

Nowe media i informatyzacja
a poznawcze i społeczne
funkcjonowanie jednostek i grup
społecznych

Redakcja naukowa:

prof. UAM dr hab. Kinga Kuszak

Jan Mizerka

© Copyright by Uniwersytet im. Adama Mickiewicza
w Poznaniu

Poznań 2021

ISBN: 978-83-65599-37-7

Redakcja naukowa:

prof. UAM dr hab. Kinga Kuszak

Jan Mizerka

Recenzent:

prof. dr hab. Ewa Kochanowska

dr hab. Konrad Dominas

Redakcja techniczna i językowa:

Julia Chęcińska, Amelia Gronowska, Maria Mucha,
Dawid Roźnowski, Karolina Stefańska, Grzegorz Ziółkowski

Wydawca:

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu,

ul. Wieniawskiego 1, 61-712 Poznań

publikat@amu.edu.pl

wyd. 1, format A4, ark. wyd. 6,25

Spis treści

prof. UAM dr hab. Kinga Kuszak	
Wprowadzenie	3
mgr Aleksandra Sławińska	
Poszukiwanie sensu życia „zadaniem rozwojowym” młodych dorośliych w XXI wieku	8
dr Marlena Duda	
Uwarunkowania poczucia zmęczenia młodych dorośliych . . .	28
mgr Aleksandra Zadrożna	
Jakość życia osób chorujących na schizofrenię	48
Milena Nizio	
Neuroplastyczność mózgu w zjawisku uzależnienia od Inter- netu — CBTIA	66
Natalia Rosicka	
Ciało kobiety jako produkt marketingowy. Rola mediów w kreacji standardów kobiecego piękna w kulturze ponowoczesnej	85
dr Wojciech Marcin Czerski	
Syndrom FoMO w świetle polskiej i zagranicznej literatury .	96
Maciej Waleszczyński	
Reselling – szansa czy zagrożenie dla współczesnej młodzieży?	107
Abstrakty	122
Informacje o autorach	129

prof. UAM dr hab. Kinga Kuszak

Wprowadzenie

Pod koniec XX wieku Jeanett Vos i Gordon Dryden opublikowali książkę pt. *Rewolucja w uczeniu się*. Stała się ona w krótkim czasie światowym bestsellerem. Określili w niej i zdefiniowali szesnaście tendencji istotnych dla przyszłości. Wśród kluczowych elementów wskazali m.in. natychmiastową komunikację¹, powszechną dzięki rozwojowi nowoczesnych technologii przekazywania informacji. Proces informatyzacji świata dokonujący się w pod koniec XX i na początku XXI wieku wyraża się dynamicznie wzrastającą liczbą komputerów używanych w celach prywatnych i zawodowych. Pod koniec XX wieku ludzie dysponowali około dwieście pięćdziesięcioma milionami komputerów. Przynajmniej sto pięćdziesiąt milionów ludzi miało w tym czasie dostęp do Internetu². Korzystanie z komputera i Internetu stało się powszechne w krajach zamożnych i średniozamożnych w pierwszym dwudziestoleciu XXI wieku. W 2017 roku portal *Wirtualne media* zamieścił dane prognozujące tendencję związaną z dostępem do ogólnoświatowej informacji za pośrednictwem Internetu. Zdaniem analityków tego portalu w ciągu dwóch kolejnych lat 50% populacji ludzi miało bez przeszkód korzystać z dostępu do Internetu³. Według informacji opublikowanych w *Mobil Digital 2020* w roku 2020 liczba internautów wynosiła już 4,54 miliarda, co stanowił 59% populacji. Z mediów społecznościowych korzysta dziś 3,8 miliarda użytkowników, czyli 49% ludności globu, zaś 67% populacji używa telefonów komórkowych⁴. Roli informatyzacji i nowych technologii w codziennej komunikacji mieszkańców Globu nie można nie dostrzec i nie docenić. Z całą pewnością dostęp do technologii zmienił i systematycznie

¹Dryden G., Vos J. 2003, *Rewolucja w uczeniu*, Poznań, s. 34

²Dryden G., Vos J. 2003, *Rewolucja w uczeniu*, Poznań, s. 39

³<https://www.wirtualnemedial.pl>, dostęp: 17. 12. 2020 r.

⁴<https://mobirank.pl/2020>, dostęp: 17. 12. 2020 r.

zmienia życie ludzi. Tworzy wiele możliwości, jakich ludzkość nigdy wcześniej nie miała w zakresie np. dostępu do informacji i choć dziś o tym nie pamiętamy, przez wieki ludzkość borykała się z wyzwaniem jakim było przekazywanie informacji na odległość. Komunikacja w formie listów była uciążliwa a dostarczenie korespondencji wymagało nakładu czasu, wysiłku, nieraz pokonywania niebezpieczeństw przez osoby, które w tym procesie uczestniczyły. W XIX wieku świat zrewolucjonizował telegraf. W XX korzystanie przez ludzi z telegrafu stało się powszechne w krajach cywilizacji Zachodu. W Polsce korzystano z usług utworzonej w 1928 roku *Poczty Polskiej Telegraf i Telefon*. Polacy wysyłali depeche (początkowo za pośrednictwem telegrafu, później dalekopisu). Korzystali w ten sposób z możliwości szybszego informowania bliskich i dalszych znajomych o istotnych wydarzeniach i sprawach. Współcześnie, możliwość dużo szybszego nadawania, odbioru i wymiany informacji daje powszechnie dostępny telefon komórkowy, smartfon dzięki funkcji: sms lub mms. Bez wątplenia przełom XX i XXI wieku to okres dynamicznej zmiany w zakresie dostępu do informacji, co z jednej strony ułatwiło ludziom wiele spraw, z drugiej strony, w krótkim czasie zostali oni zalani informacjami docierającymi za pośrednictwem urządzeń elektronicznych. Yuval Noah Harrari nie bez powodu zauważa „jeśli ktoś mieszka w jakimś prowincjonalnym meksykańskim miasteczku i ma smartfona, to samo czytanie Wikipedii, oglądanie prelekcji TED i uczestniczenie w darmowych kursach online mogłoby mu nie starczyć życia. Władze państwowe nie mogą już liczyć na to, że uda im się ukryć wszystkie niewygodne informacje. Ale też zatrważająco łatwo daje się zasypywać społeczeństwo sprzecznymi doniesieniami i zajmować tematami zastępczymi”⁵. Doskonały przykład ilustrujący tę tezę podaje Umberto Eco w jednym z felietonów opublikowanych na łamach tygodnika *L'Espresso*: „A propos wirtualnego świata, to zapewne mnóstwo osób słyszało (gdyż Internet okazał się wspaniałym pudłem rezonansowym), że niedawno na moim fałszywym koncie na Twitterze poinformowałem o śmierci Dana Browna, podczas, gdy na innym pojawiła się informacja o mojej własnej śmierci. Mimo, iż wszędzie wyjaśniam, że to są kompletne brednie, zauważyłem, że wielu utrzymuje (znając mnie jako niepoprawnego żartownisia), iż to ja wysłałem fał-

⁵Harrari Y., N. 2018, *21 lekcji na XXI wiek*, Kraków, s. 333

szywą wiadomość z mojego autentycznego konta. Cóż, bóg wpierw odbiera rozum tym, którzy chcą zgubić się w sieci...”⁶. Współczesne media umożliwiły rozpowszechnianie ważnych informacji w krótkim czasie (w dniu opublikowania informacji na temat szczepionki przeciw koronawirusowi, przekazały ją niemal wszystkie światowe media). Równocześnie nowe technologie umożliwiają dostęp do wielu nieraz wykluczających się informacji. Problemem jest też ilość codziennie docierających danych, ich jakość, czas poświęcany przez ludzi na czytanie (oglądanie), klikanie, lajkowanie informacji do niczego im nieprzydatnych, zbędnych, a nieraz wręcz szkodliwych. Ponadto bezkrytyczny odbiór dostępnych danych stanowi realne zagrożenie dla wielu osób w różnym wieku. Łatwo dać się uwieść nierzetelnym, zmanipulowanym danym. Nie można zatem nie docenić roli edukacji na wszystkich poziomach jej organizacji. To szkoła powinna stać się miejscem, w którym młodzi ludzie uczą się komunikować w formie ustnej i z wykorzystaniem nowoczesnych narzędzi, odbierać, interpretować i selekcjonować informacje. Jak zaznacza Y. N. Harrari: „w takim świecie ostatnią rzeczą, którą powinna przekazywać swym uczniom nauczycielka w szkole są kolejne informacje. Dzieci i tak już mają ich za dużo”⁷. Zamiast tego potrzebna jest dziś zdolność krytycznego analizowania docierających danych, odróżniania tego co ważne od tego, co mało istotne, odsiewania tego, co zbędne, łączenia pojedynczych informacji w szerszy, spójny obraz świata. Nie bez powodu w zaleceniach Parlamentu Europejskiego i Rady Unii Europejskiej (dokument z dnia 18 grudnia 2006 roku) określono kompetencje kluczowe istotne w procesie uczenia się nie tylko w szkole- uczenia się przez całe życie. Wśród niezbędnych współczesnemu człowiekowi wskazano: porozumiewanie się w języku ojczystym, porozumiewanie się w językach obcych, kompetencje matematyczne i naukowo-techniczne, kompetencje informatyczne, umiejętność uczenia się, kompetencje społeczne i obywatelskie, inicjatywność i przedsiębiorczość, świadomość i ekspresja kulturalna. Aktualnie, często podkreśla się, że pojęcie kompetencji niezbędnych człowiekowi w XXI wieku jest nieostre i obejmuje szereg umiejętności odnoszących się do różnych obszarów, wśród pożądanych kompetencji wskazuje się te związane z korzystaniem z informacji (literacy skills):

⁶Eco U. 2016, *Pape Satan aleppe. Kroniki płynnego społeczeństwa*, Poznań, s. 116

⁷Harrari Y., N. 2018, *21 lekcji na XXI wiek*, Kraków, s. 333-334

- wyszukiwanie i zarządzanie informacją,
- rozumienie mediów,
- korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnej.

W 2018 roku, w wyniku procesu ewaluacji realizacji zaleceń Parlamentu Europejskiego i Rady Unii Europejskiej sformułowano nowe wytyczne w sprawie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się przez całe życie⁸ i dla zrównoważonego rozwoju społeczeństw. Zwrócono uwagę, iż aktualne wymagania dotyczące kompetencji uległy zmianie w związku z rosnącą liczbą miejsc pracy poddanych automatyzacji, coraz istotniejszą rolą technologii we wszystkich dziedzinach pracy i życia a także zwiększającym się znaczeniem kompetencji społecznych, obywatelskich i w zakresie przedsiębiorczości⁹. Dostrzeżono m.in. konieczność rozwijania kompetencji związanych z rozumieniem i tworzeniem informacji, umiejętności cyfrowych, wspierania umiejętności uczenia się przez całe życie. W XXI wieku tworzenie, przekazywanie, odbieranie informacji jest wbrew pozorom coraz trudniejszym zadaniem dla jednostek. i choć wszyscy chętnie tworzymy i rozpowszechniamy informacje, wielu osobom brakuje umiejętności ich krytycznej interpretacji. Korzystanie z nowoczesnych technologii, choć powszechne wcale nie jest łatwe. Niedostatek tych kompetencji obnażyła sytuacja pandemii COVID-19 i zamknięcie ludzi w domach. Unaoczniała ukryte wcześniej braki systemu edukacji takie jak: wykluczenie medialne i społeczne uczniów, uprzedmiotowienie uczących się poprzez podający styl nauczania ignorowanie ich emocji, uczuć, przeżyć, nastawienie na zlecanie uczniom zadań (w tym zadań do wykonania po lekcjach), zamiast budowania wspólnoty uczących się, obciążający uczniów nadmiar niepotrzebnych informacji, z którymi nie wiedzą co zrobić, gdyż nie uczą się radzenia sobie z chaosem informacyjnym, lekceważenie elementarnych zasad higieny procesu nauczania-uczenia się, ignorowanie potrzeb: wypoczynku i relaksu, niedbałość o rozwijanie pasji i zainteresowań uczniów. Tradycyjne nauczanie i uczenie się w sytuacji pandemii stało się niemożliwe. i choć szkoła na wszystkich jej poziomach próbuje trwać przy tym co było, co jest znane

⁸Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej z dnia 4.6. 2018 r., 2018/C189/01,

⁹Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej z dnia 4.6. 2018 r., 2018/C189/01

nauczycielom, uczniom i rodzicom, co oswojone, świat wokół jest już zupełnie inny a sprawdzone sposoby działania zawodzą. Zawodzi edukacja na odległość, choć jest wielu nauczycieli, uczniów i rodziców, którzy doskonale odnaleźli się w zmienionych, trudnych warunkach. Radzą sobie ze zmianą edukacji z tradycyjnej na online, ze zmienioną formą kontaktów międzyludzkich, z docierającymi informacjami niosącymi różne treści i wywołującymi różne emocje, szukają nowych sposobów nauczania i uczenia się, realizacji powierzonych im zadań, potrafią skupić się na nich, dbają o własne potrzeby, są wrażliwi i zorientowani na innych ludzi, z którymi są w kontakcie, dzielą się informacjami, są dla innych wsparciem i sami korzystają z różnych form wsparcia. Większość ludzi na świecie zaspokaja potrzeby relacji społecznych za pośrednictwem mediów. Gdyby nie było tej możliwości, jakie dają nowoczesne media sytuacja pandemii byłaby dla wszystkich jeszcze trudniejsza. Postęp w zakresie nowoczesnych technologii zmienia życie ludzi, jest dla nich źródłem wielu nowych możliwości. Stanowi jednak przestrzeń zagrożeń dla tych, którzy mają niskie kompetencje związane z posługiwaniem się technologiami, niewielkie kompetencje związane z refleksyjnym odbiorem informacji, wąskim obrazem świata, dla tych, którzy bezkrytycznie ulegają nowym trendom, modom, którzy są podatni na manipulację, itp. Zadaniom, jakie w różnym wieku podejmują ludzie, kompetencjom, jakimi muszą dysponować, trudnościami, z jakimi się zmagają, zagrożeniom, z którymi muszą sobie radzić na co dzień a także szansom, jakie tworzy rzeczywistość XXI wieku poświęcone są artykuły zebrane w niniejszym tomie pod wspólnym tytułem: *Informatyzacja, nowe media a funkcjonowanie poznawcze i społeczne ludzi w różnym wieku*. Autorki i Autorzy wybrali zagadnienia ważne i aktualne, które istniały przed światową epidemią, a na które to nowe zjawisko z pewnością się nałożyło. Warto zatem spojrzeć na zaprezentowane kwestie z perspektywy aktualnego doświadczenia ludzi w różnym wieku.

Zapraszamy do lektury.

Poznań 21.12. 2020 r.

Prof. UAM dr hab. Kinga Kuszak

mgr Aleksandra Sławińska

Poszukiwanie sensu życia „zadaniem rozwojowym” młodych dorosłych w XXI wieku

*Sens życiu ludzkiemu nadają działania autentyczne,
to znaczy takie, w których wyraża on swoją istotę,
to kim jest naprawdę, a nie to, co inni chcieliby w nim widzieć.*

Kazimierz Obuchowski

1. Wprowadzenie

Psychologia od lat dąży do stworzenia jedyne, właściwego i prawidłowego modelu stadialnego ontogenezy. Naukowcy przedstawiają więc co jakiś czas własne propozycje periodyzacji, biorąc pod uwagę wybrane obszary rozwoju (jak intelekt albo moralność) lub też całość zmian rozwojowych¹. Działania te wynikają z potrzeby klasyfikowania i porządkowania etapów życia, dla lepszego ich zbadania i zrozumienia. Wspólnym mianownikiem współczesnych teorii jest założenie, że okres dorosłości człowieka składa się z trzech części. Pierwszą z nich jest wczesna dorosłość², która w zależności od podejścia trwa od 18-20 do 30-35 roku życia³ lub od 20 do 40 lat⁴. Paradoksalnie jest to etap, w którym doświadczają się szczytowej formy fizycznej i intelektualnej, przy jednoczesnej dużej podatności na depresję i zaburzenia emocjonalne innego rodzaju⁵. To istotne, albowiem od młodych do-

¹Przetacznik-Gierowska M. Tyszkowa M., *Psychologia rozwoju człowieka*, Warszawa 1996, s. 231.

²W literaturze psychologicznej spotykamy się także z pojęciami „młoda dorosłość” oraz „wczesny wiek dorosły”.

³Brzezińska A. I., *Jak myślimy o rozwoju człowieka?*, [w:] *Psychologiczne portrety człowieka; Praktyczna psychologia rozwojowa*, Gdańsk 2019, s. 9.

⁴Bee H., *Psychologia rozwoju człowieka*, Poznań 2004, s. 402.

⁵Ibidem, s. 414.

rosłych oczekuje się idealnego wypełnienia zadań rozwojowych rozumianych jako bezproblemowe wejście w nowe role (współmałżonek, pracownik, rodzic, obywatel). Dodajmy, że zadania rozwojowe realizowane są przy znikomym wsparciu z zewnątrz, a procesu tego nie ułatwiają liczne przemiany i zagrożenia cywilizacyjne, których nie brak w XXI wieku. Co więcej, refleksja nad kondycją psychiczną młodych dorosłych prowadzi do wniosku, że zadania rozwojowe w swej tradycyjnej formie są niedostosowane do obecnych czasów. Wydaje się zatem, iż należy zaproponować alternatywę koncepcję pojmowania tychże w epoce ponowoczesnej. i temu zagadnieniu tekst ten poświęcam.

2. Młodzi dorośli na krętych ścieżkach XXI wieku

Podstawowe znaczenie, w kontekście realizacji zadań rozwojowych, ma oczywiście to, w jakim świecie żyją współcześni młodzi dorośli. A XXI wiek bogaty jest w zjawiska społeczno-ekonomiczne, które trudno jednoznacznie ocenić jako dobre lub złe, pożądane lub niepożądane. Dostrzega się w nich zarówno pozytywne, jak i negatywne cechy. To właściwe podejście, gdyż dzięki temu nie wpada się w pułapkę zbyt pesymistycznej wizji postindustrialnej epoki ponowoczesnej⁶, będąc jednocześnie czujnym wobec możliwych zagrożeń. Jednym ze zjawisk odbieranym w sposób ambiwalentny jest postępujący wciąż proces globalizacji, polegający na zagęszczaniu „powiązań i zależności ekonomicznych, finansowych, politycznych, militarnych, kulturowych, ideologicznych między społecznościami ludzkimi”⁷ oraz zniwelowaniu odległości przestrzennych i czasowych⁸. Z jednej strony myślimy dziś nie tylko o mieście, w którym żyjemy na co dzień, nie tylko o państwie, którego jesteśmy obywatelami, ale o całej planecie, którą zasiedlamy. Piotr Sztompka zwraca uwagę na ważny aspekt globalizacji. Według socjologa „pojawia się tożsamość regionalna — np. my Europejczycy, a także załączki rzeczywistej solidarności światowej”⁹, więc jesteśmy gotowi, w razie kataklizmu, klęski żywiołowej lub innej tragedii, zorganizować akcję wspierającą poszkodowany kraj, z którym

⁶Szahaj A., *Co to jest postmodernizm?*, „Ethos”, 1996, nr. 1-2, s. 63- 78.

⁷Sztompka P., *Socjologia. Analiza społeczeństwa*, Kraków 2002, s. 598.

⁸Bauman Z., *Globalizacja. i co z tego dla ludzi wynika*, PIW, Warszawa 2000, s. 25.

⁹Sztompka P. , *Socjologia...*, s. 585

geograficznie nic nas nie łączy. Z drugiej jednak strony Zygmunt Bauman określa dzisiejszą globalizację jako nierównomierną i źle wyważoną¹⁰, pełną niezdrowej rywalizacji „na globalnej bieżni”¹¹. Współczesne życie nazywa „płynnym”, gdyż - jak sądzi - jest ono przeżywane w niepokoju i lęku związanym z nietrwałością i ciągłymi zmianami¹². W podobnym tonie wypowiada się George Ritzer. Amerykanin, stwarzając pojęcie „makdonaldyzacji”¹³, miał na myśli proces, „który powoduje, że w coraz to nowych sektorach społeczeństwa Stanów Zjednoczonych, a także reszty świata zaczynają dominować zasady działania baru szybkich dań”¹⁴. Trudno nie zgodzić się z faktem, iż dotyczy ona nie tylko funkcjonowania szkolnictwa, opieki zdrowotnej, mediów i gospodarki, ale także relacji międzyludzkich, stosunku człowieka do własnego życia oraz bycia w świecie¹⁵. Swe przemyślenia oparł Ritzer na teorii Maxa Webera. Ritzer widzi w „fabrykancie” człowieka XXI wieku, który musi dopasować się do prezentowanych przez kulturę instant wartości w stylu pop. A ponieważ jedną z nich stało się nadmierne nabywanie nowych produktów, mimo że „rzeczy, które mamy, mogą nam służyć jeszcze przez wiele lat”¹⁶, człowiek, aby być akceptowanym przez grupę, musi stać się konsumpcjonistą – tak jak i oni. o syndromie konsumpcyjnym pisze Bauman, przedstawiając go jako immanentną cechę globalizacji opierającą się na stanowczym odrzuceniu „cnoty powściągliwości oraz przekonania, że odsuwanie w czasie momentu spełnienia jest słuszne i pożądane”¹⁷. Zastanawiające jest, dlaczego postawa konsumpcyjna, rozwija się w tak szybkim tempie, urastając do rangi problemu i stanowiąc według autorów publikacji z zakresu nauk społecznych i humanistycznych jedną z głównych cech charakterystycznych współczesnego społeczeństwa. Można domniemywać, że gdyby nie różnorodność mnożących się wciąż nowych środków konsumpcji, nazywanych przez Ritzera „świętyniami konsumpcji”, konsumpcjonizm nie byłby aż tak powszech-

¹⁰Bauman Z., *Płynne Życie*, Kraków 2007, s. 6

¹¹Ibidem, s. 9.

¹²Ibidem, s. 6.

¹³Nawiązanie do „McDonald’s”, czyli nazwy amerykańskich sieci barów szybkiej obsługi. Koncern posiada ok. 32 000 obiektów na świecie.

¹⁴Ritzer G., *Makdonaldyzacja społeczeństwa*, Warszawa 2003, s. 14

¹⁵Ibidem.

¹⁶Melosik Z., Szkudlarek T., *Kultura, tożsamość i edukacja*, Kraków 2010, s. 54.

¹⁷Bauman Z., *Płynne...*, s. 131.

ny¹⁸. Naukowiec dokonał podziału wspomnianych „świętyń” na te związane z życiem codziennym oraz z turystyką międzynarodową. W skład pierwszych wchodzi bary szybkich dań, sklepy należące do sieci, katalogi sprzedaży wysyłkowej, centra handlowe, elektroniczne centra handlowe i sklepy dyskontowe. Natomiast do grupy drugiej należą ekskluzywne restauracje tematyczne, statki wycieczkowe oraz parki rozrywki, których modelowym przykładem są Walt Disney World w stanie Floryda (Stany Zjednoczone) i Disneyland w Paryżu¹⁹. Są to miejsca fantastyczne, magiczne i urzekające, których cechy służą przyciągnięciu jak największej ilości klientów, przynosząc tym samym możliwie jak największy zysk właścicielom²⁰. Przebywanie w nich jest nierzadko sposobem na chwilową ucieczkę od codzienności do „skarnawalizowanego” świata zabawy; barwnego, bajkowego, pełnego bez troski, celebracji i surrealizmu²¹. Warto zaznaczyć, że nie jest to jednak obserwacja odkrywająca nieznaną dotąd aspekt ludzkiego działania. Wcześniej, bo w roku 1938, w jednej ze swych monografii holenderski historyk Johan Huizinga objaśnił, że naturalne pragnienie zabawy charakteryzowało ludzi od najdawniejszych czasów. Co więcej, ta na pierwszy rzut oka mało istotna aktywność pełniła funkcję kulturotwórczą, albowiem z zabawy tej rodziła się kultura. Huizinga dokonując przeglądu epok, zauważa, że zarówno, jak i średniowiecze, renesans, pełen przepychu barok czy pozornie sentymentalny romantyzm związane są z ludycznością pod względem sposobu spędzania czasu, ubioru, uprawiania sztuki, a nawet polityki²². Wynika z tego, że hedonistyczne podejście człowieka do życia nie uległo zmianie na przestrzeni lat, zmienił się jedynie sposób ich nazywania. To, co kiedyś było po prostu „pragnieniem zabawy”, nazywane jest dziś „konsumpcjonizmem”. Jeśli więc współcześni badacze zauważają problem w źródłach i konsekwencjach takiej postawy, to warto zauważyć, że problem ten trwa nie od dziś, lecz od zawsze. W bliskim związku z konsumpcjonizmem pozostaje zagadnienie marketingu, a zwłaszcza reklamy, która nie tylko odpowiada na potrzeby klienta, ale często je kreuje²³. Ma to na

¹⁸Ritzer G., *Magiczny świat konsumpcji*, Warszawa 2004, s. 23

¹⁹Ibidem, s. 27-42.

²⁰Ibidem, s. 23.

²¹Górka M., *Karnawał i media jako determinanty współczesnej polityki*, Koszalin 2014, s. 18.

²²Huizinga J., *Homo ludens. Zabawa jako źródło kultury*, Warszawa 2007, s. 271- 300.

²³Ritzer G. , *Magiczny...*, s. 69- 71

celu jak najkorzystniejszą prezentację danego produktu, a także przyciągnięcie i utrzymanie uwagi potencjalnych nabywców. Może operować różnymi środkami masowego przekazu, np. poprzez telewizję, radio, prasę i Internet. Od kategorii produktu zależy przesłanie reklamy, z kolei od treści przesłania uzależniony jest pomysł na jego realizację. Ten może polegać na ukazaniu sceny z życia, porównaniu dwu produktów (z wyraźnym wskazaniem na preferowany), wykorzystaniu komizmu, humoru, skrajnych emocji lub powoływaniu się na autorytet²⁴. Popularne stały się także metody nowego marketingu, w tym także sprzedaż bezpośrednia produktów danej marki wśród znajomych. Skrajnym, choć niestety częstym przypadkiem, jest zawieranie pod pretekstem przyjaźni całkiem nowych kontaktów towarzyskich, których ukrytym i jedynym prawdziwym celem jest przedstawienie oraz sprzedaż produktów. Wszystkie te sposoby łączy strategia przekazu oparta na perswazji, a niekiedy również socjotechnikach, które zaprzeczają uczciwości wobec konsumenta, gdyż zawierają w sobie cechy manipulacji.

Nietrudno zauważyć, że większość naukowców prowadzi dość jednostronną, pełną niepokoju narrację na temat konsumpcjonizmu. Warto wobec tego, dla równowagi, przytoczyć słowa Weroniki Wojtanowskiej, której podejście wydaje się obiektywne. Autorka przyznaje, że przyjemność stawia się dziś w hierarchii wartości zbyt wysoko - wyżej niż kiedykolwiek, lecz jej niewątpliwie nadmierna rola „przynajmniej częściowo jest efektem pozytywnego zjawiska, jakim jest ogólna poprawa warunków bytowych społeczeństw rozwiniętych”²⁵.

Globalizacja, związany z nią konsumpcjonizm, a także manipulacja ludzkim zachowaniem, nie mogłyby jednak rozwinąć się tak dynamicznie, gdy nie zjawisko masowej informatyzacji. Istnieje stanowisko według którego globalizacja rozwija się przede wszystkim dzięki Internetowi, z kolei wirtualna rzeczywistość „w wyniku sprzężonej ze sobą infrastruktury informacyjnej, posiada charakter globalny”²⁶. Cyberprzestrzeń traktowana jest jako jedna z największych innowacji

²⁴Łodziana-Grabowska J., *Efektywność reklamy*, Warszawa 1996, s. 32- 65.

²⁵Wojtanowska W., *Wartości nowoczesne w społeczeństwie ponowoczesnym - wybrane zagadnienia*, [w:] *Spoleczeństwo ponowoczesne – Spoleczeństwo ponowoczesności; Namysł nad kondycją współczesnego społeczeństwa*, red. K. Cikała- Kaszowska, W. Zieliński, Kraków 2016, s. 23.

²⁶Górka M., *Wybrane obszary cyberbezpieczeństwa w przestrzeni publicznej*, MEDIA-EXPO, Poznań 2016, s. 15.

obecnych czasów, jednak jak trafnie spostrzega Piotr Sienkiewicz, „każdy fenomen współczesności zawiera w sobie niejednoznaczność, dwoistość, cechy pozytywne i negatywne jednocześnie”²⁷. Aspektem cybernetycznej przestrzeni istotnym dla niniejszego opracowania jest to, jak kontakt ze światem wirtualnym wpływa na zachowanie i życie jej użytkownika. Pojawiają się bardzo optymistyczne wypowiedzi na temat Internetu, w których jawi się on jako środek niezbędny do komunikacji interpersonalnej, rozwoju zainteresowań, pełnienia czynności zawodowych (jak prowadzenie działalności gospodarczej) – funkcjonuje jako remedium na problemy różnych sfer²⁸. Jednak w tym artykule wychodzimy z założenia, że internetowa przestrzeń może nie być korzystna dla sfery psychicznej i duchowej jednostki, gdyż daje możliwość tworzenia niezgodnej z rzeczywistością cyberautokreacji. Idąc tym tropem, teatrem jest dziś nie tylko życie codzienne jak w połowie dwudziestego wieku, jak twierdził Erving Goffman, ale przede wszystkim środowisko internetowe, które stwarza dużo lepsze warunki do odgrywania swej „roli”. Wspólnym dla scen obu teatrów (świata prawdziwego i świata wirtualnego) jest pragnienie ukazania granej przez siebie postaci w sposób idealny, zgodny ze „scenariuszem”, gdyż „jednostka odpowiedzialna za mimowolny gest, może w jego wyniku zdyskredytować własny występ, występ partnera lub występ swojej widowni”²⁹, s. 236. . Bycie aktorem nie pozwala na uczciwość i szczerłość, a także na tworzenie relacji głębokich i intymnych, których „publiczność” mogłaby nie oklaskiwać lub wcale nie zaakceptować. Punktem odniesienia staje się środowisko zewnętrzne, o którego aprobatę zabiegamy, dlatego zachowujemy się tak, jak oczekują tego inni, zapominając o tym, jak istotna jest autentyczność. Okazuje się więc, że topos theatrum mundi, znany od czasów platońskich, jest trafną metaforą nie tylko dla zachowań ludzkich w przeszłości, ale również dla teraźniejszości wypełnionej wyidealizowanymi i sztucznymi „e-tożsamościami”³⁰. A przecież prawdą jest, że „życie to nie teatr”, jak mówi podmiot liryczny w jednym z wierszy Edwarda Stachury - „życie

²⁷Sienkiewicz P., *Ontologia cyberprzestrzeni*, Zeszyty Naukowe WWSI, 2015, nr 13, s. 82- 102.

²⁸Lysik, Ł., Machura P., *Rola i znaczenie technologii mobilnych w codziennym życiu człowieka XXI wieku*, „Media i społeczeństwo”, 2014, nr. 4, s. 15-26.

²⁹Goffman E., *Człowiek*

³⁰Jabłońska M. R., *Człowiek w cyberprzestrzeni. Wprowadzenie do psychologii Internetu*, Łódź 2018, s. 42-43.

to nie tylko kolorowa maskarada; życie jest straszniejsze i piękniejsze jeszcze jest; wszystko przy nim blednie, blednie nawet sama śmierć!”³¹.

Mimo że negatywne zachowania związane z wymienionymi zjawiskami nie są młodym dorosłym narzucane w sposób autorytarny, odczuwają oni niejednokrotnie pewnego rodzaju przymus, by realizować je w praktyce ich życia codziennego. Nawet jeśli uważają je za niezgodne z własnymi poglądami. Dzieje się tak niekiedy z powodu naturalnej dla człowieka postawy konformistycznej polegającej na dostosowywaniu „własnych przekonań, postaw i zachowania do tego, co robi lub w co wierzy większość”³². Chcąc być akceptowanym przez normatywne grupy odniesienia: rodzinę, znajomych, sąsiadów, współpracowników, ulegają im, zatracając „prawdziwe ja”³³. Dotyczy to wszystkich mieszkańców „globalnej wioski”, w tym również młodych dorosłych, którzy żyjąc „w XXI wieku są nie tylko uważanymi obserwatorami zmian w świecie, lecz także ich uczestnikami”³⁴. Co więcej, przed osobami w okresie wczesnej dorosłości stawia się określone i restrykcyjne zadania rozwojowe do wykonania- tożsame z wymaganiami społecznymi, wymaganiami „publiczności” w „teatrze”. Zbyt duże skupienie się na nich może niestety utrudnić wchodzącemu w dorosłe życie człowiekowi skoncentrowanie się na rzeczach naprawdę ważnych: stworzeniu odpowiedniej hierarchii wartości i odnalezieniu sensu własnego życia, których brak, jak zakładamy, wiąże się z większą podatnością na potencjalne zagrożenia płynące ze świata zewnętrznego.

3. Młodzi dorośli w okowach „Teorii zadań rozwojowych”

Nie bez powodu dokonaliśmy porównania „zadań rozwojowych” do wymagań, które stawia „publiczność” grającemu na scenie „aktorowi” i które „aktor” spełnia w obawie przed brakiem „aplauzu” ze strony odbiorców „teatru życia codziennego”. „Zadanie rozwojowe” jest klasycznym pojęciem z zakresu psychologii rozwojowej³⁵, które ma swoje źródło w oczekiwaniach formułowanych wobec młodego

³¹Stachura E. , *Wiersze*, Toruń 1995, s. 164

³²Wojciszke B., *Psychologia społeczna*, Warszawa 2013, s. 536.

³³Bauman Z. , *Socjologia*, s. 40.

³⁴Ledzińska M., *Młodzi dorośli w dobie globalizacji. Szkice psychologiczne*, Warszawa 2012, s. 7.

³⁵Teoria zadań rozwojowych wchodzi w skład podstawowych zagadnień z zakresu Psychologii rozwojowej. Jej twórcą jest amerykański pedagog Robert J. Havighurst (1900-1991), wykładowca

człowieka „przez otoczenie społeczne, zarówno w kręgu rodzinnym, jak i rówieśniczym czy towarzyskim i zawodowym”³⁶. Helen Bee wymienia wśród nich: zakończenie edukacji, podjęcie pracy zawodowej i funkcjonowanie w roli pracownika, uzyskanie finansowej niezależności, wyprowadzkę z domu rodzinnego, znalezienie stałego partnera i stworzenia z nim rodziny³⁷. Zuzanna Glanc nazywa je obiektywnymi wyznacznikami dorosłości, które funkcjonują jako ustalone kulturowo warunki „według, których określona osoba może zostać zaliczona do grupy ludzi dorosłych”³⁸. Daje się więc nieformalne prawo do oceny osoby w okresie wczesnej dorosłości pod względem sposobu realizowania przez nią zadań rozwojowych stworzonych bez jej ingerencji przez przeszłe pokolenia. Nie powinno to jednak dziwić, gdyż, jak twierdzi Julita Wojciechowska, „bycie dorosłym wymaga pełnej koordynacji własnych planów z oczekiwaniami społecznymi, odnalezienia własnego miejsca zgodnie z określonymi normami społecznym”³⁹, tak więc młody dorosły musi się niejako dopasować do zastanej rzeczywistości społecznej, by

uniwersytetu w Chicago. Naukowiec w latach 1948-1953 pracował nad zagadnieniami dotyczącymi rozwoju i edukacji człowieka, co doprowadziło do wydania pracy - *Human development and education* (Longmans i Green, Nowy York , 1953.) oraz jej poszerzonej wersji - *Developmental tasks and education* (Longmans i Green, Nowy York 1981). W publikacjach zostały przedstawione między innymi stadia rozwoju człowieka (od narodzin do śmierci) oraz związane z nimi zadania rozwojowe. Havighurst podkreśla w swej koncepcji, że każdy człowiek spotyka się w swoim życiu z naciskami biologicznymi (soma), psychicznymi (psyche) i społecznymi (polis). Te ostatnie w największym stopniu warunkują treść zadań rozwojowych dla każdego z sześciu etapów życia człowieka. W przypadku osób w okresie wczesnej dorosłości oczekuje się, aby zrealizowały wymagania na trzech polach: życia rodzinnego, towarzyskiego i zawodowego. Są to następujące zadania: 1) wybór małżonka, 2) uczenie się wspólnego życia z nim, 3) założenie rodziny, 4) wychowywanie dzieci, 5) zarządzanie domem, 6) rozpoczęcie pracy zawodowej, 7) przyjmowanie na siebie odpowiedzialności obywatelskiej i 8) znalezienie pokrewnych grup społecznych. Według autora teorii najistotniejszym przejawem rozwoju człowieka jest pomyślna realizacja tychże zadań, która łączy się ze społeczną aprobatą, co umożliwi podejście do zadań rozwojowych następnego okresu życia (w przypadku młodych dorosłych zadań związanych z wiekiem średnim) oraz jest niezbędna, by odczuwać szczęście i satysfakcję w życiu. Według współczesnych psychologów dwie klasyczne teorie: zadań rozwojowych Roberta J. Havighursta i kryzysów rozwojowych Erika H. Eriksona dopełniają się wzajemnie, tworząc spójną całość-bazę, na której opiera się Psychologia rozwoju człowieka.

³⁶Brzezińska A., *Spoleczna psychologia rozwoju*, Warszawa 2014, s. 237.

³⁷Bee H., *Psychologia rozwoju człowieka*, Poznań 2004, s. 433- 457.

³⁸Glanc Z., *Obraz dorosłości w dobie ponowoczesnej. Mozaika wymiarów dorosłości*, Edukacja dorosłych, Warszawa 2011, nr 1, s. 115- 132.

³⁹Wojciechowska J., *Okres wczesnej dorosłości. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać?*, [w:] *Psychologiczne portrety człowieka; Praktyczna psychologia rozwojowa*, red. A. I. Brzezińska, Gdańsk 2020, s. 484.

w pełni w niej uczestniczyć i zostać do niej przyjętym. Czuje się on w obowiązku wypełnienia swoich „powinności”, by zasłużyć na miano osoby dojrzałej, zachowującej się adekwatnie do swego wieku życia (wieku biologicznego). Zadania te dotyczą różnych obszarów aktywności: rodziny, pracy i czasu wolnego. Według Beaty Ziólkowskiej młody człowiek powinien z sukcesem wykonać zadania co najmniej dwu z trzech wymienionych sfer, aby osiągnąć wysokie poczucie jakości życia oraz społeczne, psychologiczne i fizyczne bezpieczeństwo, a także stabilność i komfort w sytuacjach kryzysowych. Ziólkowska zwraca jednak uwagę na to, iż rzadko zdarza się, by osoba w wieku wczesnej dorosłości realizowała zadania wszystkich sfer jednocześnie; najczęściej skupia się ona na jednej z nich⁴⁰. Być może dzieje się tak dlatego, że są one angażujące, dotyczą nieznanych dotąd sytuacji, całkiem nowych ról i wymagają większej odpowiedzialności w stosunku do zadań okresu adolescencji.⁴¹

Jak twierdzi Alicja Malina, „problematyka realizacji zadań rozwojowych w okresie wczesnej dorosłości stanowi obszar zainteresowań wielu badaczy z kręgu psychologii, przede wszystkim psychologów rozwojowych, a także pedagogów, socjologów i przedstawicieli innych nauk pokrewnych”⁴². Autorka słów należy do grona badaczy skoncentrowanych na tym - jak podkreśliła — interdyscyplinarnym zagadnieniu. Przeprowadziła badania, z których wynika między innymi, że czynnikami różnicującymi podejmowanie poszczególnych zadań, ich poziom oraz satysfakcję związaną z ich wypełnieniem są: płeć⁴³ oraz osobowość⁴⁴.

Wspomnianą tematyką zajęły się także Anna Oleszkowicz i Anna Misztela, które na potrzeby badania własnego przeprowadzonego na grupie 151 kobiet w wieku

⁴⁰Ziólkowska B., *Okres wczesnej dorosłości. Jak rozpoznać potencjał młodych dorosłych?*, [w:] *Psychologiczne portrety człowieka; Praktyczna psychologia rozwojowa*, red. A. I. Brzezińska, Gdańsk 2020, s. 458.

⁴¹Co więcej, wczesna dorosłość jest okresem najbardziej samotnym i najbardziej samodzielny z strony jednostki (o czym pisze Robert J. Havighurst). Młody dorosły otrzymuje minimalne wsparcie społeczne, ponieważ przypisane jego wiekowi zadania rozwojowe wydają się być naturalnymi i oczywistymi

⁴²Malina A., *Efektywność radzenia sobie z realizacją zadań rozwojowych przez młodych dorosłych w zależności od płci*, [w:] *Funkcjonowanie współczesnych młodych ludzi w zmieniającym się świecie*, red. H. Liberska, A. Malina, D. Suwalska-Barancewicz, Warszawa 2012, s. 294.

⁴³Ibidem, s. 306.

⁴⁴Malina A., *Osobowość młodych dorosłych a podejmowanie zadań rozwojowych związanych z rodziną*, *Polskie Forum Psychologiczne*, Bydgoszcz 2015, nr 4, s. 559- 572.

od 22 do 30 lat, skonstruowały autorskie narzędzie: Skalę Zadań Rozwojowych. Celem procesu badawczego było znalezienie odpowiedzi na pytanie dotyczące rodzaju związków zachodzących „między poszczególnymi aspektami realizacji zadań rozwojowych, podejmowanych przez kobiety w okresie wczesnej dorosłości, a procesami kształtowania się ich tożsamości”. Wyniki badań są jednak zastanawiające, gdyż okazuje się, że „im wolniejsze jest tempo i wcześniejszy etap realizacji zadania, tym silniejsze jest refleksyjne poszukiwanie”. Analogicznie, kobiety bardziej zaangażowane w realizację zadań wykazują mniejsze nasilenie eksploracji refleksyjnej⁴⁵. Oznacza to, że wypełnianie zadań rozwojowych, zgodne z narzuconym harmonogramem, nie sprzyja wcale pogłębionej refleksji nad życiem, a co za tym idzie, nie sprzyja także prawdziwemu, głębokiemu i otwartemu przeżywaniu świata⁴⁶.

Janina Duszyńska zauważa z kolei inny mankament teorii: zadania nie uwzględniają różnic indywidualnych (nasilenia cech osobowościowych, poziomu temperamentu i prywatnych doświadczeń autobiograficznych) między osobami w tym samym wieku. Tak, jakby każdy młody dorosły, miał funkcjonować dokładnie w ten sam sposób tylko dlatego, że należy do wspólnego pokolenia, urodził się w tych samych latach. Proponuje więc inne, bardziej podmiotowe podejście do tradycyjnej teorii. Autorka zachęca do realizacji nowych ról w sposób niekonwencjonalny, nietypowy i indywidualny⁴⁷. Wciąż jednak, mimo nieco bardziej liberalnego sposobu traktowania psychologicznej teorii, mamy w niej do czynienia ze słowem „zadanie”, które nacechowane jest pejoratywnie i przywołuje na myśl egzamin lub test, nie zaś ważne chwile czy wartościowe przeżycia.

Wątpliwości dotyczące adekwatności nazwy pojawiły się wśród samych młodych dorosłych. Zwróciła na to uwagę Zuzanna Glanc, przeprowadzając badanie jakościowe metodą wywiadu biograficzno-narracyjnego wśród osób w okresie wczesnej dorosłości. Z analizy zebranych przez autorkę treści wynika, że dorosłość

nie jest (...) rozumiana przez nich w kategoriach osiągniętego stanu,

⁴⁵Oleszkowicz A., Misztela A., *Wybrane aspekty realizacji zadań rozwojowych a procesy tożsamościowe u kobiet we wczesnej dorosłości*, Psychologia rozwojowa, Kraków 2017, nr 4, s. 75- 88.

⁴⁶Kwiatkowska H., *Pedeutologia*, Warszawa 2008, s. 64.

⁴⁷Duszyńska J., *Opinie młodych kobiet na temat realizacji zadań rozwojowych okresu wczesnej dorosłości, związanych z rodzicielstwem. Raport z badań*, „Przegląd badań edukacyjnych”, 2016, nr 22, s. 83- 98.

stabilnego i statycznego, wyznaczanego obiektywnymi wydarzeniami (na przykład podjęciem pracy zawodowej, założeniem własnej rodziny lub zakończeniem procesu edukacji, które traktują raczej w kategoriach pierwszych doświadczeń okresu dorosłości⁴⁸.

Okazuje się, że „większość osób badanych nie charakteryzuje dorosłości według kategorii obiektywnych, takich jak status zawodowy, rodzinny, społeczny, polityczny czy majątkowy. Są to wszystko obszary dorosłości, jednak nie stanowią one, zdaniem badanych, jej istoty”⁴⁹. Można więc uznać, że współcześni młodzi dorośli rozumieją swoje życie nie w kontekście zadań do wykonania, lecz doświadczeń, szans i obszarów aktywności. Jeszcze dobitniej kwestię ujęła, Małgorzata Kościelska stwierdzając, że wypełnienie owych zadań nie jest wcale „receptą na szczęście”, ani też żadną koniecznością⁵⁰.

Powinniśmy zatem postawić pytanie dotyczące tego, czy istnieje jakiegokolwiek wspólne i uniwersalne zadanie dla młodych dorosłych XXI wieku, którego realizacja nie byłaby „rozliczana” przez społeczeństwo oraz nie wiązałaby się z jego naciskami, ale pomogłaby wejść pewnym krokiem w dorosłość pełną nowych ról oraz zagrożeń płynących z ponowoczesności, i co najważniejsze- pomogłaby przeżyć całe życie, doznając jego niewątpliwej wartości?

4. Młodzi dorośli w poszukiwaniu „sensu życia”

Biorąc pod uwagę charakterystykę obecnych czasów oraz to, jak ważne jest, by traktować człowieka w sposób podmiotowy, wydaje się, że zadaniem rozwojowym, które powinno stawiać się dziś przed młodymi dorosłymi, jest odnalezienie i realizacja sensu życia. Podstawę teoretyczną nowej propozycji myślenia stanowią stworzone w duchu psychologii egzystencjalnej koncepcje Stefana Szumana i Viktora E. Frankla. Każda z nich pojmuje człowieka jako integralną, fizyczno-psychiczno-

⁴⁸Głanc Z., *Obraz dorosłości w dobie ponowoczesnej. Mozaika wymiarów dorosłości*, „Edukacja dorosłych”, 2011, nr 1, s. 115- 132.

⁴⁹Ibidem.

⁵⁰Kościelska M., *Trudne macierzyństwo*, WSiP, Warszawa 1998, s. 11.

duchową jedność⁵¹, a także zakłada uprzednie istnienie sensu⁵². Szuman wychodzi z założenia, że „nie ma życia ludzkiego bez wiary w sens życia”⁵³ oraz że to właśnie w okresie wczesnej dorosłości zaczynają pojawiać się wewnętrzne refleksje oparte na pytaniach o sens własnego życia⁵⁴. Według Jana Pawła II są one charakterystyczne dla wieku wczesnej dorosłości, bo choć „człowiek stawia je sobie na przestrzeni całego życia (...) to w młodości narzucają się one w sposób szczególnie intensywny, wręcz natarczywie”⁵⁵. Młody człowiek myśli więc: co powinienem uczynić, „aby życie moje posiadało pełną wartość i pełny sens?”⁵⁶. Analizuje jednak nie tylko siebie, ale również świat, który go otacza, w tym także zjawisko niesprawiedliwości społecznej, krzywdy i fałszu, wobec których z natury buntuje się, gdyż ma w sobie wrodzony „zmysł prawdy”⁵⁷. Czas młodości otwiera różne perspektywy, a także niejako szkicuje projekt całego życia - i stąd właśnie pytanie o wartości, pytanie o sens, „o prawdę, o dobro i zło”⁵⁸. Rozpoczynają się poszukiwania tego, co najważniejsze, dzięki czemu życie stanie się zadowalające i pełne satysfakcji, czyli poszukiwanie sensu życia⁵⁹.

Może być tak, że otaczająca nas rzeczywistość utrudnia odnalezienie sensu, lub nie sprzyja tymże poszukiwaniom⁶⁰. Młody dorosły nie jest jednak pozostawiony sam sobie w tej podróży, gdyż czekają na niego praktyczne drogowskazy zawarte w naukach dwu wspomnianych wcześniej myślicieli. Według Frankla „sens życia

⁵¹Frankl V. E., *Lekarz i dusza; Wprowadzenie do logoterapii i analizy egzystencjalnej*, Warszawa 2018, s. 142.

⁵²Ibidem, s. 267.

⁵³Szuman S., *Ograniczenia człowieka*, [w:] idem, *textit*Poważne i pogodne zagadnienia afirmacji życia, Katowice 1947, s. 32.

⁵⁴Szuman S., *Afirmacja życia*, Nowa drukarnia Lwowska, Lwów 1938, s. 9

⁵⁵Jan Paweł II, *Do młodych całego świata*, Wrocław 2005, s. 11.

⁵⁶Ibidem.

⁵⁷Ibidem, s. 60.

⁵⁸Ibidem, s. 15.

⁵⁹Według badań psychologicznych zachodzi korelacja, czyli istotny związek, między poczuciem sensu życia, satysfakcją z życia i zadowoleniem z życia. Osoba charakteryzująca się wysokim poczuciem sensu życia będzie najprawdopodobniej odczuwała wysoki poziom satysfakcji z życia oraz wysoki poziom zadowolenia z niego.

⁶⁰Już w roku 1985 Jan Paweł II podczas orędzia z okazji Światowego Dnia Pokoju zaalarmował, że świat dąży do wypaczenia i wyzyskania usilnych poszukiwań sensu życia wśród młodych ludzi. Choć obecna rzeczywistość w Polsce różni się od ówczesnej, między innymi ustrojem politycznym, to zagrożenia wciąż istnieją, a są nimi między innymi negatywne aspekty współczesności wymienione w podrozdziale pierwszym.

można odkryć na trzy sposoby: (1) poprzez twórczą pracę lub działanie, (2) poprzez doświadczanie czegoś lub kontakt z innym człowiekiem oraz (3) poprzez to, jak znosimy nieuniknione cierpienie”.⁶¹ Nie ma wśród przedstawionych dróg lepszej lub gorszej. Każdy człowiek, mimo podobnych z pozoru sytuacji życiowych, a także podobnych postaw wobec nich, realizuje swój własny niepowtarzalny sens życia, który jest jego indywidualnym i najlepszym⁶². Co więcej, najczęściej nadaje on sens swoim czynom całkowicie intuicyjnie, jeśli dba o kondycję swojego sumienia⁶³ (nazywanego przez Frankla organem odpowiedzialnym za sens życia)⁶⁴ oraz posiada wartości⁶⁵.

Austriacki psychiatra podkreśla wyjątkowość drugiego z wyróżnionych przez siebie sposobów odkrywania sensu życia, który wiąże się z odkrywaniem świata przyrody oraz kultury, a także obcowaniem z wartościami duchowymi, takimi jak dobro, piękno, a przede wszystkim miłość⁶⁶. Ta opisywana jest przez Frankla w kontekście bliskiej relacji kobiety i mężczyzny, do której przygotowuje się człowiek właśnie w okresie młodości⁶⁷. Jej sens polega na wzajemnym wsparciu osób we wzrastaniu, bowiem każdy z nich widzi siebie nawzajem tak, jak widział ich Bóg. Dwoje ludzi pomaga więc sobie rozwijać osobisty potencjał. Taka „miłość pozwala nam przeżywać osobowość drugiej osoby jako świat sam w sobie, a jednocześnie poszerza także nasz własny świat”⁶⁸ i „może być przeżywania jedynie *sub specie aeternitatis*”⁶⁹. Prawdziwa miłość jest zawsze monogamiczną relacją, w której sfera seksualna pozostaje „środkiem wyrazu relacji duchowej, którą przecież miłość faktycznie jest”⁷⁰. Lecz zarówno miłość możliwa do spełnienia, jak i ta niespełniona, są dla człowieka dobre, albowiem jeśli „prawdziwie kocham - wówczas muszę czuć się wzbogacony” ponieważ miłuję i odnajduję piękno w drugiej

⁶¹Frankl V. E., *Człowiek w poszukiwaniu sensu. Głos nadziei z otchłani Holokaustu*, Warszawa 2014, s. 167.

⁶²Frankl V. E., *Wola sensu: założenia i zastosowanie logoterapii*, Warszawa 2018, s. 78.

⁶³Ibidem, s. 87.

⁶⁴Frankl V. E., *Nieuświadomiony Bóg*, Warszawa 1978, s. 92.

⁶⁵Frankl V. E., *Wola...*, s.78.

⁶⁶Frankl V. E., *Człowiek...*, s. 167.

⁶⁷Frankl V. E., *Lekarz...*, s. 154.

⁶⁸Ibidem, s. 156.

⁶⁹Frankl V. E., *Lekarz...*, s. 152.

⁷⁰Ibidem, s. 148.

osobie, a więc obcuje z wartością, która czyni życie sensownym⁷¹.

O wartości piękna w kontekście poszukiwania sensu życia wspomina też wielokrotnie w swych rozważaniach Szuman. Obcowanie i dostrzeganie piękna jest jednym z emocjonalnych i prostych sposobów prowadzących do afirmacji życia, czyli radości życia⁷². Pełny odbiór piękna gwarantujący doznanie szczęścia jest zawsze głęboko zmysłowym aktem, gdyż, jak podkreśla psycholog: „urodziwą jest rzecz wszelka swą barwą, swoim kształtem, swym zapachem, dźwiękiem, swym smakiem i dotknięciem - swoją zjawą radującą”⁷³. Piękno to może pochodzić ze środowiska naturalnego lub ze sztuki. Przyroda prezentuje człowiekowi coraz to „nowy dar urody: cichy wieczór, kojące aromaty, księżyc wśród milczących listków brzoź”⁷⁴. Nawet pewna powtarzalność jest według Szumana powodem do zachwytu, bo jak twierdzi: „urodziwie świat się zaciemnia i rozjaśnia, budzi i zasypia, (...), przemienia w nieustających cyklach: wiosna, lato, jesień, zima!”⁷⁵. Z kolei sztuka, którą psycholog określa jako niezbędną wartość w życiu, uczy świadomego dostrzegania oraz przeżywania urody świata. Obcowanie z kulturą, stworzoną przez mających wgląd estetyczny w rzeczywistość artystów, rozświetla życie człowieka, rozwija wyobraźnię oraz pełni rolę wychowawczą: uczy spostrzegać i doznawać piękno.⁷⁶

Szuman zachęca do umiłowania celu i zadania, ponieważ „potwierdzamy życie, rozumiemy jego sens, gdy czujemy, że się rozwijamy, pogłębiaamy i dojrzewamy dzięki pracy nad sobą, że pogłębia się nasza osobowość i oczyszcza nasz charakter”⁷⁷. drogę do wysokiego poczucia sensu życia zauważa także w naiwnym, wręcz dziecięcym podejściu do życia codziennego oraz w byciu dobrym człowiekiem, duchowo pogodnym i życzliwym dla innych, a przede wszystkim człowiekiem miłującym prawdę⁷⁸.

Przybliżone w artykule teorie postrzegają człowieka w sposób humanistyczno-

⁷¹Ibidem, s. 156.

⁷²Szuman S., *Afirmacja...*, s. 21.

⁷³Szuman S., *O Urodzie*, Katowice 1947, s. 28.

⁷⁴Ibidem, s. 29.

⁷⁵Ibidem, s. 28.

⁷⁶Szuman S., *O sztuce i wychowaniu estetycznym*, WSiP, Warszawa 1975, s. 20-21.

⁷⁷Szuman S., *Afirmacja...*, s. 22.

⁷⁸Szuman S., *O życiu wewnętrznym*, [w:] idem, *Poważne i pogodne zagadnienia afirmacji życia*, Katowice 1947, s. 55.

egzystencjalny, jako osobę indywidualną, jedyną, wolną i godną⁷⁹, a także odpowiedzialną za swoje życie i jego sens. Zarówno Viktor E. Frankl, jak i Stefan Szuman, widzą szansę dojścia i urzeczywistniania sensu życia poprzez realizację wartości kreatywnych (dotyczących działania), wartości doznawanych (związanych z odczuwaniem) i wartości postawy (ujawniających się w naszym stosunku do cierpienia)⁸⁰. Koncepcje te łączy także brak uwzględnienia zagadnień dotyczących klasycznie rozumianego „zadania rozwojowego”. Poszukiwanie sensu swojego życia jest najprawdopodobniej dużo ważniejsze, niż stawianie człowiekowi zadań rozwojowych (związanych z określonym wiekiem). W przypadku wczesnej dorosłości zadaniami takimi są między innymi: znalezienie stałej pracy, finansowe uniezależnienie się, stworzenie związku partnerskiego, stworzenie rodziny itd. Jednak te niezaprzeczalnie ważne sprawy mogą nie przynieść człowiekowi spełnienia, jeśli nie odnajdzie się w nich uprzednio sensu, a także sensu w samym życiu. Jeśli z kolei okaże się, że „zadania rozwojowe” nie zostaną w jakiejś części wypełnione, czy to znaczy, że dany człowiek nie może być szczęśliwy, nie jest dojrzały lub powinien czuć się gorszym? Omówione koncepcje sensu życia zaprzeczają takim tezom, gdyż „sens życia tkwi w samym życiu”⁸¹. Podkreślenie tego jest niezwykle ważne na przykład, gdy mówimy o osobach z niepełnosprawnościami, o małżeństwach niemogących mieć potomstwa, a także w wielu innych przypadkach, kiedy to dana młoda osoba różni się w jakimś sensie od rówieśników. Określanie sensu życia odbywa się na poziomie duchowym, nie zaś fizyczno-psychicznym, i dlatego jest możliwe, by żyć szczęśliwie w każdych okolicznościach. Spełnienie społecznych oczekiwań, na jakich oparta jest klasyczna teoria „zadań rozwojowych”, nie świadczy wcale - jak się powszechnie uważa - o dojrzałości i dorosłości, w przeciwieństwie do opisanych teorii sensu życia Stefana Szumana i Viktora E. Frankla, które nie są rozpropagowane i promowane, mimo że to właśnie one niosą nadzieję i wsparcie dla osób u progu dorosłości.

⁷⁹Uchnast Z., *Koncepcja człowieka jako osoby w psychologii humanistyczno-egzystencjalnej*, [w:] *Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*, red. K. Popielski, Lublin 1987, s. 77.

⁸⁰Frankl V. E., *Lekarz...*, s. 124.

⁸¹Frankl V. E., *Homo Patiens. Homo patiens; Logoterapia i jej kliniczne zastosowanie; Pluralizm nauk a jedność człowieka; Człowiek wolny*, Warszawa 1998, s. 67.

5. Podsumowanie

Według Stefana Szumana „każdy z nas chce być nie tylko dobrą, moralnie wypróbowaną i odpowiedzialną, ludzką i szlachetną, pożyteczną i przydatną, odporną, ofiarną i silną, jasną i nienaganną – ale chce być istotnie i do głębi prawdziwie szczęśliwą istotą”⁸². Intuicja podpowiada nam na co dzień, że wszyscy pragną szczęścia oraz że jest ono źródłem satysfakcji z życia. Przykładem tego jest moment składania życzeń bliskim sercu osobom z okazji ważnych dla nich wydarzeń życiowych, jak urodziny czy ślub, kiedy to padają sformułowania „wszystkiego najlepszego” lub po prostu „dużo szczęścia”. Jesteśmy więc pewni, że szczęście zawiera w sobie wszystko to, co najlepsze i to jego chcemy dla naszych najbliższych.

Nie powinniśmy jednak być pewni co do tego, iż zewnętrzne źródła, takie jak wysokie zarobki, dobra praca czy nawet relacje towarzyskie, zapewnią nam to szczęście, o jakim marzymy. Choć są to niewątpliwie ważne aspekty życiowe, szczególnie w okresie wczesnej dorosłości, ponieważ wchodzą w skład psychologicznie rozumianych „zadań rozwojowych”, to jednak mają w sobie czynnik niepewności, bowiem nie są stałe i nie zawsze są zależne od nas, czego przykładem są, chociażby stany klęski żywiołowej lub wojny, podczas których stracić można dorobek całego życia. Dlatego też jedyną racjonalną drogą jest wykorzystanie przede wszystkim wewnętrznych źródeł jakości życia, jakimi są między innymi nadzieja, optymizm, czy poczucie sensu życia⁸³, które uzyskać można poprzez jego afirmację⁸⁴. Ta zaś związana jest z wewnętrzną decyzją, niezależną od czynników społecznych, ekonomicznych czy innych, gdyż jest to ustalenie, zawarcie paktu z samym sobą, na poziomie duchowym. Być może też, bez umiejętności odnajdywania w życiu sensu, dobra materialne, do których zdobywania namawia nas konsumpcyjna ponowoczesność, nie przyniosą w efekcie żadnej radości, dla której je przecież gromadzimy. Wręcz przeciwnie, mogą doprowadzić do pustki egzystencjalnej, gdyż człowiek w swoim bogactwie pozostanie jednak wewnętrznie bardzo ubogą jed-

⁸²Szuman S., *Osobowość i charakter*, Warszawa 2014, s. 409.

⁸³Sawicki K., *Źródła poczucia jakości życia - analiza teoretyczna*, w:(:) *Funkcjonowanie współczesnych młodych ludzi w zmieniającym się świecie*, red. H. Liberska, A. Malina, D. Suwalska-Barancewicz, Warszawa 2012, s. 262- 268.

⁸⁴Szuman S., *Afirmacja*, s. 4.

nostką. Stanie się tak, ponieważ odnajdywanie i urzeczywistnianie prawdziwych wartości przysłonięte zostanie szalonym pędem nabywania coraz to nowych produktów. Potwierdza tę możliwość sytuacja osób, które mimo obiektywnego sukcesu zawodowego popadają w stan depresyjny, a także życiorysy ludzi, którzy wypełnili swe „zadania rozwojowe”, a jednak nie uznają się za szczęśliwych.

Można zatem odnieść wrażenie, że esej zaprzecza istotności „zadań rozwojowych” stawianych młodym dorosłym, ale będzie to wniosek mylny. Przed osobami w okresie wczesnej dorosłości powinno się bowiem postawić takie „zadanie”, a ponieważ fundamentalna jest rola rozwoju w życiu każdego człowieka, proponujemy, by jedynym „zadaniem rozwojowym” było poszukiwanie sensu życia. Kazimierz Obuchowski stwierdził przed laty, iż odnalezienie własnego sensu życia oznacza osiągnięcie nowego poziomu rozwoju wewnętrznego⁸⁵, zaś „jego realizacja” – zdaniem Kazimierza Popielskiego – „w sposób istotny przyczynia się do pełnego rozwoju osoby ludzkiej”⁸⁶.

⁸⁵Obuchowski K., *Galaktyka potrzeb; Psychologia dążeń ludzkich*, Poznań 2000, s. 14.

⁸⁶Popielski K., Wolicki M., *Antropologiczno-filozoficzne podstawy analizy egzystencjalnej i niektóre jej aplikacje do teorii osobowości*, [w:] *Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*, red. K. Popielski, Lublin 1987, s. 103.

Bibliografia

- Bauman Z., *Globalizacja. I co z tego dla ludzi wynika*, Warszawa 2000.
- Bauman Z., *Płynne Życie*, Kraków 2007.
- Bee H., *Psychologia rozwoju człowieka*, Poznań 2004.
- Brzezińska A. I., Jak myślimy o rozwoju człowieka?, [w:] *Psychologiczne portrety człowieka; Praktyczna psychologia rozwojowa*, red. Anna I. Brzezińska, Gdańsk 2020, s. 5- 19.
- Brzezińska A., *Spoleczna psychologia rozwoju*, Warszawa 2014.
- Castenow D., *Nowy marketing w praktyce*, Warszawa 1996.
- Duszyńska J., *Opinie młodych kobiet na temat realizacji zadań rozwojowych okresu wczesnej dorosłości, związanych z rodzicielstwem. Raport z badań*, „Przegląd badań edukacyjnych”, 2016, nr 22, s. 83- 98.
- Frankl V. E., *Człowiek w poszukiwaniu sensu. Głos nadziei z otchłani Holokautu*, Warszawa 2014.
- Frankl V. E., *Homo Patiens. Homo patiens; Logoterapia i jej kliniczne zastosowanie; Pluralizm nauk a jedność człowieka; Człowiek wolny*, Warszawa 1998.
- Frankl V. E., *Lekarz i dusza; Wprowadzenie do logoterapii i analizy egzystencjalnej*, Warszawa 2018.
- Frankl V. E., *Nieuświadomiony Bóg*, Warszawa 1978.
- Frankl V. E., *Wola sensu: założenia i zastosowanie logoterapii*, Warszawa 2018.
- Glanc Z., *Obraz dorosłości w dobie ponowoczesnej. Mozaika wymiarów dorosłości*, „Edukacja dorosłych”, 2011, nr 1, s. 115- 132.
- Goofman E., *Człowiek w teatrze życia codziennego*, Warszawa 2000.
- Górka M., *Karnawał i media jako determinanty współczesnej polityki*, Koszalin 2014.
- Górka M., *Wybrane obszary cyberbezpieczeństwa w przestrzeni publicznej*, Poznań 2016.
- Huizinga J., *Homo ludens. Zabawa jako źródło kultury*, Warszawa 2007.
- Jabłońska M.R., *Człowiek w cyberprzestrzeni. Wprowadzenie do psychologii Internetu*, Łódź 2018.
- Jan Paweł II, *Do młodych całego świata*, Wrocław 2005.

- Kościelska M., *T Trudne macierzyństwo*, WSiP, Warszawa 1998.
- Kwiatkowska H., *Pedeutologia*, Warszawa 2008.
- Ledzińska M., *Młodzi dorośli w dobie globalizacji*. Szkice psychologiczne, Warszawa 2012.
- Lysik Ł., Machura P., *Rola i znaczenie technologii mobilnych w codziennym życiu człowieka XXI wieku*, „Media i społeczeństwo”, 2014, nr 4, s. 15-26.
- Łodziana-Grabowska J., *Efektywność reklamy*, Warszawa 1996.
- Malina A., *Efektywność radzenia sobie z realizacją zadań rozwojowych przez młodych dorosłych w zależności od płci*, [w:] *Funkcjonowanie współczesnych młodych ludzi w zmieniającym się świecie*, red. H. Liberska, A. Malina, D. Suwalska-Barancewicz, Warszawa 2012, s. 293-311.
- Malina A., *Osobowość młodych dorosłych a podejmowanie zadań rozwojowych związanych z rodziną*, „Polskie Forum Psychologiczne”, 2015, nr 4, s. 559- 572.
- Melosik Z., Szkudlarek T., *Kultura, tożsamość i edukacja*, Impuls, Kraków 2010.
- Obuchowski K., *Galaktyka potrzeb; Psychologia dążeń ludzkich*, ZYSK i SK-A, Poznań 2000.
- Oleszkowicz A., Misztela A., *Wybrane aspekty realizacji zadań rozwojowych a procesy tożsamościowe u kobiet we wczesnej dorosłości*, „Psychologia rozwojowa”, 2017, nr 4, s. 75- 88.
- Popielski K., Wolicki M., *Antropologiczno-filozoficzne podstawy analizy egzystencjalnej i niektóre jej aplikacje do teorii osobowości*, [w:] *Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*, red. K. Popielski, Lublin 1987, s. 101-106.
- Przetacznik-Gierowska M., Tyszkowa M., *Psychologia rozwoju człowieka*, Warszawa 1996.
- Ritzer G., *Magiczny świat konsumpcji*, Warszawa 2004.
- Ritzer G., *Makdonaldyzacja społeczeństwa*, Warszawa 2003.
- Sawicki K., *Źródła poczucia jakości życia - analiza teoretyczna*, [w:] *Funkcjonowanie współczesnych młodych ludzi w zmieniającym się świecie*, red. H. Liberska, A. Malina, D. Suwalska-Barancewicz, Warszawa 2012, s. 262- 268.
- Sienkiewicz P., *Ontologia cyberprzestrzeni*, Zeszyty Naukowe WWSI, Kraków

2015, nr 13, s. 82- 102.

Stachura E., *Wiersze*, Toruń 1995.

Szahaj A., *Co to jest postmodernizm?*, „Ethos”, 1996, nr. 1-2, s. 63- 78.

Sztompka P., *Socjologia. Analiza społeczeństwa*, Znak, Kraków 2002.

Szuman S., *Ograniczenia człowieka*, [w:] idem, *Poważne i pogodne zagadnienia afirmacji życia*, Katowice 1947, s. 9-33.

Szuman S., *Afirmacja życia*, Nowa drukarnia Lwowska, Lwów 1938.

Szuman S., *Osobowość i charakter*, Warszawa 2014.

Szuman S., *O sztuce i wychowaniu estetycznym*, WSiP, Warszawa 1975.

Szuman S., *O Urodzie*, Katowice 1947.

Szuman S., *O życiu wewnętrznym*, [w:] idem, *Poważne i pogodne zagadnienia afirmacji życia*, Katowice 1947, s. 35- 57.

Uchnast Z., *Koncepcja człowieka jako osoby w psychologii humanistyczno-egzystencjalnej*, [w:] *Człowiek – pytanie otwarte. Studia z logoteorii i logoterapii*, red. K. Popielski, Lublin 1987, s. 77- 98.

Weber M., *Etyka protestancka i duch kapitalizmu*, Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 2011.

Wojciechowska J., *Okres wczesnej dorosłości. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać?*, [w:] *Psychologiczne portrety człowieka; Praktyczna psychologia rozwojowa*, red. Anna I. Brzezińska, Gdańsk 2020, s. 469- 502.

Wojciszke B., *Psychologia społeczna*, Warszawa 2013.

Wojtanowska W., *Wartości nowoczesne w społeczeństwie ponowoczesnym - wybrane zagadnienia*, [w:] *Spółeczeństwo ponowoczesne – Spółeczeństwo ponowoczesności; Namysł nad kondycją współczesnego społeczeństwa*, red. K. Cikała- Kaszowska, W. Zieliński, Kraków 2016, s. 16- 28.

Ziółkowska B., *Okres wczesnej dorosłości. Jak rozpoznać potencjał młodych dorosłych?*, [w:] *Psychologiczne portrety człowieka; Praktyczna psychologia rozwojowa*, red. Anna I. Brzezińska, Gdańsk 2020, s. 423- 468.

dr Marlena Duda

Uwarunkowania poczucia zmęczenia młodych dorosłych

„Ja nie miałem wyjścia — pracować musisz, bo musisz utrzymać rodzinę. Studiować chcesz, bo chcesz tę rodzinę utrzymywać za jakiś czas lepiej. Łańcuch przyczynowo-skutkowy”¹

1. Wprowadzenie

Globalne procesy społeczno-gospodarcze i demograficzne stały się czynnikami determinującymi zmiany światopoglądowe, a co za tym idzie, również indywidualne funkcjonowanie człowieka. Dotyczy to szczególnie osób wkraczających w dorosłość. Nieaktualność, do zastanej rzeczywistości, wyniesionych z domu wartości przy silnym nacisku na budowanie kariery, zderzenie z wymaganiami rynku pracy, silna konkurencyjność przy nieadekwatnym do potrzeb wsparciu starszych pokoleń, często traktujących młodych jako konkurentów i źródło zagrożenia, przyczyniły się do diametralnych zmian w działaniach i sposobie myślenia młodych ludzi. Wynika to z jednej strony z przystosowania, lęku przed jednoznacznym określeniem siebie i podjęcia decyzji, a z drugiej z próby osiągnięcia dorosłości na własnych warunkach. Odnajdywanie się w tzw. *płynnej nowoczesności*², generującej wielość możliwości wyboru swojej drogi życiowej, destandardyzację i desynchronizację etapów rozwoju przy różnorodności ścieżek życiowych, zmiana kolejności zadań rozwojowych

¹Mleczek I., Pustułka P., Sarnowska J., Buler M., *Nowe oblicza konfliktu ról wśród młodych Polek i Polaków w świetle łączenia rodzicielstwa ze studiami i pracą zawodową*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, 2018, t. XV, nr 4, s.120.

²Bauman Z. „Płynna nowoczesność”, Kraków 2006; Kudlińska-Chróścicka I., *Stawanie się osobą dorosłą w czasach płynnej nowoczesności w doświadczeniu wielkomiejskich młodych dorosłych*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, 2018, t. XV, nr 4.

i zmieniające się kryteria oceny młodych, powoduje trudności w jednoznacznej charakterystyce młodego pokolenia. Wychodząc od osób pracujących, posiadających rodziny już na początku drugiej dekady życia, przez singli, dla których podstawową aktywnością i wartością jest praca, przez osoby bezrobotne³, osoby bierne opisywane jako NEETS (*Neither in Employment nor in Education and Training*⁴), po aktywnych pracujących i studiujących jednocześnie, dla których osiągnięcie wyższego wykształcenia idzie w parze ze zdobywaniem doświadczenia w pracy w celu osiągania coraz większych korzyści materialnych lub doświadczenia względnej stabilizacji zawodowej, widoczne jest owo zróżnicowanie pokolenia. „Młodzi ludzie odczuwają (...) silną presję związaną z koniecznością zmagania się z wieloma zadaniami jednocześnie. W krótkim przecież okresie wczesnej i na początku środkowej dorosłości (20-40/45 lat). Młodzi ludzie mają za zadanie zakończyć główny etap edukacji, usamodzielnic się w sferze rodzinnej, rozpocząć życie zawodowe, a zaraz potem zacząć osiągać sukcesy w każdym z tych obszarów. To zjawisko nagromadzenia zadań, wzmagane jeszcze przez odkładanie czy opóźnianie realizacji części z nich, nazywane jest zjawiskiem tzw. godzin szczytu”⁵. Jest to ważny aspekt badań nad dorosłością, gdyż praca zawodowa odgrywa decydującą rolę w kształtowaniu poczucia jakości życia młodych dorosłych⁶. Zmienność, niestałość, brak pewności zatrudnienia, a wraz z nią brak stabilizacji życiowej kształtuje obecną rzeczywistość. „Prowadzi to do występowania zupełnie nowych, nieznanych i niemających odniesienia w przeszłości sytuacji, które zarówno w wymiarze społecznym jak też indywidualnym prowadzą do sytuacji trudnych, niekiedy w rezultacie do wywołania kryzysów”⁷. Ciągłe nieprzerwane działanie będzie rodziło stres i zmęczenie, a radzenie sobie z trudnościami, jak i własnymi ograniczeniami wymaga urucho-

³Duda M., *Stracone pokolenie – młodość ryzykiem socjalnym*, „Edukacja-Technika-Informatyka”, 2019, t.28, nr 2.

⁴Balcerowicz-Szkutnik M., Wąsowicz J., *NEETs (Neither in Employment nor in Education and Training) - kierunki zmian w krajach Unii Europejskiej*, „Zarządzanie i Finanse”, 2016, r. 3, nr 3, s. 239-256.

⁵Brzezińska A., Kaczan R., Piotrowski K., Rękosiewicz M., *Odroczona dorosłość: fakt czy artefakt?*, „Nauka”, 2011, nr 4, s. 68.

⁶Wysocka E. *Praca jako czynnik warunkujący jakość życia ludzi młodych – psychospołeczna perspektywa teoretyczna*, „Forum Pedagogiczne UKSW”, 2011, nr 1, s. 13-45.

⁷Wołk Z., *Praca zawodowa jako źródło kryzysów*, [w:] A. Korlak-Lukasiewicz, M. Zdaniewicz (red.) *Wsparcie społeczne w sytuacji kryzysowej*, Zielona Góra, 2016, s. 64.

mienia zasobów osobistych jednostki. Dlatego też celem pracy było przedstawienie zjawiska zmęczenia w grupie młodych dorosłych na tle łączenia ról zawodowych i edukacyjnych oraz opisanie wzajemnych relacji między badaną zmienną a wybranymi zasobami psychospołecznymi. Nadrzędną kwestią pozostawało sprawdzenie indywidualnych determinantów kształtujących poziom zmęczenia młodych dorosłych. Ramę teoretyczną podjętych rozważań stanowi koncepcja wyłaniającej się dorosłości Jeffreya J. Arnetta⁸ oraz model stresu i radzenia sobie z nim R.S. Lazarusa i S. Folkman⁹.

Intensywność działań, konflikt praca-edukacja-rodzina, nieprzewidywalność oraz powstające na tym gruncie zmęczenie, w okresie wyłaniającej się dorosłości i wczesnej dorosłości, wpisują się w ogólną dyskusję poświęconą zagadnieniom funkcjonowania młodych dorosłych w ponowoczesności.

2. Wczesna dorosłość we współczesnym świecie

Młodzi dorośli są grupą społeczną o trudnej do ustalenia definicji, ze względu na wielość podejść teoretycznych i różne ramy czasowe obejmujące proces osiągnięcia dorosłości¹⁰. W socjologii młodymi dorosłymi określa się grupę osób w wieku 25-34 lat¹¹, w psychologii natomiast są to osoby najczęściej od 18-20 do 30-35 roku życia¹². Ramy czasowe poszczególnych faz dorosłości są niejednoznaczne, stąd ważne jest ujęcie perspektywy rozwojowej w empirycznych egzemplifikacjach zjawisk charakterystycznych dla tej grupy osób dorosłych. Zjawisko przesuwania się etapu dorosłości w czasie (do 35 roku życia) w społeczeństwach ponowoczesnych niejednokrotnie przybiera charakter pejoratywny, wskazujący na egoistyczne podejście do życia, indywidualizację i niedojrzałość młodych ludzi. „Nawet w tych

⁸Arnett J.J., *Emerging Adulthood. A Theory of Development from the Late Teens through the Twenties*. „American Psychologist”, 2000, t. 55, nr 5, s. 469–480.

⁹Lazarus R.S., Folkman S., *Stress, appraisal and coping*, Nowy York 1984.

¹⁰Harwas-Napierała B., Trempała J., *Psychologia rozwoju człowieka*. T. 2, Warszawa 2000, s. 15; Oleś P. *Psychologia człowieka dorosłego. Ciągłość – zmiana – integracja*, Warszawa 2011, s. 16.

¹¹Dziedziczak-Foltyn A., Gońda M., *Instrumentalizacja i kapitalizacja edukacji w postawach wielkomięjskich młodych dorosłych*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, 2018, t. XV, nr 4, s. 63.

¹²Brzezińska A., Appelt K., Ziółkowska B., *Psychologia rozwoju człowieka*, Sopot 2016, s. 264-266; cf. Harwas-Napierała B., Trempała J., *Psychologia rozwoju człowieka*. T. 2, Warszawa 2000, s. 15

społeczeństwach europejskich, gdzie istnieje czasowa akceptacja dla podejmowania w późniejszym czasie zadań i ról społecznych proces ten nazywany jest odracaniem dorosłości, a tym samym jego konotacja ma charakter negatywny”¹³. Warto jednak zwrócić uwagę na przyczyny tkwiące u podłoża zmian w osiąganiu dorosłości przez ludzi oraz na ciągłość owych przemian, charakterystycznych dla etapu zwanego wyłaniającą się/wschodzącą dorosłością zgodnie z założeniami teorii J. J. Arnetta¹⁴. Jest to okres pewnego zawieszenia, którego cechą charakterystyczną jest wyjście spod zależności rodziców. Cecha ta jest specyficzna dla okresu dzieciństwa, ale nie pozwala na realizowanie zadań typowych dla dorosłości. Dotychczasowa stadialność rozwoju i przechodzenie z jednego etapu do drugiego uległy obecnie nie tylko wydłużeniu, ale również desynchronizacji, a wiele zadań realizowanych jest równocześnie¹⁵. Coraz częściej jednak w okresie tym następuje swoiste nagromadzenie ról, związanych z podejmowaniem aktywności zawodowej i edukacyjnej, z najpóźniej realizowanymi zadaniami rodzinnymi. Młodzi ludzie to osoby będące w procesie usamodzielniania się, najczęściej łączący sfery edukacyjną, zawodową i rodzinną¹⁶. Charakterystyczna dla tej grupy kontynuacja nauki wiąże się z popularnym przeświadczeniem o wykształceniu jako zasobu niezbędnego do osiągnięcia sukcesu na rynku pracy¹⁷. Wyniki jakościowych badań młodych dorosłych wykazały istnienie „bardzo pragmatycznych postaw badanych wobec kształcenia i wykształcenia, przejawiających się w instrumentalizowaniu edukacji w kategoriach drogi prowadzącej do lepszej pracy i kapitalizowaniu jej, to jest oczekiwaniu korzyści finansowych z wyższego wykształcenia”¹⁸. Badania A. Brzezińskiej i współpracowników nad podejmowaniem zadań rozwojowych wykazały, że w opisywanej grupie bycie rodzicem, opieka i wychowanie dziecka, zakup mieszkania oraz działania społeczno-

¹³Marianowska A., *Pomiędzy adolescencją a dorosłością – koncepcja emerging adulthood Jeffreya J. Arnetta*, „Edukacja Dorosłych”, 2013, nr 1, s. 92.

¹⁴Lipska A., Zagórska A., „Stająca się dorosłość” w ujęciu Jeffreya J. Arnetta jako rozbudowana faza liminalna rytuału przejścia, „Psychologia Rozwojowa” 2011, t. 16, nr 1, s. 9–21; Marianowska A., *Pomiędzy adolescencją a dorosłością – koncepcja emerging adulthood Jeffreya J. Arnetta*, „Edukacja Dorosłych” 2013, nr 1.

¹⁵Marianowska A., *op. cit.*

¹⁶Dziedziczak-Foltyn A., Gońda M., *op. cit.*

¹⁷*Ibidem*, s. 63.

¹⁸*Ibidem*, s. 66.

obywatelskie nie zostały zrealizowane, natomiast „kontekst edukacyjno-zawodowy jest ważnym czynnikiem mającym wpływ na położenie każdej osoby na wymiarze dorosłości”¹⁹. Z tego względu w populacji młodych dorosłych często widoczny jest nacisk na jednoczesne kształcenie i zdobywanie doświadczenia zawodowego niejednokrotnie w triadzie z godzeniem roli rodzica i opiekuna. Wymagania pełnej dyspozycyjności, zarówno w pracy, jak i na uniwersytecie, sprzyja doświadczaniu poczucia zmęczenia i stresu. Chęć spełnienia się, zarówno w roli studenta i pracownika oraz bardzo często rodzica, sprzyja doświadczaniu sytuacji trudnych, szczególnie w perspektywie ciągłych przemian na rynku pracy i programów kształcenia. Generuje to przymus dokonywania wyborów, na które młodzi ludzie nie są w pełni gotowi, a „ważne wydarzenia zawodowe, zakończenie edukacji oraz założenie rodziny, dzieją się – w sensie demograficzno-społecznym – w dużym stopniu równocześnie. To powoduje, że wcześniej role społeczne realizowane w sposób liniarny obecnie występują razem i tym samym powodują konflikt”²⁰. Pracujący to przede wszystkim studenci studiów niestacjonarnych, u których pięciodniowy tydzień pracy łączy się z weekendową aktywnością edukacyjną, co powoduje, że przez wiele tygodni nie mają przerwy od pracy i nauki. Skutkuje to znużeniem i przyczynia się do nasilenia zmęczenia. Potwierdzają to przeprowadzone badania wśród studentów poświęcone łączeniu tych obowiązków. Wykazały one, że zmęczenie, brak czasu i poczucie niespełnienia to najczęściej doświadczane skutki konfliktu pełnienia ról społecznych²¹.

Zmęczenie to „stan osłabienia następujący po okresie zmagania się z jakimś stresorem, na przykład dużym obciążeniem pracą lub z wysiłkiem fizycznym”²². Nastawienie na zadanie, a tym samym realizacja celów może przyczyniać się do wysokiego wydatkowania energii, a w konsekwencji do zmęczenia²³. Nie jest to zjawisko negatywne i fizjologicznie rozpatrywane jest jako odpowiedź organizmu na

¹⁹Brzezińska A, Kaczan R., Piotrowski K., Rękosiewicz M., *Odroczona dorosłość...*, op.cit. s. 75.

²⁰Mleczko I., Pustułka P., Sarnowska J., Buler M., *op. cit.*, s. 109.

²¹*Ibidem*, s. 119.

²²Strycharczyk D., Clought P., *Odporność psychiczna : strategie i narzędzia rozwoju*, Sopot 2017, s. 139.

²³Chojnacka-Szawłowska G., *Zmęczenie a zdrowie i choroba. Perspektywa psychologiczna*, Kraków 2009.

wydatek energetyczny. Może przybierać formę ostrą, umiarkowaną lub przewlekłą (skumulowaną)²⁴. Dopiero w przypadku braku możliwości regeneracji po wysiłku (zarówno fizycznym, jak i umysłowym) następuje kumulacja negatywnych skutków zmęczenia i powstawanie zmęczenia chronicznego, czemu sprzyjają szybko postępujące zmiany w otoczeniu człowieka (edukacja, praca, rozwój technologiczny etc.)²⁵. Omawiając to zjawisko należy zwrócić uwagę na jego wymiar obiektywny (męczliwość, brak energii, ból) oraz subiektywny (specyficzne dla sytuacji samopoczucie).

Ważnym aspektem mechanizmu zmęczeniowego jest to, że ludzie nieustannie interpretują i definiują własną sytuację, a sposób, w jaki to robią, oraz efekty takich ocen wpływają na poziom odczuwanego przez nich zmęczenia. Możemy subiektywnie odczuwać stan silnego zmęczenia mimo teoretycznie niewielkiego obciążenia obowiązkami. Według nas środowisko, w którym żyjemy, może być silnie obciążające²⁶. Stąd zmęczenie interpretowane jako samopoczucie psychiczne może przybierać różne formy i kształtować wielowymiarowy obraz zjawiska determinowany mnogością czynników²⁷.

Transakcyjne podejście do stresu i radzenia sobie z nim przedstawia sytuacje trudne jako zakłócenie równowagi między wymaganiami otoczenia a możliwościami jednostki radzenia sobie z nimi, czyli uruchomienia zasobów jednostki. Sytuacje te oceniane są jako przekraczające możliwe zasoby ludzkie lub zagrażające owym

²⁴Kulik A., Szewczyk L., *Uwarunkowania osobowościowe zmęczenia psychicznego u nastolatków w codziennych pozornie „bezstresowych” sytuacjach życiowych*, „Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej i osobowości. Psychosomatyka”, Szewczyk L., Kulik A. (red.), Lublin 2001, TN KUL, s. 53-68.

²⁵Krawczyk, A., *Diagnoza zespołu przewlekłego zmęczenia zaburzającego funkcjonowanie emocjonalne i poznawcze adolescentów*, „Horyzonty Wychowania”, 2009, t.8, nr 16, 182–193; zob. Duda M., *Zmęczenie jako współczesne zagrożenie cywilizacyjne*, „Edukacja – Technika – Informatyka”, 2017, t. 17, nr 1.

²⁶Urbańska, J., *Zmęczenie życiem codziennym. Środowiskowe i zdrowotne uwarunkowania oraz możliwości redukcji w sanatorium*, Poznań 2010, s. 53.

²⁷Kulik A., Smotycka A., *Zespoły medyczne niewyjaśniane – poszukiwanie wspólnych uwarunkowań na przykładzie PMS i CFS*, „Sztuka leczenia”, 2016, nr 1, s. 55-64.

zasobom i dobrostanowi²⁸. Zasoby osobiste to:

podmiotowe, psychologiczne zasoby, które stanowią względnie trwałe, dyspozycyjne, poznawczo-afektywne i behawioralno-kompetencyjne wyposażenie człowieka, spełniające swoje ochronne i moderujące stres funkcje poprzez ingerencję w przebieg procesów oceny poznawczej i radzenia sobie, których rezultaty mogą zwrotnie wpływać, a nawet zmieniać psychologiczne zasoby człowieka²⁹.

Powiązanie stresujących wydarzeń życiowych i zjawiska przewlekłego zmęczenia łączy proces radzenia sobie, zgodnie z którym osoby przewlekle zmęczone wybierają nieadaptacyjne sposoby radzenia sobie ze stresem³⁰ lub aktywizują wszystkie strategie jednocześnie, co przyczyniało się do pogłębiania niepokoju i zmęczenia³¹. Z drugiej jednak strony w przypadku dysponowania odpowiednimi zasobami nie można odnosić się do interpretacji sytuacji jako źródła stresu, gdyż podjęcie działania jest sposobem radzenia sobie. Dopiero w miarę upływu czasu dochodzi do rozwijania się zmęczenia w wyniku wykonywanych czynności, a stan zmęczenia prowadzi do powstawania stresu³².

Współczesne teorie integrujące zasoby również przyczyniają się do zwiększenia rozumienia funkcjonowania człowieka w sytuacji realizacji celów. Osoby wkraczające w dorosłość w wielu przypadkach starają się podejmować takim realizacjom w kilku sferach jednocześnie, gdyż sam cel oraz uzyskana w procesie jego zdobywania nagroda, stanowi motywację do działania nawet w obliczu jego długotrwałości i relatywnie dużego wysiłku. Dwie ze znanych w literaturze koncepcji integrujących zasoby zwracają szczególną uwagę na optymizm, samoskuteczność i satysfakcję z życia. Pierwsza z nich to psychologiczny kapitał F. Luthansa, który za

²⁸Lazarus R. S., Folkman S., *Stress, appraisal and coping*, Nowy York 1984; cf. Antonovsky A., *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować?*, Warszawa 1995.

²⁹Poprawa R., *Samooocena jako miara podmiotowych zasobów* [w:] *Psychologia zdrowia: w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji*, I. Heszen, J. Życińska (red.), Warszawa 2008.

³⁰Stępka E., Basińska A., *Zmęczenie przewlekłe a strategie radzenia sobie ze stresem w pracy u funkcjonariuszy policji*, „Medycyna Pracy”, 2014, t. 65, nr 2, s. 229-238.

³¹Chojnacka-Szawłowska G., *op. cit.*, s. 299.

³²Terelak J.F., *Człowiek i stres : koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory*, Bydgoszcz 2008, s. 260.

szczególne ważne zasoby dla funkcjonowania w pracy uważa nadzieję, przekonanie o własnej skuteczności, optymizm i prężność osobowościową³³. Druga koncepcja autorstwa G.V. Caprara opiera się na zintegrowaniu samooceny, optymizmu i satysfakcji z życia³⁴. „Młody dorosły ocenia więc swoje wybory z perspektywy konkretnych działań. Napotyka zatem również na konkretne trudności w ich realizacji. Mają one z reguły zindywidualizowany charakter”³⁵ i w taki sposób oraz z wykorzystaniem dostępnych mu zasobów będzie radził sobie z wyzwaniem dnia codziennego, realizując postawione cele.

Podjęcie wielu obowiązków wiąże się z wysokim poczuciem samoskuteczności³⁶, stąd „jest rozumiane jako przekonanie jednostki o możliwości osiągnięcia zamierzonego celu w określonej sytuacji życiowej. Odzwierciedla ono ocenę podmiotu dotyczącą umiejętności poradzenia sobie w danej sytuacji”³⁷. Jest determinantą skuteczności działania, a osoby z wysokim poczuciem samoskuteczności charakteryzuje wysokie zaangażowanie w realizację celów poprzez zwiększanie wysiłków intelektualnych i fizycznych w trakcie wykonywania zadania. Dyspozycyjny „optymizm jako istotny moderator stresu i zasób osobisty człowieka w jego dążeniu do sukcesów oraz zarówno w budowaniu, jak i zachowaniu psychofizycznego dobrostanu i zdrowia”³⁸. Satysfakcja z życia dotyczy „indywidualnego wartościowania posiadanych zasobów i ograniczeń, znajdując wyraz w pozytywnym ustosunkowaniu się do własnej sytuacji życiowej i przejawianiu uczuciowych reakcji przyjemności w związku z pełnionymi rolami życiowymi”³⁹. Podmiotowe właści-

³³Luthans F., Youssef C. M., Avolio B. J. *Psychological Capital: Developing the human competitive edge*, Nowy York 2007

³⁴Caprara, G. V., *Positive orientation: Turning potentials into optimal functioning*. „The Bulletin of the European Health Psychologist” 2009, t. 11, nr 3, s. 46–48.

³⁵Celińska-Miszczuk A., Wiśniewska L.A., *Trudności i cele życiowo znaczące osób na progu dorosłości. Wstępne badania studentów*, [w:] „Kłopoty z dorosłością”, Z. B. Gaś (red.), Lublin 2015, s. 148.

³⁶Heslin P. A., Wang K. L. (2013) *Determinants of goals*, [w:] *New developmental goal settings and tasks performance*, Nowy York – London 2013, s. 133-146.

³⁷Andruszkiewicz A., Banaszkiewicz M., Felsmann M., Marzec A., Kielbratowska B., Kociecka A., *Poczucie własnej skuteczności a wybrane zmienne związane z funkcjonowaniem zawodowym w grupie pielęgniarek*, „Problemy Pielęgniarstwa”, 2011, vol. 19, nr 2, s. 144.

³⁸Poprawa R., *Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem*, [w:] *Podstawy psychologii zdrowia*, G. Dolińska-Zygmunt (red.), Wrocław 2001, s. 127.

³⁹Juczyński Z., *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, Warszawa 2001.

wości jednostki najczęściej traktowane są zatem jako determinanty efektywnego działania, jak również jako moderatory stresu.

3. Metodologiczne założenia badań własnych

W obliczu znaczącego przyspieszenia tempa życia ludzi ważne wydaje się zbadanie, jakie związki łączą scharakteryzowane zmienne oraz jaką rolę odgrywają wybrane zasoby podmiotowe w występowaniu zjawiska zmęczenia w badanej grupie. Zatem celem niniejszych badań jest zbadanie związków odczuwanego zmęczenia z zasobami podmiotowymi, z jednoczesnym ustaleniem predyktorów badanej zmiennej zależnej. Realizacja celu zostanie osiągnięta jako rezultat odpowiedzi na następujące pytanie badawcze: Czy, a jeśli tak, to jaka jest zależność między poczuciem zmęczenia a wybranymi zasobami podmiotowymi młodych dorosłych? W procesie badawczym wyróżniono problemy szczegółowe:

1. Jaki jest poziom zmęczenia pracujących studentów?
2. Jaki jest poziom zasobów podmiotowych: poczucia skuteczności, satysfakcji z życia oraz dyspozycyjnego optymizmu pracujących studentów?
3. Czy i w jakim stopniu zmęczenie wiąże się z psychologicznymi zasobami takimi jak optymizm, własna skuteczność i satysfakcja z życia?

Hipotezy postawiono do pytań o charakterze zależnościowym. Na podstawie dotychczasowych doniesień z literatury przedmiotu przyjęto, że poczucie zmęczenia wiąże się z optymizmem, skutecznością własną oraz satysfakcją z życia. Zasoby te są traktowane jako znaczące czynniki w radzeniu sobie ze stresem przy realizacji wielu zadań, jak również chroniące przed chronicznym zmęczeniem, co wskazuje, że istnieje zależność między analizowanymi zmiennymi.

Ze względu na specyfikę badań dobór był zasadniczo celowy – poszukiwano osób w odpowiednim wieku godzącym rolę pracownika i studenta. Zatem badaniami objęto 382 studentów studiów niestacjonarnych, 336 kobiet i 46 mężczyzn. Większość badanych pochodziła ze wsi (33,5%) i małych miast - do 250 tys. mieszkańców (55,2%). Średnia wieku badanych osób wynosiła 23,67 roku (SD=3,05).

Ponad 58% badanych pracowało w handlu i usługach, a niespełna 39% pracowało w edukacji i szkolnictwie, co potwierdzają inne wyniki badań, z których wynikało, że pracująco-studiujący najczęściej (52%) wykonywali prace powiązane z handlem i usługami⁴⁰. Ze względu na specyfikę podejmowanego zjawiska zmęczenia zapytano również respondentów o występowanie chorób przewlekłych i samoocenę zdrowia. Większość badanych oceniała swój stan zdrowia jako dobry (52,6%), a tylko niespełna 18% chorowała przewlekle.

W badaniach została wykorzystana metoda sondażu diagnostycznego. Dane zebrano za pomocą kwestionariusza ankiety, w skład którego wchodziły następujące narzędzia badawcze: Kwestionariusz *Subiektywnej Oceny Samopoczucia CIS-20R* A. J. Beurskensa i zespołu badawczego w adaptacji T. Makowiec-Dąbrowskiej i W. Koszady-Włodarczyk, które jest narzędziem służącym do oceny zmęczenia przewlekłego osób dorosłych⁴¹, *Skala Uogólnionej Własnej Skuteczności (GSES)* R. Schwarzera i M. Jerusalem w adaptacji Z. Juczyńskiego⁴² przeznaczona do badania samoskuteczności, *Test Orientacji Życiowej (LOT-R)* M. Scheiera i C. Carvera w adaptacji R. Poprawy i Z. Juczyńskiego⁴³ pozwalający na ocenę dyspozycyjnego optymizmu oraz *Skala Satysfakcji z Życia (SWLS)* E. Dienera i współpracowników w adaptacji Z. Juczyńskiego⁴⁴ służąca do charakterystyki poziomu satysfakcji z życia wraz z pytaniami odnoszącymi się do danych socjodemograficznych i stanu zdrowia. Wybrane do prezentowanego projektu narzędzia badawcze posiadają zadowalające wskaźniki psychometryczne oraz normy stenowe dla populacji.

4. Analiza wyników badań własnych

Pierwszy etap analiz wiązał się z charakterystyką badanej grupy pod kątem nasilenia badanych zjawisk (rys.1). Następnie przeprowadzono analizę korelacyjną (tab.1). Uzyskane współczynniki korelacji pozwoliły na zastosowanie analizy re-

⁴⁰Jelonek M., Antosz P. i Balcerzak-Raczyńska A., *Przyszłe kadry polskiej gospodarki*. Warszawa 2014, s. 40.

⁴¹Makowiec-Dąbrowska T., Koszada-Włodarczyk W., *Przydatność Kwestionariusza CIS20R do badania zmęczenia przewlekłego*, „Medycyna Pracy”, 2006, vol 57, nr 4, s. 335-345.

⁴²Juczyński Z., *op. cit.*

⁴³*Ibidem.*

⁴⁴*Ibidem.*

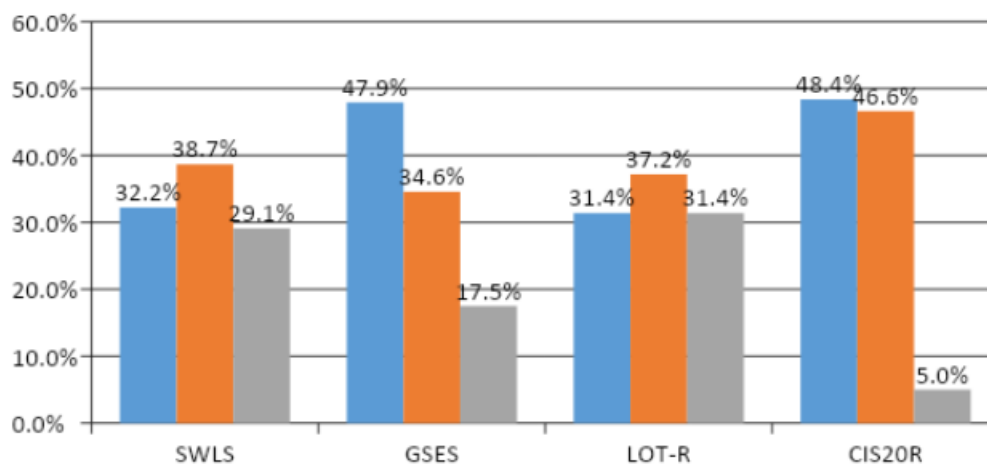
gresji, dlatego w kolejnym etapie przeanalizowano udział zasobów podmiotowych w wyjaśnianiu natężenia poczucia zmęczenia młodych dorosłych (tab. 2). Określono poziom istotności statystycznej o wartości $p \leq 0,05$.

Przeliczone na steny wyniki surowe pozwalają na wstępną charakterystykę badanych (rys.1). Młodzi dorośli cechują się w przeważającej części przeciętnym poziomem satysfakcji z życia (38,7%) i umiarkowanym optymizmem (37,2%). Badani oceniają pozytywnie swoje życie, odczuwają zadowolenie oraz są optymistycznie nastawieni do rzeczywistości. Prawie połowa respondentów (47,9%) charakteryzowała się wysokim poczuciem samoskuteczności, co oznacza, że wierzą w efektywność własnych działań, wysoko oceniając ich realizację. Wysoka ocena efektywności swoich działań u ludzi sprawia, że chętniej angażują się w realizację celów. Kluczowe zasoby dla podejmowania działań i wysiłku w celu realizacji zamierzeń i planów, takie jak poczucie własnej skuteczności i dyspozycyjny optymizm, w badanej grupie przyjmowały wyniki przeciętne i wysokie, przy relatywnie wysokiej ocenie swojego życia, co również przyczynia się do efektywnego radzenia sobie ze stresem. Tymczasem niepokojącym wynikiem jest samoocena samopoczucia jako wskaźnika zmęczenia, gdyż badani uzyskali wyniki mieszczące się w granicach wyników wysokich (48,4%) i przeciętnych (46,6%). Jedynie 5% badanych otrzymało wyniki niskie, świadczące o niskim zmęczeniu lub jego braku. Wskazuje to na istniejący w grupie młodych dorosłych problem obniżania się samopoczucia i wzrastającego poczucia zmęczenia. Być może przyczynia się do tego nadmierny wysiłek (fizyczny i psychiczny) i nieadekwatny odpoczynek lub jego brak.

W kolejnym kroku dane poddano analizie korelacyjnej (tab.1). Uzyskane wyniki wskazują na istotną zależność między poczuciem zmęczenia a zasobami podmiotowymi. Korelacja jest niska i dodatnia, wskazująca na to, że wysokiemu poczuciu zmęczenia towarzyszą wysokie wyniki zarówno samoskuteczności, jak i optymizmu i satysfakcji z życia. Być może wskazuje to, że wydatkowanie energii w działanie, silne zaangażowanie w realizację celów przy wysokiej wierze w pomyślność działań generuje wysokie zmęczenie, ale również i zadowalającą ocenę satysfakcji z życia jako globalny wskaźnik funkcjonowania badanych.

Poczucie skuteczności w swoich działaniach i wizja nagrody po osiągnięciu celu

Rysunek 1: Rozkład wyników badanych zmiennych w przeliczeniu na skale stenowe



Źródło: opracowanie własne

Tabela 1: Związek między satysfakcją z życia a zasobami osobistymi osób bezrobotnych

Zmienna	Korelacja między poczuciem zmęczenia a zasobami podmiotowymi badanych osób					
	poczucie samoskuteczności		optymizm dyspozycyjny		satysfakcja z życia	
	p	r	p	r	p	R
Poczucie zmęczenia	0,000*	0,197	0,000*	0,257	0,000*	0,325

Źródło: opracowanie własne. * $p < 0,05$

to determinanty, które motywują osoby do wyteżonej pracy, a tym samym do zmęczenia. W celu ustalenia, czy uwzględnione zmienne podmiotowe pełnią funkcje predykcyjne w analizie zjawiska zmęczenia, została zastosowana analiza regresji krokowej. Analiza uzyskanych danych w zakresie badanych zmiennych niezależnych pozwala stwierdzić, że w grupie pracujących studentów, największy udział, bo na poziomie istotnym statystycznie, w zmienności zmiennej zależnej poczucia zmęczenia, mają optymizm i satysfakcja z życia, nie tworząc zaś fuzji z poczuciem samoskuteczności (tab. 2). Poczucie zmęczenia może podlegać wyjaśnieniu

przy udziale optymizmu i satysfakcji z życia, które razem odpowiadają za niespełna 14% jej wariancji. Oznacza to, że poczucia zmęczenia doświadczają osoby optymistycznie nastawione do życia oraz te, które czerpią z niego satysfakcję.

Tabela 2: Wyniki regresji krokowej – zmienna zależna satysfakcja z życia osób bezrobotnych

Wskaźnik zmiennych niezależnych	Poczucie zmęczenia R=0,368 R ² =0,135 cR ² =0,131 F(2,379)=29,702*			
	β	B	t	P
Optymizm dyspozycyjny	0,274	0,824	5,52	0,000*
Satysfakcja z życia	0,180	1,005	5,62	0,000*

Źródło: opracowanie własne. *p<0,05

Tym samym u osób, które wysoko oceniają szanse na osiągnięcie zamierzonych celów, można spodziewać wyższego poczucia zmęczenia. Osoby te, być może nie zwracają należytej uwagi na higienę snu, odpoczynek czy spowolnienie tempa życia, a odczuwane zmęczenie traktują jako nieodłączny element i koszt wydatkowania energii.

Nauka z jednoczesną aktywnością zawodową jest obecnie na porządku dziennym. Sytuacja ta może być uwarunkowana przez różne czynniki związane z rodzajem wykonywanej pracy, a także sytuacji rodziny. Okoliczności te mogą przyczyniać się do występowania zjawiska zmęczenia. Analiza częstości występowania zmęczenia wskazuje, że najliczniejszą grupą osób są osoby, które oceniają siebie jako umiarkowanie bądź bardzo zmęczone, przy relatywnie wysokim poczuciu własnej skuteczności (47,9%), umiarkowanym optymizmie (37,2%) i zadowolającej satysfakcji z życia (38,7%). Przyczyny wysokiego zmęczenia w badanej grupie wynikają z realizacji wielu celów jednocześnie, które charakteryzują się długoterminowością (studia), wymagającą wyteżonej pracy intelektualnej (studia, praca) oraz związanej z radzeniem sobie w wielu sytuacjach codziennych (rodzina, dom). Wyniki badań wskazują, że istotnymi czynnikami zmęczenia jest praca intelektualna i brak snu⁴⁵, co w przypadku łączenia studiów na uniwersytecie, pracy i opieki nad ro-

⁴⁵Makowiec-Dąbrowska T., Koszada-Włodarczyk W., *Przydatność Kwestionariusza CIS20R*

dziną, wydaje się uzasadnione. Badania T. Makowiec-Dąbrowskiej i W. Koszady-Włodarczyk dodatkowo wskazały na ważną rolę wsparcia społecznego, ponoszenia odpowiedzialności i psychicznego obciążenia jako czynników moderujących zjawisko zmęczenia. Cechy wspierające aktywność – poczucie własnej skuteczności, determinacja w osiągnięciu celów oraz optymistyczne nastawienie do przyszłości zdają się decydować o funkcjonowaniu młodych dorosłych w obecnej rzeczywistości. Wydaje się to spójne z wynikami badań T. van Rhijn i D. S. Lero, w których poczucie własnej skuteczności pozytywnie korelowało z jednostkową oceną radzenia sobie w sytuacji godzenia roli rodzica i studenta oraz utrzymywania równowagi między domem a uczelnią⁴⁶. Być może wysokie wyniki w zakresie samoskuteczności wynikają z osiągania sukcesów na drodze do realizacji celów głównych, a wzmożony wysiłek jest pochodną wysokiego przekonania badanych o skuteczności działań i osiągnięciu oczekiwanych rezultatów. Dzięki pozytywnym doświadczeniom młodzi ludzie nabierają poczucia sprawczości i przekonania o własnej skuteczności. Radzenie sobie z wykonywaniem obowiązków służbowych i zdawanie egzaminów na uczelni w jednym czasie sprzyja utrwalaniu poczucia sprawstwa u badanych. Wyniki można również tłumaczyć koncepcją realizacji celów, które wskazują na ważną rolę zasobów, jakimi dysponuje osoba w osiągnięciu celów. Kobiety z wysokim poczuciem samoskuteczności lepiej sobie radzą z godzeniem ról⁴⁷, a pozytywna ocena ich funkcjonowania przekłada się na łączenie kolejnych obowiązków i realizowaniu planów. Wysoki poziom odczuwanego zmęczenia może wynikać z nadreprezentatywności kobiet w badanej grupie, gdyż zgodnie z doniesieniami A. J. Cleare, płeć żeńska jest czynnikiem ryzyka w występowaniu zjawiska zmęczenia⁴⁸. Podobne wyniki uzyskano również w populacji adolescentów⁴⁹.

do badania zmęczenia przewlekłego, *op. cit.*, cf. Akerstedt T., Knutsson A., Westerholm P., Theorell T., Alfresson L., Kecklund G., *Mental fatigue, work and sleep*, „Journal of Psychosomatic Research”, 2004, nr 57, s. 427-433.

⁴⁶Van Rhijn T., Lero D. S., *The influence of self-efficacy beliefs for student parents attending University*, „International Journal of Lifelong Education”, 2014, vol. 33, nr 4, s. 541-555.

⁴⁷Mleczyk I., Pustułka P., Sarnowska J., Buler M., *op. cit.*, s. 123.

⁴⁸Cleare A.J., *Regulatory Disturbance of energy*, [w:] „Everyday biological stress mechanisms”, Theorell T. (red.), Stockholm 2001, s. 17-23.

⁴⁹Kulik A., Szewczyk L. *Uwarunkowania osobowościowe zmęczenia psychicznego u nastolatków w codziennych pozornie „beztresowych” sytuacjach życiowych*, [w:] „Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej i osobowości. Psychosomatyka”, Szewczyk L., Kulik A. (red.) Lublin 2001, s.

Młodzi dorośli, jak wynika to z przytoczonych badań, wydatkują wiele energii na realizację celów, ale również posiadają w swoim asortymencie zasoby na wysokim poziomie. Osiąganie zaplanowanych zadań wzmacnia zasoby, co decyduje o zwiększaniu wysiłku w realizację nowych działań. Sytuacja ta pokazuje jednak, że zasoby podmiotowe nie chronią przed zmęczeniem, gdyż przyczyniają się do radzenia sobie i angażowania w tym celu większej ilości zasobów kosztem zdrowia i powstającego zmęczenia. Zatem ich funkcja w procesach regulacyjnych jest nie do końca wyjaśniona. Być może poczucie zmęczenia jest reakcją na wydatkowanie zasobów. Wysokie poczucie zmęczenia może być sygnałem, że jednostka będąc na granicy wytrzymałości nie dopuszcza alarmujących sygnałów dążąc do realizacji celu. Optymistyczne nastawienie na zadanie generuje wysokie koszty energetyczne. Możliwe, że są one w granicach normy, ale najprawdopodobniej brak odpoczynku powoduje wysokie wskaźniki zmęczenia.

5. Podsumowanie

Celem prezentowanego projektu badawczego było ustalenie udziału wybranych zasobów podmiotowych w wyjaśnianiu natężenia poczucia zmęczenia u młodych dorosłych, godzących rolę pracownika i studenta. Wyniki pozwalają stwierdzić, że zmęczenie w największym stopniu determinowane jest przez poziom odczuwanego optymizmu i satysfakcji z życia. Warto w tym miejscu stwierdzić, że rola zasobów podmiotowych, poza istotnością w radzeniu sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami codziennymi, nadal pozostaje nierozstrzygnięta. Ich funkcja jest bardzo zróżnicowana, w wyjaśnianiu zjawisk dotyczących działania procesów adaptacyjnych pewne zasoby są bardziej znaczące niż inne⁵⁰. Zmęczenie jest wielowymiarowym zjawiskiem o obecnie nieustalonej etiologii, będącym zarówno odpowiedzią fizjologiczną organizmu, jak i patologicznym objawem toczących się procesów chorobowych, podlegającym przede wszystkim subiektywnej samoocenie osoby i oso-

53-68; Duda M. *Poczucie jakości życia młodzieży z problemami zdrowotnymi*, Lublin 2016.

⁵⁰Jodzio K., Trede N. A., *Poglądy na przewlekłe zmęczenie i jego wpływ na zachowanie w XIX wieku i na początku XX wieku*, „Psychiatria i Psychoterapia”, t. 10, nr 1, s. 11-22.

bowościowo uwarunkowanych różnic w sposobach jego doświadczania⁵¹. Stąd niewielki procent wyjaśnianej wariancji wskazuje na istnienie zmiennych, niebranych pod uwagę w badaniu, które mogą być istotne dla charakterystyki poczucia zmęczenia badanych.

Otrzymane zależności między zmiennymi moderowane są najprawdopodobniej przez zmienne, które w badaniu nie zostały uwzględnione, stąd istnieje zapotrzebowanie na badania z tego zakresu. Być może powtórzenie badań na większej grupie z wykorzystaniem szerokiego zasobu narzędzi badawczych ujawni szereg interesujących i złożonych zależności. Z obecnych wyników należałoby zwrócić uwagę na profilaktyczne kształtowanie umiejętności odpoczynku i regeneracji młodych dorosłych.

⁵¹Krawczyk A., *Osobowościowe uwarunkowania przewlekłego zmęczenia*, Kraków 2012; zob. Kulik A, Szewczyk L., 2001, *Uwarunkowania osobowościowe...*, *op. cit.*

Bibliografia

Akerstedt T., Knutsson A., Westerholm P., Theorell T., Alfresson L., Kecklund G., *Mental fatigue, work and sleep*, „Journal of Psychosomatic Research”, 2004, nr 57.

Andruszkiewicz A., Banaszkiewicz M., Felsmann M., Marzec A., Kiełbratowska B., Kociecka A., *Poczucie własnej skuteczności a wybrane zmienne związane z funkcjonowaniem zawodowym w grupie pielęgniarek*, „Problemy Pielęgniarstwa”, 2011, vol. 19, nr 2.

Antonovsky A., *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie z stresem i nie zachorować?*, Warszawa 1995.

Arnett J.J., *Emerging Adulthood. a Theory of Development from the Late Teens through the Twenties*. „American Psychologist”, 2000, t. 55, nr 5.

Balcerowicz-Szkutnik M., Wąsowicz J., NEETs (*Neither in Employment nor in Education and Training*) - kierunki zmian w krajach Unii Europejskiej, „Zarządzanie i Finanse”, 2016, r. 3, nr 3.

Bauman Z. „*Płynna nowoczesność*”, Kraków 2006.

Brzezińska A, Kaczan R., Piotrowski K., Rękosiewicz M., *Odroczona dorosłość: fakt czy artefakt?*, „Nauka”, 2011, nr 4.

Brzezińska A., Appelt K., Ziółkowska B., *Psychologia rozwoju człowieka*, Sopot 2016; cf. Harwas-Napierała B., Trempała J., *Psychologia rozwoju człowieka*. T. 2, Warszawa 2000.

Caprara, G. V., *Positive orientation: Turning potentials into optimal functioning*. „The Bulletin of the European Health Psychologist” 2009, t. 11, nr 3.

Celińska-Miszczuk A., Wiśniewska L. A., *Trudności i cele życiowo znaczące osób na progu dorosłości. Wstępne badania studentów*, [w:] „Kłopoty z dorosłością”, Z.B. Gaś (red.) , Lublin 2015.

Chojnacka-Szawłowska G., *Zmęczenie a zdrowie i choroba. Perspektywa psychologiczna*, Kraków 2009.

Chojnacka-Szawłowska, G. *Poczucie przewlekłego zmęczenia a radzenie sobie ze stresem*, [w:] E. Martynowicz (red.), *Motywy, cele, wartości. Przyczynek do zrozumienia stanu ducha i stanu umysłu współczesnych Polaków*, Kraków 2004.

Cleare A.J., *Regulatory Disturbance of energy*, [w:] „Everyday biological stress mechanisms”, Theorell T. (red.) Karger 2001.

Duda M. *Poczucie jakości życia młodzieży z problemami zdrowotnymi*, Lublin 2016.

Duda M., *Stracone pokolenie – młodość ryzykiem socjalnym*, „Edukacja – Technika – Informatyka”, 2019, t. 28, nr 2.

Duda M., *Zmęczenie jako współczesne zagrożenie cywilizacyjne*, „Edukacja – Technika – Informatyka”, 2017, t. 17, nr 1.

Dziedziczak-Foltyn A., Gońda M., *Instrumentalizacja i kapitalizacja edukacji w postawach wielkomiejskich młodych dorosłych*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, 2018, t. XV, nr 4.

Harwas-Napierała B., Trempała J., *Psychologia rozwoju człowieka*. T. 2, Warszawa 2000; Oleś P. *Psychologia człowieka dorosłego. Ciągłość – zmiana – integracja*, Warszawa 2011.

Heslin P. A., Wang K. L. (2013) *Determinants of goals*, [w:] *New developmental goal settings and tasks performance*, Nowy York – London 2013.

Jelonek M., Antosz P. i Balcerzak-Raczyńska A., *Przyszłe kadry polskiej gospodarki*. Warszawa 2014.

Jodzio K., Trede N.A., *Poglądy na przewlekłe zmęczenie i jego wpływ na zachowanie w XIX wieku i na początku XX wieku*, „Psychiatria i Psychoterapia”, t. 10, nr 1.

Juczyński Z., *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*, Warszawa 2001.

Krawczyk, A., *Diagnoza zespołu przewlekłego zmęczenia zaburzającego funkcjonowanie emocjonalne i poznawcze adolescentów*, „Horyzonty Wychowania”, 2009, t.8, nr 16.

Kudlińska-Chróścicka I., *Stawanie się osobą dorosłą w czasach płynnej nowoczesności w doświadczeniu wielkomiejskich młodych dorosłych*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, 2018, t. XV, nr 4.

Kulik A., Szewczyk L. *Uwarunkowania osobowościowe zmęczenia psychicznego u nastolatków w codziennych pozornie „bezstresowych” sytuacjach życiowych*, [w:]

„Wybrane zagadnienia z psychologii klinicznej i osobowości. Psychosomatyka”, Szewczyk L., Kulik A. (red.) Lublin 2001.

Kulik A., Smotycka A., *Zespoły medyczne niewyjaśniane – poszukiwanie wspólnych uwarunkowań na przykładzie PMS i CFS*, „Sztuka leczenia”, 2016, nr 1.

Lazarus R.S., Folkman S., *Stress, appraisal and coping*, Nowy York 1984.

Lipska A., Zagórska A., „*Stająca się dorosłość*” w ujęciu Jeffrey J. Arnetta jako rozbudowana faza liminalna rytuału przejścia, „Psychologia Rozwojowa” 2011, t. 16, nr 1.

Luthans F., Youssef C.M., Avolio B.J. *Psychological Capital: Developing the human competitive edge*, Nowy York 2007.

Makowiec-Dąbrowska T., Koszada-Włodarczyk W., *Przydatność Kwestionariusza CIS20R do badania zmęczenia przewlekłego*, „Medycyna Pracy”, 2006, vol 57, nr 4.

Marianowska A., *Pomiędzy adolescencją a dorosłością – koncepcja emerging adulthood Jeffrey J. Arnetta*, „Edukacja Dorosłych”, 2013, nr 1.

Mleczo I., Pustułka P., Sarnowska J., Buler M., *Nowe oblicza konfliktu ról wśród młodych Polek i Polaków w świetle łączenia rodzicielstwa ze studiami i pracą zawodową*, „Przegląd Socjologii Jakościowej”, 2018, t. XV, nr 4.

Poprawa R., *Samocena jako miara podmiotowych zasobów*, [w:] *Psychologia zdrowia: w poszukiwaniu pozytywnych inspiracji*, I. Heszen, J. Życińska (red.), Warszawa 2008.

Poprawa R., *Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem*, [w:] *Podstawy psychologii zdrowia*, G. Dolińska-Zygmunt (red.), Wrocław 2001.

Stępka E., Basińska A., *Zmęczenie przewlekłe a strategie radzenia sobie ze stresem w pracy u funkcjonariuszy policji*, „Medycyna Pracy”, 2014, t. 65, nr 2.

Strycharczyk D., Clought P., *Odporność psychiczna : strategie i narzędzia rozwoju*, Sopot 2017.

Terelak J.F., *Człowiek i stres : koncepcje, źródła, reakcje, radzenie sobie, modyfikatory*, Bydgoszcz 2008.

Urbańska, J., *Zmęczenie życiem codziennym. Środowiskowe i zdrowotne uwarunkowania oraz możliwości redukcji w sanatorium*. Poznań 2010.

Van Rhijn T., Lero D.S, *The influence of self-efficacy beliefs for student parents attending University*, „International Journal of Lifelong Education”, 2014, vol. 33, nr 4.

Wołk Z., *Praca zawodowa jako źródło kryzysów*, [W:] A. Korlak-Łukasiewicz, M. Zdaniewicz (red.) *Wsparcie społeczne w sytuacji kryzysowej*, Zielona Góra, 2016.

Wysocka E. *Praca jako czynnik warunkujący jakość życia ludzi młodych – psychospołeczna perspektywa teoretyczna*, „Forum Pedagogiczne UKSW”, 2011, nr 1.

Jakość życia osób chorujących na schizofrenię

1. Wprowadzenie

Osoby chorujące na schizofrenię doświadczają objawów psychotycznych, które oddziałują na afekt, myślenie oraz zachowanie¹. Schizofrenia jest grupą chorób o różnej etiologii, których objawy są do siebie podobne². Na schizofrenię - uznawaną za jedną z najcięższych chorób - choruje ok. 1 % populacji, niezależnie od rasy^{3,4}. Choroba ujawnia się zazwyczaj w późnym wieku adolescencji lub wczesnej dorosłości⁵.

Ujawnienie się choroby wiąże się z czynnikami biologicznymi oraz środowiskowymi, a także interakcją między nimi. Do czynników ryzyka należą czynniki genetyczne (transmisja wielogenowa), trudności okołoporodowe⁶, różne czynniki środowiskowe np. zamieszkanie w środowisku miejskim, migracje⁷ oraz używanie substancji psychoaktywnych⁸. Znaczenie mają także zaburzenia funkcjonowania

¹Kaplan, H. I., & Sadock, B. J. *Comprehensive textbook of psychiatry*, 1995, VI (Vol. 2). Williams Wilkins.

²American Psychiatric Association, *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5)* American Psychiatric Pub, 2013.

³Hajduk A., Owsianowska J., Robaszkiewicz R., Michałowska Z., *Ocena jakości życia pacjentów ze schizofrenią*, Problemy Higieny i Epidemiologii, 2008, nr 89/3, s. 437-440.

⁴Jablensky, A., *Epidemiology of schizophrenia: the global burden of disease and disability*, European archives of psychiatry and clinical neuroscience, 2020, nr 250/6, s. 274-285.

⁵Seligman, M. E., Walker, E. F., & Rosenhan, D. L., *Psychopatologia*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, 2013.

⁶Beck, A. T., Rector, N. A., Stolar, N., Grant, P., *Schizofrenia w ujęciu poznawczym. Teoria, badania i terapia*, Kraków, 2010.

⁷King M., Coker E., Leavey G., i in.: *Incidence of psychotic illness in London: a comparison of ethnic groups*, 1994, nr 309, s. 1115-1119.

⁸Miller R., Ream G., McCormack J., Gunduz-Bruce H., Sevy S., & Robinson, D., *A prospective study of cannabis use as a risk factor for non-adherence and treatment dropout in first-episode schizophrenia*, Schizophrenia research, 2009, nr 113/2-3, s. 138-144.

systemu rodzinnego oraz poziom zasobów społecznych⁹.

Koncepcje wyjaśniające zachorowanie na schizofrenię dotyczą transmisji neuroprzekaźników (m.in. koncepcja dopaminowa, kuryninowa^{10, 11}). Inne zaś uznają, że schizofrenia jest spowodowana- przynajmniej w pewnym stopniu- zaburzeniami na wcześniejszych etapach rozwoju (koncepcja neurorozwojowa). Psychologiczna koncepcja podatność – stres łączy hipotezę neurorozwojową z dodatkowymi elementami. Hipoteza ta zakłada, że do wystąpienia schizofrenii przyczyniają się następujące elementy: genetyczna podatność na stres, ekspozycja na bodźce stresowe płynące ze środowiska oraz objawy będące wynikiem interakcji podatności i bodźców zewnętrznych¹².

Schizofrenia cechuje się występowaniem charakterystycznych objawów w tym: urojeń, halucynacji, zaburzeń mowy, dezorganizacji zachowania oraz objawów negatywnych¹³. Istotne jest też rozpoznanie trudności w kontekście procesów poznawczych. Osoby chorujące na schizofrenię doświadczają problemów w funkcjonowanie w życiu codziennym, funkcjonowaniu społecznym oraz zawodowym. Przez wiele lat schizofrenia była uznawana za jednoznacznie deteriorujący proces, diagnoza schizofrenia wiązała się z jedynie negatywnymi prognozami. Obecnie choroba ta postrzegana jest jako otwarty proces życiowy. Czynniki biologiczne, psychologiczne i środowiskowe, w różnej kombinacji, przyczyniają się do wystąpienia choroby u osób, które są podatne na zranienie¹⁴.

Stawianie czoła schizofrenii oznacza rozumienie natury życia z chorobą oraz rozumienie siebie w kontekście choroby, oznacza także uważne życie, polegające na utrzymywaniu zrozumienia w świadomym myśleniu oraz życie pełne celu¹⁵. Roz-

⁹van Os J., McGuffin P., *Can the social environment cause schizophrenia?*, The British Journal of Psychiatry, 2003, nr 182/4, s. 291-292.

¹⁰Stahl S.: *Podstawy psychofarmakologii. Teoria i praktyka* Via medica, Gdańsk 2009, nr 2, s. 1-80.

¹¹Śmierciak, N., Krzyściak, W., Sz wajca, M., Kazek, G., Urbanek, K., Bryll, A., Pilecki, M., *Wybrane czynniki ryzyka schizofrenii: pomiędzy różnorodnością modeli etiologicznych a psychiatrią spersonalizowaną*, Psychiatria i Psychologia Kliniczna, nr. 18/4.

¹²Parnowska, D., *Schizotaksja – konstrukt czysto teoretyczny czy też pomocne narzędzie do badań klinicznych?*, Psychiatria polska, 2004, nr 38/5, s. 783-794.

¹³American Psychiatric Association, op.cit

¹⁴Cechnicki A., *Towards psychotherapy-oriented community psychiatry—30 years of experiences in Kraków*, Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 2011, nr 1, s. 71-80.

¹⁵Geanellos R., *Adversity as opportunity: Living with schizophrenia and developing a resilient*

wijanie tych aspektów może skutkować większą stabilnością oraz poczuciem sensu życia. Zdrowienie ze schizofrenii jest procesem wielowymiarowym, który nie zakłada konieczności remisji objawowej. Proces zdrowienia rozumiany jest jako droga osobistego rozwoju, odzyskanie zdolność do samo-dzielnego życia, udziału w życiu społeczności¹⁶, odzyskanie kontroli, przedefiniowanie siebie, przewyciężanie skutków bycia pacjentem psychiatrycznym, oraz satysfakcjonujące i pełne życie¹⁷. Jednym ze wskaźników osobistego procesu zdrowienia jest jakość życia¹⁸.

2. Zdrowienie w schizofrenii

Jakość życia jest przedmiotem zainteresowania wielu dyscyplin naukowych. Mimo wielu analiz i badań dotyczących tej tematyki nadal nie wypracowano jednej i uniwersalnej definicji. Filozofowie próbowali odpowiedzieć na pytanie – co jest podstawą satysfakcjonującego życia. Często jakość życia była określana jako szczęście czy fortuna lub pomyślność¹⁹. Platon mówił o stopniu doskonałości oraz subiektywnym osądzie wartościującym, podczas dokonywania ciągłych wyborów²⁰. Arystoteles zaś uznawał, że człowiek dąży do dobrego samopoczucia i poprzez wybory do osiągnięcia dobra²¹. Epikur uznawał przyjemność i szczęście za cel życia oraz kryterium wyboru człowieka. Z kolei Hipokrates postulował ważność życia w równowadze, do której dąży człowiek podczas konfrontacji indywidualnego sposobu życia z tym co go otacza²². Średniowiecze cechowało się przywiązaniem wagi do ascezy oraz poświęcenia, którego nagrodą ma być wieczne życie. Według św. Augustyna szczęście jest osiągnięte jedynie dzięki Bogu. Buddyjska filozofia odwo-

self, International Journal of Mental Health Nursing, 2005, nr 14/1, s. 7-15.

¹⁶Bronowski P., *Środowiskowe systemy wsparcia w procesie zdrowienia osób chorych psychicznie*, 2012.

¹⁷Davidson L, Schmutte T, Dinzeo T, Andres-Hyman R., *Remission and recovery in schizophrenia: practitioner and patient perspectives*, Schizophrenia. Bulletin, 2008, nr 34, s. 5–8.

¹⁸Chiu M. Y. L., Ho W. W. N., Lo, W. T. L., & You M. G. C. *Operationalization of the SAMHSA model of recovery: a quality of life perspective*, Quality of Life Research, 2009, nr 19/1, s. 1–13.

¹⁹Wiśniewska E., Zagroba M., Ostrowska B., Marcysiak M., *Jakość życia w zdrowiu i chorobie - charakterystyka pojęcia w naukach medycznych i społecznych*, Białystok 2017

²⁰Cf. Sompolska-Rzechuła A., *Jakość życia jako kategoria ekonomiczna*, Folia Pomeranae Universitatis Technologiae Stetinensis, 2013, nr. 301/71, s. 127-140.

²¹Ożarek G., *Korzenie jakości*, Problemy Jakości, 2004, nr 5, s. 8-13.

²²Sompolska-Rzechuła A. op. cit.

ływała się do nirwany jako szczęścia i sensu życia. Filozofowie często podejmowali tematy jakości, która to stała się podwaliną do prób definicji jakości życia²³.

Jakość życia w połowie XX wieku w Stanach Zjednoczonych uznawana była za wskaźnik dobrobytu materialnego oraz kojarzona była z cechami środowiskowymi²⁴. Od lat 50. jakością życia coraz szerzej zajmują się nie tylko ekonomiści, ale także specjaliści w zakresie medycyny, psychologii oraz socjologowie. Lata 60. okazały się przełomowymi, jeśli chodzi o badanie jakości życia w kontekście psychiatrii²⁵. Okres deinstytucjonalizacji oraz antypsychiatrii poskutkowało nowym, bardziej podmiotowym podejściem, które za ważne uznawało osobistą perspektywę osoby chorującej. Lata 70. i 80. cechowały się coraz większym zainteresowaniem naukowców i praktyków tematyką jakości życia. Do rozszerzenia koncepcji jakości życia o wartości pozamaterialne przyczynił się Fromm, który podkreślał wartość aspektów społecznych oraz psychologicznych charakterystyk^{26, 27}.

Konstrukt jakości życia obecnie jest znacznie rozszerzony, nie jest utożsamiany jedynie z zasobami materialnymi. Zainteresowanie ze strony różnych gałęzi nauki powoduje, że jakość życia rozumiana może być w różnych sposób, zwiększa się także liczba prób definicyjnych tej problematyki. Interdyscyplinarność konstruktów daje także możliwość wieloaspektowego ujęcia tematu.

Campbell pisze, że jakość życia jest wskaźnikiem zaspokojenia potrzeb w pewnych dziedzinach życia²⁸. Prekursor badań nad jakością życia do wskaźników zaliczył m.in. zdrowie, życie rodzinne i małżeństwo, pracę, miejsce i warunki zamieszkania oraz najbliższych ludzi (sąsiedzi, znajomi) a także, czas wolny oraz

²³Rolka H, Kowalewska B., Jankowiak B., *Jakość a jakość życia w ujęciu historycznym*, [w:] *Jakość życia w naukach medycznych i społecznych, Tom I*, Białystok, 2017

²⁴Szyguła-Jurkiewicz B., Kowalska M., Mościński M., *Jakość życia jako element oceny stanu zdrowia i efektywności leczenia chorych ze schorzeniami układu sercowonaczyniowego*, *Folia Cardiologica Excerpta*, 2011, nr 1/60, s. 62-71.

²⁵Ostrzyżek, A., Marcinkowski, J. T., *Jakość życia a doświadczanie schizofrenii*, *Hygeia*, 2014, nr 49/4, s. 679-684.

²⁶Trzebiatowski J., *Jakość w perspektywie nauk społecznych i medycznych – systematyzacja ujęć definicyjnych*, *Hygeia Public Health*, 2011, nr 46, s. 25-31.

²⁷Wnuk M., Marcinkowski J., *Jakość życia jako pojęcie pluralistyczne o charakterze interdyscyplinarnym*, *Problemy Higieny i Epidemiologii*, 2012, nr 93, s. 21-26.

²⁸Campbell A., *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends*, McGraw-Hill, Nowy York, 1981.

obowiązki, wykształcenie, ale także standard życia i warunki w kraju zamieszkania²⁹.

Światowa Organizacja Zdrowia definiuje jakość życia jako: „indywidualny sposób postrzegania przez jednostkę jej pozycji życiowej w kontekście kulturowym i systemu wartości, w którym żyje, oraz w odniesieniu do zadań, oczekiwań i standardów wyznaczonych uwarunkowaniami środowiskowymi”³⁰. Koncepcja WHO podkreśla subiektywność oceny jakości życia przez danego człowieka oraz akcentuje jej wieloaspektowość w kontekście społecznym, środowiskowym, kulturowym^{31,32}. W ujęciu WHO jakość życia ma kilka wymiarów tj.: psychiczny, fizyczny, wymiar relacji społecznych, wymiar środowiskowy, poziom niezależności oraz wymiar duchowy. Definicja ta podkreśla to, że każdy może ocenić swoje życie w kontekście jego jakości, na tę ocenę wpływ będą miały indywidualne charakterystyki oraz osobiste kryteria, ponieważ każdy może inaczej pojmować jakość życia i jej składowe³³. Z kolei de Walden-Gałuszko uznaje, że jakość życia to ocena własnej sytuacji życiowej oraz dokonań w konkretnym czasie, która to uwzględnia osobistą hierarchię wartości lub różnica pomiędzy realną, a wymarzoną sytuacją człowieka^{34,35}. W definicjach często poruszany jest aspekt wymiaru obiektywnego i subiektywnego jakości życia. Pomiedzy obiektywnymi wskaźnikami a subiektywnym poziomem jakości życia nie ma jednoznacznych i prostych zależności, wskaźniki te nie są równoważne³⁶. Jakość życia jest uznawana jako wskaźnik sukcesu terapeutycznego.

²⁹Cieślik A., *Jakość życia w naukach medycznych*, Studia Medyczne, 2010, nr. 19/7, s. 49-53.

³⁰WHOQoL Group. (1994). *The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL)* [w:] Quality of life assessment: International perspectives, s. 41-57. Springer, Berlin, Heidelberg.

³¹Theofilou, P., *Quality of Life: Definition and Measurement*, Europe's journal of psychology, 2013, nr 9/1.

³²Papuć E., *Jakość życia – definicje i sposoby jej ujmowania*, Problemy Psychiatrii, 2011, nr 12, s. 141-145.

³³Petelewicz, M., Drabowicz, T. *Jakość życia-globalnie i lokalnie: Pomiar i wizualizacja*, Katedra Socjologii Ogólnej. Wydział Ekonomiczno-Socjologiczny. Uniwersytet Łódzki. 2016, s. 16-17

³⁴De Walden-Gałuszko, K., *Ocena jakości życia uwarunkowana stanem zdrowia*, [w:] Meyza J.(red.). *Jakość życia w chorobie nowotworowej*. Centrum Onkologii Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie, Warszawa, 1997, s. 77-82.

³⁵Papuć E. op.cit.

³⁶W prezentowany artykule znajdują się tylko wybrane koncepcje jakości życia. Rozwinięcie tej tematyki można znaleźć między innymi w artykułach: Trzebiatowski J., *Jakość życia w perspek-*

Konstrukt jakości życia oddaje pomiar postępów w leczeniu subiektywnym odczuciom osoby chorującej³⁷.

2.1 Jakość życia osób chorujących na schizofrenię

Każda jednostka zdolna jest do własnej oceny swojego życia, która to wyznacza po-ziom psychospołecznego i zdrowotnego funkcjonowania jednostki³⁸. Choroby psychiczne są w grupie najbardziej negatywnie rzutujących na jakość życia³⁹. Osoby chorujące na schizofrenię cechują się niższą jakością życia niż osoby chorujące somatycznie oraz zdrowe⁴⁰. Do tej pory udało się określić pewne czynniki, które mają znaczenie dla jakości życia osób chorujących na schizofrenię^{41, 42, 43, 44}, nadal jednak predyktory jakości życia nie są do końca rozpoznane⁴⁵.

Do czynników znaczących dla jakości życia należą m.in. nasilenie objawów, trafność po-stawionej diagnozy i stopień akceptacji choroby, wiek przy pierwszej hospitalizacji czy liczba hospitalizacji w przeciągu ostatniego roku społeczne wsparcie, niespełnione potrzeby, poziom funkcjonowania psychospołecznego, przyjmowane

tywie nauk społecznych i medycznych–systematyzacja ujęć definicyjnych, Hygeia Public Health, 2011, nr. 46/1, s. 25-31; Wnuk M., Zielonka D., Purandare B., Kaniewski A., Klimberg A., Ulatowska-Szostak E., ... Kaminiarz E., *Przegląd koncepcji jakości życia w naukach społecznych*, Hygeia Public Health, 2013, nr. 48/1, s. 10-16

³⁷Ostrzyżek, A., Marcinkowski, J. T. op. cit.

³⁸Owsiński J., Tarchalski T., *Pomiar jakości życia*, Współczesne Problemy Zarządzania, 2008, nr 1, s. 1-96.

³⁹Ostrzyżek, A., Marcinkowski, J. T. op. cit.

⁴⁰Bobes J., Garcia-Portilla M.P., Bascaran M.T., et al. *Quality of life in schizophrenic patients*, Dialogues in Clinical Neuroscience 2007, nr 9/2, s. 215-226.

⁴¹Becchi A., Rucci P., Placentino A., Neri G., de Girolamo G., *Quality of life in patients with schizophrenia—comparison of self-report and proxy assessments*, Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 2004, nr. 39/5, s. 397-401.

⁴²Cichoński, Ł., Arciszewska, A., Błądziński, P., Hat, M., Kalisz, A., Cechnicki, A., *Różnice w subiektywnej ocenie jakości życia osób z diagnozą schizofrenii pomiędzy uczestnikami Warsztatów Terapii Zajęciowej a osobami pracującymi w Zakładzie Pracy Chronionej*, Psychiatria Polska, 2019, nr 53/1, s. 81-92.

⁴³Ch an S., Yu I. W. *Quality of life of clients with schizophrenia*, Journal of Advanced Nursing, 2004, nr 45/1, s. 72-83.

⁴⁴Hansson, L., Sandlund, M., Bengtsson-Tops, A., Bjarnason O., Karlsson H., Mackeprang T. Middelboe T., *The relationship of needs and quality of life in persons with schizophrenia living in*, 2003.

⁴⁵Narvaez J. M., Twamley E. W., McKibbin C. L., Heaton R. K., Patterson T. L., *Subjective and objective quality of life in schizophrenia*, Schizophrenia research, 2008, nr. 98/1-3, s. 201-208.

leki oraz ich skutki uboczne^{46, 47, 48, 49}. Istotne dla jakości życia osób chorujących na schizofrenię mogą być także czynniki socjodemograficzne⁵⁰. Znaczenie w tym kontekście może mieć zarówno wiek i płeć, wykształcenie (edukacja), posiadanie pracy czy bycie w związku czy uwarunkowania życiowe^{51, 52, 53, 54, 55}. Niestety, badania często są sprzeczne, w tym zakresie⁵⁶. Przez długi czas w badaniach and jakością skupiano się na zmiennych związane z chorobą np. objawy psychopatologiczne, wgląd, lata choroby, liczba hospitalizacji. Znaczenie dla jakości życia, według badań Grabowskiej-Fudali i Rybakowskiego⁵⁷, może mieć remisja. Metaanaliza autorstwa Eack i Newhill⁵⁸ pokazała, że depresja i lęk są istotnie negatywnie związane z jakością życia, ponadto są one mocniej powiązane z jakością życia niż pozytywne i negatywne objawy schizofrenii⁵⁹. Objawy depresji okazały

⁴⁶Caron J., Mercier C., Diaz P., et al. *Sociodemographic and clinical predictors of quality of life in patients with schizophrenia or schizo-affective disorder*, Psychiatry Research, 2005, nr 137/3, s. 203-213.

⁴⁷Klamka A., Mazurowski K., Gezela M., Suwalska A., *Czynniki związane z jakością życia pacjentów ze schizofrenią. Badanie przy zastosowaniu skali SQLS*, Now. Lek., 2006, nr 75/6, s. 564-567.

⁴⁸Schenkel L.S., Spauling W.D., Dilillo D., Silverstein S.M., *Histories of childhood maltreatment in schizophrenia: Relationships with premorbid functioning, symptomatology and cognitive deficits*, Schizophrenia Research, 2005, nr 76/2-3, s. 273-286.

⁴⁹Badura-Brzoza, K., Piegza, M., Błachut, M., Ścisło, P., Leksowska, A., Gorczyca, P., *Ocena wpływu wybranych czynników psychicznych i socjodemograficznych na jakość życia pacjentów ze schizofrenią*, Psychiatria Polska, 2012, nr 46, s. 975-984.

⁵⁰Caron J., Mercier C., Diaz P., et al. op. cit.

⁵¹Corrigan P. W., Buican B. *The construct validity of subjective quality of life for the severely mentally ill*, Journal of Nervous and Mental Disease, 1995.

⁵²Hajduk A., Owsianowska J., Robaszkiewicz R., Michałowska Z. op.cit

⁵³Corrigan, P. W., Buican, B. op. cit.

⁵⁴Jarema M., Koniecznyńska Z., Głowczak M., Szaniawska A., Meder J. i wsp., *Próba analizy subiektywnej oceny jakości życia pacjentów z rozpoznaniem schizofrenii lub depresji*, Psychiatria Polska, 1995, nr 29/5, s. 641-654.

⁵⁵Carmona V.R., Gómez-Benito J., Huedo-Medina T.B., Rojo J.E., *Employment outcomes for people with schizophrenia spectrum disorder: A meta-analysis of randomized controlled trials*, International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, 2017, nr 30/3, s. 345-366.

⁵⁶Huppert J. D., Weiss K. A., Lim R., Pratt S., Smith T. E., *Quality of life in schizophrenia: contributions of anxiety and depression*, Schizophrenia Research, 2001, nr 51/2-3, s. 171-180

⁵⁷Grabowska-Fudal, B., Rybakowski J., *Funkcjonowanie społeczne i jakość życia u chorych na schizofrenię – zależność z remisją objawową i czasem trwania choroby*, Psychiatria Polska, 2014, nr 48/ 2, s. 277-288.

⁵⁸Eack, S. M., Newhill, C. E., op.cit.

⁵⁹Ibidem.

się znaczące także w badaniach Badura-Brzozy i współpracowników⁶⁰.

Badania nad jakością życia nie przynoszą jednoznacznej odpowiedzi jakie czynniki mogą mieć największe znaczenie - jest to szczególnie niejasne w przypadku osób chorujących na schizofrenię. Często, w wypadku tej grupy osób, badania skupiają się na symptomach psychiatrycznych, jednak metaanalizy⁶¹ pokazują, że czynniki te wyjaśniają niski procent wariacji jakości życia. Znaczenie dla odczuwanej jakości życia mają także zmienne związane z właściwościami człowieka czy cechami osobowymi np. poczucie własnej wartości, poczucie autonomii⁶², sprawczości, poczucie koherencji⁶³. Doniesienia te, rysują drogę jaką powinni iść zarówno praktycy, jak i osoby odpowiedzialne za kształtowanie struktur wsparcia osób chorujących na schizofrenię. Należy szukać innych czynników ważnych dla jakości życia, a co za tym idzie – innych strategii oddziaływania niż tylko redukcja symptomów psychiatrycznych. Jak podkreślają Narvaez i współpracownicy⁶⁴ oddziaływanie nastawione jedynie na redukcję nasilenia objawów choroby nie daje znaczącej poprawy w poziomie jakości życia. Dzieje się tak, ponieważ istnieje szereg innych czynników (oprócz objawów choroby), które wpływają na funkcjonowanie oraz ocenę życia osób chorujących.

3. Czynniki mające znaczenie dla jakości życia osób chorujących na schizofrenię

Udział w programie polegającym na zamieszkaniu w mieszkaniu wspomaganym (*a housing support programme*) wiąże się lepszą jakością życia⁶⁵. Welch i Cle-

⁶⁰Badura-Brzoza K., Piegza M., Błachut M., Ścisło P., Leksowska A., Gorczyca P., *Ocena wpływu wybranych czynników psychicznych i socjodemograficznych na jakość życia pacjentów ze schizofrenią*, Psychiatria Polska, 2012, nr 46/6, s. 975-984

⁶¹Eack, S. M., Newhill, C. E. op. cit.

⁶²Hansson L., Middelboe T., Merinder L., et al. *Predictors of Subjective Quality of Life in Schizophrenic Patients Living in the Community. a Nordic Multicentre Study. International Journal of Social Psychiatry*, 1999, nr 45/4, s. 247-258.

⁶³Badura-Brzoza K., Piegza M., Błachut M., Ścisło P., Leksowska A., Gorczyca P., *Ocena wpływu wybranych czynników psychicznych i socjodemograficznych na jakość życia pacjentów ze schizofrenią*, Psychiatria Polska, 2012, nr 46/6, s. 975-984.

⁶⁴Narvaez, J. M., Twamley, E. W., McKibbin, C. L., Heaton, R. K., Patterson, T. L. op. cit.

⁶⁵Middelboe T., Mackeprang T., Thalsgaard A., Christiansen P. B., *A housing support programme for the mentally ill: need profile and satisfaction among users*, Acta Psychiatrica Scan-

ak⁶⁶ podkreślają wagę dostępności wyszkolonego personelu w mieszkaniu wspomagany (*supported housing*). Inne analizy pokazały, że mieszkańcy zakwaterowań wspomaganych i treningowych (*residents of a supported accommodation*) charakteryzowali się wyższą jakością życia niż pacjenci w szpitalach psychiatrycznych (*facility public psychiatric hospitals*), ale niższą niż osoby mieszkające w swoim środowisku lokalnym (*people resident in the community*)⁶⁷. Znaczenia dla jakości życia ma także możliwość wyboru preferowanego miejsca zamieszkania⁶⁸. Zasobem ważnym w kontekście jakości życia osób chorujących na schizofrenię jest wsparcie społeczne⁶⁹. Okazuje się, że wsparcie społeczne jest jednym z silnych determinantów jakości życia. Im wyższe wskaźniki wsparcia społecznego (*social support*) tym wyższa jakość życia⁷⁰. Caron, Lecomte, Stip, Renaud⁷¹ w swoich badaniach pokazali, że najlepszymi predyktorami jakości życia w kontekście wsparcia społecznego były wymiary przywiązania i potwierdzenia wartości jednostki (*attachment and reassurance of worth*). Badania pokazują, że większe sieci wsparcia i wyższy poziom oparcia społecznego są istotne dla subiektywnie ocenianej jakości życia osób chorujących na schizofrenię⁷². Ważną zmienną w kontekście osób chorujących na schizofrenię jest samoocena⁷³, która wraz ze statusem psychologicznym oraz za-

dinavica, 1998, nr 98/4, s. 321-327.

⁶⁶Welch T., Cleak H., *Is housing a predictor of autonomy and quality of life of people with severe mental illness? Implications for Social Work* Australian Social Work, 2018, nr 71/4, s. 491-506.

⁶⁷Cf. Pinikahana, J., Happell, B., Hope, J., Keks, N. A., *Quality of life in schizophrenia: a review of the literature from 1995 to 2000*, International Journal of Mental Health Nursing, 2002, nr 11/2, s. 103-111.

⁶⁸Welch, T., Cleak, H., op. cit

⁶⁹Eack, S. M., Newhill, C. E., Anderson, C. M., Rotondi, A. J., *Quality of Life for Persons Living with Schizophrenia: More Than Just Symptoms*, Psychiatric Rehabilitation Journal, 2007, nr 30/3, s. 219-222.

⁷⁰Hamaideh S., Al-Magaireh D., Abu-Farsakh B., Al-Omari H. *Quality of life, social support, and severity of psychiatric symptoms in Jordanian patients with schizophrenia*, Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 2014, nr 21/5, s. 455-465.

⁷¹Caron J., Lecomte Y., Stip E., Renaud S., *Predictors of quality of life in schizophrenia*, Community Mental Health Journal, 2005, nr 41/4, s. 399-417.

⁷²Cechnicki A., Wojciechowska A., Valdez M., *Sieć społeczna a jakość życia osób chorujących na schizofrenię w siedem lat od pierwszej hospitalizacji*, Psychiatria Polska, 2007, nr 41/4, s. 527-537.

⁷³Gureje O., Harvey C., Herrman H., *Self-Esteem in Patients who have Recovered from Psychosis: Profile and Relationship to Quality of Life*, Australian New Zealand Journal of Psychiatry, 2004, nr 38/5, s.334-338.

dowoleniem z usług jest predykatorem jakości życia⁷⁴. Samoocena jest postawą wobec własnego Ja, która może być pozytywna lub negatywna. Wysoka samoocena odzwierciedla przekonanie człowieka, że jest osobą wystarczająco dobrą, niska zaś, oznacza niezadowolenie osoby z samego siebie⁷⁵. Okazuje się, że dla jakości życia osób chorujących na schizofrenie istotne jest przekonanie człowieka, co do możliwości poradzenia sobie z różnymi przeszkodami – czyli własna skuteczność⁷⁶.

Kolejną zmienną, która ma znaczenie jest nadzieja⁷⁷, czyli pozytywne oczekiwania co do przyszłości, zaufanie do życia i przyszłości oraz odczuwanie sensu życia. Jej związek z jakością życia może być determinowany przez inne zmienne: prężność (*resilience*) oraz objawy depresyjne⁷⁸. W badaniach Wartelsteiner i współpracowników (2016) jakość życia korelowała umiarkowanie z prężnością, poczuciem własnej wartości i poczuciem beznadziejności (*hopelessness*), a słabo z objawami⁷⁹.

Innym czynnikiem, który ma znaczenie dla jakości życia jest prężność⁸⁰. Prężność psychiczna (*psychological resilience*) może być rozumiana jako pozytywne przystosowanie się do różnych przeciwności oraz zdolność do wychodzenia z wyzwań i przystosowania się do zmian, odkrywania swojego potencjału i umiejętności wykorzystania go w kontekście radzenia sobie z trudnościami jakie niesie za sobą

⁷⁴Ruggeri M., Nosè M., Bonetto C., Cristofalo D., Lasalvia A., Salvi G., Tansella M., *Changes and predictors of change in objective and subjective quality of life: Multiwave follow-up study in community psychiatric practice*, British Journal of Psychiatry, 2005, nr. 187/2, s. 121-130.

⁷⁵Łaguna M., Lachowicz-Tabaczek K., Dzwonkowska I., *Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga-polska adaptacja metody*, Psychologia Społeczna, 2007, nr 2/4, s. 164-176.

⁷⁶Chou C. Y., Ma M. C., Yang T. T. *Determinants of subjective health-related quality of life (HRQoL) for patients with schizophrenia*, Schizophrenia research, 2014, nr 154/1-3, s. 83-88.

⁷⁷Hasson-Ohayo, I., Kravetz S., Meir T., Rozenwaig S., *Insight into severe mental illness, hope, and quality of life of persons with schizophrenia and schizoaffective disorders*, Psychiatry Research, 2009, nr 167/3, s. 231-238

⁷⁸Wang W. L., Zhou Y. Q., Chai N. N., Li G. H., Liu D. W., *Mediation and moderation analyses: exploring the complex pathways between hope and quality of life among patients with schizophrenia*, BMC Psychiatry, 2020, nr 20/1, s. 1-9.

⁷⁹Wartelsteiner, F., Mizuno, Y., Frajo-Apor, B., Kemmler, G., Pardeller, S., Sondermann, C., ... Hofer, A., *Quality of life in stabilized patients with schizophrenia is mainly associated with resilience and self-esteem*, Acta Psychiatrica Scandinavica, 2016, nr 134/4, s. 360-367.

⁸⁰Ibidem.

choroba⁸¹. Poczucie własnej wartości i preżność (resilience) są, odpowiednio, całościowymi i częściowymi mediatorami w relacji między zinternalizowanym piętnem a jakością życia⁸².

Stygmatazacja to kolejny czynnik, który ma znaczenie dla jakości życia^{83, 84}. Graf (2004) wraz ze współpracownikami ukazali w analizie regresji (przy kontroli czynników demograficznych oraz klinicznych), że postrzegana dewaluacja i dyskryminacja mają negatywny wpływ na jakość życia osób chorujących psychicznie⁸⁵. Stygmatazacja zauważana jest zarówno przez osoby chorujące, które doświadczają jej skutków oraz ją antycypują, a także przez osoby zdrowe. Graf i współpracownicy podkreślają, że postawy wobec choroby psychicznej mają swoje źródło w uspołecznieniu jednostki i jej kontekście kulturowym, a nie w objawach psychopatologicznych osób doświadczających choroby⁸⁶. Stygmatazacja dotyczy społecznej dezaprobaty i negatywnego odbioru grupy ludzi ze względu na pewien atrybut. Stygmatazacja osób chorujących psychicznie to wieloetapowy proces, który dotyczy kilku nakładających się na siebie negatywnych postaw społecznych⁸⁷. Przekonania społeczne oraz stereotypy mogą zostać zinternalizowane przez osobę chorującą – co skutkuje autostygmatazacją, która jest procesem wpływającym na funkcjonowanie osoby oraz jej jakość życia⁸⁸. Staring i współpracownicy⁸⁹ pokazali, że stygmatazacja może moderować związek między wglądem w chorobę a jakością życia.

⁸¹Cf. Crowe A., Averett P., Glass J. S., *Mental illness stigma, psychological resilience, and help seeking: What are the relationships?*, Mental Health Prevention, 2016, nr 4/2, s. 63-68.

⁸²Kim E. Y., Jang M. H. *The mediating effects of self-esteem and resilience on the relationship between internalized stigma and quality of life in people with schizophrenia* Asian Nursing Research, 2019, nr 13/4, s. 257-263.

⁸³Graf J., Lauber C., Nordt C., Rüesch P., Meyer P. C., Rössler W., *Perceived stigmatization of mentally ill people and its consequences for the quality of life in a Swiss population*, The Journal of Nervous and Mental Disease, 2004, nr 192/ 8, s. 542-547.

⁸⁴Chou C. Y., Ma M. C., Yang T. T., op. cit.

⁸⁵Graf J., Lauber C., Nordt C., Rüesch P., Meyer P. C., Rössler W., op. cit.

⁸⁶Ibidem.

⁸⁷Jackowska, E., *Stygmatazacja i wykluczenie społeczne osób chorujących na schizofrenię – przegląd badań i mechanizmy psychologiczne*, Psychiatria Polska, 2009, nr. 43/6, s. 655-670.

⁸⁸Cf. Kim E. Y., Jang, M. H., op.cit.

⁸⁹Staring A. B. P., Van der Gaag M., Van den Berge M., Duivenvoorden H. J., Mulder C. L., *Stigma moderates the associations of insight with depressed mood, low self-esteem, and low quality of life in patients with schizophrenia spectrum disorders*, Schizophrenia Research, 2009, nr 115/2-3, s. 363-369.

Pacjenci z dobrym wglądem, którym towarzyszą przekonania stygmatyzujące, są najbardziej narażeni na wystąpienie niskiej jakości życia, negatywnej samooceny i obniżonego nastroju⁹⁰.

5. Podsumowanie

Mimo wielu trudności wynikających z objawów klinicznych i licznych konsekwencji społecznych schizofrenii możliwe jest zdrowienie, którego jednym ze wskaźników jest jakość życia. Do tej pory nie udało się rozpoznać wszystkich czynników mających znaczenie dla jakości życia osób chorujących na schizofrenię. Znaczenie mają zarówno charakterystyki socjodemograficzne, a także te związane z procesem choroby. Badania pokazują jednak, że istnieje szereg innych zmiennych, które mają znaczenie dla jakości życia, będą to m.in. cechy osobowe, miejsce zamieszkania czy sieci wsparcia. Aby wspierać jakość życia osób chorujących na schizofrenię – tym samym wspomagać proces ich zdrowienia - należy rozpoznać czynniki mające znaczenie dla jakości życia, prowadzić badania rozpoznające predyktory jakości życia w tej grupie osób, a ich wyniki używać do zmian w oddziaływaniach terapeutycznych. Z badań wynika, że skuteczne strategie interwencyjne podnoszące jakość życia powinny mieć na celu, nie tylko zmniejszanie objawów psychopatologicznych ale także zwiększenie poczucia własnej wartości i prężności⁹¹, nadziei⁹² czy skuteczności osoby chorującej. Istotne jest także rozszerzenie działań o kontekst społeczny choroby – należy zwrócić szczególną uwagę na czyli stygmatyzację oraz autostygmatyzację. Ważnym zadaniem w kontekście polepszania jakości życia jest także budowanie sieci wsparcia osób chorujących na schizofrenię.

⁹⁰Ibidem.

⁹¹Kim E. Y., Jang, M. H., op.cit.

⁹²Hasson-Ohayon I., Kravetz S., Meir T., Rozencwaig S., op.cit.

Bibliografia

- Badura-Brzoza, K., Piegza, M., Błachut, M., Ścisło, P., Leksowska, A., & Gorczyca, P., *Ocena wpływu wybranych czynników psychicznych i socjodemograficznych na jakość życia pacjentów ze schizofrenią*. Psychiatria Polska, 2012, nr 46, s. 975-984
- Bechdolf, A., Klosterkötter, J., Hambrecht, M., Knost, B., Kuntermann, C., Schiller, S., & Pukrop, R., *Determinants of subjective quality of life in post acute patients with schizophrenia. European archives of psychiatry and clinical neuroscience*, 253/5, s. 228-235, 2003
- Beck, A. T., Rector, N. A., Stolar, N., & Grant, P., *Schizofrenia w ujęciu poznawczym. Teoria, badania i terapia*, Kraków, 2010
- Becchi, A., Rucci, P., Placentino, A., Neri, G., & de Girolamo, G., *Quality of life in patients with schizophrenia—comparison of self-report and proxy assessments*, Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 2004, nr 39/5, s. 397-401
- Bobes J, Garcia-Portilla MP, Bascaran MT, et al. *Quality of life in schizophrenic patients*, Dialogues in Clinical Neuroscience, 2007, nr 9/2, s. 215-226
- Bronowski P., *Środowiskowe systemy wsparcia w procesie zdrowienia osób chorych psychicznie*, 2012
- Campbell A., *The sense of well-being in America: Recent patterns and trends.*, McGraw-Hill, Nowy York, 1981
- Carmona V. R., Gómez-Benito J., Huedo-Medina T. B., Rojo J. E., *Employment outcomes for people with schizophrenia spectrum disorder: a meta-analysis of randomized controlled trials*, International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, 2017, nr 30/3, s. 345–366
- Caron J., Mercier C., Diaz P., et al. *Socio-demographic and clinical predictors of quality of life in patients with schizophrenia or schizo-affective disorder*, Psychiatry Research, 2005, nr 137/3, s. 203-213
- Caron J., Lecomte Y., Stip E., & Renaud S., *Predictors of quality of life in schizophrenia*, Community Mental Health Journal, 2005, nr 41/4, s. 399-417
- Cechnicki A., Wojciechowska A., *Zależności pomiędzy właściwościami sieci społecznej a wynikami leczenia osób chorujących na schizofrenię w siedem lat od pierwszego*

szej hospitalizacji., *Psychiatria Polska* 2007, nr 41/4, s. 513–525

Cechnicki A., Wojciechowska A., Valdez M., *Sieć społeczna a jakość życia osób chorujących na schizofrenię w siedem lat od pierwszej hospitalizacji*, *Psychiatria Polska* 2007, nr 41/4, s. 527–537

Cechnicki, A., *Towards psychotherapy-oriented community psychiatry—30 years of experiences in Kraków.*, *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 2011, nr 1, s. 71-80

Chan S, Yu IW., *Quality of life of clients with schizophrenia*, *Journal of Advanced Nursing*, 2004, nr 45/1, s. 72–83

Chiu M. Y. L., Ho W. W. N., Lo W. T. L., & Yiu M. G. C., *Operationalization of the SAMHSA model of recovery: a quality of life perspective*, *Quality of Life Research*, 2009, nr. 19/1, s. 1–13.

Chou, C. Y., Ma, M. C., Yang, T. T., *Determinants of subjective health-related quality of life (HRQoL) for patients with schizophrenia*, *Schizophrenia Research*, 2014, nr 154/1-3, s. 83-88

Cichoński Ł., Arciszewska A., Błądziński P., Hat M., Kalisz A., & Cechnicki A., *Różnice w subiektywnej ocenie jakości życia osób z diagnozą schizofrenii pomiędzy uczestnikami Warsztatów Terapii Zajęciowej a osobami pracującymi w Zakładzie Pracy Chronionej*, *Psychiatria Polska*, 2019, nr 53/1, s. 81-92

Cieślak A., *Jakość życia w naukach medycznych.*, *Studia Medyczne*, 2010, nr 19/7, s.49-53

Corrigan P. W., & Buican B., *The construct validity of subjective quality of life for the severely mentally ill*, *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1995

Crowe, A., Averett, P., Glass, J. S., *Mental illness stigma, psychological resilience, and help seeking: What are the relationships?*, *Mental Health Prevention*, 2016, nr 4/2, s. 63-68

Davidson L, Schmutte T, Dinzeo T, Andres-Hyman R., *Remission and recovery in schizophrenia: practitioner and patient perspectives*, *Schizophrenia Bulletin*, 2008, nr. 34/1, s. 5–8

De Walden-Gałuszko, K., *Ocena jakości życia uwarunkowana stanem zdrowia*, [w:] Meyza J. (red.), *Jakość życia w chorobie nowotworowej*, Centrum Onkologii

Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie, Warszawa, 1997, s. 77-82

Eack S. M., & Newhill C. E., *Psychiatric symptoms and quality of life in schizophrenia: a meta-analysis*, Schizophrenia Bulletin, 2007, nr 33/5, s. 1225-1237

Eack S. M., Newhill C. E., Anderson C. M., & Rotondi A. J., *Quality of Life for Persons Living with Schizophrenia: More Than Just Symptoms*, Psychiatric Rehabilitation Journal, 2007, nr 30/3, s. 219-222

Frydecka D., Kiejna A., *Rozwój koncepcji schizofrenii i narzędzi do jej diagnozy.*, Psychiatria Polska, 2008, nr 42/4

Grabowska-Fudala B., & Rybakowski J., *Funkcjonowanie społeczne i jakość życia u chorych na schizofrenię–zależność z remisją objawową i czasem trwania choroby.*, Psychiatria Polska, 2014, nr 48/2, s. 277-288

Graf, J., Lauber, C., Nordt, C., Rüesch, P., Meyer, P. C., Rössler, W., *Perceived stigmatization of mentally ill people and its consequences for the quality of life in a Swiss population*, The Journal of nervous and mental disease, 2004, nr 192/8, s. 542-547.

Gureje O, Harvey C, Herrman H. *Self-Esteem in Patients who have Recovered from Psychosis: Profile and Relationship to Quality of Life* Australian New Zealand Journal of Psychiatry. 2004, nr 38/5, s. 334-338

Hajduk A., Owsianowska J., Robaszkiewicz R., Michałowska Z., *Ocena jakości życia pacjentów ze schizofrenią. Problemy Higieny i Epidemiologii*, nr. 89/3, s. 437-440, 2008

Hall W., Degenhardt L.: *Cannabis use and the risk of developing a psychotic disorder*. World Psychiatry, 2008; nr. 7, s. 68-71

Hansson L., Sandlund M., Bengtsson-Tops A., Bjarnason O., Karlsson H., Mackeprang T. & Middelboe T., *The relationship of needs and quality of life in persons with schizophrenia living in the community. A Nordic multi-center study*. Nordic Journal of Psychiatry, 2003, nr. 57/1, s. 5-11

Huppert J. D., Weiss K. A., Lim R., Pratt S., & Smith T. E. (2001). *Quality of life in schizophrenia: contributions of anxiety and depression*. Schizophrenia Research, 2001, nr. 51/2-3, s. 171-180

Jarema M., *Badanie jakości życia w schizofrenii. Farmakoterapia w Psychiatrii*

i Neurologii, 1996, nr 3, s. 51-56

Jarema M, Konieczńska Z, Głowczak M, Szaniawska A, Meder J i wsp., *Próba analizy subiektywnej oceny jakości życia pacjentów z rozpoznaniem schizofrenii lub depresji*, *Psychiatria Polska*, 1995, nr 29/5, s. 641-654

King M., Coker E., Leavey G., et al.: *Incidence of psychotic illness in London: a comparison of ethnic groups*, "BMJ", 1994, nr 309, s.1115-1119

Klamka A, Mazurowski K, Gezela M, Suwalska A., *Czynniki związane z jakością życia pacjentów ze schizofrenią. Badanie przy zastosowaniu skali SQLS*. *Now. Lek.*, 2006, nr 75/6, s. 564-567

Middelboe T., Mackeprang T., Thalsgaard A., & Christiansen P. B., *A housing support programme for the mentally ill: need profile and satisfaction among users*. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 1998, nr 98/4, s. 321-327

Miller R., Ream G., McCormack J., Gunduz-Bruce H., Sevy S., & Robinson D., *A prospective study of cannabis use as a risk factor for non-adherence and treatment dropout in first-episode schizophrenia*, *Schizophrenia research*, 2009, nr 113/2-3, s. 138-144

Narvaez, J. M., Twamley E. W., McKibbin C. L., Heaton R. K., & Patterson T. L., *Subjective and objective quality of life in schizophrenia.*, *Schizophrenia research*, 2008, nr 98/1-3), s. 201-208

Ostrzyżek A., & Marcinkowski J. T., *Jakość życia a doświadczanie schizofrenii*, *Hygeia*, 2014, 49/4, s. 679-684

Owsiński J., Tarchalski T., *Pomiar jakości życia.*, *Współczesne Problemy Zarządzania*, 2008, nr. 1, s. 1-96

Ożarek G., *Korzenie jakości. Problemy Jakości*, 2004, nr 5, s. 8-13

Papuć E., *Jakość życia – definicje i sposoby jej ujmowania*, *Problemy Psychiatrii*, 2011, nr 12, s. 141-145

Parnowska D., *Schizotaksja-konstrukt czysto teoretyczny czy też pomocne narzędzie do badań klinicznych?*, *Psychiatria Polska*, 2004, nr 38/5, s. 783-794

Patterson T. L., & Leeuwenkamp O. R., *Adjunctive psychosocial therapies for the treatment of schizophrenia*, *Schizophrenia Research*, 2008, nr 100/1-3, s. 108-119

Pinikahana J., Happell B., Hope J., & Keks N. A., *Quality of life in schizophrenia: a review of the literature from 1995 to 2000*. International Journal of Mental Health Nursing, 2002, nr 11/2, s. 103-111

Rolka H, Kowalewska B., Jankowiak B., *Jakość a jakość życia w ujęciu historycznym*, [W:] *Jakość życia w naukach medycznych i społecznych, Tom I*.

Schenkel L. S., Spauling W. D., Dilillo D., Silverstein S.M., *Histories of childhood maltreatment in schizophrenia: Relationships with premorbid functioning, symptomatology and cognitive deficits*, Schizophrenia Research, 2005, nr 76/2-3, s. 273-286

Seligman M. E., Walker E. F., & Rosenhan D. L., *Psychopatologia*, 2013

Sompolska-Rzechuła A., *Jakość życia jako kategoria ekonomiczna*, Szczecin, 2013, s. 127-140

Spiridonow K., Kasperek B., & Chądzyńska M., *Jakość życia a funkcjonowanie pacjentów chorych na schizofrenię w ocenie pacjentów, ich rodzin i terapeutów*, Postępy Psychiatrii i Neurologii, 2003, nr 12/3, s. 293-309.

Stahl S., *Podstawy psychofarmakologii. Teoria i praktyka.*, Via medica, Gdańsk, 2009, nr 2, 1-80.

Śmierciak N., Krzyściak W., Sz wajca M., Kazek G., Urbanek K., Bryll A., Pilecki M., *Wybrane czynniki ryzyka schizofrenii: pomiędzy różnorodnością modeli etiologicznych a psychiatrią spersonalizowaną*, Psychiatria i Psychologia Kliniczna, 2018, nr 18/4

Szyguła-Jurkiewicz B., Kowalska M., Mościński M., *Jakość życia jako element oceny stanu zdrowia i efektywności leczenia chorych ze schorzeniami układu sercowonaczyniowego*, Folia Cardiologica Excerpta, 2011, nr 1/60, s. 62-71.

Theofilou, P., *Quality of Life: Definition and Measurement*. Europe's journal of psychology, 2013, nr 9/1

Tomaszewski T., *Ślady i wzorce*, Warszawa 1976, s. 204

Trojanowska A., *Znaczenie badań nad jakością życia w medycynie*. Zdrowie Publiczne, 2011, nr 121, s. 99-103

Trzebiatowski J., *Jakość w perspektywie nauk społecznych i medycznych – systematyzacja ujęć definicyjnych*, Hygeia Public Health, 2011, nr 46, s. 25-31

Wnuk M., Marcinkowski J., *Jakość życia jako pojęcie pluralistyczne o charakterze interdyscyplinarnym.*, Problemy Higieny i Epidemiologii, 2012, nr 93, s. 21-26

World Health Organization, *WHOQOL-BREF: introduction, administration, scoring and generic version of the assessment: field trial version, December 1996* (No. WHOQOL-BREF). Geneva: World Health Organization, 1996

van Os J., & McGuffin P., *Can the social environment cause schizophrenia?* The British Journal of Psychiatry, 2003, nr 182/4, s. 291-292

Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych ICD-10, Rewizja dziesiąta, WHO, 2008

National Institute for Mental Health in England, 2004

Neuroplastyczność mózgu w zjawisku uzależnienia od Internetu — CBTIA

1. Pojęcie neuroplastyczności mózgu

Po raz pierwszy pojęcie neuroplastyczności mózgu użył w XX wieku Santiago Ramón y Cajal. W swoich pracach badawczych zajmował się mózgiem niebędącym w stanie patologicznym. Powyższe pojęcie rozumiał jako umiejętność mózgu do dokonywania różnorodnych zmian m.in. adaptacji, która powiązana jest z ludzkim układem nerwowym. Istnieje wysoka korelacja pomiędzy neuroplastycznością a zmianami morfologicznymi mózgu, sieciami neuronalnymi, neurogenezą oraz neurobiochemią¹.

Ramón y Cajal twierdził, że nie istnieje zjawisko regeneracji mózgu, a co za tym idzie – neuroplastyczności. Uważał, że wszystko może mieć początek i koniec, a po nim nie następuje już nic. Następnie uważano, iż neuroplastyczność mózgu ma miejsce jedynie w początkowym stadium rozwoju życia człowieka. Wynika z tego, że w momencie uzyskania przez jednostkę dorosłości, mózg nie rozwija się, a więc nie ma miejsca na neuroplastyczność. Hipoteza ta została odrzucona przez neurobiologów. Mózg jest narządem, który jest zdolny do nieustannej zmiany i rozwija się przez całą ontogenezę. Z perspektywy historycznej, w 1980 roku William James dowodził, że mózg człowieka funkcjonuje w ciągłej, nieustannej zmianie. Lata 1990-2000 uznano za tzw. „dekadę mózgu”. Potwierdzenie to znalazło swoje miejsce w słowach laureata Nagrody Nobla w 2000 roku – Erica Kandela, w dziedzinie medycyny lub fizjologii².

¹Fuchs E., Flugge G., *Adult Neuroplasticity: More Than 40 Years of Research*, Göttingen 2014

²Demarin V., Morović S., Bene R., *Neuroplasticity*, <https://www.researchgate.net/publication/289103406> Neuroplasticity [dostęp online 14.05.2020]

W wyjaśnieniu pojęcia neuroplastyczności mózgu koniecznym jest wyjaśnienie lub przypomnienie odpowiedzi na pytanie – czym jest neuron? Każdy człowiek w swoim ośrodkowym układzie nerwowym posiada około biliona komórek nerwowych, a dodatkowo kilkadziesiąt razy więcej komórek glejowych. Podstawową funkcją neuronu jest przede wszystkim przenoszenie bodźca (informacji) poprzez impulsy nerwowe, co powiązane jest z procesami elektrochemicznymi mającymi miejsce w błonie komórkowej organizmu. Każda komórka nerwowa składa się z takich elementów jak: dendryty, ciało komórki, wzgórek aksonu, odcinek początkowy aksonu, akson z osłonką mielinową, gałąź boczna oraz zakończenia aksonu³.

W latach 70-tych XX wieku pojawiła się nauka badająca układ nerwowy – neurorestaurologia, która za przedmiot swoich badań przyjęła odnowę i samonaprawę neuronów m.in. poprzez zjawisko neuroplastyczności. Proces, który stanowi ważną rolę w różnego rodzaju uszkodzeniach mózgu, nazywamy neurogenezą. Co więcej pojęcie neurokompensacji jest również istotne, ponieważ ma na celu reintegrację komórek nerwowych. Według analiz, zniszczenie ciała komórki nerwowej (inaczej nazywane perykarionem) powoduje nieodwracalne obumarcie komórki nerwowej. Mimo to nadal możliwa jest reorganizacja, czyli odtworzenie połączenia neuronalnego. Ogromne znaczenie odniósł rozwój technik biologii molekularnej, która potwierdziła powstawanie neuronów nie tylko w mózgu dzieci, ale też u osób po osiągnięciu wieku adolescencji.

Neuroplastyczność mózgu określana jest jako nietypowa zdolność mózgu do rozwoju trwającego w sposób nieustanny, którego zadaniem jest tworzenie nowych połączeń nerwowych. do podstawowego celu zjawiska neuroplastyczności można zaliczyć ponowne organizowanie, samonaprawę, działanie wadliwych połączeń w wyniku regeneracji czy adaptacji. Ponadto, neurogeneza – czyli tworzenie się nowych neuronów, ma na celu procesy takie jak uczenie się i zapamiętywanie. Podczas ontogenezy mózgu reorganizuje się i tworzy nowe połączenia neuronalne. Istotne znaczenie mają czynniki środowiskowe i genetyczne. Pozwala to nie tylko na naukę nowych umiejętności i pozyskiwania informacji i wiedzy, ale też w sposób spontaniczny istnieją procesy, które mają za zadanie dokonanie naprawy komó-

³Traczyk W.Z., *Fizjologia człowieka w zarysie*, Warszawa 2010

rek nerwowych.⁴ Plastyczność mózgu jest ważna dla wielu zjawisk biologicznych, m.in. neurogenezy, zmian w pobudliwości neuronalnej, neurotransmisji, modyfikacji istniejących połączeń w organizmie. Oznacza to, że na wydajność mózgu wpływa jego neuroplastyczność. Wynika z tego, iż można udoskonalić przechowywanie wiedzy, wzmocnić przy tym pamięć oraz nabywać nowych umiejętności przy istniejącej neuroplastyczności. Rzutuje to nie tylko na pozytywne aspekty ludzkiego życia, takie jak: czenie się, wzbogacanie umysłu, ale też negatywne, jak np. ryzyko powstawania uzależnień, ukształtowanie się niekorzystnych połączeń prowadzących do m.in. zespołu stresu pourazowego PTSD.

1.1. Rodzaje neuroplastyczności mózgu

Jolanta Panasiuk wyróżniła 6 typów plastyczności mózgu:

- Plastyczność rozwojową, mająca miejsce w momencie tworzenia się nowych komórek nerwowych, np. podczas nauki chodzenia i mówienia.
- Plastyczność kompensacyjna (pouszkodzeniowa) – jako odnowienie się uszkodzonych połączeń synaptycznych w wyniku urazu. Głównym zadaniem powyższego rodzaju plastyczności jest powrót do dawnej sprawności, np. umiejętność stworzenia pewnych słów, co prowadzi do umiejętności tworzenia wypowiedzi. Celem w tym przypadku będzie odzyskiwanie mowy. Ten rodzaj plastyczności może mieć miejsce od razu po dokonaniu urazu, ale też może ulec rozproszeniu w czasie. Pomimo dezintegracji połączeń, antagonistycznie ma miejsce kompensacja.
- Plastyczność doświadczeniowa, inaczej nazywana „wywołaną wzmożonym doświadczeniem”. Istotne znaczenie ma ilość wykonywanych powtórzeń danego zadania. Im częściej występują powtórzenia w formie ruchowej lub czuciowej, tym prędzej dana umiejętność zostanie zarejestrowana, a więc w konsekwencji zapamiętana przez mózg. Ilość powtórzeń wpływa na łatwość odtwarzania ćwiczenia, zadania lub umiejętności przez jednostkę w późniejszym czasie.

⁴Panasiuk J., *Uczenie się a mechanizmy neuroplastyczności*, Lublin 2016

- Plastyczność powiązana z pamięcią i uczeniem się. Przy zdobywaniu nowej dla jednostki wiedzy tworzą się połączenia, które powstają poprzez powtarzanie czynności. Odnosi się to do plastyczności doświadczeniowej. Swoje miejsce znajduje nie tylko w zdobywaniu wiedzy, ale też w innych procesach, takich jak np. osiągnięcie umiejętności praktycznych.
- Plastyczność patologiczna, która występuje w przypadku genetycznych napadów epileptycznych czy bólów neuropatycznych. Istotne dla rozwinięcia tego rodzaju jest pojęcie epileptogenezy.
- Plastyczność uzależnieniowa. W praktyce wkracza tu ewolucja. Człowiek jest rozumiany jako istota, która zachowaniem stara się pozyskać jak najwięcej zysków dla własnego przetrwania. Podczas pobudzania neuroprzekaźnika, takiego jak dopamina – jednostka utrwała swoje zachowanie w celu utrzymania stwarzanych poprzez dopaminę konkretnych reakcji organizmu⁵.

W neurobiologii wyróżnia się kolejne 3 rodzaje plastyczności mózgu:

- neuroanatomiczną, która wpływa na szybkość neuronów,
- funkcjonalną, powodującą zmianę w organizacji sieci neuronalnych w przypadku uszkodzenia lub urazów,
- behawioralną jako zmianę sytuacji na pozostałe reakcje,

Ponadto, powyżsi autorzy również uznali neuroplastyczność mózgu za istotny element życia człowieka. Podzielono ją na następujące okresy rozwojowe:

- okres I „plastyczność rozwojowa”,
- okres II „nauka czynności życiowych oraz uczenie się samodzielności”,
- okres III „plastyczność kompensacyjna”⁶,

⁵Panasiuk J., *Uczenie się a mechanizmy neuroplastyczności*, Lublin 2016

⁶Skibska J., *Neuroplastyczność mózgu wsparciem rozwojowym dziecka we wczesnym dzieciństwie*, [http://bazhum.muzhp.pl/media//files/Zeszyty Naukowe Wyzszej Szkoły Humanitas Pedagogika/Zeszyty Naukowe Wyzszej Szkoły Humanitas Pedagogika-r2015-t10/Zeszyty Naukowe Wyzszej Szkoły Humanitas Pedagogika-r2015-t10-s79-92/Zeszyty Naukowe Wyzszej Szkoły Humanitas Pedagogika-r2015-t10-s79-92.pdf](http://bazhum.muzhp.pl/media//files/Zeszyty%20Naukowe%20Wyzszej%20Szkoły%20Humanitas%20Pedagogika/Zeszyty%20Naukowe%20Wyzszej%20Szkoły%20Humanitas%20Pedagogika-r2015-t10/Zeszyty%20Naukowe%20Wyzszej%20Szkoły%20Humanitas%20Pedagogika-r2015-t10-s79-92/Zeszyty%20Naukowe%20Wyzszej%20Szkoły%20Humanitas%20Pedagogika-r2015-t10-s79-92.pdf) [dostęp: 14.05.2020]

1.1.1. Przykłady występowania neuroplastyczności mózgu

Neuroplastyczność wykorzystywana jest m.in. W usprawnianiu np. dzieci z uszkodzeniami mózgu. Metody neurofizjologiczne to inaczej metody reedukacji nerwowo-mięśniowej. Celem jest osiągnięcie przez jednostkę etapów rozwoju lub maksymalnych możliwości w przypadku zaburzeń lub opóźnień rozwojowych. Najpopularniejsze metody neurofizjologiczne to: metoda *Neuro-Developmental Treatment*, (*NDT-Bobath*), metoda Integracji Sensorycznej, metoda Vaclava Vojty, metoda Glenna Domana. W każdej z nich za podstawowy i bardzo istotny element uznaje się jak najwcześniejszą diagnostykę oraz jak najszybsze rozpoczęcie działań terapeutycznych. Wczesne rozpoczęcie leczenia ma na celu wykorzystanie potencjału synaptogenetycznego w mózgu, który jest w stanie rozwoju. Poprzez pozytywne aspekty neuroplastyczności zdarza się, że dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym posiadają ogromną szansę na samodzielne życie. Kolejnym przykładem jest dwuletnie dziecko, które straciło korę mózgową umiejscowioną w lewej półkuli. Poprzez przeniesienie jej na prawy obszar mózgu odzyskało szansę na rozwój mowy. W przypadku osób dorosłych neuroplastyczność zauważono nie tylko w kontekście urazów mózgu, ale też po uszkodzeniach nerwów obwodowych, a także w procesach uczenia się. Jako jeden z obszarów wymagających szczególnej uwagi, uznaje się udary mózgu zarówno niedokrwienne, jak i krwotoczne. Jeśli nie prowadzą do śmierci organizmu, często miejsce ma niedowład czy tzw. porażenia połowiczne. Podobnie jak wypadki komunikacyjne powodujące urazy czaszkowo-mózgowe. Również w takich sytuacjach neuroplastyczność odgrywa ogromną rolę. Wśród najczęściej stosowanych metod neurofizjologicznej rehabilitacji osób dorosłych znajdują się *PNF*, czyli textitProreceptive Neuromuscular Facilitation (torowanie nerwowo-mięśniowe) czy *NDT-Boobath* dla osób dorosłych. Celem niniejszych metod jest reedukacja lub odtworzenie utraconej, konkretnej funkcji ruchowej. Powyższe metody można użyć w każdej chorobie, w której zostały upośledzone mechanizmy związane z ruchem. W kontekście neurokognitywistyki interesujące są odczucia fantomowe w sytuacji amputacji kończyn górnych i dolnych. Określono to jako odczucia bólu kończyny, która została amputowana. To nic innego jak iluzja, która wskazuje na utraconą kończynę jako wciąż obecną u jednostki. Prowadzo-

ne badania nad zastosowaniem nowych komórek macierzystych budzą nadzieję w rozwoju zjawiska neuroplastyczności. Wszystkie powyższe przykłady niosą za sobą możliwość wyciągnięcia wniosków, iż plastyczność mózgu poprzez adaptację do zmiennego środowiska stwarza szansę na lepsze funkcjonowanie organizmu. Mimo iż wśród dzieci neuroplastyczność osiąga najwyższe możliwości kompensacyjne, dorośli nie zostali z tego wykluczeni. Zarówno tworzenie nowych, jak i usuwanie starych połączeń w mózgu (zjawisko apoptozy) musi tworzyć homeostazę⁷.

Neuroplastyczność mózgu ma miejsce nie tylko w medycznych przypadkach. Również uczenie się, nabywanie doświadczeń, aktywność fizyczna czy medytacja ma swoje odzwierciedlenie w neuroplastyczności. Sport także wymaga powtarzania pewnych czynności. Na początku, pierwsze treningi wymagają uwagi, jednak im dłużej powtarzane jest dane ćwiczenie, tym bardziej w późniejszych etapach wykonywane jest w sposób mechaniczny. Wzmacniane są nie tylko połączenia synaptyczne w mózgu, ale też w całym ciele człowieka. W momencie ćwiczenia nowej umiejętności, rozgałęzione są połączenia synaptyczne. Ze względu na to istnieje większe zaangażowanie w wykonywane zadanie ze strony jednostki. Im bardziej staje się to wyuczone, tym ilość neuronów w połączeniach synaptycznych zmniejsza się. Wówczas poziom kontroli i uwagi zostaje obniżony. Dzieje się tak, ponieważ jest to wykonywane w sposób sprawny i z mniejszym zaangażowaniem neuronów. Odnosząc się do rodzajów plastyczności, jest to neuroplastyczność wywołana wzmożonym doświadczeniem⁸.

Do negatywnych przykładów neuroplastyczności mózgu można zaliczyć uzależnienia. Ogromne znaczenie ma dopamina jako neuroprzekaźnik powodujący w jednostce „poczucie szczęścia”, m.in. po zażyciu danej substancji czy podczas praktykowania maniakałnego zachowania przez jednostkę. Coraz częściej badacze zwracają uwagę na mechanizm neuroplastyczności w przypadki psychoterapii.

⁷Wójcik K., *Neurobiologia rozwojowa i involucyjna plastyczności mózgu*, <https://www.pum.edu.pl/~data/assets/file/0010/47449/NK'2011'162-170.pdf> [dostęp: 14.05.2020]

⁸Kempermann G., Gast D., Gage F.H., *Neuroplasticity in old age: sustained fivefold induction of hippocampal neurogenesis by long-term environmental enrichment*, <https://www.researchgate.net/publication/11177855'Neuroplasticity'in'old'age'Sustained'fivefold'induction'of'hippocampal'neurogenesis'by'long-term'environmental'enrichment> [dostęp 14.05.2020]

Jednym z badaczy, który wykorzystał neuroplastyczność mózgu do prowadzenia terapii, był Alan Brunet – profesor McGill University w Montrealu. W terapii swoich pacjentów z PTSD (zespół stresu pourazowego), połączył farmakoterapię z neuroplastycznością. Osoby z PTSD zażywały leki tłumiące własne emocje, które powstały w wyniku własnych, negatywnych przeżyć. Następnie proszono je o przywoływanie zdarzenia. W wyniku tego pacjenci dokonali tzw. okablowania mózgu, czyli przerwali obwód pamięci traumy z systemem identyfikowania zagrożeń. Powyższy proces pozwolił pacjentom na umieszczenie negatywnego obrazu powodującego PTSD w nowych „katalogach” mózgu, czyli nie w teraźniejszości, a w przeszłości. Zatem obszar mózgu odpowiedzialny za pamięć przeszedł w stan bardziej plastyczny. Ten jeden z nowych rodzajów terapii PTSD powoduje, że pacjenci, pamiętając własne, trudne dla nich przeżycie, mogą wrócić do sprawniejszego funkcjonowania, zostawiając zdarzenie w tzw. szufladce mózgu – przeszłości. Kolejnym przykładem są klinicyści z Kalifornii przeprowadzający treningi poznawcze. Za cel przyjęto pomoc schizofrenikom posiadającym problemy w sferze poznawczej. Wśród pacjentów z problemami takimi jak: postrzeganie, procesy poznawcze, zapamiętywanie wiadomości, wykorzystano oprogramowanie komputerowe stymulujące te obszary. Wyniki badania okazały się pozytywne dla usprawnienia powyższych sfer. Ćwiczenia poznawcze zmieniły obszar kory przedczołowej, zbliżając obraz do osób zdrowych (niechorujących na schizofrenię), co dowiedziono na podstawie neuroobrazowania. Dodatkowo stwierdzono u nich mniejszą ilość białka typu BDNF, (brain-derived neurotrophic factor), które pełni funkcję w organizacji sieci neuronowych oraz neuroplastyczności. Powyższe białko wpływa na możliwość dokonywania zmian i pozytywnych efektów stymulacji. Treningi kognitywne, które za zadanie mają przywrócenie prawidłowej ilości/poziomu BDNF potwierdzają zmiany w neuroplastyczności mózgu. ⁹.

⁹Sikorski W., *Mechanizm neuroplastyczności i jego znaczenie dla psychoterapii oraz oceny jej skuteczności*, <http://www.psychoterapiapt.pl/uploads/PT'2'2016/43Sikorski'Psychoterapia'2'2016.pdf> [dostęp 14.05.2020]

2. Pojęcie uzależnienia. Różnice pomiędzy uzależnieniem behawioralnym a uzależnieniem od substancji psychoaktywnych.

Uzależnienie od Internetu wliczono do grupy uzależnień behawioralnych. Podstawowymi kryteriami opisującymi powyższe uzależnienie są takie elementy jak:

- zaabsorbowanie,
- modyfikacja nastroju,
- tolerancja,
- symptomy odstawienne,
- konflikt trójwymiarowy,
- nawroty,

Zaabsorbowanie jest rozumiane jako zachowanie, które staje się dominującym i przewyższa swoją rangą inne ważne zachowania człowieka. Modyfikacja nastroju najczęściej jest przejawem mechanizmów radzenia sobie z daną sytuacją, problemem lub nastrojem. Oznacza to, iż swoje odniesienie znajduje w efekcie, jakie niesie za sobą dane zachowanie. Tolerancja w znaczeniu uzależnienia jest rozumiana jako rosnące zapotrzebowanie konkretne zachowanie. Celem jest tu uzyskanie wyższego poziomu gratyfikacji i przyjemności, czym najczęściej jest zmiana nastroju. Symptomy odstawienne jako czwarty element kryterium uzależnienia behawioralnego oznaczają symptomy psychiczne, fizyczne albo psychiczne i fizyczne, w momencie, gdy zostaje utrudniony dostęp do wykonania pożądanego zachowania. Przykładem takiego symptomu może być rozdrażnienie, złość, drżenie rąk czy poczucie smutku. Konflikt, jako kolejny element rozumiany jest trójwymiarowo. Pierwszy poziom odnosi się do obszaru pomiędzy osobą uzależnioną a jej otoczeniem (np. konflikt interpersonalny). Drugi poziom odnosi się do osoby uzależnionej i jej aktywności (np. praca, nauka, zajęcia codzienne, zainteresowania). Ostatni poziom to konflikt intrapersonalny, nazywany inaczej intra-psychicznym. Wówczas jednostka przeżywa negatywne emocje na skutek praktykowania konkretnego zachowania, czy też subiektywnego wrażenia braku kontroli nad własnym zachowaniem. Ostatni z kryteriów uzależnienia behawioralnego to nawrót. Zdefiniowano to jako tendencję do powrotu do zachowania problemowego, powodującego uzależnienie. Mimo iż mija całkowita lub częściowa abstynencja, może pojawić się

sytuacja, w której uzależniony nie będzie w stanie kontrolować swojego niechcianego zachowania. Pomimo iż powyższe kryteria powstały w wyniku uzależnienia od tej samej substancji psychoaktywnej (alkohol), nie oznacza to, że te dwa rodzaje uzależnień są tożsame. W przypadku przyjmowania substancji psychoaktywnych jest to uzależnienie mające swoją etiologię z zewnątrz środowiska. Z kolei uzależnienie behawioralne wywodzi się ze środowiska wewnętrznego jednostki. Mimo iż, jak zostało wykazane, w powyższych dwóch przypadkach, widnieją różnice środowiskowe (zewnętrzne i wewnętrzne), to ścieżka uzależnienia posiada podobne zmiany biochemiczne w organizmie jednostki. Zmiany istnieją na poziomie neuroprzekazników i dotyczą głównie ścieżek dopaminergicznych i serotonergicznych. Inną różnicą pomiędzy uzależnieniem behawioralnym a uzależnieniem od substancji psychoaktywnych jest zjawisko pełnej abstynencji. W pierwszej grupie często leczenie polega na całkowitym wyłączeniu (np. alkoholu) z życia jednostki, a więc zaprzestania zażywania substancji. Występują terapie, które prowadzą od tego odstępstwa jak np. Harm Reduction Therapy (terapia redukcji szkód). Jednak w przypadku uzależnień behawioralnych, pełna abstynencja wobec konkretnego, problemowego zachowania jest prawie niemożliwa (tu wyjątek stanowi hazard). Celem wśród terapii behawioralnych jest zamiana formy zachowania – z patologicznego na przystosowawczy. W przypadku seksuolizmu – celem jest wypracowanie prawidłowych wzorców współżycia fizycznego. W sytuacji zakupoholizmu – stworzenie poprawnych form wykonywania zakupów w sposób zgodny z jednostką i jej światem (zarówno wewnętrznym, jak i zewnętrznym). Zdarza się, że w terapiach pojawia się całkowita abstynencja na początku leczenia, która zwykle jest problemowa dla jednostki. Trudno jest osobie uzależnionej przystosować się do funkcjonowania bez zachowania uzależnieniowego (także maniakalnego). Zatem celem w powyższym przypadku jest wypracowanie prawidłowych wzorców w funkcjonowaniu jednostki. Następną różnicą wśród uzależnienia od substancji a uzależnienia behawioralnego jest to, że w pierwszej grupie istnieje detoksykacja. Wynika to z natury uzależnienia, a dokładniej od środka odurzającego. Kolejnym ważnym aspektem są odmienne różnice wobec życia i zdrowia osoby uzależnionej. Uzależnienia od substancji psychoaktywnych o wiele częściej prowadzą do trwałych

niepełnosprawności lub śmierci. Wówczas substancja przyjmowana jest ze środowiska zewnętrznego oraz jednostka wciąż powtarza nałogowe zachowanie. Mimo to grupa uzależnień behawioralnych może powodować różnorodne konsekwencje wobec życia i zdrowia. Na przykład w przypadku seksuoholików — istnieje wyższe ryzyko zarażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową. Innym przykładem jest ortoreksja, która może powodować niedobory witamin i innych minerałów w wysokim, niebezpiecznym dla człowieka stopniu. Jednak równie istotną różnicą jest samo traktowanie osoby uzależnionej. Jeśli jest to grupa z rodzaju substancji psychoaktywnych, częściej jest utożsamiana z pacjentem – osobą chorą, a więc należy poddać jednostkę leczeniu. W przypadku uzależnienia behawioralnego społeczeństwo traktuje to w sposób nieprzystosowania społecznego. Niemniej jednak obie grupy posiadają zaburzenia funkcji poznawczych. Ta zmiana w podejściu do nałogu budzi często kontrowersje, ponieważ ma duże znaczenie w stosowanej terminologii. Mówiąc o uzależnieniu behawioralnym, często mówi się o kliencie. Natomiast wobec osoby zmagającej się z uzależnieniem substancji psychoaktywnej — badacze częściej nazywają daną osobę pacjentem. Zmiana ta wywodzi się z podejścia kognitywno-behawioralnego oraz z Dialogu Motywującego. Łączącym elementem powyższych dwóch opisywanych grup uzależnienia jest to, że zarówno w uzależnieniu behawioralnym, jak i od substancji – w niniejszej osobie zachodzi wybiórcza pamięć danych zdarzeń ¹⁰.

2.1 Zespół uzależnienia od Internetu wśród osób dorosłych

Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego podaje, że istnieją dwa podejścia. Jedno z nich niesie za sobą zwolenników, którzy dowodzą o możliwości uzależnienia się od informacji. Inni twierdzą, że nie jest to możliwe, jednak ta grupa jest zdecydowaną mniejszością. Zjawisko uzależnienia od Internetu zostało odkryte w Polsce w latach 90-tych XX wieku. Oznacza to więc realne zagrożenie dla wielu użytkowników nadużywających Internetu. Jednakże nie stworzono jednej, oficjalnej nazwy dla powyższego nałogu. Stosowane są zamiennie

¹⁰Rowicka M., *Uzależnienia Behawioralne. Profilaktyka i terapia.*, <http://pttm.org.pl/wp-content/uploads/2015/07/Dialog%20motywuj%C4%85cy%20Praca%20z%20osobami%20uzależnionymi%20behawioralnie.pdf#page=53> [dostęp 14.05.2020]

terminy, takie jak:

- sieciologizm/sieciozależność,
- cyberzależność/cybernałóg,
- internetologizm, uzależnienie od Internetu, uzależnienie internetowe,
- zaburzenia spowodowane zależnością od Internetu,
- zespół uzależnienia od Internetu(nazwa ta jest główną nazwą używaną przez Instytut Psychologii Zdrowia PTP¹¹.

W przypadku terapii osób dorosłych uzależnionych od Internetu, celem nie jest pozbawienie uzależnionego dostępu do Internetu. Punktem docelowym terapii wówczas jest ukształtowanie umiejętności kontrolowania czasu spędzanego przez jednostkę w sieci, a także sposobów wykorzystywania Internetu przez uzależnionego. Prekursorką w powyższej dziedzinie jest Young, która poleciła sposoby pomocy sieciologikom. Jako pierwszy element wyróżniła określenie wzorców nadmiernego korzystania z sieci oraz uświadomienie jednostce tego, że można określić ją mianem uzależnionej. Miarą tego może być ilość czasu spędzana online. Kolejnym elementem jest określenie odpowiedzi, dlaczego jednostka ucieka od codzienności. Trzecim, ostatnim krokiem, jest opracowanie oraz realizowanie planu, w którym nastąpi eliminacja sytuacji problemowej. Na zakończenie terapii jednostka musi podjąć określone zadania, aby ograniczać w sposób stopniowy czas spędzany w sieci. Inny autor — Szmajdziński twierdzi, że powinna być zachowana odmienna etapowość powyższego procesu. Według niego pierwszym krokiem jest uświadomienie jednostki w jak bardzo głębokim stopniu jest to problem, jak wiele czasu jest zabierana przez świat online uzależnionemu oraz jak bardzo jest to nieużyteczne (niekonieczne). Drugim etapem jest wykorzystanie takiej wartości człowieka, jak siła woli oraz zwiększanie atrakcyjności innych zajęć z życia offline. Przykładem jest spędzanie czasu z najbliższymi, uprawianie aktywności fizycznej, czytanie książek i inne zajęcia, która mogą być interesujące dla klienta/pacjenta. Ostatni, trzeci krok, to kontrolowanie czasu, który powyższa osoba przeznacz

¹¹Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologów), <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/235-zespol-uzaleznienia-od-internetu-zui-em-internet-addiction-syndrome-ias-em.html> [dostęp: 14.05.2020]

przebywanie w sieci. Jednym z podstawowych zadań jest narzucenie sobie (przez uzależnionego) ograniczeń czasowych do funkcjonowania online.¹²

2.2. Pojęcie uzależnienia od Internetu w kontekście biochemicznym neuroplastyczności, CBTIA

Amerykańskie Towarzystwo Medycyny Uzależnień określiło uzależnienie jako przewlekłą chorobę, która związana jest z układem dopaminergicznym, czyli tzw. układem nagrody. Zaburzenia w kontekście uzależnienia prowadzą do zmian psychologicznych, biologicznych, społecznych i duchowych. Te wszystkie cztery elementy prowadzą do patologicznego, indywidualnego przymusu zdobycia nagrody (w tym przypadku – środka uzależniającego) lub też osiągnięcia ulgi w jednostce. Zaburzenie neuroprzekaźników oraz hormonów pojawia się w funkcjonowaniu przede wszystkim w układzie „nagrody”. Układ ten podzielono na dwie grupy:

1. Struktury, które zaangażowane są w procesy, takie jak wzmocnienie i motywacja. Ma to ogromne znaczenie dla odstawienia substancji/zachowania jednostki.
2. Kora czołowa i kora zakrętu obręczy – za główną funkcję przyjmuje się powstawanie zachowań kompulsywnych.

Badacze zwracają uwagę na hipokamp w kontekście powstawania uzależnień. Niniejsza struktura jest nazywana także rogiem Ammona, składająca się z regionów CA1, CA2, CA3 i CA4. Kora śródwęchowa jest głównym elementem przy połączeniach pomiędzy hipokampem a połączeniami neuronalnymi. Z kory śródwęchowej zostaje przekazany impuls do zakrętu zębatego, który jest przekazany do CA3 (połączonego z obszarem CA1). Aksony komórek piramidowych z CA1 docierają do podkładowki, opuszczając niniejszym obszar hipokampu. Z tego miejsca do kory śródwęchowej dociera część neuronów, zamykając w ten sposób neuronalny okrąg. Pozostała część neuronów dociera do ciał suteczkatych oraz do zakrętu obręczy. Badacze podejmują się łączenia neuronalnego kontekstu z powstawaniem

¹²Augustynek A., *Terapia Uzależnień Komputerowych*, <https://docplayer.pl/1549921-Terapia-uzalezni-en-komputerowych.html> [dostęp: 14.05.2020]

uzależnień. Zwracają również uwagę na znaczenie powyższej zależności w przypadku nawrotów oraz udziału określonych struktur mózgu w sytuacji uzależnienia¹³.

Warto bliżej przyjrzeć się dopaminie, jako głównemu elementowi układu „nagrody”. Neuroprzebieżnik ten jest przebieżnikiem katecholaminowym. Za powstanie dopaminy odpowiedzialny jest aminokwas L-Tyrozyna, który jest hydroksylowany przez hydroksylazę tyrozynową. W wyniku powstaje L-DOPA czyli L-3,4-dihydroksyfenyloalanina. Następuje dekarboksylaza L-aminokwasów aromatycznych, Wtedy powstaje dopamina w ludzkim organizmie. Rozprzestrzenia się poprzez zjawisko dyfuzji z obszarów synaptycznych. Następnie znowu pobierana jest przez transporter do aksonu, co zależy od jonów sodu i chloru. Na przykład w przypadku zażywania kokainy czy amfetaminy, powyższy transporter jest hamowany, a to pozwala na zwiększenie ilości dopaminy w synapsie. Mimo iż neurony dopaminergiczne są wielkości od 12 do 30 mikrometrów średnicy, to aksony posiadają 3 do 6 długich dendrytów. W cały ten proces wchodzi jeszcze działanie białek G z dwóch grup – z receptorów rodziny D1 i D2. Gdy powyższe receptory zostają pobudzone w wyniku działania dopaminy, wówczas maleje synteza cAMP, a co za tym idzie maleje synteza dopaminy. W sytuacji uzależnieniowej tolerancji oznacza to słabnące w sposób stopniowy działanie substancji poprzez wielokrotną ekspozycję, a to prowadzi do wzrostu spożywanego środka. Uzależnienie to przymus, który nie pozwala na zaprzestanie zażywania substancji, ponieważ celem jest uniknięcie objawów abstynencyjnych. W przypadku abstynencji pojawiają się często objawy fizyczne i słaba motywacja do zaprzestania zażywania. Okazuje się, że nie tylko ma to miejsce w sytuacji uzależnienia. Często dzieje się tak również w momencie zażywania leków nieuzależniających. Środki, które uzależniają, działają jako „wzmocnienia”, co rozumiane jest jako substancja powodująca chęć ponownego lub ciągłego stosowania środka uzależniającego, aby osiągnąć swój cel pozyskania, zażycia. Tłumaczy to początkowe działania, które wywołują pożądane zmiany nastroju. Im dłużej pojawia się ta ekspozycja na środek, tym wyższe ryzyko późniejszego uzależnienia, a także wystąpienia zespołu abstynencyjnego. Droga mezolimbiczna A10, jako jeden z trzech układów dopaminergicznych powstają-

¹³Zwierzyńska E., Pietrzak B., *Patogeneza uzależnień – problem wciąż aktualny*, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0867436114700112> [dostęp: 14.05.2020]

cych w pniu mózgu, pozwala rozpocząć procesy związane z motywacją jednostki do zażywania. Jest to główne podłoże neuronalne, które powoduje wzmocnienie zażywania substancji, takich jak np. opiaty, tytoń, etanol, środki psychostymulujące. Im dłużej trwają zmiany w powyższym szlaku, tym bardziej prawdopodobne, że wywołają one główne objawy uzależnienia (w kontekście motywacji). Pojawia się tutaj zjawisko tolerancji jako zwiększenia chęci spożycia substancji, syntetyzacja, czyli głód substancji oraz tzw. dysforia w wyniku abstynencji (czyli uzależnienie). Układ dopaminergiczny jest podstawowym w zjawisku uzależnienia, ponieważ jego główną funkcją są występujące zachowania popędowo-emocjonalne, a zatem układ ten kieruje niniejszymi zachowaniami. Układ nagrody częściowo obejmuje swoją siecią neuronalną układ limbiczny. Układ ten w sposób istotny związany jest z emocjami, jakie towarzyszą zaspokojeniu potrzeb popędowych. Stanowi element, który kontroluje zachowania na tle popędowo-motywacyjnym. Powyższy układ jest zaangażowany we wszelkie ludzkie odczucia, które odbierane są jako przyjemne i satysfakcjonujące. Na skutek zażywania substancji czy maniakalnego zachowania, poziom dopaminy w mózgu podnosi się i rozregulowuje. Dodatkowo mechanizm wzmocnienia pozytywnego staje się niekontrolowalnym dla jednostki ¹⁴.

Im bardziej zostaje podniesiony poziom dopaminy, tym bardziej droga ta staje się plastyczna. Oznacza to, że zwiększa się jej neuroplastyczność. W odniesieniu do rozdziału 1.1 zatytułowanego „Rodzaje plastyczności mózgu”, pojawia się tutaj plastyczność uzależnieniowa. Jednostka jako istota ma na celu pozyskać jak najwięcej korzyści dla własnego przetrwania - przyjemności, jak nakazuje ewolucja. Podczas pobudzenia neuroprzekaźnika takiego jak, dopamina, uzależniony utrwała swoje zachowanie w celu utrzymania stwarzanych poprzez dopaminę konkretnych reakcji organizmu. W procesie leczenia trudno jest uzależnionemu funkcjonować bez środka/zachowania uzależniającego. Pojawiają się głody, które są niełatwe, ponieważ układ limbiczny domaga się przyjemności jak we wcześniejszej postaci. Wszystko to łączy się z rozdziałem 2.1 „Zespół uzależnienia od Internetu wśród dorosłych”. Celem terapii jest ukształtowanie w jednostce umiejętności, które pozwalają na kontrolowanie spędzanego czasu w sieci. To uzależnienie behawioralne,

¹⁴Suchanecka A., *Rola dopaminy w procesach motywacyjnych i powstawaniu uzależnień*, <https://www.pum.edu.pl/data/assets/file/0004/66334/NK'2013'18'158-161.pdf> [dostęp: 14.05.2020]

choć częściej traktowane jest przez społeczeństwo jako nie choroba a niedostosowanie społeczne, tak naprawdę swoją drogę znajduje w układzie limbicznym. Głody stwarzane są właśnie w tym układzie, a to powoduje niższe samopoczucie jednostki. Oznacza to, że występuje silna korelacja pomiędzy neuroplastycznością mózgu a uzależnieniem. Im silniejsze jest uzależnienie, tym bardziej powoduje trudności w wielu aspektach – od biologicznego, po psychologiczne i społeczne. Ogromnym wsparciem w terapii jest nie tylko silna wola, stworzenie planu dnia, zmiana procesów motywacyjnych jednostki, ale też oddziaływanie na wartości jednostki czy współpraca z bliskimi osobami uzależnionego, a przede wszystkim uzyskanie ich wsparcia. We współczesnym świecie mediów bardzo trudne jest wyłączenie możliwości korzystania Internetu dla jednostki, ponieważ jest on miejscem wielu działań ułatwiających codzienne życie. Jednak to korzystanie w sposób nadmierny stanowi problem, gdy jednostka nie jest w stanie kontrolować własnego czasu w sieci. Współpraca z terapeutą pozwala na wypracowanie bezpiecznych metod uczestnictwa w Internecie. Co ciekawe, w 1995 roku w Nowym Jorku psychiatra z Uniwersytetu Columbia założył internetową Grupę Wsparcia dla Osób Uzależnionych od Internetu. Powstała tam grupa Anonimowych Internetoholików. Reguły oparte były na doświadczeniach Anonimowych Alkoholików i na działaniach dwunastu kroków dla osób uzależnionych. Intrygujące wydaje się to, że problem ludzi uzależnionych od Internetu próbowano rozwiązać właśnie za pomocą internetowych grup wsparcia. W praktyce, w Polsce uzależnieni najczęściej korzystają z pomocy osób wykwalifikowanych, będących terapeutami uzależnień. Jedną z najczęstszych i najskuteczniejszych metod jest leczenie terapią kognitywno-behawioralną osób uzależnionych od Internetu CBTIA (*Cognitive-Behavioral Therapy of Internet Addiction*).

Terapia poznawczo-behawioralna zakłada, że myśli i emocje są podstawą dla istniejących zachowań. Celem tej terapii, także dla osób uzależnionych, jest nauczenie jednostki monitorowania swoich myśli automatycznych i wyposażenie w takie narzędzia, które pozwolą na zwiększenie ich kontroli. Ważnym elementem jest również rozpoznawanie bodźców prowadzących do dysfunkcyjnych myśli automatycznych. W konsekwencji, uzależniony w niniejszej terapii nabywa nowych umie-

jętności pozwalających na radzenie sobie z problemami i zapobieganie nawrotom. Nacisk kładzie się na treści, procesy poznawcze oraz ich wpływ na zachowanie jednostki. Podstawą do działania terapeutycznego jest odpowiedź na pytania:

1. Co spowodowało nadmierne korzystanie z Internetu przez pacjenta? Dlaczego miało to miejsce?
2. W jaki sposób nadmierne korzystanie z sieci stało się nieodłącznym elementem w życiu pacjenta?
3. Dlaczego pacjent nie był w stanie ograniczyć czy też kontrolować ilości czasu spędzanego w Internecie, pomimo pojawienia się negatywnych konsekwencji?
4. W jaki sposób rozwinęły się przekonania kluczowe pacjenta?
5. W jaki sposób funkcjonował uzależniony, zanim stał się osobą nadużywającą sieci?
6. Jakie zdarzenia lub sytuacje powodują, że pacjent uaktywnia korzystanie z Internetu w sposób nadmierny (w czasie terażniejszym dla uzależnionego)?

Istotne dla terapii są czynniki dystalne i proksymalne. Czynniki dystalne to istotne wydarzenia z okresu dzieciństwa, przekonania kluczowe oraz warunkowe. Z kolei do czynników proksymalnych CBTIA zalicza się strategie radzenia sobie z sytuacją nadmiernego spożytkowania czasu na bycie w trybie online, automatyczne myśli, emocje oraz zachowania (schemat Ellisa ABC) oraz sytuacje będące ryzykownymi. Te dwa czynniki wyjaśniają, w jaki sposób został utrwalony w jednostce wzorzec, który jest aktywowany — co jest istotne, przede wszystkim dla sporządzenia diagnozy. Terapia ta składa się z dwunastu sesji podzielonych na trzy etapy. Pierwszym z nich jest modyfikacja zachowań. Często na tym etapie pacjent korzysta z dziennika, który sukcesywnie uzupełnia. W tym miejscu opracowywany jest ustrukturyzowany program terapeutyczny. Uzależniony korzysta z Internetu w sposób zaplanowany. Posiada również szczegółową listę tego, co może wykonać w działaniach online. Po pewnym czasie pozwala to uzależnionemu zauważyć, że to nie Internet przejmuje nad nim kontrolę. To jednostka decyduje,

ile czasu spędza w sieci. Drugim etapem jest restrukturyzacja poznawcza. W tym miejscu definiowane są główne problemy oraz konsekwencje uzależnienia. Istotna jest ocena wad uzależnienia i zalet z jego wyjścia, ponieważ zapobiega to nawrotom. Ostatnim etapem jest zapobieganie nawrotom. Stosowane są zasady terapii redukcji szkód. Zazwyczaj uzależnienie od Internetu współdziała z innymi zachowaniami niekorzystnymi dla jednostki. Terapia redukcji szkód nastawiona jest na inne współwystępujące czynniki uzależnienia oraz pomaga osobie uzależnionej radzić sobie z pozostałymi problemami. Kompulsywne spędzanie czasu w sieci działa dla uzależnionych na zasadzie nagrody, zatem uciekają w świat offline. Pełne wyzdrowienie to nie tylko poradzenie sobie z problemem uzależnienia od Internetu. To także dalsza praca, która zajmuje się problemami leżącymi u podłoża uzależnienia. Jeżeli problemy te nie zostaną rozwiązane, istnieje bardzo wysokie ryzyko nawrotu. Metaanaliza Winklera wskazuje, że pod koniec dwunastego tygodnia aż 95% pacjentów potrafiło radzić sobie z problemem uzależnienia od sieci. CBTIA okazała się terapią skuteczną po sześciu miesiącach od podjęcia leczenia, po których zostały zredukowane symptomy uzależnienia.¹⁵¹⁶.

¹⁵Matuszczak-Swigon J., Bednarowska W., <http://psychoterapiaptp.pl/uploads/PT'1'2019/63MatuszczakSwigon'Psychoterapia'1'2019.pdf> [dostęp: 14.05.2020]

¹⁶Nizio M., *Terapia kognitywno-behawioralna w ujęciu praktycznym w resocjalizacji*, <https://www.researchgate.net/publication/335543795> 'Terapia kognitywno-behawioralna w ujęciu praktycznym w resocjalizacji' [dostęp: 14.05.2020]

Bibliografia

Fuchs E., Flugge G., Göttingen , *Adult Neuroplasticity: More Than 40 Years of Research*, 2014

Demarin V., Morović S., Bene R., *Neuroplasticity*, <https://www.researchgate.net/publication/289103406> Neuroplasticity [dostęp online 14.05.2020]

Traczyk W.Z., *Fizjologia człowieka w zarysie*, Warszawa 2010

Panasiuk J., *Uczenie się a mechanizmy neuroplastyczności*, Lublin 2016

Skibska J., *Neuroplastyczność mózgu wsparciem rozwojowym dziecka we wczesnym dzieciństwie*, [urlhttp://bazhum.muzhp.pl/media//files/Zeszyty_Naukowe_Wyzszej_Szkoly_Humanitas_Pedagogika/Zeszyty_Naukowe_Wyzszej_Szkoly_Humanitas_Pedagogika-r2015-t10/Zeszyty_Naukowe_Wyzszej_Szkoly_Humanitas_Pedagogika-r2015-t10-s79-92/Zeszyty_Naukowe_Wyzszej_Szkoly_Humanitas_Pedagogika-r2015-t10-s79-92.pdf](http://bazhum.muzhp.pl/media//files/Zeszyty_Naukowe_Wyzszej_Szkoly_Humanitas_Pedagogika/Zeszyty_Naukowe_Wyzszej_Szkoly_Humanitas_Pedagogika-r2015-t10/Zeszyty_Naukowe_Wyzszej_Szkoly_Humanitas_Pedagogika-r2015-t10-s79-92/Zeszyty_Naukowe_Wyzszej_Szkoly_Humanitas_Pedagogika-r2015-t10-s79-92.pdf) [dostęp: 14.05.2020]

Wójcik K., *Neurobiologia rozwojowa i inwolucyjna plastyczności mózgu*, https://www.pum.edu.pl/~data/assets/file/0010/47449/NK_2011_162-170.pdf [dostęp: 14.05.2020]

Kempermann G., Gast D., Gage F.H., *Neuroplasticity in old age: sustained fivefold induction of hippocampal neurogenesis by long-term environmental enrichment*, <https://www.researchgate.net/publication/11177855> Neuroplasticity in old age Sustained fivefold induction of hippocampal neurogenesis by long-term environmental enrichment [dostęp 14.05.2020]

Sikorski W., *Mechanizm neuroplastyczności i jego znaczenie dla psychoterapii oraz oceny jej skuteczności*, http://www.psychoterapiaptp.pl/uploads/PT_2_2016/43Sikorski_Psychoterapia_2_2016.pdf [dostęp 14.05.2020]

Rowicka M., *Uzależnienia Behawioralne. Profilaktyka i terapia.*, http://pttm.org.pl/wp-content/uploads/2015/07/Dialog_motywuj%C4%85cy_Pracz_osobami_uzalezniionymi_behawioralnie.pdf#page=53 [dostęp 14.05.2020]

Instytut Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologów <http://www.psychologia.edu.pl/czytelnia/50-artykuly/235-zespol-uzalezniienia-od-internetu-zui-em-internet-addiction-synd>

rome-ias-em.html [dostęp: 14.05.2020]

Augustynek A., *Terapia Uzależnień Komputerowych*, <https://docplayer.pl/1549921-Terapia-uzaleznien-komputerowych.html> [dostęp: 14.05.2020]

Zwierzyńska E., Pietrzak B., *Patogeneza uzależnień – problem wciąż aktualny*, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0867436114700112> [dostęp: 14.05.2020]

Suchanecka A., *Rola dopaminy w procesach motywacyjnych i powstawaniu uzależnień*, [https://www.pum.edu.pl/~data/assets/file/0004/66334/NK`2013`18`158-161.pdf](https://www.pum.edu.pl/~data/assets/file/0004/66334/NK%2013%2018%20158-161.pdf) [dostęp: 14.05.2020]

Matuszczak-Swigoń J., Bednarowska W., [http://psychoterapiaptp.pl/uploads/PT`1`2019/63MatuszczakSwigoń`Psychoterapia`1`2019.pdf](http://psychoterapiaptp.pl/uploads/PT%2019/63MatuszczakSwigon%20Psychoterapia%2019.pdf) [dostęp: 14.05.2020]

Nizio M., *Terapia kognitywno-behawioralna w ujęciu praktycznym w resocjalizacji*, [https://www.researchgate.net/publication/335543795`Terapia`kognitywno-behawioralna`w`ujeciu`praktycznym`w`resocjalizacji](https://www.researchgate.net/publication/335543795_Terapia_kognitywno-behawioralna_w_ujeciu_praktycznym_w_resocjalizacji) [dostęp: 14.05.2020]

Ciało kobiety jako produkt marketingowy. Rola mediów w kreacji standardów kobiecego piękna w kulturze ponowoczesnej

1. Wprowadzenie

Od wieków kanony kobiecych wizualiów przechodziły liczne metamorfozy. Współcześnie również ludzkie ciało jest informacją na temat pozycji w społeczeństwie i statusu. Mary Douglas¹ wysnuwa teorię, że ciało jest odzwierciedleniem systemu społecznego, w którym funkcjonuje². Od słynnej Wenus z Willendorfu, której obfite piersi, uda i brzuch uwydatniały rolę kobiety, do Wenus z Milo – smukłej, proporcjonalnej sylwetki, bladej cery, prostego, wyraźnie zaznaczonego nosa. Od Marilyn Monroe, która okrzyknięta została symbolem seksu lat pięćdziesiątych, nosząc rozmiarówkę powyżej 40, do Lesley Lawson – modelki powszechnie znanej, jako Twiggy (tłum. Gałązka) – o posturze wręcz anorektycznej, uznawanej za chłopięcą. Od przełomu XX i XXI wieku, kiedy Kate Moss i Paris Hilton stały się wyznacznikami piękna, a ich blond włosy i nad wyraz szczupłe sylwetki symbolami atrakcyjności, do... Czego? Co można powiedzieć o kanonach kobiecego piękna w dzisiejszych czasach i co będzie wytyczało przyszłe standardy?

Współczesne postrzeganie ciała kobiety w przestrzeni medialnej stało się niezmiernie ciekawym i płynnym zjawiskiem. Okazuje się, że bieżące trendy są skrajnie różne, a jednak równie popularne. Promocja „naturalnego” piękna, jako szczupłych, wysportowanych, młodych kobiet, o nieskazitelnej cerze i śnieżnobiałym uśmiechu stała się oczywistością wśród największych koncernów odzieżowych i ko-

¹Brytyjska antropolog, specjalizująca się w zakresie antropologii społecznej; w swoich badaniach zajmująca się symboliką w kulturze. (przyp. aut.)

²Douglas M., *Symbole naturalne. Rozważania o kosmologii*. Kraków 2004.

smetycznych, które potencjalnie zasięgi mają w każdym obywatelu. W opozycji pojawił się szereg akcji uświadamiających płęć piękną o retuszu zdjęć promocyjnych oraz takich, które za zadanie mają unormowane podejścia do kwestii wagi, trądziku, menstruacji. Ostatnie lata zaowocowały wieloma inicjatywami społecznymi, które dotyczą postrzegania ciała kobiety w rozumieniu wieloaspektowym.

2. Ruch #MeToo

W 2017 roku powstał ruch obywatelski #MeToo, który jako swoje zadanie wyznacza walkę z problemem molestowania seksualnego kobiet. Sam ruch działa za pośrednictwem mediów – głównie internetowych mediów społecznościowych – a jego firmowy hasztag³ zyskał na popularności, kiedy prokuratura wytoczyła zarzuty przeciw jednemu z czołowych producentów Hollywood – Harvey Weinstainowi⁴. #MeToo zyskał błyskawiczną popularność w ponad 85 krajach świata. Ponad 4,7 mln osób użyło hasztagu na Facebooku udostępniając 12 milionów postów w ciągu pierwszych 24 godzin⁵. Miało to na celu pokazać skalę problemu, jakim są przestępstwa i wymuszenia na tle seksualnym wobec kobiet. Kiedy w akt oskarżenia postawiony został również Roger Ailes – główny dyrektor wielomilionowej stacji telewizyjnej Fox News – skala działań przybrała na sile, czego wyrazem są m.in. kasowe produkcje filmowe z ostatnich lat, które przedstawiały kulisy sprawy szerszej publiczności. Serial produkcji HBO *Na cały głos* (2019), czy kinowy hit *Gorący Temat* (2019) poruszały za pomocą ogólnodostępnych kanałów medialnych, temat sprawy Ailesa oraz propozycji „nie do odrzucenia”, które składał swoim pracownikom.

Jednym z problemów, które podejmuje ruch #MeToo jest rola kobiety w społecznie przyjętym schemacie. Kobiety przyjmowane na wysokie stanowiska czę-

³„wyrażenie poprzedzone znakiem #, które w komunikacji internetowej służy do oznaczania treści (wpisów, zdjęć, filmów), aby łatwiej można je było wyszukiwać” def. wg internetowego Wielkiego Słownika Języka Polskiego; <https://wsjp.pl/index.php?id`hasla=86506&ind=0>, [dostęp: 02.09.2020].

⁴Amerykański producent filmowy. do dzieł filmowych jego produkcji należą m.in. *Zakochany Szekspir* (reż. John Madden, 1998), *Pulp Fiction* (reż. Quentin Tarantino, 1994), trylogia *Władca Pierścieni* (reż. Peter Jackson, 2001-2003).

⁵<https://edition.cnn.com/2017/10/17/us/me-too-tarana-burke-origin-trnd/index.html> [dostęp: 02.09.2020].

sto muszą zapracować na to nienagannym wyglądem zewnętrznym, czy też przez czynności seksualne. Wysoce atrakcyjne pracowniczki uznawane są często za mało kompetentne i odwrotnie⁶. Choć wydaje się to być mitem z zamierzchłych czasów, okazuje się jednak wciąż być problemem, a ruch obywatelski zapoczątkowany przez Tarane Burke⁷ stał się tego realnym odbiciem.

Akcja spotkała się także z krytyką, gdzie głównym wątkiem stała się kwestia traumy, w którą może wprowadzać ofiary nękań seksualnych ujawnianie ich oprawców i wystawianie problemu na oczy świata. Pojawiła się też kwestia uszanowania zasady domniemania niewinności. Procesy dotyczące molestowania seksualnego najczęściej trwają latami, żmudne postępowanie sądowe obciążone jest wielokrotnie brakiem dowodów w sprawach, które często też nie są najbardziej aktualne. Natomiast pojawia się również pytanie, czy takie działanie nie stygmatyzuje mężczyzn, jako potencjalnych oprawców. Badanie z 2019 roku przytoczone w czasopiśmie *The Guardian*⁸ szacuje, że od momentu rozpowszechnienia akcji #MeToo, niemalże 30% mężczyzn boi się zawodowych spotkań sam na sam z kobietami. Podobnie wzrosła ilość mężczyzn, którzy mają obawy przed wyjazdem w podróż służbową z pracownikiem-kobietą.

Ruch #MeToo sforsował świat mediów z prędkością błyskawicy, jednak podejście do kobiecych wdzięków w kwestiach zawodowych wciąż pozostaje w impasie. Z jednej strony schludny i atrakcyjny wygląd są niezmiennie pożądane w kwestiach biznesowych, niezależnie od płci. Dodatkowo buduje to wyższą samoocennej jednostki, a co za tym idzie pewność i chęć działania. Z drugiej strony akcja hasztagu powoduje niechęć do zatrudniania kobiet o korzystnych warunkach wizualnych oraz wzbudza w mężczyznach strach do podejmowania wspólnych działań zawodowych, co też utrwała stereotyp kobiet kompetentnych, jako nieatrakcyjnych. Współczesny dyskurs zakłada niestety, że ocena kobiety odbywa się głównie na podstawie jej cielesności, a powodzenie życiowe zależne jest od tego, czy ich

⁶<https://www.forbes.pl/kariera/uroda-pomaga-czy-przeszkadza-w-pracy/k049qj6> [dostęp: 02.09.2020].

⁷Amerykańska aktywistka i działaczka na rzecz praw człowieka i praw obywatelskich. (przyp. aut.)

⁸<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/aug/29/men-women-workplace-study-harassment-harvard-metoo> [dostęp: 02.09.2020].

ciało przystaje do określonego ideału społeczno-kulturowego⁹.

3. Ciałopozytywność

W połowie kwietnia 2018 roku na stronie Obserwatorium Językowego Uniwersytetu Warszawskiego dodano słowo „ciałopozytywność” z następującą definicją:

«akceptowanie swojego ciała»¹⁰

Ruch body positive powstał w 1996 roku, zainicjowały go Elizabeth Scott (psycholożka) i Connie Sobczak (pisarka). Obie kobiety przez większość swojego życia skupiały się wokół problemów odżywiania oraz samoakceptacji. XXI wiek, jak żaden inny okres historii bazuje na mediach i kreowanych w nich przekazach, włączając w to niemalże każdą sferę życia. Według badań Hootsuite „Digital 2020” opublikowanych w styczniu tego roku wynika, że obecnie z portali społecznościowych aktywnie korzysta 3,8 miliarda użytkowników, czyli 49% populacji¹¹. Jest to niespełna 10% więcej w stosunku do roku poprzedniego.

Ilość czasu, jaką przeznaczamy na korzystanie z serwisów i aplikacji społecznościowych to obecnie średnio 2 godziny dziennie. Na wszelkie działania w Internecie przeznaczamy z kolei średnio 6 godzin i 26 minut¹².

Wyniki badań dowodzą tego, że w grupie rodzice-rówieśnicy-media, to właśnie te ostatnie wywierają od lat dziecięcych największy wpływ na kreowanie złej opinii o swojej sylwetce, poprzez prezentację wyidealizowanych obrazów ciała¹³. W latach adolescencji jest to szczególnie niebezpieczne, ponieważ nawet pojedynczy przekaz może wywołać frustrację względem swojego wyglądu. Wielokrotnie następstwem

⁹Douglas S.J., *Enlightened sexism: The seductive message that feminism's work is done.*, Nowy Jork 2010.

¹⁰<https://nowewyrazy.uw.edu.pl/haslo/cialopozytywnosc.html>, [dostęp: 02.09.2020].

¹¹<https://socialpress.pl/2020/02/social-media-w-polsce-i-na-swiecie-najnowsze-dane> [dostęp: 02.09.2020].

¹²*Ibidem*.

¹³Hayes S., Tantleff-Dunn S., *Am i too FAT to be a princess? Examining the effects of the popular children's media on young girls' body image.*, „British Journal of Developmental Psychology”, nr 28, Leicester 2010, s. 413-426.

może okazać się bulimia, anoreksja oraz depresja. Teoria *media cultivation*¹⁴ zakłada, że przekazy medialne kreują jeden pożądany w danej kulturze wizerunek ciała, który staje się jedynym słusznym wzorcem. Obserwując media (na przykładzie Instagrama) ideał sklasyfikować można jako szczupłą, zdrową, młodą kobietę. Powtarzające się atuty fizyczne to: długie włosy, długie nogi, duże oczy, proste i białe zęby, duże usta, płaski brzuch, duże i jędrne piersi¹⁵. Badacze zdają się jedynie potwierdzać takie obserwacje, jakoby za atrakcyjne postrzegane były „duże, szeroko rozstawione oczy, niewielki nos, mały podbródek” oraz cechy „dojrzałe” – szerokie kości policzkowe, pociągłe policzki, a także „wyraziste” wysoko uniesione brwi, szerokie źrenice, szeroki uśmiech. Natomiast atrakcyjne ciało oprócz tego, że jest szczupłe, zachowuje stałą proporcję między piersiami a talią, a także niski stosunek obwodu talii do bioder¹⁶.

Ruch ciałopozytywność wychodzi naprzeciw kanonom utworzonym przez media. Aktywistki często prezentują się nieskrępowanie w strojach bikini, gdzie z entuzjazmem akceptują swoje ciało takim, jakim jest. Profile krągłych dziewcząt, takich jak Megan Jayne Crabbe (@bodyposipanda), czy Emma Sarr (@emmasarr) są w pełni publiczne, a ich kontent w dużej mierze składa się ze zdjęć w skąpych strojach plażowych, gdzie opisy są przekazem o tym, jak ważne jest, by kochać swoje ciało, dbać o nie jak najlepiej i cieszyć się z życia. W ideę, jaką jest ciałopozytywność wlicza się więcej aspektów – m.in.: normalizacja niepełnosprawności, menstruacji, owłosienia, blizn, rozstępów, zmian skórnych itp. Świetnym przykładem jest profil @danaemercer, której praca dziennikarska związana była z CNN, Cosmopolitan i Guardian. Zawartość jej konta dotyczy głównie uświadamiania swoich obserwatorów o iluzji jaką stwarza Internet. Dziennikarka zestawia ze sobą zdjęcia wykonane pod różnym kątem i oświetleniem tak, by cellulit i rozstępy stały

¹⁴Grubner G., Gross L., *The scary Word of TV's heavy viewer*, „Psychology Today”, nr 16, Waszyngton 1976, s. 41-45.

¹⁵Wnioski wyciągnięte na podstawie analizy zdjęć oznaczonych następującymi hasztagami: #beauty, #beautygirl #beautiful. Jednocześnie popularność #skinny to 7.5mln postów, #skinnylegs 259 tys. postów, #diet 67.2 mln postów (zestawienie na dzień 02.09.2020).

¹⁶Surzykiewicz J., *Współczesne dziewczyny nie mają problemów? Obraz współczesnych nastolatek i jego znaczenie w pracy edukacyjno-wychowawczej z dziewczętami*, <https://www.ore.edu.pl/wp-content/uploads/phocadownload/pracownie/wspczesne-dziewczyny-nie-maj-problemw.pdf> [dostęp: 02.09.2020], s. 17-18 cit. per: D.G. Leathers, *Komunikacja niewerbalna*, Warszawa 2007.

się niedostrzeżone. Realizuje także kilkudziesięciosekundowe filmy, gdzie określona pozycja ciała decyduje o efekcie fotografii, do której przypięty zostaje hasztag #fit.

Body positive realizuje ideę normalizacji przekazów medialnych i różnorodności wśród ludzi (nie tylko kobiet, choć w dużej mierze przeważają aktywności ich dotyczące) oraz obalania mitów związanych z cielesnością i fizjologią człowieka. Założeniem uprawiania sportu jest dbanie o dobrą kondycję swojego ciała i przyjemność, a nie dopasowanie wyglądu ciała do wzorca wypracowanego przez kulturę. W takiej samej kategorii rozważany jest makijaż i ubiór, tak by było to realizowane dla własnych potrzeb, a nie w ramach oczekiwań społecznych. Choć pojawiają się również fale krytyki spływające na aktywistki, którym zarzuca się niezdrowy tryb życia i zaniedbanie swoich ciał, często na takie zarzuty odpowiadają śmiechem. Ciałopozytywność zakłada, że kiedy człowiek pogodzi się z ciałem, zaakceptuje je, będzie żyć z nim w zgodzie, to ściągnie to również z niego bagaż presji społecznej i psychicznej, przywracając równowagę oraz radość życia.

4. Rola kobiety i oczekiwania społeczne

Badania, które mają określić wpływ tak silnych wzorców kobiecych na młode dziewczęta pokazują, że ich codzienność różni się od obrazów, które kreuje kultura.

Kobiety kształtują pojęcie własnej atrakcyjności w wyniku dwojakiego wpływu. Po pierwsze normatywnego, który zmusza je do podporządkowania się kulturowym standardom piękna, wytworzonym przez mężczyzn. Po drugie informacyjnego, dzięki któremu kobiety wiedzą jakie standardy atrakcyjności obowiązują w ich kulturze¹⁷.

W kwestii wpływu informacyjnego należy zauważyć również, jak bardzo zmienił się przekaz medialny XXI wieku w kwestii seksualności obu płci, a właściwie dojścia do momentu, w którym standardy wizualne stają się uniseksualne¹⁸. Kwestie fryzur, czy też makijażu zaczynają dotyczyć obu płci, przestają być dedykowane jedynie kobietom. Zyskujące w ostatnich latach popularność Drag Queen, jako

¹⁷Surzykiewicz J. *op.cit.* s. 14, cit. per: E. Aronson, *Człowiek: istota społeczna*, Warszawa 1997.

¹⁸Dudek Z.W., *Płeć psychologiczna, wzorce kultury i duchowość.*, „ALBO albo. Problemy Psychologii i Kultury”, nr 2, 2007.

czołowe aktywistki ruchów równościowych oraz nowe ikony mody nie pozostają obojętne, szczególnie w sferze medialnej¹⁹. Powoduje to jeszcze większą dezorientację wśród dorastających dziewcząt, które w okresie dojrzewania próbują zbudować swoją tożsamość. Podświadoma rywalizacja dotycząca wyglądu względem innych kobiet zaczyna dotyczyć również mężczyzn. Płeć kojarzona do tej pory z testosteronem przestaje być jedynie kreatorem standardów piękna dla kobiet, ale zaczyna się w nie również wpisywać.

Według Bokszańskiej społeczne pojęcie kobiecości jest konstruowane wokół trzech osiowych kategorii: piękna, zmysłowości i młodości²⁰ – a każda z nich dotyczy kwestii fizyczności. Wynika z tego również potrzeba nieustannego doskonalenia swojego ciała, nawet jeżeli wiąże się to z chirurgią plastyczną. Badania wykazują, że wizerunki kobiecego ciała, prezentowane w mediach i traktowane jako ideał są znacząco szczuplejsze niż ciało przeciętnej kobiety²¹. Anna Babicka-Wirkus w swoich badaniach z roku 2011 wykazuje, że w grupie dziewcząt w wieku 13-19 lat połowa respondentek ankiety nie uważa się za atrakcyjne lub trudno im wyrazić na ten temat opinię. Co za tym idzie aż 39% grupy badanych dziewcząt wyraziło chęć poddania się operacji plastycznej²². Bardzo ciekawy raport opublikował koncert kosmetyczny Dove w 2018 roku, który zaprezentował wyniki ankiet przeprowadzonych w grupie dziewcząt w wieku 14-17 lat w Polsce. Odpowiedzi ankiet ukazały, m.in., że 57% respondentek otrzymuje więcej komentarzy na temat swojego wyglądu, niż dotyczących osiągnięć. Dodatkowo wykazały, że 8 na 10 dziewczynek cierpi na zaburzenia odżywiania lub inną drogą naraża swoje zdrowie²³.

W kwestii kobiecego ciała można odnieść się do teorii Michaela Foucaulta. Gdyby stwierdzić, że kobieta współczesnego świata funkcjonuje w panoptikonie²⁴ – gdzie niewidoczny obserwator nadzoruje zamknięty i kontrolowany podmiot – uzasadniałoby to, że podporządkowuje się ona zasadom, które wprowadza mężczyzna

¹⁹<https://www.vogue.pl/a/drag-queens-nowymi-ikonami-mody> [dostęp: 02.09.2020].

²⁰Bokszańska G., *Ubiór w teatrze życia społecznego*, Łódź 2004.

²¹L. Brannon L., *Psychologia rodzaju*, Gdańsk 2002

²²Babicka-Wirkus A., *Oblicza kobiecości w perspektywie postaw wobec ciała przejawianych przez nastolatki*. „Refleksje”, nr 5, Poznań 2011, s. 54-64.

²³<https://www.dove.com/content/dam/unilever/dove/poland/brand'essential/dsep-folder-final-07092018-1386149.pdf,s.6-7> [dostęp: 02.09.2020].

²⁴Wymyślony przez Michaela Foucaulta schemat władzy i nadzoru. (przyp. aut.)

(wpływ normatywny). Kobieta zaczyna podlegać samodyscyplinie ze względu na fakt, że ciągle jest obserwowana przez kogoś, kto wyznacza, jak powinna wyglądać. Zaczyna być zasadne pokazywanie kobiet w perspektywie pasywnej w mediach. Myśląc o świecie reklamy, uznanej za nośnik ofert rynkowych i narzędzie perswazji, rola kobiety sprowadza się do konotacji z domem i rodziną lub, związanym z kulturą konsumpcji, nabywaniem produktów tworzących *image* (produkty do pielęgnacji ciała, ubrania). Obraz prezentowany w reklamach kosmetyków dedykowanych dla płci żeńskiej, przedstawiający wyidealizowaną modelkę ma się podobać mężczyznom, którzy docelowo mogą sprawić prezent w formie reklamowanego produktu, by ich partnerka też mogła wyglądać jak modelka zaprezentowana w spocie. Z perspektywy drugiej strony, kobieta sama, podświadomie wie, że ma się podobać mężczyźnie, więc dokona zakupu, by wyglądać jak nadnaturalna piękność, która używa tego samego produktu. Rotzoll i Haefner – teoretycy reklamy twierdzą, że „reklama jest rodzajem instytucji, reprezentującej zespół idei, będących podstawą porządku społecznego”²⁵. Jest to nurtujący problem przekazów medialnych z użyciem wizerunku kobiet, które w ostatecznym wydzwieku stają się opresyjne dla odbiorczyń i budują mylne – dla obu płci – wyobrażenie w kwestii standardów urody, ale też postaw społecznych. Aleksandra Powierska trafnie zauważa, że

proces ten można by również nazwać powtórnią indywiduacją: człowiek po raz kolejny przegląda się w Lacanowskim lustrze, tym razem zwierciadle kultury, by spostrzec siebie nie jako odrębną jednostkę, ale jako obraz nieadekwatny do panujących wzorców²⁶.

Współczesne kobiety stały się więźniami własnych ciał, a kultura konsumpcji promowana przez media daje im złudne poczucie, że mogą odzyskać kontrolę przez nabywanie określonych produktów i usług, które pozwolą wpisać się w społecznie akceptowalny kanon. Skoro wygląd podlega modyfikacji i można go stworzyć, przestaje on być już aspektem biologicznym, a staje się produktem.

²⁵Pitrus A., *Zrozumieć reklamę*, Kraków 2001, s. 63.

²⁶Powierska A., *Moda i uroda – kobieta a współczesne strategie tożsamościowe w kontekście analizy wybranych przekazów telewizyjnych*, „Media – Kultura – Komunikacja Społeczna”, nr 9, Olsztyn 2013, s. 59-71.

5. Podsumowanie

Rola kobiety współczesnej uległa znaczącej przemianie. Wzorce, w które standardowo wpisywana była kobieta tracą na aktualności. Wcześniej ujęta w ramy matki i żony, dziś staje się odbiorcą produktów dedykowanych płci przeciwnej (samochodów, komputerów, kredytów). XXI wiek zaowocował promocją wizerunku kobiety, jako silnej, niezależnej i będącej na równi z mężczyzną. Dzisiejsze kobiety zajmują się polityką, są samodzielne finansowo, obejmują stanowiska kierownicze, natomiast obowiązki domowe dzielą z partnerem na równi. Ewolucja kulturowa powinna determinować media, aby podążać za tymi zmianami i przestać spłycać wizerunek kobiety, ograniczając go do wyidealizowanego wyglądu oraz określonych zadań. W oczach odbiorców mediów tworzy to zdeformowany obraz rzeczywistości, a co za tym idzie, buduje mylne wzorce społeczno-kulturowe. Ruchy aktywistyczne, które powstają na rzecz normalizacji kobiecych standardów piękna, pozwalają na popularyzację postulatów na rzecz równego traktowania bez względu na aspekty fizyczne. Kreacja kobiet w mediach w dużym stopniu wciąż ogranicza się do atrakcyjności, ale jednocześnie naiwności i niezaradności. Zmiana takiego podejścia musi iść z duchem transformacji kulturowych i społecznych, co zmierza w kierunku kreacji kobiet wpisujących się w te same wzorce, co mężczyźni, obrazując tym samym równość w kwestii kariery, obowiązków, finansów, jednocześnie odchodząc od gloryfikacji dbania o maksymalnie wąską talię i niemożliwie gładką skórę.

Bibliografia:

- Babicka-Wirkus A., *Oblicza kobiecości w perspektywie postaw wobec ciała przejawianych przez nastolatki.*, „Refleksje”, nr 5, Poznań 2012.
- Bokszańska G., *Ubiór w teatrze życia społecznego*, Łódź 2004.
- Brannon L., *Psychologia rodzaju*, Gdańsk 2002.
- Douglas M., *Symbole naturalne. Rozważania o kosmologii.*, Kraków 2004.
- Douglas S.J. *Enlightened sexism: The seductive message that feminism's work is done.*, Nowy Jork 2010.
- Dudek Z.W., *Płeć psychologiczna, wzorce kultury i duchowość.*, „ALBO albo. Problemy Psychologii i Kultury”, nr 2, Warszawa 2007.
- Grubner G., Gross L., *The scary Word of TV's heavy viewer*, „Psychology Today”, nr 16, Waszyngton 1976.
- Hayes S., Tantleff-Dunn S., *Am i too FAT to be a princess? Examining the effects of the popular children's media on young girls' body image.*, „British Journal of Developmental Psychology”, nr 28, Leicester 2010.
- Pitrus A., *Zrozumieć reklamę*, Kraków 2001.
- Powierska A., *Moda i uroda — kobieta a współczesne strategie tożsamościowe w kontekście analizy wybranych przekazów telewizyjnych*, „Media – Kultura – Komunikacja Społeczna”, nr 9, Olsztyn 2013.

Źródła internetowe:

- <https://wsjp.pl/index.php?id=hasla=86506&ind=0> [dostęp: 02.09.2020].
- <https://edition.cnn.com/2017/10/17/us/me-too-tarana-burke-origin-trnd/index.html> [dostęp: 02.09.2020].
- <https://www.forbes.pl/kariera/uroda-pomaga-czy-przeszkadza-w-pracy/k049qj6> [dostęp: 02.09.2020].
- <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/aug/29/men-women-workplace-study-harassment-harvard-metoo> [dostęp: 02.09.2020].
- <https://nowewyrazy.uw.edu.pl/haslo/cialopozytywnosc.html> [dostęp: 02.09.2020].

<https://socialpress.pl/2020/02/social-media-w-polsce-i-na-swiecie-najnowsze-dane>
[dostęp: 02.09.2020].

[https://www.ore.edu.pl/wp-content/uploads/phocadownload/pracownie/
wspczesne-dziewczyny-nie-maj-problemw.pdf](https://www.ore.edu.pl/wp-content/uploads/phocadownload/pracownie/wspczesne-dziewczyny-nie-maj-problemw.pdf) [dostęp: 02.09.2020].

<https://www.vogue.pl/a/drag-queens-nowymi-ikonami-mody> [dostęp:
02.09.2020].

[https://www.dove.com/content/dam/unilever/dove/poland/brand`essential/
dsep-folder-final-07092018-1386149.pdf](https://www.dove.com/content/dam/unilever/dove/poland/brand`essential/dsep-folder-final-07092018-1386149.pdf) [dostęp: 02.09.2020].

dr Wojciech Marcin Czerski

Syndrom FoMO w świetle polskiej i zagranicznej literatury

1. Wprowadzenie

Nieodłącznym elementem codziennego funkcjonowania niemal każdego człowieka są nowoczesne technologie. Nikt już chyba temu nie zaprzeczy. Stosują je wszyscy, chociażby do kontaktów prywatnych i służbowych oraz załatwianiu spraw urzędowych. Oprócz tego „ułatwiają operacje bankowe, są pomocne przy dokonywaniu zakupów, umożliwiają śledzenie bieżących wydarzeń i pozwalają obywatelowi coraz efektywniej funkcjonować we współczesnej cyberprzestrzeni”¹. Z tego też względu można uznać, że nowoczesne technologie zmieniły standard życia wielu ludzi, sposób wykonywania przez nich pracy (np. praca zdalna), czy też komunikowania się².

J. Bednarek zauważa, że otaczająca nas cyberprzestrzeń jest wyrazem wolności i samokreacji jej użytkowników bez względu na ich płeć, wiek, status społeczny, czy chociażby dochód. Zdarza się, że wiele wspólnot w świecie wirtualnym powstaje tylko dlatego, że w świecie realnym zanikają kontakty międzyludzkie. Dlatego, aby je podtrzymać, ludzie decydują przenieść je do świata cyfrowego. Są oni:

zafascynowani wirtualną wspólnotą w sensie interakcji z innymi ludźmi, doznają wielu bodźców ze strony współczesnych mediów. Osoby takie mają poczucie, że cyberprzestrzeń przenosi je do zupełnie innego wymiaru, pozwalającego na uczestnictwo w sieciowym życiu, gdzie

¹Iskierka S., Krzemiński J., Weźgowiec Z., *Umiejętności informatyczne jednostki a jej wolność we współczesnej cyberprzestrzeni*, „Dydaktyka informatyki”, 2014, nr 9, s. 173

²Kuźmińska-Sołśnia B., *Nowoczesne technologie informatyczne – możliwości i zagrożenia*, „Dydaktyka informatyki”, 2014, nr 9, s. 72.

pojawiają się nieograniczone możliwości osiągnięcia własnego, bezcielesnego ja. Jednostki, które temu uległy, często są nierozłącznie związane z komputerem, co jest dla nich szczególnie atrakcyjne, ale bardzo szybko może stać się uzależnieniem³.

Podobnego zdania jest M. Kęsy, który uważa, że „rozwiązania informacyjno-komunikacyjne powodują powstanie, w pewnym sensie broni obosiecznej”⁴. Jest tak ze względu na fakt, iż technologie same w sobie stanowią zagrożenie dla informatyki, a tym samym dla samego użytkownika.

2. FoMO — eksplikacja pojęcia

Jednym z negatywnych skutków nowoczesnych technologii dla człowieka jest zjawisko FoMO, czyli najprościej mówiąc – lęk przed pominięciem. Termin ten jest akronimem zwrotu *Fear of Missing Out*.

Jako pierwszy FoMO zaobserwował w latach pięćdziesiątych XX wieku D. Herman. Według niego doświadczenie FoMO opiera się na strachu przed tym, że ze względu na niewystarczający czas i pieniądze, albo inne bariery, nie jest osiągnięte przez jednostkę to, na czym desperacko jej zależy. Podobne odczucie ma dziecko, które będąc w pięknym sklepie z kolorowymi cukierkami, nie może sobie na nie pozwolić dlatego, że ma jedynie jedną czwartą potrzebnych pieniędzy⁵.

Początkowo termin ten nie zyskał dużej popularności. Ostatecznie jednak, dzięki środkom masowego przekazu, które powiązały to pojęcie z serwisami społecznościowymi, FoMO zyskało zainteresowanie szerszego grona, w tym naukowców⁶.

Do podobnego wniosku dochodzi M. Spitzer, który uważa, że analizowane zjawisko nie jest nowe, a ludziom „zawsze towarzyszyło poczucie, że gdzieś ich nie

³Bednarek J., *Spoleczne kompetencje medialno-informacyjne w kontekście bezpieczeństwa w cyberprzestrzeni i świata wirtualnego* [w:] *Człowiek w obliczu szans cyberprzestrzeni i świata wirtualnego*, J. Bednarek (red.), Warszawa 2014, s. 22.

⁴Kęsy M., *Wykorzystanie technologii informacyjnej a zagrożenia „dla informatyki i przez informatykę”*, „Dydaktyka informatyki”, 2014, nr 9, s. 14.

⁵Herman D., *The Fear of Missing Out (FOMO)*, [http://www.danherman.com/The-Fear-of-Missing-Out-\(FOMO\)-by-Dan-Herman.html](http://www.danherman.com/The-Fear-of-Missing-Out-(FOMO)-by-Dan-Herman.html) [dostęp: 26.04.2020].

⁶Jupowicz-Ginalska A. i in., *Fear of missing out a korzystanie z urządzeń umożliwiających dostęp do mediów społecznościowych na podstawie badań polskich internautów*, „Forum Socjologiczne”, 2018, nr 9, s. 223.

ma i w związku z tym coś przemknie im koło nosa. Odkąd jednak istnieją sieci społecznościowe, w których nieustannie miliony ludzi coś robią i o tym donoszą, ów lęk bardzo się nasila”⁷.

Analizując literaturę przedmiotu można zauważyć, że istnieje wiele podejść do omawianego zjawiska. Pierwszą naukową definicję opracował w 2013 roku zespół A.K. Przybylskiego. Zakłada ona, że FoMO to wszechogarniająca obawa, iż inni mogą mieć satysfakcjonujące doświadczenia, w których człowiek nie uczestniczy i charakteryzuje się potrzebą pozostania w ciągłej łączności z tym, co robią inni⁸. JWT Intelligence sugeruje, że FoMO to nic innego jak „niepokój i czasami pochłaniające uczucie, że brakuje ci czegoś, że twoi rówieśnicy robią coś bez ciebie, wiedzą o czymś lub posiadają coś więcej, lub coś lepszego niż ty”⁹. Natomiast w wiktory.org przeczytać można, że jest to „forma lęku społecznego charakteryzująca się kompulsywną obawą, że może brakować okazji do interakcji społecznych, nowych doświadczeń, zyskownych inwestycji lub innych korzystnych rzeczy”¹⁰.

Ł. Tomczyk zwraca uwagę, że FoMO ściśle powiązane jest z realizacją komunikacji za pomocą mediów elektronicznych i z powodu braku tej możliwości wyzwala lęk. Jednakże zjawisko to dotyczyć może jego zdaniem

również innych form aktywności ludzkiej, na przykład strachu przed niemożnością uczestniczenia w koncercie, wydarzeniu kulturalnym, absencji w trakcie kursu lub innych istotnych zjawisk, bazujących na przekazie informacji lub bezpośredniej komunikacji międzyludzkiej¹¹.

W. Gigilewicz dodaje, że osoby dotknięte FoMO doświadczają ciągłego napięcia związanego z potrzebą dostępu do informacji. Przez to taki „człowiek żyje cha-

⁷Spitzer M., *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*, Słupsk 2016, s. 184.

⁸Przybylski A.K., K. Murayama, DeHaan C.R., Gladwell, V *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*, „Computers in Human Behavior” 2013, nr 29/4, s. 18-41.

⁹Can G., Satici S.A., *Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study*, „Psicologia: Reflexão e Crítica” 2019, nr 32/1, s. 1.

¹⁰*Fear of missing out*, https://en.wiktionary.org/wiki/fear_of_missing_out [dostęp: 1.05.2020].

¹¹Tomczyk Ł., *FOMO (Fear of Missing out) – wyzwanie diagnostyczne i edukacyjne*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2018, nr 37/3, s. 143.

otycznie, w poczuciu psychicznej dezorientacji i dezorganizacji, zmęczony, niespokojny, nieszczęśliwy”¹².

A. Jupowicz-Ginalska wraz z zespołem uważa, że FoMO jest teraz najbardziej dostrzegalna dlatego, że zwłaszcza młodzi ludzie są ciągle zalogowani, a przez to

„poszukujemy informacji, opinii, porad, rozrywki, chwili zapomnienia, przyjaźni i akceptacji. Pragniemy się dzielić, dyskutować, kupować, uczestniczyć, bywać, bawić się i relaksować, wyrażać siebie i swoje zdanie, obserwować innych, zachęcać i zniechęcać, chwalić i krytykować”¹³.

Zajmując się zagadnieniem FoMO, należy mieć na uwadze również fakt różnego tłumaczenia samego pojęcia na język polski. Zwraca na to uwagę m.in. I. Dziugiel, która w przeciwieństwie do innych autorów uważa, że FoMO to lęk przed przecenieniem, a nie lęk przed odłączeniem. To drugie tłumaczenie odnosi się do angielskiego terminu Disconnectivity Anxiety (DA)¹⁴. Z tego względu należy mieć tę kwestię na uwadze podczas omawiania powyższej tematyki. Także usystematyzowanie terminologii wydaje się być kluczowe.

Przyczyn lęku przed pominięciem (FoMO) można szukać np. w wielu teoriach związanych z wyzwalaniem tego typu zachowania ryzykownego, jednakże większość z nich odwołuje się do mechanizmów autoregulacji oraz potrzeb psychologicznych, związanych z byciem w świecie, autonomią oraz budowaniem relacji z innymi osobami¹⁵.

T.W. Grabowski uważa, że

tego rodzaju problemy powiązać można z występującymi współcześnie dwoma głównymi typami zaburzenia osobowości:

1. Neurotyczna osobowość naszych czasów – opisuje człowieka dotkniętego nadmierną pobudliwością, drażliwością, stanami lękowymi, obsesjami, często bólami psychogennymi i depresją. [...]

¹²Gigilewicz W., *Fomo sapiens w kulturze transparencji – człowiek podróżujący wszędzie i w każdej chwili*, „Biografistyka Pedagogiczna” 2018, nr 3/1, s. 181–182.

¹³Jupowicz-Ginalska A. i in., *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem - raport z badań*, 2018.

¹⁴Dziugiel I., *Technostres - znak naszych czasów*, „Nowoczesne Zarządzanie” 2013, nr 1, s. 71.

¹⁵Tomczyk Ł., *op. cit.*, s. 143.

2. Narcystyczna osobowość naszych czasów – opisuje człowieka nade wszystko skupionego na sobie. Cechą osobowości narcystycznej jest niepohamowana pogoń za szczęściem i chorobliwe skupienie na własnym »ja«¹⁶.

S. Bębas zwraca uwagę na to, że zjawisko FoMO

związane jest z nawykiem nieustannego porównywania się z innymi, szczególnie (lecz nie tylko) pod względem zawartości profili na Facebooku oraz dostępu do różnorodnych form uczestnictwa w życiu społecznym lub posiadania dóbr materialnych. U człowieka powstaje więc obsesja na punkcie potencjalnego wykluczenia, co może dotyczyć zarówno udziału w atrakcyjnym »party«, jak i posiadania określonego gadżetu¹⁷.

M. Dębski i M. Bigaj natomiast uważają, że syndrom FoMO powodowany jest m.in. przez brak higieny użytkowania nowoczesnych technologii i niewłaściwe użytkowanie internetu¹⁸.

3. Narzędzia diagnozujące syndrom FoMO

Mimo iż po raz pierwszy syndrom FoMO dostrzeżony został już w połowie lat dziewięćdziesiątych, to pierwsze narzędzia pozwalające zdiagnozować to zjawisko powstały niedawno. Do dziś opracowane zostały cztery takie kwestionariusze. Poniżej zaprezentowane zostały one w kolejności chronologicznej.

¹⁶Grabowski T.W., *Postprawda a bezpieczeństwo. Wprowadzenie* [w:] *Bezpieczeństwo informacyjne w dobie postprawdy*, Grabowski T.W., M. Lakomy, Oświecimski K. (red.), Kraków 2018, s. 20–21.

¹⁷Bębas S., *Uzależnienia od portali społecznościowych na przykładzie Facebooka* [w:] *Cyberprzestrzeń - człowiek - edukacja. Rodzic, dziecko, nauczyciel w przestrzeni wirtualnej*, J. Bednarek, A. Andrzejewska (red.), Kraków 2018, s. 164.

¹⁸Dębski M., Bigaj M., *Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*, Gdynia 2019, s. 81.

10-item version of Fear of Missing Out scale (FoMOs)

Pierwszą skalą służącą do badania zjawiska FoMO jest narzędzie opracowane przez zespół A.K. Przybylskiego¹⁹. Składa się ona z dziesięciu itemów, które oceniane są według pięciostopniowej skali Likerta, gdzie 1 oznacza „zupełnie mnie nie dotyczy”, a 5 – „całkowicie mnie dotyczy”. Wśród ocenianych twierdzeń znajdują się między innymi: *Obawiam się, że inni mają ciekawsze przeżycia niż ja; Czasami zastanawiam się, czy nie poświęcam zbyt dużo uwagi na to, żeby na bieżąco śledzić, co się dzieje, czy też Kiedy jestem na wakacjach, czy urlopie, w dalszym ciągu obserwuję, co porabiają moi znajomi*. Współczynnik rzetelności α -Cronbacha wynosi 0,87. Suma punktów możliwych do osiągnięcia mieści się w przedziale 10-50 punktów, a ogólny wynik wskazuje nasilenie syndromu FoMO (im wyższy wynik, tym wyższe nasilenie)²⁰.

Ta skala doczekała się już adaptacji w innych krajach. W 2019 roku opublikowana została turecka adaptacja. Jego autorzy zapewnili, że procedura adaptacyjna została przeprowadzona zgodnie z zasadą równoważności językowej, a analiza czynnikowa potwierdziła zgodność modelu. Współczynnik rzetelności α -Cronbacha w tym przypadku wynosi 0,78, co jest niższe niż w oryginale, ale nadal wynik jest akceptowalny²¹.

M. Dębski i M. Bigaj podali, iż dokonali polskiej adaptacji tej skali, jednak nigdzie nie podają oraz nie udostępniają szczegółowych danych na ten temat.

Fear of Missing Out Scale

Kolejna skala opracowana została w USA przez J.P. Abel, Ch.L. Buff i S.A. Burr²². Podobnie jak pierwsze narzędzie, również i to składa się z dziesięciu itemów, które oceniane są według siedmiostopniowej skali Likerta, gdzie 1 oznacza „nigdy”, a 7 – „zawsze”. Wśród tych dziesięciu itemów znajduje się siedem twierdzeń pozytywnych i trzy negatywne, dla których należy odwrócić skalę. Analiza czynnikowa

¹⁹Przybylski A.K. i wsp., *op. cit.*

²⁰*Ibidem.*

²¹Can G., Satici S.A., *op. cit.*

²²Abel J.P., Buff C.L., Burr S.A., *Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment*, „Journal of Business & Economics Research (JBBER)” 2016, nr 14/1.

wykazała, że skala składa się z trzech głównych składowych: (1) *Poczucie własnej skuteczności*, (2) *Interakcje społeczne/ekstrawersja* oraz (3) *Lęk społeczny*. Wśród ocenianych twierdzeń między innymi znajdują się: *Generalnie rzecz biorąc, jestem zadowolony(a) z siebie; Czy czujesz się nieswojo podczas zawierania nowych znajomości?*, czy też *Zalóżmy, że nie jesteś w stanie sprawdzić, co się dzieje w mediach społecznościowych, gdy masz na to ochotę. Mówiąc ogólnie, jak często odczuwasz lęk w związku z tym?* Współczynnik rzetelności α -Cronbacha dla tej skali wynosi 0,70. J.P. Abel, Ch.L. Buff i S.A. Burr opracowały dwa sposoby interpretacji wyników swojej skali. Pierwszy z nich zakłada, że wyniki mniejsze lub równe 45 (połowa skali) to niskie natężenie FoMO, a wyniki powyżej 45 to wysokie natężenie. Drugi sposób to podział wyników na trzystopniową skalę: wyniki 0-23 są niskie, 24-31 – przeciętne, a 32-70 – wysokie²³.

Uskudar fear of missing out scale

Trzecia skala opracowana została przez turecki zespół w składzie B. Metin, R. Pehlivan i N. Tarhan²⁴. Składa się ona z dwudziestu dwóch itemów podzielonych na cztery podwymiarzy: (1) *Ogólne*, (2) *Społeczne*, (3) *Bezpieczeństwo/Wiadomości* i (4) *Praca/Szkola*. Wśród ocenianych twierdzeń dwadzieścia jest pozytywnych i dwa negatywne (dla których należy odwrócić skalę). Każde z ocenianych twierdzeń rozpoczyna się od *Jeśli nie sprawdzę regularnie mojego telefonu...*, a wśród nich znajdują się między innymi: *Obawiam się, że mogę przegapić coś ważnego; Obawiam się, że wystąpią problemy z wypełnieniem moich obowiązków, czy też Czuję się niespokojnie, ponieważ nie słyszę o zagrożeniach (terroryzm, klęska żywiołowa itp.), które mogą być wokół mnie*. Poszczególne itemy oceniane są według pięciostopniowej skali Likerta, gdzie 1 oznacza *nigdy się nie zgadzam*, a 5 – *zawsze się zgadzam*. Współczynnik rzetelności α -Cronbacha w tym przypadku wynosi 0,88. Autorzy nie podają jednak, w jaki sposób interpretować otrzymane wyniki. Można jednak przypuszczać, że im wyższy współczynnik, tym wyższe nasilenie FoMO²⁵.

²³ *Ibidem*

²⁴ Metin B., Pehlivan R., Tarhan N., *Reliability and validity of Uskudar fear of missing out scale*, „The Journal of Neurobehavioral Sciences” 2017, nr 4/2.

²⁵ *Ibidem*

Single item FoMO (Fear of Missing Out) scale

Ostatnią omawianą skalą jest „kwestionariusz” autorstwa badaczy z Nowej Zelandii – jednoitemowa skala FoMO – będąca efektem pracy zespołu B.C. Riordana²⁶. Po pogłębionych analizach teoretycznych i empirycznych zdecydowali oni, że w niektórych okolicznościach lepsza będzie krótsza skala niż 10-itemowa zespołu A.K. Przybylskiego. Dlatego też w ich kwestionariuszu znalazło się tylko jedno proste pytanie: *Czy doświadczasz FoMO?* Przeprowadzone przez nich badania dowiodły, że to pytanie wystarczy do wstępnej diagnozy tego syndromu. Respondenci mają za zadanie dokonać samooceny 5-stopniową skalą Likerta, gdzie 1 oznacza *nie, nie prawda o mnie*, a 5 – *tak, zdecydowanie prawda o mnie*. Autorzy nie podają jednak współczynnika rzetelności, a jedynie informacje o skorelowaniu swojego pytania ze skalą A.K. Przybylskiego i innych. Wyniki są następujące: Badanie 1 $r=0,735$, $r=0,654$; Badanie 2 $r=0,638$; Badanie 3 $r=0,807$; Test-retest $r=0,717$ ²⁷.

Po badaniu skalą zespołu B.C. Riordana i autodiagnozie FoMO zalecane jest skorzystać z innej skali w celu określenia stopnia, czy też natężenia tego zjawiska u badanej osoby.

4. Podsumowanie

Jak można zauważyć z przeprowadzonych analiz teoretycznych, syndrom FoMO dotknąć może każdego, niezależnie od tego, w jakim jest wieku. Szczególnie jednak narażeni na to są młodzi ludzie²⁸. Faktem jest również to, że serwisy społecznościowe takie jak Facebook, Twitter, Instagram wzmacniają syndrom i uwidaczniają na niespotykaną skalę. Niestety lęk ten potrafią dodatkowo wykorzystać, wzmacniać i wręcz żerować na nim różne firmy. Jak podaje M. Spitzer, np. w 2009 roku producent wódki marki Smirnoff zainicjował kampanię pod hasłem *Be there* (ang. „Bądź tam”), w której „pokazuje imprezy w opuszczonych tunelach metra, o których później bardzo głośno mówi się w mediach – jest to ewidentne nawiązanie do usilnego

²⁶Riordan B.C. i in., *The development of a single item FoMO (Fear of Missing Out) scale*, „Current Psychology”, 2018.

²⁷*Ibidem*

²⁸Witkowska M., *FoMO i nadużywanie nowych technologii*, Warszawa 2019, s. 7.

dążenia, by nie ominęło nas coś fantastycznego”²⁹. M. Spitzer w swojej książce podaje więcej przykładów tego typu działań.

Zaprezentowane w niniejszym artykule narzędzia badawcze pomocne mogą być zarówno nauczycielom, psychologom, jak i rodzicom, którzy zainteresowani są zdrowiem swoich podopiecznych. Ze względu na to, iż dzieci i młodzież mogą być najbardziej zagrożone FoMO, ważne jest, aby nauczyli się odpowiedniej higieny pracy zarówno z nowymi technologiami, jak i korzystania z serwisów społecznościowych. W tym procesie powinni uczestniczyć zarówno rodzice, jak i nauczyciele, którzy wspólnie mogą zwracać uwagę na niepokojące symptomy mogące świadczyć o kształtowaniu się tego syndromu.

²⁹Spitzer M., *op. cit.*, s. 186.

Bibliografia

Abel J.P., Buff C.L., Burr S.A., *Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment*, „Journal of Business & Economics Research (JBER)” 2016, nr 14/1.

Bednarek J., *Spoleczne kompetencje medialno-informacyjne w kontekście bezpieczeństwa w cyberprzestrzeni i świata wirtualnego* [w:] *Człowiek w obliczu szans cyberprzestrzeni i świata wirtualnego*, J. Bednarek (red.), Warszawa 2014.

Bębas S., *Uzależnienia od portali społecznościowych na przykładzie Facebooka* [w:] *Cyberprzestrzeń - człowiek - edukacja. Rodzic, dziecko, nauczyciel w przestrzeni wirtualnej*, J. Bednarek, A. Andrzejewska (red.), Kraków 2018.

Can G., Satici S.A., *Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study*, „Psicologia: Reflexão e Crítica” 2019, nr 32/1.

Dębski M., Bigaj M., *Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*, Gdynia 2019.

Dziugieł I., *Technostres - znak naszych czasów*, „Nowoczesne Zarządzanie” 2013, nr 1.

Fear of missing out, https://en.wiktionary.org/wiki/fear_of_missing_out [dostęp: 1.05.2020].

Gigilewicz W., *Fomo sapiens w kulturze transparencji – człowiek podróżujący wszędzie i w każdej chwili*, „Biografistyka Pedagogiczna” 2018, nr 3/1.

Grabowski T.W., *Postprawda a bezpieczeństwo. Wprowadzenie* [w:] *Bezpieczeństwo informacyjne w dobie postprawdy*, T. W. Grabowski, M. Lakomy, K. Oświecimski (red.), Kraków 2018.

Herman D., *The Fear of Missing Out (FOMO)*, [http://www.danherman.com/The-Fear-of-Missing-Out-\(FOMO\)-by-Dan-Herman.html](http://www.danherman.com/The-Fear-of-Missing-Out-(FOMO)-by-Dan-Herman.html) [dostęp: 26.04.2020].

Iskierka S., Krzemiński J., Weźgowiec Z., *Umiejętności informatyczne jednostki a jej wolność we współczesnej cyberprzestrzeni*, „Dydaktyka informatyki” 2014, nr 9.

Jupowicz-Ginalska A. i in., *Fear of missing out a korzystanie z urządzeń umożliwiających dostęp do mediów społecznościowych na podstawie badań polskich internautów*, „Forum Socjologiczne”, 2018, nr 9.

Jupowicz-Ginalska A. i in., *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem - raport z badań*, 2018.

Kęsy M., *Wykorzystanie technologii informacyjnej a zagrożenia „dla informatyki i przez informatykę”*, „Dydaktyka informatyki”, 2014, nr 9.

Kuźmińska-Sołśnia B., *Nowoczesne technologie informatyczne – możliwości i zagrożenia*, „Dydaktyka informatyki”, 2014, nr 9.

Metin B., Pehlivan R., Tarhan N., *Reliability and validity of Uskudar fear of missing out scale*, „The Journal of Neurobehavioral Sciences” 2017, nr 4/2.

Przybylski A.K., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V., *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*, „Computers in Human Behavior” 2013, nr 29/4.

Riordan C. i in., *The development of a single item FoMO (Fear of Missing Out) scale*, „Current Psychology”, 2018.

Spitzer M., *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*, Słupsk 2016.

Tomczyk Ł., *FOMO (Fear of Missing out) – wyzwanie diagnostyczne i edukacyjne*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 2018, nr 37/3.

Witkowska M., *FoMO i nadużywanie nowych technologii*, Warszawa 2019.

Reselling – szansa czy zagrożenie dla współczesnej młodzieży?

1

*Boom gospodarczy spowodował, iż pieniędzmi,
zarówno otrzymanymi od rodziców,
jak i zarobionymi samodzielnie,
zaczęła dysponować młodzież,
która nie musiała ich przeznaczać
na utrzymanie się przy życiu,
ale na przyjemności.²*

1. Czy tylko muzyka, filmy, gry komputerowe? Nowe aspekty użytkowania Internetu przez młodzież

Co dziesiąty badany deklaruje korzystanie z telefonu komórkowego cały czas. Prawie połowa uczniów, gdy budzi się w nocy, sięga po smartfon. Nie bez przyczyny mówi się o pokoleniu *Always On*, co ma sugerować ciągle „włączenie”, bycie w kontakcie poprzez, chociażby smartfon czy tablet. 25% dzieci i młodzieży określa siebie jako fonoholika. 60% uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych w Polsce w wieku 12-19 lat ma nieograniczony dostęp do zasobów, jakie daje im Internet. Połowa młodzieży nie wyobraża sobie życia bez smartfona, a tym samym bez Internetu, środków masowego przekazu w postaci portali społecznościowych, czatów,

¹Zmodyfikowana wersja tekstu opublikowanego w. „(Już nie) nowe medium. Kulturowe aspekty internetu”, red. R. Sowiński, Siemianowice 2020, pod tytułem „Młodzi biznesmeni, czyli jak 14-latkowie wykorzystują dobrodziejstwo Internetu”

²Krajewski M., *Kultury alternatywne i konsumpcja*, [w:] „Kultura Współczesna” 2004, nr 3, s. 30.

stron internetowych etc. Czują oni wewnętrzną potrzebę natychmiastowej reakcji na wiadomości w telefonie i sieci, gdy tylko zobaczą oni powiadomienie na ekranie³

Pytanie jest zasadnicze: czy przytoczone dane są powodem do dumy, czy też lęku? Czy są przejawem modernizacji społeczeństwa oraz osób młodego pokolenia, czy jednak stanowią potwierdzenie, że młodzi spędzają cały czas ze smartfonem? Czy powinniśmy się cieszyć, a może projektować rozwiązania mające na celu przeciwdziałania wykorzystywaniu przez dzieci i młodzież smartfonów, Internetu i wszystkiego, co jest z tym związane? Smartfon, laptop, iPad, smartwatch to norma i chleb powszedni dla dzisiejszej młodzieży. Nie ma się czemu dziwić — świat się rozwija, technologia jest na wyciągnięcie ręki, co ułatwia ludziom życie. W tym miejscu pojawia się kolejne ważne pytanie, jak młodzież wykorzystuje dobrodziejstwa technologiczne, które daje im Internet. Czy nadal jest on wykorzystywany np. jako pomoc w edukacji: w pracach domowych, przygotowywaniu prezentacji? Może służy jako element rozrywki, np. w postaci gier komputerowych, słuchania muzyki, oglądania filmów itp.? Zastanówmy się jednak, czy aby te czynności, w dzisiejszych czasach nie powinny już być uważane za zbyt stereotypowe, a może i przestarzałe. Internet przestał być dla młodzieży jedynie zabawką, czy łatwym źródłem wiedzy. Współcześnie wykorzystują oni zupełnie inny jego aspekt, który był dotychczas nieznan — sieć internetowa staje się dla nich źródłem zarobku.

2. Resell butów – zjawisko znane, czy nieznane?

Jak można zarobkować przez Internet w tak młodym wieku⁴, jakie umiejętności i kompetencje są tu najbardziej potrzebne oraz jaki „biznes” należy otworzyć? Niebagatelne sumy pieniędzy można zdobyć poprzez tzw. reselling butów ekskluzywnych oraz sportowych marek. Jest to zjawisko stosunkowo nowe, w Polsce znane dopiero od kilku lat. o ile pytań badawczych jest niezmiernie dużo oraz wzrasta chęć poznania tego procesu, to pod kątem metodologicznym jest ono wciąż tajemnicze. Badając dzieje najstarsze, związane z antykiem, czy średniowieczem, problemem staje się brak, albo znikomość źródeł. Zdawać by się mogło, że analizując zjawiska

³na podstawie: Dębski M., Bigaj M., Ogólnopolskie badanie „Młodzi Cyfrowi”. Wybrane wyniki i rekomendacje, Gdańsk 2019, s. 13, 17—20

⁴mowa tu o uczniach klas VII i VIII szkoły podstawowej.

stosunkowo nowe, mające co najwyżej od 10 do 20 lat tendencja ta jest zupełnie inna. Otóż nic bardziej mylnego — poznanie struktur funkcjonowania resellingu, zarówno w Polsce, jak i na świecie przysparza wielu trudności, gdy chcemy przenieść to na grunt naukowy i metodologiczny. Z racji „nowości” nie znajdujemy w tej kwestii wzmianek w monografiach, czy też syntezach naukowych, przykładowo dotyczących psychologii. Co prawda niekiedy powstają prace dyplomowe, czy też artykuły prasowe lub programy telewizyjne koncentrujące się na tym zjawisku. Szczególnie ważne są teksty oraz relacje z zachodu Europy, gdzie reselling butów wcześniej osiągnął szczyt popularności oraz rozwoju.

Celem niniejszego artykułu nie jest ukazanie oraz streszczenie zjawiska handlu unikatowymi butami w Polsce, lecz skupienie się na tym zjawisku pod kątem osób, które w nim uczestniczą, a także wyjątkowej roli i pozycji Internetu, który stanowi nieodzowne medium komunikacji. W badaniach wprowadzony został swoisty cenzus wieku, koncentrujący uwagę na społeczności młodzieży w wieku 14-15 lat, a więc będących przeważnie uczniami VII oraz VIII klas szkoły podstawowej. Szczególnie cenny był autentyczny kontakt z młodzieżą zajmującą się tą sferą działalności. Autor badań podczas realizowania praktyk pedagogicznych w jednej z warszawskich szkół podstawowych, miał możliwość poznać uczniów, których zajęciem jest reselling butów. Czy było to dla nich tylko zajęcie, czy może już pasja pełna zaangażowania? Zadaniem tego artykułu jest znalezienie odpowiedzi na powyższe pytanie.

3. Pokaż buty, a powiem ci, kim jesteś

To znane hasło rzeczywiście odwołuje się do wielkiej roli, jaką odgrywa obuwie w postrzeganiu człowieka. Oczywiście nie powinno się oceniać człowieka pod kątem jego wizerunku, ale prawdą jest, że pierwsze wrażenie jest niezmiernie ważne, a często jego wyznacznikiem jest właśnie obuwie. Psychologowie i naukowcy mogą spróbować określić status majątkowy, wiek, płeć, pozycję społeczną, a to wszystko jedynie za pomocą zdjęć noszonych butów⁵.

⁵ *What do Our Shoes Say About Us*, <https://6thfloor.blogs.nytimes.com/2012/06/19/what-do-our-shoes-say-about-us/>, [dostęp: 25.03.2020].

Obuwie odgrywało bardzo ważną rolę w dziejach. Na przestrzeni epok buty noszone przez naszych przodków ewoluowały, dopasowując się do panującego wówczas stylu, czy też mody. Niejednokrotnie obuwie było oznaką przynależności społecznej oraz zajmowanej pozycji. Z biegiem lat, z małych zakładów manufakturowych wykształciły się wielkie koncerny produkujące obuwie na masową skalę, które rozwijają się do dzisiaj⁶. Kilkanaście lat temu na rynku zaczęły pojawiać się buty, które powstawały w kolaboracji ze znanymi osobami. Nie były one przeznaczone do produkcji masowej, różniły się od „zwykłego” obuwia swoim oryginalnym kształtem, kolorem — wyróżniały się na tle innych, stanowiąc egzemplarze rzadkie i kolekcjonerskie, które można było przechowywać w transparentnych pudełkach w domu, albo przeznaczyć je do sprzedaży. Uznać można to za początek zjawiska resellu butów.

Światowy rynek wtórnego handlu butami sportowymi szacowany jest na 22 mld złotych. Z tego względu zaskoczeniem nie powinny być zarobki nastolatków sięgające kilkunastu tysięcy złotych miesięcznie⁷. Osoby będące w tej branży nie zajmują się sprzedażą butów tylko i wyłącznie drogich. Ważne, aby były to egzemplarze kolekcjonerskie, stworzone w kolaboracji z aktorami, muzykami, celebrytami. Egzemplarzy tych nie ma zbyt wiele, zdarzają się pary, których jest 10 na cały świat, więc szansa dotarcia ich do Polski jest wtedy bardzo mała⁸. Dla większości ludzi funkcjonalność, estetyka, wygląd danej pary obuwia stanowi jeden z najważniejszych czynników decydujących o zakupie. W przypadku kolekcjonerów jest zupełnie inaczej. Dla resellerów ważne są egzemplarze rzadkie, nietypowe, wyróżniające się spośród wielu innych butów, a opinia laików, czy też osób nienależących do ich środowiska jest drugorzędna. Z autopsji wiem, że liczy się dla nich przede wszystkim uznanie grupy, a nie postronnych osób, wobec czego estetyka butów kolekcjonerskich nie jest jednoznaczna.

⁶Colea J., *Golden Kicks: The Shoes that Changed Sport*, 2016, s. 14-16.

⁷Zaczyński M., *Te ciche cichobiegi*, „Polityka” 2018, nr 9, s. 64.

⁸Warszawscy kolekcjonerzy sneakersów, <https://tvn24.pl/tvnwarszawa/najnowsze/warszawscy-kolekcjonerzy-sneakersow-27222>, [dostęp: 25.03.2020].

4. Kolejka pod sklepem, walka o buty, sprzedaż z zyskiem – proces resellingu w pigułce

Informacje, gdzie daną rzadką parę obuwia można nabyć, dostępne są właśnie w sieci. Istnieją specjalne grupy na Facebooku (w jednej z nich jest 135 tys. członków z Polski), czy też profile oraz czaty instagramowe. Paradoksalnie Facebook nie odgrywa przodującej roli w komunikacji osób związanych z branżą. Ważniejszy jest bowiem Instagram, który współcześnie stanowi jeden z ważniejszych komunikatorów⁹.

Pod sklepami zajmującymi się dystrybucją rzadkich butów ustawiają się kolejki nastolatków chcących zdobyć upragnioną parę butów¹⁰. Dla osób postronnych niejednokrotnie dość długa kolejka może budzić jedno skojarzenie — PRL. Wbrew pozorom porównanie to nie jest bezpodstawne. W obu przypadkach chodzi o dobra luksusowe, których deficyt wzrasta na rynku, a popyt jest dość duży. Produkty, w tym przypadku buty, sprowadzone są z Zachodu. Ponadto „sneakerheadzi” ustalają tzw. „check”, czyli listę chętnych do nabycia obuwia, aby tym samym usprawnić sprzedaż oraz zapobiec potencjalnym problemom¹¹. Obecnie staje się to coraz trudniejsze, gdyż liczba osób chętnych do zakupu obuwia znacząco wzrasta. Niektórzy gotowi są walczyć o wymarzoną parę butów, agresją i przemocą. Nie zdarza się tak tylko w Stanach Zjednoczonych¹².

Po nabyciu przez nastolatka pary unikatowych butów pojawiają się dwie możliwości. Pierwszą, bardziej pożądaną przez kupca, opcją jest sprzedaż. Druga możliwość, to osobiste użytkowanie obuwia lub tworzenie unikatowych kolekcji, których zysk narasta z dnia na dzień. Wiele osób nie rozumie fenomenu kolekcjonowania

⁹Na temat społeczności i funkcjonowania Instagrama zob.: A. Song, E. Weinger, *Pokaż swój styl: jak się wyróżnić, przyciągnąć obserwujących i zbudować markę na Instagramie*, tłum. J. Dziubińska, Kraków 2016.

¹⁰Jednym z najbardziej popularnych sklepów dla resellerów jest Warsaw Sneaker Store znajdujący się w Warszawie przy ulicy Chmielnej 20, v. *Najlepsze polskie sklepy z oryginalnymi butami sportowymi typu Kicksy!*, <https://streetwear.pl/polskie-sklepy-z-oryginalnymi-butami-sportowymi/>, [dostęp: 27.03.2020].

¹¹Jeżeli ktoś z potencjalnych nabywców nie stawi się o danej godzinie, jest automatycznie wykreślany z listy; ta praktyka także stanowi analogię do tych stosowanych w Polsce Ludowej.

¹²*1,200 People Die Over Sneakers Each Year*, <https://www.gq.com/video/watch/sneakerheadz-1-200-people-die-over-sneakers-each-year>, [dostęp: 25.03.2020].

obuwia. Niemniej jednak współcześnie takie kolekcje konkurować mogą z kolekcją monet lub znaczków¹³. Obecnie coraz więcej uwagi poświęca się idei stworzenia tzw. muzeów, gdzie na wystawach prezentowano by unikatowe modele obuwia kolekcjonerskiego¹⁴. Jeżeli natomiast nastolatki decydują się sprzedać egzemplarz drogiego i unikalnego buta, ponownie w grę wchodzi Internet, a więc specjalne grupy społecznościowe, profile na Instagramie lub przystosowane do tego aplikacje. W ten sposób osiąga się zysk. Przykładowo, jeżeli para butów w sklepie kosztowała 900 złotych, 14-latek może sprzedać ją teraz za 1300 złotych. Jeżeli kupi więcej niż jedną parę, naturalnie zysk jest wyższy¹⁵. Jak sami mówią, cena zależy od rozmiaru, koloru, czy marketingowej współpracy z celebrytą. Na resellingu butów można zarobić aż pięć razy więcej, ale trzeba umieć zdobyć nową parę butów, taką jak Yeezy¹⁶, mimo że dziś są one już dość powszechne. Ważny jest bowiem popyt na daną parę, wobec czego młodzież musi wiedzieć, co i w jakim stopniu jest sprzedawane oraz, co może zadowolić potencjalnych nabywców obuwia¹⁷.

Oprócz wspomnianych wcześniej portali oraz grup społecznościowych, służących nie tylko jako narzędzie do komunikacji, ważną rolę w resellingu butów odgrywają specjalne aplikacje oraz platformy do tego przystosowane. Wśród sneakerheadów szczególnie ważną rolę odgrywa oryginalność danej pary obuwia, gdyż niezwykle łatwo ją sfałszować, a różnice pomiędzy oryginałami a falsyfikatami są praktycznie niezauważalne dla osoby nie związanej z branżą.. Istnieje bowiem ryzyko kupna pary butów za ogromną sumę pieniędzy, która w rzeczywistości nie stanowi egzemplarza kolekcjonerskiego. Współcześnie resell obuwia można porównać do sprawnie działającej giełdy, wraz ze wszystkimi jej cechami, a więc dy-

¹³Największa kolekcja sneakersów na świecie, <https://bestsneakers.pl/najwieksza-kolekcja-sneakersow-na-swiecie/>, [dostęp: 18.02.2020].

¹⁴Sneaker Museum Exhibitions, <http://www.sneakermuseum.com/exhibitions>, [dostęp: 18.02.2020].

¹⁵Słowik S., *Jak kupić buty i sprzedać je z większym zyskiem niż z akcji Apple*, <https://www.szymonslowik.pl/buty-nike-jako-inwestycja/>, [dostęp: 17.02.2020].

¹⁶Michalak K., *Fenomen Yeezy Boost – jak buty Adidasa stały się inspiracją dla innych marek*, <https://fashionbiznes.pl/do-edycji-fenomen-yeezy-boost-jak-buty-adidasa-staly-sie-inspiracja-dla-innych-marek/>, [dostęp: 17.02.2020].

¹⁷Jak zarobić więcej na kicksach?, <https://www.butysneakers.pl/jak-zarobic-wiecej-na-kicksach/>, [dostęp: 26.03.2020].

namizmem, presją czasu, czy też nieprzewidywalnością¹⁸. Jest to miejsce, gdzie wszystko dzieje się „na żywo”, lecz oczywiście za pośrednictwem Internetu. Rola giełdy online przejęła platforma StockX, która na przestrzeni zaledwie kilku lat osiągnęła szczyt rozwoju. Dziennie korzystają z niej miliony sneakerheadów i streetwearowców. StockX pretenduje do miana platformy przodującej we wtórnym handlu obuwia kolekcjonerskiego, która pośredniczy w relacji: sprzedający — kupujący, chroniąc przed próbami wyłudzenia, kradzieży i prawdopodobieństwem kupna nieoryginalnych butów.¹⁹

5. Sneakerheadzi nową grupą w nowoczesnym społeczeństwie?

Spółeczności młodzieżowe tworzą swoisty kod językowy – slang, który nie każdy może zrozumieć. Jest to cecha rodzenia się nowego pokolenia, silnie zakorzenionego w świecie Internetu. Również w przypadku grup resellingowych nie jest inaczej. Niejednokrotnie spotkać się można z sytuacją, w której osoba niezwiązana z branżą nie rozumie słów i zwrotów używanych przez sneakerheadów. Ważne jest w tym przypadku, aby osoby starsze, określane przez wielu nastolatków mianem „boomersów”²⁰, także posiadały choć podstawową wiedzę o działalności podejmowanej przez młodzież²¹. Powstawanie społeczności z własnym stylem ubioru, mówienia, spędzania wolnego czasu jest skutkiem działalności właśnie na tym rynku.

Warto przyjrzeć się jakiego kodu językowego używają nastolatki w przypadku omawianej kwestii. Przede wszystkim ważne jest określenie samego obuwia, które podlega sprzedaży lub kupnie. Spolszczony termin „adidasy”, notabene, wywodzący się od popularnej marki Adidas, jest już przestarzały oraz dość

¹⁸Jak sprzedawać na StockX? Wszystko, co musisz wiedzieć na ten temat, <https://www.theillest.pl/jak-sprzedawac-na-stockx/>, [dostęp: 25.03.2020].

¹⁹Fast-growing startup StockX sniffs out fake sneakers, <https://www.spokesman.com/stories/2018/jul/13/fast-growing-startup-stockx-sniffs-out-fake-sneake/>, [dostęp: 25.03.2020].

²⁰Bote J., *Why are Gen Z and millennials calling out boomers on TikTok? 'OK, boomer,' explained*, <https://eu.usatoday.com/story/news/nation/2019/10/31/why-gen-z-millennials-using-ok-boomer-baby-boomers/4107782002/>, [dostęp: 17.02.2020].

²¹Wilk P., *OK boomer*, <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/swiat/1936530,1,ok-boomer.read>, [dostęp: 17.02.2020]; obecnie badania nad coraz widoczniejszymi różnicami generacyjnymi nabierają rozpędu i także przenoszone są na grunt naukowy.

pejoratywnie kojarzy się młodzieży. Jednym z popularnych określeń jest termin *sneakers*, oczywiście wywodzący się z języka angielskiego, jak reszta tego rodzaju określeń. Zapożyczenia z języków obcych, przede wszystkim angielszczyzny, mają za zadanie podkreślać innowacyjność oraz swoiste zbliżenie do Zachodu. Z punktu widzenia pedagogiczno-psychologicznego uczniowie kształtują umiejętność użycia języka angielskiego oraz w znaczny sposób powiększają zasób słownictwa, który nie występuje w podręcznikach szkolnych, lecz jest obecny na portalach, giełdach oraz w szerokiej bazie sieciowej. Słownik wydawnictwa OXFORD podaje następujące tłumaczenia słowa „sneak”: „wymykać się, przekradać się, podkradać się do kogoś/czegoś, a także robić coś ukradkiem”²². Etymologia tego słowa zbieżna jest z późniejszym słowem „sneaker”, oznaczającym typ obuwia lekkiego, wygodnego, pozwalającego na ciche przemieszczanie się, w odróżnieniu od butów ciężkich i masywnych. Można to porównać do polskiego określenia „cichobiegi”, jednak również to słowo nie jest popularne w szeregach nastolatków²³. W Polsce terminem „sneakersy” posługują się nie tylko osoby zajmujące się handlem obuwia kolekcjonerskiego. Innym popularnym określeniem jest słowo „kicks”. Odnosi się ono bezpośrednio do statusu butów kolekcjonerskich. Etymologia tego słowa może jednak szokować, gdyż znaczy ono dosłownie „kopnięcie”, a w użyciu bardziej nieformalnym „frajdę”. Moi rozmówcy nie znali pierwotnego znaczenia tego słowa, przysposobili je, gdyż takie określenie sneakersów funkcjonuje w ich świecie. Słowa takie jak „sneaker”, czy „kick” są niezwykle popularnymi oraz uniwersalnymi określeniami na obuwie sportowe podlegające sprzedaży. Mają one charakter globalny. Warto również zauważyć, że weszły do słowotwórstwa, tworząc takie nazwy, jak: „sneakerhead”, czy „kicksoholick”, a więc określające osoby zajmujące się tą branżą oraz rynkiem. Innym równie ciekawym anglicyzmem jest słowo „collaborate”, oznaczające „kolaborację”, a więc współpracę. W świecie resellingowym chodzi tu przede wszystkim o kolaborację aktorów, raperów, sportowców z markami obuwia, co skutkuje wypuszczeniem na rynek unikalnych par, które następnie podlegają wtórnej sprzedaży lub stanowią element kolekcjonerski.

Wszystkie przytoczone wyżej określenia, wywodzące się z języka angielskiego,

²² *Sneak*, [w:] *Oxford Wordpower*, 2015.

²³ Zaczyński M., *op.cit*

zostały szeroko upowszechnione w świecie internetowym. Spopularyzowane online są teraz nieodzownym elementem słownika oraz slangu młodzieży, co, dla laików może powodować różnego rodzaju problemy oraz powiększanie różnic generacyjnych.

Warto wspomnieć tutaj jeszcze o kwestii wyglądu i stosunku do mody młodych osób zajmujących się resellingiem. Z przeprowadzonych badań wynika, że wygląd zewnętrzny oraz zainteresowanie modą w omawianej branży jest bardzo istotne. Poprzez dysponowane sumy pieniędzy, młodzież stać na zakup butów ekskluzywnych marek, które są do użytku codziennego. Branża, w której działają zalicza się do potężnie rozwiniętej branży modowej, a więc i sprzedawcy muszą modnie wyglądać.

6. Reselling jako nowy trend i pasja nastolatków XXI wieku

Warto zastanowić się, czy zjawisko resellingu jest groźne i niebezpieczne dla młodych ludzi. Czy może powodować zmiany w psychice, stosunku do edukacji, szkoły, relacji z rówieśnikami i rodzicami. Sprawdzenie tego zagadnienia było możliwe dzięki wykorzystaniu w badaniu obserwacji uczestniczącej. Taka forma pozwoliła na zbadanie stosunku młodzieży ostatnich klas szkoły podstawowej do omawianej kwestii. Oczywiście sprzedaż butów odbywa się przez Internet oraz różnego rodzaju portale i platformy. Sprzyja to anonimowości, możliwości zafałszowania swojego wieku, a także z drugiej strony, prób oszukania młodszych przez doświadczonych resellerów, którzy na rynku funkcjonują od wielu lat. Z badania wynika, że ważne jest odpowiednie zaznajomienie się z aukcjami, osobami, które oferują sprzedaż kolekcjonerskich par. W tym aspekcie nieodzowna jest rozważa oraz brak podejmowania pochopnych decyzji. Jedno nieprzemyślane kliknięcie może zaważyć na ogromnej stracie, gdyż w obiegu są niebagatelne sumy pieniędzy. Dzięki temu więc, młodzież uczy się dokładnego analizowania źródeł, z których korzysta.

Drugą, jakże ważną kwestią, na którą należy zwrócić szczególną uwagę, jest odpowiedź na już wcześniej wzmiankowane pytanie: czy reselling jest pasją młodych osób, czy może jedynie chęcią zysku, próbą zaznaczenia wyższości oraz chęcią bycia podziwianym. Nie każdy z rówieśników należy do grup zajmujących się handlem

wtórny obuwia kolekcjonerskiego. Mylić może wizerunek dzisiejszej młodzieży, która w oczach, przede wszystkim starszych, uchodzi za niezwykle przywiązaną do dóbr materialnych oraz wręcz rozpieszczoną, jeżeli chodzi o zdobycze technologiczne. Z przeprowadzonych badań wynika zupełnie inny obraz współczesnej młodzieży. Młodzież przyznała, że reselling butów stanowi ich pasję. Jest dla nich zajęciem, któremu poświęcają bardzo dużo czasu, ale nie jest to czas zmarnowany. Tworzą oni swoje społeczności, poznają młodych ludzi, ale także tajniki funkcjonowania rynku oraz ekonomii. W większości są to osoby, które nie zaniedbują obowiązków szkolnych, nie wyróżniają się ponad przeciętnie z tłumu oraz nie obnoszą się z pieniędzmi przed rówieśnikami. Ich relacje z ludźmi są bardzo dobre. W szkole, podczas lekcji, wyróżniają się wiedzą oraz nie przyjmują suchych faktów, chętnie dopytują oraz wyrażają swoje opinie na różne tematy, co z punktu widzenia nauczyciela jest niezwykle cenne oraz dobrze wróży na przyszłość²⁴. Poznawanie nowych osób oraz grup jest również ważnym aspektem. Nastolatki nie funkcjonują jedynie na w grupach internetowych, na Facebooku. Spotykają się poza sferą online, spędzają razem czas, również w odejściu od „zawodowych” zajęć. Jeden z badanych uczniów wspominał, że podczas spaceru całkiem przypadkowo spotkał pięciu innych znajomych, których poznał właśnie przez internetową społeczność resellingową. Nie ma wśród tej grupy także rywalizacji oraz wyścigu, kto ile oraz, co może zarobić lub sprzedać. Swoją wiedzę oraz zaangażowanie przekazują innym. Warto zauważyć również, że bardzo istotną rolę stanowi dobrowolność – nie istnieje żaden przymus, aby ktoś należał do grupy osób zajmujących się resellingiem. Jeżeli ktoś chce rzeczywiście się tym zająć, lub jest to jedno z pól jego zainteresowania, wstępuje do tego środowiska.

Gdy w okno wyszukiwarki internetowej wpisujemy „resell butów/sneakersów” pojawia się wiele stron i artykułów z tym związanych²⁵. Przykładowe hasła: jak

²⁴Obserwacja dotyczyła przede wszystkim przedmiotów oraz nauk z dziedzin humanistycznych, gdzie własne opinie, poglądy oraz spostrzeżenia są niezwykle ważne oraz stanowią niezbędny składnik do dyskusji, co w szkołach podstawowych nieczęsto się zdarza, gdyż dzieci i młodzież są w fazie formowania swoich poglądów oraz sposobu patrzenia na otaczającą ich rzeczywistość. Prowadząc zajęcia z wiedzy o społeczeństwie, byłem pod wrażeniem wiedzy, którą dysponują uczniowie, z których większość wyróżniających się prywatnie zajmowała się resellingiem.

²⁵przykładowo: *Jak zarabiać na resellu butów?*, <https://kixpoint.com/pl/jak-zarabiac-na-resellu> [dostęp: 20.03.2020].

szybko osiągnąć zysk, jak sprzedać parę kicksów, z pewnością działają pobudzająco i zachęcają, szczególnie młodych ludzi, do aktywności w tej sferze. Jednak, jak oraz w jaki sposób rozpocząć działalność w tym biznesie? Czy reselling butów jest dla każdego, czy jedynie dla wybrańców²⁶?

Należy zdać sobie sprawę, że nie każdego stać na działalność w tej branży. aby zacząć, trzeba mieć odpowiednie fundusze do zakupienia jednej, czy dwóch par dość drogiego butów. Wyobraźmy sobie hipotetyczną sytuację: gdy z portfela mamy znikąd 900 złotych może to budzić pewien niepokój oraz początek braku zaufania rodziców. Podczas badania jeden z 14-latków powiedział, że zaufanie jest niezwykle ważne w kontaktach z rodzicami, ale także to od rodziców zależy, jak będą traktować społeczność i działalność branży, w której uczestniczy ich dziecko²⁷. Można oczywiście pożyczać pieniądze od rodziców, podpinać ich karty kredytowe, a nawet usilnie prosić o kupno danej pary, ale z drugiej strony, można być od nich niezależnym pod względem finansowym. aby kupić pierwszą parę drogiego butów, wiele osób musiało długo czekać. Systematycznie zbierali pieniądze otrzymywane od rodziców, dziadków, co bardzo często, jest jednym z najlepszych prezentów dla dzieci. Następnie mając odpowiednie fundusze, mogli pozwolić sobie na kupno butów, a następnie na ich sprzedaż z podwójnym zyskiem, lub z jeszcze większą wielokrotnością. Na początku badania dzieciom zostało zadane pytanie dlaczego akurat reselling butów. Padły odpowiedzi, takie jak: zainteresowanie, inspiracja, pasja, ale także uniezależnienie od rodziców. Zaskoczeniem może być kwestia uniezależnienia się od rodziców. Przywołane „uniezależnienie” nie oznacza tego, że uczniowie 7/8 klasy szkoły podstawowej chcą wyprowadzić się z domu i rozpocząć samodzielne życie. Nadal młodzi ludzie są zależni od rodziców pod względem zamieszkania, zapewnienia edukacji itp., ale uzyskują pewną niezależność finansową w kwestii prowadzenia swojego biznesu. Mogą w ten sposób rozwijać się w resellingu butów, a także kreować swój własny wizerunek. Nieodzowną kwestią, o której warto w tym miejscu wspomnieć jest to, że większość młodzieży uczestniczącej w resellingu wywodzi się z rodzin bogatszych, które dysponują większym dochodem. Oczywiście

²⁶*Becoming a Sneaker Reseller*, [dostęp: 19.03.2020].

²⁷Większość resellerów, zarówno starszych, jak i młodszych (w omawianej grupie wiekowej) stanowi płeć męska.

nie jest to cecha stała, warunkująca przynależność do danej grupy, jednak można w ich środowisku zauważyć taką tendencję.

Każda sfera życia związana jest z domem rodzinnym. Ta psychologiczna dewiza także odnosi się także do omawianej kwestii. Jeden z badanych uczniów zaznaczył, że jego rodzice od zawsze interesowali się modą oraz tym, co jest modne. Matka przytaczanego dziecka miała swoją osobistą kolekcję torebek, które kupowała będąc na zagranicznych wakacjach, np. we Włoszech czy we Francji. Ojciec z kolei posiadał kilka szytych na miarę garniturów. Te z pozoru błahe i nieznaczące kwestie, będące elementem życia rodzinnego, także silnie oddziałują na dzieci, kreują ich poglądy oraz sposób patrzenia na świat. Prawdą jest, że bez rodziców nie weszliby w tę branżę oraz nie mogliby się w niej rozwijać.

Wyniki badań własnych autora dowodzą, że reselling butów nie powinien stanowić zagrożenia dla młodzieży w nim uczestniczącej, a także dla ich otoczenia. Jednak ważny jest umiar oraz stosowność. Łatwy zysk i dążenie do coraz większej ilości dóbr luksusowych może stanąć młodzieży na drodze do racjonalnego dojrzenia i edukacji. Badani jednak uosabiają cechy godne naśladowania. Są oni rozważni, stanowczy, mają własny światopogląd oraz własne zdanie. Nie oznacza to jednak, że wszyscy nastolatki tacy są. Środowiska resellerów są różne — dla jednych jest to prawdziwa pasja, zaś dla innych może być to jedynie źródło czystego zarobku, który może przysłonić im racjonalne patrzenie na świat. Znaleźć można grupy, gdzie sprzedaż „kicksów” i oczekiwanie pod sklepem wiąże się z kłótniami z rodzicami, bójkami z rówieśnikami, czy też zażywaniem środków odurzających. Obawę stanowić może również choroba zwana „butoholizmem”, która nie jest przypadłością, jakby się mogło zdawać, dotyczącą wyłącznie kobiety. Główną rolę odgrywa tutaj niepoohamowana chęć nabywania coraz to większej liczby par obuwia. Wartą przytoczenia jest fraza widniejąca na stronie internetowej Warsaw Sneaker Store.

z własnego doświadczenia wiemy, że butoholizm jest chorobą nieuleczalną, jednakże regularne wizyty w Warsaw Sneaker Store pozwalają łagodzić objawy tego schorzenia. Załoga sklepu Warsaw Sneaker Store

zapewni doraźną pomoc, z przyjemnością dobierając odpowiedni rodzaj antidotum²⁸.

Czy rzeczywiście młodzi ludzie będący w większości konsumentami dóbr zgromadzonych w tym sklepie znajdą tam swoiste „antidotum”? Należy pamiętać, że są to osoby niepełnoletnie, często burzliwie przechodzące okres dojrzewania, szukające własnej drogi w życiu, chcące rozwijać pasje i realizować marzenia.

Należy zwrócić uwagę także na samą instytucję szkoły, która, szczególnie w Polsce, w wielu miejscach wymaga reformy oraz dopasowania do panującej, często trudnej rzeczywistości. Rolą rodziców, nauczycieli, pedagogów jest obserwacja, a w razie jakichkolwiek podejrzeń – natychmiastowe działanie oraz pomoc.

Podjęty badawczo temat jest stosunkowo nowy i wiele osób, przede wszystkim starszych, nie zdaje sobie sprawy z ogromnej popularności takiego typu zajęć wśród młodzieży szkolnej, które są odzwierciedleniem nowoczesnych, nowatorskich koncepcji i idei tworzonych przez osoby młode we współczesnym społeczeństwie.

Reselling z pewnością nie istniałby bez przede wszystkim kolekcjonerskich i unikatowych par obuwia, a także bez Internetu, który stanowi w tym miejscu niezastąpione źródło informacji oraz komunikacji. Internet staje się zupełnie nowym medium wykorzystywanym przez współczesną młodzież. Liczne opracowania dotyczące uzależnień od sieci, gier komputerowych, przestępstw online powinny być uzupełnione również o przytoczone w niniejszym artykule zjawisko. Internet i wszystko, co jest z nim związane to katalizator rozwoju rynku wtórnego handlu sportowymi butami, medium najlepsze do komunikacji oraz poznawania nowych ludzi. Medium, bez którego nie istniałby świat resellingu.

²⁸v. <https://chmielna20.pl/content/o-nas,211.html> [dostęp: 20.03.2020].

Bibliografia

1,200 People Die Over Sneakers Each Year, <https://www.gq.com/video/watch/sneakerheadz-1-200-people-die-over-sneakers-each-year> [dostęp: 25.03.2020].

Becoming a Sneaker Reseller, https://www.youtube.com/watch?v=2kCMtTDIKdY&feature=emb_title, [dostęp: 19.03.2020].

Bote J., *Why are Gen Z and millennials calling out boomers on TikTok? 'OK, boomer,' explained*, <https://eu.usatoday.com/story/news/nation/2019/10/31/why-gen-z-millennials-using-ok-boomer-baby-boomers/4107782002/> [dostęp: 17.02.2020].

Coles J., *Golden Kicks: The Shoes that Changed Sport*, Bloomsbury Publishing 2016.

Dębski M., Bigaj M., *Ogólnopolskie badanie „Młodzi Cyfrowi”. Wybrane wyniki i rekomendacje*, Gdańsk 2019

Fast-growing startup StockX sniffs out fake sneakers, <https://www.spokesman.com/stories/2018/jul/13/fast-growing-startup-stockx-sniffs-out-fake-sneakers/> [dostęp: 25.03.2020].

Hyde F., *A Brief History of Adidas*, <https://www.thoughtco.com/quick-history-of-adidas-1444319> [dostęp: 25.03.2020].

Jak sprzedawać na StockX? Wszystko co musisz wiedzieć na ten temat, <https://www.theillest.pl/jak-sprzedawac-na-stockx/> [dostęp: 25.03.2020].

Jak zarabiać na resellu butów?, <https://kixpoint.com/pl/jak-zarabiac-na-resellu> [dostęp online: 20.03.2020].

Jak zarobić więcej na kicksach?, <https://www.butysneakers.pl/jak-zarobic-wiecej-na-kicksach/> [dostęp: 26.03.2020].

Krajewski M., *Kultury alternatywne i konsumpcja*, [w:] „Kultura Współczesna” 2004, nr 3.

Michalak K., *Fenomen Yeezy Boost – jak buty Adidasa stały się inspiracją dla innych marek*, <https://fashionbiznes.pl/> [dostęp: 17.02.2020].

Najlepsze polskie sklepy z oryginalnymi butami sportowymi typu Kicksy!, <https://streetwear.pl/polskie-sklepy-z-oryginalnymi-butami-sportowymi/>

[dostęp: 27.03.2020].

Największa kolekcja sneakersów na świecie, <https://bestsneakers.pl/najwieksza-kolekcja-sneakersow-na-swiecie/> [dostęp online: 18.02.2020].

Oxford Wordpower, 2015.

Słowik S., *Jak kupić buty i sprzedać je z większym zyskiem niż z akcji Apple*, <https://www.szymonslowik.pl/buty-nike-jako-inwestycja/> [dostęp: 17.02.2020]

Sneaker Museum Exhibitions, <http://www.sneakermuseum.com/exhibitions> [dostęp online: 18.0.2020].

Warszawscy kolekcjonerzy sneakersów, <https://tvn24.pl/tvnwarszawa/najnowsze/warszawscy-kolekcjonerzy-sneakersow-27222> [dostęp: 25.03.2020].

What do Our Shoes Say About Us, <https://6thfloor.blogs.nytimes.com/2012/06/19/what-do-our-shoes-say-about-us/> [dostęp: 25.03.2020].

Wilk P., *OK boomer*, <https://www.polityka.pl/tygodnikpolityka/swiat/1936530,1,ok-boomer.read> [dostęp: 17.02.2020].

Zaczyński M., *Te ciche cichobiegi*, „Polityka” 2018, nr 9

Abstrakty

mgr Aleksandra Sławińska

Poszukiwanie sensu życia „zadaniem rozwojowym” młodych dorosłych w XXI wieku.

„Zadania rozwojowe” to jedno z kluczowych pojęć psychologii rozwojowej. Termin wprowadzony przez Roberta J. Havighursta nawiązuje do zbioru specyficznych sprawności i kompetencji, które powinno się osiągnąć w danym wieku. Etapem szczególnie bogatym w tego typu zadania jest wczesna dorosłość, czyli okres między 20 a 40 rokiem życia. Młody dorosły, tuż po przejściu burzliwego okresu adolescencji, uczy się funkcjonować w zupełnie nowych rolach społecznych (student, pracownik) i rodzinnych (partner, współmałżonek, rodzic) związanych z naciskami ze strony innych osób, od których nie dostaje zazwyczaj wystarczającego wsparcia emocjonalnego. „Zadania rozwojowe” realizuje on też w określonym kontekście społeczno-ekonomicznym, co w pewnych sytuacjach negatywnie wpływa na jego psychikę. Artykuł przedstawia propozycję nowego rozumienia „zadań rozwojowych”, którego podstawę teoretyczną stanowią korespondujące ze sobą teorie sensu życia austriackiego psychiatry Viktora E. Frankla i afirmacji życia polskiego pedagoga Stefana Szumana. W polskiej koncepcji tradycyjnie rozumiane „zadania rozwojowe” uznane zostały za zdarzenia towarzyszące młodej dorosłości, zaś poszukiwanie sensu życia stanowi jedynie zadanie prowadzące do pełnego rozwoju istoty ludzkiej.

dr Marlena Duda

Uwarunkowania poczucia zmęczenia młodychdorosłych

Zmęczenie to zjawisko nieodłącznie towarzyszące dorosłości. Niegdyś przypisane było do doświadczeń wieku dojrzałego czy starczego jako skutek wieloletniej pracy, pogarszającego się stanu zdrowia czy mijających lat. Obecnie dotyka coraz młodszą grupę ludzi, włączając w to dzieci i młodzież oraz młodych dorosłych, dopiero rozpoczynających samodzielne życie. Celem artykułu jest przybliżenie zjawiska zmęczenia występującego wśród młodych osób i zbadanie związków poczucia zmęczenia z wybranymi zasobami psychologicznymi. Wyniki wskazują na wysoki poziom zmęczenia w badanej grupie. Poziom samoskuteczności, optymizmu i satysfakcji z życia oscyluje wokół wyników wysokich i przeciętnych. Wykazano również istotne dodatnie powiązania zmiennej zależnej poczucia zmęczenia z dwoma zmiennymi niezależnymi: optymizmem i satysfakcją z życia. Prezentowane wyniki badań stanowią jedynie jedną z wielu możliwości wyjaśniania tego zjawiska, stąd dokładniejsze wyjaśnienie predyktorów poczucia zmęczenia wymaga dodatkowych analiz empirycznych.

Słowa kluczowe: młodzi dorośli, zmęczenie, optymizm, własna skuteczność, satysfakcja z życia

Key words: young adults, fatigue, optimism, self-efficacy, life satisfaction

mgr Aleksandra Zadrożna

Jakość życia osób chorujących na schizofrenię

Schizofrenia dotyka około 1% społeczeństwa i charakteryzuje się wystąpieniem specyficznych objawów tj. halucynacji i urojeń, dezorganizacji zachowania i zaburzeń mowy oraz objawów negatywnych. Do tej pory etiologia choroby nie jest do końca poznana. Obecnie doświadczanie schizofrenii uznaje się za otwarty proces, w którym zdrowienie nie wymaga remisji objawowej. Jakość życia uznawana jest za wyznacznik zdrowienia oraz wskaźnik postępów terapeutycznych. Do tej pory nie udało się rozpoznać wszystkich czynników mających znaczenie dla jakości życia osób chorujących na schizofrenię. Znaczenie mają zarówno charakterystyki socjodemograficzne, a także te związane z procesem choroby. Z badań wynika, że skuteczne strategie interwencyjne podnoszące jakość życia powinny mieć na celu, nie tylko zmniejszanie objawów psychopatologicznych ale także zwiększenie poczucia własnej wartości i prężności, nadziei czy skuteczności osoby chorującej. Istotne jest także rozszerzenie działań o kontekst społeczny choroby – należy zwrócić szczególną uwagę na czyli stygmatyzację oraz autostygmatyzację. Ważnym zadaniem w kontekście polepszania jakości życia jest także budowanie sieci wsparcia osób chorujących na schizofrenię.

Słowa kluczowe: schizofrenia, jakość życia

Key words: schizophrenia, quality of life

Milena Nizio

Neuroplastyczność mózgu w zjawisku uzależnienia od Internetu – CBTIA

Neuroplastyczność jest nietypową zdolnością mózgu do rozwoju, której zadaniem jest tworzenie nowych połączeń nerwowych. Niniejsza cecha neuronów niesie za sobą skutki takie jak: możliwość uczenia się, zapamiętywania, rozwoju osobistego, ale też powstawanie i tkwienie w uzależnieniu. Wśród kilku rodzajów plastyczności, wyróżnia się plastyczność uzależnieniową. Uzależnienia w artykule podzielone są na grupy uzależnień behawioralnych oraz uzależnień od substancji psychoaktywnych. Uzależnienie od Internetu należy do grupy pierwszej. Istotną rolę odgrywa działanie układu dopaminergicznego i hipokampu, a zatem układu limbicznego. Podczas pobudzania dopaminy osoba uzależniona utrwała dysfunkcyjne zachowanie w celu utrzymania stawrzanych poprzez dopaminę konkretnych reakcji organizmu. W procesie leczenia, trudno jest uzależnionemu funkcjonować bez środka lub zachowania uzależniającego. Pojawiają się głody, poprzez aktywowanie konkretnych struktur układu limbicznego. Przykładem najskuteczniejszego leczenia jest terapia kognitywno-behawioralna dla osób uzależnionych – CBTIA.

Słowa kluczowe: Neuroplastyczność, CBT IA, uzależnienie, Internet, mózg

Key words: Neuroplasticity, CBT IA, addiction, Internet, brain

Natalia Rosicka

Marketing ciała – kobiety wobec opresyjnej kultury medialnej

Artykuł dotyczy kwestii wykorzystywania kobiecego ciała w kampaniach marketingowo-reklamowych w kulturze ponowoczesnej, jest rozważaniami nad słuszością i moralnością takich działań. Na przykładzie dwóch popularnych ruchów obywatelskich powstałych na przestrzeni ostatnich lat, autor pokazuje różne aspekty kobiecości, a także odmienne stanowiska w stosunku do kreowanych przez ogólnodostępne media oczekiwań. Wyniki przedstawionych badań przedstawiają zgubny wpływ opresyjnych dla kobiet przekazów oraz tego, jak duży wpływ mogą mieć one na dojrzewanie wśród młodych dziewcząt. Rola kobiety w nowoczesnym społeczeństwie uległa znaczącym zmianom, co mass media powinny wykorzystywać, zamiast tworzyć przekłamany obraz rzeczywistości, pogłębiający stereotypowe schematy.

Słowa kluczowe: ciało, kobieta, reklama, kultura, ponowoczesność, media, marketing, ciałopozytywność, metoo, role społeczne, ruch obywatelski

Keywords: body, woman, advertisement, postmodernity, media, marketing, body positive, metoo, social roles, civic movement

dr Wojciech Marcin Czerski

Syndrom FoMO w świetle polskiej i zagranicznej literatury

Nie ulega wątpliwości, że młodzi ludzie, zwłaszcza tzw. Millenialsi potrafią w sposób naturalny korzystać z nowoczesnych technologii cyfrowych. W odróżnieniu od swoich rodziców, ich naturalnym środowiskiem są media cyfrowe, w szczególności serwisy społecznościowe, blogi, mikroblogi, itp.. Powodować to może wiele nowych problemów. Jednym z nich jest strach przed pominięciem, zwanym Fear of Missing Out (FoMO). Na świecie powstało już kilka skal pozwalających mierzyć i diagnozować to zjawisko. Problem ten jest również coraz szerzej analizowany w Polsce. Celem niniejszego artykułu jest przybliżenie charakterystyki zagadnienia FoMO oraz narzędzi do jego diagnozowania.

Słowa kluczowe: FoMO, uzależnienia behawioralne, nowe media, serwisy społecznościowe

Key words: FoMO, behavioural addiction, new media, social media

Maciej Waleszczyński

Reselling – szansa, czy zagrożenie dla współczesnej młodzieży?

Czy współcześni nastolatki wykorzystują zasoby Internetu jedynie jako pomoc w pracach domowych, do rozrywki, słuchania muzyki, czy gier komputerowych? w artykule zwrócono uwagę na inny aspekt wykorzystania Internetu przez młodzież, szczególnie uczniów klas VII i VIII szkoły podstawowej. Sieć staje się dla młodzieży źródłem zarobku poprzez „reselling” butów. Niekonwencjonalny kształt, kolor, a także kolaboracja z celebrytami, raperami i sportowcami, tworzy z pary obuwia unikatowy egzemplarz. Poprzez sprzedaż rzadkiej pary butów nastolatki mogą zarobić niebagatelne sumy pieniędzy i być niemalże niezależnym finansowo od swoich rodziców. W artykule przedstawiono wyniki badań własnych, przeprowadzonych w jednej z warszawskich szkół podstawowych. Grupę badanych stanowiły dzieci w wieku 14-15 lat, uczniowie VII i VIII klasy.

Słowa kluczowe: reselling, nastolatki, sneakersy, Internet, edukacja podstawowa

Key words: resell, teenagers, sneakers, Internet, primary education

Informacje o autorach

mgr Aleksandra Sławińska

Towarzystwo Instytutu Europy Środkowo-Wschodniej w Lublinie

dr Marlena Duda

Katedra Metodologii Nauk Pedagogicznych, Instytut Pedagogiki, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie

mgr Aleksandra Zadrożna

Interdyscyplinarne Studia Doktoranckie w zakresie psychologii i socjologii; Akademia Pedagogiki Specjalnej w Warszawie

Milena Nizio

Wydział Studiów Edukacyjnych, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Natalia Rosicka

Międzyobszarowe Indywidualne Studia Humanistyczne i Społeczne, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

dr Wojciech Marcin Czerski

Katedra Pedagogiki Resocjalizacyjnej, Instytut Pedagogiki, Wydział Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie

Maciej Waleszczyński

Instytut Historyczny, Uniwersytet Warszawski