/10.1016/j.cell.2015.07.046>.
- Wakefield J.C. (2020), *Addiction from the harmful dysfunction perspective: how there can be a mental disorder in a normal brain*, „Behavioural Brain Research”, Vol. 389, Article 112665, <https://doi.org/10.1016/j.bbr.2020.112665>.

- Walker M. (2019), *Dlaczego śpimy. Odkrywanie potęgi snu i marzeń sennych*, tłum. J. Konieczny, Wydawnictwo Marginesy, Warszawa.
- Wallace P. (2004), *Psychologia Internetu*, tłum. T. Hornowski, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- Wang Z., Hou C., Chen L., Zhang M., Luo W. (2022), *Potential roles of the gut microbiota in the manifestations of drug use disorders*, „Frontiers in Psychiatry”, Vol. 13, Article 1046804, <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1046804>.
- Wise R.A., Robble M.A. (2020), *Dopamine and Addiction*, „Annual Review of Psychology”, Vol. 71, s. 79–106, <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103337>.
- World Health Organization (2015), *Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices*, Meeting report, www.who.int/publications/i/item/9789241509367 [dostęp: 24.06.2024].
- Wu Y.-Y., Chou W.H. (2023), *A bibliometric analysis to identify research trends in intervention programs for smartphone addiction*, „International Journal of Environmental Research and Public Health”, Vol. 20, Article 3840, <https://doi.org/10.3390/ijerph20053840>.
- Xu Z.-Q., Zhang W.-J., Su D.-F., Zhang G.-Q., Miao C.-Y. (2021), *Cellular responses and functions of $\alpha 7$ nicotinic acetylcholine receptor activation in the brain: a narrative review*, „Annals of Translational Medicine”, Vol. 9, Issue 6, Article 509, <https://dx.doi.org/10.21037/atm-21-273>.
- Yen J.-Y., Higuchi S., Lin P.-Y., Lin P.-C., Chou W.-P., Ko C.-H. (2022), *Functional impairment, insight, and comparison between criteria for gaming disorder in the International Classification of Diseases, 11 Edition and internet gaming disorder in Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*, „Journal of Behavioral Addictions”, Vol. 4, s. 1012–1023, <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00079>.
- Young K.S. (1996), *Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype*, „Psychological Reports”, Vol. 79, s. 899–902, <https://doi.org/10.2466/pr0.1996.79.3.899>.
- Young K.S. (1998), *Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder*, „CyberPsychology & Behavior”, Vol. 1, Issue 3, s. 237–234, <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.
- Yu W., Mechawar N., Krantic S., Quirion R. (2011), *$\alpha 7$ Nicotinic receptor activation reduces β -amyloid-induced apoptosis by inhibiting caspase-independent death through phosphatidylinositol 3-kinase signaling*, „Journal of Neurochemistry”, Vol. 119, s. 848–858, <https://doi.org/10.1111/j.1471-4159.2011.07466.x>.
- Zhang Z.C., Han J. (2020), *The first national prevalence of autism spectrum disorder in China*, „Neuroscience Bulletin”, Vol. 36, Issue 9, s. 959–960, <https://doi.org/10.1007/s12264-020-00571-x>.

Przedstawiony do recenzowania zbiór artykułów poświęcony jest niezwykle ważkiemu i pilnemu do rozpatrzenia zagadnieniu konsekwencji – korzyści i kosztów (strat) – psychospołecznych i prawdopodobnie także zdrowotnych wynikających z korzystania z informatycznych zdobyczy technologicznych, szczególnie Internetu. W tym kontekście nikogo nie trzeba przekonywać, jak potrzebne i chwalebne są wysiłki, których celem jest gromadzenie i porządkowanie wiedzy dotyczącej różnorodnych reakcji psychiki ludzkiej na kontakt – niekiedy nadmierne – z Internetem.

*Z recenzji wydawniczej
dr. hab. Ryszarda Stacha*

I moc, i mrok nie są jedynie albo pozytywne, albo negatywne. Jawią się jako dwoiste w różnych układach odniesienia i odmiennych znaczeniach czy okolicznościach. Posiadają zarówno swoje niepodważalne walory, jak i dostępne nierzadko mankamenty czy zagrożenia. Trudno jednak wyobrazić sobie nieobecność tych negatywnych aspektów w odniesieniu do mocy i mroku. Nie byłyby wówczas „sobą”.

Internet również może być opisywany przy udziale tych dwóch terminów (mocy i mroku), gdyż to nie tylko, dosłownie, darknet czy deep web, ale i ogromna siła wspomagająca i umożliwiająca optymalne i efektywne działanie człowieka. Istniejące instrumentarium internetowe samo w sobie nie posiada jednoznacznych cech: pozytywny/negatywny, dobrodziejstwo/przekleństwo bądź wsparcie/zagrożenie. Każdorazowo i dla każdego, kto po nie sięga, staje się wezwaniem do osobistego rozeznania i decyzji o tym, w jaki sposób będzie z niego korzystał. I to właśnie może pozostawać wyzwaniem dla psychologów: wskazanie na moce i mroki Internetu, by podkreślić tkwiące w nim elementy mogące wspomagać rozwój człowieka i by próbować ochronić przed zjawiającymi się za jego sprawą niebezpieczeństwami.

*Z Wprowadzenia
Doroty Kubackiej-Jasieckiej i Marka Majczyzny*

