

Magdalena Marzec-Józwicka
Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II

Nauczyciel polonista wobec problemu uzależnień od mediów

Wprowadzenie

We współczesnym świecie nikt już nie wyobraża sobie życia i funkcjonowania bez smartfonu czy Internetu¹. Intensywne przebywanie w cyfrowym świecie prowadzi jednak do wielu nieprawidłowości i zaburzeń, w tym także do uzależnienia². Z badań prowadzonych przez niemieckiego neurobiologa Manfreda Spitzera wynika, że do pobudzenia mózgowego centrum uzależnień dochodzi nie tylko w wyniku przyjmowania różnego rodzaju substancji odurzających, lecz również poprzez kontakt z cyfrowymi technologiami³. Adolescenci stanowią w tym obszarze grupę wysokiego ryzyka, bowiem najczęściej korzystają z nowoczesnych mediów, a rozwijający się organizm jest bardzo podatny na uzależniający wpływ nowej technologii⁴. Niemal każdy nastolatek w Polsce przez kilka godzin dziennie przebywa online. Smartfon z dostępem do sieci, z którym młodzi ludzie niemal się nie rozstają, zastępuje im radio, telewizor, komputer stacjonarny, książkę, kino, a nawet koncert⁵. Jak wynika

¹ Czernski W. M., *Zjawisko uzależnienia od smartfonu dzieci i młodzieży w świetle wybranej literatury*, „Edukacja – Technika – Informatyka”, 2019, nr 2, s. 258.

² Zob. Nieroba E., Zawłocki I., Niewiadomski K., *Dorastanie w cyfrowym świecie – problem uzależnienia od komputera i internetu*, „Edukacja – Technika – Informatyka”, 2015, nr 3, s. 55–64.

³ Zob. Spitzer M., *Cyfrowa demencja – w jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, tłum. Lipiński A., Słupsk, Wydawnictwo Dobra Literatura, 2015, s. 34–36; tenże, *Cyberchoroby*, tłum. Guzowska M., Gdańsk, Wydawnictwo Dobra Literatura, 2016; tenże, *Epidemia smartfonów. Czy jest zagrożeniem dla zdrowia, edukacji i społeczeństwa?*, tłum. Guzowska M., Wydawnictwo Dobra literatura, Gdańsk 2021.

⁴ Small G., Vorgan G., *iMózg – jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*, tłum. S. Borg, Poznań, Wydawnictwo Vesper, 2011, s. 48.

⁵ Wojteczek J., *Jedna trzecia nastolatków może już być uzależniona od internetu*, [online], <https://zdrowie.pap.pl/rodzice/jedna-trzecia-nastolatkow-moze-juz-byc-uzaleznioma-od-internetu>, (dostęp: 23.04.2024). Zob. też: Seweryn J., *Uzależnienie od nowych mediów wśród młodzieży w wybranych czasopismach pedagogicznych*, 2008 [e-book].

z ogólnopolskich badań jakości życia dzieci i młodzieży zleconych przez Rzecznika Praw Dziecka, „młodzi chcą ograniczyć korzystanie z sieci, ale im się nie udaje, przez co zaniedbują inne zajęcia”⁶.

Literatura przedmiotu na temat uzależnień od nowoczesnych technologii informacyjnych (komputer, Internet, smartfon, media społecznościowe) jest niezwykle bogata. Internetowe wyszukiwarki pokazują co najmniej kilkadziesiąt stron z tekstami naukowymi oraz artykułami o charakterze popularyzatorskim, których autorzy definiują i opisują to zjawisko⁷, wskazują obszary wymagające refleksji, komentują wyniki najnowszych badań, wymieniają objawy uzależnień, ich etapy oraz skutki. Wśród wskazywanych w wielu opracowaniach osób, mających istotny wpływ na funkcjonowanie nastolatków w mediach, a przez to szansę na pomoc w profilaktyce uzależnień, są rodzice oraz nauczyciele. Trudno jednak odnaleźć teksty zawierające informacje o możliwościach do realizacji w warunkach szkolnych działaniach w tym zakresie nauczycieli przedmiotowych, takich jak poloniści. Stąd też potrzeba zmierzenia się z tematem i zaproponowania w artykule aktywności, które w zakresie profilaktyki uzależnień może podjąć właśnie nauczyciel literatury i języka. Pełni on wszak w szkole liczne funkcje: nie tylko przekazuje wiedzę, ale też wychowuje, kształtuje uczniowskie postawy, wpływa na wybór wartości, przygotowuje do życia. Posiada nie tylko kompetencje polonistyczne, ale również pedagogiczne, psychologiczne, kulturowe. Prowadzi zarówno lekcje przedmiotowe i wychowawcze, jak również liczne koła zainteresowań. Pół jego oddziaływań jest wiele. Ma częstszy kontakt z uczniami niż nauczyciele innych przedmiotów. Daje mu to możliwości skuteczniejszego na nich wpływu, w tym właśnie podejmowania działań o charakterze profilaktycznym.

Warto od razu zaznaczyć, że podjęcie wskazanego zagadnienia w polonistycznym procesie edukacyjno-wychowawczym wiąże się z dwiema poważnymi trudnościami. Po pierwsze, nastolatkom nie można właściwie niczego nakazać czy zabronić. Ich edukacja opiera się raczej na analizowaniu przykładów i pokazywaniu różnych możliwości, uświadamianiu skutków dokonywanych wyborów, nie zaś zakazywaniu. Po drugie zaś, młodzież, która nie potrafi egzystować bez mediów, poświęcając im w ciągu tygodnia w przybliżeniu tyle godzin, ile spędza w szkole⁸, zapewne będzie

⁶ *Badanie RPD: Dzieci chcą, ale już nie potrafią oderwać się od mediów społecznościowych*, [online], <https://brpd.gov.pl/2022/01/13/badanie-rpd-dzieci-chca-ale-juz-nie-potrafia-oderwac-sie-od-mediow-spolesznosciowych/>, (dostęp: 23.04.2024).

⁷ W literaturze przedmiotu pojawiają się różne jego określenia: siecioholizm, infoholizm, internetoholizm, fonoholizm, cyberholizm, mediaholizm, multimediaholizm, siecioletność, mediazależność, multimediazależność, hipermediaholizm, cyberzależność, infozależność, cybernałóg. Zob. Jakubik A., *Zespół uzależnienia od internetu*, „Studia Psychologica”, 2002, nr 3, s. 133–142; Panasiuk K., Panasiuk B., *Uzależnienie od komputera i internetu – wybrane problemy*, „Colloquium Wydziału Nauk Humanistycznych i Społecznych. Kwartalnik”, 2017, nr 1, s. 59. Young, badaczka zjawiska, psychologka, w latach 90. XX wieku posługiwała się dodatkowo terminami: patologiczne wykorzystanie internetu, uzależnienie od internetu, „złapani w sieć”. Zob. Jabłońska M. R., *Człowiek w cyberprzestrzeni. Wprowadzenie do psychologii internetu*, Łódź, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2018.

⁸ Zob. więcej na ten temat: Bazydło-Wądołna K., *Edukacja medialna w rodzinie. Dziecko w średnim wieku szkolnym a telewizja*, [w:] Janke A. W. (red.), *Wychowanie w rodzinie w teorii i praktyce*, Toruń, Wydawnictwo Akapit, 2008, s. 177–184.

ich bronić, wymieniając liczne zalety korzystania z nich, takie jak choćby dostęp do informacji, pomoc w nauce, rozwój umiejętności technicznych, ochronę przed wykluczeniem społecznym, prezentowanie swoich talentów albo budowanie pozytywnego portfolio online, które może przynieść korzyści w późniejszym życiu⁹. Nachalne przekonywanie uczniów do zmiany dotychczasowego trybu życia i ograniczenia czasu spędzanego w mediach albo straszenie konsekwencjami zdrowotnymi w przyszłości¹⁰ (nawet takimi jak pogorszenie wzroku, osłabienie słuchu i układu odpornościowego, przewlekłe bóle okolic szyi, pleców, ramion, przedramion, przegubów i dłoni¹¹, problemy trawienne, problemy z koncentracją, nadpobudliwość, obniżenie sprawności myślenia oraz koncentracji uwagi, „paraliż intelektualny”¹², „padaczka ekranowa”¹³) nie przyniosą oczekiwanych rezultatów. Pozostaje uświadamianie skutków uzależnienia, pokazywanie na przykładach, jaki problem stanowi dla samego uzależnionego i jego bliskich¹⁴, jak bardzo niszczy człowieka, wpływając na stan mentalny, emocjonalny, poznawczy oraz relacje rodzinne i społeczne¹⁵. Niebezpieczne jest to, że tak naprawdę człowiek często nie zdaje sobie z tego sprawy, traktując media jako źródło niegroźnej rozrywki, a nawet szczęścia¹⁶.

⁹ Zob. więcej na ten temat: *Korzyści z mediów społecznościowych*, [online], <https://www.internetmatters.org/pl/resources/social-media-advice-hub/social-media-benefits/>, (dostęp: 24.04.2024).

¹⁰ Zob. więcej na ten temat: Duda M., Czernski W. M., *Nowe uzależnienia XXI wieku jako problem zdrowotny*, [w:] Zbrozarczyk D. (red.), *Wybrane problemy i zagrożenia bezpieczeństwa człowieka*, Radom, Wydawnictwo Uniwersytetu Technologiczno-Humanistycznego, 2018, s. 9–29.

¹¹ Sroka-Ossowska M., *Uzależnienie od internetu i komputera wśród dzieci i młodzieży – jak sobie z nim radzić?*, [online], <https://avigon.pl/blog/uzaleznienie-od-internetu-i-komputera-wsrod-dzieci-i-mlodziezy-jak-sobie-z-nim-radzic>, (dostęp: 23.04.2024).

¹² Zob. więcej na ten temat: Matusiak R., *Edukacja medialna jako forma kształtowania postaw prozdrowotnych i przeciwdziałania uzależnieniu od mediów*, „Kwartalnik Naukowy”, 2017, nr 4, s. 176–184; *Środa z profilaktyką – Profilaktyka uzależnień od Internetu i nowych technologii*, [online], <https://www.nfz-lodz.pl/dlapacjentow/nfz-blizej-pacjenta/8872-sroda-z-profilaktyka-profilaktyka-uzalezni-en-od-internetu-i-nowych-technologii>, (dostęp: 23.04.2024).

¹³ Padaczka ekranowa to zaburzenie wywołane przez szybko zmieniające się bodźce świetlne, emitowane przez ekran komputera, które mogą naruszać właściwe funkcjonowanie pracy mózgu. Zob. Sroka-Ossowska M., art. cyt.

¹⁴ Mowa o tzw. współuzależnieniu definiowanym jako zespół cierpień i zaburzeń dotyczących rodziny osoby uzależnionej. Wynika z trwałego i silnego stresu będącego wynikiem życia z osobą uzależnioną. Zob. *Uzależnienia* [online], <https://zpe.gov.pl/a/uzaleznienia/Do63k2pYq>, (dostęp: 14.04.2024).

¹⁵ Zob. Beard K. W., *Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions*, „CyberPsychology & Behavior”, 2005, nr 8 (1), s. 7–14.

¹⁶ Jak wynika z raportu Państwowego Instytutu Badawczego NASK, już ponad 40% młodych ludzi przyznaje się, że brak dostępu do internetu wpłynąłby negatywnie na jakość ich życia, czyniąc je mniej satysfakcjonującym. Zob. Lange R. (red.), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, Warszawa, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, 2023. Zob. też: *Life in 'likes' Children's Commissioner report into social media use among 8-12 year olds* [online], <https://assets.childrenscommissioner.gov.uk/wpuploads/2018/01/Childrens-Commissioner-for-England-Life-in-Likes-3.pdf>, (dostęp: 22.04.2024).

Zgodnie z teorią oporu psychicznego ludzie, zwłaszcza młodzi, źle reagują na odbieranie im swobody w działaniu lub ograniczanie możliwości¹⁷, dlatego też podejmujący zagadnienie uzależnienia od mediów nauczyciel powinien wykazać się taktem, empatią i zrozumieniem. Jeśli tego nie uczyni, nie będzie w stanie niczego zdziałać: nie nawiąże prawdziwego kontaktu z uczniami, nie zachęci ich do dyskusji i tak potrzebnej autorefleksji, nie pozna ich zdania na temat uzależnień, nie dowie się, jaką rolę w ich życiu odgrywiają media cyfrowe.

W dalszej części artykułu zaproponowano wiele aktywności, podjęcie których może zaproponować uczniom polonista przeciwdziałający uzależnieniom od mediów. Ponieważ pracuje z tekstami kultury, istotny jest ich dobór. Powinny być różnicowane pod względem gatunkowym i formalnym, poruszające, aktualne, ważne, dotyczące ludzi młodych, tak by ci chcieli o nich dyskutować.

Propozycja 1. Opowiadanie *Życie pożyczone* Katarzyny Majgier¹⁸

Bohaterką opowiadania jest Ala, niezbyt atrakcyjna nastolatka, która nigdy nie pozuje do klasowych zdjęć, bo – jak tłumaczy – nie chce, żeby w przyszłości ktoś wiedział, jak wyglądała jako uczennica. Dziewczyna ma już opracowany plan na życie: „zakuwa”, żeby dostać się na studia, znaleźć dobrze płatną pracę i szybko zarobić na „generalny remont” swojego ciała. Twierdzi: „kiedy dorosnę, zarobię na operacje plastyczne, dietetyka, stylistów i całą resztę. Zrobię nos, usta, powieki, kości policzkowe, zęby i implant podbródka. Zoperuję sobie wszystko, co wymaga poprawek, a w moim przypadku wymaga ich niemal każda część ciała” (s. 258). Uważa, że wygląd jest kluczowy i nie ma sensu udawać, że jest inaczej. Opisując siebie, używa pejoratywnych określeń: „krzywy nochal, wąskie usta, słoma na głowie” (s. 258), „gęba jak patelnia, włosy jak rozgotowany makaron” (s. 266), „trzęsąca się galareta” (s. 267). Marzy o tym, by być architektką wewnątrz. Ogląda programy o luksusowych rezydencjach i zdjęcia na Instagramie z domów stylowych, bogatych dziewczyn. Chce podróżować po świecie jak uczestnicy śledzonych przez nią programów *reality show*. Jest poirytowana swoją obecną sytuacją życiową: dziecinnie urządzonej sypialnią w bloku i brakiem środków finansowych na remont, który i tak schodzi na plan dalszy, bo przecież najpierw trzeba poprawić wygląd. Wtedy dopiero zacznie się nowe, lepsze życie. Dziewczyna spędza wolny czas na kanapie, oglądając programy z cyklu „Lepsza wersja siebie”, zadając się chipsami oraz nieustannie narzekając na mankamenty urody. Jej rodzice są aktywni, namawiają córkę do uprawiania sportu, ale ona twierdzi, że będzie się

¹⁷ Walczak N., (Od)łączmy się. Czy jesteśmy uzależnieni od social mediów? Poczuj radość z bycia poza Internetem, [online], <https://instytutprawobywatelskich.pl/odlaczmy-sie-czy-jestesmy-uzaleznieni-od-social-mediow-poczuj-radosc-z-bycia-pozza-internetem/>, (dostęp: 23.04.2024).

¹⁸ Zob. Majgier K., *Życie pożyczone*, [w:] *Gorzka czekolada. Nowe opowiadania o ważnych sprawach. Tom 2*, Warszawa, Wydawnictwo Prószyński i S-ka, 2019, s. 255–274. Wszystkie cytaty z opowiadania pochodzą z tego wydania.

zdrowo odżywiać i ćwiczyć dopiero po liposukcji i innych poprawkach, bo obecnie wygląda tak beznadziejnie, że nie ma motywacji do jakichkolwiek ćwiczeń. Żyje życiem instagramerów, youtuberów, uczestników programów telewizyjnych. Pragnie być piękna, bogata, sławna, obracać się w wielkim świecie, podróżować. Kolejne dni i lata marnuje, twierdząc, że prawdziwe życie rozpocznie się dla niej dopiero po zabiegach estetycznych.

W czasie wakacji trafia do prawdziwej głuszy w górach, miejsca, w którym nie ma internetu w telefonie, telewizora, nawet Wi-Fi. Źle czuje się w nowym otoczeniu. Wymuszona zmiana dotychczasowego stylu życia powoduje u dziewczyny irytację, złość, poczucie krzywdy. Nagle zostaje pozbawiona możliwości takiego egzystowania, do jakiego jest przyzwyczajona. Paradoksalnie zaczyna jednak stopniowo żyć naprawdę: poznaje nowych przyjaciół, uczestniczy w imprezach integracyjnych, opiekuje się niepełnosprawną młodszą siostrą kolegi, wchodzi w bliską relację z inteligentnym chłopakiem, dzięki któremu zaczyna odczuwać potrzebę czytania wartościowych książek, a nie, jak dotychczas, poszukiwania wiedzy jedynie w mediach. Na siedzenie przed komputerem czy wpatrywanie się w ekran telefonu szkoda jej czasu. Ala wraca z letniego wypoczynku odmieniona. Odzyskuje własne życie, którym potrafi się cieszyć. Otwiera się na innych ludzi. Przestaje stawiać sobie nierealistyczne cele, akceptuje swoje niedoskonałości i nawet zaczyna siebie lubić. Dostrzeżenie wartości prawdziwego życia, zmiana nawyków, skupienie się na sobie i swoich potrzebach okazują się o wiele ciekawsze niż podglądanie innych i chęć upodobnienia się do nich.

Pracę nad opowiadaniem Majgier warto rozpocząć od objaśnienia tytułu ze zwróceniem uwagi, co oznacza „życie pożyczone”, na czym polega i jakie są konsekwencje takiego sposobu egzystowania dla psychiki ludzkiej. Zagadnieniu temu warto przyrzeć się zarówno z perspektywy młodej bohaterki utworu, obsesyjnie interesującej się tym, jak żyją inni, jak i ogólnofilozoficznego podejścia zakładającego, że nic nie jest dane człowiekowi na zawsze, dlatego powinien żyć tu i teraz, w pełni korzystając z każdego dnia¹⁹. Interesującym dopełnieniem analizy tego tematu może okazać się wypowiedź Steve’a Jobsa:

Wasz czas jest ograniczony, więc nie marnujcie go, na życie życiem innych. Nie dajcie złapać się w dogmat, którym jest życie koncepcjami myślenia innych ludzi. Nie pozwólcie, by szum opinii innych zagłuszył wasz własny wewnętrzny głos. I co najważniejsze, miejcie odwagę podążać za głosem waszego serca i intuicji. One w jakiś sposób już wiedzą, kim naprawdę chcecie być. Wszystko poza tym jest drugorzędne²⁰.

Kolejnym działaniem, jakie mogą podjąć uczniowie, jest gromadzenie argumentów potwierdzających celowość omawiania utworu *Życie pożyczone* nie tylko ze względu na interesującą i bliską nastolatkom kreację głównej bohaterki, ale też znaczenie po-

¹⁹ Zob. więcej na ten temat: *Życie jest pożyczone, więc ciesz się póki je masz*, [online], <https://pieknoumyslu.com/zycie-jest-pozyczone-ciesz-siel/>, (dostęp: 15.04.2024).

²⁰ Urbanek-Hudziak M., *Jak przestać żyć życiem innych?*, [online], <https://blog.psychorada.pl/jak-przestac-zyc-zyciem-innych/>, (dostęp: 14.04.2024).

ruszonego przez autorkę zagadnienia wojeryzmu (voyeuryzmu) medialnego²¹. Joanna Wieczorek, podkreślając, że nie istnieje jednoznaczna definicja tego zjawiska, określała nim postawę odbiorczą polegającą „na obserwowaniu rzeczywistości wykreowanej przez środki masowego przekazu oraz osób w niej uczestniczących, świadomych tego lub nie”²². Widz uczestniczy w życiu innych, wkraczając w sferę prywatną, a często nawet intymną, zaspokajając naturalną ciekawość oraz partycypując w nowym rodzaju komunikowania międzyludzkiego²³. Tego typu działania są częścią współczesnej kultury, zapewniając rozrywkę masowemu odbiorcy przyzwyczajonemu do patrzenia. Ala spędza czas, podglądając innych i marząc o życiu w bardziej postępowym kraju i bogatszej rodzinie. Bardziej niż własnym życiem jest zainteresowana podejmowanymi przez uczestników programów działaniami podnoszącymi ich atrakcyjność, tak jakby chciała się upewnić, że ona też ma prawo do marzeń i walki o lepszy wygląd, którego gwarantem są zabiegi upiększające. W mediach odnajduje nie tylko własne potrzeby i zainteresowania, ale ludzi do niej podobnych, bliskich jej, którzy zrozumieliby zapewne jej pragnienia i nie uważali ich za dziwaczne. Oglądanie ich życia i problemów daje nastolatce poczucie współuczestnictwa i więzi, zaspokaja wręcz jej potrzebę posiadania przyjaciół, bo przecież od tych rzeczywistych się izoluje.

Warto również zaproponować młodym czytelnikom charakteryzowanie głównej bohaterki opowiadania na różnych etapach opowieści, zwłaszcza przed wyjazdem na wakacje, ze wskazaniem problemów, z jakimi się wówczas mierzyła, określaniem, jak postrzegała siebie i innych, bezrefleksyjnie łącząc wygląd z cechami osobowości (przystojny, więc interesujący i ma prawo być zarozumiały; brzydki, więc nudny), jak dobierała cele i marzenia, jak wyglądała jej codzienna egzystencja, jakie wartości były dla niej najważniejsze, oraz wskazanie tych cech, które świadczyły o jej uzależnieniu od mediów. Istotne będzie też określenie zmian, jakie zaszły w nastolatce pod wpływem wyjazdu do gospodarstwa agroturystycznego „U Rusalki”. Analizy wykazą, że Ala jest przykładem bohaterki dynamicznej, którą cechują zmiany w myśleniu i działaniu: zaczyna interesować się własnym życiem, dostrzega swoje dotychczasowe błędy, nawiązuje wartościowe relacje interpersonalne, ustala możliwe do realizacji cele życiowe. Charakterystykę bohaterki pogłębi zapoznanie uczniów z przydatnymi do zrozumienia zachowań dziewczyny pojęciami dysmorfofobii, presji emocjonalnej oraz przymusu psychicznego. Bohaterka ukaże się odbiorcom opowiadania jako osoba niezadowolona z własnego wyglądu i skupiona na defektach urody, nieustannie porównująca się z innymi i obsesyjnie myśląca o zmianach, unikająca ludzi z powodu

²¹ Zob. więcej na ten temat: Ogonowska A., *Voyeuryzm telewizyjny. Między ontologią telewizyjną a rzeczywistością telewizyjną*, Kraków, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, 2006; Białek-Szwed O., *Voyeuryzm medialny w kontekście współczesnej prasy w Polsce*, Toruń, Wydawnictwo Adama Marszałek, 2012.

²² Wieczorek J., *Okiem podglądacza, czyli zjawisko wojeryzmu w polskich mediach i polityce*, [online], <https://repozytorium.ukw.edu.pl/bitstream/handle/item/4727/Okiem%20podgladacza%20czyli%20zjawisko%20wojeryzmu%20w%20polskich%20mediach%20i%20polityce.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, (dostęp: 20.04.2024).

²³ Tamże.

wstydu i niepokoju związanego z własnym wyglądem²⁴, ulegająca presji i podporządkowująca się normom środowiska medialnego, lansującego ludzi sukcesu: pięknych, zamożnych, korzystających w pełni z życia, odczuwająca wewnętrzną potrzebę, by się zmienić pod względem fizycznym oraz upodobnić do osób występujących w programach telewizyjnych w celu wywołania ogólnego podziwu i osiągnięcia szczęścia.

W pracy nad opowiadaniem nie powinno też zabraknąć refleksji nad relacjami rodzinnymi. Uczniowie zapewne bez trudu dostrzegą oznaki słabej komunikacji dziewczyny z rodzicami. Ci co prawda namawiają córkę do zmiany stylu życia, cieszą się z jej dobrych wyników w nauce, ale nie rozmawiają z nią o życiu, jego wartości i niepowtarzalności. Powoduje to, że Ala w pozbawiony sensu sposób planuje swoją przyszłość, budując ją jedynie na dobrym wyglądzie i odpowiednio płatnej pracy, a nie pasji czy wartościach wyższych. Mimo że bohaterka opowiadania chce mieć własne życie, potrzebuje kontaktu z rodzicami, ich wsparcia, bliskości. Można się domyślać, że najbliżsi nie zbudowali z córką relacji na tyle, by ta, już jako nastolatka, rozmawiała z nimi o swoich sprawach, dzieliła się rozterkami, szukała pomocy. Członkowie ukazanej w opowiadaniu rodziny żyją raczej obok siebie aniżeli ze sobą.

Innym działaniem, które polonista może zaproponować uczniom w związku z omawianym tekstem, jest refleksja nad samoakceptacją jako postawą życiową, istotnie wpływającą na kondycję psychiczną i emocjonalną człowieka. Warto zachęcić do określenia powodów, dla których Ala nie potrafiła siebie zaakceptować, oraz wpływu braku samoakceptacji na życie dziewczyny i jej relacje z rówieśnikami, samodzielnego zdefiniowania pojęcia samoakceptacji oraz wskazania różnic pomiędzy samoakceptacją a samooceną. Uczniowie powinni też wymienić czynniki mające wpływ na rozwój samoakceptacji, wskazać te obszary życia człowieka, w których akceptacja samego siebie jest szczególnie ważna (np. w realizacji celów i pasji życiowych, podejmowaniu decyzji, pokonywaniu słabości, wchodzeniu w relacje interpersonalne). Istotne okaże się wreszcie określenie wpływu współczesnych mediów i kreowanego w nich wizerunku człowieka na samoakceptację²⁵.

Interesującym dopełnieniem prac nad opowiadaniem Majgier może być zapoznanie uczniów z umieszczonym pod tekstem opowiadania wywiadem, który Irena Koźmińska, prezeska Fundacji ABCXXI, przeprowadziła z psychologką Teresą Jadczyk-Szumiło, a następnie sformułowanie na jego podstawie najważniejszych tez. Kwestia ich wyboru przez uczniów będzie sprawą indywidualną. Wśród wątków rozwijanych w rozmowie pojawiają się stwierdzenia, że współcześni młodzi ludzie mierzą się z innymi problemami niż ich poprzednicy, co powodowane jest głównie ekspansją

²⁴ *Dysmorfobia – gdy obraz ciała staje się przyczyną cierpienia*, [online], <https://cbt.pl/poradnie/dysmorfobia-gdy-obraz-ciala-staje-sie-przyczyna-cierpienia/>, (dostęp: 29.04.2024).

²⁵ W opracowaniu tego zagadnienia przydatna okaże się dodatkowa literatura, np. Tokarski W., *Czym jest akceptacja siebie i jak wpływa na nasze życie?*, [online], <https://www.wiktortokarski.pl/czym-jest-akceptacja-siebie-i-jak-wplywa-na-nasze-zycie/>, (dostęp: 18.04.2024); Czopek M. [i in.], *Rola mediów w kreowaniu wizerunku*, „Zeszyty Naukowe Uczelni Jana Wyżykowskiego. Studia z Nauk Społecznych”, 2016, nr 9, s. 79–94; Surowiec M. [i in.], *Obraz kobiecego ciała a wizerunek kreowany przez współczesne media*, „Neuropsychiatria. Przegląd Kliniczny”, 2018, vol. 10, nr 2–3, s. 74–79.

mediów. Tracą poczucie intymności, bez zahamowań pokazując siebie, nawet w najbardziej osobistych sytuacjach, innym. Pozostają pod nieustanną presją mediów lansujących wzorce (urody, stanu posiadania, kompetencji) niemożliwe do osiągnięcia przez wielu młodych. Nowoczesne technologie zastępują im prawdziwie bliskie relacje w rodzinach. Te kwestie wymagają przedyskutowania na forum klasowym.

Propozycja 2.
Artykuł Ewy Bukowieckiej-Janik i Doroty Bąk
Kiedy Internet odbiera dzieciństwo.
Historia Antka uzależnionego od gier online²⁶

Historia uzależnionego od gier chłopca i jego rodziców nie jest nadzwyczajna. Przeciwnie – to opowieść, jakich w Internecie pojawia się coraz więcej ze względu na powszechność zjawiska i jego zasięg. W 2018 roku Światowa Organizacja Zdrowia wpisała uzależnienie od gier (*gaming disorder*) na listę jednostek chorobowych w Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych – ICD-11. Ten rodzaj uzależnienia charakteryzują: ograniczona kontrola podczas grania, przedkładanie gier ponad inne czynności życiowe czy zainteresowania oraz kontynuowanie grania pomimo widocznych negatywnych skutków²⁷. Uzależnienie od gier – niczym „cyfrowa heroina” – jak twierdzą eksperci, ma niszczący wpływ na życie osobiste, rodzinne, społeczne, zawodowe, a także na edukację dotkniętej nim osoby²⁸. Ogromną grupę graczy stanowią dzieci i młodzież, dla których gry są powszechną formą spędzania wolnego czasu. Grać, jak konstatowała Anna Borkowska, zaczynają dzieci coraz młodsze, nierzadko już w wieku przedszkolnym²⁹.

Historia przedstawiona w artykule rozpoczyna się w momencie, kiedy kilkuletni Antek otrzymuje od rodziców komputer z dostępem do sieci. Na początku jest dobrze: chłopiec wykorzystuje nowy sprzęt do nauki i rozwijania swoich historycznych zainteresowań. Interesujące go zagadnienia zgłębia wytrwale, oglądając zdjęcia, filmy, czytając artykuły. Swoimi odkryciami dzieli się z rodzicami, którzy są dumni z tego, jak samodzielny jest ich syn i jak umiejętnie wyszukuje informacje w internecie, nie korzystając z ich pomocy. Po pewnym czasie, mniej więcej w pierwszej klasie gimnazjum, sytuacja ulega zmianie. Nastolatek stopniowo staje się aktywnym użytkownikiem jednego z forów dotyczących gier online, o czym nie mówi najbliższymi. Dostaje

²⁶ Bukowiecka-Janik E., Bąk D., *Kiedy internet odbiera dzieciństwo. Historia Antka uzależnionego od gier online*, [online] <https://uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/kiedy-internet-odbiera-dziecinstwo/>, (dostęp: 18.04.2024).

²⁷ Borkowska A., *Uzależnienie od gier komputerowych na liście WHO*, [online], https://cyberprofilaktyka.pl/blog/uzaleznienie-od-gier-komputerowych-na-liscie-who_i10.html, (dostęp: 16.04.2024).

²⁸ *Uzależnienie od gier komputerowych to choroba?*, [online], <https://zdrowie.pap.pl/fakty-i-mity/uzaleznienia/uzaleznienie-od-gier-komputerowych-choroba>, (dostęp: 13.04.2024).

²⁹ Borkowska A., *Gry komputerowe – niewinna rozrywka czy droga do uzależnienia? – Część 1*, „Narkomania. Serwis informacyjny”, 2016, nr 4, s. 32.

coraz słabsze oceny, jest małomówny, skryty, zamknięty w sobie, jakby nieobecny duchem, co rodzice zrzucają jednak na karby wieku dojrzewania. Nie przeczuwają nadchodzących kłopotów. Po powrocie ze szkoły Antek włącza komputer i gra nieustannie do ranka następnego dnia. Przez cały czas przebywa w świecie online, wykonując wszystkie potrzebne ruchy, a jednocześnie podejmuje prozaiczne czynności: odrabia lekcje, posila się, a nawet na chwilę wychodzi z domu. W końcu zaczyna zapominać o realnym świecie. Gry pochłaniają go całkowicie. Rodzice dostrzegają nareszcie, co dzieje się z ich dzieckiem. Za zaistniałą sytuację obwiniają siebie. Czują się bezsilni i źli. Krzyczą na syna i grożą mu odcięciem od sieci. Chłopak reaguje zamykaniem się w pokoju, agresją, wreszcie ucieka z domu. Sytuacja w rodzinie jest bardzo trudna. Do rodziców Antka dociera, z jak poważnym problemem muszą się zmierzyć, by ratować syna. Stają się dla niego partnerami i przyjaciółmi, a nie tylko opiekunami. Rozmawiają z nim o grach, ustalają zasady korzystania z internetu, dbają, by chłopiec podejmował aktywności fizyczne, wreszcie zapisują się na terapię. Tam spotykają rodziny, których członkowie również borykają się z podobnym problemem. To pozwala im zrozumieć, że potrzebują profesjonalnej pomocy. Początkowo Antek próbuje oszukiwać, łamie ustalone reguły, wagaruje, by grać, wpada w furję, trudno nad nim zapanować. Po pewnym czasie jednak, jak to określa jego matka, zaczyna o sobie walczyć. Dzięki determinacji, zaangażowaniu i współpracy wszystkich członków rodziny wróg zostaje pokonany. Jako dorosły mężczyzna, zaglądając do sieci, Antek wie, w co warto kliknąć, a kiedy należy się wycofać.

Pracę nad artykułem Bukowieckiej-Janik i Bąk polonista może rozpocząć od rozmowy z uczniami o tekście. Działanie to ma na celu nazywanie przez nich pierwszych reakcji czytelnicznych, określanie, czy tekst jest zgodny z ich dotychczasową wiedzą na temat uzależnień od mediów oraz czy (i ewentualnie w jaki sposób) wpłynął na ich poglądy dotyczące tej tematyki. Dyskusję nad problemem opisanym w artykule można również przeprowadzić według pytań lub poleceń pomocniczych, np. czy artykuł porusza istotny problem? W jakich celach powstają takie artykuły? Kto i dlaczego mógłby być zadowolony z publikacji tego tekstu? Jakie są intencje autorek artykułu? W czyim imieniu się wypowiadają? Jak został przedstawiony w artykule problem uzależnienia od Internetu? Czy zdawałeś sobie sprawę, do czego może prowadzić uzależnienie od mediów? Gdzie szukałbyś pomocy, gdyby Twój znajomi byli uzależnieni od mediów? Czy odnajdujesz w sobie cechy osoby uzależnionej od mediów? Dlaczego ludzie, zwłaszcza młodzi, są podatni na uzależnienia od mediów? Czy zgadzasz się z tezą, że właściwe relacje w rodzinie przeciwdziałają uzależnieniu się od mediów? Jakie wartości prezentuje tekst? Polonista może również zaproponować szczegółową analizę treści artykułu pod kątem wybranych zagadnień, np. niepokojących objawów i zmian w zachowaniu uzależnionego chłopaka, zachowania osób zaangażowanych w pomoc nastolatкови oraz porażek i zwycięstw na drodze wychodzenia Antka z uzależnienia.

Sytuację przedstawioną w artykule warto przeanalizować z różnych perspektyw: uzależnionego chłopca, jego rodziców, czytelników i autorek artykułu, wykorzystując

elementy analizy SWOT³⁰. Pozwoli to uczniom lepiej zrozumieć przedstawioną opowieść oraz określić kluczowe czynniki mające wpływ na przebieg historii, np.:

- Antek: fascynacja możliwościami internetu i światem gier; spędzanie wielu godzin przed ekranem komputera; zerwanie kontaktu z rodzicami; duchowa nieobecność; zapominanie o zaspokajaniu podstawowych potrzeb; ucieczka z domu; buntowanie się przeciwko ograniczeniom wprowadzanym przez najbliższych; niemożliwość samodzielnego poradzenia sobie z problemem; podjęcie walki; działanie w porozumieniu z rodzicami; skierowanie uwagi na inne rodzaje aktywności fizycznej;
- rodzice: bagatelizowanie problemu, tłumaczenie sobie zmian zachodzących w synu procesem dorastania, pozbawianie Antka dostępu do internetu, przecinanie kabli, późne uświadomienie sobie trudnej sytuacji, obwinianie siebie nawzajem, potraktowanie uzależnienia jako problemu rodzinnego, skorzystanie z profesjonalnej pomocy;
- czytelnicy: świadomość wysokiego prawdopodobieństwa uzależniania się młodych ludzi od mediów, gier; obserwacja sytuacji, jaka może się przydarzyć w każdym domu; uświadomienie sobie potrzeby szukania pomocy zarówno w rodzinie, jak i w placówce terapeutycznej;
- autorki artykułu: podjęcie tematyki niezwykle poważnego i coraz częstszego problemu społecznego; przedstawienie historii, która pokazuje, że z uzależnieniem można sobie poradzić tylko wtedy, jeśli w pomoc włączy się cała rodzina.

Innym działaniem może być rozpoznanie przypadku Antka poprzez przeanalizowanie opisanych w artykule faz uzależnienia: 1) eksperymentowania, przejawiającego się fascynacją zasobami internetu oraz pojawieniem się potrzeby coraz częstszego przebywania w sieci; 2) korzystania okazjonalnego, związanego z pojawieniem się przekonania, że korzystanie z internetu łagodzi stres, uspokaja, daje poczucie wolności; 3) korzystania regularnego, niezwiązanego z pracą ani nauką, a jedynie z rozrywką, powodującego zaniedbywanie codziennych obowiązków i wyglądu zewnętrznego oraz 4) uzależnienia właściwego, czyli pojawienia się i utrzymywania przekonania, że jedynym światem wartym uwagi jest świat wirtualny³¹.

³⁰ Nazwa jest akronimem i pochodzi od pierwszych liter angielskich słów: *Strengths* (mocne strony), *Weaknesses* (słabe strony), *Opportunities* (szanse), *Threats* (zagrożenia). Analiza SWOT wykorzystywana jest głównie w biznesie, ale można szukać dla niej zastosowań również w innych dziedzinach, w tym w edukacji. Zob. np. Raeburn A., *Analiza SWOT: czym jest i jak ją przeprowadzić (z przykładami)*, [online], <https://asana.com/pl/resources/swot-analysis>, (dostęp: 24.04.2024).

³¹ *Uzależnienia*, art. cyt. Zob. też: Pospiszyl I., *Patologie społeczne*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2009. Wspomniana wcześniej Young wskazywała trzy fazy uzależnienia od sieci: 1. Zaangażowanie – internauta poznaje zasoby sieci, jej atuty, prostotę obsługi, łatwość nawiązywania kontaktów. 2. Zastępowanie – użytkownik odczuwa pragnienie przebywania w świecie wirtualnym i poznawanymi w nim ludźmi, czuje się wolny. Dotychczasowe zajęcia przestają być dla niego atrakcyjne. 3. Ucieczkę – użytkownik nie jest w stanie poradzić sobie z problemami, dlatego szuka ukojenia w wirtualnym świecie. Powrót do rzeczywistości powoduje stany depresyjne, wyrzuty sumienia,

Jeszcze innym sposobem pracy z artykułem *Kiedy internet odbiera dzieciństwo. Historia Antka uzależnionego od gier online* może być opracowanie przez uczniów listy cech gier oraz zabiegów stosowanych przez ich producentów powodujących uzależnienie. Badacze wymieniają wśród nich: atrakcyjną formę audiowizualną, interaktywność, możliwość kontroli nad światem i wydarzeniami, w których uczestniczą gracze, dowolne kształtowanie kierunku, w jakim gra się rozwija, uzależnienie od pokonywania kolejnych poziomów, możliwość odnoszenia sukcesów, doświadczenie większej liczby wzmocnień pozytywnych niż porażek, zaspokajanie potrzeby kontaktów społecznych, wreszcie eskapizm. Ten ostatni zabieg Anna Borkowska tłumaczyła następująco:

współczesne gry oferują dzieciom i nastolatkom niezwykłą możliwość – ucieczkę od prawdziwego świata w wymarzoną rzeczywistość. W grze mogą kreować swój własny świat, mogą stać się kimkolwiek chcą, osobą, którą nigdy nie mogliby być w prawdziwym życiu. W wirtualnej rzeczywistości mają okazję, aby zbudować nową tożsamość – postać obdarzoną cechami, które sami chcieliby mieć, mogą przeżywać ekscytujące przygody, nawiązywać satysfakcjonujące relacje i realizować fantastyczne plany³².

Aktywność ta ma na celu ostrzeżenie przed bezrefleksyjnym graniem i jego następstwami. Można ją dopełnić skomentowaniem, w odniesieniu do historii Antka i własnych doświadczeń uczniów, przykładowej wypowiedzi osoby uzależnionej od gier:

W internecie byłem kimś. Gra miała różne stopnie trudności; im wyżej się wspinasz, tym większe uznanie innych graczy. Po ośmiu miesiącach zdobyłem najwyższy pułap. Odtąd byłem lubiany i poważany. Tego mi w życiu brakowało. W realu byłem nikim, przeważnie wszyscy ze mnie kpili. A w grze byłem naprawdę KIMS³³.

Ważne jest, by uczniowie dostrzegli, że uzależnieni żyją jedynie tym, co się dzieje w grze. Ich inne aktywności, co szczególnie groźne, schodzą na dalszy plan. Komputerowi narkomani doświadczają w złudnym świecie gier poczucia sprawczości: wszystko zależy od nich, a ich działania przynoszą konkretne efekty. W rzeczywistości medialnej stają się gwiazdami, na co, ich zdaniem, nie mają szansy w realu, jednocześnie odcinając się od prawdziwego życia i odbierając sobie możliwości rozwoju. Wirtualne

poczucie samotności. Zob. Young K., *Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder*, „CyberPsychology & Behavior”, 1996, nr 1 (3), s. 237–244. Jeszcze inne etapy uzależnienia wskazywali polscy badacze Andrzej Augustynek oraz Katarzyna Kaliszewska. Zob. więcej na ten temat: Augustynek A., *Psychologiczne aspekty uzależnienia od internetu*, [w:] Kożusznik B. (red.), *Zarządzanie i technologie informacyjne, Komunikacja w dobie Internetu*, t. 1, Katowice, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2004, s. 33–43; Kaliszewska K., *Skale nadmiernego używania Internetu*, „ASK: Społeczeństwo, Badania, Metody”, 2007, nr 16, s. 115–131.

³² Borkowska A., *Gry komputerowe – niewinna rozrywka czy droga do uzależnienia? – Część 2*, „Serwis Informacyjny Uzależnienia”, 2017, nr 1, s. 32.

³³ Bauer J., *Co z tą szkołą? Siedem perspektyw dla uczniów, nauczycieli i rodziców*, tłum. A. Lipiński, Słupsk, Wydawnictwo Dobra Literatura, 2015, s. 24.

pseudorelacje i pseudospołeczności zastępują im rzeczywiste kontakty³⁴. Wymienione zachowania powodują liczne problemy, zbiorczo określane mianem autyzmu cyfrowego³⁵.

Propozycja 3. Analiza wybranych obrazów

Na lekcjach języka polskiego analizowane i interpretowane są nie tylko teksty literackie i publicystyczne, ale również inne teksty kultury, przede wszystkim wizualne: obrazy, plakaty, memy, zdjęcia, które kolejne pokolenia ekranu i pochylonej głowy chętnie i w nadmiarze konsumują³⁶. Ze względu na to, że e-uzależnienie jest tematem bardzo aktualnym, jego graficzne realizacje często pojawiają się w mediach społecznościowych, np. na Facebooku, tak jak zaproponowane do analizy w tym artykule obrazy.

Praca z wizualizacjami inspirowane do podejmowania różnego rodzaju działań, nie tylko doskonalących umiejętności polonistyczne, a nawet szerszej – humanistyczne, ale również wychowawczych, kształtujących uczniowskie postawy wobec mediów. Zrozumienie ich wpływu na różne obszary życia pozwoli nastolatkom bardziej świadomie z nich korzystać. Media pełnią w życiu młodych zasadniczo trzy funkcje: 1) ułatwiają im komunikowanie się, 2) są źródłem rozrywki oraz 3) dostarczają wiedzy o świecie, a ponieważ są to jedne z najważniejszych potrzeb ludzkich, trudno się dziwić temu, że media cieszą się taką popularnością³⁷. Rozmawiając o mediach z młodzieżą, polonista nawiąże do tych ważnych i przydatnych funkcji, z drugiej jednak strony uświadomi, że korzystanie z nich w nadmiarze wywołuje negatywne skutki dla zdrowia fizycznego i psychicznego, formowania osobowości czy wyboru postaw życiowych³⁸. Ich użytkowanie wymaga bowiem kompetencji związanych z odbiorem przekazów i te właśnie przede wszystkim należy doskonalić na etapie szkolnym.

³⁴ Tamże.

³⁵ Zob. więcej na ten temat: Sak M., *Autyzm cyfrowy, czyli co smartfony robią z naszym mózgiem?*, [online], <https://psychomedic.pl/autyzm-cyfrowy-co-to/>, (dostęp: 30.04.2024).

³⁶ Więczkowska M., *Czytać książki, aby być mądrym*, [online], <https://edukacjamedialna.pl/czytelnia/czytac-ksiazki-aby-byc-madrym/>, (dostęp: 14.04.2024).

³⁷ Goetz M., *Media i ich wpływ na nasze życie*, [online], <https://www.glospedagogiczny.pl/arttykul/media-i-ich-wplyw-na-nasze-zycie>, (dostęp: 14.04.2024).

³⁸ Zob. więcej na ten temat: Prauzner T., *Wpływ nowoczesnych mass mediów na osobowość człowieka*, „Edukacja – Technika – Informatyka”, 2010, nr 1-2, s. 47-51.



Źródło: obrazy pobrane z Facebooka, 11 stycznia 2023 roku.

Do analizy wybrano takie obrazy, które powinny wywołać u młodych emocje i nie pozostawić ich obojętnymi. Internet porównany został do narkotyku, od którego człowiek nie potrafi się wyzwolić. Nie widzi poza nim niczego, co symbolizuje mgła rozpościerająca się wokół ukazanej na pierwszym obrazie dziewczyny. Media zamykają swoich użytkowników na świat zewnętrzny i realne doznania. Powodują, że zaniedbują oni siebie, swój rozwój osobisty, kontakty towarzyskie, relacje rodzinne. Spędzają coraz więcej czasu w internecie, nie umiając ani na chwilę uwolnić się od świata wirtualnego. Nie bez powodu w literaturze pojawiają się nowe określenia ludzi uzależnionych mediów cyfrowych, takie jak pokolenie *head down* czy *smomb*, czyli smartfonowi zombie: ludzi tracący kontakt z otoczeniem, bierni wobec tego, co się wokół nich dzieje, wyalienowani, z opuszczonymi głowami, wpatrzeni jedynie w ekrany telefonów³⁹.

³⁹ Zob. więcej na ten temat: Motyka M. A., *Pokolenie smombów: charakterystyka i typologia*, „Przestrzeń Społeczna”, 2018, s. 169–200.

Media trzymają człowieka na smyczy niczym psa, co widać na drugim obrazie. Kontrolują jego życie, działania, wybory, decyzje. Kreują rzeczywistość, w której nie jest i nie może być sobą, za to coraz silniej odczuwa potrzebę autoprezentacji i autowaloryzacji⁴⁰. Każdego dnia nakłada inne maski, by wpasować się w standardy, oczekiwania, dostosować się, poczuć się akceptowanym (obraz nr 4). Nie liczy się jego talent, indywidualność, wiedza czy umiejętności, to, co sobą prezentuje jako człowiek, ale liczba lajków i komentarzy w mediach społecznościowych. Mniejszą uwagę przywiązuje do tego, co piękne, wysublimowane, mądre, co jest prawdziwą sztuką. Pod wpływem mediów ważniejsze jest to, co szokujące, chętnie i często oglądane, wzbudzające skrajne emocje, przykuwające uwagę, choćby nawet nie posiadało żadnej wartości (obraz nr 5).

Środki masowego przekazu ustalają kanony piękna, narzucając swoim użytkownikom nierealne wymagania dotyczące wyglądu, umiejętności, kompetencji. Sprzyjają nadmiernie krytycznemu myśleniu na swój temat. Kontakt z nieprawdą, bo wyidealizowaną wizją świata, skutkuje tym, że wielu ludzi odnosi wrażenie, iż nie są wystarczająco dobrzy, nie pasują do tego, co powszechnie akceptowane, ponieważ nie wyglądają w sposób, który „spotyka się z uznaniem ogółu”⁴¹. Pozbawiają też w pewnym stopniu tożsamości, odbierając zarówno zdrowie, jak i prawo do bycia sobą. Decydują o wartości człowieka, który egzystuje jednocześnie w dwu światach: w rzeczywistym zmagając się z codziennymi przeciwnościami losu, bywa zmęczony, brzydki i nudny, w wirtualnym zaś dowolnie siebie kreuje, staje się tym, kim chce, prezentuje się z jak najlepszej strony – i takie możliwości okazują się zdecydowanie bardziej pociągające (obraz nr 3).

Współczesne media w poważnym stopniu wpływają też na relacje w rodzinach. Przyczyniają się do budowania barier między ludźmi (co symbolicznie wyraża ogromny telefon oddzielający matkę od córki na szóstym obrazie), nawet tymi, którzy powinni być sobie bliscy. Oddalają od siebie członków rodzin, zawłaszczając czas, który ci mogliby spędzić razem, osłabiają więzi rodzinne i międzypokoleniowe. Dzieci stają się niespokojne, przygnębione. Czują się samotne, odrzucone. Mogą dojść do wniosku, że skoro rodzice wolą korzystać z telefonu i nawet nie podniosą wzroku znad urządzenia, żeby z nimi porozmawiać, nie są osobami, które mają coś interesującego do powiedzenia czy zaoferowania. To z kolei, na co zwracają uwagę psychologowie, prowadzi do rozwoju zaburzeń depresyjnych, społecznego wycofywania się oraz spadku poczucia własnej wartości u coraz młodszych ludzi⁴². Konkurowanie o uwagę rodzica ze smartfonem, jak podkreślała Magda Ważna, „może być wyczerpujące i nie służy budowaniu zdrowych relacji między rodzicami

⁴⁰ Wróblewska M., *Jak social media wpływają na zdrowie psychiczne*, [online], <https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/aktualnosci/345547,jak-social-media-wplywaja-na-zdrowie-psychiczne>, [dostęp: 20.04.2024].

⁴¹ M. Bigaj, *Wychowanie przy ekranie. Jak przygotować dziecko do życia w sieci?*, Warszawa 2023, s. 254.

⁴² Ginał A., *Telefon ponad wszystko. Psycholog: To droga do społecznej destrukcji*, [online], <https://politikazdrowotna.com/arttykul/telefon-ponad-wszystko/1171563>, [dostęp: 23.04.2024].

i dziećmi”⁴³. Zjawisko to określane jest mianem phubbingu. Termin ten powstał z połączenia dwóch wyrazów „phone” (telefon) i „snubbing” (lekceważenie) i oznacza ignorowanie drugiej osoby przez korzystanie z telefonu komórkowego. Jego odmianą jest *mother/parent/adolescent phubbing* oznaczający korzystanie z telefonu przez rodzica albo opiekuna podczas wspólnie spędzanego czasu z dzieckiem⁴⁴.

Działania, które może zaproponować polonista decydujący się na wykorzystanie na swoich lekcjach powyższych obrazów, wpisują w realizację celów tak potrzebnej dziś edukacji medialnej rozumianej jako sztuka mądrego korzystania z mediów i traktowania ich jako pomocy służących do poznawania prawdy o świecie⁴⁵. Edukacyjną przygodę z obrazami można rozpocząć od zachęcenia uczniów, by podzielili się z polonistą impresjami, pierwszymi refleksjami i wnioskami wynikającymi z indywidualnego odbioru obrazów. Pomocne będą dodatkowe pytania i polecenia, np. który z obrazów szczególnie przykuł Twoją uwagę i dlaczego? Na podstawie obrazów opisz, jak zachowują się ludzie uzależnieni od mediów. Czy zgadzasz się z porównaniem internetu do narkotyku? Czy trafne jest porównanie człowieka uzależnionego od telefonu do psa? Dlaczego dziewczyna w topie i legginsach ma więcej lajków niż jej koleżanka z obrazu? W jakim stopniu media przyczyniają się do kreowania szkodliwych trendów? Dlaczego telefon, narzędzie komunikacji, przyczynia się do budowania bariery pomiędzy rodzicami i dziećmi? Dlaczego współcześni ludzie w tak dużym stopniu uzależniają swoją wartość od komentarzy innych osób? Jak *social media* wpływają na ludzką psychikę? Dlaczego tak wielu ludzi woli interakcje w mediach społecznościowych od relacji osobistych?

Inną propozycją może być pisanie komentarzy do obrazów, które zawierają wskazane przez nauczyciela informacje: ogólne wnioski na temat obrazu (bohaterowie, kompozycja, kolorystyka, pierwszy plan i tło, środki wyrazu, przestrzeń i światło), odniesienie do współczesności i możliwe konteksty, proponowany tytuł, podjęta problematyka, czyli historia, zjawisko przedstawione na obrazie, znaczenie dosłowne i metaforyczne obrazu, sposoby oddziaływania na odbiorcę i możliwe odniesienia do jego wiedzy oraz osobistych doświadczeń⁴⁶.

⁴³ Ważna M., *Phubbing rujnuje nasze związki i relacje w rodzinie. Każdy z nas ma to na sumieniu*, [online], <https://www.medonet.pl/psyche,phubbing-rujnuje-nasze-zwiazki-i-relacje-w-rodzinie--kazdy-z-nas-ma-to-na-sumieniu,artykul,64552772.html>, (dostęp: 23.04.2024).

⁴⁴ Rajska M., *Epidemia phubbingu – czym jest phubbing i dlaczego jest dla nas szkodliwy?*, [online], <https://5krokowdodzrowia.pl/epidemia-phubbingu-czym-jest-phubbing-i-dlaczego-jest-dla-nas-szkodliwy/>, (dostęp: 23.04.2024). Zob. więcej na ten temat: Smółkowska W., *Phubbing – gdy smartfon staje się ważniejszy od człowieka. Przegląd badań*, [w:] Chodźko E., Talarek K. (red.), *Wyzwania i problemy społeczeństwa w XXI wieku*, Lublin, Wydawnictwo TYGIEL, 2020, s. 224–241.

⁴⁵ Zob. więcej na ten temat: Drzewiecki P., *Media aktywni. Dlaczego i jak uczyć edukacji medialnej?*, Otwock, Wydawnictwo presscafe.eu, 2012; Cęcelek G., Gogolewska-Tońska M., *Rola edukacji medialnej w procesie przygotowania dzieci i młodzieży do racjonalnego korzystania z przestrzeni wirtualnej*, „Kultura i Wychowanie”, 2022, nr 1, s. 37–55; Cymanow-Sosin K. (red.), *Edukacja medialna – zasady funkcjonowania w świecie nowych mediów*, Kraków, Wydawnictwo Homini, 2023.

⁴⁶ Można też zaproponować uczniom pracę według różnych typów analizy obrazów, opracowanych przez teoretyków sztuki. Zob. np. Ferenc T., *Analiza obrazów – przegląd metod i inspiracji teoretycznych*, „Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Sociologica”, 2007, nr 32, s. 5–26.

Na podstawie obrazów uczniowie mogą też opracowywać definicje, np. smartfonu, internetu, mediów, maski, człowieka medialnego. Mogą one wyglądać następująco: smartfon – bariera pomiędzy bliskimi sobie ludźmi, prowadząca do samotności, odrzucenia, osłabienia więzi międzyludzkich; urządzenie panujące nad współczesnym człowiekiem, który staje się jego niewolnikiem; internet – silnie uzależniający narkotyk, z jednej strony otwierający człowieka na świat, z drugiej, paradoksalnie, zamykający go w otchłani samotności, przesłaniając mu to, co naprawdę ważne, czyli drugiego człowieka, marzenia i cele życiowe, tworzący wokół niego mgłę, zawłaszczający go tak, że jego odbiorca przestaje widzieć cokolwiek innego, sam nie potrafi się jednak uwolnić; maska – rodzaj zabezpieczenia przed ujawnianiem prawdy o sobie, możliwość pokazywania się innym w różnych ujęciach, z różnych stron; media – rzeczywistość, mająca ogromny wpływ na człowieka, będącego nie tylko jej odbiorcą, ale też współtwórcą; przestrzeń, której użytkowanie, wywołuje wiele negatywnych następstw; człowiek medialny – istota dokonująca nawet rzeczy głupich, bezsensownych, obniżających jej wartość jako najdoskonalszego stworzenia w celu zdobycia popularności, uwielbienia, powszechnej akceptacji.

W pracy nad obrazami przydatne okażą się również odwołania do wiedzy uczniów na temat renesansowego humanizmu (jako zespołu poglądów filozoficznych i artystycznych akcentujących wartość życia duchowego człowieka, jego miejsce w świecie stworzonym przez Boga-artystę, zdolności, możliwości rozwoju i poznawania świata) oraz antropocentryzmu (czyli przekonania, iż człowiek stanowi centrum wszelkiego stworzenia i jego perspektywa poznawcza jest najdoskonalsza). Oba te pojęcia analizowane są w edukacji polonistycznej m.in. na podstawie utworów filozoficznych i literackich, np. manifestu Giovanniego Pico della Marandoli *O godności człowieka* oraz Pieśni XIX z Ks. Wtórych Jana Kochanowskiego, znanej również jako *Pieśń o dobrej sławie*. Innym możliwym do wykorzystania kontekstem literackim jest *Ferdydurke* Witolda Gombrowicza, zwłaszcza obecny w powieści motyw gęby jako przeciwieństwa twarzy, wykrzywionej maski, którą przyprawiają sobie i innym ludzie, symbolizującej sztuczność i odgrywanie rozmaitych ról społecznych⁴⁷. Zadanie to prowokuje do dyskusji nad kondycją człowieka w dobie nowoczesnych technologii: jego światem wartości, relacjami z otoczeniem, podmiotowością i sprawczością⁴⁸.

⁴⁷ Zob. więcej na ten temat: Goćkowski J., *Świat wieczystych aktorów (Gombrowicza antroposocjologia Formy)*, „Teksty: teoria literatury, krytyka, interpretacja”, 1976, nr 4–5, s. 238–251; Chwin S., *Gombrowicz i maska*, [w:] Janion M., Rosiek S. (red.), *Maski, Transgresje*, vol. 2, Gdańsk, Wydawnictwo Morskie, 1986, s. 307–332; Biedrzycki K., Jaskółowa E., Nowak E., *Opozycja gęby i twarzy w „Ferdydurke” Witolda Gombrowicza*, [online], <https://zpe.gov.pl/b/opozycja-geby-i-twarzy-w-ferdydurke-witolda-gombrowicza/P1GukTI7S>, (dostęp: 30.04.2024).

⁴⁸ Zob. np. Piecuch Cz., *Kondycja człowieka współczesnego*, Kraków, Wydawnictwo Universitas, 2006; Straś-Romanowska M., *Podmiot osobowy w świecie współczesnym*, „Psychologia Rozwojowa”, 2016, tom 21, nr 2, s. 15–25; Kaźmierczak D., Szumiec M., *Człowiek we współczesnym świecie. Bezpieczeństwo, zdrowie, edukacja*, Kraków, Wydawnictwo LIBRON, 2021; Kumięga P., *Kondycja ludzka w dobie nowoczesnych technologii – narodziny homo technicus*, [online], <https://ruj.uj.edu.pl/server/api/core/bitstreams/8783a6d4-7fcb-4ed2-b0d3-ab844feaf169/content>, (dostęp: 30.04.2024); *Kim jest człowiek współczesny? Wystawa Sylwestra Ambroziaka*, [online], <https://www.kazimierzdzolny.pl/news/kim-jest-czlowiek-wspolczesny-wideo/41427.html>, (dostęp: 30.04.2024).

Polonista może wykorzystać wskazane obrazy jako inspirację do formułowania przez uczniów zasad rozsądnego korzystania z mediów. Oto przykładowe: od czasu do czasu zastosuj detoks od internetu.

- Odłącz się, wyjdź na spacer, spotkaj się ze znajomymi.
- Jeśli chcesz lepiej wsłuchać się w samego siebie, oderwij się od hałaśliwych i kolorowych mediów.
- Pamiętaj, że media nie są jedynymi formami aktywności współczesnego człowieka.
- Weź pod uwagę fakt, że media mogą uzależniać tak samo, jak narkotyki czy alkohol.
- To ty powinieneś panować nad swoim smartfonem, a nie on nad tobą.
- Doceniaj ludzkie talenty i zdolności i dawaj temu wyraz w konstruktywnych komentarzach.
- Odłóż telefon, zainteresuj się człowiekiem.
- Ciesz się sobą, swoją młodością, tym, co w tobie naturalne i prawdziwe.
- Nie komplikuj sobie życia, udając kogoś, kim nie jesteś.
- Wierz w siebie i własne możliwości.
- Miej krytyczny stosunek do treści zamieszczanych w mediach.

Mogą to być jednocześnie tak potrzebne młodym ludziom, mierzącym się z wieloma problemami okresu dojrzewania, mentalne drogowskazy, formułowane i na podstawie ich osobistych doświadczeń, i wskazówek badaczy, zajmujących się problematyką edukacji medialnej i uzależnień od mediów⁴⁹.

Podsumowanie

Współczesne generacje, w przeciwieństwie do poprzednich pokoleń, wyrastają w otoczeniu wielu mediów⁵⁰. Takie środowisko pozostawia w umysłach głębokie i trwałe ślady, ponieważ media są nie tylko przekaźnikami informacji, ale także wzbudzają emocje, kształtują sferę wyobraźni, budzą pragnienia i marzenia, mieszają hierarchie wartości⁵¹. Zdecydowana większość nastolatków deklaruje, że korzysta

⁴⁹ Zob. np. Czechowski J., *Mądre korzystanie z mediów elektronicznych jako warunek budowania własnej tożsamości*, „Edukacja Humanistyczna”, 2014, nr 2, s. 187–196; Molga A., *Uzależnienie od internetu*, [online], file:///C:/Users/vx2/Downloads/Molga_1.pdf, (dostęp: 14.04.2024).

⁵⁰ Zob. Piecuch A., *Cyfrowy świat zasiedlają coraz młodszy*, „Edukacja – Technika – Informatyka”, 2018, nr 9, s. 239–244.

⁵¹ Tanaś M., Galanciak S., *Dziecko w sieci zagrożenia – ryzykowne zachowania internetowe dzieci i młodzieży jako wyzwanie dla edukacji*, s. 40–67, [online], https://www.frse.org.pl/brepo/panel_repo_files/2021/05/17/vmwuam/104705065591777-40-67.pdf, s. 46, (dostęp: 24.04.2024).

z Internetu codziennie, a dzięki powszechnemu dostępowi do urządzeń mobilnych, przede wszystkim smartfonów, blisko połowa młodych użytkowników pozostaje online właściwie przez cały dzień⁵².

W tej sytuacji wychowanie człowieka „mającego władzę nad nowymi technologiami”⁵³, korzystającego z nich rozsądnie i selektywnie, to zadanie całego społeczeństwa i szkoła powinna mieć w tym znaczący udział⁵⁴. Nauczyciele zazwyczaj zdają sobie sprawę z odpowiedzialności, jaka na nich spoczywa. Profilaktyka e-uzależnień jest ujmowana w programach wychowawczych szkół, mimo że ten typ uzależnień bywa ignorowany⁵⁵. Pedagodzy podejmują liczne działania interwencyjne: rozmawiają z rodzicami, organizują pogadanki dla uczniów, prowadzą lekcje wychowawcze na temat uzależnień, zajęcia z policją, a nawet kierują do lekarzy i terapeutów⁵⁶. Do ich dyspozycji pozostają scenariusze zajęć, ćwiczenia i materiały umieszczone na różnych stronach internetowych⁵⁷. Nie zawsze jednak nauczyciele poszczególnych przedmiotów mają pomysły na to, co konkretnie mogą zrobić w zakresie profilaktyki e-uzależnień w ramach swoich lekcji. Potrzebują inspiracji, których źródłem jest właśnie ten artykuł. Pokazano w nim wybrane sposoby działania nauczyciela polonisty, analizującego różne teksty kultury. Propozycje metodyczne opisane w tekście mogą być wykorzystane zarówno na lekcjach języka polskiego, jak i godzinach wychowawczych albo tzw. zajęciach dodatkowych, rozwijających humanistyczne zainteresowania uczniów.

Jak pokazują omówione w tekście przykłady, do realizacji tematu uzależnień od mediów nie wystarczy nauczycielowi literatury i języka wiedza przedmiotowa. Niezwykle pomocne okazują się zagadnienia z zakresu psychologii, medycyny, filozofii, kulturoznawstwa, medioznawstwa. Pracując ze wskazanymi wyżej tekstami kultury, nauczyciel kształci nie tylko kompetencje polonistyczne (m.in. czytanie ze zrozumieniem, odpowiadanie na pytania do tekstu, wyjaśnianie albo nadawanie tytułów,

⁵² Wrońska A., Rywczyńska A., *Oblicza prywatności – wyzwania i szanse świadomego uczestnictwa w świecie online*, s. 216–233, [online], https://www.frse.org.pl/storage/brepo/panel_repo_files/2021/05/17/2gbdgx/104705065591777-216-233.pdf, s. 221, (dostęp: 23.04.2024).

⁵³ Nieroba E., Zawłocki I., Niewiadomski K., art. cyt., s. 63.

⁵⁴ Zob. np. Czechowski J., art. cyt.

⁵⁵ Ten rodzaj uzależnienia behawioralnego dotyczy czynności wykonywanych przez ludzi codziennie i potrzebnych im do normalnego funkcjonowania, wręcz niezbędnych. W związku z tym uzależnienie od mediów nie zawsze jest określane jako choroba. Bywa za to definiowane jako słabość, skłonność lub wręcz fanaberia. Zob. więcej na ten temat: *Co za dużo, to niezdrowo. Uzależnienia behawioralne*, [online], <https://przyjaznaprofilaktyka.pl/co-za-duzo-to-niezdrowo-uzaleznienia-behawioralne>, (dostęp: 13.04.2024).

⁵⁶ Zob. Makaruk K., Włodarczyk J., Skoneczna P., *Problematyczne używanie internetu przez młodzież. Raport z badań*, Warszawa, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2019, s. 46–47.

⁵⁷ Zob. np. *Lekcja: uzależnienie od internetu*, [online], <https://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/uzalezniecie-od-internetu/#top>, (dostęp: 13.04.2024); *Uzależnienia*, art. cyt.; *Kampania w zakresie profilaktyki uzależnień behawioralnych*, [online], <https://umwd.dolnyslask.pl/zdrowie/kampania-promocyjna/kampania-w-zakresie-profilaktyki-uzalezniecie-behawioralnych/>, (dostęp: 13.04.2024); *Program profilaktyczny „Smart, to znaczy mądrze”*, [online], <https://trzezwymysl.pl/smart-cyberuzalezniecie/>, (dostęp: 13.04.2024).

budowanie własnych wypowiedzi na temat, argumentowanie i wnioskowanie, analizę immanentną oraz porównawczą różnych tekstów kultury, charakteryzowanie postaci), ale wychowuje, pokazuje konsekwencje podejmowanych wyborów, skłania do przemyśleń nad zwodniczością świata wirtualnego, w którym tak chętnie przebywają młodzi. Na takie działania w edukacji polonistycznej nigdy nie powinno zabraknąć czasu.

Zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu młodych osób uzależnionych od internetu wskazane są treningi zarządzania czasem oraz doskonalenia kompetencji psychospołecznych, które uczą: radzenia sobie z emocjami i stresem, budowania zdrowych relacji w świecie realnym, podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów, twórczego i krytycznego myślenia, samoświadomości, empatii⁵⁸. Pewne działania w tych zakresach są możliwe do realizacji również na zajęciach z języka polskiego, jeśli polonista zadba o odpowiednią atmosferę w trakcie nauki, zapewni uczniom możliwość dyskusowania na różne ważne dla nich tematy, zachęci do analizy problematycznych zagadnień oraz wczucia się w sytuację bohaterów omawianych tekstów kultury, wreszcie skłoni do autorefleksji, co zostało pokazane w artykule.

Bibliografia

- Augustynek A., *Psychologiczne aspekty uzależnienia od internetu*, [w:] Kozusznik B. (red.), *Zarządzanie i technologie informacyjne, Komunikacja w dobie Internetu*, t. 1, Katowice, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, 2004.
- Badanie RPD: Dzieci chcą, ale już nie potrafią oderwać się od mediów społecznościowych*, [online], <https://brpd.gov.pl/2022/01/13/badanie-rpd-dzieci-chca-ale-juz-nie-potrafi-a-oderwac-sie-od-mediow-spolecznosciowych/>, (dostęp: 23.04.2024).
- Bazydło-Wądołna K., *Edukacja medialna w rodzinie. Dziecko w średnim wieku szkolnym a telewizja*, [w:] Janke A. W. (red.), *Wychowanie w rodzinie w teorii i praktyce*, Toruń, Wydawnictwo Akapit, 2008.
- Bauer J., *Co z tą szkołą? Siedem perspektyw dla uczniów, nauczycieli i rodziców*, tłum. A. Lipiński, Słupsk, Wydawnictwo Dobra Literatura, 2015.
- Beard K. W., *Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions*, „CyberPsychology & Behavior”, 2005, nr 8 (1).
- Białek-Szwed O., *Voyeurizm medialny w kontekście współczesnej prasy w Polsce*, Toruń, Wydawnictwo Adama Marszałek, 2012.
- Biedrzycki K., Jaskółowa E., Nowak E., *Opozycja gęby i twarzy w „Ferdynandzie” Witolda Gombrowicza*, [online], <https://zpe.gov.pl/b/opozycja-geby-i-twarzy-w-ferdydurke-witolda-gombrowicza/P1GukT17S>, (dostęp: 30.04.2024).
- Bijat M., *Wychowanie przy ekranie. Jak przygotować dziecko do życia w sieci?*, Warszawa, Grupa Wydawnicza Foksal, 2023.
- Borkowska A., *Gry komputerowe – niewinna rozrywka czy droga do uzależnienia? – Część 1*, „Narkomania. Serwis informacyjny”, 2016, nr 4.
- Borkowska A., *Gry komputerowe – niewinna rozrywka czy droga do uzależnienia? – Część 2*, „Serwis Informacyjny Uzależnienia”, 2017, nr 1.

⁵⁸ Zob. Sroka-Ossowska M., art. cyt.

- Borkowska A., *Uzależnienie od gier komputerowych na liście WHO*, [online], https://cyberprofilaktyka.pl/blog/uzaleznienie-od-gier-komputerowych-na-liscie-who_i10.html, (dostęp: 16.04.2024).
- Bukowiecka-Janik E., Bąk D., *Kiedy internet odbiera dzieciństwo. Historia Antka uzależnionego od gier online*, [online] <https://uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/kiedy-internet-odbiera-dziecinstwo/>, (dostęp: 18.04.2024).
- Cęcelek G., Gogolewska-Tośka M., *Rola edukacji medialnej w procesie przygotowania dzieci i młodzieży do racjonalnego korzystania z przestrzeni wirtualnej*, „Kultura i Wychowanie”, 2022, nr 1.
- Chwin S., *Gombrowicz i maska*, [w:] Janion M., Rosiek S. (red.), *Maski, Transgresje*, vol. 2, Gdańsk, Wydawnictwo Morskie, 1986, s. 307–332.
- Co za dużo, to niezdrowo. Uzależnienia behawioralne*, [online], <https://przyjaznaprofilaktyka.pl/co-za-duzo-to-niezdrowo-uzaleznienia-behawioralne>, (dostęp: 13.04.2024).
- Cymanow-Sosin K. (red.), *Edukacja medialna – zasady funkcjonowania w świecie nowych mediów*, Kraków, Wydawnictwo Homini, 2023.
- Czechowski J., *Mądre korzystanie z mediów elektronicznych jako warunek budowania własnej tożsamości*, „Edukacja Humanistyczna”, 2014, nr 2.
- Czerski W. M., *Zjawisko uzależnienia od smartfonu dzieci i młodzieży w świetle wybranej literatury*, „Edukacja – Technika – Informatyka”, 2019, nr 2.
- Czopek M. [i in.], *Rola mediów w kreowaniu wizerunku*, „Zeszyty Naukowe Uczelni Jana Wyżykowskiego. Studia z Nauk Społecznych”, 2016, nr 9.
- Drzewiecki P., *Media aktywni. Dlaczego i jak uczyć edukacji medialnej?*, Otwock, Wydawnictwo presscafe.eu, 2012.
- Duda M., Czerski W. M., *Nowe uzależnienia XXI wieku jako problem zdrowotny*, [w:] Zbroszczyk D. (red.), *Wybrane problemy i zagrożenia bezpieczeństwa człowieka*, Radom, Wydawnictwo Uniwersytetu Technologiczno-Humanistycznego, 2018.
- Dysmorfofobia – gdy obraz ciała staje się przyczyną cierpienia*, [online], <https://cbt.pl/poradnie/dysmorfofobia-gdy-obraz-ciala-staje-sie-przyczyna-cierpienia/>, (dostęp: 29.04.2024).
- Ferenc T., *Analiza obrazów – przegląd metod i inspiracji teoretycznych*, „Acta Universitatis Lodziensis. Folia Sociologica”, 2007, nr 32.
- Ginał A., *Telefon ponad wszystko. Psycholog: To droga do społecznej destrukcji*, [online], <https://politykazdrowotna.com/arttykul/telefon-ponad-wszystko/1171563>, (dostęp: 23.04.2024).
- Goćkowski J., *Świat wieczystych aktorów (Gombrowicza antroposocjologia Formy)*, „Teksty: teoria literatury, krytyka, interpretacja”, 1976, nr 4–5.
- Goetz M., *Media i ich wpływ na nasze życie*, [online], <https://www.glospedagogiczny.pl/arttykul/media-i-ich-wplyw-na-nasze-zycie>, (dostęp: 14.04.2024).
- Jabłońska M. R., *Człowiek w cyberprzestrzeni. Wprowadzenie do psychologii internetu*, Łódź, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2018.
- Jakubik A., *Zespół uzależnienia od internetu*, „Studia Psychologica”, 2002, nr 3.
- Kaliszewska K., *Skale nadmiernego używania Internetu*, „ASK: Społeczeństwo, Badania, Metody”, 2007, nr 16.

- Kampania w zakresie profilaktyki uzależnień behawioralnych*, [online], <https://umwd.dolny-slask.pl/zdrowie/kampania-promocyjna/kampania-w-zakresie-profilaktyki-uzaleznien-behawioralnych/>, (dostęp: 13.04.2024).
- Kaźmierczak D., Szumiec M., *Człowiek we współczesnym świecie. Bezpieczeństwo, zdrowie, edukacja*, Kraków, Wydawnictwo LIBRON, 2021.
- Kim jest człowiek współczesny? Wystawa Sylwestra Ambroziaka*, [online], <https://www.kazimierz-dolny.pl/news/kim-jest-czlowiek-wspolczesny-wideo/41427.html>, (dostęp: 30.04.2024).
- Korzyści z mediów społecznościowych*, [online], <https://www.internetmatters.org/pl/resources/social-media-advice-hub/social-media-benefits/>, (dostęp: 24.04.2024).
- Kumięga P., *Kondycja ludzka w dobie nowoczesnych technologii – narodziny homo technicusa*, [online], <https://ruj.uj.edu.pl/server/api/core/bitstreams/8783a6d4-7fcb-4ed2-b0d3-ab-844feaf169/content>, (dostęp: 30.04.2024).
- Lange R. (red.), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, Warszawa, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, 2023.
- Lekcja: uzależnienie od internetu*, [online], <https://edukacjamedialna.edu.pl/lekcje/uzaleznienie-od-internetu/#top>, (dostęp: 13.04.2024).
- Life in 'likes' Children's Commissioner report into social media use among 8-12 year olds* [online], <https://assets.childrenscommissioner.gov.uk/wpuploads/2018/01/Childrens-Commissioner-for-England-Life-in-Likes-3.pdf>, (dostęp: 22.04.2024).
- Majgier K., *Życie pożyczone*, [w:] *Gorzka czekolada. Nowe opowiadania o ważnych sprawach. Tom 2*, Warszawa, Wydawnictwo Prószyński i S-ka, 2019.
- Makaruk K., Włodarczyk J., Skoneczna P., *Problematyczne używanie internetu przez młodzież. Raport z badań*, Warszawa, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2019.
- Matusiak R., *Edukacja medialna jako forma kształtowania postaw prozdrowotnych i przeciwdziałania uzależnieniu od mediów*, „Kwartalnik Naukowy”, 2017, nr 4.
- Molga A., *Uzależnienia od internetu*, „Dydaktyka informatyki”, 2014, nr 9.
- Motyka M. A., *Pokolenie smombów: charakterystyka i typologia*, „Przestrzeń Społeczna”, 2018.
- Nieroba E., Zawłocki I., Niewiadomski K., *Dorastanie w cyfrowym świecie – problem uzależnienia od komputera i internetu*, „Edukacja – Technika – Informatyka”, 2015, nr 3.
- Ogonowska A., *Voyeuryzm telewizyjny. Między ontologią telewizji a rzeczywistością telewizja*, Kraków, Wydawnictwo Naukowe Akademii Pedagogicznej, 2006.
- Panasiuk K., Panasiuk B., *Uzależnienie od komputera i internetu – wybrane problemy*, „Colloquium Wydziału Nauk Humanistycznych i Społecznych. Kwartalnik”, 2017, nr 1.
- Piecuch A., *Cyfrowy świat zasiedlają coraz młodsi*, „Edukacja – Technika – Informatyka”, 2018, nr 9.
- Piecuch Cz., *Kondycja człowieka współczesnego*, Kraków, Wydawnictwo Universitas, 2006.
- Pospiszyl I., *Patologie społeczne*, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN, 2009.
- Prauzner T., *Wpływ nowoczesnych mass mediów na osobowość człowieka*, „Edukacja – Technika – Informatyka”, 2010, nr 1–2.
- Program profilaktyczny „Smart, to znaczy mądrze”*, [online], <https://trzezwymysl.pl/smart-cyberuzaleznienie/>, (dostęp: 13.04.2024).
- Raeburn A., *Analiza SWOT: czym jest i jak ją przeprowadzić (z przykładami)*, [online], <https://asana.com/pl/resources/swot-analysis>, (dostęp: 24.04.2024).

- Rajska M., *Epidemia phubbingu – czym jest phubbing i dlaczego jest dla nas szkodliwy?*, [online], <https://5krokowdodzrowia.pl/epidemia-phubbingu-czym-jest-phubbing-i-dlaczego-jest-dla-nas-szkodliwy/>, (dostęp: 23.04.2024).
- Sak M., *Autyzm cyfrowy, czyli co smartfony robią z naszym mózgiem?*, [online], <https://psichomedic.pl/autyzm-cyfrowy-co-to/>, (dostęp: 30.04.2024).
- Seweryn J., *Uzależnienie od nowych mediów wśród młodzieży w wybranych czasopismach pedagogicznych*, 2008, [e-book].
- Small G., Vorgan G., *iMózg – jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*, tłum. S. Borg, Poznań, Wydawnictwo Vesper, 2011.
- Smółkowska W., *Phubbing – gdy smartfon staje się ważniejszy od człowieka. Przegląd badań*, [w:] Chodźko E., Talarek K. (red.), *Wyzwania i problemy społeczeństwa w XXI wieku*, Lublin, Wydawnictwo TYGIEL, 2020.
- Spitzer M., *Cyberchoroby*, tłum. M. Guzowska, Gdańsk, Wydawnictwo Dobra Literatura, 2016.
- Spitzer M., *Cyfrowa demencja – w jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*, tłum. A. Lipiński, Słupsk, Wydawnictwo Dobra Literatura, 2015.
- Spitzer M., *Epidemia smartfonów. Czy jest zagrożeniem dla zdrowia, edukacji i społeczeństwa?*, tłum. M. Guzowska, Wydawnictwo Dobra literatura, Gdańsk 2021.
- Sroka-Ossowska M., *Uzależnienie od internetu i komputera wśród dzieci i młodzieży – jak sobie z nim radzić?*, [online], <https://avigon.pl/blog/uzaleznienie-od-internetu-i-komputera-wsrod-dzieci-i-mlodziezy-jak-sobie-z-nim-radzic>, (dostęp: 23.04.2024).
- Straś-Romanowska M., *Podmiot osobowy w świecie współczesnym*, „Psychologia Rozwojowa”, 2016, tom 21, nr 2.
- Surowiec M. [i in.], *Obraz kobiecego ciała a wizerunek kreowany przez współczesne media*, „Neuropsychiatria. Przegląd Kliniczny”, 2018, vol. 10, nr 2–3.
- Środa z profilaktyką - *Profilaktyka uzależnień od Internetu i nowych technologii*, [online], <https://www.nfz-lodz.pl/dlapacjentow/nfz-blizej-pacjenta/8872-sroda-z-profilaktyka-prof-ilaktyka-uzaleznien-od-internetu-i-nowych-technologii>, (dostęp: 23.04.2024).
- Tanaś M., Galanciak S., *Dziecko w sieci zagrożeń – ryzykowne zachowania internetowe dzieci i młodzieży jako wyzwanie dla edukacji*, s. 40-67, [online], https://www.frse.org.pl/brepo/panel_repo_files/2021/05/17/vmwuam/104705065591777-40-67.pdf, (dostęp: 24.04.2024).
- Tokarski W., *Czym jest akceptacja siebie i jak wpływa na nasze życie?*, [online], <https://www.wiktortokarski.pl/czym-jest-akceptacja-siebie-i-jak-wplywa-na-nasze-zycie/>, (dostęp: 18.04.2024).
- Urbanek-Hudziak M., *Jak przestać żyć życiem innych?*, [online], <https://blog.psychorada.pl/jak-przestac-zyc-zyciem-innych>, (dostęp: 14.04.2024).
- Uzależnienia* [online], <https://zpe.gov.pl/a/uzaleznienia/Do63k2pYq>, (dostęp: 14.04.2024).
- Uzależnienie od gier komputerowych to choroba?*, [online], <https://zdrowie.pap.pl/fakty-i-mity/uzaleznienia/uzaleznienie-od-gier-komputerowych-choroba>, (dostęp: 13.04.2024).
- Walczak N., *(Od)łączmy się. Czy jesteśmy uzależnieni od social mediów? Poczuj radość z bycia poza internetem*, [online], <https://instytutprawobywatelskich.pl/odlaczmy-sie-czy-jesteśmy-uzaleznieni-od-social-mediow-poczuj-radosc-z-bycia-pozza-internetem/>, (dostęp: 23.04.2024).

- Ważna M., *Phubbing rujnuje nasze związki i relacje w rodzinie. Każdy z nas ma to na sumieniu*, [online], <https://www.medonet.pl/psyche,phubbing-rujnuje-nasze-zwiazki-i-relacje-w-rodzinie--kazdy-z-nas-ma-to-na-sumieniu,artykul,64552772.html>, (dostęp: 23.04.2024).
- Wieczorek J., *Okiem podglądacza, czyli zjawisko wojeryzmu w polskich mediach i polityce*, [online], <https://repozytorium.ukw.edu.pl/bitstream/handle/item/4727/Okiem%20podgladacza%20czyli%20zjawisko%20wojeryzmu%20w%20polskich%20mediach%20i%20polityce.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, (dostęp: 20.04.2024).
- Więczkowska M., *Czytać książki, aby być mądrym*, [online], <https://edukacjamedialna.pl/czytelnia/czytac-ksiazki-aby-byc-madrym/>, (dostęp: 14.04.2024).
- Wojteczek J., *Jedna trzecia nastolatków może już być uzależniona od internetu*, [online], <https://zdrowie.pap.pl/rodzice/jedna-trzecia-nastolatkow-moze-juz-byc-uzalezniiona-od-internetu>, (dostęp: 23.04.2024).
- Wrońska A., Rywczyńska A., *Oblicza prywatności – wyzwania i szanse świadomego uczestnictwa w świecie online*, s. 216-233, [online], https://www.frse.org.pl/storage/brepo/panel_repo_files/2021/05/17/2gbdgx/104705065591777-216-233.pdf, s. 221, (dostęp: 23.04.2024).
- Wróblewska M., *Jak social media wpływają na zdrowie psychiczne*, [online], <https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/aktualnosci/345547,jak-social-media-wplywaja-na-zdrowie-psychiczne>, (dostęp: 20.04.2024).
- Young K., *Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder*, „CyberPsychology & Behavior”, 1996, nr 1 (3).
- Życie jest pożyczone, więc ciesz się póki je masz*, [online], <https://pieknoumyslu.com/zycie-jest-pozyczone-ciesz-sie/>, (dostęp: 15.04.2024).

Polish Language Teacher and the Problem of Media Addiction

Summary: Media addiction is one of the most serious behavioral addictions today. The aim of the article is to reflect on the role of Polish language teachers in the prevention of e-addictions. This text is pioneering. It presents specific methodological proposals that teachers can use in the educational process. They are based on the analysis and interpretation of various cultural texts (story, article, images), supplemented with selected content from the field of humanities and social sciences.

Keywords: media addiction, cultural texts, cultural education, text analysis and interpretation, digital media

DOI: 10.34864/heteroglossia.issn.2084-1302.nr17.art15

