



„Wychowanie w Rodzinie” t. VIII (2/2013)

Jolanta JAWORSKA

Kuratorium Oświaty we Wrocławiu Delegatura w Jeleniej Górze, Polska

Więzi rodzinne i umiejętności interpersonalne a technologie komunikacyjne

The relationship of family relations and interpersonal skills
with communication technology

Streszczenie

Artykuł poświęcony jest roli prawidłowych więzi środowiska rodzinnego w rozwoju społecznym dziecka i jego wpływowi na jakość przyszłych relacji z ludźmi. Podkreśla znaczenie pierwszych więzi dziecka na jego rozwój emocjonalny i konieczność wspierania młodego człowieka w dążeniu do samodzielności jako ochronę przed osamotnieniem i rozpaczliwym poszukiwaniem zastępczych więzi poprzez technologie komunikacyjne.

Fundamentem rozwoju człowieka jest funkcja przywiązania. Teoria przywiązania tłumaczy różne formy emocjonalnego funkcjonowania człowieka. Autorka wyróżnia cztery wzorce przywiązania: więź ufną, lękowo-unikającą, lękowo-ambiwalentną oraz zdeorganizowaną.

Niewłaściwe wzorce powodują różne zaburzenia rozwojowe, ponadto wpływają na funkcjonowanie jednostki przez całe życie, kompetencje społeczne, więzi interpersonalne. Powodują kłopoty z usamodzielnieniem, poszukiwaniem własnej tożsamości, nawiązywanie prawidłowych relacji z rówieśnikami, a to one będą stanowić dla młodego człowieka coraz większą wartość. Nieprawidłowe postawy dorosłych niejednokrotnie blokują rozwój autonomii i prawidłowe relacje nastolatków.

Brak więzi z rówieśnikami nasila obawy i lęk przed samotnością, niemożność zaspokojenia potrzeby przynależności do grupy uruchamia mechanizmy obronne. Jednym z nich może być poszukiwanie kontaktów przez Internet. Ekran komputera stwarza

pewnego rodzaju zasłonę ochronną, uwalnia od poczucia osamotnienia, poprawia samopoczucie.

Pełniąc funkcję zastępczą relacji rówieśniczych w realnym świecie, Internet może być formą spędzania wolnego czasu, dostarczać tematów do rozmów i zabaw, być fasilitatorem identyfikacji z grupą rówieśniczą i jej wartościami, a nawet obszarem rozwoju tożsamości indywidualnej.

Media stwarzają nie tylko szanse społeczne, edukacyjne i wychowawcze, ale również stanowią źródło zagrożeń i uzależnienia.

Skutki uzależnienia od Internetu przyjmują bardzo różnorodną formę. Trzeba tu wspomnieć o tzw. paradoksie Internetu. Mimo że Internet służy w znacznej mierze do komunikowania się z innymi, korzystanie z niego przyczynia się do spadku więzi z otoczeniem oraz wzrostu poczucia osamotnienia.

Sposobem, który może wesprzeć młodzież w nawiązywanie odpowiedzialnych i satysfakcjonujących relacji jest pomoc w nabywaniu umiejętności społecznych, których podstawowe źródła stanowią prawidłowe więzi przywiązania i odpowiednie style wychowawcze.

Słowa kluczowe: rodzina, teoria więzi, wzorce przywiązania, umiejętności społeczne, relacje, grupa rówieśnicza, style wychowawcze, tożsamość, autonomia, osamotnienie, systemy, behawioralne, Internet, technologie komunikacyjne, uzależnienia.

Abstract

The paper presents the role of proper relations within the family environment in a child's social development and its influence on the quality of future relations with other people. Emphasis is put on the importance of a child's first relations in its emotional development and the necessity to support a young person on their way to independence as a means of protection against loneliness and desperate attempts to seek social relations through communication technology.

The function of affection is fundamental to a person's development. The theory of affection explains the different forms of human emotional functioning. The author defines four patterns of affection: a trustful, an anxious and avoidant, an anxious and ambivalent, and a disorganised relation.

Improper models cause developmental disorders. They influence a person's entire life, their social skills and interpersonal relations. They result in problems with coming into one's own, finding one's identity, establishing proper relationships with one's peers which constitute a great value for a young person. Improper attitudes of adults frequently block the development of autonomy and proper relationships of teenagers.

The lack of relations with peers leads to anxiety and fear of loneliness, incapability of fulfilling the need to belong to a group initiates defensive mechanisms. For some they may lead to looking for contacts on the internet. The computer screen serves as a shield, it relieves one of the feeling of loneliness, leads to feeling of well-being.

With its role as a substitute of peer relations in the real world, the internet may be a form of spending leisure time, a source of topics for discussion and games, a facilita-

tor of identification with a peer group and its values, and even a plain for the development of individual identity.

Media not only create social and educational chances, but they are also a source of dangers and addictions.

The effects of internet addiction may take on various forms. The so-called paradox of the internet needs to be mentioned. Although the internet is used to communicate with others, its use leads to a weakening of the relations with one's environment and increasing the feeling of loneliness.

In order to support young people in establishing responsible and satisfying relations they should be provided with help in acquiring social skills which are the basic source of relations of affection and proper upbringing styles.

Keywords: family, theory of relations, patterns of affection, social skills, relations, peer group, upbringing styles, identity, autonomy, loneliness, behavioural systems, internet, communication technology, addictions.

Wpływ pierwszych więzi dziecka na rozwój kompetencji społecznych

Środowisko rodzinne odgrywa szczególną rolę w rozwoju społecznym dziecka. Funkcjonujące w nim więzi wpływają na jakość jego przyszłych relacji z ludźmi. Przechodząc stopniowo ze stanu bezpieczeństwa do stanu samodzielnego funkcjonowania, młody człowiek powinien być wspierany w przywiązywaniu się do nowych form coraz bardziej samodzielnego sposobu życia. Jednak dziecko, którego pierwsze więzi były niepewne, niespójne, będzie miało skłonność przywiązywania się gdziekolwiek w taki właśnie sposób, a jego potrzeba przywiązania będzie ciągle niezaspokojona.

Niewłaściwe relacje emocjonalne dziecka z osobami z najbliższego otoczenia mogą powodować trudności w nawiązywaniu poprawnych stosunków społecznych z dorosłymi i rówieśnikami, a także w uzyskaniu aprobaty.

Zgodnie z teorią więzi, fundament rozwoju człowieka stanowi funkcja przywiązania. Teoria przywiązania (inaczej więzi) została stworzona przez brytyjskiego psychiatrę i psychoanalityka Johna Bowlby'ego. Według Bowlby'ego, dziecko, poczynając od wczesnych relacji, zaczyna tworzyć reprezentacje odnośnie do tego, czego oczekuje od innych i jak spodziewa się być przez nich traktowane. Te przekonania i oczekiwania zaczynają się kształtować w relacji z opiekunem, gdy niemowlę buduje wewnętrzne modele robocze siebie i opiekuna¹. Dziecko, które jest traktowane stale w sposób wrażliwy, uczy się postrzegać świat jako dobry i reagujący na nie, a siebie jako osobę zasługującą na uwagę. Dziecko, które jest traktowane szorstko lub dziwacznie, uczy się widzieć

¹ J. Bowlby, *Attachment and loss*, t. 1: *Attachment*, Basic Books, New York 1969.

świat jako nieprzewidywalny i niewrażliwy, a siebie jako osobę niezasługującą na lepsze traktowanie. Te wewnętrzne modele robocze są następnie wnoszone do nowych relacji i nowych doświadczeń, wpływając na oczekiwania i zachowania danej osoby².

Teoria przywiązania dotyczy biologicznej, ludzkiej skłonności do tworzenia w pierwszych latach życia silnych więzi emocjonalnych z opiekunami, wyjaśnia różne formy emocjonalnego funkcjonowania, włącznie z zaburzeniami w dzieciństwie i dorosłości. Jest to próba zrozumienia człowieka z perspektywy jego relacji z bliskimi mu osobami³. Pozwala zrozumieć pewne emocje i zachowania, które są niepokojące lub nieadekwatne, również w zakresie umiejętności nawiązywania i utrzymywania kontaktów z innymi. Teoria więzi fizycznej i emocjonalnej bliskości z opiekunem uznaje potrzebę takiej bliskości za pierwotną i biologicznie zakorzenioną⁴. Wzorce przywiązania wyznaczają pewien zakres możliwych ścieżek rozwoju. Łączą się na wiele sposobów z dalszym sposobem funkcjonowania człowieka. Mechanizmy wyjaśniające znaczenie więzi dla dalszego rozwoju osobowego to mechanizm neuronalny związany z kształtowaniem się połączeń nerwowych w sytuacjach interakcji z opiekunem, ponadto mechanizm regulacji emocji, uczenie się synchronii behawioralnej oraz pośrednictwo wewnętrznych modeli roboczych.

Wyniki badań Mary Ainsworth dowodzą, że tworzenie więzi jest procesem uniwersalnym, przebiegającym w ten sam sposób w różnych kulturach. Owo biologiczne zakorzenienie przywiązania oznacza, że człowiek przychodzi na świat z predyspozycją do tworzenia więzi. Niemowlę będzie przywiązywać się do opiekującej się nim osoby niezależnie od jakości sprawowanej opieki⁵. Zdaniem Bowlby'ego, zachowania świadczące o przywiązaniu są instynktowne, służą utrzymaniu bliskości z opiekunem.

Zgodnie z teorią więzi fundament rozwoju człowieka stanowi funkcja przywiązania. System przywiązania spełnia biologiczną funkcję ochrony⁶. Małe dziecko jest zupełnie zdane na osobę opiekującą się nim. W żaden sposób nie jest w stanie przeżyć w osamotnieniu. Przywiązanie jest zatem podstawową potrzebą i warunkiem przetrwania dziecka⁷.

² D. Senator, *Teoria więzi Johna Bowlby'ego*, [w:] B. Tryjarska (red.), *Bliskość w rodzinie. Więzy w dzieciństwie a zaburzenia w dorosłości*, Wyd. Naukowe Scholar, Warszawa 2012, s. 17.

³ D. Senator, *Więź emocjonalna – poszukiwanie siebie w relacji z drugą osobą*, [w:] G. Kmita, T. Kaczmarek (red.), *Wczesna interwencja – miejsce psychologa w opiece nad małym dzieckiem i rodziną*, Wyd. Emu, Warszawa 2004, s. 15.

⁴ J. Bowlby, *Attachment...*, dz. cyt., s. 18.

⁵ M. Ainsworth, M.C. Blehar, M.C. Waters, S. Wall, *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*, Lawrence Erlbaum, Hillsdale 1978, s. 18.

⁶ J. Bowlby, *Attachment...*, dz. cyt., s. 32.

⁷ H.E. Fitzgerald, T. Mann, M. Barratt, *Fathers and infants*, „Infant Mental Health Journal” 1999, nr 3, s. 213–221.

Różne systemy behawioralne są powiązane między sobą, zatem aktywowane zachowania zależą nie tylko od stanu organizmu i czynników środowiskowych, ale także od stopnia aktywacji innych systemów behawioralnych. Ainsworth opisała tę zależność, pokazując, jak matka w nowym otoczeniu pełni dla dziecka funkcję „bezpiecznej bazy” – obecność i dostępność matki umożliwia dziecku eksplorację. Gdy małe, roczne, dziecko znajdzie się ze swoim opiekunem w nowym otoczeniu, powoli zaczyna je eksplorować, badać, co jest dookoła. Po krótkim czasie wraca do matki jak do bezpiecznej bazy, by po chwili ponownie podjąć działania poznawcze – takie zachowanie powtarza się. Jednym z aspektów tworzenia się więzi jest budowanie wewnętrznych modeli roboczych siebie i opiekuna⁸. Mając obraz opiekuna, jako dostępnego emocjonalnie, wrażliwego na nasze sygnały, gotowego reagować, gdy potrzebujemy jego wsparcia, możemy pozwolić sobie na znacznie śmielsze eksplorowanie nowego otoczenia. Około trzeciego roku życia modele robocze są już bardzo rozbudowane. W dalszym rozwoju człowieka zmieniają się tylko w ograniczonym stopniu, np. pod wpływem powtarzających się wielokrotnie nowych doświadczeń (innych niż w pierwszych latach życia) lub niezwykle silnych przeżyć. Mając tendencję do utrzymywania się w swoim pierwotnym kształcie, stają się reprezentacjami siebie i świata społecznego, które wyznaczają nasz sposób funkcjonowania także w dorosłości. Dostępność matki, rozumiana jako jej fizyczna obecność, oraz wrażliwość na sygnały dziecka, jest kluczowa dla stworzenia jej wewnętrznego modelu roboczego, czyli wewnętrznej reprezentacji opiekuna. W populacji można wyróżnić cztery wzorce przywiązania.

- Wiąz ufna to relacja, w której opiekun stanowi źródło poczucia bezpieczeństwa;
- Wiąz lękowo-unikająca charakteryzuje się strategią polegającą na nieangażowaniu opiekuna w sytuacji stresu;
- Wiąz lękowo-ambivalentna charakteryzuje się jednoczesnym poczuciem bliskości i okazywaniem oporu lub złości w relacji z opiekunem;
- Wiąz zdezorganizowana stanowi silny czynnik ryzyka rozwoju patologii. Osoby o takim wzorcu przejawiają dezorganizację na poziomie zachowania oraz funkcjonowania emocjonalnego.

Brak pozytywnej reprezentacji przywiązania może przekładać się na różne zaburzenia rozwojowe, w tym na towarzyszący człowiekowi nieraz przez całe życie lęk separacyjny. Przyczyną tego rodzaju lęku jest tzw. lękowo-unikająca więź z matką (opiekunem).

Sposób interakcji opiekunów dzieci o więzi lękowo-unikającej często zawiera przekaz, że muszą one radzić sobie same. Opiekunowie ci charakteryzują się mniejszą gotowością do reagowania na sygnały dziecka. Obraz siebie u takich dzieci charakteryzuje się poczuciem braku skuteczności, małej sprawczości

⁸ M. Ainsworth, M.C. Blehar, M.C. Waters, S. Wall, *Patterns of attachment...*, dz. cyt., s. 21.

oraz niską samooceną. Czują się narażone na niepowodzenie i frustracje w kontaktach z otoczeniem⁹.

Dzieci o tym wzorcu więzi w niewielkim stopniu eksplorują otoczenie. Często widoczne jest u nich rozdrażnienie lub bierność. W sytuacji powrotu rodzica widoczne jest zarówno dążenie do bliskości, jak i opieranie się kontaktowi. Wiele dzieci o więzi ambiwalentnej będzie okazywało także gniew w stosunku do rodzica. Opiekun jest mało spójny w swoim sposobie reagowania na dziecko. Sygnały o dużym natężeniu mają większą szansę wywołania odpowiedzi ze strony rodzica. Osoby, u których ukształtował się ten wzorzec więzi, mają obraz opiekuna jako często niedostępnego emocjonalnie i nereagującego na ich sygnały. Temu modelowi towarzyszy obraz siebie jako osoby mało skutecznej, która ma niewielką możliwość wpływania na innych i której potrzeby emocjonalne nie zawsze mogą zostać zaspokojone¹⁰.

U dzieci, których więź ma charakter zdeorganizowany, można zauważyć, że nie mają żadnej spójnej strategii radzenia sobie ze stresem podczas rozłąki z opiekunem. Trudno dopatrzeć się w ich zachowaniu jasnego celu czy intencji. Można zaobserwować przeciwstawne ruchy, zachowania sprawiające wrażenie sprzecznych z przejawianymi intencjami (np. zbliżanie się do matki z odwróconą głową) lub takie, które świadczą bezpośrednio lub pośrednio o obawie (np. lękowy wyraz twarzy, okrężne zbliżanie się będące bezpośrednim wyrazem obawy, oszołomiony wyraz twarzy, zastyganie w momencie wejścia rodzica). Pojawiają się zachowania niekompletne, przerywane, a nawet stereotypie¹¹.

Większość dzieci, które są zaniedbywane, źle traktowane, krzywdzone, przywiązuje się do swoich opiekunów w ten właśnie sposób. Uważa się, że więź zdeorganizowana stanowi silny czynnik ryzyka patologii w późniejszym wieku.

Osoby o więzi zdeorganizowanej w bliskich relacjach często „wycofują się” z wewnętrznego świata, to znaczy w niewielkim jedynie stopniu przekładają zachowanie opiekuna na kategorie intencji, uczuć, myśli. Jest to swego rodzaju strategia obronna przed niezwykle bolesnymi treściami, jakie musiałyby być przypisane zachowaniu opiekuna, który maltretuje bądź zaniedbuje swoje dziecko. Dlatego też wewnętrzne modele robocze nie kształtują się u tych osób w taki sposób jak u pozostałych, są uproszczone i niespójne.

Dla omawianego w niniejszym artykule zagadnienia istotne są wyniki badań uzyskane w projekcie *Minnesota Parent – Child Project*¹², w którym określono związek wzorca przywiązania (również pod kątem jego wpływu na późniejsze relacje z rówieśnikami) u dzieci w wieku dwunastu miesięcy z ich dalszym roz-

⁹ J. Bowlby, *Attachment...*, dz. cyt., s. 37.

¹⁰ D. Senator, *Teoria więzi...*, dz. cyt., s. 29.

¹¹ J. Solomon, C. George, *The measurement of attachment security in infant and childhood*, [w:] J. Cassidy, P.R. Shaver (red.), *Handbook of attachment*, The Guilford Press, New York, London 1999, s. 287.

¹² L.A. Sroufe, *Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood*, „Attachment and Human Development” 2005, nr 4, s. 349.

wojem osobowym. Oceniono zależność zdefiniowaną jako poszukiwanie uwagi, bliskości, poleganie na pomocy nauczyciela oraz poszukiwanie uwagi ze strony nauczyciela kosztem relacji z rówieśnikami. Stwierdzono, że dzieci z historią lękowego przywiązania były bardziej zależne od nauczycieli niż z ufnym wzorcem przywiązania. Dzieci z historią ufnego przywiązania także poszukiwały uwagi nauczyciela, ale czyniły to przeważnie w sposób pozytywny i nie kosztem relacji z rówieśnikami¹³.

Badano również pewność siebie, poczucie sprawczości i tolerancję frustracji w poszukiwaniu celu. W projekcie Minnesota ujęto te cechy razem i określono pojęciem „odporności ego”, czyli zdolności dziecka do elastycznego reagowania na zmieniające się wymagania sytuacyjne, zwłaszcza na sytuację frustracji.

Kolejne pole badań dotyczyło empatii oraz takich uczuć, jak lęk i złość. Zarówno badania przeprowadzane w szkołach, jak i w warunkach laboratoryjnych wykazały, że dzieci z lękowo-ambivalentnym wzorcem przywiązania mają mniejszą siłę przebiccia i są mniej pewne siebie, więcej się wahają w obliczu nowych zadań i ogólnie są bardziej lękowe niż dzieci z ufnym czy lękowo-unikającym wzorcem przywiązania. Podobnie nauczyciele w szkole ocenili dzieci o przywiązaniu lękowo-ambivalentnym jako bardziej bierne i wycofane niż pozostałe dzieci. Dzieci o przywiązaniu lękowo-unikającym i zdeorganizowanym okazywały więcej negatywnych uczuć, takich jak złość i agresja.

Inny obszar badań nad przywiązaniem dotyczył kompetencji społecznych, które są jednym z najważniejszych zadań rozwojowych. Kompetencja ta jest tu definiowana przede wszystkim jako umiejętność „negocjowania” środowiska oraz umiejętność korzystania z zasobów osobowych. Dzieci o ufnym wzorcu przywiązania, w porównaniu z tymi, u których ukształtował się wzorec lękowy, częściej zawierały przyjaźnie na letnich obozach, były chętniej akceptowane przez grupę i przestrzegały norm grupowych. Lepiej też radziły sobie w sytuacjach, gdy inni włączali się do ich aktywności. U dzieci o więzi zdeorganizowanej niespójne zachowania w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym zmieniają się w większości przypadków w zachowania kontrolujące¹⁴.

Dzieci mające złe stosunki z rodzicami przejawiają trudności w przystosowaniu się do zadań i wymagań środowiska zewnętrznego. Ponadto niewłaściwe relacje emocjonalne dziecka z osobami z najbliższego otoczenia powodują często trudności w nawiązywaniu kontaktów interpersonalnych, a tym samym uzyskaniu aprobaty społecznej¹⁵. Bez stabilnego, emocjonalnego fundamentu, jaki stanowi prawidłowa forma przywiązania dziecka do opiekuna, rozwój osobowości jest niepewny, a dzieci przez całe życie pozostają symbiotycznie zależne

¹³ D. Senator, *Teoria więzi...*, dz. cyt., s. 33.

¹⁴ N.S. Weinfield, L.A. Sroufe, B. England, E.A. Carlson, *The nature of individual differences in infant – caregiver attachment*, [w:] J. Cassidy, P.R. Shaver (red.), *Handbook of attachment...*, dz. cyt., s. 68–88.

¹⁵ N. Luxmoore, *Złość u młodzieży. Jak sobie z nią radzić*, Wyd. Bellona S.A., Warszawa 2009, s. 43.

i uwikłane ze swoimi rodzicami, którzy są niedostępni. W skrajnych przypadkach może to prowadzić do powstania ciężkich zaburzeń osobowości. Gdy z kolei dzieci strauumatyzowane przez brak więzi z rodzicami same stają się rodzicami, wtedy problemy więzi i relacji między rodzicami, i dziećmi często nie pozwalają stworzyć stabilnego wzorca relacji rodzinnych¹⁶.

Prawidłowe więzi i relacje rodzinne oddziałują wspierająco na samoocenę, poczucie wartości, kształtują obraz tego, co słuszne, wolne od błędu, pozwalają pozyskać zasoby osobiste niezbędne do dalszego prawidłowego funkcjonowania społecznego. Nie zawsze jednak stosowane przez rodziców style wychowawcze są wspierające. Prawdziwa autonomia charakteryzuje się samodzielnością w relacjach, umiejętnością przyjęcia wsparcia, zaufaniem do innych, realistyczną oceną samego siebie. Pseudoautonomia to: izolacja i wycofywanie się, lęk przed wejściem w zależności, brak zaufania, przecenianie siebie. Taka osoba jest bezradna i nie potrafi budować stabilnych, bezpiecznych, dających oparcie kontaktów emocjonalnych – najpierw z matką, później z rówieśnikami. Kiedy zostają rodzicami, nie mogą się emocjonalnie otworzyć, ponieważ obawiają się kontaktu z własnymi strauumatyzowanymi pokładami (Franz Ruppert). Pełniają wówczas sporo błędów wychowawczych, które utrudniają ich dzieciom prawidłowy rozwój osobowości i wejście w relacje społeczne¹⁷.

Nieprawidłowe postawy rodzicielskie czynnikiem blokującym rozwój autonomii i relacji rówieśniczych nastolatków

Zwróćmy uwagę na zagadnienia związane z innym ujęciem więzi rodzinnych, odnoszącym się do wspierania młodych ludzi przez rodziców (opiekunów) w okresie poszukiwania własnych sposobów na życie, uczenia się odpowiedzialności i zbliżania się do przyjaciół czy grup rówieśniczych. Więzy rodzinne mogą utrudnić lub ułatwić relacje interpersonalne. Odwołując się do teorii więzi Bowlby'ego należy przyjąć, że przywiązanie trwa całe życie i chociaż z wiekiem oddalamy się od naszych opiekunów, to jednak utrzymujemy z nimi kontakt. Repertuar zachowań przywiązaniowych, czyli takich, które służą utrzymywaniu bliskości z opiekunem powinien się zmieniać odpowiednio do wieku i potrzeb rozwojowych dziecka/nastolatka. Przyczyn trudności w zakresie poszukiwania swojej autonomii i relacji poza rodziną, wynikających z nieprawidłowych więzi jest wiele. Wiążą się one z niewłaściwym przebiegiem procesu separacji międzypokoleniowej i mogą dotyczyć:

¹⁶ D. Senator, *Teoria więzi...*, dz. cyt., s. 33.

¹⁷ U. Sokal, *Więzy uczuciowe dorosłych dzieci z rodzicami w rodzinach rozwiedzionych*, Wyd. Elbląskiej Uczelni Humanistyczno-Ekonomicznej EUH-E, Elbląg 2005, s. 14.

- dziećka rodziców, między którymi istnieje dystans emocjonalny,
- dziećka rodziców, którzy mimo formalnej separacji lub rozwodu nie zakończyli procesu rozstania,
- dziećka utrzymującego równowagę między skonfliktowanymi rodzicami,
- dziećka jako sędziogo bądź mediatora między rodzicami,
- dziećka jako jedynej ważnej relacji w życiu samotnego rodzica¹⁸.

Osoby, które w dzieciństwie pełniły rolę jednego z rodziców, np. zaspokajały jego potrzeby emocjonalne oraz społeczne, poświęcając nadmiernie własne potrzeby (np.: uwagi, bezpieczeństwa, uzyskiwania wsparcia w rozwoju), mogą zarówno w okresie dzieciństwa, dorastania, jak w życiu dorosłym przeżywać wstyd i/lub poczucie winy, doświadczać izolacji społecznej. Odwrócenie ról w rodzinie ma poważne skutki dla budowania relacji z innymi ludźmi, ponieważ dziećka mogą tworzyć reprezentację psychiczną siebie samych jako dawców opieki, a rodziców jako odbiorców. Taka postawa może być przeniesiona na relacje z rówieśnikami, w której dziećko/nastolatek odgrywa rolę opiekuńczą albo kontrolującą¹⁹.

W książce *Matki i córki – nie przestawaj mnie kochać* autorka, Ann F. Caron przedstawiła wpływ nieprawidłowych postaw rodzicielskich stosowanych przez matki w odniesieniu do dorastających córek. Ujęte postawy rodzicielskie pozwalają lepiej zrozumieć przyczyny trudności młodych ludzi z usamodzielnieniem i poszukiwaniem własnych tożsamości, co może przekładać się na problemy w nawiązywaniu prawidłowych relacji z rówieśnikami.

Brak wsparcia opiekunów ściśle wiąże się z czterema typami ich postaw: odtrącającą, unikającą, zbyt wymagającą i nadmiernie chroniącą.

Zestawienie ich z postawami pożądanymi przedstawia się następująco:

1. Akceptacja – odtrącenie.
2. Współdziałanie – unikanie.
3. Rozumna swoboda – nadmierne ochranianie.
4. Uznawanie praw – zbyt wymaganie.

Niektóre typy zachowań wychowawczych zostały ujęte w tzw. „kole Schaefera”. Jest ono podzielone na ćwiartki reprezentujące główne typy zachowań wychowawczych: akceptację i jej przeciwieństwo – odrzucenie oraz słabą kontrolę i jej przeciwieństwo – silną kontrolę. Matki, zarówno akceptujące, jak i odrzucające, mogą sprawować słabą albo silną kontrolę. W każdej ćwiartce wyróżnia się różne stopnie kontroli²⁰.

¹⁸ A. Siewierska, J. Śliwczyńska, M. Misiec, I. Namysłowska, *Więzi czy więzania – przebieg procesu separacji międzypokoleniowej w rodzinach dorastającej młodzieży*, [w:] B. Tryjarska (red.), *Bliskość w rodzinie...*, dz. cyt.

¹⁹ Cyt. za: N.D. Chase, *Parentification: An overview of theory, research, and societal issues*, [w:] N. Chase (Ed.), *Burdened children: Theory, research and treatment of parentification*, Sage Publications, Inc., Thousand Oaks 1999, s. 3–34.

²⁰ A.F. Caron, *Matki i córki. Nie przestawaj mnie kochać*, Wyd. GWP, Gdańsk 2007, s. 116.

W górnej połowie koła Schaefera, gdzie umieszczono zachowania określone jako słaba kontrola, znajduje się styl wychowania nazywany niewymagającym. Matka może kochać dziecko i wychowywać je w ten właśnie sposób – styl ten został usytuowany w akceptującej części koła. Niewymagająca matka nie żąda zbyt wiele od córki i pozwala jej podejmować wszystkie decyzje samodzielnie.

W połowie oznaczonej jako „słaba kontrola”, ale po stronie „odrzuć”, znajduje się lekceważący, obojętny i niedbały styl wychowania, w ramach którego przyznaje się córce nieograniczoną swobodę. Jest ona pozbawiona jakiegokolwiek nadzoru nie dlatego, że matka uważa taką postawę za słuszną, lecz dlatego, że jest zbyt zajęta, ma dużo własnych problemów lub nie lubi córki. Zasady postępowania w takiej rodzinie nie uwzględniają odczuć dziewczyny, kiedy nastolatka je łamie, i tak nikt tego nie zauważa.

Na przeciwnym biegunie w stosunku do rodziców niewymagających czy niedbałych znajdują się matki silnie kontrolujące swoje córki. Wychowanie takie nie przygotowuje do życia poza domem i może być źródłem urazów. Kontrola tutaj może przybierać różne formy. Matka wywołuje w dziecku poczucie winy, dzięki czemu zatrzymuje je blisko siebie. Dziecku nieustannie towarzyszą wątpliwości, co takiego w jego zachowaniu niepokoi matkę lub jej przeszkadza. W okresie dojrzewania młody człowiek powinien rozwijać własne zainteresowania, formować swoją osobowość, tymczasem traci cenny czas, próbując odgadnąć, w jaki sposób może zadowolić matkę. W rzeczywistości sama matka pragnie, żeby jej córka pozostała dzieckiem²¹.

Inna sytuacja ma miejsce wtedy, kiedy dziewczynie stawiane są niespójne wymagania. Brakuje jej wyraźnych informacji, na podstawie których mogłaby zbudować swoje Ja. W atmosferze nieprzewidywalnych złych nastrojów matki dziewczyna „chodzi na palcach”. W jednej chwili matka jest dla dziewczyny miła, a w następnej zabrania jej wychodzić z domu²².

W jeszcze innej odmianie stylu wychowania matka chce wszystko wiedzieć o córce. Może to doprowadzić dziewczynę do całkowitego braku samodzielności, nie będzie umiała żyć niezależnie od matki. Emocjonalna kontrola na krótką metę może zdyscyplinować córkę, ale w dłuższej perspektywie wypacza stosunki rodzinne i szkodzi kształtowaniu autonomii. Kontrola może przybierać różne formy. Matka subtelnie wywołuje w córce poczucie winy, dzięki czemu zatrzymuje ją blisko siebie. Dziewczynie towarzyszą wątpliwości, co w jej zachowaniu przeszkadza matce lub ją niepokoi. Oto przykład zdań, które kontrolująca w ten sposób kobieta wypowiada do swojej córki: „Gdybyś mnie kochała, nie spotkałabyś się z niektórymi ze swoich znajomych”, „Gdybyś mnie naprawdę kochała, posprzątałabyś pokój i robiła wszystko, o co Cię proszę, bez ciągłego wyklócania się”, „Jak mogłaś to zrobić swojej matce?”. W okresie dojrzewania dziewczyna powinna rozwijać zainteresowania i formować swoją osobowość,

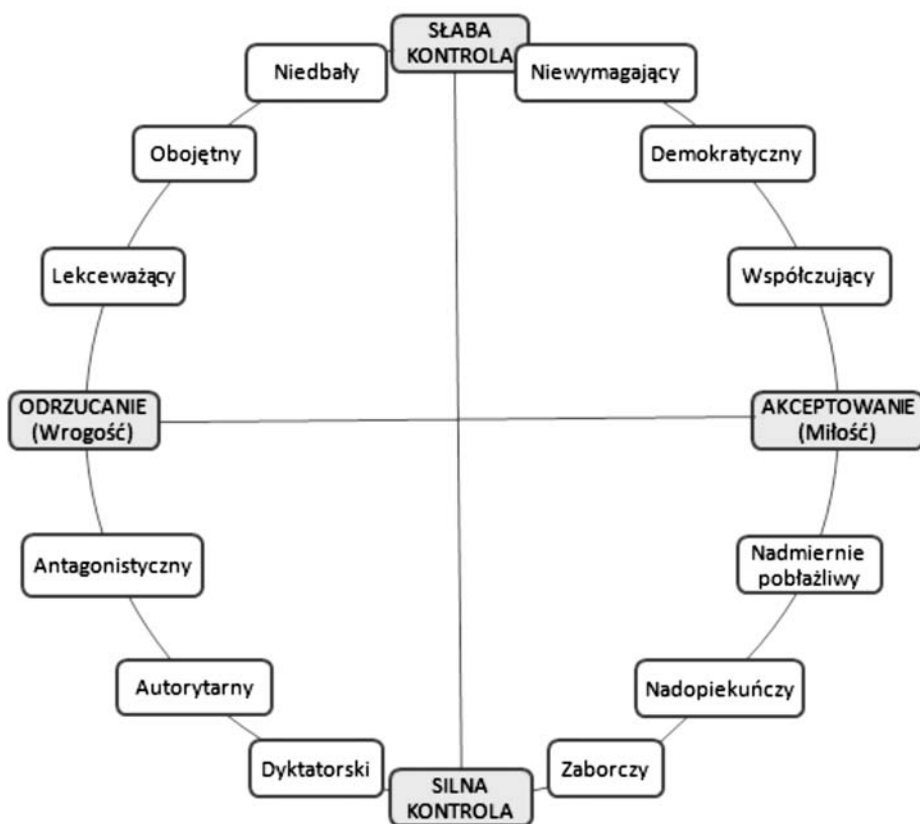
²¹ Tamże, s. 120.

²² Tamże, s. 121.

tymczasem traci czas, próbując dogodzić matce. W rzeczywistości matka nie może się pogodzić z tym, że jej córka staje się dorosła.

Matki o rozszczonej osobowości dają dzieciom sprzeczne informacje.

W innej odmianie kontrolującego stylu wychowania matka chce wszystko wiedzieć o córce. Może doprowadzić u niej do całkowitego braku samodzielności. W tym modelu matka wymaga szczegółowych relacji o wszystkim, co zdarzyło się poza domem i ma pretensje, że córka nic jej nie mówi, a córka odnosi wrażenie, że te wszystkie opowieści są potrzebne matce po to, aby poczuła się szczęśliwa.



Rys. 1. Koło Schaefera. Źródło: E.S. Schaefer, *A Circumplex: Model for Maternal Behaviour*, „Journal of Abnormal and Social Psychology” 1959, vol. 59 (2), s. 226–235.

Fig. 1. Schaefer's circle. Source: E.S. Schaefer, *A Circumplex: Model for Maternal Behaviour*, „Journal of Abnormal and Social Psychology” 1959, vol. 59 (2), p. 226–235.

Zauważa się, że silna kontrola może być metodą stosowaną nie tylko przez rodziców akceptujących, lecz także – za pomocą środków werbalnych lub fizycznych – przez rodziców odrzucających. Zniewaga matki może dokonać prawdziwych spustoszeń w psychice dziewczyny. Może ją nawet powstrzymać

przed poszukiwaniem przyjaciół, ponieważ nie wierzy ona, że ktoś polubi tak okropną osobę. W rezultacie zostaje w domu, kontrolowana przez destrukcyjną matkę, lub buntuje się i znajduje grupę osób podobnie przepełnionych nienawiścią do samych siebie. Jeśli nastolatka doświadcza ustawicznego narzekania, wybuchów złości, irytacji, a także zniecierpliwienia, to czuje, że matka jej nie lubi, bez względu na to, jak bardzo dziewczyna się stara spełnić jej oczekiwania.

Rodzice autorytarni ustanawiają niekończącą się liczbę zasad, które są nieodpowiednie dla nastolatki, i nakładają ciężkie kary za jakiegokolwiek naruszenie – dzieci tłumaczą sobie to surowe, nieustępliwe traktowanie jako odrzucenie, odmowę prawa do bycia sobą²³.

W akceptującej części koła Schaefera znajduje się także styl wychowania polegający na sprawowaniu silnej kontroli. Ten styl przypisuje się wielu matkom. Matka małej dziewczynki może ją kochać tak bardzo, że całe jej życie kręci się wokół dziecka. Kiedy córka wchodzi w okres dojrzewania i staje się młodą kobietą, matka nadal pragnie spędzać z nią wiele czasu, brać udział w szkolnych zajęciach, rozmawiać z jej przyjaciółmi. Taka dominująca matka jest skazana na przeżycie głębokiego rozczarowania, gdy córka zaczyna odrzucać jej propozycje. Taki rodzaj wychowania jest szkodliwy, ponieważ wywołuje niezdrową zależność i upośledza zdolność dziecka do samodzielnego działania.

Technologie komunikacyjne formą zastępczą więzi rodzinnych i relacji rówieśniczych

Błędy wychowawcze rodziców utrudniają młodym ludziom nawiązywanie i utrzymywanie prawidłowych relacji rówieśniczych, które wraz z dorastaniem stanowią dla nich coraz większą wartość. Ich zaburzone w dzieciństwie więzi, a później nieprawidłowe relacje rodzinne mogą powodować, że będą obawiać się wchodzenia w bliskie kontakty ze względu na możliwość ich utraty lub bycia na taką utratę narażonym²⁴. Brak relacji z rówieśnikami nasila obawy i lęk przed samotnością.

Większość młodych ludzi jest zdolna do empatii wobec innych. Potrafią nawiązywać przyjaźnie i zyskiwać sobie uznanie, jednak są i tacy (brak prawidłowych relacji w rodzinie), którym wydaje się, że uczucie empatii może stanowić dla nich zagrożenie. Wówczas agresja i zawziętość chroni ich przed rozpaczą i depresją, ale również utrudnia lub uniemożliwia nawiązywanie przyjaźni.

Cele indywidualne są splecione z celami rodzinnymi, organizacyjnymi, grupowymi oraz społecznymi, osiąganymi poprzez zachowania interpersonalne.

²³ Tamże, s. 122.

²⁴ N. Luxmoore, *Złość u młodzieży...*, dz. cyt.

W całym procesie socjalizacji grupa rówieśnicza pełni bardzo ważną rolę – zaspokaja te potrzeby jednostki, których nie mogą zaspokoić rodzice czy wychowawcy. Przebywanie wśród rówieśników uczy norm społecznych, zasad współpracy, uczestnictwa w rywalizacji, wypracowania kompromisów i umiejętności interpersonalnych, które są niezbędne do określenia własnej tożsamości²⁵. Osoby, które uczestniczą w grupie rówieśniczej, mają możliwość podniesienia poczucia własnej wartości i przydatności – im wyższy poziom popularności w grupie, tym samoocena jednostki jest większa. Największy wpływ grupy rówieśniczej jest widoczny w okresie dojrzewania. Jest to moment osłabiania autorytetu osób dorosłych, przez co grupa rówieśnicza staje się dla młodego człowieka punktem odniesienia. Wejście do grupy wymaga między innymi kompetencji w nawiązywaniu i utrzymywaniu kontaktu. Osoby, które mają z tą umiejętnością kłopot, mogą spotkać się z odrzuceniem. Brak możliwości zaspokojenia potrzeby przynależności do grupy i uznania społecznego powoduje uruchomienie mechanizmów obronnych. Jednym z nich może być poszukiwanie kontaktów przez Internet. Atrakcyjną ofertę dla użytkowników sieci stanowią: poczta elektroniczna czaty, komunikatory i listy dyskusyjne. Ekran komputera stwarza pewnego rodzaju zasłonę ochronną, pozwala pozbyć się choć przez chwilę uczucia osamotnienia i sprawić, że jego użytkownicy czują się lepiej.

Pełniąc funkcję zastępczą relacji rówieśniczych w realnym świecie, Internet może być formą spędzania wolnego czasu z rówieśnikami i w domach rówieśników, dostarczać tematów do rozmów i zabaw, być facylitatorem identyfikacji z grupą rówieśniczą i jej wartościami, a nawet obszarem rozwoju tożsamości indywidualnej.

Media stwarzają nie tylko szanse społeczne, edukacyjne i wychowawcze, ale również stanowią źródło zagrożeń i niebezpieczeństw dla dzieci. Zagrożenia te mogą wystąpić zarówno w sferze oddziaływań psychologicznych i wychowawczych jak i w obszarze oddziaływań społecznych²⁶.

Specjaliści zwracają uwagę na to, że zbyt długie przesiadywanie przed komputerem może prowadzić do nowej formy nałogu, który nazywa się komputeromanią (jej odmianą jest cyberhazard, czyli uzależnienie od gier komputerowych)²⁷.

Kimberly S. Young dokonała opisu charakterystycznych cech, które ukazują różnice między normalnym używaniem Internetu a patologicznym korzystaniem z tego narzędzia. W zachowaniu internautów wyróżnia trzy fazy, które, że zanika poczucie osamotnienia i znudzenie. Na początku internauta może odczuwać

²⁵ Ch. Ziegler, J.B. Dusek, *Perceptions of Child Rearing and Adolescent Sex Role Development*, „Journal of Early Adolescence” 1999, nr 5.

²⁶ S. Juszczak, *Komunikacja interakcyjna człowieka z komputerem*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2000.

²⁷ M. Radochoński, B. Przywara (red.), *Jednostka, grupa, cybersieć. Psychologiczne, społeczno-kulturowe i edukacyjne aspekty społeczeństwa informatycznego*, Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania, Rzeszów 2004, s. 36.

coś w rodzaju euforii. Po krótkim okresie, w trakcie i tuż po wędrówce po sieci, może odczuwać spokój.

- **Z a s t ę p o w a n i e** – internauta potrzebuje kontynuowania znajomości zawartych w sieci dla zachowania równowagi życiowej, które daje mu ulgę. Rezygnuje z osób i rzeczy, które były dotąd częścią jego życia.
- **U c i e c z k a** – pogłębia się uzależnienie. Użytkownik potrzebuje coraz większej dawki Internetu. Następuje całkowita ucieczka od świata realnego. Uzależnieni traktują Internet jako formę ucieczki przed codziennymi problemami, jednak po wyjściu z sieci problemy wracają ze zdwojoną siłą. Pogłębia się depresja, intensyfikuje się samotność, pojawiają się wyrzuty sumienia z powodu zaniedbywania obowiązków. Internetoholik sięga więc częściej i dłużej do zasobów Internetu, aby zredukować bolesne odczucia²⁸. Kimberly Young wśród form uzależnienia wyróżnia między innymi:
- **S o c j o m a n i ę i n t e r n e t o w ą** – jest to uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych. Osoba nawiązuje nowe kontakty tylko i wyłącznie poprzez sieć, ma zachwiane relacje człowiek – człowiek w kontaktach poza siecią. Ludzie tacy potrafią godzinami „rozmawiać” z innymi użytkownikami Internetu, lecz mają trudności w kontaktach osobistych (fobia społeczna), nie potrafią odczytywać informacji nadawanych na płaszczyźnie komunikacji niewerbalnej lub odczytują je błędnie.
- **U z a l e ż n i e n i e o d s i e c i** – polega na pobycie w Internecie. Jest ono bardzo podobne do uzależnienia od komputera, lecz polega na byciu w sieci. W Polsce jest głównie spotykane u osób ze stałym łączem. Osoby takie są cały czas zalogowane do sieci i obserwują, co się tam się dzieje. Uzależnienie to łączy w sobie wszystkie inne formy ZUI.
- **U z a l e ż n i e n i e o d g i e r** (zaczyna się już w dzieciństwie); często występuje wówczas, gdy zapracowani rodzice są wręcz zadowoleni, że dziecko ma jakąś rozrywkę i nie popada w „złe” towarzystwo. Jednak dziecko izoluje się od rówieśników, traci kontakt z rzeczywistością i zamyka się w swoim pokoju z komputerem, czego rodzice nie dostrzegają jako narastającego problemu.

Trudności w prawidłowym funkcjonowaniu, których przyczyn możemy poszukiwać w zaburzonych więziach i relacjach rodzinnych, a później w relacjach rówieśniczych, są ściśle związane z pewnymi cechami motywacyjnymi, które wpływają na rozwój uzależnienia, np.: potrzeba doświadczenia pozytywnych stanów psychicznych, potrzeba zlikwidowania negatywnych stanów psychicznych (smutku, lęku, niepewności, braku sensu czy pustki), potrzeby związane z wiekiem rozwojowym, np. uznania przez grupę rówieśniczą, szukania akceptacji, zyskania poczucia pewności siebie. Wśród czynników osobowościowych wymienia się między innymi: nieumiejętność nawiązywania kontaktów i bli-

²⁸ A. Andrzejewska, J. Bednarek (red.), *Cyberświat. Możliwości i zagrożenia*, Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2009, s. 225.

skich relacji społecznych, trudności w wyrażaniu uczuć, uczucie izolacji, brak atrakcyjnych sfer życiowej aktywności, małą odporność na frustrację, wysoki poziom niepokoju w kontaktach społecznych, nieumiejętność regulowania stanów emocjonalnych oraz zachowania.

Skutki uzależnienia od Internetu przyjmują bardzo różnorodną formę.

Odnosząc się do filmu *Sala samobójców* Jana Komasy, Ewy Woydyłło w swojej książce *Bo jesteś człowiekiem* porusza problem zjawiska hikikomori. Film ukazuje zagubienie dojrzewających nastolatków na tle współczesnej rodziny. Reżyser zainteresował się dość rozpowszechnionym wśród młodzieży uzależnieniem od mediów cyfrowych. Często idzie to w parze z tak zwanym hikikomori, zjawiskiem opisanym przez psychiatrów japońskich: słowo to w dosłownym tłumaczeniu oznacza „oddzielenie się”²⁹. Występuje w komputerowym pokoleniu młodzieży jako wielomiesięczne, czasem kilkuletnie izolowanie się od domu, rówieśników, a także i szkoły. Hikikomori przypomina letarg przeplatany napadami agresji lub autoagresji. W Japonii ofiarami tego stanu dwa razy częściej są chłopcy niż dziewczynki. Jak podaje „Newsweek”, na całe lata zamykają się w czterech ścianach, tylko z komputerem. I odlatują w jedynie sobie znany świat, bo ten tutaj jest, jak mówią, „jedną wielką mordęgą”³⁰.

Osoby dotknięte hikikomori komunikują się ze światem (jeśli już muszą) za pośrednictwem telefonu bądź Internetu. Przypominają chorych na depresję – stają się tak samo wycofani społecznie, apatyczni, bezwolni, zamknięci w sobie, pozbawieni energii i chęci jakiegokolwiek działania: nie stawiają sobie celów, negują wartości, takie jak rodzina, zdrowie, miłość, przyjaźń, nie chcą brać udziału w życiu³¹.

Zjawisko to zaobserwowano po raz pierwszy pół wieku temu. Dziś liczbę ofiar tego zaburzenia szacuje się na pół do półtora miliona osób. Według Tamaki Saito, japońskiego psychologa i twórcy pojęcia hikikomori, problem ten dotyka tam jedną na 10 młodych osób. Co trzeciej grozi pogrążenie w izolacji na 20–30 lat. Osoby te dorastają wyłącznie psychicznie, podtrzymywane przy życiu przez przerażone rodziny; potem, gdy same już staną się dorosłe, wegetują na obrzeżach społeczeństwa: nie pracują, nie płacą podatków, nadal pozostają na czyimś utrzymaniu. Hikikomori może być odzwierciedleniem przekonania o wyjątkowości jednostki i jej prawa do obierania ścieżki życiowej wytyczonej wbrew normom i tradycjom³².

W Japonii uznano hikikomori za problem na tyle poważny, że pootwierano dziesiątki klinik i poradni specjalistycznych zajmujących się wywabianiem dzie-

²⁹ E. Woydyłło, *Bo jesteś człowiekiem*, Wyd. Literackie, Opole 2012, s. 185.

³⁰ V. Ozminkowski, *Bunt zamkniętego pokoju*, „Newsweek” 2011, nr 11.

³¹ E. Woydyłło, *Bo jesteś...*, dz. cyt., s. 186.

³² Por. źródło: http://www.emito.net/edukacja/artykuly/seksesemesy_plaga_wsrod_nastolatkow_895581.html [dostęp: 28.05.2014].

ci z ich komputerowych „Sal samobójców” z powrotem do normalnego życia³³. Dla niektórych młodych ludzi funkcjonowanie w rzeczywistości nigdy nie było łatwe, hikikomori pozwala im zapomnieć o lęku i pustce emocjonalnej.

Trudno nie zgodzić się z twierdzeniem Eliota Aronsona, że żyjemy w wieku, który charakteryzują próby masowej perswazji i manipulacji³⁴. Ci, którzy chcą wpłynąć na nasze decyzje, kształtować postawy, kreować wartości i styl życia, stosują poprzez media techniki psychomanipulacji. Manipulacja w swej perspektywie wnosi pewien cykl, sekwencję poczynań i środków prowadzących do tego, by na drugiej osobie wymóc przyzwolenie na coś. W techniki manipulacyjne dosłownie wpisane zostało posługiwanie się inteligencją, w celu odniesienia triumfu nad drugą osobą. Zatem, manipulacja jest formą zamierzonego i intencjonalnego wywierania wpływu na osobę lub też grupę, pozostawiając przy tym wrażenie realizowania działań zaspokajających potrzeby manipulatora. Manipulować można zarówno treścią, jak i sposobem przekazywanych informacji³⁵.

Techniki psychomanipulacyjne wykorzystywane są np. przez sekty, stosujące werbalne, audialne, wizualne oddziaływanie na psychikę, którego celem jest poddanie danej osoby maksymalnemu wpływowi i kontroli określonych procesów myślowych i zachowań oraz przekształcenie jej postaw i poglądów. Zwraca się uwagę, że grupę zagrożoną uleganiu manipulacji stanowią osoby charakteryzujące się kryzysem tożsamości, zagubione, szukające prawd życiowych, rozbudzone religijnie, zainteresowane działaniami społecznymi, osoby przeżywające silny stres lub kryzys, osoby samotne. Przedstawiciele sekt werbują swoich członków wśród młodych, postrzegających siebie jako niechcianych, niekochanych, opuszczonych i smutnych³⁶. Członkami przyszłych sekt mogą stać się osoby prowadzące blogi, na których bardzo często zamieszcza się informacje w rodzaju pamiętników opisujących uczucia i potrzeby.

Powszechny, codzienny dostęp do treści manipulacyjnych może pogłębić trudności młodych ludzi, szczególnie tych z zaburzeniami więzi emocjonalnej i rodzinnej. Treści te prezentują i promują między innymi:

- przemoc, pornografię,
- rasizm i ksenofobię,
- faszystowski lub totalitarny ustrój państwa,
- prostytutkę i hazard,
- narkotyki oraz inne używki,
- anoreksję i bulimię jako skuteczne sposoby odchudzania³⁷.

³³ Tamże.

³⁴ E. Aronson, *Człowiek istota społeczna*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 1995, s. 78.

³⁵ H. Tomaszewska, *Młodzież, rówieśnicy i nowe media – społeczne funkcje technologii komunikacyjnych w życiu nastolatków*, Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2012.

³⁶ P. Zimbardo, M. Leippe, *Psychologia zmiany postaw i wpływu społecznego*, Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2004, s. 279–280.

³⁷ Por. źródło: http://www.emito.net/edukacja/artykuly/seksesemesy_plaga_wsrod_nastolatkow_895581.html [dostęp: 28.05.2014].

Niedojrzałość emocjonalna może objawiać się konfliktem perfekcjonizmu z niedoskonałością. Bywa, że takie osoby unikają kontaktów, aby ukryć swoją „niedoskonałość”. Brak poczucia własnej wartości sprawia, że „[...] zaczynają nakręcać spiralę kłamstwa, udawania, uciekania od siebie, nakładania kolejnych masek”. Aby się w tym jakoś odnaleźć, uruchamiają mechanizmy obronne – jednym z nich jest nawiązywanie kontaktów internetowych poprzez zmienione tożsamości. Wyznacznikami tożsamości są: indywidualność, ciągłość i ukonstytuowanie. Korzystając z Internetu użytkownik może zmieniać tożsamości. W miejsce ciągłości i trwałości wchodzi zmienność i elastyczność, które umożliwiają kreowanie nowych tożsamości, pozbawionych lęków i ograniczeń, nie wymagających stosowania kompetencji interpersonalnych.

Nieśmiałym nastolatkom Internet pomaga odkrywać i doświadczać swojego własnego „ja”, w sieci internetowej bowiem nie trzeba zważać na zewnętrzne ograniczenia i społeczny odbiór zachowań. Zdarza się także, iż młodzież w Internecie bawi się tożsamościami, o czym świadczy fakt, że bardzo znaczny procent polskich nastolatków używa kilku adresów e-mailowych i kilku internetowych pseudonimów, co pozwala im na ukazywanie różnych aspektów siebie w kontaktach z różnymi ludźmi.

Dla osób z trudnościami osobowościowymi, interpersonalnymi, gry są częścią świata mediów. Mogą stać się nie tylko sposobem zdobywania i przekazu informacji, odpoczynku i rozrywki, lecz sposobem życia.

Mówiąc o negatywnym wpływie Internetu na liczbę więzi społecznych i spadek zaangażowania społecznego, badacze powołują się często na prace Roberta Krauta, który w 1998 roku udowodnił istnienie zjawiska, które nazwał paradoksem Internetu. Otóż wyniki wskazywały, że pomimo, iż Internet był wykorzystywany przez badanych w znacznej mierze do komunikowania się z innymi, to korzystanie z niego przyczyniło się do spadku zarówno liczby więzi *offline* w najbliższym otoczeniu społecznym (przede wszystkim rodzinnym), jak i w mniejszym stopniu do zredukowania sieci powiązań społecznych na odległość. U internautów zaobserwowano także pogorszenie się samopoczucia i wzrost poczucia osamotnienia.

Sam Kraut w 2002 roku odkrył pozytywny wpływ korzystania z Internetu na komunikację, zaangażowanie społeczne i dobrostan psychiczny. Ponadto okazało się, że w tym przypadku ma zastosowanie maksimum, iż „bogatsi stają się coraz bogatsi” – innymi słowy, osoby bardziej towarzyskie, ekstrawertyczne, zawierają więcej kontaktów, zyskują lepsze samopoczucie z korzystania z sieci niż introwertycy, których zaangażowanie w relacje społeczne nie ulega zauważalnej poprawie³⁸.

Czy użytkownik sieci zyskuje, w wymiarze relacji społecznych, na jej wykorzystywaniu zależy także od tego, z jakim nastawieniem i jakimi oczekiwa-

³⁸ R. Kraut, *Internet Paradox Revisited*, „Journal of Social Issues” 2002, vol. 58, no 1.

niami podchodzi do oferowanych przez nią usług. Podobne wyniki w 2000 roku uzyskali Nie i Erbring w sondażach internetowych, z zastrzeżeniem, że spadek interakcji interpersonalnych dotyczył tzw. Heavy-sers, czyli osób bardzo dużo korzystających z Internetu. Odkryto, że im więcej godzin spędzał internauta w świecie wirtualnym, tym mniej czasu przeznaczał na kontakty z rodziną i przyjaciółmi, mniej czasu spędzał poza domem. Dodatkowo wykazano, że długotrwałe korzystanie z Internetu sprawia, iż mniej czasu spędza się przed telewizorem czy na czytaniu gazet³⁹. Jednak u większości użytkowników sieci, korzystających z niej w sposób umiarkowany, nie odnotowano ani spadku liczby więzi społecznych, ani zasadniczych zmian, związanych ze sposobem spędzania wolnego czasu.

Sposobem, który może wesprzeć młodych ludzi w funkcjonowaniu we współczesnym świecie jest przede wszystkim pomoc w nabywaniu umiejętności społecznych, radzeniu sobie z negatywnymi emocjami, wykorzystywaniu swoich osobistych zasobów. Posiadanie tych kompetencji może w dużym stopniu wpłynąć na wykorzystywanie komputera i Internetu tak, by przyczyniło się to do ich rozwoju i pozwoliło świadomie chronić się przed zagrożeniami i uzależnieniem.

Bibliografia

- Ainsworth M., Blehar M.C. Waters M.C. Wall S., *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*, Lawrence Erlbaum, Hillsdale 1978.
- Andrzejewska A., Bednarek J. (red.), *Cyberświat. Możliwości i zagrożenia*, Wyd. Akademickie Żak, Warszawa 2009, s. 225.
- Aronson E., *Człowiek istota społeczna*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 1995.
- Bowlby J., *Attachment and loss*, t. 1: *Attachment*, Basic Books, New York 1969.
- Caron A.F., *Matki i córki. Nie przestawaj mnie kochać*, GWP, Gdańsk 2007.
- Fitzgerald H.E., Mann T., Barratt M., *Fathers and infants*, „Infant Mental Health Journal” 1999, nr 3.
- Hanausek T., Mikrut G., *Psychomanipulacja a ochrona zdrowia psychicznego*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2000.
- http://www.emito.net/edukacja/artykuly/seksesemesy_plaga_wsrod_nastolatkow_895581.html [dostęp: 28.05.2014].
- Juszczak J., *Komunikacja interakcyjna człowieka z komputerem*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2000.
- Kraut R., *Internet Paradox Revisited*, „Journal of Social Issues” 2002, vol. 58, no 1.
- Luxmoore L., *Złość u młodzieży. Jak sobie z nią radzić*, Wyd. Bellona S.A., Warszawa 2009.
- Nie N. Erbring L., *Internet and Society. A Preliminary Raport*, Stanford Institute for the Quantitative Study of Society, Stanford University 2000.

³⁹ N. Nie, L. Erbring, *Internet and Society. A Preliminary Raport*, Stanford Institute for the Quantitative Study of Society, Stanford University 2000.

- Noga H., *Wychowawcze i antywychowawcze aspekty gier komputerowych*, [w:] B. Idzikowski, E. Narkiewicz-Niedbalec (red.), *Edukacja kulturalna dzieci i młodzieży*, Regionalne Centrum Animacji Kultury, Zielona Góra 2000.
- Ozminkowski V., *Bunt zamkniętego pokoju*, „Newsweek” 2011, nr 11.
- Radochoński M., Przywara B. (red.), *Jednostka, grupa, cybersieć. Psychologiczne, społeczno-kulturowe i edukacyjne aspekty społeczeństwa informatycznego*, Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania, Rzeszów 2004.
- Schaefer E.S., *A Circumplex Model for Maternal Behaviour*, „Journal of Abnormal and Social Psychology” 1959, vol. 59 (2).
- Senator D., *Teoria więzi Johna Bowlby’ego*, [w:] B. Tryjarska (red.), *Bliskość w rodzinie. Więzi w dzieciństwie a zaburzenia w dorosłości*, Wyd. Naukowe Scholar, Warszawa 2012.
- Senator D., *Więź emocjonalna – poszukiwanie siebie w relacji z drugą osobą*, [w:] G. Kmita, T. Kaczmarek (red.), *Wczesna interwencja – miejsce psychologa w opiece nad małym dzieckiem i rodziną*, Wyd. Emu, Warszawa 2004.
- Sokal U., *Więzi uczuciowe dorosłych dzieci z rodzicami w rodzinach rozwiedzionych*, Wyd. Elbląskiej Uczelni Humanistyczno-Ekonomicznej EUH-E, Elbląg 2005.
- Solomon J., George C., *The measurement of attachment security in infant and childhood*, [w:] J. Cassidy, P.R. Shaver (red.), *Handbook of attachment*, The Guilford Press, New York, London.
- Sroufe L.A., *Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood*, „Attachment and Human Development” 2005, nr 4.
- Weinfield N.S., Sroufe L.A., England B., Carlson E.A., *The nature of individual differences in infant – caregiver attachment*, [w:] J. Cassidy, P.R. Shaver (red.), *Handbook of attachment*, The Guilford Press, New York, London 1999.
- Woydyło E., *Bo jesteś człowiekiem*, Wyd. Literackie, Opole 2012.
- Ziegler Ch., Dusek J.B., *Perceptions of Child Rearing and Adolescent Sex Role Development*, „Journal of Early Adolescence” 1999, nr 5.
- Zimbardo P., Leippe M., *Psychologia zmiany postaw i wpływu społecznego*, Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2004.
- Zimbardo P.G., Ruch F.L., *Psychologia i życie*, Wyd. PWN, Warszawa 1996.