

**UNIWERSYTET PAPIESKI JANA PAWŁA II W KRAKOWIE**

**ŁUKASZ BUKSA**

**POMOC RODZINIE Z UZALEŻNIONYM  
FONOHOLICZNIE DZIECKIEM  
W LITERATURZE PRZEDMIOTU**

**Rozprawa doktorska**

**Dyscyplina: nauki socjologiczne**

Promotor: Ks. prof. dr hab. Andrzej Zwoliński

**Kraków 2022**

## **OPIS BIBLIOGRAFICZNY**

**Autor: Łukasz Buksa**

**Tytuł: Pomoc rodzinie z uzależnionym fonoholicznie dzieckiem w literaturze przedmiotu.**

**Promotor: ks. prof. dr hab. Andrzej Zwoliński**

**Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie**

**Kraków 2022**

**Liczba stron:**

**Tablice, ilustracje, aneksy:**

### **ABSTRAKT**

Poruszona w niniejszej dysertacji problematyka uzależnienia dziecka od fonoholizmu i zarazem próba wskazania sposobów pomocy rodzinie obciążonej tym problemem jest szczególnie potrzebna w dobie współczesnej cyfryzacji życia społeczeństw. Rozpowszechnienie mediów elektronicznych i popularyzacja urządzeń cyfrowych wywiera silny wpływ na życie indywidualne i rodzinne. Te błyskawicznie rozwijające się zjawiska w ciągu ostatnich lat zmieniły sposób funkcjonowania człowieka, stały się nieodłącznym elementem życia także dzieci i młodzieży, centrum kontaktu ze światem, dobrodziejstwem, ale niekiedy źródłem uzależnienia. Uzależnienie fonoholiczne ma wszystkie cechy choroby ośrodkowego układu nerwowego, wiąże się z zaburzeniami fizjologicznymi, behawioralnymi i poznawczymi, więc jego leczenie nie jest już kwestią wyboru, lecz konieczności. Rodzina obciążona problemem uzależnienia dziecka od smartfona wymaga pomocy terapeutycznej – roztropnego rozpoznania problemu i terapii we współpracy z profesjonalnymi ośrodkami pomocowymi.

Niniejsza dysertacja służy poznaniu problematyki uzależnienia fonoholicznego oraz wskazaniu prób terapii znanych z najnowszej literatury przedmiotu, z uwzględnieniem chrześcijańskiej wizji człowieka i rodziny. Poprzez szerokie odniesienie do omawianego tematu oraz badania własne autora praca ta jest źródłem wiedzy teoretyczno-badawczej na temat analizowanego zjawiska oraz wskazówek terapeutycznych możliwych do wykorzystania w pracy z rodzinami, które borykają się z problemem fonoholizmu dziecka.

### **SŁOWA KLUCZOWE**

fonoholizm, rodzina, uzależnienie, profilaktyka, pomoc

## SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b> .....	3
<b>ROZDZIAŁ I</b>	
<b>OKREŚLENIA UZALEŻNIENIA I JEGO RODZAJE</b> .....	9
1.1. Definicja uzależnienia .....	9
1.2. Uzależnienia materialne / fizyczne .....	13
1.2.1. Alkohol .....	14
1.2.2. Narkotyki .....	20
1.2.3. Dopalacze .....	26
1.3. Uzależnienia psychologiczne .....	27
1.3.1. Mobbing .....	27
1.3.2. Cyberseks .....	33
1.3.3. Agresja .....	34
1.4. Uzależnienia społeczne / socjalne .....	37
1.4.1. Sekty .....	37
1.4.2. Subkultury .....	40
1.5. Uzależnienia elektroniczne .....	42
1.5.1. Internet .....	42
1.5.2. Fonoholizm .....	45
1.5.3. Komputer .....	50
1.6. Tak zwane nowe uzależnienia .....	52
1.6.1. Pracoholizm .....	52
1.6.2. Zakupoholizm .....	55
<b>ROZDZIAŁ II</b>	
<b>UZALEŻNIENIA FONOHOLOGICZNE JAKO DYSFUNKCJA W RODZINIE</b> .....	59
2.1. Podważenie znaczenia więzi wewnątrzrodzinnych .....	59
2.2. Negacja poczucia własnej tożsamości .....	67
2.3. Zaangażowanie i aktywności poza rodzinne .....	74
2.4. Wymiar ekonomiczny uzależnienia wobec budżetu rodzinnego .....	77
2.5. Krótkowzroczność w planowaniu przyszłości rodziny .....	79
2.6. Zanegowanie religijnego schematu wspólnoty rodzinnej .....	82
2.7. Autorska ankieta pogładowa „Fonoholizm – prawda czy mit?” .....	85

<b>ROZDZIAŁ III</b>	
<b>POSTULATY PEDAGOGICZNE DLA RODZIN Z DZIECKIEM UZALEŻNIONYM</b> .....	92
3.1. Bezwarunkowe zachowanie ciągłego trwania w jedności z dzieckiem .....	95
3.2. Zebranie informacji na temat uzależnienia .....	100
3.3. Cierpliwe podejmowanie próby odbudowania więzi rodzinnych .....	107
3.4. Roztropne rozwiązywanie trudności finansowych dziecka uzależnionego .....	114
3.5. Podjęcie współpracy z ośrodkami pomocowymi .....	117
<b>ROZDZIAŁ IV</b>	
<b>PROFILAKTYKA JAKO ŚRODEK ZABEZPIECZANIA RODZINY PRZED UZALEŻNIENIAMI</b> .....	125
4.1. Rola ośrodków kultury masowej i lokalnej .....	125
4.2. Programy szkolne i edukacyjne w ramach instytucji oświatowej .....	132
4.3. Profilaktyka rodzinna .....	138
4.4. Profilaktyka treści w działalności pastoralnej Kościoła .....	143
4.5. Znaczenie osobistego przykładu i świadectwa .....	146
<b>ROZDZIAŁ V</b>	
<b>INSTYTUCJE I OŚRODKI POMOCOWE DLA RODZIN Z DZIECKIEM UZALEŻNIONYM</b> .....	150
5.1. Kwalifikowani specjaliści .....	151
5.2. Współpraca ze szkołą .....	154
5.3. Korzystanie ze specjalistycznych centrów informacji o danych uzależnieniach .....	162
5.4. Współpraca z policją i służbami .....	165
5.5. Skorzystanie z oferty wspólnoty parafialnej .....	170
<b>ZAKOŃCZENIE</b> .....	176
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	179
<b>SPIS RYSUNKÓW I TABEL</b> .....	203

## WSTĘP

Człowiek współczesny jest świadkiem kształtowania się i uczestnikiem nowej epoki – ery cyfryzacji. Najnowsze technologie i urządzenia do elektronicznego przetwarzania oraz przesyłu danych całkowicie zmieniają życie społeczeństw i niemal wszystkich ludzi, oddziałując w sposób nieodwracalny na ich sposób życia, a także postępowanie. Cyfryzacja gospodarki, ekspansja mediów i urządzeń cyfrowych, globalizacja informacji i komunikacja cyfrowa przyniosły wiele korzyści, stając się siłą napędową rozwoju społecznego i postępu gospodarczego. Z drugiej strony potężnie zachwiały dotychczasową hierarchią wartości i obyczajami, doprowadziły do relatywizmu moralnego i etycznego oraz zagubienia człowieka w teraźniejszych realiach<sup>1</sup>, prowadząc – zwłaszcza u dzieci i młodzieży – do zmian psychicznych i behawioralnych. Dostrzeżenie tego dualizmu było inspiracją do podjęcia prezentowanej problematyki.

Poruszona w niniejszej dysertacji problematyka fonoholizmu u dzieci, czyli nadmiernego, niemalże ciągłego użytkowania smartfona – inteligentnego telefonu komórkowego, podłączonego do Internetu, oferującego stałą możliwość komunikacji, dostęp do informacji z całego świata, mediów, gier i aplikacji – jest próbą uwrażliwienia na problem fonoholizmu, popartą badaniami własnymi autora.

Wprawdzie pierwszy telefon komórkowy, potocznie zwany komórką, wypuściła w 1973 roku na rynek Motorola, nadając mu nazwę DynaTAC, jednak początek popularyzacji mobilnych telefonów wiąże się z produktami firmy Nokia, która w 1994 roku wypuściła aparat Nokia 2100, sprzedany w 20 mln sztuk, a siły rozpędu nabrała w roku 2000, gdy masowo produkowana Nokia 3310 w ciągu pięciu lat trafiła do rąk 126 mln odbiorców w Europie<sup>2</sup>. Niespełna cztery lata później, w 2004 roku, tylko ten jeden gracz na rynku telefonii komórkowej wypuszczał 6,5 telefonów na sekundę. Komórka służyła jedynie do komunikacji – rozmów telefonicznych i przesyłania wiadomości tek-

---

<sup>1</sup> Por. Wywiad z kard. Josephem Ratzingerem (2000) Org. „So denkt der Papst. Kardinal Joseph Ratzinger zu 2000 Jahren Christentum”, <https://www.youtube.com/watch?v=EQMzOUqwao4> [dostęp: 28.04.2022].

<sup>2</sup> Fone Arena, V. Krish, *Nokia Introduces Nokia 2652*, <https://www.fonearena.com/blog/125/nokia-introduces-nokia-2652.html> [dostęp: 12.02.2022].

stowych, tzw. SMS-ów, jednak od 2010 roku została wyposażona w połączenie z Internetem i przeglądarkę sieciową. Kolejny przełom wiąże się z pojawieniem się na rynku smartfona, inteligentnego, multimedialnego urządzenia przenośnego, które łączy w sobie funkcje telefonu komórkowego i komputera przenośnego, jest minikomputerem. Za prototyp smartfona uznaje się aparat Simon wyprodukowany w 1992 roku przez IBM, jednak to właściwie iPhone firmy Apple rozpoczął w 2007 roku historię urządzenia, od którego uzależnienie jest przedmiotem niniejszej rozprawy.

Technologia cyfrowa w dynamicznym tempie zaczęła nadawać charakter rzeczywistości, jednocześnie odrywając ludzi od niej i proponując aktywność w świecie wirtualnym. Stała się przy tym doskonałą pożywką dla firm produkujących urządzenia do komunikacji cyfrowej. Ogromny popyt na nie zapewnia im kolosalne dochody, tymczasem uzależnienie dzieci i dorosłych od smartfona, pogorszenie relacji w rodzinach i wszelkie inne poważne skutki fonoholizmu nierzadko umykają uwadze społeczeństwa<sup>3</sup>.

Fonoholizm, czyli uzależnienie od smartfona, należy do kategorii uzależnień behawioralnych. Polega na tym, że człowiek uzależniony odcina się od rodziny i znajomych, żeby jak najwięcej czasu spędzać ze smartfonem. Świat wirtualny staje się dla niego omalże tym samym co świat rzeczywisty – jeżeli nie ciekawszym i atrakcyjniejszym<sup>4</sup>. W przypadku dzieci i młodzieży pociąga to za sobą problemy psychiczne. Jak podaje najnowszy raport Sapient Labs – organizacji non-profit zajmującej się od 2016 roku badaniem zmian zachodzących w ludzkim mózgu, u młodzieży spędzającej dużo czasu ze smartfonem (7–10 godzin w Internecie) – wraz ze wzrostem izolacji społecznej dochodzi do gwałtownego spadku zdrowia psychicznego<sup>5</sup>. Najnowsze badanie przeprowadzone w latach 2010–2020 w 34 krajach dowodzi, że uzależnienie od smartfona wiąże się z obsesjami, niechcianymi myślami, utratą poczucia własnej

---

<sup>3</sup> Por. M. Spitzer, *Cyberchoroby*, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk 2016, s. 7–10.

<sup>4</sup> P. Czernski, *My, dzieci sieci*, „Polska Dziennik Bałtycki”, <https://dziennikbaaltycki.pl/pisarz-piotr-czernski-my-dzieci-sieci/ar/506821> [dostęp: 28.04.2022].

<sup>5</sup> Sapient Labs, [IANS], *Smartphone use can hamper mental wellbeing in young adults*, <https://www.thestatesman.com/lifestyle/health/hamper-mental-wellbeing-young-1503071993.html/amp> [dostęp: 12.05.2022].

wartości, jest źródłem lęków i myśli samobójczych<sup>6</sup>. Ważne jest zatem, aby problem u dziecka lub młodego człowieka został jak najszybciej zdiagnozowany<sup>7</sup>.

Zasięg zjawiska znacznie się rozszerzył podczas pandemii COVID-19. Przymusowa izolacja, zamknięcie uczniów w domu, nauka zdalna, brak normalnych kontaktów rówieśniczych w szkole, skazały dzieci i młodzież jedynie na kontakty wirtualne. Zbliżyło ich to do korzystania z urządzeń elektronicznych i – mimo że pandemia, a wraz z nią obostrzenia ustąpiły – niestety dużo osób utknęło w świecie wirtualnym. Toteż wielu psychologów i psychiatrów na całym świecie, w tym również w Polsce, zajęło się badaniem tego zjawiska. Ich opinie i stanowiska zostaną przedstawione w niniejszej pracy.

Karol Wojtyła bardzo obawiał się świata, w którym nastąpi zachwianie godności człowieka. Swoje rozterki umieścił w książce *Miłość i odpowiedzialność*: „Ileokroć w twoim postępowaniu osoba jest przedmiotem działania, tylekroć pamiętaj, że nie możesz jej traktować tylko jako środka do celu, jako narzędzia, ale musisz liczyć się z tym, że ona sama ma lub bodaj powinna mieć swój cel”<sup>8</sup>. Czy w technologii cyfrowej jest miejsce na godność człowieka?

Temat niniejszej dysertacji – *Pomoc rodzinie z fonoholicznie uzależnionym dzieckiem w świetle literatury przedmiotu* – jest wobec powyższych refleksji bardzo aktualny. Zostanie ujęty z wielu perspektyw, z odwołaniem do różnych dziedzin wiedzy, a także do nauki Kościoła katolickiego. W pracy oparto się na literaturze dotyczącej zjawiska uzależnienia od telefonu komórkowego. Wzięto ponadto pod uwagę inne źródła: opracowania z zakresu tematyki uzależnień i profilaktyki oraz wyniki różnego rodzaju badań.

Główny problem badawczy to opracowanie wskazówek i zaleceń dla osób współuzależnionych, czyli rodziny fonoholika. Ponadto omówione zostały różne możliwe rodzaje pomocy zarówno dla uzależnionego, jak i jego najbliższych. Zwrócono uwagę na dużą rolę profilaktyki w omawianym zakresie.

W pracy posłużono się metodą analityczno-syntetyczną oraz dokonano analizy krytycznej tekstów związanych z tematem oraz dostępnych badań. Wykorzystano również

---

<sup>6</sup> Tamże.

<sup>7</sup> Por. Wyspa Sozo, Leczenie uzależnienia od telefonu, <https://wyspasozo.pl/oferta/terapia-telefon> [dostęp: 28.04.2022].

<sup>8</sup> K. Wojtyła, *Miłość i odpowiedzialność*, Wydawnictwo Towarzystwa Naukowego KUL, Lublin 1982, s. 30.

własne badania poglądowe, które odbyły się w 2022 roku na przełomie lutego i marca: „Fonoholizm – prawda czy mit?”. W badaniach wzięło udział 1137 respondentów w wieku od 11 do 19 lat. Z tego prawidłowo wypełnionych formularzy otrzymano 988. Zebrany materiał został opracowany i zaprezentowany w niniejszej dysertacji w postaci danych statystycznych oraz wykresów.

Na pracę składa się pięć rozdziałów. W pierwszym – *Określenie uzależnienia i jego rodzaje* – podjęto próbę szerokiego ujęcia terminu „uzależnienie” i omówiono jego rodzaje, prezentując uzależnienia psychologiczne, społeczne, socjalne, materialne i tzw. nowe uzależnienia. Rozważono różne poziomy i aspekty uzależnień. Równocześnie wskazano symptomy i zagrożenia, jakie wynikają z fonoholizmu. Powołano się na wypowiedzi specjalistów z różnych dziedzin nauki: psychologów, pedagogów, lekarzy, socjologów i ekonomistów.

Rozdział drugi – *Uzależnienia fonoholiczne jako dysfunkcja w rodzinie* – poświęcony jest rodzinie jako wspólnocie i degenerującym ją wpływom uzależnień któregoś z członków. Wskazano, że fonoholizm dziecka nie tylko je degeneruje, ale odbija się na różnych płaszczyznach i wielu sferach życia całej rodziny. Zwrócono także uwagę na skutki inne niż psychiczne – m.in. na wpływ uzależnień na rodzinny budżet. W tym rozdziale znalazł się też materiał poglądowy, jaki powstał dzięki badaniom autorskim. Ukierunkowanie na terapię rodziny jest o tyle konieczne, że rodzina jest wspólnotą, w której nieustannie zachodzą interakcje. Problemy jednego z jej członków przekładają się bezpośrednio na pozostałych. Pełne zdiagnozowanie jednego z członków rodziny nie jest możliwe bez zdiagnozowania rodzinnej wspólnoty. Dysfunkcja jednego z członków pociąga za sobą dysfunkcję wszystkich, ponieważ załamuje się harmonia, która jest podstawą.

W trzecim rozdziale – *Postulaty pedagogiczne dla rodzin z dzieckiem uzależnionym* – wysunięto postulaty dla rodzin borykających się z problemem uzależnionego dziecka. Poparte one zostały licznymi głosami specjalistów: psychologów, terapeutów, pedagogów i psychiatrów. Zwrócono uwagę na najistotniejszy rodzaj pomocy uzależnionemu dziecku, mianowicie na wsparcie i bezwarunkową miłość, a także na nieodzowność konsekwentnego postępowania. Wyzwanie, jakim jest ratowanie uzależnionego dziecka, powinno integrować, a nie dzielić rodzinę. Nadmieniono, że na efekty terapii trzeba czekać, ponieważ jest to długi i żmudny proces.



Treścią kolejnego rozdziału – *Profilaktyka jako środek zabezpieczania rodziny przed uzależnieniami* – przedstawiono ważne czynniki pracy wychowawczej z dzieckiem uzależnionym. Dużo miejsca poświęcono profilaktyce. Wymieniono obszary pozarodzinne, w których powinny być prowadzone działania profilaktyczne: szkoła, lokalne ośrodki kultury, parafia. Szczególnie podkreślono rolę Kościoła katolickiego, ponieważ wsparcie moralne, jakie dają jego nauki, mogą stać się solidną opoką moralną i ochroną przed uzależnieniami. Poruszony został wątek osobistych świadectw.

W rozdziale ostatnim – *Instytucje i ośrodki pomocowe dla rodzin z dzieckiem uzależnionym* – jest rola instytucji oraz ośrodków pomocowych, ukierunkowanych na pracę ze współuzależnionymi rodzinami uzależnionego dziecka. Omówiono formy takiej pracy i scharakteryzowano jej elementy, bez których terapia i współpraca ze specjalistami nie przyniesie pożądaných efektów. Poruszono wątek współpracy ze szkołą, ponieważ dziecko spędza w tej placówce wiele godzin dziennie.

Wśród wniosków z pracy jako pierwszy rodzi się postulat uwrażliwienia rodziców na zjawisko fonoholizmu i potrzebę jego przezwyciężenia. Okazuje się, że zwykle zabiegani rodzice zbyt późno dostrzegają, że coś złego dzieje się z ich dzieckiem, tym bardziej że fonoholizm to uzależnienie, które nie jest tak wyraziste jak alkoholizm czy narkomania. Jesteśmy na co dzień przyzwyczajeni do widoku osób ze smartfonem w ręku. Ludzie wpatrzeni w smartfona to nieodłączny widok na ulicy, śródkach komunikacji, podczas rekreacji, a co gorsza, podczas spotkań towarzyskich. Dziecko z komórką w ręku nie jest więc jakimś niezwykłym zjawiskiem, jednak trzeba zachować czujność, bo szybko dochodzi do uzależnienia. Uzależnienie nie jest łatwe do rozpoznania na wczesnym etapie, bo – jak widać z przedstawionego materiału – nadal wydaje się problemem nie do końca rozpoznany i w jakimś stopniu bagatelizowanym. Jak tego dostrzec różnicę pomiędzy nieszkodliwym używaniem telefonu a jego nadużywaniem? Jak reagować, gdzie potwierdzić (lub nie) stan uzależnienia? Jaką strategię przyjąć? Na te i inne pytania związane z fonoholizmem starano się odpowiedzieć w niniejszej pracy.

Wskazano, że w przypadku uzależnionego nastolatka sytuacja jest bardziej skomplikowana niż w przypadku dziecka w wieku wczesnoszkolnym – bo i takie przypadki uzależnienia od smartfona się odnotowuje (coraz młodsze dzieci stają się ich użytkownikami). U nastolatka wiele zachowań można zrzucić na bunt wieku dojrzewania – relacje rodziców z dorastającym młodym człowiekiem nie są łatwe, stąd chętnie przenosi

się on w świat wirtualny, który z czasem zastępuje mu świat realny. Ten mechanizm myślenia opóźnia rozpoznanie źródeł i skali problemu.

Zakres zjawiska, jakim dzisiaj jest fonoholizm, nie nastraja optymistycznie, zwłaszcza jeżeli weźmie się pod uwagę jego dynamiczny rozwój, nakręcany pragnieniem jak największych zysków ze strony firm produkujących smartfony i operatorów. Zjawisko uzależnienia przybiera tak gwałtownie na skali, że wraz z upływem czasu staniemy wobec problemu nie uzależnionych jednostek, lecz uzależnionej całej zglobalizowanej ludzkości, ponieważ – jak pisze C. Guerreschi – „nikt z nas nie żyje w próżni”<sup>9</sup>. W pracy zaprezentowano szeroki zakres wiedzy teoretycznej na temat uzależnień, a w szczególności fonoholizmu. Podparto się danymi statystycznymi i analizą badań własnych. Zamieszczono też wskazówki praktyczne dla rodziców, jak nie dopuścić do tego, aby dziecko nie uzależniło się od smartfona oraz dla tych rodziców, którzy już mają ten problem.

---

<sup>9</sup> Por. C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, Wydawnictwo Slawator, Kraków 2005, s. 13.

## Rozdział I

### OKREŚLENIA UZALEŻNIENIA I JEGO RODZAJE

Problem uzależnień występuje na całym świecie. Przybiera ono różne formy: można uzależnić się od alkoholu, substancji psychoaktywnych, tytoniu, hazardu, seksu, gier komputerowych, Internetu – a to tylko najpopularniejsze rodzaje uzależnień. Odbijają się one na życiu uzależnionej jednostki, dokonują powoli, ale systematycznie spustoszenia w psychice i organizmie, powodując cierpienie rodziny i bliskiego otoczenia. Z tych powodów problem ten jest poddawany badaniom przez psychologów, lekarzy, pedagogów, socjologów, a nawet ekonomistów, ponieważ zarówno jego zasięg, jak i skutki są ogromne<sup>1</sup>. Wiele krajów podejmuje działania profilaktyczne, organizuje akcje uświadamiające konsekwencje uzależnień – tak zdrowotne, jak i społeczne<sup>2</sup>.

Psychologowie uważają, że kluczowym środowiskiem, które ma największy wpływ na to, jak młody człowiek będzie reagował na pokusy związane np. z eksperymentowaniem z alkoholem czy narkotykami, ma rodzina. To w środowisku rodzinnym dziecko uczy się odróżniania dobra od zła i nabywa siłę, żeby asertywnie przeciwstawiać się namowom rówieśników na niepożądane zachowania<sup>3</sup>.

#### 1.1. Definicja uzależnienia

Termin „uzależnienie” wymyka się jednoznacznej definicji ze względu na złożoność i różnorodność zagadnienia. Dotyczy wielu sfer funkcjonowania człowieka. W sferze behawioralnej na przykład wyraża się przez powtarzanie zachowań, które po-

---

<sup>1</sup> Por. K. Ostaszewski, *Skuteczność profilaktyki używania substancji psychoaktywnych*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2003, s. 67–74.

<sup>2</sup> Por. J. Mikuła, *Rozwiązywanie problemów alkoholowych w świetle dokumentów europejskich*, „Świat Problemów” 2006, nr 1, s. 4–13.

<sup>3</sup> Por. B. Habrat, *Organizm w niebezpieczeństwie*, PARPA, Warszawa 1995, s. 14.

zwalają na zaspokojenie nałogu. Atakuje sferę psychiczną, doprowadzając do tego, że osoba uzależniona nie jest w stanie o niczym innym myśleć. Zanedbuje obowiązki rodzinne i zawodowe, a także życie towarzyskie. Utrwalanie się uzależnienia skutkuje w końcu alienacją i cierpieniem<sup>4</sup>.

Termin „uzależnienie” występuje w języku potocznym zamiennie z terminem „nałóg”. W *Popularnym słowniku języka polskiego* pod redakcją B. Dunaja jako synonim nałogu podany jest jeszcze wyraz „nawyk”<sup>5</sup>. Należy jednak pamiętać, że nie są one tożsame, co zostanie wyjaśnione w dalszej części pracy.

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), opracowaną przez Komitet Ekspertów w 1969 roku, uzależnienie (ang. *dependence, addiction*) to stan psychiczny lub fizyczny, „wynikający z interakcji pomiędzy organizmem a środkiem uzależniającym, charakteryzujący się zmianą zachowania oraz innymi reakcjami, do których należy konieczność zażywania tego środka, w sposób ciągły lub okresowy, w celu doznania jego wpływu na psychikę, a niekiedy także po to, aby uniknąć przykrych objawów wynikających z jego braku”<sup>6</sup>. Z biegiem lat w medycynie definicję tę dopracowano pod wpływem nowych zjawisk. Obecnie uzależnienie definiuje się jako nabyty, nawracający stan zaburzenia psychicznego i behawioralnego, charakteryzujący się okresową lub stałą zależnością od zażywania psychoaktywnej substancji chemicznej albo wykonywania określonej czynności<sup>7</sup>. Uzależnienie obejmuje procesy psychiczne, wegetatywne i somatyczne.

Człowiek jeszcze nieuzależniony na początku traktuje używkę jako rodzaj odprężenia, ucieczki od problemów, rozrywki. I faktycznie – okazjonalne wypicie paru kieliszków alkoholu pozwala się rozluźnić i oderwać od codziennej rutyny i kłopotów. Bardzo trudno jednak wyczuć granicę, kiedy to nie człowiek decyduje o tym, czy sięgnąć po alkohol, czy nie, tylko przedmiot uzależnienia zaczyna nim rządzić. I tu zaczyna się nałóg – uzależnienie. Przyjęcie dawki alkoholu czy narkotyku staje się koniecznością, a nie wyborem. Granica pomiędzy używaniem i nadużywaniem została przekro-

---

<sup>4</sup> C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, Kraków 2006, s. 19.

<sup>5</sup> Termin *Uzależnienie*, [w:] B. Dunaj (red.), *Popularny słownik języka polskiego*, Wydawnictwo Wilga, Warszawa 2000.

<sup>6</sup> Zob. I. Pospiszyl, *Patologie społeczne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008, s. 124.

<sup>7</sup> Encyklopedia PWN, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, on-line: <https://encyklopedia.pwn.pl/szukaj/uzale%C5%BCnienie.html> [dostęp: 12.02.2021]

czona. W wielu wypadkach nawet trudno określić, w którym momencie tak się stało. Nie ma bowiem konkretnego odcinka czasowego, po którym używanie staje się nałogiem – zależy to wyłącznie od osobniczej reakcji organizmu<sup>8</sup>.

Dostępne w literaturze definicje uzależnienia koncentrują się na różnych jego aspektach. Ich wspólnym mianownikiem jest spostrzeżenie, że uzależnienie doprowadza do degradacji fizycznej i psychicznej, uniemożliwiając normalne funkcjonowanie człowieka. Warto zwrócić uwagę, że w procesie uzależniania się podwyższa się dawkę substancji szkodliwej. Organizm bowiem przyzwyczaja się do danej ilości alkoholu (czy narkotyku) i nie reaguje stanem upojenia. W związku z tym, aby go osiągnąć, człowiek uzależniony tę dawkę zwiększa<sup>9</sup>.

Uzależnienie należy więc traktować jako trwający w czasie proces – organizm przyjmuje kolejne dawki substancji, przestają mu wystarczać do osiągnięcia pożądanego stanu, zostają zwiększone i znów przestają wystarczać. Kiedy organizm na brak substancji uzależniającej reaguje bólem, rozbiciem psychicznym, czasami nawet majakami, to znak, że uzależnienie przeszło w nałóg. O ile to pierwsze było procesem, o tyle nałóg należy pojmować jako stan<sup>10</sup>. Człowiek uzależniony traci kontrolę nad własnym życiem. Myśli i zachowania są ukierunkowane na zdobycie substancji uzależniającej, a gdy już została pozyskana, brakuje kontroli nad spożywaną ilością. Wszystko to odbywa się w aspekcie somatycznym i psychicznym<sup>11</sup>.

Uzależnienie powstaje w efekcie procesu uczenia się. Człowiek powtarza pewne czynności i zachowania, które zapisują się w jego umyśle w postaci schematu. Gdy zaczyna działać według tego schematu, czynności i zachowania utrwalają się. Warto w tym miejscu zauważyć, że proces uczenia się ma dwa oblicza: negatywne, jeżeli chodzi o przyswajanie złych nawyków, i pozytywne, np. w przypadku zdobywania wiedzy, umiejętności itp.<sup>12</sup>

---

<sup>8</sup> I. Kowalewski, *Zespół uzależnienia od alkoholu wśród dorosłych*, Kraków 2016, s. 14–15.

<sup>9</sup> Tamże, s. 15.

<sup>10</sup> Por. Ph. Zimbardo, *Psychologia i życie*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2012, s. 213; W. Łosiak, *Uzależnienie*, [w:] J. Siuta (red.), *Słownik psychologii*, Zielona Sowa, Kraków 2005, s. 303.

<sup>11</sup> Por. W. Kostowski, *Podstawowe mechanizmy i teorie uzależnień*, „Alkoholizm i Narkomania” 2006, t. 19, nr 2, s. 139–140.

<sup>12</sup> Por. B. Wojciszke, *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, Warszawa 2002, s. 276–277.

U osób uzależnionych wyszczególnia się dwa rodzaje objawów<sup>13</sup>:

▶ nieswoiste – jest to zależność psychiczna i fizyczna od przedmiotu uzależnienia (alkoholu, narkotyków, filmów pornograficznych, gier, Internetu itp.);

▶ swoiste – zmiany tolerancji przedmiotu uzależnienia, specyficzne zaburzenia osobowości, współistniejące choroby psychiczne wywołane uzależnieniem.

Z. Juczyński wymienia cztery parametry uzależnienia, które pomagają ocenić stopień jego zaawansowania<sup>14</sup>:

1. Siła – osłabia ją zaspokojenie potrzeby, którą jest przedmiot uzależnienia.

2. Podstawowy charakter – przedmiot uzależnienia staje się priorytetowy. Przestają liczyć się wartości, które kiedyś były ważne dla osoby uzależnionej, np. jak uczciwość, wierność w związku, życie rodzinne, obowiązkowość, przyjaźń, lojalność.

3. Automatyzm – człowiek uzależniony nie ma wpływu na swoje zachowanie. Rządzą nim mechanizmy psychologiczne oraz fizjologiczne, całkowicie podporządkowane uzależnieniu.

4. Trwałość – uzależnienie trwa w czasie i przechodzi w nałóg. Tempo tego procesu jest indywidualne.

Osoby trwające w nałogu określa się jako patologiczne społecznie, co oznacza, że ich funkcjonowanie w społeczeństwie jest mocno zaburzone<sup>15</sup>. Wiąże się to z podupadaniem na zdrowiu, załamaniem psychicznymi, spadkiem moralności i – zazwyczaj – obniżeniem stopy życiowej. Niejednokrotnie dochodzi wśród nich do kolizji z prawem, również nierzadko do zachowań autodestrukcyjnych<sup>16</sup>.

Poniżej przedstawiono i omówiono typologię uzależnień złożoną z trzech rodzajów uzależnienia<sup>17</sup>.

---

<sup>13</sup> Por. L. Cierpiąłkowska, *Psychologia uzależnień*, [w:] H. Sęk (red.), *Psychologia kliniczna*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2005, s. 160–161.

<sup>14</sup> Z. Juczyński, *Narkomania. Podręcznik dla nauczycieli i rodziców*, Wydawnictwo PZWL, Warszawa 2005, s. 58–59.

<sup>15</sup> Por. M. Jędrzejko, A. Kowalewska, *Uzależnienia – wybrane pojęcia i definicje*, [w:] M. Jędrzejko (red.), *Współczesne teorie i praktyki profilaktyki uzależnień chemicznych i niechemicznych*, Oficyna Wydawnicza Aspra, Warszawa 2009, s. 35.

<sup>16</sup> Por. I. Pospiszyl, *Patologie społeczne. Resocjalizacja*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2008, s. 17.

<sup>17</sup> A. Zwoliński, *Uzależnienia. Więcej wolności!*, Wydawnictwo Wejdzmy na Szczyt, Kraków 2018, s. 5–7.

### 1. Uzależnienia fizjologiczne / fizyczne / materialne

Organizm domaga się dawki substancji uzależniającej, a jeżeli jej nie otrzymuje, reaguje bólem, drżeniem mięśni, dreszczami, zaburzeniami układu pokarmowego, problemami ze snem.

### 2. Uzależnienia psychiczne / psychologiczne

Osoba uzależniona ma silną potrzebę przyjmowania substancji uzależniającej. W przypadku innych rodzajów uzależnienia – np. od gier komputerowych – silną potrzebą jest podjęcie tej konkretnej czynności. W tym przypadku niezaspokojenie potrzeby nie prowadzi do fizjologicznych zaburzeń w organizmie. Charakterystyczne dla tego rodzaju uzależnienia są:

- ▶ poszukiwanie środka uzależniającego – dążenie do sytuacji, w której potrzeba zostanie zaspokojona;
- ▶ zmniejszenie efektu przyjemności, co prowadzi do zwiększenia dawki substancji uzależniającej – przedłużania czasu spędzanego np. przy komputerze czy smartfonie;
- ▶ osłabienie woli prowadzące do utraty panowania nad własnym życiem i zachowaniami;
- ▶ natrętne myśli dotyczące przedmiotu uzależnienia (pojawiają się praktycznie do końca życia, nawet jeśli osoba wyjdzie z nałogu i wiele lat trwa już w abstynencji);
- ▶ usprawiedliwianie się przed samym sobą;
- ▶ alienowanie się od środowiska, które nie jest zainteresowane danym przedmiotem uzależnienia i poszukiwanie środowiska sprzyjającego uzależnieniu.

### 3. Uzależnienia społeczne / socjologiczne

Uzależnienie nastąpiło na skutek wpływu środowiska zewnętrznego. Mogą to być panujące trendy w danym środowisku, związanie się z określoną subkulturą, przystąpienie do sekty itp. W tym przypadku występuje również uzależnienie od grupy, co przejawia się w podporządkowaniu się jej zasadom. Wiąże się to nieuchronnie z oddaleniem się od osób, które były dotychczas bliskie, często też z utratą pracy.

## **1.2. Uzależnienia materialne/fizyczne**

Historia badań nad uzależnieniami osiągnęła już ponad sto lat. Natomiast w ostatnich dekadach nasiliły się badania dotyczące alkoholu, narkotyków i dopalaczy. Teoretyczne

wyjaśnienia powyższych uzależnień nie zawsze są spójne i jednoznaczne, niemniej pomagają zarówno w zapobieganiu uzależnieniom i nałogom, a także w ich leczeniu.

### 1.2.1. Alkohol

Słowo „alkohol” pojawiło się w języku w XVI wieku – *alcohol vini*. Dokładnie nie wiadomo, gdzie szukać jego źródłosłowu. Prawdopodobnie „alkohol” pochodzi od któregoś z wyrazów arabskich: od *al-ghoul*, co oznacza „zły duch” bądź od *al-kuhl*, co oznacza drobny proszek – antymon. Napoje tego typu nazywane były później jeszcze *spirytus vini*, *spirytus vivus* i *aqua vitae*, czyli woda życia. Pierwszego opisu składu chemicznego alkoholu dokonał w 1808 roku szwajcarski chemik Nicolas-Théodore de Saussure (1767–1845). Natomiast francuski chemik i fizyk Joseph Louis Gay-Lussac (1778–1850) jako pierwszy opisał, na czym polega fermentacja alkoholu<sup>18</sup>.

Nie wiadomo również, co doprowadziło do odkrycia alkoholu. Prawdopodobnie do fermentacji winogron (z których powstało wino) albo jęczmienia (z którego powstało piwo) doszło przez przypadek. To, kiedy w sposób zamierzony zaczęto wytwarzać alkohol również należy uznać za prawdopodobne. Można przypuszczać, że jego wytwarzanie zaczęło się wraz z uprawianiem roli, gdy ludzie prowadzili osiadły tryb życia. Źródła podają, że był on obecny już w młodszej epoce kamienia, czyli neolitu. Czy pierwsze powstało wino, czy piwo pozostaje nierozstrzygnięte<sup>19</sup>.

Definicja alkoholu znajduje się w art. 46 ustawy z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi. Za napój alkoholowy dokument uznaje produkt spożywczy o zawartości powyżej 1,5% alkoholu etylowego<sup>20</sup>. J. Auleyeytner w swojej publikacji wymienia grupy społeczne, wśród których istnieje największe ryzyko uzależnienia od alkoholu. Są to<sup>21</sup>:

---

<sup>18</sup> B.T. Woronowicz, *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Media Rodzina, Warszawa 2009, s. 38.

<sup>19</sup> J. Kinney, G. Leaton, *Zrozumieć alkohol*, Warszawa 1996, s. 19–20.

<sup>20</sup> Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi, Dz.U. 1982 nr 35 poz. 230.

<sup>21</sup> Zob. J. Auleyeytner, *Polityka społeczna w Polsce i na świecie*, Dom Wydawniczy ELIPSA, Warszawa 2011, s. 26.



- ▶ dzieci i młodzież z patologicznych rodzin;
- ▶ osoby o niskim statusie społecznym (niskie dochody, brak wykształcenia);
- ▶ osoby z rejonów zagrożonych bezrobociem;
- ▶ wojskowi;
- ▶ osoby mieszkające w hotelach robotniczych i w internatach.

Alkohol nie jest skomplikowaną substancją. Jego skład chemiczny to 2 atomy węgla, 5 wodoru oraz grupa hydroksylowa. Jest lżejszy od wody i łatwo się z nią łączy. Ma wygląd bezbarwnego płynu. Posiada specyficzny zapach i ostry, palący smak. W ludzkim organizmie występuje w stężeniu do 0,15 promila jako alkohol fizjologiczny<sup>22</sup>.

Wchłanianie alkoholu zaczyna się już w ustach. Najwięcej przedostaje się do krwiobiegu z jelit, a najwyższe stężenie uzyskuje po pół godzinie do 40 minut po wypiciu w krwi, moczu, żółci, ślinie oraz w płynie mózgowo-rdzeniowym. Wchłanianie do organizmu jest szybsze niż metabolizm<sup>23</sup>. Reakcje psychoaktywne przyjmują różne formy – od euforii do depresji, poprzez drażliwość, zachowania ryzykowne i agresywne<sup>24</sup>.

W literaturze przedmiotu spotykamy różne wzory używania alkoholu. I tak A. Podgórecki wyróżnia<sup>25</sup>:

1. Wzór rytualny – związany z ważnymi dla pijących okolicznościami, jak ślub, ważne rocznice, imieniny, urodziny, świętowanie sukcesów (np. osiągnięć zawodowych). Picie rytualne ma swoje dalekie źródło w obrzędach religijnych (np. rzymskie bachanalia). Współcześnie obserwuje się szczątki tej tradycji podczas obchodzenia świąt, kiedy wcale nierzadko rodzinnym spotkaniom towarzyszy alkohol, przynajmniej w symbolicznych ilościach.

2. Wzór towarzyski – zaspokaja w człowieku przynależności do grupy. Gdy alkohol spożywany jest w towarzystwie, rodzi się pewien rodzaj wspólnoty (a przynajmniej przekonanie o niej). Wytwarza się specyficzna bliskość, ponieważ następuje rozluźnie-

---

<sup>22</sup> Zob. G. Edwards, *Alkohol, tajemnicza substancja*, Warszawa 2001, s. 10.

<sup>23</sup> Por. B. Woronowicz, *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Media Rodzina, Warszawa 2009, s. 51.

<sup>24</sup> Zob. A. Zwoliński, *Nastolatek we współczesnym świecie*, Monumen, Poznań 2016, s. 202.

<sup>25</sup> Por. J. Łukasik, *Współczesna młodzież a używanie alkoholu*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2007, nr 1, s. 19–23.

nie i puszczają hamulce. Dotyczy to zwłaszcza osób nieśmiałych, którym alkohol pomaga zwalczyć wewnętrzne bariery.

3. Wzór utylitarny – towarzyszy mu konkretny cel. Ludzie sięgają po alkohol, żeby np. rozgrzać się po przemarznięciu, uśmierzyć ból zęba, rozładować stres po trudnym dniu pracy czy przy bezsenności.

O ile Podgórecki w swojej typologii używa określenia „wzór picia”, to A. Kępiński posługuje się sformułowaniem „styl picia”<sup>26</sup>. Zgodnie z tą klasyfikacją wyróżnia się następujące style picia<sup>27</sup>:

1. Styl neurasteniczny – spożywanie niewielkich ilości alkoholu służy rozładowaniu napięć, stresów czy rozdrażnienia. Wraz ze wzrastaniem częstości tego sposobu odreagowywania objawy neurasteniczne nasilają się.

2. Styl kontaktywny – porównywalny ze wzorem towarzyskim Podgóreckiego. Niewielkie dawki alkoholu pomagają ludziom pokonać barierę nieśmiałości i nawiązać kontakty towarzyskie, ewentualnie wzmocnić więzi w kontaktach już istniejących.

3. Styl dionizyjcki – celem jest oderwanie się od rzeczywistości i przeżywanie nowych doświadczeń pod wpływem zamroczenia alkoholowego. Aby osiągnąć pożądany cel, trzeba przyjąć wyższe dawki alkoholu niż w przypadku dwóch wyżej wymienionych stylów.

4. Styl heroiczny – z „obowiązującymi” dużymi dawkami alkoholu, które mają dać pijącemu poczucie mocy i władzy. We własnym mniemaniu pod wpływem alkoholu jest zdolny do heroicznych czynów, od których w rzeczywistości jest daleki. Zdaniem Kępińskiego jest wiodącym stylem wśród pijących Polaków, a przy tym najbardziej destrukcyjnym.

5. Styl samobójczy.

Kolejna typologia jest autorstwa B.T. Woronowicza. Autor wyróżnia<sup>28</sup>:

1. Picie uciezkowe – pomaga oderwać się od problemów codziennego dnia, odprężyć się i poprawić sobie nastrój.

---

<sup>26</sup> Tamże.

<sup>27</sup> B.T. Woronowicz, *Alkoholizm jest chorobą*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1998, s. 13–14; por. J. Łukasik, *Współczesna młodzież a używanie alkoholu*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2007, nr 1.

<sup>28</sup> B.T. Woronowicz, *Alkoholizm...*, s. 14.

2. Picie społeczne – spożywanie alkoholu z określonej okazji. Stanowi odpowiednik stylu kontaktywnego (Kępiński) oraz wzoru rytualnego (Podgórecki).

3. Picie społeczne – najbliższe picciu towarzyskiemu, ale też rytualnemu (Podgórecki). Sięga się po alkohol okazyjnie i pije „dla towarzystwa”.

4. Picie w poszukiwaniu przyjemności – towarzyszący często przekonaniu o pozytywnym, zdrowotnym działaniu alkoholu. Są też osoby twierdzące, że spożywają alkohol, ponieważ lubią doznania smakowe z nim związane. Ten rodzaj picia można porównać ze stylem dionizyjskim (Kępiński), jaki cechuje chęć doznawania nowych doświadczeń. Przy czym przy picciu w poszukiwaniu przyjemności niekoniecznie musi dojść do upojenia alkoholowego – pijącemu wystarcza stan tzw. rauszu.

Nie da się ukryć, że picie alkoholu może kojarzyć się z rozprężeniem i zabawą, jednak osoby uzależnione doświadczają, jak złudne jest to poczucie. Gratyfikacja, co prawda, następuje szybko, ale trwa krótko, a potem pojawia się rozdrażnienie i wewnętrzny przymus dostarczenia do organizmu odpowiedniej dawki alkoholu. Jest to wszak trucizna<sup>29</sup>.

Konferencja Światowej Organizacji Zdrowia w Paryżu, w 1995 roku, sformułowała pięć zasad etycznych odnoszących się do alkoholu. Mowa w nich jest o<sup>30</sup>:

1. prawie każdego człowieka do życia wolnego od niszczących rodzinę i społeczności skutków spożywania alkoholu;

2. prawie do edukacji na temat negatywnych skutków spożywania alkoholu od najmłodszych lat;

3. prawie dzieci i młodzieży do dojrzewania w środowisku nieskażonym przez negatywne skutki spożywania alkoholu w rodzinie;

4. prawie zarówno osób uzależnionych, jak i ich rodzin do terapii;

5. prawie każdego człowieka do ochrony przed zewnętrzną presją i przymuszaniem do spożywania alkoholu.

Należy podkreślić, że choroba alkoholowa jest nieuleczalna. Żadna terapia nie wyleczy z alkoholizmu, pozwoli jedynie na zahamowanie rozwoju choroby i na utrzymy-

---

<sup>29</sup> Ch. Cungi, *Stawić czoło uzależnieniom*, Warszawa 2007, s. 215–217.

<sup>30</sup> B.T. Woronowicz, *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Media Rodzina, Warszawa 2009, s. 87.

wanie abstynencji. Niemniej bez leczenia choroba alkoholowa doprowadza organizm do całkowitej degradacji i jest chorobą śmiertelną<sup>31</sup>.

Jedna osoba uzależniona od alkoholu w rodzinie sprawia, że cała rodzina staje się dysfunkcyjna. Zaburzone są zarówno relacje między członkami rodziny, jak i jej kontakty z otoczeniem<sup>32</sup>. W rodzinach alkoholików dochodzi do zjawiska współuzależnienia. Polega ono na tym, że postępowanie żony/partnerki staje się ukierunkowane prawie całkowicie na zachowania pijącego męża/partnera. Kobieta zaniedbuje własne potrzeby, porzuca swoje cele i koncentruje się najczęściej na próbach ratowania męża/partnera i ukrywaniu faktycznej sytuacji przed bliższym i dalszym otoczeniem. Charakterystyczne jest wzięcie na siebie odpowiedzialności i poczucia winy, że „to ze mną jest coś nie tak, skoro on ucieka w alkoholizm”. Dzieci alkoholików wrażliwają w ciągłym stresie o to, co się wydarzy – człowiek uzależniony jest bowiem nieprzewidywalny. Cierpią na tym kontakty towarzyskie dzieci i młodzieży, ponieważ boją się zaprosić kolegów i koleżanki do domu. Ma to ogromny wpływ na całe ich życie. Nie bez przyczyny powstało określenie DDA, czyli dorosłe dzieci alkoholików<sup>33</sup>.

Problem, o którym mowa, jest również ogólnospołeczny. Zajmuje bowiem wysoką pozycję w rankingu najpowszechniejszych patologii. Obowiązek minimalizowania zakresu zjawiska alkoholizmu spoczywa w dużej mierze na państwie, które jest zobligowane, zgodnie z Konstytucją RP<sup>34</sup> zarówno do działań profilaktycznych, jak i do opieki nad chorymi poprzez umożliwienie im bezpłatnego leczenia, jak i nad rodzinami dysfunkcyjnymi z powodu choroby alkoholowej któregoś z jej członków<sup>35</sup>.

Warto przyrzeć się w tym miejscu czynnikom, które sprzyjają rozwojowi choroby alkoholowej. I. Pospiszyl jako główny powód ryzyka uzależnienia częstość ilość i wypijanego alkoholu<sup>36</sup>. A. Zwoliński do tego kryterium dodaje dwa uwarunkowania<sup>37</sup>:

---

<sup>31</sup> Tamże, s. 54.

<sup>32</sup> B.T. Woronowicz, *Alkoholizm...*, s. 113.

<sup>33</sup> Tamże, s. 58–59.

<sup>34</sup> Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r., Dz.U. z 1997 nr 78 poz. 483.

<sup>35</sup> A. Jagielska-Burduk, *Zjawisko alkoholizmu w Polsce jako zagadnienie prawne*, „Przegląd Lekarski” 2012, nr 69 (10), s. 1115–1117.

<sup>36</sup> I. Pospiszyl, *Patologie społeczne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008, s. 138.

1. wiek inicjacji – im młodsza osoba, tym szybciej popada w uzależnienie oraz
2. cechy osobowości – sięganiu po alkohol sprzyja nieśmiałość, brak poczucia własnej wartości, brak odporności na stres;

Model procesów przeciwstawnych Salomona uwzględnia następujące kryteria ryzyka<sup>38</sup>:

1. odczuwanie przyjemnych doznań i rozluźnienia po wypiciu alkoholu;
2. dysproporcja, jaka powstaje pomiędzy stanem upojenia a trzeźwością wywołana częstością picia; stopniowy wzrost tolerancji organizmu na alkohol prowadzi – żeby osiągnąć pożądany efekt – do zwiększania dawki;
3. nieprzyjemne objawy towarzyszące zespołowi abstynencyjnemu po odstawienia alkoholu.

Jeżeli dana osoba przestaje panować nad własnym życiem, jeżeli zaniedbuje rodzinę, pracę i kontakty towarzyskie na rzecz spożywania alkoholu, jest już człowiekiem uzależnionym. Często zdarza się, że ani ona, ani jej najbliżsi nie dostrzegają przekroczenia granicy pomiędzy piciem okazjonalnym, towarzyskim a uzależnieniem<sup>39</sup>.

W tym kontekście rodzi się pytanie, dlaczego niektóre osoby przekraczają tę granicę i popadają w chorobę alkoholową, a inne całe życie potrafią pozostać na etapie picia towarzyskiego i okazjonalnego. Wiarygodnej odpowiedzi na tę kwestię udziela J. Lindenmeyer w książce *Ile możesz wypić?* Autor opisuje typy osobowości, które mają predyspozycje do uzależnień<sup>40</sup>:

1. osoba o niskim poczuciu własnej wartości i sprawczości – pije, żeby nabrać odwagi i podwyższyć swoją samoocenę;
2. osoba o braku odporności na niepowodzenia – oczekuje bezproblemowego życia, a gdy pojawiają się problemy, reaguje frustracją, sięga po alkohol, żeby się jej pozbyć;
3. osoba niecierpliwa, która oczekują natychmiastowej gratyfikacji, a taką zapewnia jej alkohol.

---

<sup>37</sup> A. Zwoliński, *Uzależnienia. Więcej wolności!*, Wydawnictwo Wejdzmy na Szczyt, Kraków 2018, s. 52–53.

<sup>38</sup> Tamże, s. 139.

<sup>39</sup> A. Dodziuk, *Trudna nadzieja*, Państwowa Agencja Rozwiązywania problemów Alkoholowych, Warszawa 2005, s. 14.

<sup>40</sup> J. Lindenmeyer, *Ile możesz wypić? O nalogach i ich leczeniu*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007, s. 90.

4. osoba niepanująca nad własnymi emocjami, takimi jak złość, lęk czy odczuwanie krzywdy – alkohol pozwala zdystansować się do nich.

Nie tylko konstrukcja wewnętrzna predestynuje człowieka do popadania w uzależnienie. Odgrywają tu również rolę warunki zewnętrzne. Popadaniu w tę chorobę sprzyjać będzie obracanie się w środowisku, które nie stroni od alkoholu. Tarczę zewnętrzną stanowią natomiast takie czynniki jak: uważność i wsparcie najbliższych przy rozwiązywaniu powyżej wymienionych problemów (rodziny, przyjaciół), przynależność do wspólnoty wiary (Kościoła) i aktywne wyznawanie zasad religijnych (np. Koran całkowicie zakazuje spożywania napojów alkoholowych) czy w przypadku młodzieży świadoma przynależność do harcerstwa bądź uprawianie sportów<sup>41</sup>.

Wśród czynników zewnętrznych psychologowie podkreślają rolę rodziny i dziedziczeniu wzorców z niej wyniesionych. Badania statystyczne pokazują, że najwięcej alkoholików pochodzi z rodzin, w których był obecny problem alkoholowy. Niemniej, co ciekawe, niemały odsetek wśród alkoholików stanowią osoby z rodzin całkowicie abstynenckich, gdyż nie wyniosły one z domu rodzinnego właściwego wzorca używania alkoholu. Łatwość dostępu do napojów alkoholowych, w połączeniu z predyspozycjami wewnętrznymi, także może stanowić społeczne zagrożenie<sup>42</sup>.

Nawiązując jeszcze do czynników zewnętrznych, warto zwrócić uwagę na takie paradoksalne zjawisko, jakie ma miejsce chociażby w Polsce, gdzie w kulturze panuje wzorzec abstynencji i nałogi są piętnowane społecznie, ale równolegle istnieje duża tolerancja dla nadużywania alkoholu przez konkretne jednostki<sup>43</sup>.

### 1.2.2. Narkotyki

Człowieku od zawsze ma pragnienie osiągnięcia w życiu zadowolenia i szczęścia, które nie przemijają. Stan permanentnego szczęścia wydaje się jak najbardziej pożądanym stanem<sup>44</sup>. Stąd w historii powstawały utopijne wizje społeczeństwa i świata. Skoro

---

<sup>41</sup> Tamże.

<sup>42</sup> B.T. Woronowicz, *Alkoholizm...*, s. 17–18.

<sup>43</sup> Tamże, s. 19.

<sup>44</sup> J. Sierosławski, *Problem narkotyków i narkomanii w Polsce i w Niemczech*, „Remedium” 2005, listopad, numer specjalny, s. 4–8.

jednak rzeczywistość okazywała się za każdym razem zbyt daleka od iluzjonistycznych wizji, w sukurs przyszły inne sposoby osiągnięcia stanu euforii, a wśród nich narkotyki<sup>45</sup>.

Narkotyk jest to substancja chemiczna bądź naturalna, działająca na psychikę człowieka w sposób zniekształcający rzeczywistość. Cechą charakterystyczną narkotyku – podobnie jak alkoholu – jest to, że aby osiągnąć pożądany stan, trzeba zwiększać przyjmowaną dawkę, czego skutkiem staje się uzależnienie<sup>46</sup>. Przy czym narkotyk uzależnia łatwiej i szybciej niż alkohol. Często już zaledwie kilka eksperymentów z substancjami psychoaktywnymi prowadzi do przyzwyczajenia i wkrótce – uzależnienia<sup>47</sup>.

Współcześnie zamiast terminu „narkotyk” używa się sformułowania „substancja psychoaktywna”. Czerpiąc wiedzę z publikacji *Narkotyki* I. Niewiadomskiej i P. Stanisławczyka, należy przyjąć do celów niniejszej pracy, że narkotyk to „najbardziej neutralna i opisowa nazwa, charakteryzująca całą klasę środków chemicznych wywołujących specyficzne dla siebie efekty poprzez zmianę normalnego działania układu nerwowego. Najczęściej odnosi się ona do substancji pochodzenia opiatowego, ale może również oznaczać substancje chemiczne prowadzące do uzależnienia”<sup>48</sup>.

Uzależnienie od narkotyków określane jest w literaturze przedmiotu jako<sup>49</sup>:

- ▶ narkomania;
- ▶ toksykomania;
- ▶ lekomania;
- ▶ lekozależność;
- ▶ chemiozależność.

W 1992 roku do Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób wprowadzono uzależnienie od narkotyków jako nowe zaburzenie zachowania i zaburzenie psychiczne. Wyraz „narkomania” ma źródło w języku greckim: *nerke* odurzenie; *mania* – szaleństwo<sup>50</sup>.

---

<sup>45</sup> Z. Juczyński, *Narkomania*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2008, s. 9.

<sup>46</sup> Tamże, s. 9.

<sup>47</sup> A. Zwoliński, *Uzależnienia...*, s. 64.

<sup>48</sup> I. Niewiadomska, P. Stanisławczyk, *Narkotyki*, Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2004, s. 5.

<sup>49</sup> K. Marciniak, „*Etymologia i charakterystyka narkotyków*”, [w:] K. Raczkowski (red.), *Narkotyki. Organizacja przestępczości i systemy przeciwdziałania*, Warszawa 2009, s. 137.

<sup>50</sup> Tamże.

Kryterium podziału substancji psychoaktywnych i roślin służących do ich spreparowania stanowi rodzaj zmiany świadomości. Pierwszego ważnego podziału dokonał toksykolog Louis Lewin. Na bazie pracy Lewina powstało opracowanie Williama Embodena *Narcotic plants*, które stało się już klasycznym podziałem (tab. 1).

**Tab. 1.** Podział substancji i roślin psychoaktywnych według W. Embodena

<b>Rośliny i substancje psychoaktywne</b>	
<b>Halucynogeny</b>	grzybki i rośliny powodujące omamy wzrokowe i słuchowe: konopie indyjskie, wilcza jagoda, łysiczka, LSD, echinokaktus, poganek rurowaty, meskalina, harmalina, pokrzyk, lulek czarny i wiele rzadko występujących roślin, pochodzących z dorzecza Amazonki
<b>Substancje upajające</b>	substancje, które wprowadzają przyjmującego je w stan oderwania się od rzeczywistości i swoistego upojenia. Takie właściwości upajające ma eter, benzyna, niektóre kleje czy chloroform. Nie są to typowe narkotyki, niemniej celem ich przyjmowania jest zmiana stanu świadomości.
<b>Substancje hipnotyczne</b>	o właściwościach oszłamiających, otępiających i usypiających. Należą do nich: napój pozyskany z korzeni pieprzu metystynowego (in. kawa-kawa) oraz opium i heroina.
<b>Substancje pobudzające</b>	Obok takich preparatów jak amfetamina czy środki pozyskane z czuwaliczki jadalnej bądź z betelu czy pituri wymienia się także tytoń, kawę, herbatę, kakao i orzeszki kola – nie są to substancje narkotyczne, ale ich oddziaływanie na organizm jest podobne (stąd ich obecność w niniejszej klasyfikacji).

Źródło: oprac. na podst. W. Emboden, *Narcotic Plants: Hallucinogens, Stimulants, Inebriants and Hypnotics. Their Origins and Uses*, Macmillan, New York 1979<sup>51</sup>.

Opierając się na innych czynnikach, podziału narkotyków dokonali A. Latka i W. Gąsiorowski. W typologii tej uwzględnia się trzy kryteria:

1. Oddziaływanie na układ nerwowy:

<sup>51</sup> Por. W. Emboden, *Narcotic Plants: Hallucinogens, Stimulants, Inebriants and Hypnotics. Their Origins and Uses*, Macmillan, New York 1979; U. Tokarska, *Ucieczka od rzeczywistości*, „Wychowawca” 2016, nr 2, s. 11–16.



- 1) działanie hamujące w obrębie OUN: morfina wraz z syntetykami z niej pozyskanymi, opium, heroina, barbiturany, farmaceutyki o działaniu hipnotycznym i uspokajającym;
- 2) działanie pobudzające OUN: amfetamina, crack, kokaina, khat i ich pochodne oraz farmaceutyki i substancje psychotropowe);
- 3) wywołujące zaburzenia w OUN: (LSD 25, konopie indyjskie, psylocybina, meskalina.

## 2. Pochodzenie narkotyku

- 1) naturalne: opium pozyskane z maku lekarskiego (*papaver somniferum*), kodeina, tebaina, morfina;
  - 2) półsyntetyki: etorfina, hydromorfon, heroina, oksykodon.
- syntetyki:

- ▶ o sile niewielkiej: pentazocyna, propoksyfen;
- ▶ o sile znacznej: meperydyna, metadon.

## 3. Rodzaj uzależnienia

- 1) psychiczne;
- 2) fizyczne;
- 3) oba rodzaje.

W przypadku narkotyków pierwsze doświadczenia doznawanej przyjemności i odstresowania bardzo szybko ustępują miejsca wszechogarniającej potrzebie dostarczenia do organizmu coraz to większych dawek<sup>52</sup>. Ekspertki z WHO określają uzależnienie od substancji narkotycznych jako wewnętrzny, organiczny przymus do ich przyjmowania. W ustawie z dnia 31 stycznia 1985 r. o zapobieganiu narkomanii napisano, że czasowe albo stałe dostarczanie organizmowi środków odurzających / psychotropowych / zastępczych prowadzi do zależności psychicznej, fizycznej lub obu jednocześnie<sup>53</sup>.

Obecnie badacze, obserwując zmieniający się rynek środków odurzających, zaliczają do nich następujące substancje i rośliny:

---

<sup>52</sup> Zob. A. Zwoliński, *Nastolatek we współczesnym świecie*, Wydawnictwo Monumen, Poznań 2016, s. 211.

<sup>53</sup> Ustawa z dnia 31.01.1985 r. o zapobieganiu narkomanii, Dz.U. Nr 5, poz. 57. Por. B. Ślusarczyk, *Narkomania – problemy prawnokryminalne*, Warszawa 1991, s. 11; C. Cekiera, *Psychoprofilaktyka uzależnień oraz terapia i resocjalizacja osób uzależnionych*, Lublin 1993, s. 9–12.

1. Opiaty – najpopularniejsze, znane od XIX stulecia substancje prowadzące do odurzenia. Ich głównym składnikiem jest opium uzyskane z maku. Na bazie opium powstała kokaina, morfina oraz heroina<sup>54</sup>.

2. Konopie indyjskie – powstaje z nich marihuana i haszysz. Doczekały się wielu slangowych nazw: trawa, marycha, maryśka, ganja, skun czy grass. Stan odurzenia i euforii zostaje wywołany pod wpływem kanabinoli obecnych w pędach konopi, zwłaszcza tetrahydrokanabinolu (THC). Narkotyk trafia do organizmu za pośrednictwem palonego papierosa, rzadziej podawany jest dożylnie<sup>55</sup>.

3. Kokaina – pozyskiwana z liści krzewu kokainowego, silnie oddziałuje na ludzką psychikę i cały organizm. Na początku po kokainie następuje podniecenie, zmniejsza się potrzeba snu i apetyt. Dłuższe przyjmowanie powoduje uszkodzenie śluzówki w nosie, zapalenie wątroby i problemy z układem oddechowym<sup>56</sup>.

4. Halucynogeny – występują w postaci naturalnej i syntetycznej. Należy do nich: muchomor czerwony, epena, kohoba, ololiuqui, harmina, meskalina, ibogaina, yopo i LSD. Wywołują halucynacje i synestezje audiowizualne, np. widzi się zapach, słyszy kolory itp.<sup>57</sup>

5. Matadon – preparat syntetyczny o słabym działaniu euforycznym i uspokajającym, za to bardzo mocno przeciwbólowy. Stosowany jest w terapii uzależnień zarówno od alkoholu, jak i od narkotyków, ponieważ łagodzi objawy zespołu abstynenckiego oraz powstrzymuje głód narkotyczny<sup>58</sup>.

6. Lotne rozpuszczalniki – należą do nich substancje używane do inhalowania w celu uzyskania stanu odurzenia i halucynacji. Można by tu wymienić kilkadziesiąt substancji. Do najpopularniejszych należą: rozpuszczalniki do farb, kleje, benzyna, gaz z zapalniczki. Występują w stanie ciekłym bądź gazowym<sup>59</sup>.

---

<sup>54</sup> Por. A. Zwoliński, *Nastolatek we współczesnym...*, s. 213.

<sup>55</sup> Tamże, s. 213.

<sup>56</sup> Tamże, s. 214.

<sup>57</sup> Tamże, s. 214–215.

<sup>58</sup> Tamże, s. 215.

<sup>59</sup> Tamże, s. 215.

7. Farmaceutyki – lekarstwa używane niezgodnie z zaleceniami lekarza lub nadużywane, prowadzące do „lekomanii” bądź „farmakomania”. Do tej grupy zalicza się leki uspokajające, nasenne, przeciwbólowe, a także pobudzające<sup>60</sup>.

Na problem narkomanii wyczulony był Jan Paweł II. Zgadzał się ze zdaniem psychologów i socjologów, którzy najważniejszej przyczyny narkomanii wśród młodzieży upatrywali w braku „jasnych i przekonujących racji życia”. Papież uważał, że „brak punktów odniesienia, próżnia wartości, przekonanie, że nic nie ma sensu (...) może pchnąć niektórych ku poszukiwaniu – w rozdrażnieniu i depresji – dróg ucieczki”<sup>61</sup>. Wśród przyczyn społecznych narkomanii Jan Paweł II wymieniał takie jak: chwiejna struktura społeczna, niestabilność na gruncie międzynarodowym, niedostateczne przygotowanie do sakramentu małżeństwa, liczne rozwody i dopuszczalność aborcji<sup>62</sup>.

Jan Paweł II w swoich publikacjach wskazuje najważniejsze, jego zdaniem, przyczyny narkomanii<sup>63</sup>:

#### 1. Psychologiczne

- ▶ rozchwianie emocjonalne,
- ▶ wysoki stopień neurotyzmu,
- ▶ brak oparcia w rodzinie,
- ▶ niechęć do rozwiązywania problemów,
- ▶ brak umiejętności radzenia sobie z frustracją,
- ▶ zaniżone poczucie własnej wartości,
- ▶ niewykształtowana odpowiedzialność,
- ▶ niedostateczne uspołecznienie,
- ▶ potrzeba bycia w grupie, połączona z brakiem asertywności,
- ▶ przedkładanie przyjemności nad powinność,
- ▶ relatywny system wartości,
- ▶ brak sensu życia.

#### 2. Środowiskowe

- ▶ konflikty w rodzinie,

---

<sup>60</sup> Tamże, s. 215–216.

<sup>61</sup> A. Zwoliński, *Uzależnienia...*, s. 82.

<sup>62</sup> B. Ślusarczyk, *Narkomania – problemy prawno-kryminologiczne*, Wydawnictwo Prawnicze, Warszawa 1991 s. 199.

<sup>63</sup> Zob. C. Cekiera, *Toksykomania*, PWN, Warszawa 1985, s. 257.

- ▶ brak bliskości i zaufania w rodzinie,
- ▶ niekonsekwencja metod wychowawczych,
- ▶ rozpad rodziny,
- ▶ nadopiekuńczość rodziców,
- ▶ długie godziny nieobecności rodziców w domu ze względów zawodowych,
- ▶ duża tolerancja w domu, jeśli chodzi o wszelkiego rodzaju używki.

### 1.2.3. Dopalacze

To stosunkowo nowa grupa substancji o działaniu psychoaktywnym, aczkolwiek ciągle poszerzająca swój asortyment i grono użytkowników. Sam termin „dopalacze” nie jest terminem naukowym, a jego zakres semantyczny nie jest do końca jednoznaczny<sup>64</sup>. Środki te działają na ludzki organizm podobnie jak narkotyki, ale nie są nielegalne. Ich pochodzenie – tak jak narkotyków – może być naturalne lub syntetyczne. Rozprowadzane są głównie przez Internet, rzadziej dostępne w sklepach stacjonarnych. Sprzedawane są pod nazwą środków pobudzających, poprawiających koncentrację i pamięć, a także odstresowujących<sup>65</sup>. Ich obecność w ośrodkowym układzie nerwowym powoduje zmiany świadomości, takie jak: euforia czy halucynacje. Jako substancje naturalne występują zwykle w postaci mieszanki ziołowej<sup>66</sup>. Dopapalacze są palone w formie papierosa bądź przyjmowane doustnie. Ich wchłanianie do organizmu rozpoczyna się już w jamie ustnej, toteż reakcja organizmu na nie następuje szybko. Występują wśród nich różnice, jeśli chodzi o metabolizm i farmakokinetykę.

Skutki dla organizmu osoby przyjmującej dopapalacze związane są z jego rodzajem i ilością wprowadzoną do organizmu. Tak samo jak w przypadku alkoholu i narkotyków, nie bez znaczenia są uwarunkowania psychofizyczne. Rezultatem sięgnięcia po dopapalacz może być poprawa nastroju i wzrost energii, ale także rozdrażnienie

---

<sup>64</sup> Por. K. Wojcieszek, *Smak życia czyli debata o „dopalaczach”*. Program profilaktyki uniwersalnej. KBPN, Warszawa 2010, s. 10.

<sup>65</sup> K. Kranz, J.T. Marcinkowski, *Zagrożenia dopapalaczami i możliwości działań prewencyjnych w tym obszarze*. „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2010, nr 91 (3), s. 364–368.

<sup>66</sup> Por. „Gazeta Prawna”, I. Łoboda, A. Krzyżanowska, *Dopalacze można kupić w szkolnych sklepikach*, 23 listopada 2011, [http://prawo.gazetaprawna.pl/artykuly/568692,dopalacze\\_mozna\\_kupic\\_w\\_szkolnych\\_sklepikach.html](http://prawo.gazetaprawna.pl/artykuly/568692,dopalacze_mozna_kupic_w_szkolnych_sklepikach.html) [dostęp: 15.05.2021].

czy stan depresyjny. Wśród objawów można wymienić również takie jak: pobudzenie psychoruchowe, niestabilność nastroju, halucynacje, napad szału. Pojawia się bezsenność, brak apetytu, biegunka czy torsje.

Odnotowano również wiele zgonów z powodu używania dopalaczy<sup>67</sup>. Zatrucie dopalaczami przebiega podobnie jak marihuaną czy amfetaminą. Dochodzi do zaburzeń rytmu serca, oddychania czy żołądkowo-jelitowych. Może wystąpić gwałtowny spadek ciśnienia, drgawki albo hipoglikemia<sup>68</sup>.

Dopalacze stanowią duży problem społeczny, zwłaszcza jeśli chodzi o młodzież. Dostępność on-line i brak kontroli farmaceutycznej sprawiają, że stały się dużym zagrożeniem we współczesnym świecie.

### 1.3. Uzależnienia psychologiczne

Innym rodzajem uzależnienia są uzależnienia psychologiczne. Ich skutki dosięgają nie tylko poszczególnych jednostek, niosąc za sobą poważne zaburzenia, ale rozciągają się też na życie społeczne, powodując jego destrukcję.

#### 1.3.1. Mobbing

Słowo „mobbing” od jakiegoś czasu jest często obecne w mediach. Dotyczy zwłaszcza sfery zawodowej i powszechnie oznacza przemoc psychiczną, głównie na linii pracodawca-pracobiorca<sup>69</sup>. Zdefiniowanie mobbingu nastęrcza problemów, ponieważ przyjmuje on wiele postaci. Z tego względu nie zawsze do końca oskarżenie o mobbing jest jednoznaczne, nieraz trudno uchwycić granicę pomiędzy nim a dyscyplinowaniem pracowników przez przełożonego. Dochodziło także do sytuacji,

---

<sup>67</sup> Por. J. Morawska-Siudak, B. Szkolnicka, E. Gomółka, E. Krawczyk-Pasławska, *Dopalacze jako problem diagnostyczny, psychologiczny i prawny*, „Przegląd Lekarski” 2010, nr 67 (8), s. 599.

<sup>68</sup> Zob. *Nowe narkotyki syntetyczne. Substancje aktywne wykryte w produktach zwanych „dopalacze”*. Raport, Narodowy Instytut Leków, Warszawa 2010.

<sup>69</sup> H.J. Kratz, *Mobbing. Rozpoznawanie, reagowanie, zapobieganie*, Helion, Gliwice 2007, s. 5.

kiedy leniwy podwładny, zaniedbujący swoje obowiązki, oskarża pracodawcę o mobbing<sup>70</sup>.

Osoba podlegająca przemocy psychicznej nazywana jest osobą mobbowaną bądź ofiarą mobbingu. Po drugiej stronie bariery stoi mobber, czyli ten, kto stosuje przemoc psychiczną. A. Bechowska-Gebhardt i T. Stalewski dzielą mobbing na sytuacje, w których<sup>71</sup>:

1. przełożony jest mobberem a osobą mobbowaną podwładny (mobbing pionowy, najczęściej spotykany układ);
2. występuje pomiędzy współpracownikami (mobbing poziomy);
3. podwładny jest mobberem a osobą mobbowaną przełożony (sytuacja w praktyce występująca najrzadziej).

Mobber to najczęściej osoba posiadająca w przedsiębiorstwie szeroki wachlarz uprawnień. Plasuje go to na pozycji uprzywilejowanej w stosunku do osoby mobbowanej. Wykorzystuje ją, przekraczając uprawnienia osoby sprawującej nad kimś władzę. Przeważnie mobberem staje się osoba o zaniżonej samoocenie, pełna kompleksów, która chce sobie zrekompensować własne niedostatki prześladowaniem podwładnych<sup>72</sup>.

Badaniem zjawiska mobbingu zajęła się francuska psychiatra, psychoanalityczka i psychoterapeutka Marie France Hirigoyen. Badaczka używa określenia „molestowanie w pracy” zamiast słowa „mobbing”. Czym jest zatem molestowanie w pracy według Hirigoyen? Ogólnie rzecz ujmując, można je nazwać złym traktowaniem pracownika, które przejawia się werbalnie lub w postawie osoby molestującej. Zachowania tego typu powtarzają się, wpływając negatywnie na zdrowie pracownika, zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Narusza ono bowiem godność mobbingowanego. Wpływa ponadto na atmosferę w całej firmie. Autorka nazywa molestowanie w pracy rodzajem przemocy serwowanej w małych dawkach. Powtarzalność sytuacji jednak sprawia, że staje się ona niebezpieczna<sup>73</sup>.

---

<sup>70</sup> K. Kmieciak-Baran, J. Rybicki, *Mobbing – zagrożenie współczesnego miejsca pracy*, Pomorski Instytut Demokratyczny, Gdańsk 2003, s. 9.

<sup>71</sup> Por. A. Bechowska-Gebhardt, T. Stalewski, *Mobbing – patologia zarządzania personelem*, Difin, Warszawa 2004, s. 10.

<sup>72</sup> Por. H. Szewczyk, *Mobbing w stosunkach pracy. Zagadnienia prawne*, Warszawa 2012, s. 25.

<sup>73</sup> Por. M.F. Hirigoyen, *Molestowanie w pracy*, Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów „W drodze”, Poznań 2003, s. 11.

W Polsce zjawiskiem mobbingu pracy zajęła się (głównie od strony prawnej) Helena Szewczyk. Ujęła ona mobbing jako nieetyczne, niszczące postępowanie w stosunku do jednej lub kilku osób, którego cechą dystynktywną jest powtarzalność i czas trwania (autorka uznaje, że aby czyjeś zachowanie można było nazwać mobbingiem, musi ono trwać co najmniej pół roku). To właśnie odróżnia mobbing od konfliktu. Rezultatem staje się wyniszczenie pracownika na płaszczyźnie psychicznej, psychosomatycznej oraz społecznej. Ofiara mobbingu żyje w permanentnym stresie, który pociąga za sobą zaburzenia psychiczne i choroby psychosomatyczne. Niejednokrotnie ofiara mobbingu wymaga terapii psychologicznej bądź konsultacji z psychiatrą<sup>74</sup>.

Zakres mobbingu określa również Adam Szałkowski. Są to – zdaniem autora – takie sytuacje w miejscu pracy, wywołane najczęściej przez przełożonego, które powodują u pracownika/pracowników permanentny stres i lęk. Według Szałkowskiego czynniki mobbingu mają swoje źródło w procesie pracy i wiążą się z jej psychospołecznymi i fizycznymi warunkami. Do tych pierwszych należą stosunki międzyludzkie, a do drugich: hałas, oświetlenie stanowiska pracy, czynniki szkodliwe dla zdrowia, takie jak promieniowanie czy pylenie<sup>75</sup>.

Agata Bechowska-Gebhardt i Tadeusz Stalewski wymieniają trzy rodzaje mobbingu, jakich doświadcza ofiara<sup>76</sup>:

1. przemoc psychiczna,
2. przemoc ekonomiczna,
3. przemoc społeczna.

Wśród celów przemocy psychicznej autorzy wskazują na: zastraszenie pracownika, upokorzenie i ograniczenia możliwości obrony. Ich skutkiem może być: chroniczny stres ofiary, poczucie krzywdy, poczucie bezsilności, zaburzenia psychiczne oraz choroby psychosomatyczne.

---

<sup>74</sup> Por. H. Szewczyk, *Molestowanie seksualne i mobbing w miejscu pracy lub w związku z pracą – nowe wyzwania dla polskiego prawa pracy*, „Praca i Zabezpieczenie Społeczne” 2002, nr 6, s. 9.

<sup>75</sup> Zob. A. Szałkowski, *Problem mobbingu w stosunkach pracy*, „Praca i Zabezpieczenie Społeczne” 2002, nr 9, s. 4.

<sup>76</sup> Por. A. Bechowska-Gebhardt, T. Stalewski, *Mobbing – patologia zarządzania personelem*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2004, s. 16–17.

Przywołani autorzy podkreślają powtarzalność, długotrwałość i bezpodstawność omawianych zachowań. Dodają, że mobbing może być przeprowadzany w różnych formach: od działań w „białych rękawiczkach” i trudnej do wychwycenia manipulacji, aż po formy drastyczne<sup>77</sup>.

Chroniczny stres, na jaki narażona jest ofiara mobbingu, odbija się na jej organizmie. Najpierw pojawiają się bóle i zawroty głowy oraz męczliwość. Potem bóle atakują okolice serca, człowiek poci się bardziej niż zwykle. Trudno jest mu się skoncentrować na wykonywanych zadaniach, do tego dochodzą problemy z zasypianiem. Nie można w tej sytuacji mówić o efektywnym odpoczynku. W konsekwencji oddziałujących stresorów i chronicznego obciążenia ofiara zaczyna chorować, ponieważ osłabia się układ immunologiczny. Sprawia to, że staje się bardzo podatna na wszelkie infekcje. Reaguje również układ pokarmowy, co jest wynikiem zaburzeń w obrębie wegetatywnego układu nerwowego. W ekstremalnych przypadkach wśród ofiar mobbingu, które same nie poradziły sobie z wyjściem z roli ofiary ani nie otrzymały wsparcia, dochodzi do prób samobójczych. W niektórych przypadkach są one niestety skuteczne<sup>78</sup>.

Prawna definicja mobbingu znalazła się w ustawie z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy w art. 943 § 2. Zgodnie z dokumentem mobbing to „działania lub zachowania dotyczące pracownika lub skierowane przeciwko pracownikowi, polegające na uporczywym i długotrwałym nękaniu lub zastraszaniu pracownika”<sup>79</sup>. W Kodeksie wymienione zostały też cele mobbingu, takie jak<sup>80</sup>:

1. Spowodowanie obniżonej samooceny pracownika w obszarze przydatności zawodowej;
2. Poniżenie / ośmieszenie ofiary w jej własnych oczach i w oczach współpracowników;
3. Odizolowanie jej od reszty zespołu pracowników / wyeliminowanie jej z zespołu pracowników.

---

<sup>77</sup> Tamże, s. 17.

<sup>78</sup> Zob. W. Kisiel-Dorohinicki, *Antymobbing. Walcz o swoje prawa w miejscu pracy*, Helion, Gliwice 2009, s. 126–127.

<sup>79</sup> Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy, t.j. Dz.U. z 1998 r. Nr 21, poz. 94 z późn. zm. Przepis ten dodano nowelą z 14 listopada 2003 r.; Dz.U. Nr 213, poz. 2081. Wszedł on w życie 1 stycznia 2004 r.

<sup>80</sup> Zob. tamże.



Warto przyrzeć się w kontekście omawianego zagadnienia rozbudowanej definicji szwedzkiego naukowca, psychologa i psychiatry Heinza Leymanna. Według tej definicji cechami dystynktywnymi mobbingu są<sup>81</sup>:

1. czas jego trwania,
2. powtarzalność zachowań mobbera,
3. negatywne intencje towarzyszące mobberowi w jego działaniach.

Heinz Leymann wskazał na aż czterdzieści pięć zachowań świadczących o mobbingu. Uporządkował je zgodnie z pięcioma kryteriami<sup>82</sup>:

1. Działania skierowane na uniemożliwienie ofierze komunikowanie się:

- ▶ niedopuszczanie ofiary do głosu;
- ▶ ciągle przerywanie jej wypowiedzi;
- ▶ niedopuszczanie ofiary do głosu innych pracowników, którzy podejmują próby obrony ofiary;
- ▶ zwracanie się do ofiary podniesionym głosem;
- ▶ bezustanne krytykowanie pracy wykonywanej przez ofiarę;
- ▶ krytykowanie jej życia osobistego;
- ▶ pogrożki ustne, pisemne, przez telefon;
- ▶ upokarzające spojrzenia i gesty w kierunku ofiary;
- ▶ poniżające aluzje.

2. Działania w obszarze stosunków społecznych:

- ▶ unikanie rozmów wyjaśniających w cztery oczy z ofiarą mobbingu;
- ▶ niedopuszczanie ofiary do głosu przy współpracownikach;
- ▶ zmienianie stanowiska pracy tak, żeby ofiara miała utrudniony kontakt z innymi pracownikami;
- ▶ wpływanie na innych pracowników, żeby ucięli kontakty z ofiarą;
- ▶ celowe niezauważanie osoby mobbingowanej, jakby była „powietrzem”.

3. Działania ukierunkowane na społeczny odbiór ofiary:

- ▶ wyrabianie wśród pracowników złej opinii o niej;
- ▶ generowanie plotek;

---

<sup>81</sup> Zob. H. Szewczyk, *Ochrona dóbr osobistych w zatrudnieniu*, Wolters Kluwer Polska, Warszawa 2007, s. 451.

<sup>82</sup> Por. W. Stelmach, *Ciemne strony kierowania*, Placet, Warszawa 2005, s. 151–153.

- ▶ publiczne ośmieszanie, np. przez parodiowanie jej gestów, mimiki czy sposobu poruszania się;
- ▶ naśmiewanie się z kalectwa bądź niepełnosprawności;
- ▶ szydzenie z narodowości czy z życia prywatnego ofiary;
- ▶ imputowanie choroby psychicznej;
- ▶ krytykowanie poglądów religijnych czy politycznych;
- ▶ wyznaczanie zadań naruszających godność ofiary;
- ▶ nieprawdziwa ocena jej pracy;
- ▶ kwestionowanie decyzji będących w zakresie jej obowiązków zawodowych;
- ▶ używanie wobec ofiary wulgarnych słów i przezwisk;
- ▶ werbalne propozycje seksualne lub zachowania seksualne, naruszające jej przestrzeń osobistą.

4. Działania ukierunkowane na pogorszenie warunków bytowych ofiary:

- ▶ zlecanie liczby zadań niemożliwej do wykonania / niedawanie żadnych zadań;
- ▶ przekazywanie innemu pracownikowi zadań odebranych ofierze;
- ▶ powierzanie zadań bezsensownych;
- ▶ powierzanie zadań poniżej umiejętności zawodowych ofiary / przerastających jej umiejętności zawodowe;
- ▶ niesprawiedliwe obciążanie pracownika kosztami;

5. Działania odbijające się na zdrowiu ofiary:

- ▶ zlecanie zadań szkodliwych dla zdrowia;
- ▶ pogrożki dotyczące zastosowania przemocy fizycznej / dopuszczanie się aktów przemocy fizycznej;
- ▶ wyrządzanie krzywdy psychicznej w miejscu pracy, co rozciąga się czasem na miejsce zamieszkania;
- ▶ molestowanie seksualne.

W społeczeństwach zakorzeniony jest niestety mit o szacunku dla przełożonego, mimo jego nieetycznych zachowań. Model ten za pożądaną w sytuacjach mobbingu uznaje postawę pokory i uległości. Skutkuje to społecznym przyzwoleniem na mobbing i na nadużywanie władzy<sup>83</sup>.

---

<sup>83</sup> Por. A. Bechowska-Gebhardt, T. Stalewski, *Mobbing – patologia zarządzania personelem*, Difin, Warszawa 2004, s. 83.

### 1.3.2. Cyberseks

Cyberseks stanowi formę uzależnienia od Internetu. Uprawianie cyberseksu ma na celu rozładowanie napięć seksualnych. Kimberly Young i Patrice Klausing dzielą cyberseks na<sup>84</sup>:

1. bierny – ograniczający się do oglądania treści pornograficznych;
2. aktywny – wchodzenie w dialogi o zabarwieniu seksualnym i masturbowanie się online.

Wielu użytkowników sieci korzysta z tej formy rozładowania napięć seksualnych, obserwuje się nawet tendencje wzrostowe. Wydaje się, że wraz z cyberseksem powstaje nowy wzorzec seksualnej aktywności<sup>85</sup>.

Jeśli chodzi o definicję tego zjawiska, to interpretacje badaczy nie są jednoznaczne. Zgodnie z *Encyklopedią erotyki* cyberseks to „aktywność seksualna uprawiana za pomocą komputera”. Autor encyklopedii Lew-Starowicz wymienia w niej zachowania, jakie wiążą się z uprawianiem cyberseksu<sup>86</sup>:

- ▶ oglądanie treści pornograficznych;
- ▶ granie w gry erotyczne;
- ▶ nawiązanie znajomości o charakterze seksualnym;
- ▶ pobudzanie seksualne interlokutora w sieci pośrednio albo bezpośrednio z wykorzystaniem elektrod, nakładek, rękawic, hełmów, wirtualnych lalek czy tzw. cyberpenisów;
- ▶ wchodzenie w wirtualną rzeczywistość.

Z kolei Aaron Ben-Ze'ev, izraelski filozof, zauważa w cyberseksie dwie perspektywy<sup>87</sup>:

1. perspektywa węższa – cyberseks sprowadza się do „interakcji społecznej pomiędzy minimum dwiema osobami, które wymieniają przekaz cyfrowy w czasie rzeczywi-

---

<sup>84</sup> Por. K.S. Young, P. Klausing, *Uwolnić się z sieci*, Wydawnictwo Księgarnia Św. Jacka, Katowice 2009, s. 42–43.

<sup>85</sup> Por. A. Leśnicka, *Cyberseks w polskim Internecie – ankieta dla użytkowników czatów erotycznych*, „Seksuologia Polska” 2009, nr 7 (1), s. 143; Z. Lew-Starowicz, *Encyklopedia erotyki*, Warszawa 2001, s. 143.

<sup>86</sup> Zob. Z. Lew-Starowicz, *Encyklopedia erotyki*, Wydawnictwo Muza, Warszawa 2001, s. 143.

<sup>87</sup> Zob. A. Ben-Ze'ev, *Miłość w sieci. Internet i emocje*, Wydawnictwo REBIS, Poznań 2005, s. 19.

stym”. Autor zaznacza, że osoby korzystające z tej formy zaspokajania popędu płciowego komunikują się zazwyczaj przez prywatne kanały, ale czasami akty seksualne publikowane są na ogólnodostępnym czacie;

2. perspektywa szersza – wszystkie czynności o charakterze seksualnym, które podejmowane są w sieci.

Rodzi się pytanie, jakie niebezpieczeństwa dla jednostki wiążą się z uprawianiem seksu w Internecie. Otóż, co podkreślają Monica T. Whitty, Adrian N. Carr, liczenie na anonimowość w takich sytuacjach może zawieść. Seksualny partner z sieci niejednokrotnie posuwa się do szantażu i prześladowania swojej ofiary, która doznaje lęków prześladowczych, nasilających się wraz z kolejnymi atakami prześladowcy<sup>88</sup>.

Uprawianie wirtualnego seksu może przyczynić się do dewiacji seksualnych w realnym świecie. Osoba uzależniona bowiem przestaje odczuwać satysfakcję seksualną poza siecią<sup>89</sup>. Ponadto po jakimś czasie seks w Internecie traci na swojej atrakcyjności. Próby powrotu do uprawiania seksu w realu często kończą się w takich sytuacjach rozczarowaniem, co pociąga za sobą seksualne zachowania dewiacyjne<sup>90</sup>.

Co istotne, możliwości zaspokojenia popędu seksualnego w sieci prowokują do aktywności przestępców seksualnych. Ofiarami często są dzieci i młodzież<sup>91</sup>.

### 1.3.3. Agresja

Korzystanie z Internetu wcale nierzadko powoduje agresję i przemoc, zwłaszcza wśród nastolatków. Odróżnia się następujące kategorie przemocy w sieci:

#### 1. Cyberbulling

Pod tym pojęciem należy rozumieć wrogie, krzywdzące adresata treści wysyłane za pomocą internetowych komunikatorów. Zjawisko przyjmowane jest jako cyberbulling

---

<sup>88</sup> Por. M.T. Whitty, A.N. Carr, *Wszystko o romansie w sieci. Psychologia związków internetowych*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009, s. 147.

<sup>89</sup> Zob. R. Kowalczyk, A. Budna, M. Rogowska, *Seks w sieci. Korzyści i zagrożenia*, „Przegląd Seksuologiczny” 2009, nr 20, s. 31–32.

<sup>90</sup> Por. A. Leśnicka, *Cyberseks w polskim Internecie – ankieta dla użytkowników chatów erotycznych*, „Seksuologia Polska” 2009, nr 7 (1), s. 11.

<sup>91</sup> Por. K. Nowosielski, *Cyberseksualność*, [w:] Z. Lew-Starowicz, V. Skrzypulec (red.), *Podstawy seksuologii*, Warszawa 2010, s. 283.

wówczas, gdy się powtarza i trwa w czasie. Nadawcą treści jest jedna lub określona grupa osób<sup>92</sup>.

## 2. Cyberstalking

Należą do niego takie zachowania, jak nękanie adresata pogrózkami i sprawiające mu ból. Treści te wysyłane są za pośrednictwem komunikatorów internetowych i powtarzają się. Ofiara traci poczucie bezpieczeństwa<sup>93</sup>.

## 3. Happy slapping

Polega na szantażowaniu adresata z groźbą umieszczenia w Internecie kompromitujących go zdjęć lub filmów. Jeżeli ofiara nie wykonuje żądań szantażysty, materiał trafia do sieci i jest publicznie rozpowszechniany<sup>94</sup>.

Najogólniej cyberprzemoc określa się jako rodzaj przemocy z wykorzystaniem technologii komunikacyjnych i informacyjnych, przy użyciu komputera, laptopa bądź smartfona. Formy, w jakich przejawia się cyberprzemoc to<sup>95</sup>:

- ▶ nękanie;
- ▶ zastraszanie;
- ▶ szantaż;
- ▶ umieszczanie w sieci treści kompromitujących ofiarę w postaci wpisów, zdjęć czy tzw. filmików;
- ▶ kradzież tożsamości (agresor umieszcza w Internecie ośmieszające ofiarę treści jako ona sama).

Agresorom służą takie przekazy, jak<sup>96</sup>:

- ▶ SMS-y oraz MMS-y.
- ▶ poczta mejlowa;
- ▶ komunikatory;

---

<sup>92</sup> Zob. Ł. Wojtasik, *Przemoc rówieśnicza z użyciem mediów elektronicznych – wprowadzenie do problematyki*, „Dziecko Krzywdzone” 2009, vol. 1, nr 26, s. 8.

<sup>93</sup> Por. J. Groth, *Cyberstalking – perspektywa psychologiczna*, „Forum Oświatowe” 2010, t. 2, nr 43, s. 85–98.

<sup>94</sup> Por. J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2011, s. 97–98.

<sup>95</sup> W dniu 6 czerwca 2011 r. weszła w życie poprawka do ustawy Kodeks karny, opublikowana w Dz. U. z 2011 r. nr 72, poz. 381, uznająca cyberprzemoc w Polsce za czyn zabroniony. Obecnie czyn ten podlega karze na podstawie art. 190a k.k.

<sup>96</sup> Tamże.

- ▶ czaty;
- ▶ strony internetowe;
- ▶ serwisy społecznościowe;
- ▶ blogi;
- ▶ grupy wirtualne.

Cyberprzemoc zapewnia prześladowcy daleko posuniętą anonimowość. W przeciwieństwie do przemocy w świecie rzeczywistym, nie siła fizyczna ani pozycja społeczna sprawczy decyduje o jego mocy sprawczej, a sprawność posługiwania się technikami związanymi z mediami elektronicznymi. Zjawisko cyberprzemocy jest o tyle niebezpieczne, że wszelkie treści przemocowe rozpowszechniają się bardzo szybko i stają się powszechnie dostępne w sieci<sup>97</sup>.

Jacek Pyżalski zauważa dodatkową, istotną uciążliwość, z jaką spotykają się ofiary cyberprzemocy. Mianowicie są one narażone na ataki prześladowców cały czas – bez względu na to, gdzie się znajdują i która jest godzina. Cyberprzestrzeń bowiem nie ma takich ograniczeń. Ponadto pozostaje ona praktycznie bez kontroli, a w każdym razie zasięg jej monitorowania jest ograniczony<sup>98</sup>.

Niektórzy badacze problemu zawężają pojęcie cyberprzemocy wyłącznie do grupy nastolatków. Takie zresztą wydaje się być powszechne rozumienie tego zjawiska, przy czym faktycznie jest ono najbardziej rozpowszechnione wśród młodzieży szkolnej. Dramat polega na tym, że dzieci i nastolatki nie zawsze umieją się dzielić swoim problemem, a bywa on trudny do wychwycenia przez rodziców i szkołę<sup>99</sup>.

Niektóre przypadki cyberprzemocy rówieśniczej nagłaśniane są w mediach, zwłaszcza gdy jej skutkiem jest próba samobójcza albo samobójstwo. Niemniej należy mieć świadomość, że jest to jedynie wierzchołek góry lodowej, jeśli chodzi o zasięg zjawiska<sup>100</sup>.

---

<sup>97</sup> Tamże.

<sup>98</sup> Por. J. Pyżalski, *Gimnazjaliści online: dobre i złe wiadomości z polskiej części wyników Euro-pean Cyberbullying Intervention Project*, [w:] J. Pyżalski (red.), *Cyberbullying – zjawisko, konteksty, przeciwdziałanie*, Wydawnictwo Naukowe WSP w Łodzi, Łódź 2012, s. 12–15.

<sup>99</sup> Por. M. McLuhan, *Zrozumieć media: przedłużenia człowieka*, Wydawnictwa Naukowo-Techniczne, Warszawa 2004, s. 351.

<sup>100</sup> Por. J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna – wirtualne ciosy, realne rany*, cz. I, „Remedium” 2008, nr 9, s. 26–27.

## 1.4. Uzależnienia społeczne / socjalne

Sekty i subkultury młodzieżowe wywołują lęk wśród rodziców młodych osób i ich wychowawców, a równoległe duże zainteresowanie badaczy problemu, zwłaszcza jeśli chodzi o przyczyny tych zjawisk. Przy czym informacje na ten temat nie są dość obszerne<sup>101</sup>.

### 1.4.1. Sekty

Sekty – ich ideologie, przyczyny powstawania i cele – są tak różne, że wymykają się jednej definicji. Ogólnie można powiedzieć, że proces rozwoju sekty jest złożony i skomplikowany. Nie ma jednego panującego modelu sekty ani jej rozwoju<sup>102</sup>.

Zjawisko powstawania sekt ma charakter religijno-społeczno-psychologiczny. W wymiarze religijnym można mówić o specyficznych źródłach nauczania i objawień, ze strony socjologii o alienacyjnym charakterze sekt, natomiast z psychologicznego punktu widzenia – o degradacji ludzkiej psychiki w sektach<sup>103</sup>. Sekty określają same siebie jako: ruch religijny, zbór, kościół, kult, religia, organizacja, stowarzyszenie, związek, centrala, szkoła<sup>104</sup>.

Wyraz „sekta” ma swoje źródło w dwóch łacińskich słowach. Pierwsze: *sequi*, oznacza ‘postępować, podążać za kimś’<sup>105</sup>. Drugie słowo to *secare*, czyli ‘oddzielać się, odcinać’<sup>106</sup>. Pierwotnie mianem sekty określano grupę osób skupioną wokół przewodnika duchowego, zwanego też guru albo mistrzem<sup>107</sup>.

---

<sup>101</sup> Por. P. Piotrowski, *Subkultury młodzieżowe. Aspekty psychospołeczne*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2003, s. 9.

<sup>102</sup> I. Kamiński, *Sekty i nowe ruchy religijne w oficjalnych dokumentach. Klasyfikacja, analizy, komentarz i teksty źródłowe*, „Vocatio”, Toruń 2011, s. 231.

<sup>103</sup> Por. P. Królak, *Sekty i inwazja manipulacji*, Polwen, Radom 2003, s. 9.

<sup>104</sup> Por. A. Zwoliński, *Anatomia sekty*, Polwen, Radom 2004, s. 6.

<sup>105</sup> Por. J. Vernet, *Sekty*, Volumen, Warszawa 1998, s. 13.

<sup>106</sup> Por. N. Luca, *Sekty*, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 2005, s. 10.

<sup>107</sup> Por. J. Duchesne, *Kościół sekt?*, „Communio” 1991, nr 3, s. 19.

Powszechnie uważa się, że sekty naruszają porządek społeczny, bowiem często negują zasady nim rządzące. Stawiają się w kontrze do istniejących religii i organizacji z nimi związanych, a to powoduje zachwianie religijnych struktur<sup>108</sup>.

Niekiedy granica pomiędzy sektą a grupą wyznawców danej religii jest trudna do określenia. Andrzej Zwoliński proponuje, żeby za sektę uważać takie zgrupowanie ideologiczne lub kultowe, religijne, w którym przywódca grupy realizuje swoje ambicje osobiste bądź nastawiony jest na zysk i wymaga od członków wkładów finansowych lub materialnych<sup>109</sup>.

Do najbardziej znanych sekt na świecie i liczących najwięcej członków zaliczają się<sup>110</sup>:

#### 1. Sekty millenarystyczne

Członkowie oczekują bliskiego końca świata, aby rozpoczęło się tysiącletnie panowanie królestwa Bożego. Ma to być nowa forma epoki mesjańskiej. Do tej kategorii zaliczają się m.in. świadkowie Jehowy.

#### 2. Sekty kultywujące mądrości i duchowość Dalekiego Wschodu

Wyznawcy uważają, że żyjemy na granicy dwóch epok. Porządek starego świata przeistacza się w nową erę. Sekty te odnoszą się do ideologii New Age. W tym duchu działa np. Międzynarodowe Towarzystwo Świadomości Kryszny oraz ruch Transcendentalna Medytacja.

#### 3. Sekty kultywujące mądrości i duchowość Zachodu

Doktryna bazuje na astrologii, teozofii, okultyzmie, antropozofii i gnozie. Do tej grupy należy m.in. kościół scjentologiczny.

#### 4. Sekty oczekujące nowego mesjasza

Sekty o sukcesji starokatolickiej, ich członkowie przygotowują się do nowego objawienia. Należy tu m.in. Kościół katolicki mariawitów.

Jakimi przesłankami kierują się ludzie, przystępując do sekty? Zapewne podejmują taką decyzję pod wpływem różnych motywacji. Można stwierdzić ogólnie, że są to oso-

---

<sup>108</sup> T. Paleczny, *Sekty*, [w:] B. Szlachta (red.), *Słownik społeczny*, WAM, Kraków 2004, s. 1176–1182.

<sup>109</sup> A. Zwoliński, *Sekty*, [w:] A. Posacki, *Encyklopedia Zagrożeń Duchowych*, Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne, t. 2, Radom 2009, s. 277–287.

<sup>110</sup> Por. A. Zwoliński, *Sekty*, [w:] tenże, *Leksykon współczesnych zagrożeń duchowych WAM*, Kraków 2009, s. 457–458.



by łatwo ulegające wpływom i manipulacji<sup>111</sup>. Osoby pozyskujące członków uderzają w ich niezaspokojone potrzeby, takie jak np. miłości, przyjaźni, akceptacji, bliskości, przynależności do grupy. Oferują pomoc, zrozumienie i bezpieczne miejsce<sup>112</sup>.

Psychologowie przyczyn przystępowania do sekt ludzi młodych upatrują w kryzysie rodziny. Wzrastająca liczba rozwodów, nieobecność w domu rodziców zaangażowanych w pracę zawodową, brak porozumienia i bliskości pomiędzy rodzicami a dziećmi – wszystko to przyczynia się do poszukiwań takich miejsc i osób, które dają poczucie bezpieczeństwa, wysłuchają uważnie zwierzeń i zaoferują zrozumienie, bliskość i pomoc<sup>113</sup>.

Przywódcy sekt wmawiają zwerbowanym osobom, że są wybrańcami losu. Tylko oni mają dostęp do prawdy i dostąpią zbawienia. Wystarczy być posłusznym swojemu przewodnikowi duchowemu. A ten wymaga czasami np. uprawiania z nim seksu. Wszyscy ludzie z zewnątrz – według ich nauk – działają w imieniu szatana. Toteż jeżeli rodziny próbują wyciągnąć swoich bliskich z sekty, wmawia się im, że jest to atak szatana na ich świętość, więc wiele ofiar sekt wobec tego całkowicie odcina się od swoich rodzin<sup>114</sup>.

Największe szanse zwerbowania do sekty są wówczas, gdy człowiek przeżył jakiś dramat życiowy lub nie znajduje zrozumienia w rodzinie. Niemniej nie są to jedyne powody, bo do sekt trafiają również osoby, które dotychczas wiodły spokojne, szczęśliwe życie i nikt nigdy nie przypuszczałby, że znajdą się w sekcie. Jean Ritchie wysunął tezę, że bardziej podatne na wstąpienie do sekty są osoby, które łatwo wprowadzić w stan hipnozy. Zresztą ci, którzy werbują, używają technik relaksacyjnych, przypominających hipnotyzowanie: spokojny, cichy głos, monotonna intonacja głosem, kontakt wzrokowy, delikatny dotyk<sup>115</sup>.

---

<sup>111</sup> Por. P. Królak, *Sekty – co warto wiedzieć*, Złote myśli.pl, Gliwice 2006, s. 17–18.

<sup>112</sup> Zob. Watykański Sekretariat Jedności Chrześcijan, Sekretariat dla Niechrześcijan, Sekretariat dla Niewierzących, Papieska Rada ds. Kultury, *Sekty albo nowe ruchy religijne. Wyzwania duszpasterskie*. „L'Osservatore Romano”, wyd. pol., 1986, nr 5 (79), s. 3.

<sup>113</sup> Por. E. Sakowicz, *Sekty wyzwaniem do dialogu?*, [w:] K. Keler (red.), *Nowe religie i sekty wyzwaniem dla Kościoła*. Materiały z sesji misyjno-pastoralnej, Piętno 26–28 listopada 1993 r., Referat Misyjny Seminarium Duchownego Księży Werbistów, Piętno 1994, s. 183–185; P.J. Śliwiński, *Duchowa bezdomność*, „Przewodnik Katolicki” z 14 stycznia 1996, nr 2, s. 14.

<sup>114</sup> Por. J. Ritchie, *Tajemniczy świat sekt i kultów*, „Książka i Wiedza”, Warszawa 1994, s. 13.

<sup>115</sup> Tamże, s. 16.

## 1.4.2. Subkultury

Subkultury, podobnie jak sekty, odbiera się jako zagrażające porządkowi społecznemu. Tworzą je ludzie młodzi. Przemysław Piotrowski w stosunku do subkultur używa takich określeń jak „niekonwencjonalny sposób uczestniczenia w kulturze”, a nawet „prymitywny sposób uczestniczenia w kulturze”<sup>116</sup>.

Można przyjąć, że w subkulturach młodzieżowych jak w lustrze odbijają się procesy społeczne, kulturowe, ekonomiczne i polityczne, jakie dotyczą danego społeczeństwa. Dla wieku dorastania charakterystyczny jest bowiem bunt, skierowany na różne obszary rzeczywistości. Tadeusz Bąk uważa, że subkultury stanowią składową kultury młodzieżowej, ujętej całościowo<sup>117</sup>.

Młodzież manifestuje swój bunt przeciwko strukturom społecznym w rozmaitych formach<sup>118</sup>:

- ▶ tworząc własną ideologię;
- ▶ ubierając się w określony sposób;
- ▶ słuchając (lub tworząc) charakterystycznej dla danej grupy muzyki;
- ▶ w zakresie języka – tworząc własne neologizmy.

Wspomniany już autor, T. Bąk, twierdzi, że „subkultury młodzieżowe są efektem krystalizacji odrębnej kategorii społecznej, jaką jest sama młodzież”<sup>119</sup>. Należy pamiętać, że młodość to bardzo dynamiczny okres życia, kiedy ludzie szukają autonomii i budują swoją osobowość na negacji zastanych zasad i wartości. Negacja jest im potrzebna do określenia siebie i przyjęcia dojrzałej postawy życiowej. Przemysław Piotrowski wyróżnia trzy najważniejsze kategorie poglądów, które przejmuje młodzież<sup>120</sup>:

1. nihilizm,
2. cynizm,
3. idealizm.

---

<sup>116</sup> Por. P. Piotrowski, *Subkultury młodzieżowe. Aspekty psychospołeczne*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2003, s. 9.

<sup>117</sup> Zob. T. Bąk, *Współczesne uwarunkowania kreacji subkultur młodzieżowych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2008, s. 15.

<sup>118</sup> Tamże, s. 16.

<sup>119</sup> Tamże.

<sup>120</sup> Por. P. Piotrowski, *Subkultury młodzieżowe. Aspekty psychospołeczne*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2003, s. 23.

Postawy nastolatków wobec rodziców i ogólnie osób dorosłych radykalnie się zmieniają. Autorytet rodziców znacznie się obniża, za to ważne stają się poglądy i wartości wyznawane przez rówieśników<sup>121</sup>.

Mariusz Wołosewicz i Iwona Wołosewicz wymieniają korzyści, jakie widzą adolescenci w przynależności do subkultury<sup>122</sup>:

- ▶ oparcie emocjonalne;
- ▶ zaspokojenie potrzeby bliskości i miłości;
- ▶ możliwość wyrażania emocji i uczuć;
- ▶ budowanie własnej tożsamości i wartości w oderwaniu od dotychczasowych narzuconych wzorców;
- ▶ redukcja frustracji i napięcia;
- ▶ znalezienie swojego miejsca oraz pozycji społecznej;
- ▶ samorealizacja.

Doktor nauk humanistycznych Marek Jędrzejewski dokonał typologii subkultur młodzieżowych, dzieląc je na trzy grupy<sup>123</sup>:

1. Alternatywne, do których należą:
  - ▶ subkultury ekologiczno-pacyfistyczne, charakteryzujące się działaniami w zakresie ochrony środowiska naturalnego, zdrowego stylu życia i dobrostanu planety;
  - ▶ subkultury religijno-terapeutyczne, dla których priorytetowe jest zdobywanie wiedzy, doskonalenie osobowości i przekraczanie kolejnych poziomów świadomości.
2. Ucieczka i bunt dążące do:
  - ▶ negocjowania ładu społecznego i obyczajowego, stawiające na pierwszym planie indywidualność człowieka. Mają własne postulaty zmian społecznych, kulturowych i politycznych. Praktykują własny styl życia, ubierania się i fryzur. Należą do nich m.in. hipisi czy pankowcy;
  - ▶ izolowania się od reszty społeczeństwa, wyznawania kultu siły. Jako przykład można tu podać gitowców, skinheadów, killersów czy rockersów. Osoby przynależące

---

<sup>121</sup> Tamże, s. 23–25.

<sup>122</sup> M. Wołosewicz, I. Wołosewicz, *Psychopedagogiczne uwarunkowania przynależności młodzieży do subkultury skinów*, „Szkice Humanistyczne” 2005, t. 5, nr 1–2, s. 142–143.

<sup>123</sup> Por. M. Jędrzejewski, *Młodzież a subkultury. Problematyka edukacyjna*, Wydawnictwo Akademickie „ŻAK”, Warszawa 1999, s. 86–87.

do tej kategorii subkultury specyficznie się ubierają, strzygą i wyrażają. Jest to subkultura ryzyka, bowiem jej przedstawiciele popadają w konflikty z prawem.

### 3. Kreacyjne

Autokreacja artystyczna – uczestnictwo w niej stanowi formę samorealizacji, przy czym jest to kultura niezależna, tzw. trzeciego obiegu, czyli realizująca się poza kulturą oficjalną. Dzieli się na:

b) subkulturę dziania się – ma swoje odzwierciedlenie w organizowaniu festiwali, koncertów czy miejsc, gdzie można się spotkać;

c) happeningi – przejawia się w manifestacjach, pikietach, rozmaitych akcjach publicznych, czasem przybiera formę graffiti.

## 1.5. Uzależnienia elektroniczne

Komunikacja między ludźmi kolosalnie się zmieniła na przełomie XX i XXI stulecia, kiedy to nastąpił dynamiczny rozwój Internetu. Można by wymieniać wiele zalet, jakie wynikają z rozwoju sieci. Podstawową jest chociażby łatwy dostęp do wiedzy czy sprawniejsze załatwianie spraw urzędowych. Jakie jednak negatywne skutki dla społeczeństwa i jednostki ludzkiej przyniósł Internet? Niewątpliwie to on wpłynął na ograniczenie relacji bezpośrednich z równoległym zintensyfikowaniem kontaktów elektronicznych. Skok cywilizacyjny pociągnął za sobą dużą zmianę stylu życia i zwiększył jego tempo. Dziś już wiadomo, że najgorszą konsekwencją stał się podniesiony poziom stresu. Jego skutkiem zaś są nasilające się wśród ludzi stany depresyjne i lękowe.

### 1.5.1. Internet

Prekursorem badań nad szkodliwym wpływem Internetu na życie człowieka był amerykański psychiatra Ivan Goldberg. Jest on autorem terminu „uzależnienie od Internetu”<sup>124</sup>. Internet uzależnia – im więcej z niego korzystamy, tym bardziej wydłużamy czas spędzany w sieci. Dzieje się podobnie, jak przy alkoholizmie i narkomanii – pojawia się potrzeba zwiększonej „dawki”. Człowiek stopniowo ograni-

---

<sup>124</sup> Por. P. Wallace, *Psychologia Internetu*, Rebis, Poznań 2001, s. 35.

cza swoją aktywność fizyczną i bezpośrednie kontakty z ludźmi na rzecz aktywności elektronicznej. Odnosi wrażenie, że traci czas, gdy nie śledzi tego, co dzieje się np. na Facebooku, Instagramie czy blogach. Przy czym nawet zdobywanie wiedzy tylko i wyłącznie przez Internet nie jest zjawiskiem korzystnym, ponieważ istnieje wiele niesprawdzonych, mylących źródeł wiedzy<sup>125</sup>.

Oczywiście, że należy docenić łatwość docierania do informacji za pomocą Internetu, zwłaszcza w małych miejscowościach, gdzie trudno w bibliotekach o specjalistyczną literaturę. Internet zyskał sobie nawet miano środowiska edukacyjnego<sup>126</sup>. Edukacja uczniów i studentów związana jest wszak z technologią informacyjną. Sieć może dostarczyć pomocy dydaktycznych czy wspomóc początkujących nauczycieli, oferując im materiały ułatwiające rozwój zawodowy. Nauczyciele muszą mieć też świadomość czasów współczesnych – że przygotowują uczniów do życia w społeczeństwie informacyjnym, bo proces informatyzacji będzie się rozwijał. W szkołach służy temu przedmiot, jakim jest informatyka<sup>127</sup>.

Warto w tym kontekście odnieść się do okresu pandemii koronawirusa, kiedy lekcje w szkołach i zajęcia na uczelniach odbywały się online. Z jednej strony dzięki takiemu, jaki mamy, poziomowi rozwoju technologii czas ten nie był zupełnie stracony dla uczniów i studentów. Z drugiej jednak pokłosie szkoły on-line ma swoje odzwierciedlenie w gabinetach psychologicznych i psychiatrycznych, gdzie – po tzw. onlinach – trafiły rzesze dzieci i młodzieży.

Już Jan Paweł II wspominał o zagrożeniach płynących z sieci (zauważając zresztą również jej zalety). Bał się zachwiania, a nawet upadku wartości ze względu na powierzchowność odbierania przez ludzi informacji znalezionych w Internecie i spłaszczanie wymiaru duchowości człowieka. Twierdził, że „Internet w sposób radykalny zmienia psychologiczny stosunek człowieka do czasu i przestrzeni. Gdyż całą

---

<sup>125</sup> Zob. A. Andrzejewska, *Ryzyko uzależnień dzieci i młodzieży*, [w:] J. Bednarek, A. Andrzejewska (red.), *Cyberświat możliwości i zagrożenia*, Warszawa 2009, s. 224–225.

<sup>126</sup> Por. J. Kasperowicz, *Nowe uwarunkowania wspomagania kształcenia*, [w:] M. Tanaś (red.), *Pedagogika @ środki informatyczne i media*, Warszawa 2004, s. 181.

<sup>127</sup> Por. J. Morbitzer, *Refleksje nt. Metodyki wykorzystania komputerów w edukacji*, [w:] B. Siemieniecki, A. Skarbińska, J. Sykulski (red.), *Sprawozdanie z sympozjum naukowego*, Toruń 2000, s. 320.

uwagę skupia na tym, co konkretne, użyteczne i łatwo dostępne, może mu zabraknąć motywacji do podjęcia głębokiej refleksji”<sup>128</sup>.

Młodzi ludzie coraz częściej gubią granicę pomiędzy światem realnym a wirtualnym. Przedkładają spotkania ze znajomymi w sieci nad rzeczywiste kontakty. Skutkuje to nieumiejętnością komunikacyjną w prawdziwych warunkach i upośledzeniem w zakresie budowania trwałych i wartościowych relacji<sup>129</sup>.

Za A. Zwolińskim warto zwrócić uwagę na iluzoryczny aspekt rzeczywistości internetowej. Nie sposób doświadczać pełnych relacji międzyludzkich przed ekranem komputera. Ekstremalną sytuacją, którą już rozważano w pracy, jest cyberseks, ale kontakty międzyludzkie tracą na wartości nie tylko w tej dziedzinie. Zwoliński mówi o „imitacji spotkania” w sieci. Jest to w zasadzie kontakt człowiek – ekran, a nie człowiek – człowiek. Przy czym, jak podkreśla wspomniany autor, człowiek zamyka się w świecie internetowym, szukając wolności, a znajduje iluzję<sup>130</sup>. Z kolei Anna Wołpiuk-Ochocińska jest zdania, że w środowisku wirtualnym człowiek traci swoją osobowość. Kreuje własny wymyślony wizerunek, w który w końcu zaczyna wierzyć, że jest prawdziwy. Autorka określa te postawy jako „wymyślona tożsamość”<sup>131</sup>.

Czas poświęcany na pracę zawodową sprawia, że rodzice niejednokrotnie tracą kontrolę nad czasem spędzonym przez dziecko w Internecie. Nawet nie tylko nad czasem, ale nad treściami, do jakich sięga ono w sieci. Dzieci korzystają z Internetu nie tylko pod nieobecność rodziców, ale też wtedy, gdy rodzice są w domu i – zmęczeni, często zestresowani pracą – chcą mieć tzw. święty spokój. Jak złudny jest to „święty spokój”, okazuje się w momencie, gdy dziecko zaczyna źle funkcjonować w domu oraz szkole i w wielu

---

<sup>128</sup> Zob. M. Sokołowski, *Ewangelizacja w cyberprzestrzeni. Kościół katolicki w erze Internetu*, [w:] W. Strykowski, W. Skrzydlewski (red.), *Kompetencje medialne społeczeństwa wiedzy*, Wydawnictwo eMPi2, Poznań 2004, s. 135–136.

<sup>129</sup> Por. B. Staszak, *Cyberprzestrzeń – życie w „Matrixie”*, [w:] D. Szeligiewicz-Urban (red.), *Uczeń bezpieczny w cyberprzestrzeni*, Sosnowiec 2012, s. 99–101.

<sup>130</sup> Zob. A. Zwoliński, *Między człowiekiem, a komputerem*, Wydawnictwo Stanisław BM, Kraków 2014, s. 189.

<sup>131</sup> Por. A. Wołpiuk-Ochocińska, *Uzależnienie od Internetu – przybliżenie zjawiska*, „Studia z Psychologii w KUL” 2006, t. 13, P. Francuz, W. Otrębski (red.), s. 103–105.

przypadkach wymaga specjalistycznej pomocy. To przede wszystkim rodzina jest środowiskiem, które kształtuje postawy i wdraża wartości w życie dziecka<sup>132</sup>.

Andrzej Augustynek wprost wymienia obowiązki rodzica, które ochronią dziecko przed uzależnieniem od sieci. Wśród nich wyszczególnia najważniejsze<sup>133</sup>:

1. Ustalenie z dzieckiem nieprzekraczalnego czasu, jaki spędza przy komputerze, w tym:

- ▶ czas przeznaczony na naukę z wykorzystaniem sieci;
- ▶ czas przeznaczony na rozrywkę.

2. Ustalenie z dzieckiem harmonogramu obejmującego:

- ▶ przebywanie przy komputerze;
- ▶ niezbędne przerwy.

3. Zablokowanie niebezpiecznych stron.

4. Bezwzględne monitorowanie stron, z których dziecko korzysta.

5. Przeprowadzanie rozmów z dzieckiem o niebezpieczeństwie uzależnienia się od komputera.

Andrzej Baczyński i Michał Drożdż podkreślają rolę edukacji medialnej w środowisku rodzinnym. Zdaniem autorów jest to coś więcej niż kontrolowanie dziecka w sieci. Edukacja medialna rozumiana jest w ich publikacji jako właściwy styl komunikacji. Polega ona na tym, że rodzic w sposób świadomy kształtuje podejście dziecka do mediów i ich roli w życiu. dziecko pozostawione samo sobie na tej płaszczyźnie nie będzie potrafiło nawiązać prawidłowej relacji z mediami<sup>134</sup>.

### 1.5.2. Fonoholizm

„Uzależnienie – fonoholizm, jest to specyficzny stan organizmu człowieka oraz zmian w zachowaniu towarzyszącym zawężaniu się wachlarza umiejętności radzenia sobie w życiu wraz z pojawiającym się przymusem korzystania z telefonu komórkowe-

---

<sup>132</sup> Por. M. Wendziuk, *Kościół, Rodzina, Media*, Wydawnictwo Sióstr Loretanek, Warszawa 2013, s. 131–132.

<sup>133</sup> Por. A. Augustynek, *Uzależnienia komputerowe. Diagnoza, rozpowszechnienie, terapia*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010, s. 67–68.

<sup>134</sup> Por. A. Baczyński, M. Drożdż, *Dobro w mediach – z cienia do światła*, Wydawnictwo Diecezji Tarnowskiej „Biblos”, Tarnów 2012, s. 377–378.

go” – tę definicję fonoholizmu Stanisława Kozaka można uznać za krótką i trafną charakterystykę omawianego zjawiska<sup>135</sup>. Wymaga ona jednak uaktualnienia, gdyż obecnie fonoholizm nie sprowadza się do zależności od telefonu komórkowego, jak było to dekadę temu, gdy formułował ją Kozak, lecz do uzależnienia od smartfona, inteligentnego, multimedialnego, wielozadaniowego urządzenia przenośnego, łączącego w sobie funkcje telefonu komórkowego i komputera przenośnego. Skomunikowany z Internetem smartfon oprócz funkcji telefonu komórkowego, a więc prowadzenia rozmów telefonicznych i wysyłania krótkich wiadomości tekstowych, oferuje funkcje poczty mejlowej, przeglądarki internetowej, GPS-a, cyfrowego aparatu fotograficznego i kamery wideo, dyktafonu, zarządzania informacjami osobistymi, obsługę dokumentów i możliwość używania ogromnej liczby aplikacji. A co najważniejsze dla dzieci i młodzieży, pozwala korzystać z mediów społecznościowych, tworzyć muzykę, słuchać i przysyłać utwory, obrazy i filmy, grać w gry on-line, mieć stały dostęp do informacji i osób niemalże na całym świecie. Ponieważ smartfon nie przestał być telefonem komórkowym, oba te pojęcia stosuje się do dzisiaj zamiennie.

Wraz z rozwojem technologii cyfrowej telefony komórkowe przejmują funkcje wielu różnych, oddzielnych urządzeń. Nie pozostały jedynie narzędziem kontaktu telefonicznego, uzupełnionego możliwością wysyłania SMS-ów i MMS-ów, ale pełnią rolę takich urządzeń jak<sup>136</sup>:

- ▶ komputer/laptop dzięki dostępowi do sieci,
- ▶ dyktafon,
- ▶ odtwarzacz muzyczny,
- ▶ odbiornik radiowy,
- ▶ GPS,
- ▶ cyfrowy aparat fotograficzny,
- ▶ kamera cyfrowa,
- ▶ kalendarz,
- ▶ notatnik,
- ▶ budzik.

---

<sup>135</sup> S. Kozak, *Patologie komunikowania w Internecie. Zagrożenia i skutki dla dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2011, s. 103.

<sup>136</sup> A. Augustynek, *Jak walczyć z uzależnieniami?*, Warszawa 2011, s. 92.



Z perspektywy psychologicznej należy dodać, że nadmierne, obsesyjne wprost korzystanie ze smartfona służy człowiekowi do poprawienia sobie nastroju. W pewnym momencie staje się nieodpartą potrzebą<sup>137</sup>.

Agnieszka Jędrzejko i Tomasz Taper zauważają, że narzędzia cyberprzestrzeni, w tym smartfon, zdominowały już omalże wszystkie sfery życia – zarówno w odniesieniu do jednostki, jak i całego społeczeństwa. W dużym stopniu zastąpiły rzeczywiste kontakty, obcowanie z kulturą i zdecydowanie zawładnęły wolnym czasem. Tak jakby prawdziwe życie przeniosło się do sieci<sup>138</sup>. Na szczególną uwagę zasługują tu dzieci i młodzież. Kształtują one bowiem w sobie model komunikowania się z innymi ludźmi przede wszystkim za pomocą narzędzia, jakim jest smartfon<sup>139</sup>. Stopniowo coraz bardziej wycofują się z rzeczywistych aktywności i relacji. Spędzają wiele godzin ze smartfonem w ręku, rozmawiając, grając, wchodząc na strony internetowe i portale społecznościowe. Taka alienacja od realnego świata skutkuje w rezultacie – może dość paradoksalnie – osamotnieniem w sieci. Kontakty z wykorzystaniem narzędzi elektronicznych nie są bowiem w stanie zastąpić realnych aktywności i relacji, które stanowią niezbędny czynnik w rozwoju osobowości. Prawdziwa aktywność i prawdziwe kontakty dostarczają dzieciom i nastolatkom zdrowych emocji i uczuć, koniecznych do budowania własnej osobowości i odkrywania tożsamości<sup>140</sup>.

Na zjawisko fonoholizmu po raz pierwszy zwrócili uwagę badacze chińscy. Tam też nazwano i zdiagnozowano po raz pierwszy fonoholizm. Aby uznać człowieka za fonoholika, przyjęto następujące kryteria<sup>141</sup>:

1. Duże znaczenie ma model smartfona. Najważniejsze jest, aby spełniał jak najwięcej funkcji, ale też istotne w tym przypadku jest podążanie za aktualnymi trendami.

2. Życie z „telefonem w ręce”. Fonoholicy nie potrafią zasnąć, jeżeli nie mają telefonu w zasięgu ręki.

---

<sup>137</sup> Por. N. Boss, R. Jäckle (red.), *Podręczny leksykon medycyny*, Wrocław 1996, s. 738.

<sup>138</sup> Zob. M. Jędrzejko, A. Taper, *Mechanizmy uzależnień w wielkiej sieci*, Pedagogium, Warszawa 2010, s. 74.

<sup>139</sup> Por. B.T. Woronowicz, *Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Media Rodzina, Poznań 2009, s. 520.

<sup>140</sup> Por. C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, Salwator, Kraków 2006, s. 212.

<sup>141</sup> Zob. S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, Difin, Warszawa 2013, s. 80–89.

3. W kontaktach interpersonalnych znacznie przeważa komunikacja przez telefon komórkowy.

4. Niepokój, panika i lęk w sytuacjach, gdy:

- ▶ smartfon zniknął z zasięgu wzroku,
- ▶ pozostawiono go w domu bądź innym miejscu,
- ▶ telefon rozładowuje się i nie ma aktualnie możliwości podłączenia go do ładowarki.

5. Telefon służy do ciągłego, niemal obsesyjnego kontrolowania innych osób, zwłaszcza partnera/partnerki.

6. Poczucie nieustającej, nieodpartej potrzeby dzwonienia czy wysyłania SMS-ów bądź MMS-ów.

7. Manifestowanie swojego stanowiska, że ciągła obecność smartfona w życiu codziennym i korzystanie z niego wynika z zapewnienia sobie i bliskim poczucia bezpieczeństwa.

Badania wskazują, że fonoholizmowi często ulegają osoby albo lękające się samotności, albo obarczone fobią społeczną<sup>142</sup>. Panika wynikająca z braku dostępu do telefonu komórkowego ma już nawet własną nazwę – nomofobia (od *no mobile phobia*)<sup>143</sup>.

Martyna Kwaśniak w swojej publikacji na temat fonoholizmu zwraca uwagę na sztuczność impulsów, doznawanych za pośrednictwem smartfona, takich jak dźwięk czy obraz. Autor uważa, że w ten sposób człowiek buduje sobie sztuczny świat, zaczyna się w nim obracać i wierzyć w niego bez poczucia dystansu i bezkrytycznie. Wspomina o grach komputerowych, nagminnie instalowanych przez młodzież, a nawet dzieci na telefonach komórkowych. Ten nieprawdziwy świat gier zaczyna funkcjonować w młodym umyśle jako świat realny. Gracz przestaje odróżniać bieżące sprawy realnego codziennego życia od spraw, jakie toczą się w grach. Autorkę mocno niepokoją gry komputerowe, które wprowadzają uczestnika w myślenie magiczne. Uważa, że mogą wpłynąć na wyznawanie przez nich jakiejś pseudoreligii<sup>144</sup>.

Psychologowie biją na alarm – liczba zaburzeń osobowości dzieci i młodzieży w związku z nadużywaniem telefonu komórkowego niepokojąco rośnie. Dostrzegają

---

<sup>142</sup> Tamże, s. 90.

<sup>143</sup> Tamże, s. 78.

<sup>144</sup> A. Zwoliński, *Komórka. Wirtualne niewolnictwo*, Kraków 2019, s. 67–68.

w fonoholizmie „ucieczkę od głębokich treści własnego *ja* do treści powierzchownych dyktowanych aktualną modą i trendami. Młodzi ludzie uciekają od własnej indywidualności i oryginalności, wchodząc w schematy zachowań – unifikują je zgodnie z panującymi trendami<sup>145</sup>. Stają się bardziej elementem tłumu niż oddzielnym, autonomicznym bytem. Jednocześnie wzrasta pragnienie ucieczki w anonimowość oraz podatność na wszelkiego rodzaju manipulacje<sup>146</sup>.

Nie da się zaprzeczyć, że narzędzie, jakim jest smartfon, ma bardzo dużo zalet. Możliwość natychmiastowego skontaktowania się oszczędza nerwów, gdy ktoś się ma spóźnić i daje znać, pozwala na szybki kontakt w trudnych sytuacjach, a czasem wprost ratuje ludziom życie. Niemniej komórka nie może określać stylu życia i zastąpić bezpośrednich rozmów twarzą w twarz<sup>147</sup>.

S. Kozak wymienia różne rodzaje uzależnienia od telefonu, zaznaczając przy tym, że ich odmian jest więcej<sup>148</sup>:

#### 1. Uzależnienie od SMS-ów

Od liczby otrzymanych SMS-ów zależy samopoczucie człowieka w ciągu dnia. Sam również wysyła ogromne liczby SMS-ów dziennie.

#### 2. Uzależnienie od wprowadzanych na rynek nowych modeli smartfona

Człowiek uzależniony śledzi bez przerwy nowości rynkowe pod kątem nabycia nowego smartfona. Nie ma dla niego znaczenia, czy aktualny telefon jest sprawny czy nie. Ważne jest, aby posiadał najnowsze funkcje, zwłaszcza jeżeli chodzi o możliwości wykonywania zdjęć, i spełniał standardy aktualnie panującej mody. Jest to dość kosztowny rodzaj uzależnienia.

#### 3. Gry

Gracze tracą kontakt ze światem rzeczywistym i w każdym możliwym momencie wpatrują się w ekran telefonu. Gry dostępne na telefonie cieszą się ogromną popularnością.

#### 4. Syndrom wyłączanego telefonu (SWT)

---

<sup>145</sup> Por. M. Kwaśniak, *Fonoholizm*, „Twoja Komórka” 2008, nr 8, s. 7.

<sup>146</sup> Por. J. Pawłowicz, *Fonoholizm – problem moralny*, „Collectanea Theologica” 2010, t. 4, s. 163.

<sup>147</sup> Tamże, s. 94–95.

<sup>148</sup> S. Kozak, *Patologia fonoholizmu. Przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego*, Difin, Warszawa 2013, s. 94.

Świadome i samowolne wyłączenie telefonu dla osób z tego typu syndromem jest nie do przyjęcia. Brak działającego telefonu w zasięgu ręki wiąże się z „zespołem odstawienia”, omalże analogicznym, jaki występuje po odstawieniu narkotyków.

Najbardziej podatna na fonoholizm jest młodzież. Młodzi ludzie nie znają już świata bez telefonów komórkowych i Internetu. Dla nich jest to absolutnie naturalny, powszechny sposób komunikowania się. Coraz młodsze dzieci, nawet kilkuletnie, wymuszają na rodzicach dostęp do smartfona. To bardzo niebezpieczne i nieodpowiedzialne zachowania rodzicielskie. Im mniej dojrzały umysł, tym bardziej skłonny do różnego rodzaju uzależnień<sup>149</sup>.

### 1.5.3. Komputer

Problem uzależnienia od komputera pojawił się dość szybko wraz z nim jako wynalazkiem. Niestety, zamiast ochłonąć z pierwszego zachwyty nad technologią, ludzie pozwalają jej się zdominować. Z roku na rok do poradni uzależnień od komputera trafia więcej osób, co gorsza – coraz młodszych<sup>150</sup>. Petra Schuhler i Monika Vogelgesang, terapeutki zajmujące się tego rodzaju uzależnieniem, twierdzą, że przekroczona została granica traktowania spędzania czasu przed komputerem jako zły nawyk, a należy je traktować „jako poważną chorobę psychiczną, która wpływa na nasze relacje z innymi ludźmi, na naszą energię życiową, a przede wszystkim na nasze poczucie własnej wartości”. Terapeutki dodają, że uzależnienia od komputera i sieci niesie za sobą ogólne niekorzystne zmiany w społeczeństwie<sup>151</sup>.

Objawy uzależnienia od komputera obserwuje się na wielu płaszczyznach<sup>152</sup>:

- ▶ fizjologicznej;
- ▶ poznawczej (wpływ na intelekt, pracę umysłu, percepcję, mentalność i wolę);
- ▶ psychologicznych (w sferze behawioralnej, emocjonalnej i psychicznej);

---

<sup>149</sup> Tamże, s. 94.

<sup>150</sup> Por. A. Augustynek, *Uzależnienia komputerowe – fakty i artefakty*, [w:] M. Jędrzejko, D. Sarzała (red.), *Człowiek i uzależnienia*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2010, s. 203.

<sup>151</sup> Por. P. Schuhler, M. Vogelgesang, *Wyłącz zanim będzie za późno. Uzależnienie od komputera i Internetu*, WAM, Kraków 2014, s. 17–18.

<sup>152</sup> Por. B.T. Woronowicz, *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Media Rodzina, Poznań 2009, s. 476.

- ▶ edukacyjnej (w sferze oświatowej, szkoleniowej, dydaktyczno-wychowawczej i treningowej);
- ▶ społecznej (w zakresie stosunków rodzinnych, małżeńskich, partnerskich i ogólnie interpersonalnych);
- ▶ etycznej (wpływ na zwyczaje, moralność i traktowanie obowiązków);
- ▶ prawnej.

Amerykańskie badania wykazały, że osoba uzależniona przeznaczą około 35 godzin w tygodniu na aktywność w komputerze. Przy czym nie zostały tu wliczone godziny, przeznaczone na pracę zawodową. Skutkiem tych badań stało się wyodrębnienie pięciu kategorii uzależnienia od komputera<sup>153</sup>:

#### 1. Socjomania

Szeroki zakres kontaktów społecznych w sieci, które zastępują relacje w świecie rzeczywistym. Ludzie uzależnieni korzystają z poczty elektronicznej, z czatów, wchodzi w grupy dyskusyjne. Socjomania prowadzi do wyalienowania się z rodziny, towarzystwa i społeczeństwa.

#### 2. Erotomania

Czyli omawiany już szerzej cyberseks (podrozdz. 1.3.2).

#### 3. Gry i hazard

Można powiedzieć, że gry internetowe podbiły sieć. Uzależnienia dotyczą głównie młodzieży, ale także nie są obce dzieciom. Hazard w kasynach sieciowych jest mniej rozpowszechniony, co nie znaczy, że nie ma dużego zasięgu. Uznany został przez ekspertów za zjawisko patologiczne.

#### 4. Zakupy on-line

Stały się powszechnym sposobem robienia zakupów. Niestety często odbiór paczki często łączy się z rozczarowaniem – przedmiot inaczej wyglądał na zdjęciu. Do tej kategorii zalicza się też uczestnictwo w aukcjach i dokonywanie operacji giełdowych przez Internet.

#### 5. Przymus pobierania informacji

---

<sup>153</sup> K.S. Young, *Internet Addiction: The emergence of a New clinical disorder*, <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf> [dostęp: 17.05.2021].

Niekoniecznie z dziedzin, którymi zainteresowany jest użytkownik. Wolny czas przeznacza na poszukiwanie wszelkich newsów i na przepatrywanie wszelkiego rodzaju baz danych.

Uzależnienie od komputera obejmuje sferę psychologiczną, biopsychiczną, społeczną, kulturalną, moralnych, duchową i ekonomiczną, prawną, w jakich obraca się człowiek. Toteż negatywne skutki tego zjawiska dotyczą wszystkich wyżej wymienionych wymiarów życia ludzkiego<sup>154</sup>.

## 1.6. Tak zwane nowe uzależnienia

Mówiąc o nowych uzależnieniach, trzeba wyjaśnić, że chodzi o zachowania generalnie społecznie akceptowane. Uzależnieniem stają się, gdy przyjmują karykaturalną postać i zaczynają panować nad człowiekiem i jego poczynaniami. Do najpopularniejszych z nich należy pracoholizm i natręctwo zakupów – zakupoholizm.

### 1.6.1. Pracoholizm

Niejednokrotnie granica pomiędzy sumiennym, zaangażowanym pracownikiem a pracoholikiem nie jest oczywista. Toteż należy przyjrzeć się, jak pracoholizm określają eksperci. Terminem „pracoholizm” jako pierwszy posłużył się amerykański psycholog W. Oates w roku 1968<sup>155</sup>. Osobę uzależnioną od pracy, czyli pracoholika, scharakteryzował jako człowieka całkowicie pochłoniętego pracą zawodową, który stracił kontrolę nad zaangażowaniem w pracę i którego „potrzeba pracy jest tak wielka, że zaspokajanie jej wywołuje znaczne dolegliwości i wywiera negatywny wpływ na stan zdrowia, osobiste szczęście, relacje międzyosobowe i społeczne”<sup>156</sup>.

Pracownik zaangażowany, kreatywny, obowiązkowy, wykonujący w terminie swoje zadania stanowi dużą wartość dla firmy. Kiedy więc kończy się rzetelność, a zaczyna pracoholizm? Lidia Mieścicka podkreśla, że to uzależnienie należy do najtrudniej roz-

---

<sup>154</sup> G. Wąsowicz, M. Styśko-Kunkowska, *Młodzież w Internecie. Zagrożenie uzależnieniem. Podręcznik do kwestionariusza MAWI*, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2014, s. 68.

<sup>155</sup> Por. B. Woronowicz, *Uzależnienia*, Warszawa 2009, s. 505.

<sup>156</sup> C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, Kraków 2005, s. 122.

poznawalnych. Pracoholik zazwyczaj jest tą osobą, która zbiera premie i nagrody. Z pewnością często jest stawiany za przykład, chwalony i doceniany. Nie ma więc wyraźnych sygnałów z zewnątrz, że „coś jest nie tak”. Ponadto taka sytuacja zewnętrzna pozwala mu nie przyznawać się przed samym sobą do uzależnienia od pracy<sup>157</sup>.

Mechanizm rozwoju pracoholizmu przypomina mechanizm rozwoju alkoholizmu i narkomanii. Najpierw pojawia się kompulsywna potrzeba – w tym wypadku pracowania. Potrzeba ta z czasem zmienia się w silny przymus wewnętrzny. Organizm i psychika żądają coraz większych „dawek” pracy. U pracoholika odseparowanego z jakichś powodów od życia zawodowego występują objawy odstawienne. I tak jak z alkoholizmem i narkomanią – tendencje do uzależnienia, w tym przypadku przepracowywania się – pozostają, nawet gdy pracoholik wyszedł ze swojego uzależnienia<sup>158</sup>.

W przebiegu procesu uzależniania się od pracy zawodowej następują po sobie trzy etapy<sup>159</sup>:

1. Faza wstępna – cechuje ją przysparzanie sobie pracy. Jednostka zaczyna swoją aktywność ukierunkowywać na sprawy zawodowe.

2. Faza krytyczna – jednostka ma trudności z oderwaniem się od spraw zawodowych. Czuje mocny wewnętrzny przymus skupiania się na nich.

3. Faza chroniczna – zaczynają się mnożyć problemy w życiu pracoholika. Popada w konflikty w miejscu pracy, cierpi życie rodzinne.

Pracoholizm mocno odbija się fizycznie na organizmie człowieka. Pojawia się chroniczne zmęczenie, problemy z układem pokarmowym, zawroty i bóle głowy, bóle w klatce piersiowej, tiki. Zespół przewlekłego zmęczenia, jaki jest następstwem pracoholizmu, został wpisany przez WHO na listę chorób cywilizacyjnych w roku 1993<sup>160</sup>.

Rodzina to środowisko, które mocno cierpi z powodu uzależnienia od pracy któregoś z jej dorosłych członków. Staje się w miarę czasu coraz bardziej współuzależnio-

---

<sup>157</sup> L. Mieścicka, *Pracoholizm*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2002, s. 34–35.

<sup>158</sup> Por. N. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od czynności. Mit czy rzeczywistość?*, Difin, Warszawa 2010, s. 34.

<sup>159</sup> Por. K. Wojdyło, *Charakterystyka uzależnienia od pracy w świetle dotychczasowych badań*, „Nowiny Psychologiczne”, 2003, nr.3, s. 33–50.

<sup>160</sup> Zob. A. Walecka, *Pracoholizm – choroba czy symbol naszych czasów*, [w:] Z. Jankowska (red.), *Dysfunkcje zarządzania zasobami ludzkimi*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2005, s. 371–376.

na<sup>161</sup>. U partnerów życiowych dochodzi bowiem do uruchomienia mechanizmów adaptacyjnych. Starają się żyć tak, jakby nie było problemu. Przejmują na siebie całą odpowiedzialność za dom i wychowanie dzieci. Jeżeli to mężczyzna jest pracoholikiem, kobieta kryje przed otoczeniem, włącznie z dziećmi, jego uzależnienie. W odruchu samoobrony przed patologiczną sytuacją konstruuje sobie system zaprzeczeń. Stwarza w ten sposób doskonałe warunki dla rozwoju uzależnienia partnera. Do pewnego czasu to wystarcza, żeby wierzyła, że jej dom funkcjonuje normalnie. Jednak wypracowany system nie wytrzymuje rozdźwięku pomiędzy iluzją a rzeczywistością. Jest to moment, w którym dochodzi do załamania zdrowia zarówno psychicznego, jak i fizycznego (np. reakcje alergiczne, nadciśnienie, wrzody)<sup>162</sup>.

Pracoholizm rodzica odciska swoje piętno także na ich dzieciach. Czują się odrzucone przez rodzica, który nie wykazuje nimi zainteresowania. Mogą reagować w rozmaity sposób. Nierzadko bywa, że starsze z rodzeństwa, chcąc wynagrodzić matce brak wsparcia ze strony ojca, przejmuje część jego domowych obowiązków. Idzie to w parze z braniem na siebie odpowiedzialności za matkę i młodsze rodzeństwo. Potrzeby własne takiego dziecka odchodzą na dalszy plan<sup>163</sup>.

Potrzeby materialne dzieci pracoholików z reguły są w pełni zaspokojone. Pracoholik w końcu dużo pracuje, a więc ma dobre zarobki. Kupując drogie prezenty, chce zastąpić dziecku braki emocjonalne, wynikające z jego koncentracji na pracy. Dzieci pracoholików doświadczają poważnych zaburzeń emocjonalnych. Sama matka (jeżeli pracoholikiem jest ojciec) nie jest w stanie zapewnić dziecku takich warunków rozwoju, jakie miałyby w przypadku czynnego uczestnictwa w wychowywaniu obojga rodziców. I tak samo ojciec (jeżeli pracoholiczką jest matka) nie zapełni dzieciom luki wynikającej z jej braku w procesie wychowywania<sup>164</sup>.

Istnieją jeszcze inne niebezpieczeństwa, na które narażone są dzieci pracoholików. Jedno z nich poważnie uderza w ich poczucie wartości. Rodzic pracoholik bowiem ogranicza swoje zainteresowanie potomstwem do wymagań wobec niego. Sam jest wszakże w swoich oczach człowiekiem niezwykle rzetelnym, odpowiedzialnym i obowiązkowym, i takie ma być jego potomstwo. Każde, nawet drobne niepowodzenie

---

<sup>161</sup> Por. B. Killinger, *Pracoholicy – szkoła przetrwania*, Rebis, Poznań 2007, s. 28.

<sup>162</sup> Tamże, s. 38–42.

<sup>163</sup> Por. S. Kozak, *Patologie w środowisku pracy*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2009, s. 126.

<sup>164</sup> B. Killinger, *Pracoholicy – szkoła przetrwania*, Poznań 2007, s. 24–26.



w szkole jest dla takiego dziecka tragedią. Miłość rodzica pracoholika dziecko odbiera jako warunkową. Jeżeli zawiedzie i dostanie złą ocenę, to tata/mama przestanie je kochać. Ma związane z sytuacją poczucie winy, że nie spełnia oczekiwań rodzica<sup>165</sup>.

Warto się jeszcze zatrzymać się nad dysonansem, w jakim wzrastają dzieci pracoholików. Jak powiedziano wyżej, matka/ojciec stosują strategię wyparcia problemu związanego z uzależnieniem współmałżonka. Dorośli udają, że wszystko jest dobrze, jednak dziecko instynktownie wyczuwa, że w domu brakuje atmosfery ciepła, zrozumienia i bliskości. Jest to źródłem poważnego rozdzwiewku w umyśle dziecka<sup>166</sup>.

### 1.6.2. Zakupoholizm

Zakupoholizm (in. oniomania, kupnoholizm, shopoholizm) jest stosunkowo niedawno zaobserwowanym uzależnieniem, niemniej zatacza coraz szersze kręgi. Przy czym pojęcie zakupoholizmu nie ogranicza się jedynie do kompulsywnego robienia zakupów pod wpływem przymusu wewnętrznego. Jest to też bowiem zaspokajanie potrzeby nabywania rzeczy poprzez oglądanie, bez kupowania<sup>167</sup>.

Robienie zakupów daje osobie uzależnionej dużo radości, graniczącej z euforią, po czym ten stan przechodzi w kontrastowy, czyli w smutek i przygnębienie. Nastrój może poprawić jedynie kolejny zakup. Warto dodać, że lwia część przedmiotów nabytych przez zakupoholików jest im po prostu niepotrzebna. Sam proces nabywania interesuje ich bowiem dużo bardziej niż fakt posiadania jakiegoś przedmiotu<sup>168</sup>.

Do rozwoju zjawiska zakupoholizmu przyczynił się dynamiczny rozwój sklepów internetowych. Zakupy robi się niezwykle łatwo, siedząc w domu przed komputerem. Ta łatwość prawdopodobnie w dużej mierze przyczyniła się do powstania omawianego uzależnienia<sup>169</sup>.

---

<sup>165</sup> Tamże, s. 27.

<sup>166</sup> Tamże.

<sup>167</sup> Por. N. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od czynności. Mit czy rzeczywistość?*, Warszawa 2010, s. 117–119.

<sup>168</sup> M.K. Klimczak, *Uzależnienia Młodzieży od Internetu jako problem wychowawczy i moralny*, Olsztyn 2012, s. 189.

<sup>169</sup> Tamże, s. 190.

Marta K. Klimczak zwraca uwagę na niebezpieczeństwo zakupoholizmu wśród młodzieży. Jest to grupa społeczna, która nie zarabia. Uzależniony od zakupów nastolatek, gdy przekroczy swoje „kieszonkowe”, nadal czuje mocny impuls nabywania rzeczy przez Internet. W celu zaspokojenia swojej kompulsywnej potrzeby może posunąć się do kradzieży<sup>170</sup>.

Agata Gąsiorowska uważa, że mechanizm rządzący kompulsywnym kupowaniem napędzany jest obniżeniem nastroju bądź zaniżonym poczuciem własnej wartości. Reakcją na wewnętrzny konflikt i napięcie jest robienie zakupów. I – podobnie jak przy omówionych dotychczas nałogach – następuje zjawisko tolerancji: trzeba kupować częściej i więcej. Gdy osoba uzależniona oprze się pokusie kupowania, doznaje objawów odstawienia, takich jak złe samopoczucie i rozbitcie wewnętrzne<sup>171</sup>.

Warto jednak w tym miejscu dodać, że nie każde poprawianie sobie nastroju poprzez kupienie czegoś nawet niekoniecznie potrzebnego, ale sprawiającego przyjemność, jest zakupoholizmem. Każdy człowiek ma do tego prawo, nawet psychologowie polecają takie rozwiązania. Zakupoholizm ma jednak głębsze podłoże. Gdy kupowanie staje się jedyną formą pozbycia się frustracji, która wraca bardzo prędko i rozładowywana jest w ten sam sposób, to jest to już niebezpieczne<sup>172</sup>.

Trochę inne oblicze zakupoholizmu odsłania Anna Kraśkiewicz. Wspomina bowiem jeszcze o sytuacji nabywania rzeczy na pokaz. W ten sposób zakupoholicy rekompensują sobie poczucie niższości<sup>173</sup>.

Uzależnienie od robienia zakupów, ze względu na bezpośrednią motywację osoby uzależnionej, można uszeregować w czterech kategoriach<sup>174</sup>:

1. Polowanie na okazję – w tej kategorii znajdują się ludzie, którzy nie robią zakupów dlatego, że jakaś rzecz im jest potrzebna, ale dlatego, że została przeceniona. Nabyte towary mało ich potem interesują.

2. Kolekcjonerstwo – samo w sobie nie jest złe. Jeżeli jednak przybiera zbyt nasiloną formę, staje się patologią.

---

<sup>170</sup> Tamże, s. 191.

<sup>171</sup> Zob. A. Gąsiorowska, *Kupowanie kompulsywne – zjawisko, jego determinanty i konsekwencje: przegląd badań*, „Przegląd Psychologiczny” 2001, nr 4.

<sup>172</sup> Por. A. Kraśkiewicz, *Tango i cash czyli symfonia zakupów*, „Charaktery” 2009, nr 6.

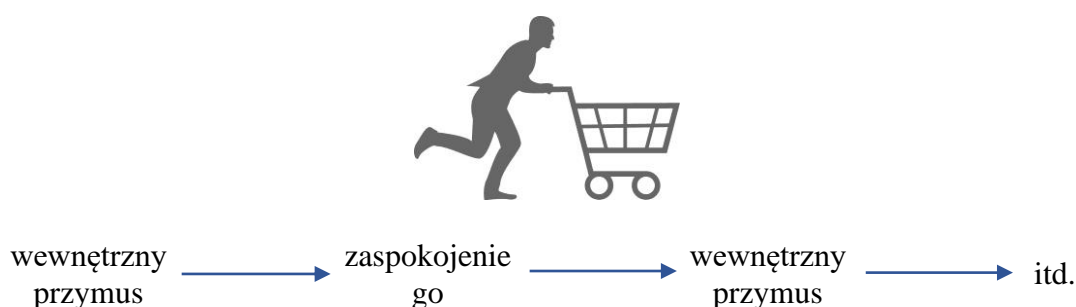
<sup>173</sup> Tamże.

<sup>174</sup> Por. A. Muller, *Kiedy zakupy stają się nałogiem*, „Charaktery” 2009, nr 11.

3. Gadżetomania – ta kategoria skupia osoby ekscytujące się rynkowymi nowinkami.

4. Window-shopping – to specyficzna kategoria. Nie dochodzi w niej bowiem do zakupów. Osoby z tej grupy poprzestają na kompulsywnym oglądaniu wystaw i/lub przeglądaniu ofert sklepów internetowych.

Konsekwencje uzależnienia, jakim jest zakupoholizm, dotyczą wielu aspektów życia człowieka. W sferze psychicznej, jak każde uzależnienie, powoduje coraz większe spustoszenie. Życie zakupoholika koncentruje się bowiem według schematu przedstawionego na rys. 1.<sup>175</sup>



**Rys. 1. Schemat działania zakupoholika**

Źródło: oprac. własne

Skutki zakupoholizmu sięgają wielu sfer ludzkiego życia. w sferze psychicznej zakup danego przedmiotu przynosi zadowolenie i rozładowanie napięcia. Efekt trwa krótko i znów pojawia się przymus kolejnego zakupu. Napięcie narasta, dopóki nie dojdzie do jego rozładowania poprzez kolejną nabytą rzecz. Osoba uzależniona jest świadoma, że jej postępowanie jest złe, ma poczucie winy w związku z nim, ale nie potrafi przerwać tego ciągu. Ten rodzaj uzależnienia w większości przypadków prowadzi do problemów finansowych. W przypadkach ekstremalnych zakupoholik staje się bankrutem<sup>176</sup>. Nie jest to jednak koniec konsekwencji. Problemy finansowe i dziwne, nieracjonalne zachowanie zakupoholika, odczytywane często jako skrajny egoizm, powodują konflikty w rodzinie<sup>177</sup>.

<sup>175</sup> Por. B. Dzik, *Pęd na sklepowe sale!* „Charaktery” 2008, nr 1.

<sup>176</sup> Por. P. Koryczan, M. Sęktas, L. Dybczak, K. Malicka, *Uzależnienie od zakupów – przegląd badań*, „Badania i Rozwój Młodych Naukowców w Polsce”, seria: Nauki Humanistyczne i Społeczne, cz. 4, J. Nyćkowiak, J. Leśny (red.), s. 80.

<sup>177</sup> Por. I. Kurlak, *Wybrane zagadnienia problematyki kompulsywnego kupowania: uzależnienie od zakupów (oniomania)*, „Forum Pedagogiczne” 2008, nr 1, s. 232.

Współczesny świat epatuje wieloma zagrożeniami w postaci łatwego wejścia w uzależnienie. Każde z nich jest rodzajem zniewolenia. Osoba uzależniona bowiem traci kontrolę nad własnym życiem i rozwojem. Wielość uzależnień i zakres ich ofiar można odbierać jak sygnał, że kierunek, w którym idzie cywilizacja, nie jest kierunkiem dobrym. Przy czym coraz młodsze osoby dotknięte bywają różnego typu uzależnieniami. Być może winne jest dzisiejsze tempo życia, być może niewystarczająca jest edukacja społeczna w tym obszarze.

# UZALEŻNIENIA FONOHOLOGICZNE JAKO DYSFUNKCJA W RODZINIE

Dynamiczny rozwój technologiczny zdaje się nie sprzyjać życiu rodzinnemu. Elektronika bowiem zaczyna dominować nad obszarem, który kiedyś należał do pielęgnowania więzi rodzinnych. Powyższe stwierdzenie trzeba rozumieć w ten sposób, że członkowie rodziny w jej tradycyjnym znaczeniu żyli w relacji i wpływali na siebie wzajemnie. Tymczasem aktualnie obserwuje się ucieczkę w świat wirtualny, właściwie w każdym pokoleniu.

W rodzinie bardzo ważne jest poczucie wspólnotowości. Inaczej staje się ona dysfunkcyjna i nie spełnia swojej podstawowej roli, która polega na zapewnieniu potomstwu warunków do prawidłowego rozwoju na drodze osiągnięcia efektów wychowawczych. Jeżeli tak się nie dzieje, dzieci, pozostawione bez właściwego wzorca, muszą same radzić sobie z kłopotami i rozwiązywać problemy. Niestety, rodzin dysfunkcyjnych we współczesnym społeczeństwie przybywa.

### 2.1. Podważenie znaczenia więzi wewnątrzrodzinnych

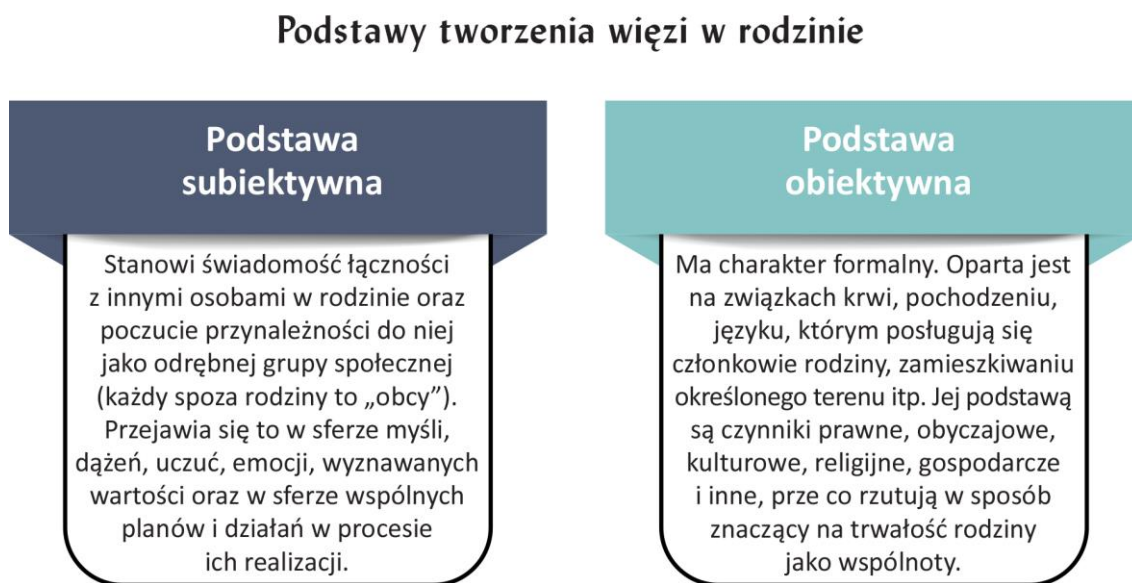
Według J. Szczepańskiego więzią społeczną jest „relacja (...) między co najmniej dwiema, trzema osobami”<sup>1</sup>. Ważne jest tu słowo „relacja”, ponieważ w nim zawierają się aktywne kontakty między tymi osobami i ich współzależność od siebie. S. Kowalski, definiując więź społeczną w rodzinie, dodaje, że „ściśle łączy się ze zróżnicowaną strukturą rodziny”<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. VII, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2008, s. 123.

<sup>2</sup> Tamże, s. 123.

W „Encyklopedii pedagogicznej XXI wieku” uszeregowano fundamenty tworzenia więzi rodzinnych, co przedstawia rysunek 2.



**Rys. 2. Podstawy tworzenia więzi w rodzinie**

Źródło: *Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. VII, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2008, s. 117–118

W XXI stuleciu obserwuje się wyraźne osłabienie więzi rodzinnych. Kontakty międzypokoleniowe są coraz słabsze, zwłaszcza jeśli chodzi o relacje najstarszego pokolenia z wnukami, bo rzadko zdarzają się rodziny wielopokoleniowe.

J. Bowlby w swojej publikacji wymienia cztery kategorie więzi rodzinnych<sup>3</sup>:

1. Ufna – rodzice/opiekunowie stanowią dla dzieci filar, jeśli chodzi o poczucie bezpieczeństwa.

2. Lękowo-unikająca – rodzice/opiekunowie uciekają od problemów dziecka, bo boją się z nimi zmierzyć. Wolą udawać, że nic się nie dzieje, i czekać aż problem rozwiąże się sam. Niestety, problemy same się nie rozwiązują, a raczej przybierają na sile.

3. Lękowo-ambivalentna – rodzic/opiekun prezentuje – jak powyżej – postawę lękową, ale stara się równocześnie wytworzyć poczucie bliskości pomiędzy sobą a dzieckiem.

---

<sup>3</sup> J. Bowlby, *Attachment and loss*, t. 1: Attachment, Basic Books, New York 1969, s. 37.

4. Zdezorganizowana – charakteryzuje się chaosem emocjonalnym. Dziecko na przemian jest wspierane przez rodzica/opiekuna i odrzucane. Taki rodzaj więzi wyrządza dzieciom dużą krzywdę emocjonalną.

Zaburzenie więzi rodzinnych odbija się negatywnie na innych płaszczyznach funkcjonowania dziecka. Będzie ono miało poważne problemy z relacjami pozarodzinnymi: wychowawcami, rówieśnikami. Stanie się osobą albo unikającą nawiązywania kontaktów, albo konfliktową<sup>4</sup>.

Podstawowej przyczyny zaburzenia relacji rodzinnych można upatrywać we współczesnych poglądach, związanych z hierarchią wartości. Otóż rodzina aktualnie nie cieszy się wysoką pozycją. Jej autorytet upada, preferowane społecznie wydają się być związki niemieszczące się w kategoriach tradycyjnej rodziny. Wartości duchowe, związane z wiarą i religią nie dość, że są uważane za przestarzałe, to jeszcze często wyśmiewane. Współczesne, określane jako postmodernistyczne, podejście do rzeczywistości zakłada, że „wartości zmieniają się wraz ze zmianą rzeczywistości, jak również zależą od zmiennego nastawienia jednostki (...). Kryterium, za pomocą którego wyjaśnia się całą ponowoczesną rzeczywistość, jest użyteczność”<sup>5</sup>.

Powyższe podejście odzwierciedla pluralizm światopoglądowy. Zakłada, że normy, wartości i zasady nie są takie same dla wszystkich, bo człowiek ma wolność wyboru. Wybory są kwestią jak najbardziej osobistą.

O ile mieliśmy w historii do czynienia z przewartościowaniem wartości, to współcześnie możemy mówić o pluralizmie wartości i przyjęciu go „jako nadrzędnej wartości kulturowej”<sup>6</sup>.

Kryzysowi wartościowania towarzyszy kryzys tradycji. Zachowania zgodne z tradycją są postrzegane jako anachroniczne, nienowoczesne i niepostępowe. W ten sposób ludzkość gubi pewne drogowskazy, które stanowiły przez stulecia podstawy postępowania, „ład społeczny nagle zaczyna zależeć od wyborów indywidualnych jed-

---

<sup>4</sup> N. Luxmoore, *Złość u młodzieży. Jak sobie z nią radzić*, Bellona SA, Warszawa 2009, s. 43.

<sup>5</sup> M. Miczyńska-Kowalska, *Wartości w postmodernizmie. Koncepcja dekonstrukcji rzeczywistości społecznej – analiza krytyczna*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2013, s. 47.

<sup>6</sup> A. Borowiak, *Ponowoczesna etyka i ponowoczesna tolerancja*, [w:] A. Borowiak, P. Szarota (red.), *Tolerancja i wielokulturowość. Wyzwania XXI wieku*, Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej Academicus, Warszawa 2004, s. 40.

nostek, a nie od uniwersalnych norm”<sup>7</sup>, a „kryteria normatywne często krzyżują się i rozmiągają, czy wręcz są sprzeczne”<sup>8</sup>.

Co wynika z takich poglądów? Na niwie społecznej na pewno relatywizm etyczno-moralny. W związku z tym – zachwianie ładu społecznego. Natomiast w odniesieniu do jednostki – brak oparcia dla własnych moralnych wyborów i niepewność z tym związana. Idąc dalej, w konsekwencje psychiczne takiej rzeczywistości dla człowieka, możemy mówić o zagubieniu, dezorientacji i poczuciu osamotnienia.

Co powoduje brak hierarchii wartości? Odpowiedź jest prosta – skoro nie ma hierarchii, to wszystkie wartości mają takie samo znaczenie w obszarze społecznym. Taką sytuację można nazwać pewnym rodzajem prywatyzacji w sferze moralnej. „Zamiast polegania na autorytetach (...) powinniśmy postępować zgodnie z własną intuicją moralną” – pisze A. Borowiak, dodając, że owa intuicja stanowi źródło empatii, a więc w sposób jak najbardziej prawidłowy kształtuje postawę moralną człowieka<sup>9</sup>.

Zygmunt Baumann uważa, że w wyniku takich poglądów bardzo cierpią więzi rodzinne. Określa je jako „czyste”, wyjaśniając, że są<sup>10</sup>:

- ▶ tymczasowe;
- ▶ płynne;
- ▶ w dużym stopniu narażone na rozpadu.

Również A. Giddens nawiązuje do pojęcia „czystych” relacji rodzinnych. Określa taką relację jako<sup>11</sup>:

- ▶ wolną od przymusu;
- ▶ niezależną od zobowiązań;
- ▶ pozbawioną wzajemnej odpowiedzialności;
- ▶ utrzymywaną wyłącznie dla przyjemności/korzyści.

---

<sup>7</sup> K. Suwada, *Jak nazwać współczesność? Problem konceptualizacji płynnej nowoczesności Zygmunta Baumana, drugiej nowoczesności Ulricha Becka i późnej nowoczesności Anthony’ego Giddensa*, „Kultura i Edukacja” 2007, nr 3, s. 44.

<sup>8</sup> M. Korzewski, *Wolność a odpowiedzialność, czyli o prawie i moralności w ponowoczesności*, „Kultura i Społeczeństwo” 2002, t. 46, nr 3, s. 17.

<sup>9</sup> A. Borowiak, *Ponowoczesna etyka...*, s. 40.

<sup>10</sup> Z. Bauman, *Razem osobno*, tłum. T. Kunz, Wydawnictwo Literackie, Warszawa 2003, s. 204.

<sup>11</sup> A. Dziuban, *Gry z tożsamością. Tatuowanie ciała w indywidualizującym się społeczeństwie polskim*, Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń 2013, s. 72.



Jak więc widać, współczesne wzorce związków od początku nie zakładają ich trwałości. Byt związku zależy niejako od nastroju i aktualnych zachcianek partnerów. Gdy kończy się przyjemność czy odnoszenie korzyści, znika motywacja do utrzymywania wspólnoty. Problemy, trudności nie są już wyzwaniem, które rodzina powinna wziąć na siebie i wspólnie pokonywać, ale stają się przyczynkiem do rozpadu związku. Związek kobiety i mężczyzny, wychowujących potomstwo, nie stanowi nadrzędnej wartości. Największy dramat wynika stąd dla dzieci, które zostają pozbawione trwałych fundamentów rodzinnych. Taki model rodziny „czystej”, pozbawionej trwałej więzi i odpowiedzialności, mogą niestety w sobie utrwalić i przenieść na własne, dorosłe życie. Na rysunku 3 przedstawiono współczesne przyczyny podważenia więzi rodzinnych według A.M. de Tchorzewskiego.



**Rys. 3. Przyczyny podważenia więzi w rodzinie**

Źródło: oprac. na podst. A.M. de Tchorzewski, *Rodzina w czasach współczesnego chaosu aksjonormatywnego* [online]

Czemu wobec tego ma służyć założenie rodziny, jeśli nie zbudowaniu trwałych więzi, które stają się podstawą wychowania dzieci?

Bauman stwierdza, że motywacją do podjęcia związku jest przede wszystkim chęć zaspokojenia indywidualnych potrzeb. Gdy z jakichś względów potrzeba przestaje być zaspokajana, w pojęciu partnerów/małżonków nic nie stoi na przeszkodzie, aby wyjść z relacji, która nie znajduje swojego uzasadnienia<sup>12</sup>.

Takie podejście do wspólnoty rodzinnej skutkuje różnego typu niepożądanymi zachowaniami. Wśród nich Bauman wymienia takie jak<sup>13</sup>:

#### 1. Niewierność małżeńska

Skoro związek jest po to, aby zaspokajać indywidualne potrzeby, a z jakichś powodów jedna ze stron nie czuje się w tej sferze usatysfakcjonowana, to trzeba tę potrzebę realizować poza małżeństwem.

#### 2. Choroby w rodzinie

Zwłaszcza te przewlekłe i o nieodwracalnych skutkach są niewątpliwie dużym wyzwaniem dla członków rodziny. Niestety, sytuacje, w których rodziny się rozpadają, często związane są z inwalidztwem jednego z małżonków (np. na skutek wypadku samochodowego) bądź z przyjściem na świat niepełnosprawnego dziecka.

#### 3. Uzależnienia w rodzinie

Brak poczucia więzi, zrozumienia, wspólnoty i samotność w rodzinie popycha jej członków rodziny w stronę różnego typu uzależnień.

Przyczynkiem do wszelkich dysfunkcji w rodzinie stają się braki w komunikacji interpersonalnej. Skutkują one nierzadko<sup>14</sup>:

- ▶ obojętnością członków rodziny na pozostałych członków;
- ▶ nadmiernym ich kontrolowaniem;
- ▶ przemocą psychiczną;
- ▶ przemocą fizyczną.

Rodzina nie staje się dysfunkcyjną z dnia na dzień. Jest to proces, w którym Z. Tyszka upatruje poszczególne etapy<sup>15</sup>:

---

<sup>12</sup> Tamże.

<sup>13</sup> Tamże.

<sup>14</sup> Tamże.

### 1. Etap zaprzeczenia

Członkom rodziny brakuje odwagi, żeby stanąć twarzą w twarz z pojawiającymi się problemami. Następuje tzw. zamiatanie ich pod dywan, co powodować może jedynie ich nasilanie się.

### 2. Etap uzależniania problemów od zewnętrznych okoliczności

Członkowie rodziny tłumaczą wszelkie niepowodzenia na jej niwie zewnętrznymi sytuacjami, nie dostrzegają, że problem tkwi w ich zaburzonych kontaktach. Nie prowadzi to do żadnych prób podejmowania jakichkolwiek rozwiązań.

### 3. Etap reakcji na nasilony już problem

Podjęcie prób naprawy związku na drodze rozmów, terapii rodzinnej itp. / rozpad związku. Niestety druga z wymienionych reakcji znacznie przeważa we współczesnym społeczeństwie.

Warto w tym miejscu wrócić do jednego ze skutków braku więzi w rodzinie, wymienionego przez Bauman, czyli do uzależnień poszczególnych członków wspólnoty rodzinnej. Jest to bowiem bardzo wyraźny znak naszych czasów.

Jak już wspomniano, uzależnienie jest następstwem braku autentycznych relacji. Etap uzależniania problemów od zewnętrznych okoliczności zazwyczaj trwa bardzo długo. Warunkiem naprawy atmosfery w rodzinie staje się oczekiwana abstynencja jej uzależnionego członka. I tak myślenie o problemie przybiera następujące kierunki<sup>16</sup>:

mąż wyjdzie z alkoholizmu	→	wszystko zacznie się dobrze układać
żona uwolni się od zakupoholizmu	→	skończą się problemy finansowe
syn przestanie grać na komputerze	→	poprawi oceny w szkole
córka przestanie spędzać godziny na portalach społecznościowych	→	poprawi oceny w szkole

---

<sup>15</sup> Por. Z. Tyszka, *Rodzina w świecie współczesnym i jej znaczenie dla jednostki i społeczeństwa*, [w:] T. Pilech, I. Lepalczyk (red.), *Pedagogika społeczna*, Warszawa 1995, s. 150.

<sup>16</sup> Por. E. Łuczak, *Wielowymiarowa dysfunkcjonalność współczesnej rodziny i jej wpływ na proces wychowania*, [w:] W. Muszyński, E. Sikora (red.), *Małżeństwo i rodzina w ponowoczesności. Szanse – zagrożenia – patologie*, Toruń 2008, s. 306.

Etap ten przedłużają obietnice osoby uzależnionej, że „od jutra”, że to „ostatni raz”, że poradzi sobie sama bez specjalistycznej pomocy. W przypadku uzależnień jest to z reguły niemożliwe. Po takich niespełnionych obietnicach osoba uzależniona ma poczucie winy, a pozostali członkowie rodziny czują się mocno zawiedzeni. Uzależnienie nasila się, sytuacja staje się coraz gorsza. Nie dotknięto bowiem pierwotnej przyczyny uzależnienia<sup>17</sup>.

Członkowie rodziny mają tendencję do sprowadzania problemu uzależnienia do winy uzależnionego. Oczywiście można go oskarżyć o brak silnej woli, słabość charakteru itp. Niemniej samo oskarżenie nie jest w żaden sposób konstruktywne, a więc nie pomaga w rozwiązaniu, a wprost przeciwnie – intensyfikuje go. Przy czym jeden problem może pociągać za sobą kolejny. W reakcji na uzależnienie dziecka od portali społecznościowych / gier online / narkotyków rodzic posuwa się do przemocy fizycznej. Nastolatek zaczyna wówczas odczuwać konieczność zwiększenia „dawki” (narkotyku czy godzin spędzanych przed komputerem), żeby zagłuszyć w sobie poczucie winy oraz rozładować napięcie i ból (fizyczny i psychiczny), związane z agresją rodzica<sup>18</sup>.

Innym przykładem może być reakcja męża na uzależnienie żony od robienia zakupów. Pomijając, że w tej sytuacji również może być stosowana przemoc fizyczna, to może też wystąpić przemoc ekonomiczna. Mąż bowiem postrzega żonę jako osobę egoistyczną, skrajnie lekkomyślną i pozbawioną poczucia odpowiedzialności za rodzinę. Faktycznie można tak potraktować kogoś, kto, mając rodzinę, wydaje mnóstwo pieniędzy na swoje zachcianki. Niemniej pamiętajmy, że jakiegokolwiek uzależnienie ma głębsze podłoże. Odcięcie żony od pieniędzy problemu nie rozwiązuje, a wzmaga go, bo uzależnienie będzie przybierać na sile na zasadzie wzrostu tolerancji na przedmiot uzależnienia<sup>19</sup>.

Warto zwrócić uwagę na pewien szczególny aspekt rodzin, w których uzależnienie jednego z członków doprowadziło całą rodzinę do współuzależnienia. Otóż charakterystyczne jest to, że rodzina konsoliduje się, jeśli chodzi o ukrywanie problemu przed otoczeniem. Nie jest to jednak ani zdrowa, ani autentyczna konsolidacja. Przy czym we własnym gronie rodzinnym też nie rozwiązują problemu i wypierają, że coś złego się

---

<sup>17</sup> Tamże.

<sup>18</sup> Por. Z. Tyszka, *Socjologia rodziny a pedagogika rodziny. Przedmiot badań – możliwości współdziałania badawczego*, „Roczniki Socjologii Rodziny” 1998, t. 10, s. 78.

<sup>19</sup> Tamże.

dzieje<sup>20</sup>. G. Pyżlak w swojej publikacji podkreśla, że rozpoznanie rodziny dysfunkcyjnej ma kolosalne znaczenie, jeśli chodzi o jej szanse na powrót do normalnego funkcjonowania<sup>21</sup>.

Wydaje się, że konsumpcyjny tryb życia, pochwała hedonizmu, upatrywanie sensu życia w przyjemnościach i postawienie na wygodę jako na istotną wartość zwolniły ludzi od podejmowania wysiłku skierowanego na poprawę sytuacji, w jakiej się znaleźli. Wygodniej jest przecież wyprzeć problem niż przyznać się do niego, bo takie przyznanie obliguje niejako do podejmowania prób jego rozwiązania. Niepokojący jest fakt, że najmłodsze pokolenie wychowuje się na złym wzorcu i tworzy sobie fałszywy model małżeństwa.

## 2.2. Negacja poczucia własnej tożsamości

Jednostkę ludzką określa jej tożsamość, rozumiana w tym sensie, że odróżnia się od innych osób dzięki własnym cechom i właściwościom. Owe cechy i właściwości dyktują wewnętrzne potrzeby oraz stanowią podstawę relacji z otaczającym światem<sup>22</sup>.

„Ustalenie czyjejs tożsamości stwierdza, że – według M. Jarymowicz – identyfikowanie kogoś polega na rozpoznawaniu jego atrybutów specyficznych, to jest cech odróżniających daną osobę czy grupę od wszystkich innych. (...) Tak więc tożsamość wyraża się poprzez atrybuty charakterystyczne dla danej osoby”<sup>23</sup>.

Do budowania własnej tożsamości wpływa szereg elementów. Jej kształtowanie zaczyna się już od najwcześniejszych lat życia. toteż środowisko rodzinne ma kluczowe znaczenia dla zbudowania poczucia tożsamości u dzieci.

Na rysunku 4 wyszczególniono elementy, jakie mają znaczenie dla budowania własnej tożsamości.

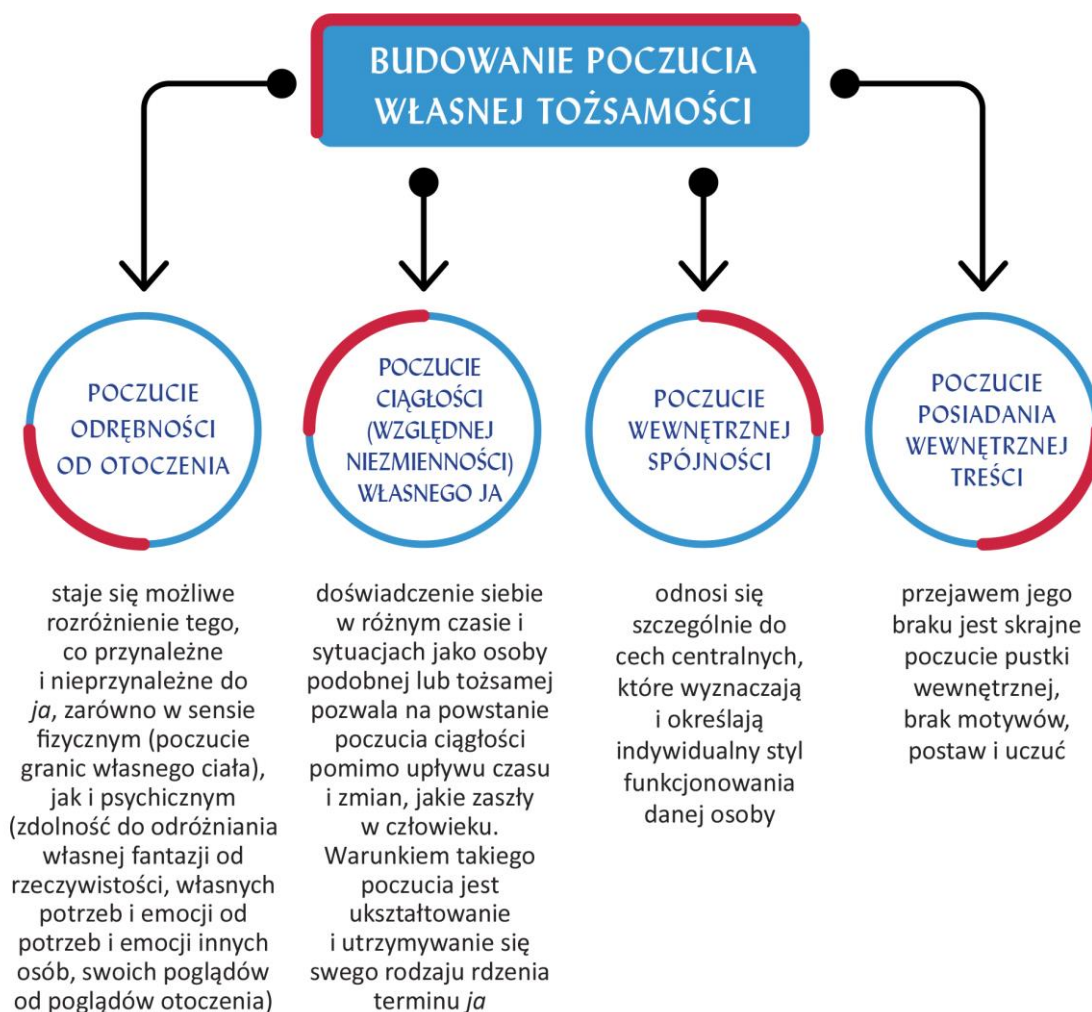
---

<sup>20</sup> Tamże.

<sup>21</sup> Por. G. Pyżlak, *Rodzina dysfunkcyjna i formy jej pomocy*, „Perspectiva”. Legnickie Studia Teologiczno-Historyczne 2013, nr 1 (22), s. 118.

<sup>22</sup> A. Gałdowa, *Wprowadzenie*, [w:] A. Gałdowa (red.), *Tożsamość człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2000, s. 9.

<sup>23</sup> M. Jarymowicz, *Psychologia tożsamości*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3, GWP, Gdańsk, s. 98.



**Rys. 4. Elementy wpływające na budowanie poczucia własnej tożsamości**

Źródło: Grzegorzyc T., *Tożsamość a poczucie tożsamości. Próba uporządkowania problematyki*, [w:] *Tożsamość człowieka*, (red.) A. Gałdowa, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2000 s. 46–47.

Proces budowania poczucia własnej tożsamości przez potomstwo odbywa się we współczesnych rodzinach w oparciu o inne zasady i normy niż te, które przyświecały rodzinom tradycyjnym. W miejsce konkretnie wyznaczonych granic i jednoznacznych kryteriów dobra i zła, wkroczył relatywizm i źle pojęta wolność<sup>24</sup>. Odbija się to w sferze kształtowania tożsamości. A. Giddens usystematyzował dylematy, z którymi

<sup>24</sup> Z. Kwieciński, *Edukacja wobec wyzwań demokracji*, [w:] H. Kwiatkowska, Z. Kwieciński (red.), *Demokracja a oświata, kształcenie i wychowanie*, Edytor, Toruń 1996, s. 22.

boryka się młode pokolenie, doznając kryzysów tożsamości, formułując je w postaci pojęć przeciwstawnych<sup>25</sup>:

#### 1. Unifikacja kontra fragmentacja

Brak rozwiązania tego typu dylematów zagraża z jednej strony brakiem elastyczności, z drugiej zaś może prowadzić do tzw. autorytarnego konformizmu, co przejawia się w braku refleksyjności i dostosowywania się do ogółu. Jedna i druga sytuacja jest szkodliwa budowania tożsamości.

#### 2. Bezsilność kontra kontrola

Nieporadzenie sobie z tym dylematem wiąże się z jednej strony z zewnątrzsterownością. Człowiek bezsilny jest przekonany, że jego życie zależy od czynników zewnętrznych i uważa, że nie ma na nie żadnego wpływu. Nadmierna kontrola z kolei daje jednostce złudne poczucie siły, że wszystko jest od niej zależne.

#### 3. Autorytet kontra niepewność

Nierozwiązanie powyższego dylematu sprzyja patologiom. W pierwszym przypadku następuje zahamowanie rozwoju tożsamości autonomicznej. Człowiek, opierając się jedynie na autorytetach, z pominięciem własnej refleksji traci zdolność krytycznej oceny rzeczywistości. Niepewność natomiast prowadzi do wątpliwości, które powstrzymują człowieka przed podejmowaniem działań, co może skończyć się wyalienowaniem z życia społecznego i z relacji osobistych.

#### 4. Doświadczenie indywidualne kontra doświadczenie ustandaryzowane

Do wyboru w tym przypadku są dwa style życia: doskonalenie siebie lub konsumpcjonizm. Konsumpcyjny styl życia rozleniwia jednostkę i nie sprzyja podejmowaniu wysiłków dotyczących samorozwoju i samodoskonalenia się. Wpada w pułapkę bezrefleksyjnego podążania za modą i bezustannie zmieniającymi się trendami.

W terminologii socjologicznej pojawiło się pojęcie „osobowość ponowoczesna”. Czym jest, wobec tego osobowość ponowoczesna?

Na pewno jest wytworem czasów współczesnych, które imputują jej fragmentaryzację i epizodyczność różnych sfer życia, co pociąga za sobą niespójność i niekonsekwencję działania. Dalszym krokiem będzie już tylko wewnętrzne rozdarcie.

---

<sup>25</sup> A. Giddens, *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 2001, s. 261–274.

Sformułowanie „osobowość ponowoczesna” dotyczy przede wszystkim ludzi młodych, próbujących określić siebie i własne potrzeby.

M.J. Sandel w swoich rozważaniach nad kwestią osobowości ponowoczesnej łączy ją z zagadnieniem tzw. pustego ja. „Puste ja” oznacza, że jednostka nawet nie dąży do ukształtowania swojej tożsamości, nie podejmuje nawet takich prób. Żyje biernie, jakby obok prawdziwego siebie. Nie definiuje potrzeb, nie próbuje określić swoich wartości i priorytetów<sup>26</sup>. Osobowość ponowoczesna i „puste ja” odcinają się od wszelkich zależności. Prędzej czy później efektem jest poczucie osamotnienia i braku sensu życia. Rysunek 5 przedstawia cechy osobowości ponowoczesnej w opracowaniu Z. Bokszańskiego.

Obok pojęcia osobowości ponowoczesnej pojawia się w literaturze przedmiotu sformułowanie „wschodząca dorosłość”. Termin ten odnosi się to problemów, na jakie narażone są osoby dojrzewające w ponowoczesnej rzeczywistości. Wschodząca dorosłość to niejako brak dojrzałości (wciąż trwają poszukiwania własnej tożsamości), problemy z samorealizacją czy z odnalezieniem się na rynku pracy. J.J. Arnett uważa, że wschodząca dorosłość jest rezultatem wydłużonego przechodzenia z okresu adolescencji do dorosłego życia. Na etapie tego przeistaczania się młody człowiek podejmuje różne eksperymenty, nawet ryzykowne, zagrażające zdrowiu i życiu. Są one w gruncie rzeczy poznawaniem własnych możliwości, zachowań, reakcji na sytuacje ekstremalne oraz eksplorowaniem własnego „ja”. Eksperymenty te obejmują różne obszary życia, takie jak np. sfera uczuciowa czy zawodowa<sup>27</sup>.

Cechy wschodzącej dorosłości w sposób uporządkowany i schematyczny obrazuje rysunek 6.

---

<sup>26</sup> M.J. Sandel, *The Procedural Republic and The Unencumbered Self*, „Political Theory” 1984, no. 12, pp. 81–96.

<sup>27</sup> J.J. Arnett, *Emerging Adulthood. A Theory of Development from The Late Teensthrugh The Twenties*, „American Psychologist” 2000, vol. 55, no. 5, pp. 469–480.





## OSOBOWOŚĆ PONOWOCZESNA

- ✓ **HEDONIZM** – kompulsywna skłonność do osiągnięcia pozytywnych doznań – nawyk „kolekcjonowania przeżyć”.
- ✓ **SZYBKOŚĆ I ZMIENNOŚĆ** – konieczność szybkiej wymiany doświadczeń, czyli tendencja do maksymalizacji efektu zarządzania czasem, bycie w ciągłym ruchu
- ✓ **ZANIK POTRZEBY WSPÓLNOTOWOŚCI** – destrukcja i dekonstrukcja więzi międzyludzkich.
- ✓ **SKRAJNY INDYWIDUALIZM** – „ja stało się wielkie, a my zmalało” – liczy się tylko indywidualna kreacja, bez potrzeby odniesień do standardów społeczno-kulturowych.
- ✓ **EGOCENTRYZM** – koncentracja na sobie i własnych potrzebach, która jest kulturowo uprawniona i społecznie wzmacniana.
- ✓ **MERKANTYLIZM** – wszelkie zasoby traktowane są jak towar do wymiany, relacje z innymi ludźmi i transakcje handlowe utrzymywane SA tak długo, jak długo przynoszą pożądany bilans.
- ✓ **KONSUMPCJONIZM** – wizja siebie i własnego życia wartościowana według kryterium posiadania.
- ✓ **INSTRUMENTALIZM** – brak czasu na zajęcia nieprzynoszące wymiernych korzyści.
- ✓ **NIEZDOLNOŚĆ DO ODRACZANIA GRATYFIKACJI** – przymus jak najszybszego zaspokojenia wszystkich potrzeb, co staje się generatorem aktywności.
- ✓ **PROBLEMY Z TOŻSAMOŚCIĄ** – niezdolność do refleksyjnego samookreślenia siebie i swego miejsca w świecie, somatyzacja tożsamości.
- ✓ **OGRANICZENIE PERSPEKTYWY KREACJI** – życie w jednej perspektywie czasowej – w teraźniejszości, bez przeszłości i przyszłości (których nie ma).
- ✓ **OGRANICZENIE ŹRÓDEŁ KREACJI** – brak odniesień aksjologicznych, z koncentracją na „ilości” doświadczeń, nadmiar jako wyznacznik jakości i sensu życia.

### Rys. 5. Cechy osobowości ponowoczesnej

Źródło: Z. Bokszański, *Tożsamości zbiorowe*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006, s. 83–85



## WSCHODZĄCA DOROSŁOŚĆ

**Rys. 6. Cechy wschodzącej dorosłości**

Źródło: J.J. Arnett, *Emerging adulthood. A theory of development from the late teensthrough the twenties*, “American Psychologist” 2000, vol. 55, no 5, pp. 470–479

Ponowoczesność nie sprzyja młodym ludziom w budowaniu własnej tożsamości. Brak jasno wytyczonych granic, relatywizm w sferze wartości, kryzys rodziny – wszystko to przyczynia się do dezorientacji i zagubienia. W chaosie i wobec chaosu trudno się określić: odkryć własne, autentyczne potrzeby i oczekiwania, obrać cele i plany na przyszłość<sup>28</sup>.

<sup>28</sup> K. Bartholomew, L.M. Horowitz, *Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model*, “Journal of Personality and Social Psychology” 1991, no. 61, pp. 226–244.

Poszukiwanie tożsamości rozpoczyna się bardzo wcześnie, wiele lat przed okresem dojrzewania. Już w przedszkolu dzieci uczą się nawiązywania kontaktów społecznych i uczestniczenia we wspólnych przedsięwzięciach. Jest to czas dynamicznego rozwoju umiejętności społecznych. Dzieciom, które nie wyniosły z domu prawidłowego wzorca relacji międzyludzkich trudno będzie sprostać temu wyzwaniu<sup>29</sup>. Jeżeli na tym etapie problemy kontaktów społecznych nie zostaną rozwiązane, to zostaną przeniesione na następny etap życia – edukację szkolną. Samotne dziecko będzie coraz częściej uciekało w wirtualny świat<sup>30</sup>.

Wiele godzin spędzanych przed komputerem odbija się nie tylko na psychice, ale też na kondycji fizycznej. Stąd się biorą chociażby wady postawy. Brak aktywności ruchowej na świeżym powietrzu z kolei odżywa się w postaci niedotlenienia mózgu<sup>31</sup>. Poważnym uszkodzeniem może też ulec wzrok. O ile jeszcze suche oczy można szybko doprowadzić do dobrego stanu, to już zmętnienie rogówki jest poważniejszym problemem<sup>32</sup>. Z kolei rozdrażnienie, jakie towarzyszy dzieciom spędzającym wiele godzin przed ekranem komputera, a które często kończy się stanami depresyjnymi, w sposób psychosomatyczny powoduje zmiany skórne<sup>33</sup>.

Ponadto media promują postawę konsumpcyjną. Mnogość reklam, zachęcających, żeby coś mieć, przysłania pragnienie, żeby po prostu być. Na to ukierunkowane są re-

---

<sup>29</sup> Por. M. Hopfinger, *Wprowadzenie*, [w:] M. Hopfinger (red.), *Nowe media w komunikacji społecznej w XX wieku*, Oficyna Naukowa, Warszawa 2005, s. 9.

<sup>30</sup> Według CBOS (2014) odsetek młodzieży – użytkowników „komórek” wynosi 99%, w tym: 97 % dzieci ma swój telefon, a pozostałe 2% korzysta z niego nie będąc jego właścicielem (Raport – Młodzież 2013). Wśród młodych użytkowników coraz popularniejsze są także smartfony. Obecnie korzysta z nich 9% młodzieży w wieku 15–19 lat [http://www.tnsglobal.pl/coslychac/files/2015/05/POLSKA\\_JEST\\_MOBI\\_2015.pdf](http://www.tnsglobal.pl/coslychac/files/2015/05/POLSKA_JEST_MOBI_2015.pdf). Z kolei z danych prezentowanych przez firmę AQooQoo, zajmującą się produkcją urządzeń mobilnych i oprogramowaniem m.in. do telefonów dla dzieci wynika, że w Polsce 83% dzieci w wieku 10 lat ma własny telefon komórkowy. Dla porównania w Wielkiej Brytanii odsetek ten wynosi 73%, a w Niemczech 69%. Znaczne różnice widać w danych zgromadzonych w USA, gdzie co trzeci dziesięciolatek ma telefon, w Japonii – co piąty, a we Francji korzysta z niego jedynie co dziesiąte dziecko (<http://www.komputerswiat.pl/nawosci/sprzet/2012/52/niemal-kazdy-10-latek-w-polsce-ma-komorke.aspx>).

<sup>31</sup> Por. G. Rose, *Interpretacja materiałów wizualnych. Krytyczna metodologia badań nad wizualnością*, PWN, Warszawa 2010, s. 20.

<sup>32</sup> Por. P. Levinson, *Nowe nowe media*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2010, s. 12.

<sup>33</sup> Por. F.Ch. Yen, T.Ch. Tang, J.Y. Yen, *Symptoms of Problematic Cellular Phone Use, Functional Impairment and Its Association with Depression among Adolescents in Southern Taiwan*, „Journal of Adolescence” 2009, t. 32, nr 4, s. 863–873.

klamy wabiące konsumentów: mieć, konsumować, posiadać<sup>34</sup>. Wydaje się, że to właśnie decyduje o statusie towarzyskim i społecznym i o „byciu lepszym”<sup>35</sup>.

Niestety, wiele dzieci zasypia przed ekranem tabletu czy laptopa, oglądając bajki. Stąd się biorą zaburzenia snu. W roku 2015 przeprowadzono badanie, które udowodniło, że niebieskie światło, jakie emitują urządzenia elektroniczne, zakłóca działanie melatoniny i rozregulowuje zegar dobowy<sup>36</sup>.

### 2.3. Zaangażowanie i aktywności pozarodzinne

Aktywności pozarodzinne i zaangażowanie rodziców w życie społeczne, kulturalne i towarzyskie w czasie wolnym od pracy decyduje w znacznym stopniu o postawach dzieci. Słowo „aktywny” pochodzi z łaciny i oznacza: „czynny, energiczny, działający, pełen inicjatywy”<sup>37</sup>. W tym miejscu należy jeszcze przytoczyć definicję czasu wolnego. Za E. Górnikowską-Zwolak czas wolny to nieodzowny „element życia społecznego. (...) W znacznym stopniu był nośnikiem wartości kulturowych, przekazywanych z pokolenia na pokolenie”<sup>38</sup>.

E. Wnuk-Lipiński wymienia główne funkcje wolnego czasu<sup>39</sup>: edukacyjna, wychowawcza, integracyjna, rekreacyjna i kompensacyjna.

Z badań wynika, że praca zawodowa zajmuje wysokie miejsce w hierarchii celów życiowych współczesnego człowieka. Traktowana jest jako jedno z podstawowych zadań dorosłego człowieka, które decyduje o jego rozwoju. Praca wpływa na jakość życia

---

<sup>34</sup> Por. P. Waniowski, D. Sobotkiewicz, M. Daszkiewicz, *Marketing – teoria i przykłady*, Wydawnictwo Place, Warszawa 2010, s. 34.

<sup>35</sup> Por. J. Karbowiczek, *Dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym jako odbiorcy reklam*, „Częstochowski Biuletyn Oświatowy” 2009, nr 1, s. 45–52.

<sup>36</sup> Por. A. Chang, D. Aeschbach, F. Duffy, Ch. Czeisler, *Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness*, Joseph S. Takahashi, Howard Hughes Medical Institute, University of Texas Southwestern Medical Center, Dallas, TX, and approved November 26, 2014, s. 235–242.

<sup>37</sup> E. Górnikowska-Zwolak, *Aktywizacja, aktywność*, [w:] D. Lalak, T. Pilch (red.), *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 1999, s. 9–11.

<sup>38</sup> J. Pięta, *Pedagogika czasu wolnego*, PWN, Warszawa 2008, s. 62.

<sup>39</sup> E. Wnuk-Lipiński, *Praca i wypoczynek w budzecie czasu*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk, Wrocław 1972, s. 10.

i prestiż społeczny jednostki, zapewnia jej dobra materialne, daje poczucie niezależności, samostanowienia i osobistej satysfakcji. Dlatego, jak dowodzą wyniki badań, kobiety są skłonne odroczyć swoje plany rodzicielskie, by w pierwszej kolejności znaleźć pracę, osiągnąć pewien poziom awansu zawodowego, a dopiero potem zostać matką. Są świadome trudności godzenia aktywności zawodowej z rodzicielstwem. Przy czym, jeżeli kobieta jest już matką, to w sytuacji trudnej, gdy trzeba dokonać wyboru między dwiema możliwościami, większość kobiet dokonuje wyboru na rzecz spraw rodzinnych. Z kolei mężczyźni w analogicznej sytuacji bardziej orientują się na świat pracy, by zapewnić finansowe wsparcie rodzinie. Kobiety nie są też skłonne do rezygnacji z pracy, gdy mąż zarabia na satysfakcjonującym poziomie<sup>40</sup>.

W. Ciczkowski wskazuje cele dodatkowych aktywności<sup>41</sup>:

1. Rozwijanie wyobraźni i kreatywności twórczej dzieci i młodzieży.
2. Uwrażliwianie na doznania wizualne.
3. Wdrażanie wiedzy o kulturze.
4. Dawanie alternatywy dla spędzania czasu w sieci.

W zakres aktywności pozarodzinnej rodziców wchodzi oczywiście praca zawodowa. W badaniach „European Values Study” praca zawodowa jako wartość w życiu uplasowała się na drugiej pozycji, zaraz za rodziną. Wśród państw, gdzie respondenci dokonali takiego wyboru, jest Polska<sup>42</sup>. Niestety wnioski z „Trzeciego Europejskiego Badania Jakości Życia” nie są optymistyczne. Około 53% badanych, a w Polsce aż 61,3%, po pracy nie ma już siły na aktywne życie rodzinne<sup>43</sup>. Ekspert zareagowali na tę sytuację, nadając współczesnemu społeczeństwu różne nazwy:

---

<sup>40</sup> D. Gębuś, *Rodzina a kariera zawodowa – dylematy współczesnych młodych kobiet*, „Acta Universitatis Lodziensis” 2014, seria: Folia Sociologica, t. 51, ss. 192–194; M. Płopa, *Psychologia rodziny. Teoria i badania*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2011, ss. 452.

<sup>41</sup> W. Ciczkowski, *Udział szkoły i instytucji pozaszkolnych w kształtowaniu zachowań wolnoczasowych młodzieży szkolnej w latach 90.*, [w:] E. Łuczak (red.), *Nauczyciel wobec nowych sytuacji szkolnych*, Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Informatyki i Ekonomii Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Olsztynie, Olsztyn 1998, s. 110–117.

<sup>42</sup> L. Halman, I. Sieben, M. van Zundert, *Atlas of European Values: Trends and Traditions at the turn of the Century*, Brill, Leiden the Netherlands 2011.

<sup>43</sup> R. Anderson et al., *Third European Quality of Life Survey Quality of Life in Europe: Impacts of the crisis*, Luxembourg 2012, s. 61–62.

- ▶ 24-godzinne<sup>44</sup>;
- ▶ galopujące<sup>45</sup>;
- ▶ maniakalne<sup>46</sup>.

W tego typu społeczeństwach, jak zauważa A. Orzeszek<sup>47</sup>:

1. spada liczba zawieranych małżeństw;
2. pary długo nie decydują się na posiadanie potomstwa;
3. w istniejących rodzinach brakuje czasu na pielęgnowanie więzi;
4. występuje chroniczne zmęczenie.

Nietrudno w takich sytuacjach, przy braku autentycznej komunikacji w rodzinie, stać się łupem jakiegoś uzależnienia. Kompensuje ono bowiem brak poczucia przynależności i osamotnienie. Czas spędzany w Internecie daje ponadto złudne poczucie odroczenia i oderwania się od problemów dnia codziennego. Ludzie nie zauważają, że uzależnienie staje się kolejnym, potężnym problemem. Kwestia uzależnienia dotyczy zarówno wyczerpanych pracą rodziców, jak i osamotnionych w rodzinie dzieci.

We współczesnej literaturze odnoszącej się do kryzysu rodziny w aspekcie przepracowania/pracoholizmu ich członków podkreśla się konieczność utrzymywania równowagi między pracą zawodową a rodziną. Nie należy bowiem obu tych sfer ludzkiej egzystencji stawiać w kontrze do siebie. To nie jest wybór pomiędzy zaangażowaniem w pracę a zaangażowaniem w rodzinę. Dla zdrowego funkcjonowania człowieka obie te sfery są istotne. Zarówno praca zawodowa nie może być czynnikiem obniżającym jakość rodzinnych więzi, jak i na odwrót – niepożądana jest też sytuacja, w której człowiek zaniedbuje obowiązki zawodowe na korzyść spraw rodzinnych. Jedynym rozwiązaniem są w tym przypadku wypracowane odpowiednie proporcje<sup>48</sup>.

---

<sup>44</sup> L. Kreitzman, *The 24 Hour Society*, Profile Books 1999.

<sup>45</sup> W. Sztumski, *Turboświat, pułapka przyspieszenia i ekologia czasu*, [w:] K. Popiołek, A. Chudzicka-Czupała (red.), *Czas w życiu człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2010, s. 25–35.

<sup>46</sup> J.B. Fabry, *Introduzione alla logoterapia*, Astrolabio, Roma 1970, s. 87–90.

<sup>47</sup> A. Orzeszek, *Miejsce rodziny i pracy w planach życiowych kobiet. Studium empiryczne*, [w:] M. Szyszka (red.), *Rodzina polska. Wybrane aspekty funkcjonowania*, Instytut Sadecko-Lubelski, Lublin 2013, s. 31–45.

<sup>48</sup> H.J. Greenhaus, M.K. Collins, D.J. Shaw, *The relation between work-family balance and quality of life*, "Journal of Vocational Behaviour" 2003, 63, s. 510–531.

## 2.4. Wymiar ekonomiczny uzależnienia wobec budżetu rodzinnego

Zarówno w literaturze, jak i w powszechnym obiegu funkcjonuje pojęcie gospodarstwa domowego. Należy je rozumieć jako specyficzny system społeczno-ekonomiczny, mający na celu zaspokojenie potrzeb osób należących do rodziny, z których kluczowe jest poczucie bezpieczeństwa<sup>49</sup>.

Na rysunku 7 zebrano podstawowe cele, jakie powinno realizować gospodarstwo domowe.



**Rys. 7. Cele gospodarstw domowych**

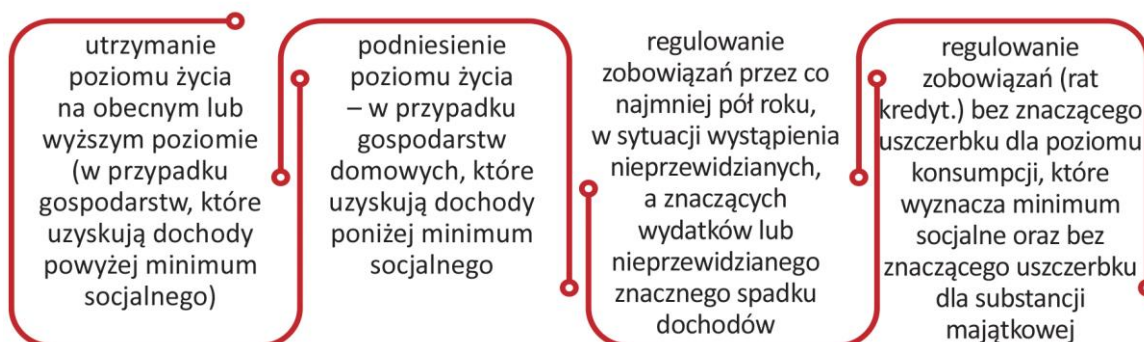
Źródło: C. Bywalec, *Gospodarstwo domowe. Ekonomika, finanse, konsumpcja*, Wydawnictwo Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie, Kraków 2017, s. 24

Rysunek 8 odnosi się do istotnej kwestii w każdej rodzinie, czyli do pojęcia bezpieczeństwa ekonomicznego, ukazując jego aspekty.

<sup>49</sup> A. Kozera, J., Stanisławska, R. Głowicka-Wołoszyn, *Wewnętrzne społeczno-ekonomiczne determinanty bezpieczeństwa ekonomicznego gospodarstw domowych rolników*, „Roczniki Naukowe” 2016, t. XVIII, z. 6, s. 110–116.



## ASPEKTY BEZPIECZEŃSTWA EKONOMICZNEGO



Rys. 8. Czym jest bezpieczeństwo ekonomiczne?

Źródło: C. Bywalec, *Ekonomika i finanse gospodarstw domowych*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2009, s. 105

Jak nietrudno się domyśleć, wiele z uzależnień wpływa na obniżenie poziomu budżetu domowego. Sztandarowym przykładem jest tu zakupoholizm i hazard, ale przecież zarówno alkohol, jak i narkotyki kosztują<sup>50</sup>. Uzależnienia danego członka rodziny, jak już wspomniano w niniejszej pracy (niemniej w kontekście tego podrozdziału trzeba o tym przypomnieć) nierzadko generują zachowania przemocowe innego członka/członków – natury psychicznej, fizycznej czy ekonomicznej<sup>51</sup>. Równocześnie uzależnieni członkowie rodziny izolują się od niej. Przyjmują wrogie postawy, a nierzadko, w przypadku np. młodego narkomana, który sam nie zarabia, dochodzi do samowolnego podbierania pieniędzy z rodzinnego budżetu<sup>52</sup>.

<sup>50</sup> T. Dimoff, S. Carper, *Jak rozpoznać czy dziecko sięga po narkotyki?* Elma Books Warszawa 1994, s. 71–72.

<sup>51</sup> <https://cpk.org.pl/wiedza/przemoc-ekonomiczna> [dostęp: 25.03.2022].

<sup>52</sup> L. Muraszkiewicz, *Uzależnienie od Internetu – jakie ma objawy, przyczyny i skutki?*, <https://salusprodomo.pl/blog/uzaleznienie-od-internetu-jego-przyczyny-objawy-skutki> [dostęp: 25.03.2022].



## 2.5. Krótkowzrocność w planowaniu przyszłości rodziny

W tym miejscu warto przytoczyć teorię holenderskiego profesora demografii Uniwersytetu Amsterdamskiego Dirka J. Van de Kaa, potwierdzającą krótkowzrocność w planowaniu rodziny. Otóż profesor twierdzi, że w obszarze rodziny zaszły następujące przeobrażenia<sup>53</sup>:

1. Spadek liczby zawieranych małżeństw rzecz związków nieformalnych.
2. Zastąpienie modelu rodziny „dziecko z rodzicami” modelem „rodzice z dzieckiem”.
3. Zastąpienie antykoncepcji świadomą prokreacją.
4. Zastąpienie homogenicznego rodzaju gospodarstw domowych różnorodnymi formami.

K. Slany, kierując się teorią profesora Dirka J. Van de Kaa, sformułował wskaźniki przemian dotyczących: modelu rodziny, zasad jej powstawania, funkcjonowania oraz rozwiązywania<sup>54</sup>:

1. Spadek demograficzny (późne decyzje o posiadaniu potomstwa, tendencje do ograniczania liczby dzieci, mniej przypadków ciąż przedmałżeńskich).
2. Zwiększająca się liczba kobiet bezpłodnych.
3. Zawieranie małżeństw w relatywnie późniejszym wieku.
4. Wzrost liczby związków nieformalnych.
5. Odkładanie decyzji o założeniu rodziny do momentu zajścia w ciążę kobiety.
6. Szeroka akceptacja społeczna konkubinatu.
7. Traktowanie konkubinatu jako formy alternatywnej dla małżeństwa.
8. Wzrastająca liczba urodzeń dzieci w związkach pozamałżeńskich.
9. Częste podejmowanie decyzji o nieposiadaniu dzieci.
10. Utrzymywanie się dzietności na poziomie niższym niż prosta zastępowalność pokoleniowa.

---

<sup>53</sup> Za: K. Slany, *Alternatywne formy życia małżeńsko – rodzinnego w ponowoczesnym świecie*, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2002, s. 69.

<sup>54</sup> K. Slany, *Alternatywne formy życia małżeńsko – rodzinnego w ponowoczesnym świecie*, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2002, s. 69–70.

A. Kwak w poszukiwaniu różnych czynników destabilizujących funkcjonowanie rodziny, zwrócił uwagę na następujące okoliczności<sup>55</sup>:

1. Brak stabilizacji na rynku pracy, z czego wynika brak poczucia bezpieczeństwa finansowego w rodzinach.

2. Rywalizacja partnerów w sferze zawodowej – każdy z partnerów tak bardzo chce osiągnąć większą karierę niż drugi, że w swojej samorealizacji zawodowej zapominają o sprawach rodzinnych.

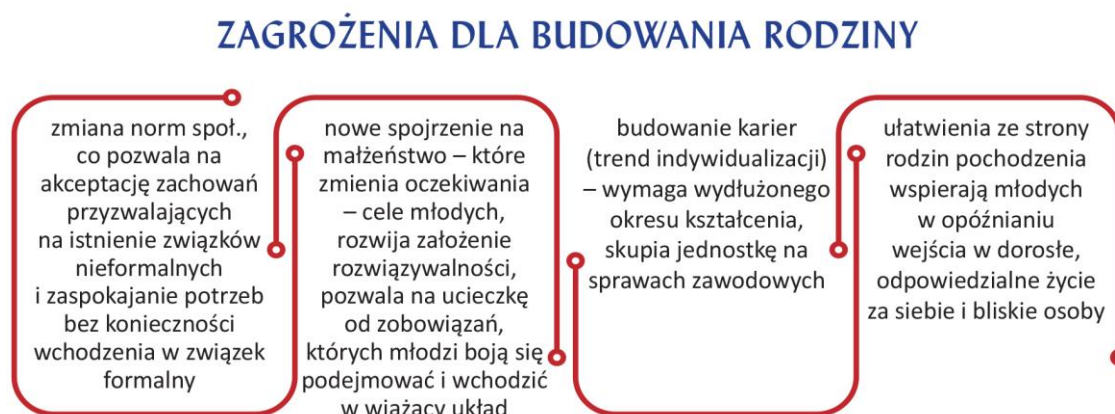
3. Nieumiejętność komunikacji pomiędzy mężem a żoną.

4. Nieumiejętność wspólnego stawiania czoła problemom.

5. Brak woli naprawy sytuacji związku – wycofanie się zamiast podjęcia walki o związek.

6. Szeroki zakres akceptacji społecznej dla rozwodów jako sposobu rozwiązywania problemów w związku.

Rysunek 9 wskazuje jeszcze inne czynniki, zagrażające zakładaniu i prawidłowemu funkcjonowaniu rodziny.



**Rys. 9. Zagrożenia dla budowania rodziny**

Źródło: A. Kwak, *Współczesna rodzina – czy tylko problem struktury zewnętrznej?*, [w:] I. Taranowicz i S. Grotowska (red.), *Rodzina wobec wyzwań współczesności. Wybrane problemy*, Oficyna Wydawnicza Arboretum, Wrocław 2015, s. 11–27

<sup>55</sup> A. Kwak, *Współczesna rodzina – czy tylko problem struktury zewnętrznej?*, [w:] I. Taranowicz, S. Grotowska (red.), *Rodzina wobec wyzwań współczesności. Wybrane problemy*, Oficyna Wydawnicza Arboretum, Wrocław 2015, s. 11–27.

Wskazywano powyżej związki nieformalne jako zagrażające tradycyjnej rodzinie, biorąc pod uwagę społeczne przyzwolenie na nie. Warto przytoczyć wobec tego, jak określane są związki nieformalne w literaturze. Według A. Kwak są to „układy wzajemnych powiązań seksualnych i rodzinnych, które nie są usankcjonowane prawnie i/lub nie posiadają biologicznego rodzicielstwa”<sup>56</sup>. K. Slany pisze z kolei, że pisze, iż: „Alternatywne formy należy traktować jako rzeczywiste układy życia, z których wiele jest aprobowanych społecznie i legalizowanych (...) przez prawo. Ponieważ są akceptowane i legalizowane, stają się wzorami życia zinstytucjonalizowanymi”<sup>57</sup>.

Druga ze wspomnianych autorek zestawia pojęcie „alternatywne” nie tylko ze związkami, ale ogólnie z formami życia. I tak wyszczególnia najbardziej podstawowe formy<sup>58</sup>:

- ▶ konkubinaty,
- ▶ rodzina niepełna,
- ▶ życie w pojedynkę, bez zakładania jakiegokolwiek związku,
- ▶ związek homoseksualny,
- ▶ małżeństwa kontraktowe,
- ▶ kultywowanie wielopokoleniowości – rody,
- ▶ życie w komunie.

Każdy związek inny niż tradycyjna rodzina wyrządza krzywdę potomstwu. J. Mastalski wskazuje modele wychowania, które nie funkcjonują we współczesnych rodzinach. Ujęto je w tabeli 2.

**Tab. 2. Zaniedbane paradygmaty**

<b>Teleologiczny</b>	<b>Podstawą wychowania we wspólnocie rodzinnej jest świadomość celów, ku którym zmierzają wszystkie jej podmioty.</b>
<b>Ograniczonego zaufania</b>	Skuteczność wychowania we wspólnocie rodzinnej zależy od stopnia wzajemnego zaufania, którego nie może zabraknąć ani być w nadmiarze.
<b>Kontrolowanej samodzielności</b>	Wspólnota rodzinna dla dobra właściwego rozwoju potomstwa rezygnuje z nadopiekuńczości, na rzecz dyskretnego wdrażania procesu samowychowawczego.

<sup>56</sup> A. Kwak, *Alternatywne formy życia rodzinnego w świecie współczesnym. Diagnoza i prognoza*, [w:] M. Ziółkowski (red.), *Ludzie przełomu tysiąclecia a cywilizacja przyszłości*, Poznań 2001, s. 158.

<sup>57</sup> K. Slany, *Alternatywne formy...*, s. 82.

<sup>58</sup> Tamże.

<b>Indywidualnego podejścia</b>	Wspólnota rodzinna uwzględnia potencjalne możliwości każdego potomka i dostosowuje zarówno cele i metody wychowania do jego osobistych dyspozycji.
<b>Detoksykacyjny</b>	Wspólnota rodzinna ma za zadanie optymalizować warunki służące i gwarantujące integralny rozwój potomstwa.
<b>Wychowanie przez obecność</b>	Wspólnota rodzinna jest zobligowana do kształtowania relacji interpersonalnych na jej wzajemnej obecności fizycznej i duchowym byciu.
<b>Destereotypizacyjny</b>	Wspólnota rodzinna przeciwstawia się wszechobecnym stereotypom postrzegania człowieka i otaczającej go rzeczywistości, doceniając to wszystko, co stanowi niekwestionowane wartości
<b>Ekologiczny</b>	Wspólnota rodzinna powinna stanowić środowisko syntoniczne, czyli takie, w którym rozumie się uczucia, pragnienia i reakcje wszystkich jej podmiotów, dzięki czemu łatwiej one nawiązują kontakty z osobami spoza wspólnoty
<b>Spirytualny</b>	Wspólnota rodzinna ma za zadanie tworzyć warunki dla rozwoju duchowości dorastających

Źródło: Mastalski J., *Zaniedbane paradygmaty formacyjne nastolatka*, „Studia Paedagogica Ignatiana” 2017, t. 20, nr 2, s. 103–118.

Współcześnie panuje pogląd, że miłość nie musi być formalnie zalegalizowana. W USA nawet zamiast ślubu wprowadzono ceremonię oddania. W ceremonii oddania nie ma w ogóle mowy o zobowiązaniach partnerów, a związek ma charakter otwarty<sup>59</sup>.

## 2.6. Zanegowanie religijnego schematu wspólnoty rodzinnej

W doktrynie Kościoła katolickiego rodzina jest „pierwszą i podstawową komórką (...), w której człowiek otrzymuje pierwsze i decydujące wyobrażenie związane prawem i dobrem, uczy się, co znaczy kochać i być kochanym”<sup>60</sup>. Orędownik wartości rodzinnych Ojciec św. Jan Paweł II twierdził, że rodziny są najstarszymi, a zarazem

<sup>59</sup> H. Liberska, M. Matuszewska, *Wybrane psychologiczno-społeczne mechanizmy funkcjonowania małżeństwa*, [w:] H. Liberska, M. Matuszewska (red.), *Małżeństwo, męskość – kobiecość, miłość, konflikt*, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2001, s. 27–28.

<sup>60</sup> J. Mariański, *Praktyki religijne młodzieży a uznawane wartości prorodzinne*, [w:] M. Ziemska, *Rodzina współczesna*, Warszawa 1999, s. 128.

powszechnymi naturalnymi instytucjami i wspólnotami ludzkimi (...). Stąd są one zarazem jednymi z najcenniejszych dóbr ludzkości”<sup>61</sup>.

Wiara katolicka wiąże z rodziną konkretne zadania<sup>62</sup>:

1. Przekazywanie potomstwu norm i wzorów, składających się na system wartości, zgodnych z doktryną Kościoła.
2. Wdrażanie dzieci w role społeczne, zgodnie z nauką chrześcijańską.
3. Wdrażanie dzieci w życie parafii.
4. Towarzyszenie dzieciom w ich prawidłowym rozwoju poprzez:
  - ▶ uczenie odróżniania dobra od zła;
  - ▶ kontrolowanie ich zachowań.

Z perspektywy przekazywania wartości zgodnych z nauką Kościoła, rodzina jest kluczowym środowiskiem. Zgodnie z badaniami religijność rodziców przekłada się na religijność ich potomstwa. Przy czym same nauki werbalne nie wystarczą, istotną rolę w wychowaniu odgrywa postępowanie rodziców<sup>63</sup>.

Ksiądz W. Rodzewicz wyodrębnił w swojej publikacji zadania, jakie stoją przed rodziną, na następujące obszary<sup>64</sup>:

1. Rodzina jako środowisko przekazywania wiary i religii.
2. Rodzina jako środowisko sprawowania kultu (rodzinne uczestniczenie w nabożeństwach, wspólna modlitwa).
3. Rodzina jako „Kościół domowy” (atmosfera miłości, zrozumienia i szacunku; przekazywanie potomstwu Słowa Bożego).

Wspomniany już papież Polak Jan Paweł II w Adhortacji Apostolskiej *Familiaris consortio* odniósł się do alternatywnych formach życia w związku. Określił, jakimi

---

<sup>61</sup> R. Bieleń, *Rodzina podstawową drogą współczesnego Kościoła*, [w:] ks. R. Bieleń (red.), *W służbie rodziny*. Warszawa 2000, s. 47–61.

<sup>62</sup> O.G. Brimi, S. Wheeler, *Socialization after childhood*, Wiley, New York 1966, s. 25.

<sup>63</sup> H. Łuczak, *Świadectwo i dziedzictwo*, Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej, Wrocław 1989, s. 124.

<sup>64</sup> W. Rodzewicz, *Funkcja rodziny w kształtowaniu pojęć i postaw religijnych dzieci*, „Studia Elbląskie” 1999, nr 1, s. 151–163.

przesłankami kierują się osoby, podejmując decyzję o niewstępowaniu w związek małżeński<sup>65</sup>:

1. Skomplikowane sytuacje ekonomiczne, kulturowe czy religijne (np. wstąpienie w związek małżeński równałby się stratą jakichś korzyści lub narażeniem się na dyskryminację).
2. Kontestacja norm, obyczajów, tradycji, porządku społecznego.
3. Nastawienie na szukanie jedynie przyjemności w życiu.
4. Nieświadomość, wynikająca z braku wiedzy o wymaganiach Kościoła.
5. Skrajne ubóstwo.
6. Niedojrzałość pod względem psychicznym.

Praktykowanie alternatywnych form życia rodzinnego jest pokłosiem kryzysu wartości, relatywizmu i rozchwianiem systemu aksjonormatywnego. Skąd pojawiły się takie zjawiska?

A.M. Tchorzewski podaje takie przyczyny jak<sup>66</sup>:

- ▶ globalizacja;
- ▶ zmiany zachodzące w strukturze społeczeństwa;
- ▶ różnego rodzaju transformacje.

Autor w swojej publikacji przytacza stwierdzenie amerykańskiego dziennikarza F. Lundberga: „rodzina jest na wymarciu”. Optymistyczniej brzmi natomiast również opublikowane przez Tchorzewskiego przypuszczenie I. Gryberga, który uważa, że dojdzie do momentu, w którym ludziom znacznie mocno doskwierać chaos społeczny i zaczną poszukiwać stabilizacji w związkach małżeńskich<sup>67</sup>.

---

<sup>65</sup> Jan Paweł II, Adhortacja apostolska *Familiaris consortio*, [https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/pl/apost\\_exhortations/documents/hf\\_jp-ii\\_exh\\_19811122\\_familiaris-consortio.html](https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/pl/apost_exhortations/documents/hf_jp-ii_exh_19811122_familiaris-consortio.html) [dostęp: 25.03.2022].

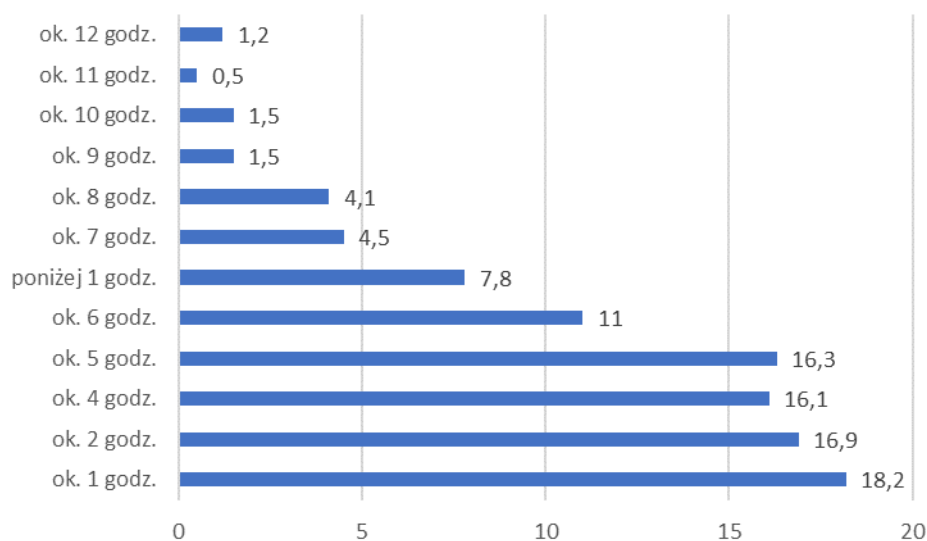
<sup>66</sup> A.M. Tchorzewski, *Rodzina w kontekście współczesnych problemów egzystencjalnych i pedagogicznych*, [w:] K. Jakubiak, T. Maliszewski (red.), *Z dziejów polskiej kultury i oświaty od średniowiecza do początków XX wieku*, Kraków 2010, s. 431–441.

<sup>67</sup> Zob. tamże, s. 442.

## 2.7. Autorska ankieta pogładowa „Fonoholizm – prawda czy mit?”

Na przełomie lutego i marca 2022 roku przeprowadzone zostało w Polsce anonimowe badanie „Fonoholizm – prawda czy mit?”. Formularze rozdano 1137 respondentom. Do analizy wykorzystano 988, reszta była nieprawidłowo wypełniona. Przebadano młode osoby w wieku 11–19 lat (ta grupa wiekowa uznana jest za młodzież<sup>68</sup>). Pełne dane wraz z formularzem ankiety i znajdują się w aneksie).

Poniżej zamieszczono kolejno wykresy słupkowe, obrazujące odpowiedzi respondentów na pytania. Z zebranych danych wynika, że najwięcej respondentów (18,2%) deklaruje korzystanie ze smartfona 1 godzinę dziennie, nieco mniej 2, 4 i 5 godzin dziennie (odpowiednio: 16,9%, 16,1% i 16,3%). Najmniej z badanych spędza ze smartfonem od 9 do 12 godzin dziennie (od 1,5 do 0,5%), ale fakt, że zdarza się młodzieży wielogodzinne korzystanie ze smartfona może budzić niepokój (rys. 10).



**Rys. 10.** Ilość godzin w ciągu doby spędzanych ze smartfonem [w %]

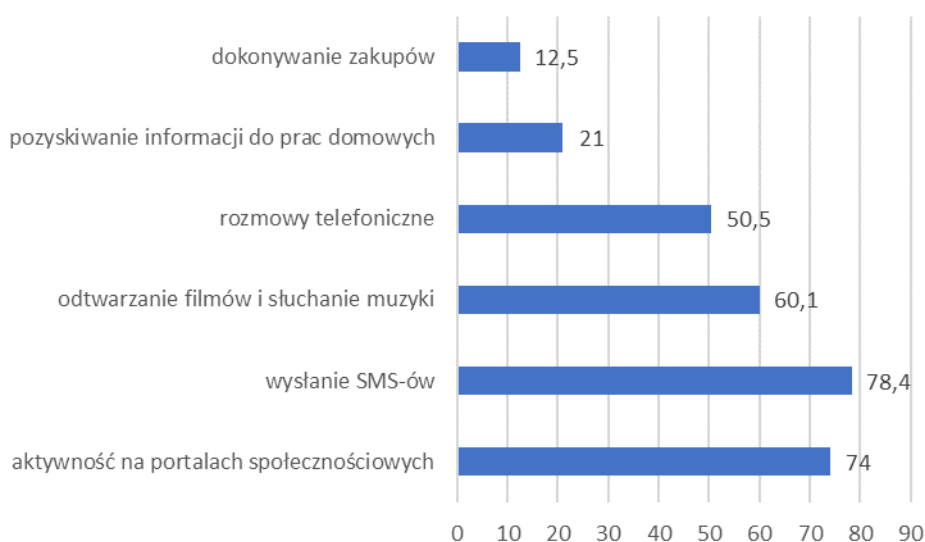
Źródło: badanie własne

Większość nastolatków spędza z telefonem w rękę więcej niż ponad 3 godziny dziennie, co stanowi 1/8 doby. Tymczasem wytyczne Amerykańskiej Akademii Pedia-

<sup>68</sup> Por. W. Pawliczuk, *The definitions of the term “youth”. A review of conceptions*, „Postępy Nauk Medycznych” 2006, nr 6, s. 311–315.

trii wskazują, że dzieci poniżej 12 r. ż., korzystając z telefonu komórkowego nie powinny przekraczać 2 godzin dziennie, natomiast młodzież od 13 r. ż. 4 godzin dziennie<sup>69</sup>.

Odpowiedzi na pytanie, w jakim celu korzystają ze smartfona, respondenci odpowiedzieli: 74% – aktywność na portalach społecznościowych; 78,4% – wysłanie SMS-ów; 60,1% – odtwarzanie filmów i słuchanie muzyki; 50,5% – rozmowy telefoniczne; 21% – pozyskiwanie informacji do prac domowych; 12,5% – dokonywanie zakupów. Dane te ilustruje rys. 11. Z danych tych wynika, że najwięcej respondentów wykorzystuje smartfon do kontaktów, zarówno w mediach społecznościowych (74%), jak i do wysyłania krótkich wiadomości tekstowych, tzw. SMS-ów, które często nastolatkom zastępują spotkanie z drugą osobą albo rozmowę telefoniczną.



**Rys. 11. Cel wykorzystywania smartfona [w %]**

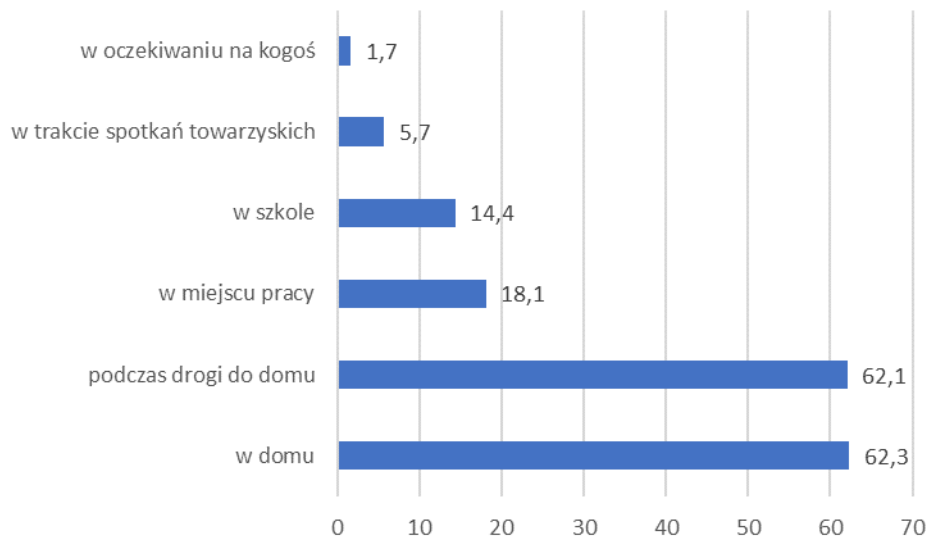
Źródło: badanie własne

Kolejne pytanie – „Gdzie lub w jakiej sytuacji najczęściej używasz telefonu komórkowego?” – zmierzało do poznania okoliczności użytkowania smartfona (rys. 12).

---

<sup>69</sup> Por. A.K. Przybylski, N. Weinstein, *Digital Screen Time Limits and Young Children's Psychological Well-Being: Evidence From a Population-Based Study*, „Child Development” vol. 90, Issue 1, pp. 56–65.

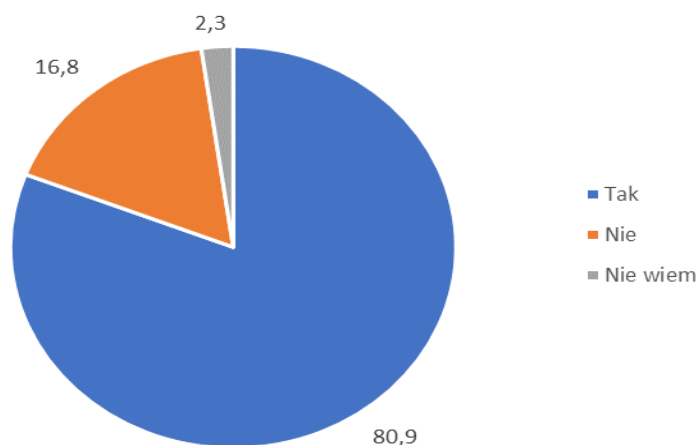




**Rys. 12. Miejsce i czas korzystania ze smartfona [w %]**

Źródło: badanie własne

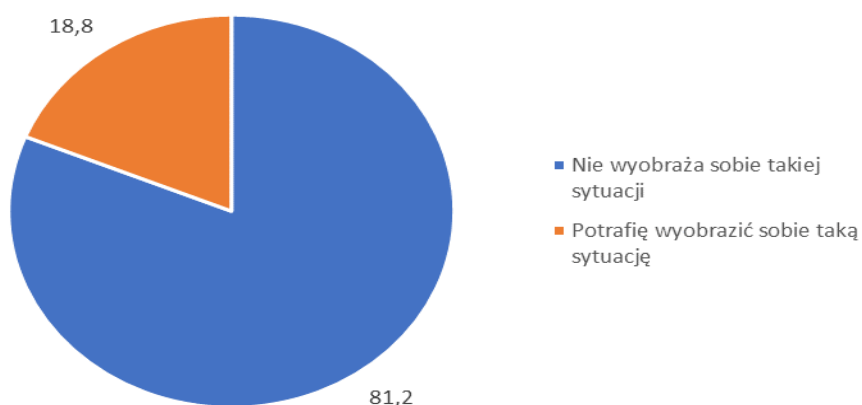
Większość respondentów zadeklarowała spędzanie czasu ze smartfonem w czasie dla uczniów wolnym, czyli w domu (62,3%) i podczas drogi do domu (62,1%). 14,5% dzieci i młodzieży spędza czas ze smartfonem w szkole, a 5,7% nawet podczas spotkań towarzyskich. Odpowiedzi respondentów na pytanie „Czy wyobrażasz sobie jeden dzień bez używania telefonu?” mogą wydawać się zaskakujące. Dzieci i młodzież, korzystające ze smartfona kilka godzin dziennie, deklarują aż w 80,9% przypadków, że wyobrażają sobie dzień bez korzystania ze smartfona. Tylko mniej niż 1/5 (16,8%) udzieliła odpowiedzi negatywnej (rys. 13).



**Rys. 13. Dzień bez smartfona [w %]**

Źródło: badanie własne

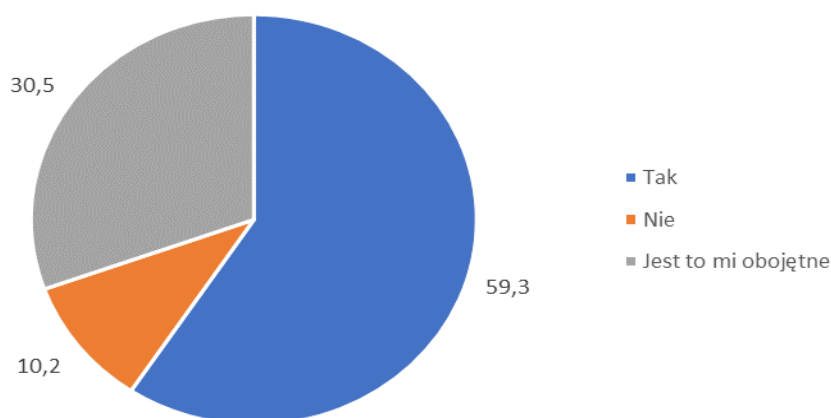
Pytanie „Czy telefon mógłby dla ciebie nie istnieć?” było pytaniem o długotrwały brak smartfona w zasięgu dzieci i młodzieży. Symptomatyczne jest, że ponad 80% respondentów nie wyobraża sobie dłuższej egzystencji bez telefonu komórkowego. Pozostali (18,8) deklarują, że byliby w stanie funkcjonować bez tego urządzenia (rys. 14).



**Rys. 14. Długotrwały brak smartfona [w %]**

Źródło: badanie własne

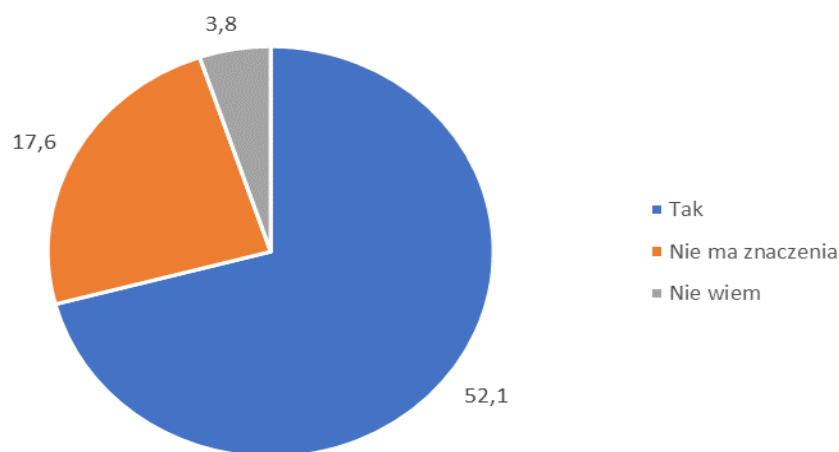
Kolejne pytanie zmierzało do poznania emocjonalnego związku dzieci i młodzieży do smartfona: „Czy wróciłobyś/-aś do domu, gdybyś zapomniał/-a telefonu”. Ponad połowa badanych (59,3%) przyznała, że telefon jest dla nich tak ważny, że nadłożyliby drogi, by go odzyskać. Jedna dziesiąta zadeklarowała, że nie byłby im aż tak potrzebny, a równocześnie 1/3 respondentów uznała to za obojętne (rys. 15).



**Rys. 15. Powrót do domu po smartfona [w %]**

Źródło: badanie własne

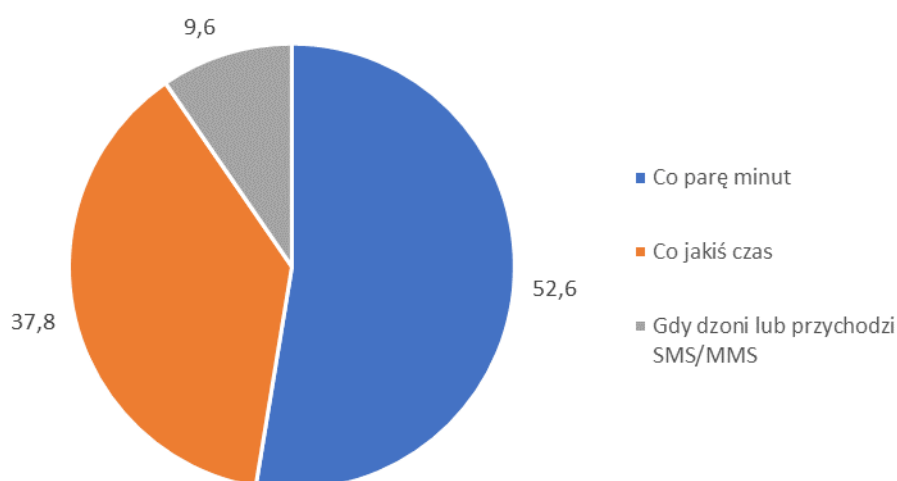
Stosunek do jakości smartfona, jego nowoczesności badano w pytaniu: „Czy dobra komórka jest niezbędna?”. Z danych wynika, że ponad połowa respondentów (52,1%) jest przekonana, że smartfon powinien być nowoczesny. Druga co do wielkości grupa badanych (17,6%) uznała, że nie ma to dla nich znaczenia (rys. 16).



**Rys. 16. Znaczenie jakości telefonu komórkowego [w %]**

Źródło: badanie własne

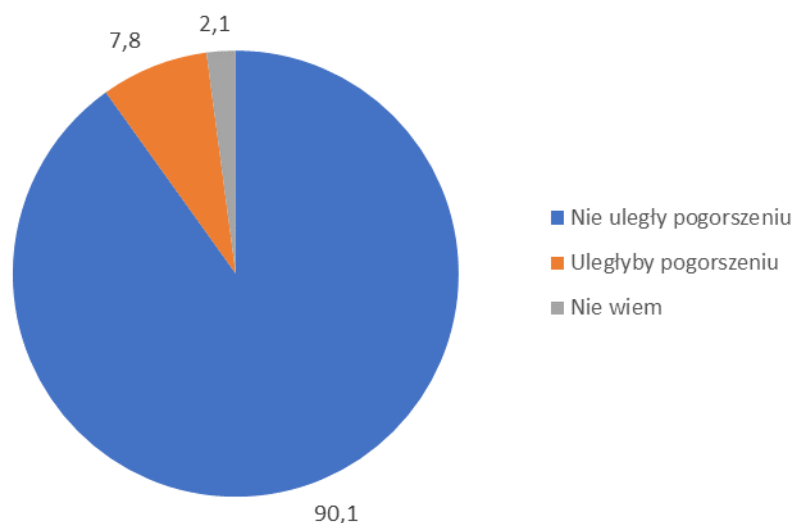
Z jaką częstotliwością respondenci sięgają po telefon? Badanie wykazały, że blisko 40% (37,8%) sięga po smartfona co jakiś czas, ale 27,1% czynność tę wykonują co minutę. Tylko co 10 badany (9,6%) sięga po telefon, gdy wysyła on jakiś sygnał (rys. 17).



**Rys. 17. Częstotliwość korzystania z telefonu komórkowego [w %]**

Źródło: badanie własne

Na pytanie o wpływ telefonu komórkowego na kontakty towarzyskie odpowiedzi w większości zaprzeczały wpływowi na pogorszenie kontaktów z ludźmi (90,1%), 7,8% była zdania, że kontakty te są gorsze na skutek użytkowania smartfona (rys. 18).



**Rys. 18. Wpływ telefonu komórkowego na kontakty towarzyskie [w %]**

Źródło: badanie własne

Młodzież była zdania, że relacje te pogorszyła również pandemia Covid-19 (58,6%), 25,5% – uważało, że nie, 15,9% – nie miało zdania.

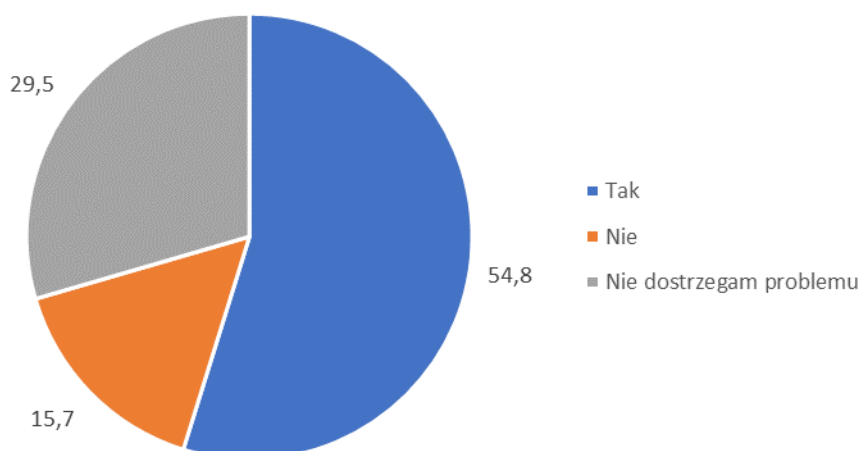
Pytanie to uzupełniało pytanie o stosunki z rodziną i znajomymi – „Czy poprzez używanie telefonu komórkowego ograniczyłem/łam realne kontakty z rodziną lub znajomymi?”. 88,3% jest przekonana, że nie, natomiast 10,2%, że stosunki te straciły.

Wydaje się, że młodzież dostrzega również, że smartfon nie jest jedynie dobrodziejstwem. W 65,3% przyznała, że nie potrafi skoncentrować się na jednej czynności, gdy korzysta z telefonu (32% – nie ma problemów z koncentracją).

Następne pytanie brzmiało: „Czy słysząc dźwięk wiadomości odrywasz się od wykonywanej czynności?” 42,2% respondentów przyznała, że 42,2% nie, 30,1%, że tak. Na pytanie o częstość wykonywania selfie za pomocą telefonu komórkowego i publikowania go w mediach społecznościowych odpowiedziano w przeważającej większości (88,4%), że rzadko, co dziesiąta osoba (10,7%) przyznała, że dzieli się swoimi zdjęciami dość często.

Odpowiedzi na pytanie: „Czy czasem czujesz się zmęczony/a informacjami medialnymi i byciem w ciągłym kontakcie online?” były dość zaskakujące. Ponad połowa

(54,8%) przyznała się do zbytniego obarczenia, 1/3 w ogóle nie dostrzega problemu (rys. 19).



**Rys. 19. Zmęczenie informacjami i trybem on-line [w %]**

Źródło: badanie własne

Odpowiedzi na ostatnie pytanie – „Czy za pośrednictwem portali społecznościowych relacjonujesz swoje prywatne życie?” – dowiodło, że młodzież strzeże swojej prywatności (45,9%) w social mediach, jednak nie robi tego blisko 1/5 (17,2%).

W badaniach posłużono się ankietą pogładową. Należy wyjaśnić, że ich wyniki pozwalają tylko oszacować skalę problemu związanego z nadużywaniem telefonu przez młodzież w Polsce. Zjawisko bowiem ma tendencje do nasilania się (do czego niewątpliwie przyczyniła się pandemia), toteż wymagałoby wykonania badań w całym kraju, bo – jak można przypuszczać – przypadków fonoholizmu jest zdecydowanie więcej niż ich zdiagnozowano.

### POSTULATY PEDAGOGICZNE DLA RODZIN Z DZIECKIEM UZALEŻNIONYM

W mózgu człowieka zlokalizowane są trzy jednostki funkcjonalne. Pierwsza znajduje się w pniu mózgu i odpowiada za właściwy poziom jego pobudzenia. Druga (części tylne półkul mózgowych) przetwarza informacje. Wszystkie bodźce środowiskowe zostają najpierw zinterpretowane w kontekście innych elementów, a potem jednocześnie przetwarzane. Do następnego przetwarzania dochodzi w płatach czołowo-skroniowych, gdzie następuje interpretacja bodźców. Trzecia zaś (przednie płaty mózgu) jest odpowiedzialna za kontrolowanie impulsów, rozwiązywanie oraz za autokontrolę<sup>1</sup>.

Dojrzewanie neurologiczne dzieci skutkuje rosnącą umiejętnością planowania, koncentrowania się, przetwarzania bodźców i samokontroli. Przy czym należy zwrócić uwagę, że na powiększającą się sukcesywnie bazę wiedzy nakłada się masa bodźców. Wraz z rozwojem mózgu, czyli zwiększaniem się zarówno jego rozmiarów, jak i liczby połączeń nerwowych, przetwarzanie poznawcze staje się coraz bardziej złożone. W tym miejscu należy podkreślić rolę środowiska zewnętrznego, stymulującego procesy poznawcze<sup>2</sup>.

Każde doświadczenie traktowane jest przez mózg jako wzorzec neurologicznej aktywności. Ma to odniesienie zwłaszcza do okresu dzieciństwa, ponieważ wówczas mózg jest najbardziej chłonny. Można więc powiedzieć, że z perspektywy neurologicznej funkcjonowanie mózgu dziecka jest kształtowane przez wzorce neurologicznej aktywności. Jeżeli dziecko wzrasta w prawidłowym środowisku, to będzie dobrze przystosowane do społeczeństwa i do radzenia sobie z pojawiającymi się wyzwaniami i problemami<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Por. E.H. Gerzog & S.W. Haugland, *Web Sites Provide Unique Learning Opportunities for Young Children*, "Early Childhood Education Journal" 1999, vol. 27, pp. 109–114.

<sup>2</sup> Por. <https://przekroj.pl/nauka/jak-dojrzewa-mozg-aleksandra-pezda> [dostęp: 30.03.2022].

<sup>3</sup> Por. M. Dziewiecki, *Fikcyjne więzi*, „Wychowawca” 2012, nr 4, s. 82–85.

Do doświadczeń środowiskowych zaliczają się media. Jak piszą R.A. Hines i C.E. Pearl: „Każde nowe medium niesie ze sobą nowe systemy symboli, które z kolei wpływają na sposób, w jaki mózg uczy się przyjmować i przetwarzać informacje”<sup>4</sup>. K.S. Young dostrzega ich negatywny wpływ na rozwój poznawczy pod względem media dzieli się na kategorie pod względem różnych wymagań poznawczych. Te z kolei przekładają się na różne wpływy poznawcze. Ten sam autor nadmienia, że dzieci i młodzież od 8 do 18 lat używa telefonu komórkowego średnio dwie godziny dziennie w ramach rozrywki i odpoczynku na rekreacyjnym korzystaniu z telefonu<sup>5</sup>.

Przyczyn uzależnień u dzieci można się dopatrzeć na rozmaitych płaszczyznach, łącznie z czynnikami biologicznymi i genetycznymi i środowiskowymi. Najczęstszą przyczyną jest jednak – co potwierdza szereg badań – poczucie osamotnienia, brak zrozumienia, lęk, a czasami po prostu nuda<sup>6</sup>.

Psychologowie ostrzegają, że konflikty pomiędzy rodzicami często popychają dzieci w stronę uzależnień od urządzeń elektronicznych. Przy czym konflikty te mogą być z kolei wywołane uzależnieniem któregoś z rodziców, np. od alkoholu. Dziecko z rodziny alkoholycznej nie ma poczucia bezpieczeństwa ani własnej wartości<sup>7</sup>. Będzie wtedy szukało swojego miejsca poszukiwało w grupie rówieśniczej i w rzeczywistości wirtualnej<sup>8</sup>.

Rzadko się zdarza, że dzieci z rodzin patologicznych przystają do grupy rówieśniczej, która może stanowić dla nich pozytywne wsparcie. Zwykle takie dzieci tworzą grupy z równie zagubionymi i pozbawionymi właściwych wzorców wychowania rówieśnikami. Bardzo łatwo wówczas o zachowania patologiczne w takich grupach, takie jak np. agresja, kradzieże, narkotyki, alkohol itp.<sup>9</sup>

---

<sup>4</sup> R.A. Hines, & C.E. Pearl, *Increasing Interaction in Web-based Instruction: using synchronous chats and asynchronous discussions*, „Rural Special Education Quarterly” 2004, vol. 23, pp. 33–36.

<sup>5</sup> Por. K.S. Young, *Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder*, „CyberPsychology & Behavior” 1996, vol. 1, no. 3, pp. 44, 237–244.

<sup>6</sup> Por. J. Jarczyńska, *Problematyczne używanie Internetu przez młodzież i młodych dorosłych – przegląd narzędzi do przesiewowej oceny tego zjawiska*, „Przegląd Pedagogiczny” 2015, nr 1, s. 119–136.

<sup>7</sup> Por. Z. Tysza *Rodzina w świecie współczesnym- jej znaczenie dla jednostki i społeczeństwa*, [w:] T. Pilch, I. Lepalczyk, *Pedagogika społeczna*, Wydawnictwo Akademickie „ŻAK”, Warszawa 2003, s. 137.

<sup>8</sup> Por. R. Wroczyński, *Wprowadzenie do pedagogiki społecznej*, wyd. PWN, Warszawa 1966, s. 52.

<sup>9</sup> Por. S. Kozak, *Patologia cyfrowego dzieciństwa i młodości. Przyczyny, skutki, zapobieganie w rodzinach i w szkołach*, Difin, Warszawa 2014, s. 126–127.

Układ nerwowy dziecka jest bardzo delikatny i wrażliwy. W związku z tym jest podatny na różne zaburzenia emocjonalne. Przy czym zaburzenia emocjonalne u dzieci mogą wystąpić również w rodzinach funkcjonujących prawidłowo, jeśli dziecko jest nadwrażliwe.

Psychologowie dzielą zaburzenia emocjonalne wieku dziecięcego na dwie kategorie<sup>10</sup>:

1. Zaburzenia eksternalizujące, m.in.:

- ▶ kłamstwa;
- ▶ złość;
- ▶ agresja;
- ▶ wrogie nastawienie do otoczenia;
- ▶ kradzieże.

2. Zaburzenia internalizujące, m.in.:

- ▶ przygnębienie;
- ▶ lęki;
- ▶ melancholia;
- ▶ skłonności do stanów depresyjnych;
- ▶ alienacja od środowiska.

Nie znaczy to, że u dziecka, które przeżywa smutek, lęk, złość czy zdarzyło mu się skłamać, od razu diagnozuje się zaburzenia emocjonalne. Każde dziecko ma prawo do wyrażania swoich emocji i popełniania błędów. Wychowywanie polega właśnie na tym, żeby uczyć dzieci radzenia sobie z emocjami tak, by nie krzywdziły innych, i wdrażania im właściwych postaw etyczno-moralnych. Zaburzenie diagnozuje się wówczas, gdy niepokojące stany czy zachowania powtarzają się, nasilają i trwają w czasie<sup>11</sup>.

B. Wilgocka-Okoń podkreśla, że za adaptację przedszkolu i szkole odpowiedzialne jest środowisko rodzinne. To środowisko rodzinne wyposaża dziecko w umiejętności adaptacyjne, dzięki którym może prawidłowo funkcjonować w środowisku pozarodzinny<sup>12</sup>. Bez takiego wyposażenia dziecko będzie mieć problemy z adaptacją w grupach społecznych i zacznie przejawiać skłonności do alienowania się<sup>13</sup>.

---

<sup>10</sup> Por. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Edition, Text Revision (DSM-IV-TR)*, Washington DC 2000, s. 93–94.

<sup>11</sup> Por. F. Kozaczuk (red.), *Zachowania przestępcze, przyczyny i zapobieganie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2010, s. 125–127.

<sup>12</sup> Por. B. Wilgocka-Okoń, *Edukacja wczesnoszkolna*, WSiP, Warszawa 1985, s. 151.



Reakcje dziecka na napotykaną w życiu sytuację zależą w dużym stopniu od wymagań, z jakimi spotyka się w domu rodzinnym. Jeśli rodzice stawiają wymagania przerastające możliwości dziecka, to czuje się ono „gorsze”. Zamieszkuje w nim nieustanny lęk, czy podoła wykonaniu kolejnego zadania, jakie postawią przed nim rodzice. Poczucie bycia gorszym oraz bezradność i lęki z tym związane przenoszą się na środowisko pozaszkolne. A przecież w roli ucznia i kolegi nie zawsze będzie doskonałe, porażki towarzyszą człowiekowi od najmłodszych lat do końca życia. Nieumiejętność radzenia sobie z nimi, popadanie we frustrację i zaniżone poczucie własnej wartości skutkują zachowaniami wykraczającymi poza normy społeczne<sup>14</sup>.

Do gabinetów psychologów najczęściej trafiają te dzieci, u których zaburzenia emocjonalne są już mocno nasilone. Wymagają intensywnej terapii, a niekiedy opieki psychiatrycznej. Dlatego niezmiernie ważna jest uważność rodziców na zachowania i reakcje dziecka. Im wcześniej problemy zostaną dostrzeżone, tym łatwiej i szybciej specjalista naprostuje psychikę dziecka. Często terapia samego nie przynosi pożądanych rezultatów i rodzicom proponuje się terapię rodzinną. Niestety, rodzice, którzy stworzyli patologiczny dom, niezmiernie rzadko decydują się na takie rozwiązanie.

### **3.1. Bezwarunkowe zachowanie ciągłego trwania w jedności z dzieckiem**

Nad postawami rodzicielskimi przeprowadzono wiele badań. M. Ziemska, analizując postawy rodzicielskie, zauważyła, że matki mają tendencje do wyręczania dzieci, nadopiekuńczości i pobłażliwości, natomiast ojcowie odwrotnie – przeważnie prezentują wobec dzieci postawy oschłe, rygorystyczne i zimne emocjonalnie<sup>15</sup>.

---

<sup>13</sup> Por. K. Bidziński, *Edukacja społeczno-moralna* [w:] W. Pilecka, M. Rutkowski (red.), *Dziecko ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w drodze ku dorosłości*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2009, s. 525–526; K. Bidziński, *Edukacja społeczno-moralna dzieci. Istota i uwarunkowania*, „Nauczanie Początkowe. Kształcenie Zintegrowane” 2010–2011, nr 3, s. 19–32.

<sup>14</sup> Por. A. Brzezińska, *Spoleczna psychologia rozwoju*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2000, s. 241–242.

<sup>15</sup> Por. M. Minda, A. Piasecka, M. Kotyśko, *Percepcja postaw rodzicielskich i nadzieja na sukces – porównanie młodzieży aktywnej i nieaktywnej sportowo*, „Psychologia Rozwojowa” 2017, t. 22, nr 4, s. 41–54, <https://www.ejournals.eu/pliki/art/10894> [dostęp: 30.03.2022].

W pedagogice i psychologii wyodrębniono cztery podstawowe modele postaw rodzicielskich<sup>16</sup>:

1. Postawa akceptująca – prezentują ją rodzice, którzy okazują dzieciom uczucia miłości i kochają je bezwarunkowo. Nie oznacza to, że tolerują złe zachowania swojego potomka i są pobłażliwi.

2. Postawa odrzucająca – rodzice albo nie dorośli emocjonalnie do posiadania potomka, albo relacje między nimi źle się układają i nie akceptują swojej sytuacji rodzinnej, niestety – wraz z faktem posiadania dziecka.

3. Postawa perfekcyjna – rodzic perfekcjonista będzie wymagał perfekcjonizmu od swoich dzieci. To rodziny, w których dzieci mają być doskonałe i nie mają prawa popełniać żadnych błędów.

4. Postawa nadopiekuńcza – dzieci w tych rodzinach są wyręczane nie tylko w czynnościach, ale i w rozwiązywaniu problemów. Istnieje powiedzenie, że są chowane „pod kloszem”. W ten sposób rodzice hamują ich rozwój społeczny i emocjonalny, bo nie mają one okazji samodzielnie podejmować decyzji ani mierzyć się z własnymi problemami. Nie są też nauczone ponoszenia konsekwencji swojego postępowania.

Grochowska oparła rodzaje postaw rodzicielskich na skonstrastowaniu ich. Pokazuje dwa przeciwległe bieguny, między którymi jest miejsce na postawy pośrednie<sup>17</sup>:

1. Postawa pobłażliwa kontra postawa surowa.
2. Postawa tolerancyjna kontra postawa niewyrozumiała.
3. Postawa ciepła kontra postawa chłodna.
4. Postawa uzależniająca kontra postawa separująca.

J. Lubowiecka w swojej publikacji na temat świadomego wychowywania dzieci bardzo mocno podkreśla znaczenie akceptacji. Uważa, że jest ona kluczowym czynnikiem zarówno kształtowania osobowości i tożsamości dziecka, jak i jego adaptacji do środowiska pozarodzinnego. Istnieje ogromna różnica pomiędzy krytykowaniem dziecka, a krytykowaniem jego złych zachowań, na co autorka zwraca szczególną uwagę<sup>18</sup>.

---

<sup>16</sup> M. Ziemska, *Postawy rodzicielskie*, Warszawa 2009, s. 43.

<sup>17</sup> Por. A. Grochowska, *Wybrane metody badania postaw rodzicielskich*, Warszawa 1993, s. 393–394.

<sup>18</sup> Por. J. Lubowiecka, *Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola*, Warszawa 2000, s. 34.

Kolejnym przejawem prawidłowego wychowania dziecka jest udzielanie mu wsparcia we wszystkich sytuacjach, w jakich przyszło mu się znaleźć. Nawet jeżeli są to sytuacje, w których dokonało złego wyboru czy zachowało się niezgodnie z normami społecznymi, rolą rodziców jest wspieranie go w naprawieniu błędów i powrocie na dobrą drogę. Wiadomo, że dzieci, a potem młodzież, mają naturalne tendencje do eksperymentowania i do prób przekraczania przyjętych w domu granic. te granice muszą być jasno wyznaczone, ale próby ich przekroczenia czy nawet przekroczenie nie może być przyczynkiem do odrzucenia dziecka. Wprost przeciwnie – właśnie wtedy najbardziej potrzebuje ono ukierunkowania, miłości i wsparcia.

E. Gruszczyk-Kolczyńska i E. Zielińska przywiązują dużą wagę do nieograniczania samodzielności dziecka – oczywiście na miarę jego wieku. młody człowiek musi zostać przygotowany do podejmowania decyzji i wyborów oraz do ponoszenia konsekwencji za swoje postępowanie. Zdjęcie z niego takiej odpowiedzialności ogranicza naturalny rozwój. Autorki podkreślają, że negatywnie na rozwój dziecka wpływa zarówno niedo-  
miar troski, jak i jej przerost<sup>19</sup>.

Podobne błędy rodzicielskie dotyczą granic tolerancji zachowań potomka. I w tym przypadku daleko posunięty brak tolerancji powstrzymuje dziecko przed jest z nadmierną liberalizacją, bądź wymaganiami stawianymi przed realizacją naturalnej potrzeby poszukiwania, co często odbywa się metodą prób i błędów. Z drugiej strony, nadmierna liberalizacja pozbawia dziecko drogowskazów i właściwych wzorców postępowania. Dzieci i młodzież w tej sytuacji czują się odrzucone i pozostawione same sobie z problemami<sup>20</sup>.

M. Plopa, psycholog zajmujący się rodziną, zwraca szczególną uwagę niekonsekwencję w wychowaniu dziecka. Dotyczyć może ona niekonsekwentnych postaw matki i ojca, ale też niekonsekwencji w egzekwowaniu od dziecka czy to obowiązków, czy oczekiwanych postaw. Łatwo sobie wyobrazić chaos, w jakim wzrasta dziecko, które w gruncie rzeczy nie wie do końca, co jest dobre, a co złe. Przy czym sytuacja pierwsza,

---

<sup>19</sup> Por. E. Gruszczyk-Kolczyńska, E. Zielińska: *Dwulatki i trzylatki w przedszkolu i w domu. Jak świadomie je wychowywać i uczyć*, Kraków 2012, s. 29–30.

<sup>20</sup> Por. Z. Melosik, *Teoria i praktyka edukacji wielokulturowej*, Impuls, Kraków 2007, s. 30.

gdy np. matka jest liberalna, a ojciec nietolerancyjny, uczy dziecko osiągania swoich celów na drodze manipulacji rodzicami<sup>21</sup>.

Psychologowie obserwują, że najlepiej ukształtowane w procesie wychowywania i przygotowane do funkcjonowania w społeczeństwie są osoby, które w dzieciństwie miały jasno wytyczone granice, równoległe z zapewnioną przez rodziców bezwzględną akceptacją ich osoby<sup>22</sup>.

Na ważny czynnik wychowania zwraca uwagę A. Jawłowska, mianowicie na elastyczność rodziców. Dobry kontakt z dzieckiem niejako tę elastyczność gwarantuje. Gdy rodzic niedostatecznie zna swoje dziecko, nie utrzymuje z nim prawidłowych, głębokich relacji na co dzień, ma tendencje do przyjmowania postawy sztywnej. Nie bierze pod uwagę naturalnych zmian rozwojowych i np. traktuje nastolatka, jakby nadal był dzieckiem. Wywołuje to oczywiście bunt nastolatka i wzajemne odsunięcie się od siebie pokoleń. Śledząc rozwój dziecka i będąc przy nim w dorastaniu rodzic dostrzega zmiany, jakie zachodzą w dziecku, i świadomie pozwala mu na budowanie jego własnej autonomii<sup>23</sup>.

Czego potrzebuje dziecko i adolescent? Potrzeby te wymienia w swojej publikacji M. Żebrowska<sup>24</sup>:

1. stabilizacji – jej brak powoduje chaos;
2. jasno wyznaczonych granic – które pozwalają mu na budowanie kręgosłupa moralnego;
3. autonomii w wymiarze zgodnym z wiekiem – ograniczenia autonomii nie pozwalają na zbudowanie tożsamości;
4. równowagi i harmonii w domu, bez popadania w skrajności.

O tę właśnie harmonię i równowagę w domu chodzi przede wszystkim. M. Żebrowska pisze, że jednak w praktyce jako psycholog bardzo często ma

---

<sup>21</sup> Por. M. Plopa, *Psychologia rodziny: teoria i badania*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2005, s. 245.

<sup>22</sup> Por. Z. Marek, *Religia – pomoc czy zagrożenie dla edukacji?*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2014, s. 104.

<sup>23</sup> Por. A. Jawłowska, *Globalizacja i świadomość globalna*, [w:] S. Amsterdamski (red.), *Globalizacja. I co dalej?*, Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 2004, s. 129–130.

<sup>24</sup> Por. M. Żebrowska, *Teorie rozwoju psychicznego*, [w:] M. Żebrowska (red.), *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1975, s. 148.

do czynienia z dziećmi, które pochodzą albo z domów nadmiernie restrykcyjnych, albo zbyt liberalnych<sup>25</sup>.

Samo urodzenie sprawia, że dziecko przynależy do rodziny. Stoi na straży pewnych ciągłości<sup>26</sup>:

- ▶ biologicznej;
- ▶ kulturowej;
- ▶ społecznej.

Bardzo dobrze w kontekście współczesnego świata, rolę rodziny ujmuje W.D. Wall<sup>27</sup>: „(Rodzina) ma spełniać szczególną funkcję niwelatora wstrząsów, filtru i pomostu. Powinna chronić dorastające pokolenie przed zbyt brutalnym zetknięciem się z rzeczywistością, powinna być nosicielem kultury w środowisku, w którym dziecko żyje”.

Istnieją bardzo duże zależności pomiędzy postawami rodziców i ich dzieci. Dziecko bowiem uczy się bardziej na zasadzie obserwacji niż słuchania tego, co rodzic ma do powiedzenia. Jeżeli któryś z rodziców popadło w jakiś rodzaj uzależnienia, np. od alkoholu czy Internetu, to rozbieżność pomiędzy jego zachowaniem a tłumaczeniem dziecku, że takie zachowania są złe, tworzy w umyśle dziecka duży dysonans poznawczy. Również w przypadku, gdy przemawia do niego drugi rodzic – ten niezależny.

Heszen-Niejodek i Z. Ratajczak określiły postawę rodzicielską jako strukturę „poznawczo-dążeniowo-afektywną”<sup>28</sup>. Co to oznacza? Obejmuje ona:

1. stałe nastawienie emocjonalne rodziców do dziecka;
2. tendencje do określonych zachowań wobec dziecka;
3. stałość powyższych elementów.

Warto w tym miejscu przytoczyć wypowiedź J. Króla, który uważa, że: „pragnienie rodziców do powrotu przez ich dzieci do preferowanych przez nich wartości moralnych doprowadziły do odradzania się moralności i umiejętności korzystania

---

<sup>25</sup> Por. M. Matuszewska, *Percepcja postaw rodzicielskich i jej oddziaływanie na rozwój osobowości dzieci*, „Psychologia Wychowawcza” 1989, nr 4, s. 355.

<sup>26</sup> Por. J. Borkowski, *Radzenie sobie ze stresem a poczucie tożsamości*, Warszawa 2003, s. 92.

<sup>27</sup> W.D. Wall, *Twórcze wychowanie w okresie dzieciństwa*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1986, s. 58.

<sup>28</sup> Por. I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak, *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Katowice 2012, s. 54.

z zależności między postawami rodziców (...) w konsekwencji zmieniły nie tylko samo „wychowanie moralne”, ale przede wszystkim stosunek do osoby dziecka”<sup>29</sup>.

Wychowanie – zdaniem psychologów – można określić jako okres koncentracji rodziców nad kształtowaniem osobowości i tożsamości dziecka<sup>30</sup>. Odbywa się to na drodze prezentowania im tego, co dobre, uczciwe, etyczne, i poruszania z nimi takich tematów. Chłonność i wrażliwość dzieci sprawia, że zaszczerpione wzorce osadzają się w nich – zarówno te pozytywne, jak i negatywne. Warto zwrócić jeszcze uwagę na fakt, że dzisiejsze dzieci w przyszłości będą miały własne potomstwo. W historii społeczeństw jest to więc nieustające przekazywanie wartości i postaw z pokolenia na pokolenie<sup>31</sup>.

### 3.2. Zebranie informacji na temat uzależnienia

Fonoholizm to nadmierne używanie telefonu komórkowego. Stanowi zaburzenie o charakterze behawioralnym. Fonoholika łatwo rozpoznać po charakterystycznych zachowaniach:

1. sięganie po telefon zaraz po obudzeniu;
2. spędzanie dużej części dnia na aktywności związanej z telefonem komórkowym;
3. kładzenie na noc telefonu tak, aby był „w zasięgu ręki”;
4. odczuwanie niepokoju, rozdrażnienia i lęków, a nawet okazywanie agresji, gdy telefon nie jest dostępny.

Człowiek uzależniony od telefonu czuje wewnętrzny przymus do wykonywania następujących czynności<sup>32</sup>:

1. sprawdzania wiadomości;
2. aktywności na portalach społecznościowych, a jeżeli sam nie publikuje informacji o sobie, to śledzi wpisy i zdjęcia innych;

---

<sup>29</sup> Por. J. Król, *Postawy rodziców a struktura «ja» i poziom samoakceptacji u młodzieży*, „Psychologia Wychowawcza” 1992, nr 1, s. 46–57.

<sup>30</sup> Por. M. Ziemska, *Postawy rodzicielskie i ich wpływ na osobowość dziecka* [w:] M. Ziemska (red.), *Rodzina i dziecko*, Państwowe Wydawnictwo Naukowe, Warszawa 1986, s. 156–157.

<sup>31</sup> Por. E. Daraszkiewicz, M. Matuszczak i in., *Rodzice i dzieci: encyklopedia*, PPU „Park”, Białko-Biała 2002, s. 14.

<sup>32</sup> J. Pawłowicz, *Fonoholizm – problem moralny*, „Collectanea Theologica” 2010, nr 4, s. 164.

3. grania w gry zainstalowane na telefonie (ten przymus nie dotyczy wszystkich fonoholików).

Fonoholizm dotyczy osób dorosłych, dojrzałych, młodzieży, a nawet małych dzieci. Zjawisko doczekało się nazwy, która powstała w dziedzinie psychiatrii: Problematyczne Użytkowanie Internetu – PUI. Nazwa ta nie dotyczy jedynie korzystania z sieci za pomocą telefonu komórkowego, ale również za pośrednictwem komputera<sup>33</sup>.

Specjaliści zwracają uwagę, że uzależnienie od telefonu i Internetu zajmuje czołową pozycję w kategorii uzależnień behawioralnych. Niestety, w ciągu dwóch ostatnich lat obserwuje się nasilenie tego zjawiska wśród społeczeństwa. Jako jedna z niewątpliwych przyczyn wymieniana jest pandemia koronawirusa<sup>34</sup>.

S. Wójcik, wypowiadając się na temat powszechnego już problemu nadużywania Internetu za pośrednictwem telefonu komórkowego, stwierdził, że „korzystanie z telefonu zmieniło równowagę umiejętności poznawczych z werbalnego na wizualne”<sup>35</sup>. Jest to inny rodzaj zdobywania informacji i wiedzy niż z książki. W celu teoretycznego określenia zakresu wpływu używania telefonu komórkowego na rozwój poznawczy, potrzebna byłaby – a nawet wydaje się, że konieczna – rzetelna analiza tego tematu<sup>36</sup>.

W. Puppel prezentuje stanowisko, że brak jest jednoznacznych dowodów na negatywne konsekwencje poznawcze w przypadku gier online. Niektóre badania nawet potwierdzają u graczy poprawę<sup>37</sup>:

- ▶ procesów poznawczych;
- ▶ w obszarze czasu reakcji;
- ▶ przetwarzania uwagi wzrokowej.

---

<sup>33</sup> I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, *Uzależnienia behawioralne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2018.

<sup>34</sup> Por. Projekt pt.: *DBAM O MÓJ Z@SIĘG*, <http://www.gdyniarodzinnna.pl/arttykul/821,projekt-pt-dbam-o-moj-zsieg.html> [dostęp: 20.03.2022].

<sup>35</sup> Por. M. Hędzulek, *Uzależnienie od Internetu – zasięg, formy, zagrożenia*, [w:] B. Płonka-Syroka, M. Staszczak (red.), *E-kultura, e-nauka, e-społeczeństwo*, Wrocław 2008, s. 267.

<sup>36</sup> Por. S. Wójcik, *Problem nadużywania Internetu, [w:] Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież: problem, zapobieganie, terapia*, Warszawa 2012, s. 5–6.

<sup>37</sup> Por. W. Puppel, *Rola gier komputerowych we współczesnej przestrzeni edukacyjnej*. *Lingua didactica*, t. 18, 157–169.

Równoległe Puppel zaznacza, że nadmierne granie ogranicza właściwy rozwój wszystkich aspektów poznawania<sup>38</sup>. Niemniej u graczy stwierdzono wyższe umiejętności wizualno-przestrzenne. U dzieci grających wzrasta poziom umiejętności metapoznawczych, np. szybciej przetwarzają informacje, a także lepiej potrafią planować<sup>39</sup>.

W pracy zbiorowej pt. *Zrozum i pomóż sobie i swojemu dziecku* psychologowie udostępnili wyniki ankiety, przeprowadzonej wśród dzieci i młodzieży na temat korzystania z telefonu. I tak<sup>40</sup>:

1. Na pytanie: „Czy obawiasz się, że możesz się uzależnić od telefonu i innych urządzeń mobilnych?” twierdząco odpowiedziało ponad 3/4 respondentów.

2. Na pytanie: „Czy uważasz, że wśród swoich znajomych masz kogoś, kto nadmiernie korzysta z telefonu i twoim zdaniem jest uzależniony?” odpowiedzi twierdzącej udzieliło również ponad 3/4 respondentów.

3. Na pytanie: „Czy oceniasz, że nadmiernie, nader często korzystasz z telefonu?” „tak” odpowiedziało 1/4 respondentów.

4. Co niepokojące: 60% ankietowanych twierdzi, że dużo więcej niż oni korzystają z telefonu ich rodzice.

J. Bednarek i A. Andrzejewska dzielą się we wspólnej publikacji następującymi spostrzeżeniami<sup>41</sup>:

1. Powszechne używanie telefonów komórkowych przyczynia się do atomizacji społeczeństwa.

2. Ułatwiony kontakt na odległość tworzy ze świata „globalną wioskę”.

3. Zawęża się zakres ludzkich zainteresowań.

Specjaliści nie mają jednego poglądu co do kwestii rodzaju zaburzeń, jakie wywołane zostają nadużywaniem telefonu. Czy są to<sup>42</sup>:

1. zaburzenia obsesyjno-kompulsywne;

---

<sup>38</sup> Tamże, s. 169.

<sup>39</sup> M. Quigley & K. Blashki, *Beyond the Boundaries of the Sacred Garden: children and the Internet*, „Educational Technology Review” 2003, vol. 11, s. 70–77.

<sup>40</sup> *Zrozum i pomóż sobie i swojemu dziecku. Psychologowie i psychoterapeuci o psychologii wychowania*, seria: ABC psychologii dla rodziców, Teofrast, Kielce.

<sup>41</sup> J. Bednarek, A. Andrzejewska, *Cyberświat – możliwości i zagrożenia*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 2009, s. 113.

<sup>42</sup> I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, *Uzależnienia behawioralne*, Zielona Góra, Poznań 2017, s. 12.



2. zaburzenia kontroli impulsów;
3. zaburzenia behawioralne.

Poszczególni specjaliści – psychologowie, psychiatrzy, terapeuci czy lekarze – potrafią wysuwać argumenty za własnym poglądem.

Wśród poglądów naukowych nie ma również jednoznaczności co do tego, czy nadużywanie telefonu komórkowego bądź Internetu należy traktować jako uzależnienia. Oponenti takiego traktowania twierdzą, że nie dochodzi w tym przypadku do patomechanizmów, jakie cechują uzależnienia i sprowadzają to pojęcie jedynie do substancji psychoaktywnych<sup>43</sup>. Natomiast niektórzy naukowcy, zwłaszcza amerykańscy i skandynawscy, uważają, że uzależniać mogą nie tylko substancje psychoaktywne<sup>44</sup>. Duża część europejskich terapeutów spoza krajów skandynawskich nie zgadza się z twierdzeniem i twierdzi, że uzależnienia o charakterze psychicznym nie istnieją<sup>45</sup>.

Argumenty „za” są różne, np.:

1. Fonoholizm można przyjąć jako uzależnienie, ponieważ kontakt z przedmiotem uzależnienia, czyli telefonem sprawia użytkownikowi psychiczną przyjemność<sup>46</sup>.

2. Fonoholizm – tak jak alkoholizm czy narkomania – wyzwala zachowania nawykowe, ograniczające wolność człowieka<sup>47</sup>.

S. Kozak, pisząc o zjawisku fonoholizmu wśród dzieci, proponuje pięć kryteriów, na podstawie których można diagnozujących, czy dziecko spędzające dużo czasu przy telefonie komórkowym znajduje się już w fazie uzależnienia, czy jeszcze nie. Wystarczy pozytywna odpowiedź na trzy spośród poniżej podanych pytań, żeby mówić o fonoholizmie<sup>48</sup>:

1. Czy użytkownik ma kłopoty z samodzielnym ograniczaniem sobie czasu, spędzanego z telefonem?

2. Czy brak dostępu do telefonu wywołuje złe samopoczucie?

3. Czy dziecko wyraźnie coraz częściej sięga po telefon?

---

<sup>43</sup> Por. I. Grzegorzewska, L. Cierpiałkowska, *Uzależnienia...*, s. 13.

<sup>44</sup> Por. M. Hędzulek, *Uzależnienie od Internetu – zasięg, formy, zagrożenia*, [w:] B. Płonka-Syroka, M. Staszczak (red.), *E-kultura, e-nauka, e-społeczeństwo*, Wrocław 2008, s. 267.

<sup>45</sup> Por. C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, Kraków 2006, s. 19–20.

<sup>46</sup> K.S. Young, P. Klausing, *Uwolnić się z sieci- uzależnienie od internetu*, Katowice 2009, s. 13–14.

<sup>47</sup> Por. N. Boss, R. Jackie (red.), *Podręczny leksykon medycyny*, Wrocław 1996, s. 738.

<sup>48</sup> Por. S. Kozak, *Patologia fonoholizmu*, Warszawa 2013, s. 81.

4. Czy porzuca swoje zainteresowania, żeby korzystać z telefonu?

5. Czy ograniczyło swoje kontakty towarzyskie na rzecz spędzania czasu z telefonem w ręku?

Rysunek 20 obrazuje skutki uzależnienia, jakie wynikają z fonoholizmu wśród dzieci.



**Rys. 20. Skutki fonoholizmu u dzieci**

Źródło: <https://www.panorama-morska.pl/blog/wakacje-nad-morzem-z-dzieckiem/dziecko-uzalezni-one-od-telefonu>

Specjaliści wyróżniają trzy podstawowe fazy fonocholizmu<sup>49</sup>:

#### 1. Faza I

- ▶ ekscytacja przedmiotem uzależnienia (telefonem) i możliwościami, jakie się z nim wiążą;
- ▶ podniecenie związane z przedmiotem uzależnienia;
- ▶ poczucie, że telefon daje odprężenie.

#### 2. Faza II

- ▶ zaniebywane spraw, które do tej pory były dla użytkownika telefonu ważne;
- ▶ zaniebywane innych form spędzania czasu wolnego.

#### 3. Faza III

- ▶ kompulsywny charakter używania telefonu;
- ▶ poświęcenie relacji rodzinnych, a także towarzyskich dla przedmiotu uzależnienia;
- ▶ zaniebywanie podstawowych obowiązków.

Bardzo niepokojące jest zjawisko, że dźwięk telefonu komórkowego możemy usłyszeć praktycznie wszędzie: w teatrze, w kinie, na koncercie, w kościele, podczas spotkań z rodziną, z przyjaciółmi, w środkach masowego przewozu, w sklepach, w muzeach – można by wymieniać jeszcze bardzo długo. Pozostał chyba jedynie samolot, gdzie obowiązuje „tryb samolotowy”. Kilka osób siedzących obok siebie np. w parku na ławce i wpatrzonych w telefony to już dziś nierzadki widok. Nawet planując urlop, ludzie biorą pod uwagę, jaki jest zasięg i czy będzie dostęp do sieci.

Jeden z wiodących operatorów sieci komórkowej – Orange – podaje na swojej stronie ([www.orange.pl/razemwsieci/jak-rozpoznać-problem](http://www.orange.pl/razemwsieci/jak-rozpoznać-problem)) wskazówki dla rodziców, żeby uważali na swoje dzieci, czy nie nadużywają telefonów komórkowych. Ze strony można też pobrać test IAT Kimberly Young i na podstawie wyników zdiagnozować zakres problemu<sup>50</sup>.

Fonoholicy nie stanowią jednolitej grupy. W literaturze przedmiotu wyróżniani są<sup>51</sup>:

---

<sup>49</sup> S. Kozak, *Patologia fonocholizmu*, Warszawa 2013, s. 81.

<sup>50</sup> Tamże.

<sup>51</sup> Por. S. Kozak, *Patologia fonocholizmu*, Warszawa 2013, s. 94; J. Pawłowicz, *Fonocholizm – problem moralny*, „Collectanea Theologica” 2010, t. 4, s. 163.

### 1. Gracze

To te osoby, którym czas upływa głównie na grach zainstalowanych na telefonie. Przebierają palcami na klawiaturze telefonu i sprawiają wrażenie, jakby nie dostrzegali tego, co się naokoło nich dzieje. Czas spędzany na grach to dla nich rozrywka. Tak też traktują swoje telefony komórkowe: jako narzędzia dostarczające rozrywki.

### 2. Stali bywalcy portali społecznościowych

Nieustannie śledzą, co wydarzyło się na Facebooku, Instagramie czy Twitterze. Albo tylko obserwują znajomych i oglądają ich zdjęcia (komentują lub nie), albo dodatkowo sami nieustannie informują, gdzie są, co się u nich dzieje i zamieszczają selfie albo zdjęcia swoich zwierząt czy typu: „kawa, którą piję”, „ciasto, jakie upiekłam” itp.

### 3. Gadżeciarze

Są uzależnieni od posiadania najnowszego modelu telefonu. Śledzą rynek pod tym kątem i jeżeli pojawi się nowa wersja jakiejś marki, czują wewnętrzny przymus posiadania takiego urządzenia. Jako że nowe modele telefonów dużo kosztują, to osoby z tej grupy niejednokrotnie zaciągają kredyty, by zaspokoić swoją żądzę.

Amerykańska psychiatra Anna Lembke w wywiadzie z dziennikarką „Wysokich Obcasów” („Gazeta Wyborcza”) Agnieszką Jucewicz użyła sformułowania: „każdy ma swoją maszynę do masturbacji”. W ten sposób określiła przedmioty uzależnienia, wybierane przez ludzi dla rozładowania napięć. Podkreśliła, że uważa takie zachowania jako patologię. Lembke wypowiedziała się również na temat podatności na uzależnienia. Zdaniem lekarki są jest to brak zaspokojonych podstawowych potrzeb lub przebodźcowanie, z którym psychika nie może sobie poradzić<sup>52</sup>. Podobnie wypowiada się ksiądz Tomasz Jaklewicz w „Gościu Niedzielnym”. Przy czym dla niego największe szkody przynosi niezaspokojona potrzeba poczucia bezpieczeństwa i przynależności, a jeśli chodzi o przebodźcowanie, to nieumiejętność procesowania emocji. Ksiądz wspomina dodatkowo o dziedziczonych traumach<sup>53</sup>.

Niemiecki neurobiolog i psychiatra dr Manfred Spritzer zidentyfikował stres wywołany przez nadużywanie telefonu komórkowego. Pisze wprost: „Cyfrowa technologia informacyjna wdarła się już do każdej sfery naszego życia i pod wieloma względami

---

<sup>52</sup> Por. A. Jucewicz, *Każdy ma dziś swoją maszynę do masturbacji*, [www.wyborcza.pl](http://www.wyborcza.pl) [dostęp: 1.10.2022]

<sup>53</sup> Por. T. Jaklewicz, *Pokolenie smartfona*, „Gość Niedzielnym” 2017, nr 48, s. 22–24.

nas kontroluje, dlatego jest przyczyną stresu. (...) Istotnym wyzwalaczem stresu jest nie tyle obiektywny zakres nieszczęścia, co subiektywne doświadczenie utraty kontroli”<sup>54</sup>.

Warto jeszcze zauważyć, że SWT – czyli Syndrom Wyłączonego Telefonu – jest zbieżny z zespołem odstawiennym, jaki towarzyszy początkom abstynencji po nauczaniu alkoholu czy narkotyków. Można tu wymienić rozdrażnienie, niepokój, stany lękowo-depresyjne czy nawet zachowania agresywne.

### 3.3. Cierpliwe podejmowanie próby odbudowania więzi rodzinnych

W każdej rodzinie dochodzi do określonego podziału funkcji. Czasem jest to świadome rozdzielanie zadań przez małżonków, a czasem żona i mąż kontynuują taki podział, jaki poznali w dzieciństwie. Gdy relacje z jakiegokolwiek powodu się psują, ważniejsze od podziału ról jest wspólne działanie, żeby je odbudować<sup>55</sup>. Podział ról natomiast pozwala rodzinie sprawnie funkcjonować na co dzień. Rodzicom łatwiej przyjdzie zaspokoić potrzeby dzieci, co jest niezbędne dla ich prawidłowego rozwoju<sup>56</sup>.

Skrajnymi modelami wychowania jest model autorytarny i liberalny.

#### 1. Model autorytarny<sup>57</sup>

Rodzice podejmują decyzje w większości obszarów życia. Obowiązkiem dzieci jest posłuszeństwo względem rodziców i ich decyzji. Nieposłuszeństwo skutkuje karą. Mocno dominująca rola rodzica może doprowadzić do sytuacji, w których:

- ▶ między rodzicami i dziećmi wytwarza się dystans;
- ▶ indywidualność i kreatywność dziecka jest hamowana;
- ▶ dziecko ma skłonności do przyjmowania postawy wycofanej;
- ▶ ma problemy z podejmowaniem inicjatywy;
- ▶ ma problemy z budowaniem prawidłowych relacji.

---

<sup>54</sup> Por. M. Spitzer, *Cyberchoroby, jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk 2016, s. 172.

<sup>55</sup> Szerzej zob.: <https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/14975/Rodzina%20-%20wsparcie%20i%20pomoc.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [dostęp: 21.04.02022].

<sup>56</sup> Por. S. Kozak, *Patologia cyfrowego dzieciństwa i młodości. Przyczyny, skutki, zapobieganie w rodzinach i w szkołach*, Difin, Warszawa 2014, s. 126–127.

<sup>57</sup> Tamże.

Takie dziecko będzie odczuwało brak poczucia bezpieczeństwa, wyrobi w sobie niskie poczucie wartości, nie będzie asertywne. Z drugiej strony wychowanie autorytarne może przynieść zupełnie odwrotne skutki. W jednostce wykształci się agresja, brak elastyczności, będzie próbowała zawsze i wszędzie przeforsować swoje zdanie – wzorem rodzica/rodziców.

## 2. Model liberalny

Stanowi przeciwieństwo modelu autorytarne. Dziecku pozostawia się szerokie pole do swobody i podejmowania decyzji. Rodzice nie zabraniają mu wybranych aktywności, spełniają zachcianki<sup>58</sup>. To dziecko stawia rodzicom wymagania, a nie rodzice dziecku. Rola rodziców sprowadza się do zapewnienia dziecku takich warunków, żeby mogło robić to, na co aktualnie ma ochotę<sup>59</sup>. Wychowanie według takiego wzorca skutkuje<sup>60</sup>:

- ▶ niedostosowanie społecznym;
- ▶ problemami z nawiązywaniem właściwych relacji;
- ▶ egoizmem i egocentryzmem dziecka.

Dzieci wychowywane zbyt liberalnie często trafiają do gabinetów psychologicznych. Wbrew pozorom dzieci, które nie mają wyznaczonych granic, czują się zagubione i osamotnione. Brak zakazów i pełną swobodę odbiera bowiem jako brak zainteresowania rodziców jego sprawami i nim samym. Czasem próbują wymóc te granice, posuwając się do ryzykownych czy agresywnych zachowań. Rzadko kiedy liberalni rodzice odczytują jako wołanie o pomoc<sup>61</sup>.

## 3. Model demokratyczny

Ten model opiera się na wzajemnym szacunku w rodzinie. Każdy jej członek jest ważny i bierze się pod uwagę jego zdanie. Dziecko wdrażane jest do obowiązków, ale też ma głos przy podejmowaniu rodzinnych decyzji. Uczestniczy we wspólnych aktywnościach rodzinnych, ale ma prawo do zagospodarowywania swojego czasu wolnego.

---

<sup>58</sup> K. Ziembakowska-Cecot, *Współczesna rodzina w immersyjnym świecie mediów cyfrowych*, [w:] J. Morbitzer, D. Morańska, E. Musiał (red.), *Człowiek – Media – Edukacja*, Wyższa Szkoła Biznesu w Dąbrowie Górniczej, Dąbrowa Górnicza 2015, s. 424–433.

<sup>59</sup> Por. M. Płopa, *Psychologia rodziny. Teoria i badania*, Oficyna Wydawnicza „Impuls”, Kraków 2011, s. 277.

<sup>60</sup> Por. K. Martowska, *Psychologiczne uwarunkowania kompetencji społecznych*, Wydawnictwo LiberivLibri, Warszawa 2012, s. 76–77.

<sup>61</sup> Por. M. Przetacznik-Gierowska, Z. Włodarski, *Psychologia wychowawcza...*, s. 128–132.

W rodzinie panuje zaufanie, członkowie wspierają się wzajemnie<sup>62</sup>. Wyrasta człowiek, który będzie umiał nawiązywać i utrzymywać prawidłowe relacje w życiu, będzie szanować ludzi i lubić ich. Ma szansę na życie pełne satysfakcji i sukcesów. Będzie bowiem przenosiło wartości wyniesione z domu na swoje dalsze życie, w tym na rodzinę, którą założy w przyszłości<sup>63</sup>. W jego tożsamość wpiszą się takie elementy jak<sup>64</sup>:

- ▶ poczucie własnej wartości;
- ▶ umiejętność dostrzegania wartości i potrzeb innych ludzi;
- ▶ empatia;
- ▶ konsekwencja w działaniu;
- ▶ kreatywność;
- ▶ wiara we własne możliwości.

D. Borecka-Biernat używa terminu „wychowanie neutralne”. Trudno w przypadku neutralności mówić o modelu czy wzorcu. Na czym, zdaniem autorki, polega wychowanie neutralne? Otóż wyróżnia je całkowity brak zasad i norm. Nie jest to bynajmniej obrana droga wychowawcza, a wprost przeciwnie – brak obranego jakiegokolwiek kierunku wychowywania dzieci. W rodzinie rządzi przypadek. Wiele zależy od humoru nastroju rodziców – raz będą pobłażliwi, drugi raz za takie samo zachowanie zastosują karę. Nie dotrzymują obietnic, często nawet nie pamiętają, co obiecali dziecku. Chaos normatywny, w jakim dziecko wzrasta, powoduje jego zagubienie i lęki, nigdy nie wie bowiem, co je czeka. Oczywiście również w tym przypadku pojawia się brak poczucia bezpieczeństwa i stabilizacji. Borecka-Biernat uważa, że z takich domów wychodzą osoby<sup>65</sup>:

- ▶ agresywne;
- ▶ skłonne do kłamstw i manipulacji;
- ▶ interesowne.

---

<sup>62</sup> Por. A. Rożnowska, *Wybrane aspekty wychowania w rodzinie*, Słupsk 1998, s. 7–8.

<sup>63</sup> Tamże.

<sup>64</sup> Tamże.

<sup>65</sup> Por. D. Borecka-Biernat, *Style wychowania w rodzinie a agresywne zachowania dzieci*, „Acta Universitatis Wratislaviensis”, seria: Prace Psychologiczne, t. 26, s. 125–141.

M. Ochmański dodaje, że dzieci poddane tzw. wychowaniu neutralnemu nie mają wykształconych w sobie norm etycznych i moralnych. Nie została im bowiem pokazana wyraźna granica pomiędzy dobrem a złem<sup>66</sup>.

Modele wychowania nieraz mieszają się ze sobą i w sumie w praktyce trudno jest wskazać rodzinę, w której model wychowania jest całkowicie jednoznaczny.

Poza modelami rodziny psychologowie kategoryzują także postawy rodzicielskie. Główny podział przebiega na linii pozytywne – negatywne. Do tych pierwszych należą<sup>67</sup>:

1. postawa akceptująca;
2. postawa współdziałania;
3. postawa wyrozumiałości, w której mieści się dawanie dziecku swobody w zakresie odpowiednim do jego wieku;
4. postawa respektująca prawa dziecka i uznająca je za pełnowartościowego, równego członka rodziny.

Wśród postaw negatywnych znalazły się takie jak:

1. postawa odtrącająca potomstwo;
2. postawa unikająca bliższych kontaktów z dzieckiem;
3. postawa nadopiekuńcza;
4. postawa kontrolująca, wymagająca od dziecka zachowań i postaw ponad jego możliwości.

M. Ziemska podaje przykłady, do czego prowadzi postawa współdziałania<sup>68</sup>. Jej pozytywne efekty zobrazowano na rysunku 21.

Psychologowie zwracają uwagę, jak istotna jest postawa obojga rodziców w stosunku do dziecka w przypadku rozwodu. Dzieci bowiem mają tendencję do obwiniania się za rozstanie rodziców („byłem niegrzeczny i tata się wyprowadził”), a przy tym mocno wierzą w to, że rodzic, który opuszcza dom rodzinny nie będzie już ich kochał. Dlatego często ważne jest wsparcie psychologiczne zarówno rodziców, którzy zestresowani swoją sytuacją życiową, mogą nie zauważać rozterek dziecka, oraz

---

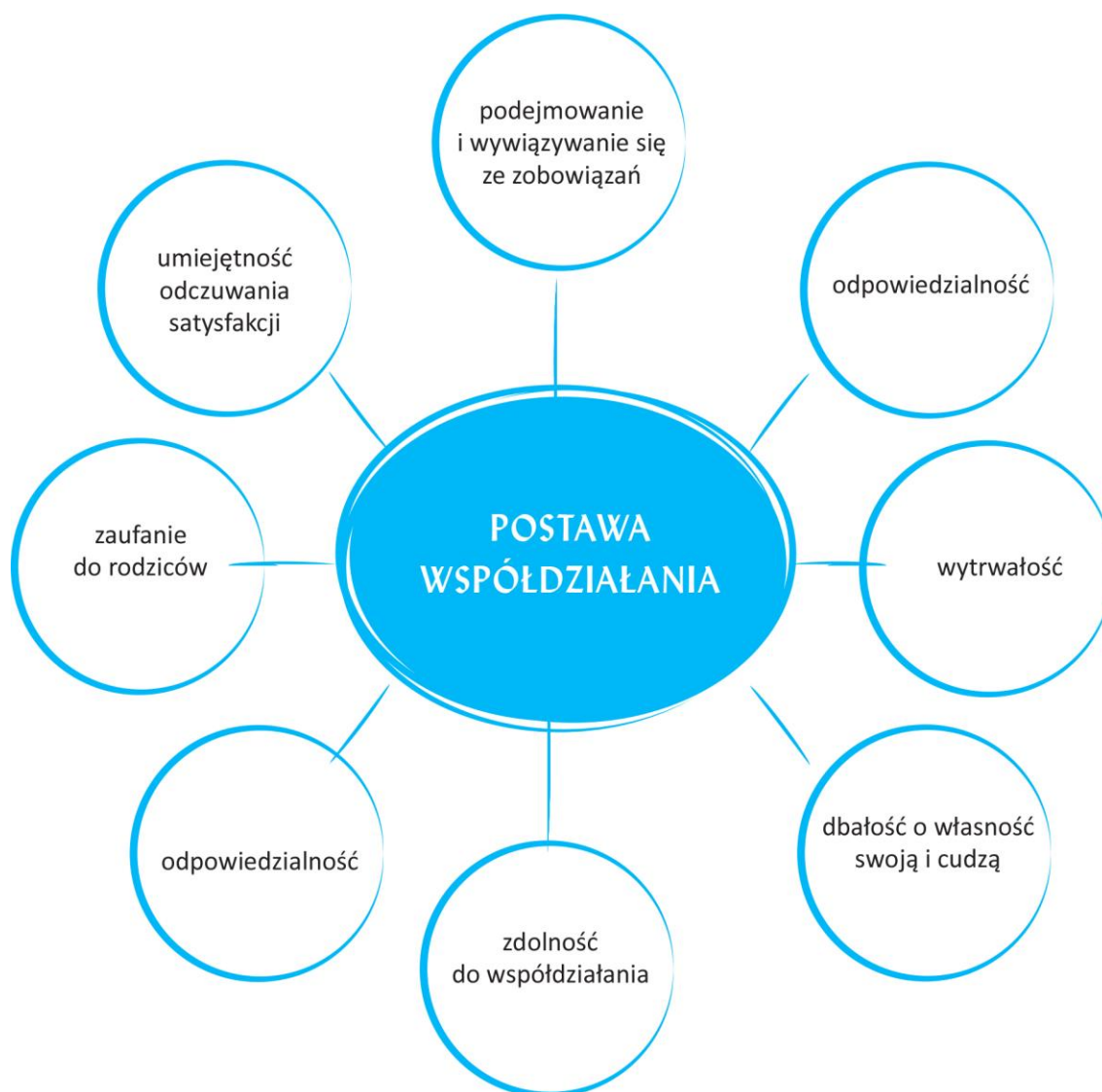
<sup>66</sup> Por. M. Ochmański, *Istota wychowania w rodzinie a zachowanie dziecka w przedszkolu*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 1993, t. XV, s. 83.

<sup>67</sup> Tamże.

<sup>68</sup> M. Ziemska, *Postawy rodzicielskie*, Warszawa 2009, s. 55–68.



samego dziecka, żeby nie obwiniało się za rozwód rodziców i uwierzyło, że nadal kochane<sup>69</sup>.



**Rys. 21. Efekty rodzicielskiej postawy współdziałania**

Źródło: oprac. własne na podst. M. Ziemska, *Postawy rodzicielskie*, Warszawa, 2009, s. 55–68

Paradoksalnie – czasem dopiero po rozwodzie rodzice nawiązują prawdziwy kontakt z dzieckiem. Wiedząc, że jest to dla dziecka bardzo ciężka sytuacja, chcą mu niejako wynagrodzić rozbitcie rodziny i wreszcie zaczynają z nim rozmawiać, interesować się jego sprawami i emocjami. Rodzic, który mieszkając z dzieckiem nie poświęcał mu

---

<sup>69</sup> Szerzej: <https://zdrowie.pap.pl/wywiady/rodzice/rozwod-czy-opieka-naprzemienna-dobre-rozwiazanie> [dostęp: 20.03.2022].

swojej uwagi ani czasu, po wyprowadzeniu się z domu i braniu dziecka np. na weekendy oddaje mu w pełni swoje zainteresowanie i czas<sup>70</sup>.

Dla dziecka bardzo ważne są relacje matki i ojca po rozwodzie. Niestety wcale nie-rzadko zdarza się, że jeden rodzic buduje w dziecku złe nastawienie do drugiego. Dla dziecka jest to ogromny dyskomfort psychiczny, ponieważ kocha oboje rodziców. Jeżeli już doszło do rozwodu, to odpowiedzialni rodzice powinni tak ułożyć swoje wzajemne relacje, żeby nie przysparzać cierpień dziecku. Jego dobro powinno być ważniejsze niż wzajemne urazy, żale i pretensje<sup>71</sup>.

Czasami przyczyną rozwodu bywa uzależnienie dziecka. Rodzice wzajemnie obwiniają się za zaistniałą sytuację i nie podejmują wspólnej walki o jego uzależnienie. W końcu jedna ze stron opuszcza rodzinę, uciekając niejako przed problemem, którego nie może udźwignąć na swoich barkach.

Niemniej zdarzają się sytuacje odwrotne, gdy uzależnienie dziecka rodziców, którzy się rozwiedli wcześniej, zbliża ich do siebie i wspólnie próbują stawić czoło problemowi. Dziecko stało się ważne, nie zostało odrzucone z powodu uzależnienia, tylko rodzice – osobno, ale razem – podjęli trudną walkę o jego uzdrowienie. W takiej sytuacji młody człowiek ma szansę na wyjście z uzależnienia i na powrót do normalnego życia. Nie obędzie się oczywiście bez pomocy specjalistów. Najlepszym rozwiązaniem jest nie tylko terapia nastolatka, ale całej rodziny, mimo że jest rozbita. Czasem dopiero dramat dziecka otwiera oczy ojcu i matce na to, do czego dopuścili swoją niedojrzałością rodzicielską<sup>72</sup>.

Wzajemne obwinianie się rodziców o zaniedbanie dziecka, na które zareagowało uzależnieniem, oczywiście nie zawsze prowadzi do rozwodu. Rodzina nadal jednak pozostaje dysfunkcyjna, jeżeli zamiast skoncentrować się na problemie dziecka, trwa we wzajemnych pretensjach i oskarżaniu się. Na pewno dla każdego rodzica jest szokiem, gdy dowiaduje się, że syn czy córka jest już np. mocno uzależniona od Internetu czy od czegośkolwiek innego. Przy czym w powszechnym rozumieniu uzależnienie od telefonu czy Internetu nie brzmi tak groźnie jak np. uzależnienie od narkotyków. Tak

---

<sup>70</sup> Por. <https://psychoterapiacotam.pl/zycie-po-rozwodzie> [dostęp: 20.02.2022].

<sup>71</sup> Pecyna M, *Rodzinne uwarunkowania zachowania dziecka w świetle psychologii klinicznej*, Warszawa 1998, s. 142.

<sup>72</sup> Por. <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/wlaczajac-bajke-wylaczasz-dzieckorosnie-pokolenie-malych-telemaniakow> [dostęp: 20.03.2022].

czy inaczej pierwszym momencie zazwyczaj następuje wyparcie. Trudno jest przyjąć prawdę, że przeoczyło się ważne momenty w życiu własnego dziecka, gdy jego skłonność do przedmiotu uzależnienia nie była jeszcze nałogiem. Część rodziców, niestety, pozostaje na tym wyparcia, zwłaszcza jeżeli nie jest to alkohol ani narkotyki. Potem reakcje mogą pójść w różnych kierunkach.

Jednym z nich są awantury i obwinianie nastolatka za jego uzależnienie. Jest to poniekąd samoobrona rodziców, którzy nie chcą dopuścić do siebie myśli, że nie poradzi sobie z wychowaniem potomka. Może nastąpić też atak na koleżanki i kolegów. Mit wpadnięcia w „złe towarzystwo” jest ciągle aktualny. „Moje dziecko jest dobre, to koledzy namawiają go do picia alkoholu, brania narkotyków”. „To świat jest taki, że młodzi siedzą w Internecie na portalach społecznościowych”. Niemniej ani towarzystwo, ani świat nie zdeprawują dziecka, które ma wpojone zasady, cieszy się miłością, bliskością i zaufaniem rodziców oraz jest asertywne, bo ma poczucie własnej wartości. Owszem, dużo młodzieży eksperymentuje, ale ci, którzy dostali w domu odpowiednie wyposażenie emocjonalne, poprzestają jedynie na sporadycznych eksperymentach. Kolejną negatywną postawą wobec uzależnienia dziecka będzie odrzucenie go wraz z jego problemem i chłód emocjonalny. Rodzice niejako obrażają się na dziecko, że weszło na złą drogę. A w tym momencie jego największą potrzebą jest ich pomoc i wsparcie<sup>73</sup>.

Negatywne reakcje na uzależnienie odbijają się piętnem na rozwoju moralno-społecznym potomka i pociągają za sobą trwałe skutki w jego psychice. Dużo większe szanse na efektywność terapii mają ci, którzy spotykają się w takiej sytuacji z pozytywną postawą rodziców. Przejawia się ona w<sup>74</sup>:

- ▶ wyrozumiałej miłości rodziców;
- ▶ w ich konsekwencji;
- ▶ w wymaganiach i pilnowaniu ich realizowania;
- ▶ uczestniczeniu wraz z dzieckiem w terapii rodzinnej.

---

<sup>73</sup> Szerzej: file:///C:/Users/UPJPII/Downloads/Uzaleznienia%20behawioralne%20u%20dzieci%20i%20mlodziezy.pdf [dostęp: 20.03.2022].

<sup>74</sup> Tamże.

Przekonanie dziecka o tym, że cały czas jest kochane przez rodziców, jest warunkiem *sine qua non* powodzenia terapii i wytrwaniu po niej w stanie wolnym od uzależnień<sup>75</sup>.

Fonoholizm nie brzmi tak groźnie jak alkoholizm czy narkomania, niemniej osłabia w istotny sposób więzi rodzinne. Członkowie rodziny stopniowo tracą nawyk bezpośredniego porozumiewania się, które jest autentyczne i pierwotne<sup>76</sup>.

Nie jest prawdą, że uzależnienie od telefonu dotyczy tylko najmłodszego pokolenia. Niestety, w wielu wypadkach przykład idzie z góry – od rodziców.

### **3.4. Roztropne rozwiązywanie trudności finansowych dziecka uzależnionego**

W początkach „ery komórkowej” przed fonoholizmem chroniły wysokie ceny połączeń, ale w obecnych czasach jest uzależnieniem niepociągającym za sobą strat finansowych. Niemniej, jak już wspomniano w niniejszej pracy, są różne jego postaci. Jeśli jest to przymus wysyłania wiadomości czy spędzania czasu na portalach społecznościowych, nie przekłada się to na wydatki poza opłatą abonamentu, a nie są to wygórowane koszty. Niemniej jedna z jego odmian, gadżetomania polegająca na kupowaniu najnowszych modeli telefonów, jakie tylko ukazują się na rynku, wiąże się już z dużymi wydatkami<sup>77</sup>.

Nastolatek, który nie zarabia, a uległ gadżetomanii, pożycza pieniądze, których nie jest potem w stanie oddać, i potrafi nawet posunąć się do kradzieży, żeby tylko zdobyć wymarzony model telefonu. Ten rodzaj uzależnienia łączy się bezpośrednio z kolizją z prawek i wejściem na drogę przestępczą<sup>78</sup>.

W takie sytuacje zaangażowana jest policja i prokurator. Sprawa trafia do sądu dla nieletnich. Sąd może zaproponować oddanie długu w formie wyznaczonych prac albo

---

<sup>75</sup> M. Pecyna, *Rodzinne uwarunkowania zachowania dziecka w świetle psychologii klinicznej*, Warszawa 1998, s. 142.

<sup>76</sup> Por. C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2006, s. 213.

<sup>77</sup> Por. <https://www.finax.eu/pl/blog/oszczednosci-dziecka-co-warto-o-nich-wiedziec-od-strony-prawnej> [dostęp: 20.03.2022].

<sup>78</sup> Por. <https://statystyka.policja.pl/st/informacje/87763,Przestepstwa-dotyczace-telefonow-komorkowych.pdf> [dostęp: 20.03.2022].

wolontariatu. Przydzielili rodzinie kuratora bądź zadecyduje o umieszczeniu nastolatka w ośrodku wychowawczym. Pełna resocjalizacja w takim miejscu, niestety, rzadko się udaje. Większe powodzenie ma w rodzinach, które zrozumieją popełnione dotychczas błędy i dadzą dziecku mądre wsparcie<sup>79</sup>.

Nastolatek z całą pewnością musi ponieść konsekwencje przekroczenia prawa. W przeciwnym wypadku doszłoby do jeszcze większej demoralizacji. Niemniej nadal moc uzdrawiającą ma przede wszystkim miłość i bliskość rodziców. W swoich rozmowach z dzieckiem muszą bardzo uważać na sformułowania – wyraźnie ganić i piętnować zachowanie, a nie samo dziecko. To bardzo istotna różnica, o której wciąż przypominają psychologowie. Nie chodzi przecież o to, by dziecko ukarać, upokorzyć, i wdrożyć w życie środki represji, ale naprowadzić je na właściwą drogę i nauczyć dobrych samodzielnych wyborów. To powinno stanowić bezwzględny priorytet<sup>80</sup>.

Psychologowie potwierdzają, że rodzice budują swój autorytet w oczach dziecka nie na drodze wytykania mu błędów i karania za nie, ale poprzez szczerzy dialog. Werbalne nauki i moralizowanie najczęściej jest monologiem rodzica, a nie wymianą zdań, kiedy tworzy się relacja i powstaje niejako „sprzężenie zwrotne”<sup>81</sup>. Nie zakazy i nakazy zaowocują wyjściem nastolatka z uzależnienia (mogą je najwyżej pogłębić), ale budowanie atmosfery zaufania i życzliwości. Wychodzenie z nałogu nie jest łatwe. Bez wsparcia bliskich staje się najczęściej niemożliwe.

Również na osobie uzależnionej spoczywa odpowiedzialność za wyjście z nałogu. Bez jej wkładu i starań żadna terapia poparta postawą rodziców nie przyniesie pożądanych rezultatów. To jest trudne, bowiem dziecko nie wpadłoby w uzależnienia, gdyby rodzina funkcjonowała na właściwych zasadach. Niemniej młodzi ludzie potrafią szybko się otworzyć, gdy zostanie zaspokojona ich potrzeba miłości i bliskości<sup>82</sup>.

---

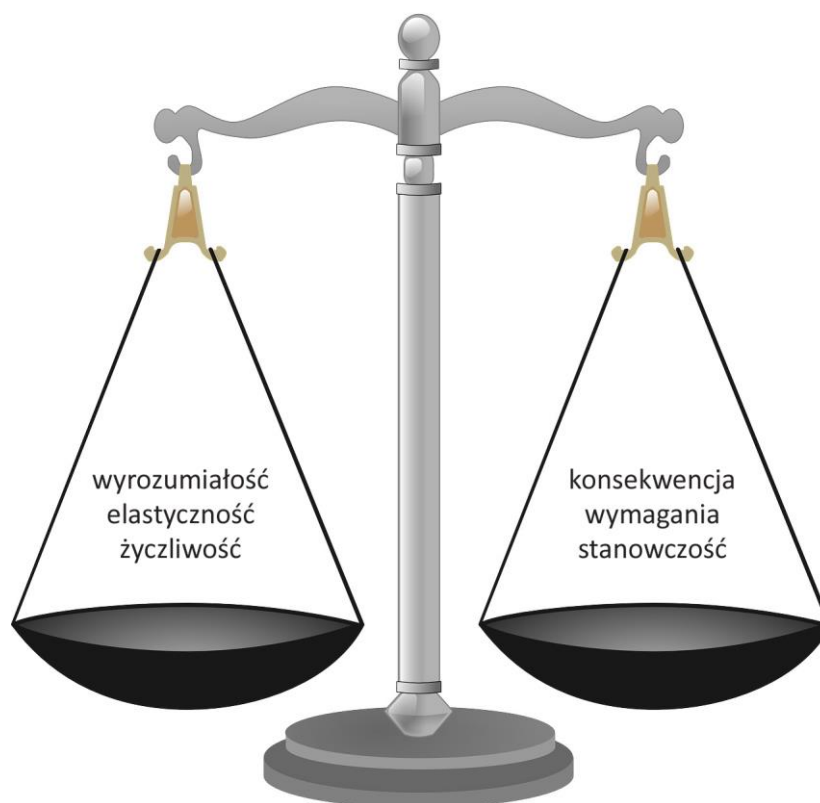
<sup>79</sup> Por. A. Frączek, E. Stępień, *Zachowania związane ze zdrowiem wśród dorastających a promocja zdrowia*, [w:] Z. Ratajczak, I. Heszen-Niejodek (red.), *Promocja zdrowia. Psychologiczne podstawy wdrożeń*, Katowice 1997, s. 70–77.

<sup>80</sup> Por. <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/siecioholizm-wspoluzaleznienie-rodzicow> [dostęp: 20.03.2022].

<sup>81</sup> Por. J. Wtórniak, *Portale społecznościowe w edukacji współczesnej młodzieży*, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2018, nr 3 (25), s. 179.

<sup>82</sup> Por. J. Celebucka, J. Jarczyńska, *Hazard wśród młodzieży – rozpoznanie, profilaktyka i terapia*, [w:] J. Jarczyńska (red.), *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży: teoria, diagnoza, profilaktyka, terapia*, Bydgoszcz 2014, s. 78–79.

J. Celebucka i J. Jarczyńska podkreślają równowagę, jaka musi być utrzymana wobec uzależnionego dziecka pomiędzy życzliwością a wymaganiami i stanowczością. Ta równowaga pożądana jest zresztą nie tylko w przypadku dzieci uzależnionych, często jej brak w postępowaniu rodziców prowadzi do uzależnienia. Tu jednak jest istotną składową procesu leczenia<sup>83</sup>. Równowagę postaw wobec dziecka obrazuje rysunek 22.



**Rys. 22. Równowaga postaw rodziców wobec dziecka uzależnionego**

Źródło: opracowanie własne na podst. J. Celebucka, J. Jarczyńska, *Hazard wśród młodzieży – rozpoznanie, profilaktyka i terapia*, [w:] J. Jarczyńska (red.), *Uzależnienia behawioralne i zachowanie problemowe młodzieży*, Bydgoszcz 2014, s. 72

Jeżeli nastolatek-gadżeciarz narobił długów, należy wyznaczyć mu zrównoważoną drogę ich uregulowania. Chodzi przede wszystkim o to, aby poniósł konsekwencje wychowawczym. Toteż najrozsądniejsze wydają się już wspomniane prace społeczne albo

---

<sup>83</sup> Por. J. Celebucka, J. Jarczyńska, *Hazard wśród młodzieży – rozpoznanie, profilaktyka i terapia*, [w:] J. Jarczyńska (red.), *Uzależnienia behawioralne i zachowanie problemowe młodzieży*, Bydgoszcz 2014, s. 72.

wolontariat. Niewychowawczym i szkodliwym posunięciem byłoby uregulowanie długów przez rodziców<sup>84</sup>.

Jeżeli chodzi o pogubione w uzależnieniach dzieci i nastolatków, to trzeba zaznaczyć, że nie zawsze ich zagubienie wynika z jednoznacznie złych postaw rodziców. Wychowywanie dziecka we współczesnym świecie, w obliczu upadku wartości i wszechobecnego relatywizmu jest naprawdę trudnym wyzwaniem. Często sami rodzice nie radzą sobie z własną psychiką – to oni są pierwszym pokoleniem, które osiągnęła rewolucja technologiczna. Często brakuje im po prostu wiedzy. Warto, by w społeczeństwie zrodziła się powszechna świadomość, że po to są gabinety psychologów i terapeutów, żeby pomóc sobie i najbliższym w rozwiązywaniu problemów<sup>85</sup>.

### 3.5. Podjęcie współpracy z ośrodkami pomocowymi

W procesie terapeutycznym najważniejsze jest zauważenie problemu i zidentyfikowanie go. Osoba uzależniona najczęściej go nie dostrzega. Uzależnienie, nawet jeśli zostało dostrzeżone, to natychmiast powoduje wypieranie problemu. Dlatego tak ważne są dobre relacje w rodzinie i wzajemna uważność jej członków na siebie. Uważni rodzice wychwycą problem w zarodku i szybko zareagują na sytuację.<sup>86</sup>

Na co należy zwracać uwagę, żeby nie przeoczyć faktu, że dziecko wpada w uzależnienie?<sup>87</sup>

1. Ogranicza bezpośredni kontakty towarzyskie.
2. W szkole dostaje gorsze oceny. pogarszanie wyników w nauce;
3. Porzuca swoje dotychczasowe zainteresowania.
3. Ma „huśtawkę nastrojów”.
4. Ma problemy z koncentracją.

---

<sup>84</sup> Por. Ł. Łysik, P. Machura, *Rola i znaczenie technologii mobilnych w codziennym życiu człowieka XXI wieku*. „Media i Społeczeństwo” 2014, nr 4, s. 15.

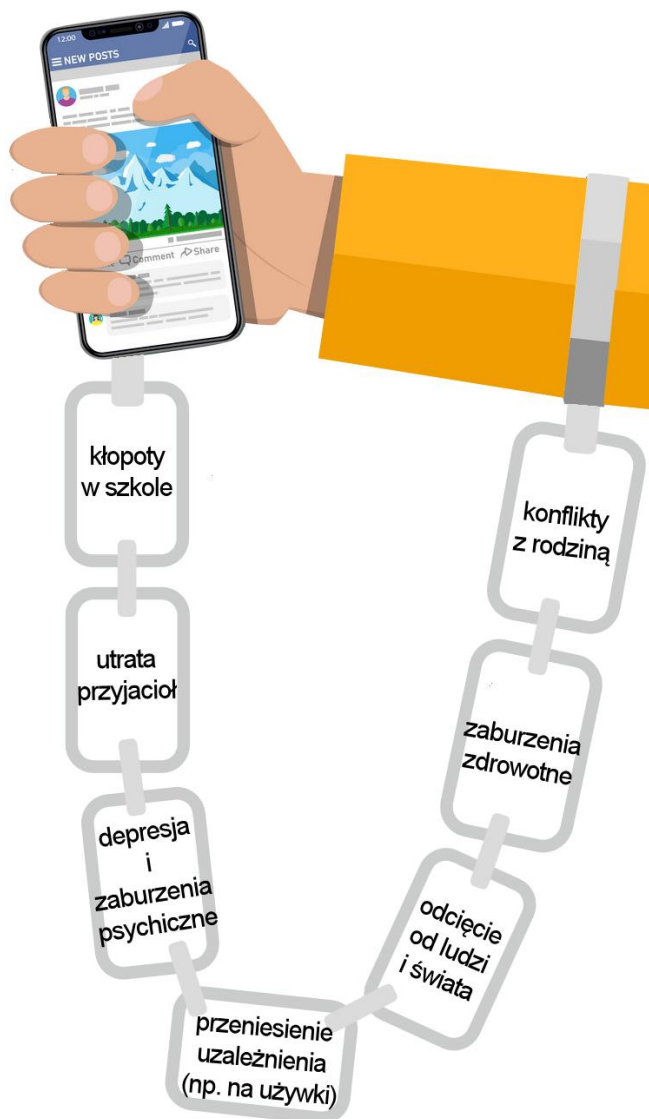
<sup>85</sup> Por. K. Stępnik, *Internet – wirtualny przyjaciel czy realny wróg*, „Warmińsko-Mazurski Kwartalnik Naukowy” 2012, nr 3, s. 46.

<sup>86</sup> Por. M. Klimczewska, *Wirtual w życiu codziennym*, [w:] K. Korab (red.), *Wirtual. Czy nowy wspaniały świat?*, Warszawa 2010, s. 208.

<sup>87</sup> Por. <https://www.panorama-morska.pl/blog/wakacje-nad-morzem-z-dzieckiem/dziecko-uzalezni-one-od-telefonu> [dostęp: 03.04.2022].

5. Występują zaburzenia snu.
6. Nie wywiązuje się ze swoich obowiązków.
7. Spadła jego kondycja fizyczna.
8. Zaniedbuje czynności higieniczne.
9. Jest osłabione i apatyczne.
10. Słabnie apetyt.

Rysunek 23 pokazuje skutki uzależnienia dziecka od telefonu.



**Rys. 23. Skutki uzależnienia od telefonu**

Źródło: *Dziecko uzależnione od telefonu? Sprawdź, czy masz się czym martwić*, na: <https://www.panorama-morska.pl/blog/wakacje-nad-morzem-z-dzieckiem/dziecko-uzależnione-od-telefonu> [dostęp: 3.04.2022]



Gdy rodzice wcześniej dostrzegą niepokojące objawy, a dziecko jest jeszcze na etapie wczesnoszkolnym, i podejmą wspólnie odpowiednie działania, są w stanie poradzić sobie wewnątrz rodziny<sup>88</sup>. Także nastolatki zauważone przez rodziców na początkowym etapie uzależnienia niekoniecznie muszą trafić na terapię, jeżeli rodzice podejmą mądrze problem. Okazanie bliskości, zapewnienie wsparcia, szczerze rozmowy, wspólne aktywności – wszystko to będzie sprzyjało wyjściu z uzależnienia<sup>89</sup>.

J. Piechna w swojej publikacji zamieściła dwie bardzo ważne wskazówki dla rodziców dzieci uzależnionych od telefonu<sup>90</sup>:

1. Dać możliwość dziecku, żeby mogło wyrazić swoje emocje.
2. Panować nad własnymi emocjami – niech rządzi rozum, a nie one.

Bardzo dobre skutki przynosi wspólne z dzieckiem ustalenie planu wychodzenia z fonoholizmu. Należy w nim uwzględnić inne formy rozrywki i spędzania wolnego czasu. dobrze jest przy tym planować wspólne aktywności, które będą pogłębiały więzi rodzinne<sup>91</sup>.

Pulak wypunktowuje w swojej publikacji metody terapeutyczne, jakie mogą rodzice stosować wobec dziecka uzależnionego<sup>92</sup>:

1. Zauważanie i docenianie każdego, nawet najmniejszego sukcesu dziecka w walce z uzależnieniem.

2. Dawanie dziecku przykładu: korzystanie tylko z podstawowej funkcji telefonu, jakim są konieczne rozmowy i SMS-y.

3. Ustalenie, że w domu odkłada się telefon na czas:

- ▶ wspólnych rozmów;
- ▶ spożywania posiłków;
- ▶ wspólnych aktywności.

Wypracowanie zasad dotyczących:

- ▶ czasu spędzanego przez dziecko z telefonem;

---

<sup>88</sup> Por. <http://www.ppp4lodz.pl/index.php/warto-przeczytac> [dostęp: 3.03.2022].

<sup>89</sup> Zob. J. Piechna, *Szkodliwe treści w Internecie – Nie akceptuję! Reaguję!*, Warszawa 2019, s. 9, 14–16.

<sup>90</sup> Tamże, s. 17.

<sup>91</sup> Zob. J. Morbitzer, *O wychowaniu w świecie nowych mediów – zarys problematyki*, „Labor et Educatio” 2014, nr 2, s. 120.

<sup>92</sup> Por. I. Pulak, *Dzieci i młodzież w sieci. Aspekt pedagogiczny*, [w:] M. Kowalski (red.), *Internet: między edukacją, bezpieczeństwem a zdrowiem*, Tychy 2008, s. 18.

- ▶ celów, w jakich z niego korzysta;
- ▶ miejsc, w jakich z niego korzysta.

5. Ustalenie – wspólnie z wszystkimi domownikami – zasad obowiązujących w domu, dotyczących używania telefonu.

Wymieniona powyżej autorka proponuje, aby rodzice, już nie angażując dziecka, podejmowali następujące działania<sup>93</sup>:

1. Poszukiwali wiedzy na temat fonoholizmu wśród dzieci w:
  - ▶ książkach;
  - ▶ artykułach;
  - ▶ na stronach internetowych;
2. Poszukiwali grup wsparcia, skupiających osoby w takiej samej sytuacji.
3. W przypadku wątpliwości nawiązali kontakt z psychologiem w celu uzyskania porady.
4. Skorzystali z doświadczeń i porad rówieśników dziecka, którzy pokonali swoje uzależnienie.

Jeżeli terapia domowa nie zda egzaminu, konieczne jest zasięgnięcie porady specjalisty. Psycholog może zaproponować następujące rozwiązania<sup>94</sup>:

1. indywidualna terapia uzależnionego dziecka;
2. terapia grupowa, w której dziecko będzie uczestniczyć;
3. terapia dla osób współuzależnionych, czyli pozostałych domowników;
4. terapia dla całej rodziny.

Psychiatrzy ostrzegają, żeby chronić dzieci i młodzież przed nadmierną dawką stresu, który nagminnie rozładowują w sieci. Stres odgrywa pozytywną rolę w życiu człowieka, gdy nie przekracza granicy dopuszczalnego nasilenia ani nie przybiera postaci chronicznej. Wówczas aktywizuje do działania, mobilizuje do podejmowania wyzwań, zwiększa efektywność wykonywanej pracy i pomaga osiągnąć zaplanowane cele. Dzięki takiemu jego działaniu ludzie osiągają większą satysfakcję z życia. Jednak w sytuacji bezustannego stresu dzieje się zupełnie odwrotnie. Psychika radzi sobie z nim, poddając się różnym formom uzależnień. A do telefonu i sieci jako przedmiotu

---

<sup>93</sup> Tamże, s. 19.

<sup>94</sup> Tamże.

uzależnienia dostęp mają praktycznie wszyscy, łącznie z dziećmi i młodzieżą. Toteż jest to chyba „najłatwiejsze” uzależnienie, a przez to bardzo podstępne<sup>95</sup>.

E. Łuczak określa walkę z uzależnieniem jako konfrontację z samym sobą. Osoba uzależniona staje twarzą w twarz ze swoją silną wolą i poziomem motywacji. Zwalczenie uzależnienia wymaga dużo trudu i wprost desperacji. Przy czym jeżeli w osobie uzależnionej nie ma autentycznej woli pokonania swoich słabości, to raczej są one na przegranej pozycji. W sytuacjach mocno nasilonego uzależnienia przeprogramowanie myślenia ma bardzo małe szanse na zaistnienie bez pomocy specjalisty<sup>96</sup>.

Największe problemy z wyjściem z uzależnienia mają osoby zagubione i o dużym poziomie lęku. Niestety, to właśnie one najczęściej ulegają pokusom rozładowania emocji w formie, która z czasem przyjmuje postać uzależnienia. Ponieważ brak im siły na stawianie czoła problemom, nie podejmują z nimi walki, tylko stosują środki zastępcze w celu krótkotrwałego odprężenia się. Ich myśli i działania ukierunkowane są na doraźne oderwanie się od swoich lęków i stresów, a nie na zidentyfikowanie ich przyczyn i ich eliminację. Łatwo sobie wyobrazić, jak trudno jest takim osobom podjąć walkę z uzależnieniem. Przede wszystkim muszą dotrzeć do pierwotnych jego przyczyn, które przez lata były spychane i skutecznie wypierane<sup>97</sup>.

Zielińska zaznacza, że pojęcia stresu nie można ograniczać do samej reakcji na sytuację powodującą duży poziom zdenerwowania. Niektórzy ludzie bowiem zawczasu piszą „czarne scenariusze” i żyją w nieustannym lęku, że coś złego przydarzy się im albo ich bliskim. Jest to mniej lub bardziej nasilona nerwica lękowa, która powoduje pragnienie ucieczki od chronicznego dyskomfortu psychicznego. W takim przypadku bez wyeliminowania choroby, która doprowadziła do uzależnienia, człowiek nie ma praktycznie szans na wyjście z niego<sup>98</sup>.

Autorka zwraca też uwagę na pozytywne skutki profilaktyki. Jest to świadome podejmowanie tzw. proaktywności, która zapobiega niebezpieczeństwu uzależnienia się.

---

<sup>95</sup> Por. E. Łuczak, *Wielowymiarowa dysfunkcjonalność współczesnej rodziny i jej wpływ na proces wychowania*, [w:] W. Muszyński, E. Sikora (red.), *Małżeństwo i rodzina w ponowoczesności. Szanse – zagrożenia – patologie*, Toruń 2008, s. 306.

<sup>96</sup> Tamże, s. 307.

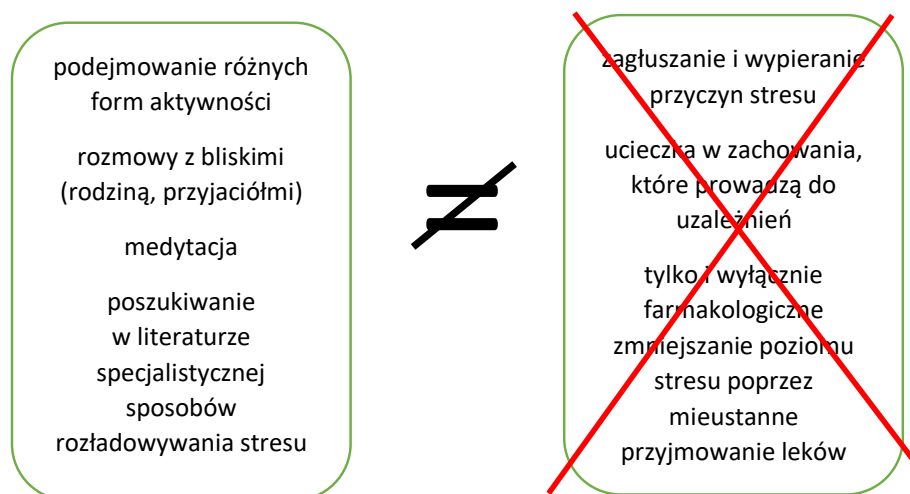
<sup>97</sup> Tamże, s. 308.

<sup>98</sup> Zob., A. Zielińska, *Radzenie sobie z sytuacją stresową jako jeden z czynników modyfikujących zachowanie jednostki*, „Zeszyty Naukowe – Wyższa Szkoła Gospodarki Krajowej w Kutnie” IV (2002), s. 223–238.

Niektóre osoby potrafią się bacznie obserwować i gdy zauważają swoje niepokojące nawyki i zachowania, stosują właśnie metodę proaktywności: ukierunkowują swoją energię np. na ćwiczenia fizyczne czy na znalezienie sobie jakiegoś hobby. Dotyczy to jednak tylko osób dojrzałych emocjonalnie, a nie dzieci i nastolatków, którzy nie mieli szczęścia wzrastać w prawidłowo funkcjonującej rodzinie<sup>99</sup>.

Psychologowie, terapeuci i lekarze psychiatry, zwłaszcza po pandemii koronawirusa, pracują nad nowymi technikami radzenia sobie ze stresem. Jedną z nich jest równoległa walka zarówno z przyczyną stresu, jak i z nim samym. Drugi sposób to koncentracja na sobie i na własnych emocjach. Łatwo zauważyć różnicę między tymi dwoma sposobami. O ile w pierwszym przypadku cała uwaga skierowana jest na zjawisko stresu, to w drugim „jednostka nie skupia się na problemie, nie myśli o nim. Styl ten obejmuje dwie formy: angażowanie się w czynności zastępcze i poszukiwanie kontaktów z innymi ludźmi”<sup>100</sup>.

Ludzie samodzielnie podejmują własne sposoby radzenia sobie ze stresem, wśród których można wyróżnić te pozytywne, jak i negatywne<sup>101</sup>. Sposoby te obrazuje rys. 24.



**Rys. 24. Dobre i złe sposoby rozładowywania stresów**

Źródło: oprac. własne na podst.: M. Fąfrowicz, T. Marek, *Verońska koncepcja źródeł stresu*, [w:] J.F. Terelak (red.), *Źródła stresu*, Wydawnictwo Akademii Teologii Katolickiej, Warszawa 1999, s. 13–22

<sup>99</sup> Tamże, s. 239–244.

<sup>100</sup> Por. A. Brzezińska, *Psychologiczne portrety człowieka*, Gdańsk 2005, s. 275.

<sup>101</sup> Por. M. Fąfrowicz, T. Marek, *Verońska koncepcja źródeł stresu*, [w:] J.F. Terelak (red.), *Źródła stresu*, Wydawnictwo Akademii Teologii Katolickiej, Warszawa 1999, s. 13–22.

Podstawową rolą telefonu komórkowego jest wykonywanie połączeń i wysyłanie wiadomości – to przyświecało wynalazcom urządzenia. Producenci różnych marek i modeli od lat prześcigają się jednak w zaopatrywaniu aparatów telefonicznych w coraz to nowe funkcje. Wiadomo – firmom produkującym telefony komórkowe chodzi o uzyskanie jak największych środków finansowych. Można zadać sobie pytanie, czy producenci przewidywali, w jakim kierunku pójdą ich ulepszenia? Na pewno kierowali się – i nadal się kierują – wizją ogromnego popytu na te urządzenia.

Dopóki telefon komórkowy jest dla dziecka czy nastolatka typowym „umilaczem” czasu, to jeszcze jest wszystko w porządku, jednak granica pomiędzy umilaniem sobie czasu a uzależnieniem jest w tym przypadku bardzo krucha. Ciągłe poszerzające się bowiem funkcje telefonu zaczynają obejmować coraz większe obszary życia, a korzystanie z nich pochłania coraz więcej czasu<sup>102</sup>.

Do walki z fonoholizmem wśród dzieci i młodzieży włączyły się szkoły. We wszystkich praktycznie szkołach są ograniczone możliwości korzystania z telefonów komórkowych, a w niektórych w ogóle całkowity zakaz ich używania (inna sprawa to wewnątrzszkolne przestrzeganie reguł). W szkołach organizowane są pogadanki z psychologiem na temat ryzyka wpadnięcia w uzależnienie od telefonu komórkowego i Internetu. Przy szkołach funkcjonują poradnie pedagogiczne-psychologiczne, do których nauczyciele mogą skierować swoich uczniów, u których podejrzewają wpadnięcie w pułapkę uzależnienia<sup>103</sup>.

Liczba uzależnień behawiorystycznych wzrasta zarówno na świecie, jak i w Polsce. Niewątpliwie przyczynił się do tego czas pandemii koronawirusa. Izolacja sprawiała bowiem, że jedyne kontakty pozarodzinne mogły odbywać się w sieci<sup>104</sup>. Unia Europejska przeznaczyła fundusze na projekty w latach 2021–2023, których realizacja pomoże dzieciom i młodzieży powrócić do kondycji psychicznej i fizycznej po szkole w systemie online<sup>105</sup>. W Polsce z funduszy unijnych od początku 2021 roku powstało

---

<sup>102</sup> Por. <http://www.dzieckowsieci.pl> [dostęp: 20.02.2022].

<sup>103</sup> Por. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 7 stycznia 2003 r. w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach, Dz.U. 2003 nr 11 poz. 114.

<sup>104</sup> Więcej: <file:///C:/Users/UPJPII/Downloads/Informator%20Hazard.pdf> [dostęp: 20.03.2022].

<sup>105</sup> Por. [https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/coronavirus-response/fighting-disinformation/funded-projects-fight-against-disinformation\\_pl](https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/coronavirus-response/fighting-disinformation/funded-projects-fight-against-disinformation_pl) [dostęp: 19.02.2022].

wiele placówek wsparcia psychicznego dla dzieci i młodzieży uzależnionej od telefonu i od sieci<sup>106</sup>. Jedną z prężnie działających w tym obszarze organizacji fundacja Dajemy dzieciom siłę<sup>107</sup>.

G. Pyżlak bezwzględnie oskarża pandemię koronawirusa o wzrost liczby uzależnień dzieci i młodzieży od Internetu. Nie dość, że ucięte zostały na długi czas bezpośrednie kontakty rówieśników, odpadły im zajęcia sportowe i ruchowe, na które chodzili w ramach zajęć pozalekcyjnych, to sytuacja zmusiła je do spędzania wielu godzin dziennie przed ekranem komputera. To nie mogło pozostać bez konsekwencji dla zdrowia młodego pokolenia, zarówno psychicznego, jak i fizycznego<sup>108</sup>.

Można powiedzieć, że COVID-19 w ogromnym stopniu przyczynił się do wzrostu uzależnień o charakterze behawioralnym wśród dzieci i nastolatków. Sytuacja izolacji trwała wszakże wiele miesięcy, a to wystarcza, żeby przywiązać się do komputera i bycia online<sup>109</sup>.

Toteż proces wychodzenia z uzależnienia wymaga czasu. Jak już wielokrotnie podkreślano, w procesie tym konieczny jest udział całej rodziny. Dziecko czy nastolatek wysłany na specjalistyczną terapię, bez wsparcia najbliższych na co dzień, nie ma większych szans na wyjście z uzależnienia<sup>110</sup>.

Również wspomniano w pracy o tym, że uzależnienie dziecka może spowodować dwie przeciwstawne reakcje w rodzinie: jej rozpad lub integrację. Niemniej warto przypomnieć o tym w podsumowaniu rozdziału. Jest w bowiem nuta optymizmu, że dramat dziecka może uzdrowić złe relacje rodzinne. Oby takich przypadków było jak najwięcej<sup>111</sup>.

---

<sup>106</sup> Por. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 7 lutego 2017 roku w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2017–2022.

<sup>107</sup> Por. <https://fdds.pl/co-robimy.html> [dostęp: 20.03.2022].

<sup>108</sup> Por. G. Pyżlak, *Rodzina dysfunkcyjna i formy jej pomocy*, „Perspectiva. Legnickie Studia Teologiczno-Historyczne” 2013, nr 1 (22), s. 118.

<sup>109</sup> Por. <https://fdds.pl/co-robimy.html> [dostęp: 20.03.2022].

<sup>110</sup> Por. J. Morbitzer, *O wychowaniu w świecie nowych mediów – zarys problematyki*, *Labor et Educatio* 2014, nr 2, s. 120.

<sup>111</sup> Por. <https://psychologia.edu.pl/czytelnia/62-wiat-problemow/795-rodzice-uzale%BCnio-negodzieicka.html> [dostęp: 20.03.2022].

# PROFILAKTYKA JAKO ŚRODEK ZABEZPIECZANIA RODZINY PRZED UZALEŻNIENIAMI

Uzależnienie jednego członka rodziny sprawia, że cała rodzina staje się współuzależniona. Relacje między jej członkami są napięte i pełne wzajemnych pretensji. Już najprawdopodobniej przedtem nie należały do najlepszych, skoro pojawiło się uzależnienie, ale sprawia ono, że rodzina staje się jeszcze bardziej dysfunkcyjna i patologiczna. Bliskie i autentyczne kontakty w rodzinie stanowią dużą ochronę przed uzależnieniami, a jeżeli takie się przydarzy z jakichś powodów, to stanowią podstawę uzdrowienia.

### 4.1. Rola ośrodków kultury masowej i lokalnej

Pojęcie „kultura” ma bardzo szeroki zakres semantyczny. Dla przykładu należy w tym miejscu przytoczyć kilka różnych jej definicji, sformułowanych przez:

1. Księdza J. St. Pasierba: „Kultura jest zawsze formą stosunku człowieka do samego siebie, do ludzi i do świata; jest poszukiwaniem formy”<sup>112</sup>.

2. W. Witkowskiego: „Kultura to przedsięwzięcie mające na celu zapoznanie jak największej liczby uczestników z wytworami działalności artystycznej i pewnymi elementami kultury techniczno-użytkowej”<sup>113</sup>.

3. A. Kaliszewskiego: „Jeden z najbardziej popularnych terminów humanistyki i nauk społecznych (używany) w mowie potocznej oraz dyskursie publicznym”<sup>114</sup>.

---

<sup>112</sup> J.St. Pasierb, *Pionowy wymiar kultury*, Wydawnictwo ZNAK, Kraków 1983, s. 7.

<sup>113</sup> W. Witkowski, *Zarządzanie zasobami ludzkimi w instytucjach kultury – wybrane aspekty*, „Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach” 2016, nr 256, s. 32.

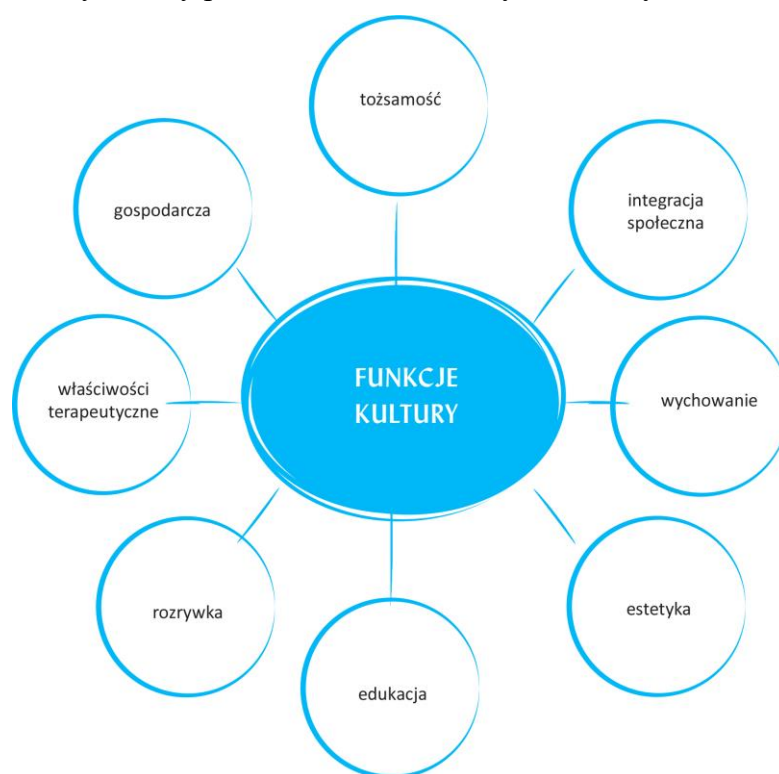
<sup>114</sup> A. Kaliszewski, *Główne nurty w kulturze XX i XXI wieku*, Poltex, Kraków 2012, s. 13.

Bardzo trafnie upowszechniane kultury ujął R. Rutkowski: „Zorganizowany zespół działań celowych, zmierzających do rozszerzenia zakresu i intensywności uczestnictwa w kulturze jak najszerzych kręgów społeczeństwa”<sup>115</sup>.

Z kolei K. Markiel zwraca uwagę, że we współczesnym świecie zabrakło szerokiego pojmowania funkcji kultury. Zalicza do nich<sup>116</sup>:

1. funkcję kreatywną rozumianą jako czynnik, który poprzedza zmiany;
2. funkcję ekonomiczną rozumianą jako czynnik, który ma wpływ na rozwój ekonomiczny;
3. funkcję edukacyjną rozumianą jako „fundament edukacji społecznej”;
4. funkcję uczestnika rynku pracy;
5. funkcję narzędzia służącego prowadzeniu polityki społecznej”.

Funkcje kultury zostały przedstawione schematycznie na rysunku 25.



**Rys 25. Funkcje kultury**

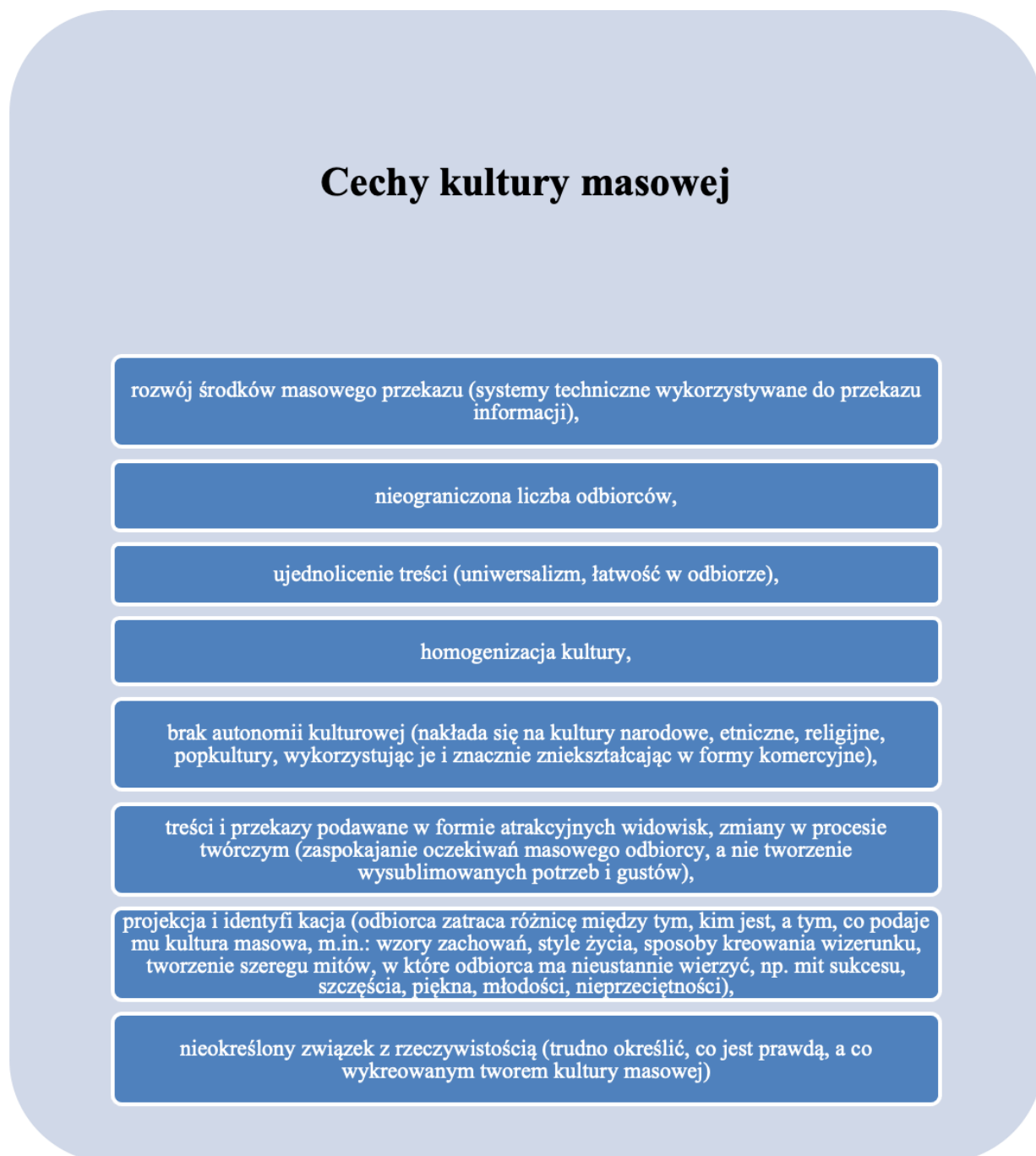
Źródło: M. Lewandowski, *Innowacje w zarządzaniu instytucjami kultury*, Wydawnictwo Con Arte, Katowice 2011, s. 89–90

<sup>115</sup> R. Rutkowski, *Diagnoza społeczna w działalności kulturalnej*, Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury, Warszawa 1982, s. 29.

<sup>116</sup> K. Markiel, *Syndrom odpowiedzialności. Optyka samorządowa – Małopolska*, [w:] E. Orzechowski (red.), *Kultura – gospodarka – media*, Centrum Animacji Kultury, Kraków 2002, s. 40.



Kultura masowa doczekała się swoich oddzielnych opisów. Jej cechy zaprezentowano na rysunku 26.



**Rys. 26. Cechy kultury masowej**

Źródło: M. Golka, *Socjologia kultury*, Scholar, Warszawa 2007, s. 152–159.

Niewątpliwie kultura ma istotne znaczenia dla zarówno dla rozwoju, jak i dla dalszego życia człowieka. M. Makówka w swojej publikacji wyszczególnia różne role, jakie kultura odgrywa w społeczeństwie, uwzględniając ośrodki kultury lokalnej i kulturę masową<sup>117</sup>:

1. Partycypacja we wzbogaceniu wiedzy człowieka i jego doświadczeń.
2. Umożliwianie kontaktu ze sztuką.
3. Umożliwianie realizowania się człowieka w obszarze sztuki i twórczości, rozwijanie jego kreatywności.
4. Poszerzenie zakresu ludzkiej aktywności.
5. Udział w kształtowaniu zainteresowań i wartości.
6. Budowanie wrażliwości estetycznej i emocjonalnej.
7. Kształtowanie i wzmacnianie relacji interpersonalnych.
8. Wpływ na odzyskanie równowagi psychicznej.

W kontekście niniejszej pracy ważny jest zwłaszcza ostatni punkt.

Kultura masowa jest z jednej strony uzupełnieniem, a z drugiej rodzajem przeciwwagi dla kultury wysokiej, określanej też jako kultura<sup>118</sup>:

mainstreamowa;

- ▶ oficjalna;
- ▶ narodowa;
- ▶ performatywno-komercyjna.

O ile kultura wysoka dzieli ludzi na artystów (wykształconych profesjonalistów, uprawiających różne dziedziny sztuki) i odbiorców, czyli z założenia umożliwia dwa rodzaje uczestnictwa w niej: czynne i bierne, to kultura szeroka, masowa dopuszcza wszystkich, a nie tylko profesjonalistów, do aktywnego uczestniczenia w niej i jej tworzenia. Taki rozwój kultury określa horyzontalny<sup>119</sup>.

Niebagatelna jest rola lokalnych ośrodków kultury. Można ją ująć w następujących punktach<sup>120</sup>:

---

<sup>117</sup> M. Makówka, *Funkcje uczestnictwa w kulturze*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie” 2007, nr 742, s. 8–9.

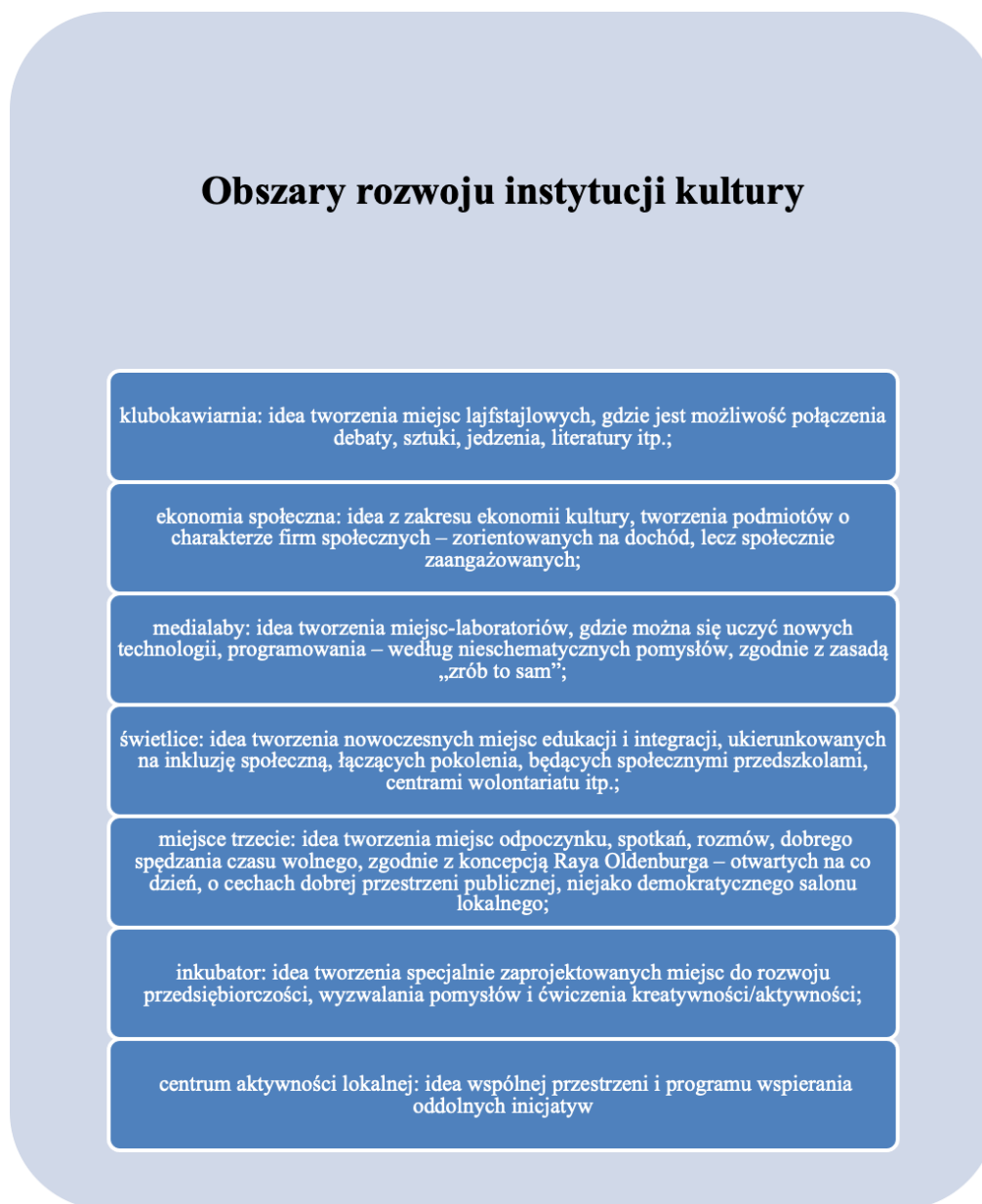
<sup>118</sup> M. Skrzypek (red.), *Kultura szeroka: Księga Wyjścia = Broad Culture: The Book of Coming*, Ośrodek „Brama Grodzka – Teatr NN”, Lublin 2011, s. 209.

<sup>119</sup> Tamże.

<sup>120</sup> Tamże, s. 201.

1. Edukacja artystyczna.
2. Organizowanie eventów kulturalnych (festiwale, koncerty, spektakle, wystawy itp.).
3. Współpraca ze szkołami w obszarze kultury i sztuki (organizowanie konkursów i przeglądów).
4. Pielęgnowanie tradycji lokalnych.

Na rysunku 27 zaprezentowano obszary rozwoju instytucji kultury.



**Rys. 27. Obszary rozwoju instytucji kultury**

Źródło: P. Lenar (red), *Lokalne centrum kultury. Zrób to z innymi*, Małopolski Instytut Kultury, Kraków 2013, s. 14–15

Zgodnie z rozporządzeniem Ministerstwa Edukacji Narodowej<sup>121</sup> ośrodki kultury lokalnej (dawniej powszechnie zwane domami kultury) należą do placówek edukacji pozaszkolnej. Ich statutowym obowiązkiem jest realizacja zadań:

- ▶ edukacyjnych;
- ▶ wychowawczych;
- ▶ opiekuńczych;
- ▶ kulturalnych
- ▶ sportowych;
- ▶ rekreacyjnych;
- ▶ profilaktycznych;
- ▶ prozdrowotnych.

Warto w tym kontekście skupić się na profilaktycznej działalności ośrodków kultury. Należy na początku wyjaśnić trzy poziomy właściwe dla profilaktyki<sup>122</sup>:

1. Profilaktyka uniwersalna – polega na wspieraniu prawidłowego rozwoju każdego dziecka i promowaniu zdrowego stylu życia.

2. Profilaktyka selektywna – w jej zakresie mieści się wspieranie dzieci i młodzieży na płaszczyźnie emocjonalnej i społecznej.

3. Profilaktyka wskazująca – obejmuje dzieci i młodzież z różnymi dysfunkcjami. Jej celem jest doprowadzenie do kontaktu dziecka czy nastolatka z odpowiednią poradnią specjalistyczną.

Do oferty lokalnych instytucji kultury należy niekiedy organizowanie tzw. alternatywnych sposobów komunikacji i działań. Działalność ta realizuje się na drodze udziału dzieci i młodzieży w<sup>123</sup>:

1. treningach umiejętności społecznych (TUS-y);
2. treningach asertywności;
3. spotkaniach ze specjalistami (terapeutą i/lub psychologiem);
4. warsztatach arteterapeutycznych.

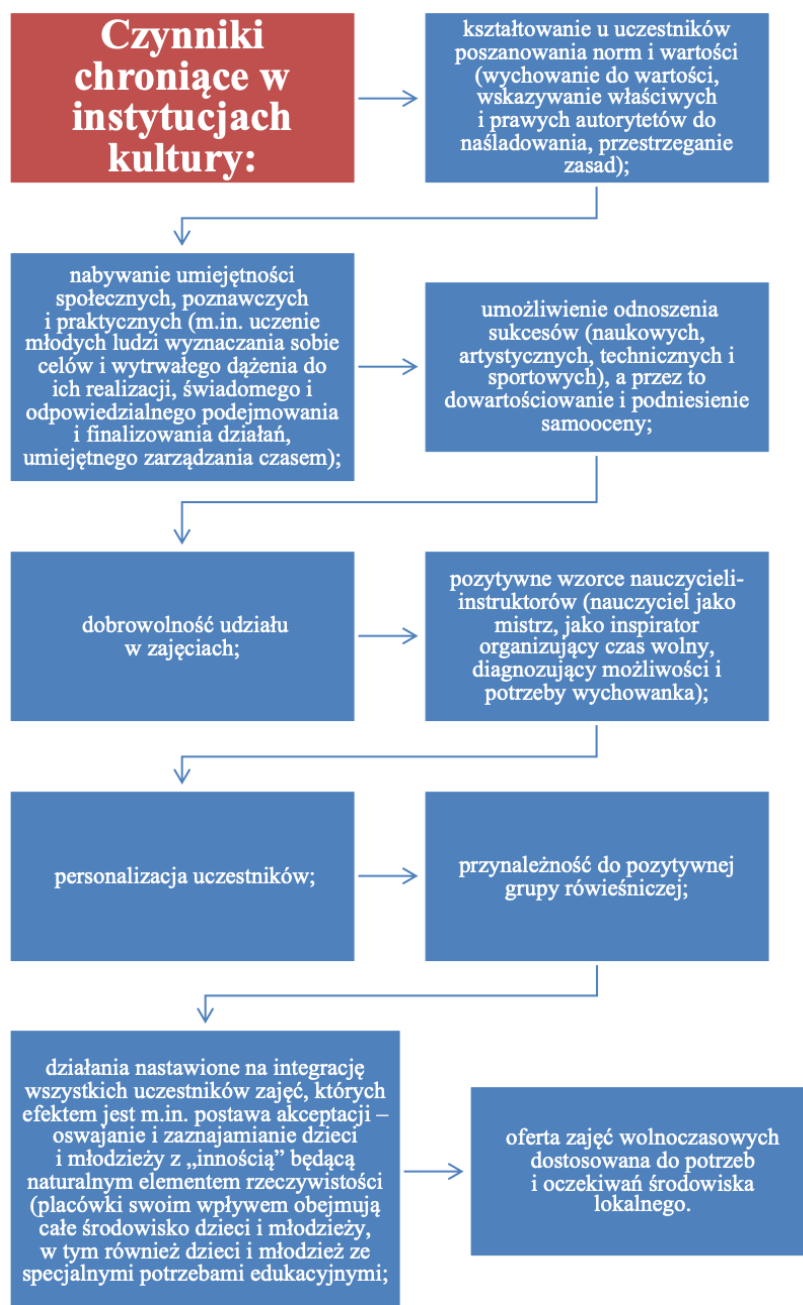
---

<sup>121</sup> Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 2 listopada 2015 r. w sprawie rodzajów i szczegółowych zasad działania placówek publicznych, warunków pobytu dzieci i młodzieży w tych placówkach oraz wysokości i zasad odpłatności wnoszonej przez rodziców za pobyt ich dzieci w tych placówkach, Dz.U. z 2015 r.

<sup>122</sup> Informacje te zostały zebrane na podstawie analizy statutów, programów profilaktyczno-wychowawczych i oferty programowej, które są udostępniane na stronach internetowych placówek wychowania pozaszkolnego w Polsce m.in. Pałacu Młodzieży (PM) w Warszawie, Stołecznego Centrum Edukacji w Warszawie, PM w Gdańsku, PM w Łodzi, PM w Szczecinie, PM w Bydgoszczy, Centrum Młodzieży w Krakowie.

<sup>123</sup> Tamże.

Niektóre placówki proponują całej rodzinie uczestniczenie w niektórych formach alternatywnych sposobów komunikacji i działań. Czynniki chroniące w ośrodkach kultury zaprezentowano na rysunku 28.



**Rys. 28. Czynniki chroniące w instytucjach kultury**

Źródło: K. Grzesiak, *Kształtowanie kompetencji uczestników zajęć placówek wychowania pozaszkolnego do świadomej partycypacji w kulturze*, [w:] J. Aksman, A. Doušková, J. Gabzdyl (red.), *Kompetencje – kształcenie – ewaluacja. W poszukiwaniu innowacyjnego modelu kształtowania i oceny kompetencji uczniów młodszych*, Oficyna Wydawnicza AFM, Kraków 2015, s. 95.

## 4.2. Programy szkolne i edukacyjne w ramach instytucji oświatowej

Fonoholizm przyjął niepokojące rozmiary po pandemii koronawirusa. Niestety, koniec pandemii nie przełożył się na zmniejszenie jego nasilenia<sup>124</sup>.

Telefon komórkowy zajął we współczesnym mocno uprzywilejowaną pozycję. Można stwierdzić, że stał się nieodłącznym elementem życia człowieka. Najmłodsze pokolenie, które nie pamięta czasów sprzed „ery telefonów”, w ogóle nie wyobraża sobie życia bez tego urządzenia. Jeszcze na początku tej „ery” zakup komórkowego aparatu telefonicznego ze względu na jego cenę (a także na koszty połączeń) był luksusem. Teraz ten problem praktycznie nie istnieje. Telefony komórkowe można nabyć wraz z abonamentem „za złotówkę”, a i połączenia są zdecydowanie tańsze<sup>125</sup>.

Nie można odbierać temu wynalazkowi wielu pozytywnych funkcji. Wśród nich należy wymienić takie jak następujące możliwości:

1. natychmiastowego kontaktu w ważnych sprawach;
2. sięgnięcia do informacji i wiedzy w dowolnym momencie;
3. słuchania muzyki;
4. robienia zdjęć;
5. użycia jako dyktafonu;
6. wykorzystania jako notatnika z możliwością przypominania o nadchodzących wydarzeniach;
7. użycia jako GPS;
8. korzystania jako z budzika.

Ta wielość funkcji i zakres możliwości sprzyjają ograniczeniu własnej aktywności do nadużywania telefonu<sup>126</sup>.

---

<sup>124</sup> K. Ostaszewski, *Badania zachowań ryzykownych warszawskich gimnazjalistów. Koncepcja i metoda*, [w:] K. Okulicz-Kozaryn, K. Ostaszewski (red.), *Promocja zdrowia psychicznego. Badania i działania w Polsce*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2010, s. 71–75.

<sup>125</sup> T. Szlendak, *Wielkie Halo*, „Charaktery” 2007, nr 5, s. 34–35.

<sup>126</sup> D. Buckingham, *Is There a Digital Generation?* [in:] D. Buckingham, R. Willett (eds), *Digital Generation. Children, Young People and New Media*. London, Lawrence Erlbaum Associates, New York 2006, s. 128.

Zjawisko fonoholizmu trudno jest zdiagnozować, ponieważ nikogo nie dziwi powszechność używania telefonów komórkowych<sup>127</sup>.

Na rysunku 29 wyszczególniono zachowania i stany, wskazujące na uzależnienie się jednostki od telefonu.

## Objawy uzależnienia od telefonu

- silne pragnienie korzystania z telefonu komórkowego, prowadzenia rozmów czy wysyłania SMS-ów, wyrażone stałym myśleniem o wymienionych czynnościach;
- potrzeba zwiększenia częstotliwości i czasu rozmów telefonicznych oraz zwiększenia ilości i częstości wysyłania SMS-ów;
- powtarzające się nieskuteczne próby zaprzestania lub ograniczenia ilości rozmów i wysyłanych wiadomości SMS;
- występowanie objawów abstynenckich takich, jak: niepokój, lęk, depresja podczas prób zaprzestania lub redukcji ilości i czasu rozmów przez komórkę oraz liczby wysyłanych SMS-ów;
- prowadzenie dłuższych rozmów i wysyłania większej ilości SMS-ów, niż się uprzednio planowało;
- problemy finansowe, zawodowe, rodzinne i społeczne spowodowane korzystaniem z telefonu komórkowego;
- okłamywanie rodziny i znajomych w celu ukrycia kosztów oraz czasu poświęconego na rozmowy telefoniczne i wysyłanie SMS-ów;
- używanie telefonu komórkowego jako ucieczki przed prawdziwymi problemami lub w celu poprawienia złego samopoczucia (osamotnienia, niepokoju, depresji, winy)

**Rys. 29. Objawy uzależnienia od telefonu**

Źródło: B. Pawłowska, E. Potembska, *Objawy zagrożenia uzależnieniem i uzależnienia od telefonu komórkowego mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Telefonu Komórkowego, autorstwa Potembskiej i Pawłowskiej u młodzieży polskiej w wieku od 13 do 24 lat*, „Current Problems of Psychiatry” 2011, vol. 12 (4), s. 443–446

---

<sup>127</sup> K.S. Young, *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*, „Cyberpsychology & Behavior” 1998, vol. 1, pp. 237–244.

Fonoholizm można zdiagnozować, gdy u danej osoby występuje przynajmniej 5 objawów, wyszczególnionych na powyżej zamieszczonym rysunku<sup>128</sup>.

Warto mieć świadomość, że samo uzależnienie od telefonu poprzedzone jest charakterystycznymi symptomami. Ich obserwowanie jest zadaniem przede wszystkim dla rodziców i wychowawców szkolnych, którzy mają do czynienia z dzieckiem czy nastolatkiem na co dzień. Symptomy te przedstawiono na rysunku 30.



**Rys. 30. Niepokojące objawy korzystania z telefonu**

Źródło: T. Szlendak, *Wielkie Halo*, „Charaktery” 2007, nr 5, s. 34–35

<sup>128</sup> Zob. B. Pawłowska, E. Potembska, *Objawy zagrożenia uzależnieniem i uzależnienia od telefonu komórkowego mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Telefonu Komórkowego, autorstwa Potembskiej i Pawłowskiej u młodzieży polskiej w wieku od 13 do 24 lat*, „Curr Probl Psychiatri” 2011, nr 12 (4), s. 443–446.



Do obowiązków placówek edukacyjnych należy wdrażanie działań profilaktycznych, zapobiegających rozprzestrzenianiu się fonoholizmu wśród dzieci i młodzieży.

Czynniki ryzyka są indywidualne. Wchodzą tu w grę zarówno uwarunkowania charakterologiczne danej osoby, jak i okoliczności zewnętrzne. J. Szymańska w swojej publikacji wymienia czynniki chroniące dzieci młodzież przed fonoholizmem<sup>129</sup>:

1. Zainteresowanie nauką w szkole i ambicje z tym związane.
2. Udział w wybranych zajęciach pozalekcyjnych, takich np. jak teatralne, taneczne, sportowe. związane z harcerstwem.
3. Przynależność do harcerstwa albo do innych organizacji, zapewniających zdrowy rozwój emocjonalny i społeczny.
4. Udział w wolontariacie.
5. Budowanie silnych więzi rodzinnych.
6. Wychowanie w duchu szacunku dla wartości.
7. Religijność.

Ta sama autorka wymienia trzy kategorie profilaktyki<sup>130</sup>:

#### Profilaktyka pierwszorzędowa

Przeciwdziałania zachowaniom ryzykownym, skierowane do całej populacji. W profilaktyce pierwszorzędowej mieszczą się takie działania jak:

- ▶ edukacja w zakresie zagrożeń uzależnieniem;
- ▶ promowaniu zdrowego stylu życia.

#### Profilaktyka drugorzędowa

Obejmuje osoby, które miały już w przeszłości doświadczenia z uzależnieniami. Profilaktyka drugorzędowa odwołuje się do tych doświadczeń.

#### Profilaktyka trzeciorzędowa

Ma za cel zapobieganie zjawisku społecznej degeneracji. Należy ona do kompetencji specjalistów (psychologów, terapeutów, psychiatrów, resocjalizatorów itp.). W jej zakres wchodzi:

- ▶ terapia;

---

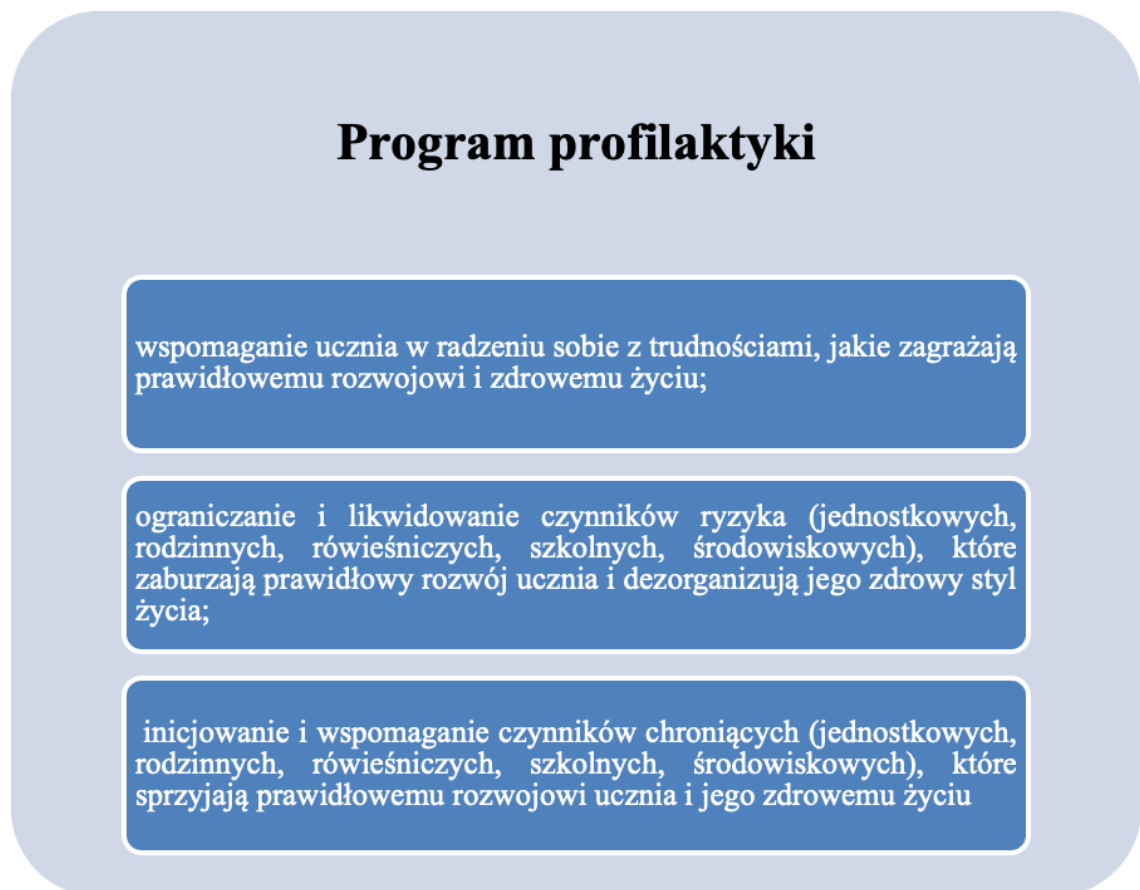
<sup>129</sup> J. Szymańska, *Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyk*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2012, s. 25–28.

<sup>130</sup> Tamże, s. 29–30.

- ▶ rehabilitacja;
- ▶ resocjalizacja.

Każda szkoła – czy to podstawowa, czy średnia – ma obowiązek przeprowadzania działań profilaktycznych, obejmujących wszystkich uczniów danej placówki. Szkoły zobligowane są do opracowania swoich własnych programów profilaktycznych, które należą do dokumentów wewnętrznych<sup>131</sup>.

Program profilaktyczny musi objąć konkretne obszary, pokazane na rysunku 31.



**Rys. 31. Główne obszary poruszane w programie profilaktyki**

Źródło: Z. Gaś, *Szkolny program profilaktyki: istota, konstruowanie, ewaluacja*, MENiS, Warszawa 2003, s. 30

<sup>131</sup> Z.B. Gaś, *Szkolny program profilaktyki: istota, konstruowanie, ewaluacja*, MENiS, Warszawa 2003, s. 30.

Z.B. Gaś jest zdania, że u źródła wszelkich problemów związanych z uzależnieniami dzieci i nastolatków leżą dwie podstawowe przyczyny<sup>132</sup>:

1. brak umiejętności stawiania czoła problemom codziennego życia;
2. brak celów w życiu bądź nieumiejętność ich osiągnięcia.

Gaś w swojej publikacji wymienia również cele działań o charakterze profilaktycznym<sup>133</sup>:

1. Wspomaganie dzieci w budowaniu poczucia własnej wartości.
2. Kształtowanie kompetencji społecznych.
3. Uczucie radzenia sobie z problemami.
4. Współpracy z liderami młodzieżowymi.

Promowanie zdrowego stylu życia w każdym jego obszarze.

I. Malorny zwraca uwagę, że profilaktyka musi być prowadzona „wielotorowo, ze szczególnym uwzględnieniem środowiska rodzinnego, szkolnego i lokalnego dziecka, gdyż działania pomocowe skierowane wyłącznie na jednostkę w przypadku dzieci i młodzieży są z góry skazane na niepowodzenie”<sup>134</sup>.

Największą rolę w profilaktyce odgrywa prawidłowe kształtowanie osobowości dziecka od najmłodszych lat. Czym powinno charakteryzować się dziecko i nastolatek, aby stać się odporny na szkodliwe wpływy i podejmowanie ryzykownych zachowań? Do tych czynników należą<sup>135</sup>:

1. Samokontrola.
2. Wypracowanie trwałego, stabilnego systemu wartości.
3. Konsekwencja w działaniu.
4. Radzenie sobie z emocjami, takimi jak:
  - ▶ frustracja;
  - ▶ złość;
  - ▶ smutek;
  - ▶ rozczarowanie.

---

<sup>132</sup> Tamże, s. 36.

<sup>133</sup> Tamże, s. 37–38.

<sup>134</sup> I. Malorny, *Systemowe (interdyscyplinarne) rozumienie profilaktyki uzależnień w obszarze oddziaływań wychowawczych szkoły*, [w:] E. Kochanowska, J. Skibska (red.), *Nauczyciel wobec wyzwań współczesności – dylematy, poszukiwania i inspiracje*, ATH, Bielsko-Biała 2013, s. 224.

<sup>135</sup> K. Ostrowska, *Nie wszystko o wychowaniu*, CMPP-P MEN, Warszawa 2000, s. 61–62.

5. Empatia
6. Zdolność adaptacji do ograniczeń natury psychicznej, biologicznej czy społecznej.
7. Odpowiedzialność.
8. Poczucie własnej indywidualności i tożsamości.

Działania profilaktyczne w szkole – jeżeli są prowadzone systematycznie i rzetelnie – z całą pewnością przyczyniają się do ochrony ucznia przed fonoholizmem.

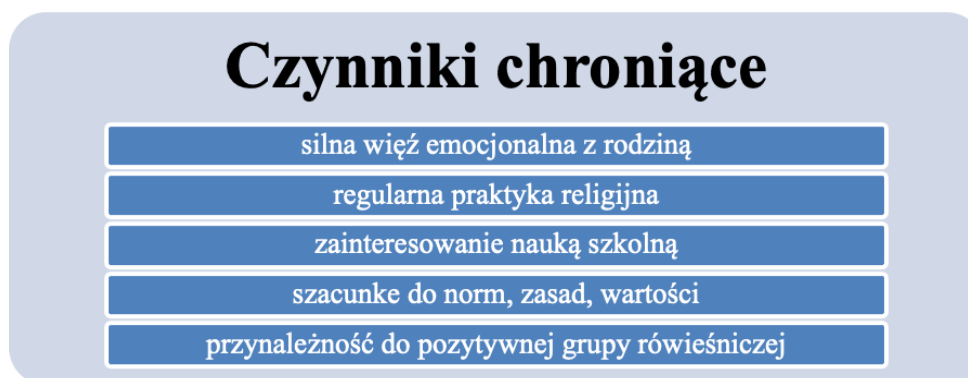
### 4.3. Profilaktyka rodzinna

Rodzina stanowi wyjątkowe środowisko, które powinno sprzyjać emocjonalnej i duchowej więzi jej członków, polegającej nie tylko na bliskości biologicznej, ale również na<sup>136</sup>:

- ▶ wzajemnej trosce i pomocy;
- ▶ pielęgnowaniu tradycji rodzinnych;
- ▶ tworzeniu powiązań społecznych.

W rodzinie dziecko uczy się podstaw moralnych i etycznych życia oraz nabiera poczucia własnej tożsamości i umiejętności funkcjonowania w społeczeństwie<sup>137</sup>.

Rysunek 32 obrazuje elementy, które stanowią podstawę czynników chroniących.



**Rys. 32. Elementy wpływające na pojawienie się czynników chroniących**

Źródło: Z. Gaś, *Rodzina a uzależnienia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 1994, s. 56–58

<sup>136</sup> Por. Z. Gaś, *Rodzina a uzależnienia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 1994, s. 56–57.

<sup>137</sup> Tamże, s. 58.

W Stanach Zjednoczonych zostały przeprowadzone badania, w których rodzice odpowiadali na pytanie, co robią, gdy zauważają, że ich dziecko dużo czasu spędza w telefonie, korzystając z Internetu, w sieci i postanawiają go ograniczyć. Odpowiedzi ujawniły, że<sup>138</sup>:

- ▶ 64% wyznacza dziecku maksymalny czas, który może poświęcić na aktywność w sieci;

- ▶ 62% kontroluje, na jakie strony dziecko wchodzi;

- ▶ 54% korzysta z programów filtrujących.

W innym badaniu, również przeprowadzonym w USA, rodzice wypowiedzieli się w kwestii zakresu kontroli rodzicielskiej. I tak<sup>139</sup>:

- ▶ 50% stosuje przede wszystkim kontrolę rodzicielską jako środek zapobiegawczy;

- ▶ 46% przeprowadza z dzieckiem rozmowy o portalach społecznościowych, z których korzysta;

- ▶ 44% zapoznaje się osobiście z polityką prywatności portalu społecznościowego, na którym dziecko chce założyć profil.

Bardzo ważne wydaje się być łączenie ze sobą wyżej wymienionych zachowań. Systematyczna kontrola, połączona ze szczerą rozmową i wyjaśnieniami, jakie niebezpieczeństwa czyhają na dzieci w sieci, jest bardzo dobrym rozwiązaniem. Z dziećmi o niskim poczuciu samodyscypliny lepiej ustalić konkretnie liczbę godzin w Internecie. Blokada się przyda, gdy rodziców długo nie ma w domu i nie są w stanie egzekwować ustalonych zasad. Rysunek 33 pokazuje czynniki ryzyka, które mają źródło w środowisku rodzinnym.

Jak podkreślają E. Rewińska i L. Wawryk: „Silna więź w relacjach rodzice – dziecko jest jednym z najważniejszych czynników chroniących przed zaburzeniami, natomiast brak tej więzi lub jej zaburzenie to najpoważniejszy z czynników ryzyka. Zatem wzmacnianie więzi w rodzinie lub ich odbudowywanie to jeden z podstawowych celów profilaktyki. Szkoła może sprostać temu zadaniu na poziomie psychoedukacyjnym. Głębsza ingerencja w odbudowę lub likwidowanie zaburzeń w relacjach

---

<sup>138</sup> A. Lenhart, *Protecting teens online*, Pew Internet and American Life Project, Waszyngton 2005, <https://www.pewresearch.org/internet/2005/03/17/protecting-teens-online/f>.

<sup>139</sup> M. Madden, S. Cortesi, U. Gasser, A. Lenhart, M. Duggan, *Parents, teens and online privacy*, Pew Internet and American Life Project, Washington 2012, <https://www.pewresearch.org/internet/2012/11/20/parents-teens-and-online-privacy>.

wewnątrzrodzinnych wymaga często pracy terapeutycznej lub innego rodzaju pomocy specjalistycznej. Zadaniem szkoły w takim przypadku powinna być pomoc w organizacji pierwszego kontaktu ze specjalistą, motywowanie do podjęcia leczenia i terapii”<sup>140</sup>.



**Rys. 33. Czynniki ryzyka pojawiające się w rodzinie**

Źródło: J. Szymańska, *Programy profilaktyczne, Podstawy profesjonalnej profilaktyki*, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej, Warszawa 2002, s. 66–68

---

<sup>140</sup> E. Rewińska, L. Wawryk, *Współpraca szkoły z rodzicami i instytucjami środowiska lokalnego w ramach realizacji Szkolnego programu profilaktyki. Komunikat z badań*, [w:] G. Miłkowska, A. Napadło (red.), *Teoretyczne i praktyczne aspekty niedostosowania społecznego dzieci, młodzieży i dorosłych. Profilaktyka – reedukacja – resocjalizacja*, Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra 2009, s. 69.

Wzajemna więź otwiera dzieciom drzwi do dzielenia się własnymi problemami. Nie zwierzy się z kłopotów dziecko, które boi się rodzica, bo jedno, czego się spodziewa, to kara. Nie zwierzy się również takie, które nie ma zaufania, bo np. nie wie, jak rodzic zareaguje w danym momencie, gdyż jego reakcje związane są z humorem i nastrojem. Dziecku, które doświadcza w domu chłodu emocjonalnego, nawet do głowy nie przyjdzie, że rodzice są też po to, by wspierać swoje potomstwo w trudnych sytuacjach życiowych.

Na rysunku 34 uwzględniono jeszcze inne przyczyny niezgłaszania problemów przez młodych ludzi w domu.

## Przyczyny niezgłaszania problemów przez młodych ludzi w rodzinie

strach przed pogorszeniem swojej sytuacji;

szantaż ze strony sprawców dotyczący konsekwencji zgłoszenia incydentu dorosłym;

wstyd, że sami zrobili coś nieprzyzwoitego, co doprowadziło do niepokojących zdarzeń w Sieci;

obawa, że zostaną ukarani przez rodziców (np. odebrany zostanie im dostęp do Internetu);

poczucie, że zasłużyli na to, co ich spotkało;

obawa, że nie zostaną zrozumiani;

przekonanie, że rodzice ich zlekceważą;

obawa, że przy bezpośrednim spotkaniu ze sprawcą mogą zostać zaatakowani;

obawa, że dorośli uznają, że kłamią

**Rys. 34. Przyczyny niezgłaszania problemów przez młodych ludzi w rodzinie**

Źródło: Childnet International, *Cyberbullying. Safe to learn: Embedding anti-bullying work in schools*, [www.digizen.org./downloads/cyberbullying.pdf](http://www.digizen.org./downloads/cyberbullying.pdf)

Bardzo interesująca jest wypowiedź profesor nauk społecznych i kierownik Katedry Pedagogiki Opiekuńczej i Profilaktyki Społecznej w Uniwersytecie Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy – Marii Deptuły, specjalizującej się w teorii wychowania. Profesor odnosi się zagadnienia postaw rodzicielskich i metod wychowania, zestawiając je z przeszłymi pokoleniami: „Paradoksalnie, myślę, że kiedyś było łatwiej. Żyliśmy w kulturze, którą moglibyśmy określić jako bardziej autokratyczną od obecnej, w której światy dzieci i dorosłych były bardziej rozdzielone. Wydaje mi się, że w dzisiejszych czasach rodzice częściej mają problem z określeniem, na czym polega ich rola rodzicielska. Nie można bowiem traktować dziecka, które ma pięć, dziesięć lat, jak by było dorosłym i mogło wziąć odpowiedzialność za siebie. Owszem, każde dziecko musi uczyć się brania za siebie odpowiedzialności, warto pomagać dziecku rozwijać niezależność, ale w sposób przemyślany i adekwatny do jego wieku. Trzeba pamiętać, że nabywanie samodzielności jest procesem, który nie bez powodu trwa całe dzieciństwo i okres adolescencji. Wcześniej dziecko nie jest bowiem w stanie przewidzieć pewnych konsekwencji swojego zachowania i sprawować dojrzałej kontroli nad sobą. Dlatego powinniśmy upowszechniać wiedzę związaną z rozwojem dzieci”<sup>141</sup>.

Profesor Deptuła podkreśla również znaczenie współpracy na linii rodzice – szkoła. Rysunek 35 przedstawia, jak szkoła może włączać rodziców w swoje działania profilaktyczne, zapobiegające uzależnieniom.

Niestety wcale nierzadko zdarzają się sytuacje, że rodzice stają w opozycji do szkoły albo na odwrót. Tymczasem szkoła zajmuje drugie miejsce po domu, gdzie dziecko spędza najwięcej czasu. Ma więc niebagatelny wpływ na jego osobowość. Z czego wynika taka opozycja? Wydaje się, że jedną z przyczyn może być wyparcie przez rodziców problemów dziecka, zauważonych przez nauczycieli. Z drugiej – nauczyciele szkolni nie cieszą się jako ogół dobrą opinią rodziców, dając często przykłady ignorancji albo zaangażowania w pracę na najmniejszym możliwym poziomie.

---

<sup>141</sup> A. Walczak, *Działania profilaktyczne w środowisku rodzinnym i szkolnym*, <https://madraochrona.pl/artykuly/dzialania-profilaktyczne-w-srodowisku-rodzinnym-i-szkolnym> [dostęp: 25.04.2022].



*Dobrze by było zacząć od tego, żeby rodzic, przychodząc do szkoły, dowiadywał się od nauczyciela przede wszystkim tego, jakie postępy zrobiło w ostatnim czasie jego dziecko lub jak bardzo się starało, co zrobił nauczyciel, aby pomóc dziecku oraz co rodzic może zrobić, aby je wesprzeć. Takie działania, nakierowane na wsparcie i zmianę nastawienia wobec dziecka, mogą sprawić, że rodzice dzieci, które mają problemy z nauką i/lub z zachowaniem, nie omijaliby szkoły szerokim łukiem. Wymaga to oczywiście od nauczyciela umiejętności rozmawiania z rodzicem bez oceniania go oraz – przede wszystkim – widzenia w dziecku jego potencjału, nie tylko trudności. Wielu nauczycieli nie rozumie rodziców, którzy nie są wykształceni, żyją w inny sposób niż oni sami. Nauczyciele, którzy potrafią rozmawiać z tymi rodzicami, zazwyczaj są obdarzani przez nich większym zaufaniem i większą gotowością do kontaktu. Znam takich nauczycieli, którzy pracują w „trudnych” dzielnicach i potrafią rozmawiać z rodzicami długotrwale bezrobotnymi, nadużywającymi czy uzależnionymi od alkoholu. Potrafią z tymi ludźmi zawiązywać koalicję na rzecz dziecka, mobilizować ich do bycia dobrym rodzicem. Ale generalnie wiedza o uzależnieniach, o traumatycznych doświadczeniach, które często są udziałem tych rodziców i ich dzieci, jest mało powszechna wśród nauczycieli i to rzutuje na styl funkcjonowania rodziców w relacji ze szkołą i szkoły w relacji z rodzicami. Nie dotyczy to oczywiście tylko rodziców borykających się z bezrobociem i uzależnieniami, ale wiąże się z postrzeganiem przez rodziców funkcji i zadań szkoły w ogóle.*

**Rys. 35. W jaki sposób można włączać rodziców w działania profilaktyczne szkoły?**

Źródło: A. Walczak, *Działania profilaktyczne w środowisku rodzinnym i szkolnym*, <https://madraochrona.pl/artykuly/dzialania-profilaktyczne-w-srodowisku-rodzinnym-i-szkolnym>

## 4.4. Profilaktyka treści w działalności pastoralnej Kościoła

Kościół stanowi dla ludzi wierzących wykładnię moralności. Toteż wydaje się, że powinien odgrywać w tej grupie społecznej istotną rolę, jeśli chodzi o profilaktykę uzależnień.

Człowiek zagubiony, zdezorientowany w wartościach, potrzebuje poza wsparciem biologicznym i psychicznym także wsparcia duchowego. Jest to bowiem trzecia płaszczyzna jego egzystencji, której nie należy pomijać. Rozwinięta duchowość pozwala odpowiedzieć sobie na podstawowe pytania egzystencjalne<sup>142</sup>:

1. Kim jestem?
2. Po co żyję?
3. Jaki sens ma życie?

Niejednokrotnie warunkiem wyjścia z kryzysu są odpowiedzi na powyższe pytania.

Człowiek potrzebuje bardzo dużo siły, żeby wyrwać się ze szponów uzależnienia. Jej źródła można poszukiwać w religijności i w relacji z Bogiem. Przykładem jest pro-

---

<sup>142</sup> M. Dziewiecki, *Rola Kościoła w wychowywaniu do wolności w kontekście integralnego spojrzenia na profilaktykę i terapię uzależnień*, „Studia nad Rodziną” (1998), nr 2/2 (3), s. 111–122.

gram „Dwanaście Kroków Anonimowych Alkoholików”. Jednym z jego celów jest osiągnięcie „coraz doskonalszej więzi z Bogiem”<sup>143</sup>.

Kościół katolicki ma w swojej historii wielowiekową działalność charytatywną. Znajdowali w nim schronienie i opiekę ludzie ubodzy, a nawet kobiety mające za sobą doświadczenie prostytutki i ludzie uzależnieni. Warto przypomnieć, że w połowie XIX stulecia na Śląsku powstało Towarzystwo Trzeźwości, powołane przez ks. Jana Nepomucena Alojzego Ficka. Skupiało osoby, którym zależało na utrzymaniu abstynencji, kiedy w Polsce rozprzestrzenił się alkoholizm<sup>144</sup>.

Jednocześnie, chociażby w Pierwszym Liście św. Pawła Apostoła do Koryntian, autor wskazuje drogi, jak uniknąć degradacji duchowej<sup>145</sup>. W innym miejscu listu znajdziemy krytykę zachowań gorszących innych ludzi<sup>146</sup> i pijaństwa<sup>147</sup>. W Liście do Efezjan natomiast podkreślona została wartość trzeźwości<sup>148</sup>.

Nowy Testament także nawołuje do trzeźwości. Jednym z jej propagatorów jest św. Jan Chrzciciel<sup>149</sup>. Tam też znajdziemy wezwanie do trzeźwości św. Piotra: „Bądźcie trzeźwi! Czuwajcie! Przeciwnik wasz, diabeł, jak lew ryczący krąży, szukając kogo pożreć”<sup>150</sup>, oraz św. Pawła Apostoła: „Czuwajmy i bądźmy trzeźwi. Ci, którzy śpią, w nocy śpią, a którzy się upijają, w nocy są pijani. My zaś, którzy do dnia należymy, bądźmy trzeźwi, odziani w pancerze wiary i miłości oraz hełm nadziei zbawienia”<sup>151</sup>.

Warto zwrócić uwagę na dwukrotne zestawienie słów „trzeźwość” i „czuwanie”. Czuwanie to gotowość, ale też otwartość umysłu. Bez niej człowiek nie jest w stanie kontrolować swoich działań ani panować nad własnym życiem<sup>152</sup>.

Kościół nie tylko słowem walczy z uzależnieniami, ale czyni to także w sposób praktyczny. Dużo grup Anonimowych Alkoholików spotyka się w salkach parafialnych.

---

<sup>143</sup> Tamże, s. 119.

<sup>144</sup> <http://www.eleuteria.oaza.pl/47/ks%20Jan%20Ficek.html> [dostęp: 24.04.2022].

<sup>145</sup> 1 Kor 6, 12–13.

<sup>146</sup> 1 Kor 8, 9.

<sup>147</sup> 1 Kor 11, 20–22.

<sup>148</sup> Ef 5, 18.

<sup>149</sup> Łk 1, 15.

<sup>150</sup> 1 P 5, 8.

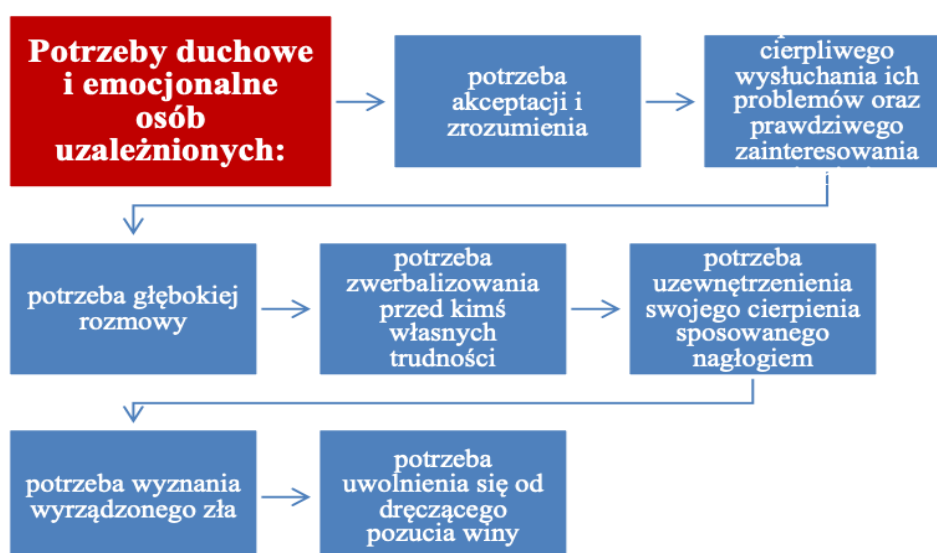
<sup>151</sup> 1 Tes 5, 6–8.

<sup>152</sup> J. Zimniak, *Rola Kościoła i wartości religijnych w profilaktyce uzależnień*, [w:] C. Cekiera, I. Niewiadomska, *Profilaktyka uzależnień drogą do wolności człowieka*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2001, s. 67–72.

Z całą pewnością Kościół nie ogranicza swojej pomocy wyłącznie do wsparcia duchowego, zaniedbując sferę fizyczną czy emocjonalną<sup>153</sup>.

Papieska Rada ds. Duszpasterstwa Zdrowia przyucza księży od strony psychologicznej do przeprowadzania spowiedzi i udzielania rozgrzeszenia osobom uzależnionym. Trzeba bowiem dużo wiedzieć na temat stanów i emocji, jakie wywołuje uzależnienie na etapie odstawiania (należy założyć, że osoby pod wpływem środków odurzających nie przystępują do spowiedzi). Toteż spowiednik powinien być w takiej sytuacji i ojcem duchowym, i psychologiem (w rozumieniu nie wykształcenia, lecz posiadania odpowiedniej wiedzy).

Rysunek 36 ukazuje w sposób schematyczny potrzeby duchowe i emocjonalne osób uzależnionych.



**Rys. 36. Potrzeby duchowe i emocjonalne osób uzależnionych**

Źródło: Papieska Rada ds. Duszpasterstwa Zdrowia, *Kościół, narkotyki i narkomania. Podręcznik duszpasterski*, tł. J. Królikowski, Wydawnictwo Pallottinum, Poznań 2006, s. 542

Ważne jest podkreślenie, że przy wielu parafiach zorganizowane zostały poradnie rodzinne. Zgłosić się mogą do nich pary, które doświadczają kryzysów małżeńskich. Przyjmują w nich specjaliści z profesjonalnym przygotowaniem. Terapia prowadzona jest w myśl etyki Kościoła. Jest to istotna informacja w kontekście tego, że Kościół

<sup>153</sup> Spis mityngów AA. Internetowy spis mityngów Anonimowych Alkoholików, <https://spis.aa.org.pl> [dostęp: 24.04.2022].

uznaje małżeństwo za związek sakramentalny, symbolizujący relację Chrystusa (Oblubieńca) z Kościołem (Oblubienicą). Wartość tej relacji w momentach kryzysowych, jakim jest niewątpliwie uzależnienie jednego z małżonków, jest nie do przecenienia.

Troska o rodzinę, zdaniem F. Adamskiego, stanowi wyraz „społecznego instynktu samozachowawczego”. Ochrona rodziny jest jednocześnie ochroną wartości<sup>154</sup>.

Kościół Chrystusowy objawia się w rodzinach. Powstało nawet określenie „Kościoła domowy”, czyli miejsce, w którym dochodzi do relacji opartych na miłości i szacunku. Współcześni duszpasterze mają przed sobą ogromne wyzwanie, gdyż wartość małżeństwa nie jest obecnie uznawana<sup>155</sup>. Pokolenie dzisiejszych dzieci wyniesie w większości z domu zdeformowany obraz rodziny.

#### 4.5. Znaczenie osobistego przykładu i świadectwa

Do najistotniejszych kwestii funkcjonowania Kościoła należy codzienne dawanie świadectwa wiary, co obejmuje stany Kościoła. Na Soborze Watykańskim II podkreślono znaczenie świadectwa wiary, przedkładanego przez osoby świeckie. Konstytucja dogmatyczna mówi, że każdy, kto został obdarzony mocą darów, jest nie tylko świadkiem wiary, ale również posłannikiem Kościoła. Zdaniem papieża Pawła VI istotnym narzędziem ewangelizacji jest świadectwo życia. Pokazuje ono bowiem istotę życia zgodnego z nauką Chrystusa i naprowadza na drogę postępowania według nauk Kościoła katolickiego<sup>156</sup>.

Świadectwo wiary można ujmować w dwóch aspektach:

1. Jako potwierdzenie wiary w Jezusa Chrystusa<sup>157</sup>

W tym ujęciu staje się wyznaniem wiary i generuje budowanie doświadczenia religijnego – indywidualnego oraz we wspólnocie. Jego szczególne znaczenie wynika stąd, że wiara w Chrystusa stanowi kluczową zasadę Ewangelii i staje się furtką

---

<sup>154</sup> Por. F. Adamski, *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2002, s. 101.

<sup>155</sup> B. Mierzwiński, *Współczesna koncepcja teologii praktycznej małżeństwa i rodziny*, seria: Teologia Praktyczna, Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 2001, s. 103.

<sup>156</sup> Ks. S. Płusa, *Rola świadectwa w Nowej Ewangelizacji na przykładzie nowych ruchów ekumenicznych*, „*Verbum Vitae*” 2015, nr 27, s. 275–296.

<sup>157</sup> S. Grabska, *Sobór i apostołstwo Kościoła*, „*Znak*” 1994, t. 468, nr 5, s. 51.

do zbawienia. Świadeństwo jest jednocześnie priorytetowym motywatorem człowieka i motorem jego postępowania<sup>158</sup>.

## 2. Jako stymulator refleksji

Ludziom, szczególnie tym obojętnym religijnie, oferuje możliwość przemyślenia i przewartościowania własnego życia. Osobom uzależnionym dają szansę przeżycia swoistego wstrząsu, który da im motywację do leczenia i utrzymywania abstynencji<sup>159</sup>.

O tym drugim aspekcie świadeństwa pięknie pisał papież Benedykt XVI w *Sacramentum caritatis*: „Stajemy się świadkami, gdy poprzez nasze czyny, słowa i sposób bycia ktoś Inny objawia się i udziela. Można powiedzieć, że to świadeństwo jest środkiem, dzięki któremu prawda o miłości Bożej dociera w historii do człowieka, zapraszając go, by dobrowolnie przyjął radykalną nowość. W tym świadeństwie Bóg się wystawia, by tak rzec, na ryzyko wolności człowieka”<sup>160</sup>.

Aby powstało świadeństwo, muszą być spełnione trzy następujące warunki:

1. Człowiek, któremu dane zostało doświadczenie.
2. Upublicznienie tego doświadczenia, wraz z przeżyciami i emocjami mu towarzyszącymi.
3. Wyraźny przekaz do odczytania, obrazujący określony porządek rzeczy.

Świadkiem staje się ktoś, kto został umiejscowiony między doświadczeniem a odbiorcami jego relacji. Między nadawcą a odbiorcami powstaje specyficzny związek. Jedna strona ma za sobą wydarzenie o charakterze doświadczenia wiary, druga natomiast słucha i wyrabia w sobie własny stosunek do przekazanych treści. Widać więc, że pomiędzy świadkiem, a odbiorcą dochodzi do wytworzenia się pewnej relacji. Można więc stwierdzić, że czyjeś świadeństwo pozwala innym osobom zaopiniować coś, czego się nie doświadczyło osobiście<sup>161</sup>.

Odróżnienie świadeństwa prawdziwego od fałszywego bywa niejednokrotnie trudnym wyzwaniem. Dystynktywne dla świadeństwa prawdziwego jest to, że świadek gotowy jest ponieść konsekwencje obrony prawdziwości swojego doświadczenia w postaci prześladowań czy męczeństwa. Gotowy jest nawet w imię przekazanej praw-

---

<sup>158</sup> A. Struk, *The Hermeneutics of Testimony: Ricoeur and an LDS Perspective*, „Aporia” 2009, t. 1 (9), nr 1, s. 45.

<sup>159</sup> Benedykt XVI, *Sacramentum caritatis*, 85.

<sup>160</sup> Tamże.

<sup>161</sup> A. Struk, *The Hermeneutics...*, s. 46.

dy oddać życie. Zresztą – jak pokazuje historia Kościoła – świadectwo często pociąga za sobą prześladowania, męczeństwo czy śmierć<sup>162</sup>.

Świadectwo wiary jest mocno związane z kondycją świadka – z poziomem jego rozwoju duchowego i z jego ogólną postawą etyczno-moralną. I tak<sup>163</sup>:

1. Prawdziwe świadectwo wyjdzie więc od osoby, która jest dojrzała duchowo i na wszystkich płaszczyznach życia postępuje wiarygodnie i uczciwie.

2. Fałszywe świadectwo natomiast złoży osoba niedojrzała, słaba i nieukształtowana pod względem moralnym.

Świadectwa osób, które doświadczyły poważnych problemów w życiu i dały radę je rozwiązać, może stanowić istotny element profilaktyki. Nie pozostaje ona już bowiem jedynie na płaszczyźnie teoretycznej, tylko oparta jest na czymś osobistym doświadczeniu. Inaczej wszak przyjmujemy werbalny przekaz, jak należy postępować, co robić, czego nie robić itd., niż wyznanie osoby, która przebrnęła w swoim życiu przez poważny kryzys i wyszła z niego na prostą drogę.

Swoje świadectwo wiary upublicznił Piotr Wyszomirski – polski piłkarz ręczny, wielokrotny reprezentant Polski i uczestnik wielu mistrzostw świata, który gra na pozycji bramkarza. Ze sportowcem wywiad przeprowadził dziennikarz Michał Bondyra, który tym razem rozmawiał z Wyszomirskim nie o sporcie, a o jego żarliwej wierze w Boga. Dziennikarz zagadnął piłkarza o to, że skoro tak publicznie uzewnętrznia swoją wiarę w Boga, to taka deklaracja prowokuje kibiców i media do obserwowania go pod kątem postępowania. Czy faktycznie jest osobą na tyle wierzącą i wierną swoim zasadom, że jego postępowanie odzwierciedla wiarę?

Na pytanie o świadectwo wiary sportowiec odpowiada: „Zgodzę się z tym w stu procentach, ponieważ twoje świadectwo idzie w świat. Każdy je czyta, a wiadomo jak dzisiaj się na takie wyznanie reaguje. Jest dużo śmiechu, że poglądy staromodne czy coś w tym stylu. Niektórzy ludzie krzywo się na ciebie patrzą. Moim zdaniem jednak w porównaniu do tego, ile poświęcił dla nas Jezus, to jest minimum co my, katolicy, musimy robić. Musimy po prostu dawać świadectwo. (...) Jeżeli dajesz świadectwo, musisz dawać przykład swoim zachowaniem. Nie zawsze się to udaje. Droga jaką chcemy

---

<sup>162</sup> M. Chaves, *On the Rational Choice Approach to Religion*, “Journal for the Scientific Study of Religion” 1995, vol. 34, no. 1, p. 101.

<sup>163</sup> Tamże.

iść za Chrystusem nie jest przecież łatwa, a ciężka, kręta i wyboista. Trzeba iść pod prąd. Na przekór temu, co nam proponuje dzisiejszy świat<sup>164</sup>.

Życie niesie ze sobą wiele niespodzianek, w tym tych dramatycznych dla człowieka. Czasem, żeby zagłuszyć w sobie prawdziwy dramat, człowiek sięga po odskocznie typu uzależniacze. I tu zaczyna się kolejny dramat. Kościół chce uświadomić ludziom, że to, iż są słabi, nie przekreśla ich w oczach Boga. Że jeżeli tego tylko autentycznie zapragną, poda im rękę i pomoże powstać.

---

<sup>164</sup> M. Bondyra, *Po prostu dawać świadectwo*. Wywiad z Piotrem Wyszomirskim, <https://www.ministranci.pl/Archiwum/2016/4-2016/Bez-komzy/Sport/Po-prostu-dawac-swiadectwo> [dostęp: 12.12.2021].

### INSTYTUCJE I OŚRODKI POMOCOWE DLA RODZIN Z DZIECKIEM UZALEŻNIONYM

Uzależnienie dziecka od telefonu komórkowego, jeżeli nie zostało wychwycone przez rodziców na początkowym etapie, wymaga szerokiej pomocy specjalistycznej. Terapeuta musi zacząć swoją pracę z dzieckiem uzależnionym od poszukania prawdziwych przyczyn jego uzależnienia, bo żeby wyleczyć skutek, jakim jest fonoholizm, należy dotrzeć do jego przyczyny. Dlatego niezbędna jest współpraca z całą, tym bardziej że – jak już pisano w niniejszej pracy – w przypadku uzależnienia jednego członka rodziny ona cała jest współuzależniona. O takiej formie pracy rodzina musi być powiadomiona<sup>165</sup>.

Najbardziej pożądanym początkiem terapii jest poinformowanie przez specjalistę wszystkich osób nią objętych o<sup>166</sup>:

1. celu terapii (wbrew pozorom często nie jest to wyjście z uzależnienia danej osoby – może się okazać, że przyczyny uzależnienia są głęboko ukryte i to np. nie dziecko potrzebuje największej pomocy, tylko rodzice jako małżonkowie albo jako wypełniający rolę matki i/lub ojca).

2. założeniach przyjętych przez terapeutę;

3. formach oddziaływań terapeutycznych;

4. etapach terapii – co się może wydarzać podczas każdego z nich.

Dla rodzin w trudnej sytuacji na mocy prawa przewidziana jest pomoc społeczna, jeśli zajdzie potrzeba jej udzielenia. Odpowiadają za to organa administracji rządowej oraz samorządowej. Istnieją inne podmioty, udzielające pomocy, z którymi powyższe organa mogą nawiązać współpracę. Są to<sup>167</sup>:

---

<sup>165</sup> Por. Poradnia Narkotykowa online, <https://www.narkomania.org.pl/czytelnia/formy-pomocy-osobom-uzalezniom-od-narkotykow> [dostęp: 27.04.2022].

<sup>166</sup> Por. tamże.

<sup>167</sup> Por. Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, Instytucje pomocy społecznej, <https://www.gov.pl/web/rodzina/instytucje-pomocy-spoecznej> [dostęp: 27.04.2022].



1. organizacje pozarządowe (fundacje, stowarzyszenia), mające w swoich statutach tego rodzaju działalność;
2. lokalne ośrodki pomocy społecznej;
3. lokalne ośrodki wsparcia;
4. lokalne ośrodki interwencji kryzysowej;
5. Kościół katolicki;
6. Kościoły innych wyznań;
7. związki wyznaniowe;
8. pracodawcy;
9. osoby prawne;
10. osoby fizyczne.

Warto dodać, że poradnictwo lokalnych ośrodków pomocy społecznej obejmuje następujące obszary<sup>168</sup>:

- ▶ psychologiczny w zakresie pomocy jednostkowej;
- ▶ psychologiczny w zakresie pomocy rodzinie;
- ▶ prawny.

Należy nadmienić, że pomoc świadczona przez wymienione powyżej podmioty jest nieodpłatna.

## 5.1. Kwalifikowani specjaliści

Zakres pomocy społecznej określa Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej. Zostały w niej określone formy takiej pomocy, rodzaje świadczeń, podmioty odpowiedzialne za nią oraz warunki, jakie trzeba spełnić, aby z niej skorzystać. Pomoc społeczna mieści się w ramach polityki społecznej państwa. Ustanowiona została w celu wsparcia osób i rodzin w kryzysowych momentach życia, a ich osobiste zasoby, możliwości i uprawnienia nie wystarczają na wyjście z problemów. Pomoc społeczna obejmuje również profilaktykę, mianowicie takie działania jak<sup>169</sup>:

- ▶ zapobieganie wykluczeniom społecznym;
- ▶ pomoc w usamodzielnieniu się jednostek i rodzin w ciężkiej sytuacji życiowej;
- ▶ wsparcie w procesie integracji ze środowiskiem.

---

<sup>168</sup> Por. <https://www.gov.pl/web/rodzina/institucje-pomocy-spoecznej> [dostęp: 27.04.2022].

<sup>169</sup> Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej, Dz.U. 2004 nr 64 poz. 593.

Warto w tym miejscu odwołać się do wyjaśnienia celu pomocy społecznej profesora pedagogiki Andrzeja Olubińskiego. Otóż autor celem pomocy społecznej nazywa: „Efektywne organizowanie różnorodnych form pomocy oraz zarządzania nimi, a także rozwijanie adekwatnej infrastruktury odpowiadającej zmieniającym się potrzebom społecznym oraz kształtowanie odpowiedniej, lokalnej polityki społecznej za pomocą aktywnego uczestniczenia w planowaniu, wprowadzaniu oraz rozwijaniu usług i programów niezbędnych do zaspokajania potrzeb społecznych”<sup>170</sup>.

Poradnie rodzinne i doradcy specjalizujący się w pomocy rodzinie są często pierwszymi, którzy uświadamiają rodzinę, iż konieczna jest specjalistyczna terapia. Przy niektórych kościołach prowadzona jest taka działalność. Niestety, nie każdą parafię, czy nawet dekanat, stać na opłacenie specjalisty. Niekiedy problemy rodzinne ujawniają się w rozmowie z kapłanem. Jeżeli przy danej parafii poradnictwo nie funkcjonuje, to wierny otrzymuje od duszpasterza numer telefonu do lokalnej poradni rodzinnej. Niektórzy proboszczowie umieszczają takie informacje w gablotach z ogłoszeniami parafialnymi<sup>171</sup>.

Nie wszyscy potrafią się otworzyć przed kapłanem czy specjalistą. Chociaż bezpośredni kontakt wydaje się najlepszym rozwiązaniem, to dla takie osoby mogą skorzystać albo z telefonu zaufania, albo z konsultacji przez Internet<sup>172</sup>.

Pomoc dla rodzin z problemem alkoholowym przewiduje Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi z dnia 28 października 1982 r., natomiast dla doświadczających problemu z uzależnieniem od narkotyków – Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii. Na jej mocy w Polsce powstał Krajowy Program Przeciwdziałania Narkomanii oraz powołano Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii<sup>173</sup>.

---

<sup>170</sup> Por. A. Olubiński, *Praca socjalna. Aspekty humanistyczne i pedagogiczne. Teoria i praktyka*, Wydawnictwo Edukacyjne Akapit, Toruń 2004, s. 30; M. Świdorska, *Asystent rodziny – współczesna forma pomocy rodzinie*, Społeczna Akademia Nauk, Łódź 2013, s. 22–23.

<sup>171</sup> A. Tomkiewicz, *Duszpasterstwo indywidualne*, [w:] *Teologia pastoralna*, t. 2: Teologia pastoralna szczegółowa, R. Kamiński, (red.), Lublin 2002, s. 622–625.

<sup>172</sup> A. Dwojak-Matras, *Poradnictwo online*, [w:] V. Drabik-Podgórnica (red.), *Poradnictwo między etyką a techniką*, Kraków 2007 s. 349–357.

<sup>173</sup> Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii (t.j. 2018, poz. 1030).

Profilaktyka w zakresie narkomanii oraz pomoc w przypadku nałogu należą do zadań własnych każdej gminy. W ich ramy wchodzi<sup>174</sup>:

1. edukacja mająca na celu zapobieganie narkomanii;
2. zajęcia sportowo-rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży;
3. wsparcie osób z grupy ryzyka (zagrożonych uzależnieniem);
4. zwiększenie dostępu do terapii w przypadku osób uzależnionych;
5. zwiększenie dostępu do rehabilitacji;
6. pomoc dla rodzin współuzależnionych:
  - ▶ psychospołeczna;
  - ▶ prawna;
7. dożywianie dzieci, które zakwalifikowały się do programów socjoterapeutycznych/opiekuńczo-wychowawczych;
8. wspomaganie podmiotów działających na rzecz walki z narkomanią:
  - ▶ instytucji;
  - ▶ organizacji III sektora;
  - ▶ osób fizycznych.

Na początku „ery komórkowej” wydawało się, że telefon przysłuży się do większej kontroli nad dziećmi. Rodzice kupowali pociechom telefony komórkowe, żeby móc mieć z nimi kontakt, kiedy są poza domem. Rzeczywiście pierwsze telefony komórkowe do tego służyły. W krótko jednak producenci zaczęli je zaopatrywać w rozmaite funkcje i tak Internet znalazł swoje miejsce w telefonie komórkowym. Aparat telefoniczny stał się tak atrakcyjnym sprzętem, że zaczął dzieciom i młodzieży przesłaniać kontakty rzeczywiste – w tym kontakt z rodzicami. Paradoksalnie – miał te kontakty ułatwić. Trudno dziś powiedzieć, czy to najpierw zdevaluowały się wartości rodzinne, a telefon tylko zaczął sprzyjać takiemu stanowi rzeczy, czy pojawiły się atrakcyjne telefony i dlatego członkowie rodzin oddalili się od siebie. Najbardziej prawdopodobna jest wersja, że oba te zjawiska nałożyły się na siebie i nastąpiło sprzężenie zwrotne. W całej tej sytuacji należy przypomnieć, że różna jest podatność na uzależnienia wśród dzieci i młodzieży (co wyjaśniano w poprzednich częściach pracy). Z całą pewnością znacznie rozszerzyły się funkcje telefonów komórkowych, co sprawiło wzrost ich atrakcyjności dla młodych osób. Może właśnie to stało się przyczyną uzależnień. Wątpliwe jest uza-

---

<sup>174</sup> Por. Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii.

leżnienie się od telefonu komórkowego w przypadku, gdy służył on jedynie nawiązaniu połączeń<sup>175</sup>. Wydaje się, że im starsze pokolenie ogranicza się do korzystania tylko z pierwotnej funkcji telefonu, nawet gdy ten ma wiele innych funkcji do zaoferowania swojemu właścicielowi<sup>176</sup>.

## 5.2. Współpraca ze szkołą

„Rodzina jako podstawowe, naturalne i pierwotne środowisko, w którym dziecko rozwija się i wychowuje ma ogromny wpływ na kształtowanie osobowości dziecka, rozwój jego zdolności i umiejętności osiągnięcia sukcesu” – podkreśla J. Brągiel<sup>177</sup>, ale nie tylko rodziny borykają się z problemami swoich dzieci, ale też szkoły, w których dzieci te występują w roli uczniów. Te dwa środowiska powinny współpracować ze sobą, bo obserwują dzieci z innej perspektywy. Jeżeli dziecko ma jakieś kłopoty, odzwierciedlają się one zarówno w domu, jak i w szkole. W każdej szkole jest zatrudniony pedagog, do którego mogą się zawsze zwrócić rodzice dzieci sprawiających problemy wychowawcze. Jest to osoba wykształcona w takim właśnie kierunku. Pedagog szkolny, rozwiązując problemy uczniów z zachowaniem w szkole, najczęściej zwraca się też do rodziców, żeby poznać sytuację domową dziecka. Nie zawsze jednak jedna i druga strona dochodzą do porozumienia, rodzice bowiem, wezwani do pedagoga szkolnego, często idą z takim nastawieniem, żeby bronić swoje dziecko. Tymczasem nie o atak i obronę chodzi, ale o rozwikłanie jego problemów. Stając w obronie dziecka, rodzice też niejako stają w obronie własnej – niejednokrotnie wolą zostawić kłopoty w domu i udawać, że tworzą idealną rodzinę, niż podjąć próbę ich rozwiązania we współpracy ze specjalistą<sup>178</sup>.

Warto jeszcze zwrócić uwagę na fakt, że rodzice raczej nie mają okazji do obserwowania swojego dziecka w grupach społecznych, a przynajmniej nie na co dzień. To szkoła lepiej wie, jak funkcjonuje uczeń w środowisku pozarodzinnym.

---

<sup>175</sup> Por. <https://szczepaniak-psychology.eu/fonoholizm> [dostęp: 24.04.2022].

<sup>176</sup> Por. tamże.

<sup>177</sup> J. Brągiel, *Rodzinne i osobowościowe uwarunkowania sukcesu szkolnego dziecka z rodziny rozdziwionej*, Uniwersytet Opolski, Opole 1994, s. 12.

<sup>178</sup> P. Ziółkowski, *Pedagogizacja rodziców-potrzeby i uwarunkowania*, Bydgoszcz 2016, s. 157.

Szkoła nie wie natomiast, jak jej wychowanek zachowuje się w domu. Zestawienie tych informacji daje szeroki obraz dziecka<sup>179</sup>.

W wychowaniu dziecka na pierwszym miejscu znajduje się oczywiście rodzina, ale zaraz za nią szkoła. Cel ich działań teoretycznie jest spójny – chodzi o dobro dziecka. W praktyce niestety bywają to środowiska opozycyjne. Nie zawsze też braku współpracy winna jest rodzina. Jak w każdym zawodzie, tak i w szkole są pracownicy lepsi i gorsi<sup>180</sup>.

Każda osoba pracująca zawodowo z czyimiś dziećmi jest odpowiedzialna na mocy przepisów ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe<sup>181</sup> do usprawnianie kontaktów z rodzicami. Dla nauczycieli organizowane są szkolenia, podczas których nabywają umiejętności dialogu z rodzicami, w tym specjalne szkolenia ukierunkowane na współpracę z tzw. trudnymi rodzicami. Uczą one kadre pedagogiczną, jak rozmawiać, jak być asertywnym w zderzeniu z roszczeniową postawą rodziców wobec szkoły (co jest dość powszednim zjawiskiem w szkołach prywatnych)<sup>182</sup>. Również na stronie internetowej Centrum Organizacji Szkoleń zamieszczono „12 wskazówek do pracy z trudnymi rodzicami”<sup>183</sup> – są to praktyczne rady dla nauczycieli i pedagogów szkolnych.

Dla dalszego funkcjonowania dziecka w grupach społecznych i w społeczeństwie bardzo istotny jest okres nauczania wczesnoszkolnego. Jest to szczególnie czas socjalizacji, ponieważ wrażliwość dziecka sprawia, że bardzo intensywnie odbiera wszelkie bodźce. W tym okresie dobra współpraca na linii szkoła – rodzice daje znakomite efekty w przyszłości<sup>184</sup>.

Współpraca z rodzicami zobowiązuje placówki oświatowe do wypracowania własnego modelu działań w tym kierunku. Rodzice powinni mieć poczucie, że nie tylko są

---

<sup>179</sup> M. Chodakowska, *Współodpowiedzialność rodziców i szkoły za wychowanie młodych pokoleń*, [w:] J. Kirenko, T. Zubrzycka-Maciąg i D. Wosik-Kawala (red.), *Wychowawcza rola szkoły*, Lublin 2012, s. 14–21.

<sup>180</sup> Por. W.L. Fiedajewa, *Kształcenie pedagogiczne rodziców w procesie wychowania w rodzinie*, [w:] I. Błaszczuk, I.N. Smetanski (red.), *Odpowiedzialność za wychowanie*, Bydgoszcz 2010, s. 200.

<sup>181</sup> Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe, Dz.U. 2017 poz. 59.

<sup>182</sup> Zob. M. Miotk-Mrozowska, *Współpraca szkoły z rodzicami ucznia*, [w:] S. Kowalik, *Psychologia ucznia i nauczyciela*, Warszawa 2011, s. 245–246.

<sup>183</sup> <https://cos.edu.pl/wskazowi-do-pracy-trudnymi-rodzicami/?cn-reloaded=1> [dostęp: 17.05.2022].

<sup>184</sup> M. Mendel, *Rodzice i szkoła. Jak współuczestniczyć w edukacji dzieci?*, Toruń 2000, s. 7–10.

biernymi obserwatorami edukacji swoich dzieci w szkole, ale czynnymi uczestnikami tego procesu. Współpraca szkoły z rodzicami powinna opierać się na 4 filarach<sup>185</sup>:

- ▶ partnerstwo;
- ▶ wymiana doświadczeń;
- ▶ zdefiniowanie wspólnych celów;
- ▶ realizacja celów.

Do reagowania na niepokojące zachowania uczniów nauczyciele są zobligowani przez Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 stycznia 2003 roku w sprawie szczegółowych form działalności wychowawczej i zapobiegawczej wśród dzieci i młodzieży zagrożonych uzależnieniem<sup>186</sup>. MEN na bieżąco, biorąc pod uwagę wyniki aktualnych badań przeprowadzanych w szkołach, opracowuje dla dyrektorów placówek rozwiązania systemowe, ograniczające demoralizację dzieci i młodzieży. Jednym z przykładów działań systemowych jest rządowy program na lata 2008–2013 „Bezpieczna i przyjazna szkoła”. Program wprowadzony był do szkół na mocy Uchwały Rady Ministrów z dnia 19 sierpnia 2008 r.<sup>187</sup>

W związku z powyższym placówki oświatowe mają obowiązek wypracowania wewnętrznych dokumentów, które ukierunkowane są ograniczanie antyspołecznych zachowań ich wychowanków. Do dokumentów tych należą<sup>188</sup>:

- ▶ statut szkoły;
- ▶ program profilaktyczno-wychowawczy;
- ▶ wewnętrzny system oceniania;
- ▶ procedury postępowania w sytuacjach kryzysowych.

Ograniczanie antyspołecznych zachowań uczniów w praktyce powinno przyjmować następujące formy<sup>189</sup>:

---

<sup>185</sup> Por. B. Bryś, *Sukces czy porażka? Rodzice w szkole*, „Dyrektor Szkoły” 2008, nr 7, s. 25.

<sup>186</sup> „Dziennik Ustaw” 2003 nr 26, poz. 226.

<sup>187</sup> Tekst i treść uchwały oraz harmonogram realizacji programu: [http://bip.men.gov.pl/index.php?option=com\\_content&view=article&id=369%3Ardzowyprogram-na-lata-2008-2013-qbezpieczna-i-przyjaznaszkoa&catid=36%3Aprogramyprojekty&Itemid=59](http://bip.men.gov.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=369%3Ardzowyprogram-na-lata-2008-2013-qbezpieczna-i-przyjaznaszkoa&catid=36%3Aprogramyprojekty&Itemid=59) [dostęp: 15.04.2022].

<sup>188</sup> Por. Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 stycznia 2003 roku w sprawie szczegółowych form działalności wychowawczej i zapobiegawczej wśród dzieci i młodzieży zagrożonych uzależnieniem..., dz. cyt., poz. 226.

<sup>189</sup> Tamże.

- ▶ organizowanie spotkań dla nauczycieli, uczniów oraz ich rodziców z policjantem i psychologiem policyjnym;
- ▶ współpraca z organizacjami samorządowymi;
- ▶ zajęcia pozalekcyjne i warsztaty dla uczniów;
- ▶ akcje (np. konkursy, wystawy przedstawienia itp.) służące promocji postaw prospołecznych.

We wspomnianym już Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej i Sportu szkoły zostały zobligowane do każdorazowego „powiadomienia rodziców i policji w sytuacjach kryzysowych, w szczególności, gdy dzieci lub młodzież używają, posiadają lub rozprawdzają środki odurzające lub substancje psychotropowe”<sup>190</sup>. Ponadto w dokumencie wyszczególniono zadania szkoły, zapobiegające demoralizacji wśród uczniów<sup>191</sup>:

1. Diagnozowanie zagrożeń.
2. Uświadamianie uczniom skutków zachowań antyspołecznych.
3. Utrzymywanie przez nauczycieli kontaktu z rodzicami młodzieży przysparzającej kłopotów wychowawczych.
4. Współpraca placówki oświatowej z właściwą poradnią pedagogiczno-psychologiczną.
5. Edukacji prozdrowotna zarówno w zakresie zdrowia fizycznego, jak i psychicznego, ze szczególnym zwróceniem uwagi na uzależnienia.

W odniesieniu do fonoholizmu rozprzestrzeniającego się wśród dzieci i młodzieży, istotną rolę odgrywa projekt „Odłącz się – Połącz się”. Jego celem jest<sup>192</sup>:

1. Uświadamianie jak największej liczby rodziców i nauczycieli co do niebezpieczeństw wynikających z nadużywania telefonu.
2. Zwrócenie uwagi, aby osoby mające udział w wychowaniu dziecka kontrolowały, na jakie strony ono wchodzi.

---

<sup>190</sup> Por. Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 stycznia 2003 roku w sprawie szczegółowych form działalności wychowawczej i zapobiegawczej wśród dzieci i młodzieży zagrożonych uzależnieniem..., dz. cyt., poz. 226.

<sup>191</sup> Por. Rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 stycznia 2003 roku w sprawie szczegółowych form działalności wychowawczej i zapobiegawczej wśród dzieci i młodzieży zagrożonych uzależnieniem..., dz. cyt., poz. 226.

<sup>192</sup> Por. <https://odlaczsie-polaczsie.pl/o-kampanii> [dostęp: 20.04.2022].

3. Uświadomienie, jak ważna jest obserwacja dziecka i uważność na nie.
4. Informowanie o tym, jakie należy podjąć działania, aby nie dopuścić do uzależnienia dziecka / wyprowadzić je z uzależnienia.

S. Kawula w swojej publikacji formułuje dwie podstawowe zasady współpracy nauczycieli i wychowawców z rodzicami<sup>193</sup>:

1. Wypracowanie wspólnego modelu postępowania z dzieckiem w domu i w szkole.
2. Ujednolicenie wymagań wobec niego.

Autor starania nauczycieli i pedagogów szkolnych, zmierzające w kierunku pozyskania rodziców uczniów do współpracy w procesie wychowawczym nazywa pedagogizacją rodziców<sup>194</sup>.

W realizację programów nauczania poszczególnych przedmiotów nauczyciele mają wpisane również treści z zakresu omawianej problematyki. Treści te mogą być uzupełniane informatorami, poradnikami, filmami czy innymi materiałami edukacyjnymi. Zarówno uczniowie, jak i ich rodzice muszą być świadomi skutków prawnych, jakie wynikają z zachowań ryzykownych, związanych np. z używkami, i z zachowań społecznych (np. agresja werbalna lub fizyczna, hejt czy inne formy prześladowania)<sup>195</sup>.

Podstawą efektywności współpracy szkoły i domu jest systematyczność, konsekwencja formy i metody wspólnych działań. Warto nadmienić, że społeczne zachowanie chociażby jednego dziecka odbija się negatywnie na całej klasie, toteż w interesie całej grupy jest wdrożenie odpowiedniego postępowania wobec dziecka nieprzystosowanego do norm szkolnych i społecznych<sup>196</sup>.

Nauczyciele, obserwując dzieci i obcując z nimi, wyraźnie dostrzegają, jakie błędy wychowawcze popełniają rodzice i w jakim obszarze rodzina jest dysfunkcyjna. Najczęściej wymieniają takie czynniki jak<sup>197</sup>:

- ▶ brak konsekwencji rodziców;
- ▶ zbyt liberalny sposób wychowywania;
- ▶ konsumpcyjny styl życia w rodzinie.

---

<sup>193</sup> Por. S. Kawula, *Rodzina o skumulowanych czynnikach patogennych*, [w:] S. Kawula, J. Brągiel, A.W. Janke, *Pedagogika rodziny. Obszary i panorama problematyki*, Toruń 2002, s. 129.

<sup>194</sup> Por. M. Plopa, *Psychologia rodziny: teoria i badania*, Kraków 2005, s. 247.

<sup>195</sup> „Dziennik Ustaw” 2005 nr 179, poz. 1485 z późn. zm.

<sup>196</sup> E. Kosińska, *Wychowanie przez integrację*, „Wychowawca” 2000, nr 1, s. 12–13.

<sup>197</sup> T.E. Olearczyk, *Rodzina i szkoła*, „Wychowawca” 2000, nr 3, s. 16–17.



Praca z uczniami, którzy nie wynieśli dobrych wzorców z domu, jest bardzo trudna, bowiem nauczyciel niejako zaprzecza rodzicielskiemu systemowi wychowywania. Tymczasem socjalizacja młodego człowieka bez wdrożonej odpowiedzialności, systematyczności i obowiązkowości jest niemożliwa. Stąd konieczność rozmów pedagogów szkolnych z rodzicami i obranie wspólnego kierunku postępowania, nakierowanego na dobro dziecka<sup>198</sup>.

Model współczesnego nauczyciela przedstawia I. Kość w swoim artykule w pracy zbiorowej *Opieka i wychowanie*. I tak dobry nauczyciel<sup>199</sup>:

1. przekazuje wiedzę tak, żeby wszyscy uczniowie zrozumieli przekaz;
2. stymuluje rozwój uczniów;
3. jest otwarty na ich potrzeby;
4. inspiruje uczniów do działań twórczych;
5. poza funkcją kształcącą sprawuje funkcję, lecz opiekuńczą.

Osoba, która pracuje z dziećmi i młodzieżą powinna mieć świadomość swojego dużego wpływu na kształtowanie osobowości i tożsamości wychowanków. Ten wpływ może być dobry albo niestety zły (np. gdy nauczyciel jest wyraźnie niesprawiedliwy) czy niewykorzystany jako pozytywny. Zawód nauczyciela ze względu na pięto, jakie odciska na życiu uczniów, jest niejako misją. Tu nie wystarczy jedynie przekazywać wiedzę, choćby ktoś to robił w doskonały sposób. Tu trzeba interesować się swoimi uczniami, a nie tylko ich ocenami. Nauczyciel musi po prostu lubić dzieci, młodzież i swoją pracę.

Psychoterapeutka i psycholog dziecięcy Ewa Kosińska w swojej publikacji zwraca uwagę, że: „Nie ulega jednak wątpliwości, iż w dziedzinie wychowania społeczeństwo nie zaspokoi swoich potrzeb za pośrednictwem pojedynczej instytucji oświatowej, działającej w izolacji i osamotnieniu. Nauczaniu nie nada się charakteru wychowującego, jeżeli nie zaistnieje dobrze pojęta współpraca szkoły z rodziną, placówkami wychowania pozaszkolnego, Kościołem, policją, radami osiedli czy gmin, jeżeli nie będą odbu-

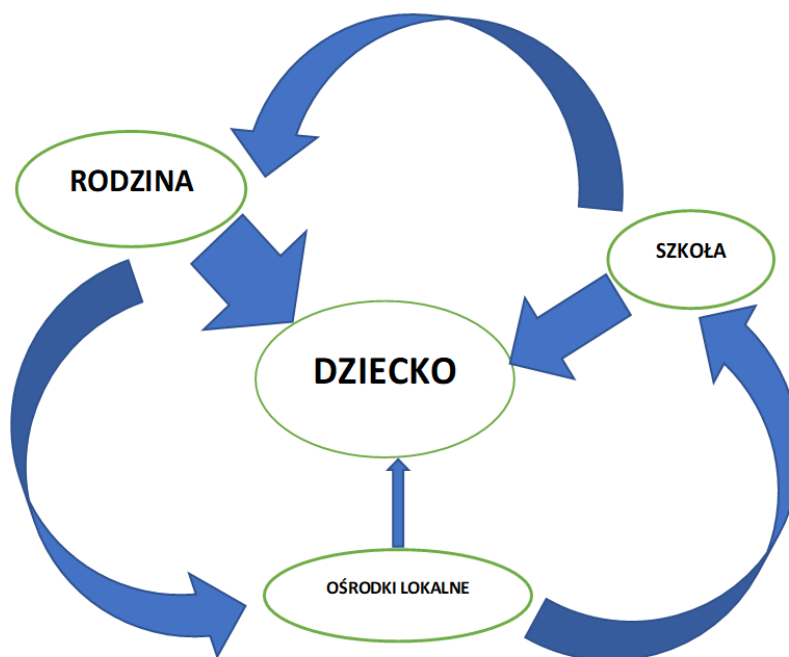
---

<sup>198</sup> Tamże.

<sup>199</sup> I. Kość, *Funkcja opiekuńcza szkoły wobec potrzeb dziecka*, [w:] C. Kępski (red.), *Opieka i wychowanie*, Lublin 1998, s. 185.

dowane demokratyczne struktury w funkcjonowaniu samej szkoły i wreszcie, gdy zabraknie autentycznego zainteresowania samych nauczycieli”<sup>200</sup>.

Na rysunku 37 pokazano podmioty, których współpraca stanowi najlepszy model wychowania dziecka.



**Rys. 37. Model współpracy podmiotów w wychowaniu dziecka**

Źródło: oprac. własne na podst.: M. Płocińska, H. Rylke, *Czas współpracy, czas zmian*, Warszawa 2002, s. 69–71

Jak widać na rysunku, centrum tych działań stanowi dziecko. To jego dobro jest najważniejsze.

We współpracy szkoły i innych placówek biorących udział w procesie kształtowania osobowości i tożsamości dziecka konieczne są poniższe elementy<sup>201</sup>:

- ▶ wzajemne szanowanie granic;
- ▶ respektowanie praw poszczególnych stron;
- ▶ dążenie do rozwiązywania konfliktów.

---

<sup>200</sup> E. Kosińska, *Wychowanie przez integrację*, „Wychowawca” 2000, nr 1, s. 12–13.

<sup>201</sup> Tamże.

W Polsce status dziecka, rodziny i szkoły jest określony prawnie i zawarty w następujących dokumentach<sup>202</sup>:

1. Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej<sup>203</sup>;
2. Kodeks rodzinny i opiekuńczy z 25 lutego 1964 roku<sup>204</sup>;
3. Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty<sup>205</sup>.

Istnieją również inne akty prawne, obowiązujące w Polsce z racji przynależności do Unii Europejskiej oraz do ONZ:

1. Powszechna Deklaracja Praw Człowieka uchwalona 10 grudnia 1948 roku<sup>206</sup>;
2. Europejska Konwencja o Ochronie Praw Człowieka i Podstawowych Wolności z 4 listopada 1950 roku<sup>207</sup>;
3. Deklaracja Praw Dziecka ONZ Uchwalona przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych (ONZ) 20 listopada 1959 roku<sup>208</sup>;
4. Uchwała PE o Wolności Wychowania we Wspólnocie Europejskiej z dnia 14 marca 1984 roku;
5. Konwencja o Prawach Dziecka przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych (ONZ) 20 listopada 1989 roku<sup>209</sup>.

---

<sup>202</sup> Tamże, s. 158.

<sup>203</sup> Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r. uchwalona przez Zgromadzenie Narodowe w dniu 2 kwietnia 1997 r., przyjęta przez Naród w referendum konstytucyjnym w dniu 25 maja 1997 r., podpisana przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej w dniu 16 lipca 1997 r., Dz.U. 1997 nr 78 poz. 483.

<sup>204</sup> Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy, Dz.U. 1964 nr 9 poz. 59.

<sup>205</sup> Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty, Dz.U. 1991 nr 95 poz. 425.

<sup>206</sup> Powszechna Deklaracja Praw Człowieka, Paryż, 10.12.1948, <http://libr.sejm.gov.pl/tek01/txt/onz/1948.html> [dostęp: 12.12.2021].

<sup>207</sup> Konwencja o Ochronie Praw Człowieka i Podstawowych Wolności sporządzona w Rzymie dnia 4 listopada 1950 r., zmieniona następnie Protokołami nr 3, 5 i 8 oraz uzupełniona Protokołem nr 2, Dz.U. 1993 nr 61 poz. 284.

<sup>208</sup> Deklaracja Praw Dziecka uchwalona przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w dniu 20 listopada 1959 r., <http://libr.sejm.gov.pl/tek01/txt/onz/1959.html> [dostęp: 12.12.2021].

<sup>209</sup> Konwencja o prawach dziecka, przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych dnia 20 listopada 1989 r., Dz.U. 1991 nr 120 poz. 526.

### 5.3. Korzystanie ze specjalistycznych centrów informacji o danych uzależnieniach

Każda rodzina wpisana jest w szeroki kontekst społeczny, toteż jej funkcjonowanie zależy nie tylko od samych jej członków, ale również od uwarunkowań zewnętrznych, zwanych makrostrukturą społeczną, takich jak<sup>210</sup>:

- ▶ aksjologiczne, np. atomizacja życia społecznego, upadek wartości społecznych, dewaluacja norm, przenikanie z kultury Zachodu niekorzystnych wzorców życia;
- ▶ społeczne, np. bezrobocie, konflikty, migracja ludzi, brak dostatecznej kultury pedagogicznej w społeczeństwie;
- ▶ ekonomiczne, np. kryzys gospodarczy państwa, niski poziom ekonomiczny obywateli.

W odniesieniu do uwarunkowań wewnętrznych (mikrostruktury społecznej) kryzysu w rodzinie należy wymienić takie czynniki jak<sup>211</sup>:

- ▶ niewydolność w zakresie sprawowania funkcji opiekuńczo-wychowawczych;
- ▶ konflikty i nieporozumienia wewnątrz rodziny;
- ▶ uzależnienie od alkoholu rodzica/rodziców;
- ▶ uzależnienie od narkotyków rodzica/rodziców;
- ▶ niedostatek kultury pedagogicznej rodziców;
- ▶ problemy finansowe;
- ▶ łamanie prawa przez rodzica/rodziców;
- ▶ złe postawy rodzicielskie;
- ▶ złe cechy charakteru rodzica/rodziców;
- ▶ brak relacji emocjonalnej w rodzinie;
- ▶ rozwód rodziców.

Splot uwarunkowań mikrospołecznych i makrospołecznych generuje różnego rodzaju dysfunkcje rodziny, o rozmaitych postaciach i nasileniu<sup>212</sup>.

---

<sup>210</sup> Por. H. Cudak, *Dysfunkcje rodziny i jej zagrożenia opiekuńczo-wychowawcze*, *Pedagogika rodziny*, nr 1(2)/2011, s. 7.

<sup>211</sup> Tamże.

<sup>212</sup> Tamże.

Rodzinna patologia mocno uderza w potomstwo. Może ona przyjmować różne oblicza: od chłodu emocjonalnego i braku zainteresowania dzieckiem, poprzez przemoc psychiczną i werbalną, aż do nawet daleko posuniętej agresji fizycznej. Raz po raz media donoszą o pobiciu małego dziecka ze skutkiem śmiertelnym. Nie zawsze rodziny są jawnie dysfunkcyjne. W wielu przypadkach na zewnątrz stwarzają dobre wrażenie: ich sytuacja materialna jest zadowalająca, nikt nie jest obarczony uzależnieniem, dorośli członkowie rodziny mają wyższe wykształcenie. Chłód emocjonalny nie zawsze da się zdemaskować, a przemoc psychiczna czy werbalna nie wychodzi poza ramy rodziny. Rzadko wynoszone z domu są chociażby konflikty między małżonkami. Niemniej posiadają one ogromną moc niszczycielską i stanowią jedną z priorytetowych przyczyn zaburzeń rozwojowych u dzieci, niepodyktowanych czynnikami chorobowymi<sup>213</sup>.

W rodzinach dotkniętych ubóstwem generatorem kłótni są zazwyczaj problemy bytowo-finansowe. Następuje wzajemne obwinianie się: o niegospodarność, niezaradność, brak przedsiębiorczości, lenistwo czy rozrzutność. Uzależnienie od alkoholu któregoś z członków rodziny samo w sobie wywołuje konflikty, ale też pociąga za sobą inne rodzaje obszarów dysfunkcyjnych. Często bowiem łączy się z przemocą, agresją, problemami finansowymi, zaniedbywaniem podstawowych obowiązków domowych, patologiczną zazdrością, pomówieniami, kłamstwami, a nawet z przestępczością. Każdy konflikt w rodzinie, który zalega i pozostaje nierozwiązany skutkuje traumatyczną atmosferą w domu i zaburzeniami emocjonalnymi członków, niejednokrotnie o bardzo wysokim nasileniu<sup>214</sup>.

Dzieci z rodzin patologicznych doznają uszczerbku w obszarze nie tylko emocjonalnym, uczuciowym i społecznym, ale również intelektualnym. Nie mają szans na wykształcenie prawidłowych, pozytywnych cech osobowości, które odpowiadają zarówno za ich poczucie własnej wartości, jak i za relacje społeczne. Charakteryzują się lękliwością, biernością, apatią, niestabilnością emocjonalną. Malutkie dziecko nie ma porównania, jak funkcjonuje dobra, normalna rodzina. Przyjmuje ogląd świata z własnej tylko perspektywy, wydaje mu się, że tak po prostu jest. W miarę dorastania, gdy spotyka się

---

<sup>213</sup> Por. J. Bradshaw, *Zrozumieć rodzinę. Rewolucyjna droga odnalezienia samego siebie*, Warszawa 1992, s. 59.

<sup>214</sup> Por. A. Margasiński, *Teoria i wybrane modele systemów rodzinnych*, [w:] A. Margasiński (red.), *Rodzina w ujęciu systemowym. Teoria i badania*, Wydawnictwo Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2015, s. 6.

rówieśnikami i nawiązuje kontakty pozadomowe, zaczyna sobie uświadamiać, w jakiej rodzinie żyje. Jego rozwój może przyjąć jeden z dwóch kierunków<sup>215</sup>:

### I. Kierunek

1. Nieumiejętność nawiązywania prawidłowych relacji społecznych.
2. Wyalienowanie się ze społeczeństwa ze względu na zaniżone poczucie własnej wartości.
3. Osamotnienie.
4. Bierność.
5. Skłonności do nerwicy lękowej i/lub depresji.

### II Kierunek

1. Nieumiejętność nawiązywania prawidłowych relacji społecznych (występuje w obu przypadkach).
2. Nieumiejętność radzenia sobie z emocjami.
3. Wybuchowość.
4. Przyjęcie agresywnej postawy życiowej niejako w samoobronie.
5. Konflikty z prawem.
6. Degeneracja.

Niestety, te „owoce” wychowywania w rodzinie patologicznej ujawniają się u dzieci bardzo wcześnie, już nawet w wieku przedszkolnym, kiedy to następuje pierwszy etap socjalizacji dziecka. Na etapie edukacji szkolnej w grę wchodzi dodatkowo poważne problemy z przyswajaniem wiedzy, a problemy z zachowaniem nasilają się. Do ośrodków wychowawczych na mocy wyroków sądu rodzinnego trafiają już 11-, 12-letnie dzieci, które mają za sobą doświadczenia z różnego rodzaju używkami albo weszły na drogę przestępczą.

Doktor nauk społecznych Sylwester Bębas w 2017 roku przeprowadził badania dotyczące rodzin dysfunkcyjnych w Polsce i wykonał ich analizę. W badaniach wzięło w nich udział 3123 respondentów od 13 do 20 roku życia. Wnioski z analizy ankiet ukształtowały się następująco<sup>216</sup>:

---

<sup>215</sup> Por. I. Chrzanowska, *Pedagogika specjalna. Od tradycji do współczesności*, Impuls, Kraków 2015, s. 364.

<sup>216</sup> <https://www.pokonajlek.pl/rodzina-dysfunkcyjna> [dostęp: 24.04.2022].

1. Alkoholizm w rodzinie potwierdziło prawie 18% respondentów. Alkoholu nadużywali głównie ich ojcowie. Wśród wybieranych cech rodziny, w której występuje alkoholizm, najczęściej powtarzały się:

- ▶ izolacja od zewnętrznego świata;
- ▶ brak relacji rodzinnych;
- ▶ sztywny podział ról;
- ▶ koncentracja całej rodziny nad kontrolowaniem alkoholika (współuzależnienie);

2. Przemoc w rodzinie potwierdziło 9% respondentów. W większości była to przemoc fizyczna. Osobą stosującą przemoc był najczęściej ojciec, a na drugim miejscu uplasowało się rodzeństwo.

3. Bezrobocie dotyczyło ok. 7% rodzin osób ankietowanych. Częściej zaznaczano brak pracy w przypadku matki, ale różnica między bezrobociem matki i ojca nie była zbyt duża. Jako cechę rodziny dotkniętej bezrobociem zdecydowania wskazano ograniczanie zakupów.

Jak już wspomniano w niniejszej pracy, a warto przypomnieć w odniesieniu do bezrobocia, zgodnie z prawem w Polsce zadania z zakresu pomocy społecznej należą do organów administracji rządowej oraz samorządowej. Do pomocy społecznej włączają się fundacje i stowarzyszenia, Kościoły różnych wyznań, związki wyznaniowe itp.

## 5.4. Współpraca z policją i służbami

Do obowiązków policji oprócz śledztw i ścigania przestępców należą również działania prewencyjne, określone w Ustawie o Policji w art. 1. W dokumencie jest również mowa o współpracy policji w tym zakresie<sup>217</sup>:

1. organami państwowymi,
2. organami samorządowymi,
3. organizacjami III sektora, mającymi zadania prewencyjne w statucie.

Ważnym obszarem działania policji jest zapobieganie i reagowanie na przemoc domową. Wprowadzono w tym względzie rozwiązania systemowe, opisane po raz

---

<sup>217</sup> Por. <https://psychologia.edu.pl/czytelnia/62-wiat-problemow/177-policjanci-pomagaja.html> [dostęp: 24.04.2022].

pierwszy w Zarządzeniu Komendanta Głównego Policji nr 25/1998 i zmodyfikowane w Zarządzeniu nr 21/2002. W dokumencie zawarto<sup>218</sup>:

1. zasady postępowania funkcjonariuszy policji podczas interwencji związanych z przemocą w rodzinie;
2. decyzję o wprowadzeniu „Niebieskiej karty”;
3. zasady wypełniania „Niebieskiej karty”;
4. określenie działań pomocowych po interwencji.

Każda interwencja w sprawie przemocy domowej zostaje wprowadzona do Krajowy Systemu Informacyjny Policji. System pozwala śledzić skalę i częstość zjawiska w Polsce, ze zwróceniem uwagi, w którym regionie jest ono najbardziej nasilone<sup>219</sup>.

Rodziny, w których doszło do interwencji w sprawie przemocy znajdują się pod ciągłą kontrolą ośrodków pomocy społecznej, a w poważniejszych przypadkach kuratorów sądowych i/lub policji. Instytucje do tego powołane, opierając się na systemie planowych działań, dążą do zresocjalizowania takich rodzin, aby mogły pełnić funkcje opiekuńczo-wychowawcze. Priorytetem jest dobro dziecka, dla którego najkorzystniejsze jest wzrastanie w naturalnej rodzinie biologicznej. Jednak, jeżeli działania resocjalizacyjne i pomocowe nie odniosą pożądanego skutku, lepszym rozwiązaniem jest ograniczenie bądź całkowite odebranie rodzicom praw rodzicielskich i umieszczenie potomstwa w rodzinie zastępczej, pełniącej funkcję opiekuna prawnego<sup>220</sup>.

Pomoc rodzinie przyjmuje następujące formy<sup>221</sup>:

1. poradnictwo specjalistyczne,
2. terapia,
3. mediacje,
4. pomoc prawna,
5. kierowanie do grup wsparcia.

---

<sup>218</sup> Por. <https://psychologia.edu.pl/czytelnia/62-wiat-problemow/177-policjanci-pomagaja.html> [dostęp: 24.04.2022].

<sup>219</sup> Tamże.

<sup>220</sup> Por. [https://mgopssztum.pl/asystent-rodziny-i-rodzina-wspierajaca.html?acc\\_fs=3](https://mgopssztum.pl/asystent-rodziny-i-rodzina-wspierajaca.html?acc_fs=3) [dostęp: 24.04.2022].

<sup>221</sup> Por. <https://empatia.mpips.gov.pl/dla-swiadczeniobiorcow/rodzina/wsparcie> [dostęp: 24.04.2022].



Do udzielania pomocy rodzinom dysfunkcyjnym przeznaczeni są z mocy prawa tzw. asystenci rodziny, którzy pracują z przydzieloną rodziną w miejscu jej zamieszkania lub w placówce wsparcia dziennego. Bywa, że w resocjalizacji biorą udział również rodziny wspierające<sup>222</sup>.

Asystentowi przyświeca w pracy podstawowy cel: doprowadzić rodzinę mu przydzieloną do takiego poziomu stabilności, który pozwoli jej pełnić funkcję opiekuńczo wychowawczą wobec dzieci, bez żadnej szkody dla nich. Pracownicy tacy nastawieni są na to, aby nie rozdzielać dzieci od rodziców. Nie zawsze ze względu na dobro dziecka jest to możliwe. Gdy rodzice stracili władzę rodzicielską, a asystent uważa, że osiągnęli już odpowiedni poziom odpowiedzialności, pomaga im w jej odzyskaniu<sup>223</sup>.

Rola asystenta rodziny została określona i uprawomocniona Ustawa z dnia 9 czerwca 2001 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej. Do jego głównych zadań należą<sup>224</sup>:

1. Zdiagnozowanie dysfunkcji na podstawie:
  - ▶ dokumentacji rodziny („Niebieska karta”, Krajowy System Informacyjny Policji itp.);
  - ▶ wywiadu środowiskowego.
2. Zdefiniowanie razem z rodziną jej głównych problemów.
3. Określenie wspólnie z rodziną jej potrzeb.
4. Opracowanie szczegółowego planu pomocy rodzinie.
5. Ustalenie metod pracy bezpośredniej.
6. Stymulowanie członków rodziny do współpracy i podjęcia działań na rzecz poprawy sytuacji.
7. Wsparcie w rozwiązywaniu problemów:
  - ▶ socjalnych;
  - ▶ psychologicznych;
  - ▶ wychowawczych wobec potomstwa;
  - ▶ zawodowych;
  - ▶ dotyczących prowadzenia gospodarstwa domowego.

---

<sup>222</sup> Tamże.

<sup>223</sup> Tamże.

<sup>224</sup> Por. <https://mgopssztum.pl/asystent-rodziny-i-rodzina-wspierajaca.html> [dostęp: 24.04.2022].

8. Organizowanie miejsc w placówkach oświatowych i ośrodkach wsparcia dla dzieci.

9. Wsparcie w zakresie poprawie warunków mieszkaniowych.

10. Nawiązanie kontaktu i współpraca z:

- ▶ pracownikiem socjalnym;
- ▶ kuratorem;
- ▶ policją;
- ▶ szkołą dzieci;
- ▶ organami samorządowymi;
- ▶ właściwymi organizacjami III sektora;
- ▶ innymi jednostkami, wykonującymi działania pomocowe na rzecz rodzin.

11. Ukierunkowanie członków rodziny na podnoszenie kwalifikacji zawodowych.

12. Zdobywanie i przekazywanie rodzinie informacji możliwościach uzyskania pomocy materialnej i finansowej.

13. Dokumentowanie własnej pracy.

14. Ocenianie sytuacji rodziny w określonych odstępach czasowych.

15. Monitorowanie efektów resocjalizacji po zakończeniu pracy z daną rodziną.

Funkcja asystenta rodziny zwiększyła swój zakres po wejściu w życie Ustawy z dnia 4 listopada 2016 r. o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem”. Doszło mu następujące zadanie: koordynowanie opieki specjalistycznej dla rodzin, w których dziecko/dzieci obarczone są poważnym, nieodwracalnym upośledzeniem bądź nieuleczalną chorobą, która zagraża życiu dziecka. Przy czym niepełnosprawność bądź choroba mają swój początek w okresie prenatalnym albo związane są z akcją porodową. W zakres takiego poradnictwa wchodzi następujące obszary<sup>225</sup>:

1. Pielęgnacja oraz wychowanie dziecka.

2. Psychologiczne wsparcie dla rodziców.

3. Pomoc prawna w zakresie:

- ▶ praw rodzicielskich;
- ▶ praw pracowniczych.

4. Rehabilitacja społeczna oraz zawodowa.

---

<sup>225</sup> Por. <https://mgopssztum.pl/asystent-rodziny-i-rodzina-wspierajaca.html> [dostęp: 24.04.2022].

5. Należne świadczenia pieniężne, przysługujące dzieciom nieuleczalnie chorym i upośledzonym.

Asystent opracowuje z rodzicami dziecka katalog potrzeb rodziny i zestawia go z realnymi możliwościami wsparcia. Może również uzyskać od rodziców – jeżeli mają taką wolę – pełnomocnictwo w załatwianiu różnych spraw na podstawie upoważnienia<sup>226</sup>.

W tym miejscu należy poruszyć jeszcze jedną ważną kwestię, a mianowicie okres buntu nastolatków. Adolescent, któremu zdarzyło się eksperymentować z alkoholem czy narkotykami, niekoniecznie musi świadczyć o patologicznej rodzinie. Chęć przeżywania tego rodzaju doświadczeń wpisuje się niestety w wiek dojrzewania. Towarzyszy mu także negacja wartości rodzinnych, bo rodzice tracą w jego oczach autorytet na rzecz grup rówieśniczych. To, że woli spędzać czas z równolatkami, a nie z rodzicami, jest zupełnie naturalne. Młody człowiek chce się określić – zbudować swoją tożsamość w oderwaniu od rodziców, stać się indywidualnym, własnym bytem. Przy czym współczesna młodzież wcale nie ma łatwo, jeśli chodzi o samookreślenie. Świat nie oferuje jej bowiem jasnych, solidnych fundamentów. Uważny rodzic będzie obserwował swoje dziecko i czule je akceptował, jednocześnie wyraźnie nie wyrażając zgody na zachowania ryzykowne. Jeżeli są one sporadyczne i pod wpływem rozmów w rodzinie nastolatek zrezygnował z niebezpiecznych eksperymentów – nie ma problemu, rozwiązał się w rodzinie.

Bywają jednak sytuacje, z którymi uważni i kochający rodzice nie mogą sobie poradzić. Nie brakuje im miłości do dziecka, ale wiedzy, jak postępować z adolescentem. Jest to bowiem bardzo trudny czas również dla niego samego. Zmiany hormonalne i związane z nimi huśtawki nastrojów zaskakują i męczą jego samego. Świat i otoczenie natomiast mu nie sprzyja, atakując mnóstwem bodźców i relatywizmem etyczno-moralnym. Mądry rodzic nie pozostanie wówczas w bezradności, tylko zwróci się o pomoc do specjalistów<sup>227</sup>. Czy powinna być przeprowadzona terapia indywidualna, czy rodzinna – zadecyduje już terapeuta. Im więcej wsparcia ze strony najbliższych dostanie wówczas nastolatek, tym terapia będzie krótsza i bardziej owocna. Dużym błędem rodziców jest próba przeczekania problemów wieku dojrzewania swojego dziecka.

---

<sup>226</sup> Tamże.

<sup>227</sup> Por. <https://psychoterapiacotam.pl/bunt-nastolatkow/> [dostęp: 24.04.2022].

Czasem się udaje – nastolatek dojrzewa i sam wyznacza sobie właściwe granice postępowania. Ale czasem się nie udaje, więc nie warto ryzykować i w odpowiednim czasie sięgnąć po profesjonalną pomoc<sup>228</sup>.

## 5.5. Skorzystanie z oferty wspólnoty parafialnej

Konflikty w rodzinie rozwiązywać można też na płaszczyźnie duchowej. Jest ona znakomitym wsparciem dla sfery psychologicznej.

Jadwiga Mazur uważa, że największym zagrożeniem dla samego siebie jest brak poczucia własnej wartości, co pociąga za sobą nieustające poczucie winy – człowiek przyjmuje postawę „przepraszam, że żyję”<sup>229</sup>.

Jak odnieść powyższe spostrzeżenie autorki do płaszczyzny duchowej? Bardzo prosto – jeżeli moja duchowość związana jest z wiarą w Boga, to jestem dzieckiem Bożym. Z samego tego tytułu jestem ważny, wartościowy i zasługuję na miłość. To jest właśnie poczucie własnej wartości, na którym można bezpiecznie budować swoją tożsamość.

Ojca św. Jana Pawła II można nazwać orędownikiem rodziny. Niejednokrotnie w swoich encyklikach<sup>230</sup> i wypowiedziach podkreślał wartość rodziny jako wspólnoty i jej miejsce w posłannictwie Kościoła. I na odwrót – mówił o tym, jak ważny jest Kościół w życiu rodziny. W „Liście do rodzin” pisał, że pośród wielu dróg wiodących do Boga „rodzina jest drogą pierwszą i z wielu względów najważniejszą. Jest drogą powszechną, pozostając za każdym razem drogą szczególną, jedyną i niepowtarzalną, tak jak niepowtarzalny jest każdy człowiek. (...) Wszak normalnie każdy z nas w rodzinie przychodzi na świat, można więc powiedzieć, że rodzinie zawdzięcza sam fakt bycia człowiekiem. A jeśli w tym przyjsciu na świat oraz we wchodzeniu w świat człowiekowi brakuje rodziny, to jest to zawsze wyłom i brak nad wyraz niepokojący i bolesny, który potem ciąży na całym życiu. Tak więc Kościół ogarnia swą macierzyń-

---

<sup>228</sup> Por. <https://psychoterapiacotam.pl/problemy-z-nastolatkiem-gdzie-szukac-pomocy> [dostęp: 24.04.2022].

<sup>229</sup> J. Mazur, *Przemoc w rodzinie. Teoria i rzeczywistość*, Warszawa 2002, s. 17.

<sup>230</sup> Jan Paweł II, Encykliki *Dominum et vivificantem* (1986); *Evangelium Vitae* (1995), *Sollicitudo rei socialis* (1987).

ską troską wszystkich, którzy znajdują się w takich sytuacjach, ponieważ dobrze wie, że rodzina spełnia funkcję podstawową”<sup>231</sup>.

Kościół i rodzina związane są ze sobą mocnym węzłem. Rodzina została niejako wprowadzona w tajemnicę Kościoła, toteż uczestniczy w niej<sup>232</sup>. Stanowi wspólnotę z Bogiem poprzez sakrament małżeństwa, a dom staje się „małym Kościołem”, w którym poprzez praktyki religijne i wzajemną miłość realizuje się miłość Boża. Tu człowiek ma największe szanse pojąć to, że jest dzieckiem Bożym, oraz to, że ma „miłować bliźniego swego jak siebie samego” (Mt 19,19)<sup>233</sup>.

Kapłan z perspektywy duchowości może doskonale uzupełniać terapię psychologiczną, bo duchowość jest integralną częścią człowieka i jego bytu. Jego słowa mogą też pomóc osobom współzależnym, które dźwigają na swoich barkach problem współmałżonka i całej rodziny, łącznie z zapewnieniem jej codziennego funkcjonowania, jak prowadzenie domu, zarabianie pieniędzy i opieka nad dziećmi. Uzależnieni współmałżonkowie (najczęściej kobiety), często tracą granicę między „posługą dobrego chrześcijanina a zgodą na bycie popychadłem”<sup>234</sup>.

Duszpasterz potrafi określić rolę osoby współzależnionej z perspektywy przykazania miłości. Zatrącenie się bowiem w „pomaganiu” alkoholikowi, wyręczaniu, kryciu go przed dalszą rodziną i otoczeniem zaprzecza przykazaniu miłości. Osoba współzależna przestaje dostrzegać własne potrzeby i staje się – nazwanym przez R. Hemfelta i in. – „popychadłem”. A przy okazji takim sposobem postępowania pogłębia nałóg współmałżonka<sup>235</sup>.

Misją Kościoła katolickiego jest prewencja, jeśli chodzi o różnego rodzaju uzależnienia. Dlatego przy parafiach powstają poradnie rodzinne, gdzie specjaliści pomagają utrzymywać i odbudowywać więzi rodzinne. Są one bowiem podstawą profilaktyki uzależnień.

---

<sup>231</sup> Jan Paweł II, *List do rodzin*, nr 2, z 2.02.1994.

<sup>232</sup> Konferencja Episkopatu Polski, *Dyrektorium Duszpasterstwa Rodzin*, p. 51, Warszawa 2003, s. 40.

<sup>233</sup> K. Wojaczek, *Małżeństwo doświadczenie obdarowania*, Opole 2001, s. 65.

<sup>234</sup> R. Hemfelt, F. Minirth, P. Meier. *Miłość to wybór. O terapii współzależności*. Poznań 2004, s. 313.

<sup>235</sup> Tamże.

Żaden kapłan nie rozwiąże problemów, jakie pojawiają się w rodzinach w związku z uzależnieniem któregoś z jej członków. Tego dokonać muszą oni sami. Kapłan jest natomiast od tego, żeby stawiać drogowskazy, świadczyć opiekę duchową, pozwolić odbudować właściwą hierarchię wartości, która jest niezbędna do podejmowania dobrych decyzji. Co jeszcze może zrobić dla takiej rodziny, to objąć ją gorącą modlitwą<sup>236</sup>.

Przed kapłanem zaangażowanym w pomoc osobom współuzależnionym stoją następujące zadania<sup>237</sup>:

1. Uświadomienie jej błędów, jakie popełnia ze źle pojętej miłości i lojalności.
2. Uświadomienie jej skutków współuzależnienia, których doświadczają w rodzinie również dzieci.
3. Uświadomienie, że uzależniony współmałżonek musi ponosić konsekwencje swojego nałogu.
4. Kształtowanie w niej miłości dojrzałej, zarówno w stosunku do siebie, jak i do innych osób.
5. Motywowanie do zgłoszenia się na terapię.
6. Wsparcie przy wprowadzaniu koniecznych zmian w życiu.
7. Zdjęcie niesłusznego poczucia winy za nałóg współmałżonka i wsparcie w wybaczeniu sobie faktycznych błędów w dotychczasowym postępowaniu.
8. Motywowanie do wybaczenia osobom, od których doznała krzywdy.
9. Wsparcie duchowe, jeżeli dla własnej ochrony i ochrony wspólnych dzieci współmałżonek zdecyduje się na odejście od osoby uzależnionej.
10. Wsparcie duchowe w rozterkach osoby współuzależnionej co do strony moralnej własnego postępowania.
11. Dbłość o rozwój duchowy osoby współuzależnionej i prowadzenie jej na drodze pogłębiania relacji z Bogiem.

W działaniach profilaktycznych oraz w pomocy osobom uzależnionym i współuzależnionym istotną rolę odgrywają zrzeczenia religijne. Ich wsparcie przyjmuje formy takie jak<sup>238</sup>:

---

<sup>236</sup> K.S. Young, Klausning. *Uwolnić się z sieci*, s. 182–186.

<sup>237</sup> M. Dziewiecki, *Współuzależnienie: przejawy i sposoby przezwyciężania*, [w:] tenże (red.), *Nowe przesłanie nadziei*, Warszawa 2000, s. 111–118.

- ▶ spotkania osób zagrożonych uzależnieniem;
- ▶ otwarte spotkania, zgodne z harmonogramem;
- ▶ spotkania okazjonalne;
- ▶ rekolekcje;
- ▶ kontakty pomiędzy wspólnotami środowiskowymi.

Rozwój duchowości jest skuteczną tarczą chroniącą przed uzależnieniami. Powstają one bowiem najczęściej podczas załamania i kryzysów, kiedy życie traci sens i nie widać nadziei. A alkohol – przynajmniej przez jakiś czas – taką nadzieję oferuje. Głęboka duchowość i mocne relacje z Bogiem nie dopuszczają do człowieka myśli, że życie nie ma sensu. Jeżeli jest wiara, to jest też nadzieja i miłość. Miłość, która przenika wszystkie sfery życia. Autentyczna, głęboka więź z Bogiem daje inną perspektywę przyjmowania trudności, krzywd i dramatów życiowych<sup>239</sup>.

II Polski Synod Plenarny dopinguje parafie do wydawania i aktualizowania informatora Duszpasterstwa Rodzin. W jego ramach wiernym udostępniane byłyby następujące informacje, dotyczące różnego typu uzależnień<sup>240</sup>:

1. Gdzie powinny zgłaszać się osoby zagrożone uzależnieniem, które chcą sobie pomóc, a samodzielnie nie czują się na siłach?
2. Gdzie powinny zgłaszać się osoby już uzależnione, aby otrzymać jak najszybsze wsparcie?
3. Dokąd powinnyśmy udać się po pomoc osoby współuzależnione?

Sieć pomocy ludziom uzależnionym i współuzależnionym w ramach parafii, dekanatu czy diecezji jest całkiem dobrze rozbudowana. Niektóre wspólnoty pomocowe powstają *ad hoc*, w reakcji na czyjąś sytuację kryzysową, np. w przypadku zastosowania przemocy domowej<sup>241</sup>.

---

<sup>238</sup> B.J. Soiński, *Możliwości inspiracyjne duchowości franciszkańskiej w duszpasterstwie młodzieży zagrożonej narkomanią*, [w:] A.J. Nowak (red.), *Satanizm, rock, narkomania, seks*, Lublin 1999, s. 288–305.

<sup>239</sup> M. Dziewiecki, *Rola Kościoła w wychowaniu do wolności w kontekście integralnego spojrzenia na profilaktykę i terapię uzależnień*. „Studia nad Rodziną” 1998, nr 2, s. 116–120.

<sup>240</sup> *Powołanie do życia w małżeństwie i rodzinie*, [w:] II Polski Synod Plenarny (1991–1999). s. 43–44 (46).

<sup>241</sup> Jan Paweł II. *Adhortacja apostolska Christifideles laici o powołaniu i misji świeckich w Kościele i w świecie dwadzieścia lat po Soborze Watykańskim II* (30.12.1988). „L’Osservatore Romano” 9:1988 nr 12 s. 9–24 (29).

Ksiądz Wiesław Śmigiel, pisząc o roli wspólnot, stowarzyszenia, ruchów oraz innych grup wspierających rodzinę, bardzo mocno podkreśla kwestię prewencji: „Kościół (...) jest dobrą przestrzenią dla powstawania wspólnot rodzin oraz posiada spore doświadczenie w tej materii. Istnieje niewiele świeckich grup nastawionych na odnowę życia rodzinnego. Powstają one raczej w sytuacjach patologicznych lub kryzysowych i stanowią wsparcie dla rodzin rozbitych, dotkniętych chorobą alkoholową i różnymi innymi nałogami lub są pomocą dla ofiar przemocy w rodzinie. W takich grupach często są prowadzone specjalistyczne terapie rodzinne, które zmierzają przede wszystkim do rozwiązania konkretnych problemów. Taka działalność jest niezwykle ważna, ale nie wyczerpuje wszystkich możliwości troski o rodzinę, która powinna koncentrować się na umacnianiu rodzin oraz na profilaktyce zagrożeń”<sup>242</sup>.

W trakcie 322. Zebrania Plenarnego Konferencji Episkopatu Polski, 1 maja 2003 roku, został przyjęty przez KEP dokument „Dyrektorium duszpasterstwa rodzin”. Określono w nim m.in.:<sup>243</sup>

1. strukturę duszpasterstwa rodzin;
2. zasady poradnictwa rodzinnego i pomocy rodzinie;
3. rodzaje formacji rodzin do zadań duszpasterskich;
4. zasady duszpasterstwa rodzin w sytuacjach szczególnie trudnych.

Organizowaniem form poradnictwa rodzinnego przy parafiach zajmuje się proboszcz. Takie poradnie przeznaczone są również do prowadzenia nauk przedmażeńskich dla narzeczonych<sup>244</sup>.

Przyparafialne poradnictwo rodzinne prowadzone jest zazwyczaj w sposób interdyscyplinarny, tzn. małżonkowie mogą spotkać się poradni z<sup>245</sup>:

---

<sup>242</sup> W. Śmigiel, *Ruchy, stowarzyszenia, wspólnoty i grupy wspierające rodzinę jako Kościół domowy*, [w:] A. Tomkiewicz, W. Wieczorek (red.), *Rodzina jako Kościół domowy*, Lublin 2010, s. 457; B. Mierzwiński, *Wspólnoty rodzin – znakiem czasu*. „Ateneum Kapłańskie” 1995, t. 87, z. 2 s. 229.

<sup>243</sup> Poradnictwo interpretowane jako proces niesienia pomocy składa się z szeregu działań adresowanych do odbiorcy porady, angażujących jednak doradcę i radzącego się. Struktura działań pomocniczych obejmuje: diagnozę – rozpoznawanie problemu, profilaktykę – działanie zapobiegające oraz terapię, czyli działanie lecznicze, naprawcze; B. Skalbani, *Poradnictwo pedagogiczne. Przegląd wybranych zagadnień*, Kraków 2009 s. 27.

<sup>244</sup> „Wiadomości Charytatywne” 1973, nr 1–4, s. 14.

<sup>245</sup> K. Ostrowska, *Poradnictwo dla dzieci i młodzieży*, [w:] K. Ostrowska (red.), *Wychowanie do życia w rodzinie. Słownik pojęć*, Kraków 2004 s. 175–176.



- ▶ pedagogiem;
- ▶ psychologiem;
- ▶ lekarzem;
- ▶ seksuologiem;
- ▶ logopedą.

Służbę rodzinie Kościół traktuje jako jedno ze swoich zadań priorytetowych. Małżeństwo to sakrament święty. Sakrament zaś jest łaską – utwierdza w wierze i pojednuje człowieka z Bogiem. Małżeństwo zaś odzwierciedla połączenie Jezusa z Jego Kościołem.

## ZAKOŃCZENIE

W każdych zmianach, jakie zachodzą w społeczeństwach, można dostrzec dobre i złe strony. Te, które zaszły w XXI wieku spowodowane zostały globalizacją. Przekształciły ludzkie zachowania i postawy, przyniosły zmiany w zakresie wartości i priorytetów. Objęły właściwie wszystkie obszary życia: życie osobiste, rodzinne, społeczne. Szczególnie zauważalny zdaje się być kryzys rodziny<sup>246</sup>.

Rodzina jest wspólnotą, w której nieustannie zachodzą interakcje. Problemy jednego z jej członków przekładają się bezpośrednio na pozostałych. Dlatego pełne zdiagnozowanie jednego z członków rodziny nie jest możliwe bez zdiagnozowania rodzinnej wspólnoty. Powinno ono odbywać się w kontekście rodziny, na tle rodziny oraz w powiązaniu z rodziną. Dysfunkcja jednego z członków pociąga za sobą dysfunkcję wszystkich, ponieważ załamuje się harmonia, która jest podstawą<sup>247</sup>.

Jak się okazało, konsumpcyjny styl życia trafił w Polsce na podatny grunt. Wydaje się łatwy, przyjemny i bezproblemowy, ale to on jest generatorem problemów. Zdeformował model tradycyjnej rodziny na rzecz partnerstwa innego rodzaju. Najbardziej niepokojąca we współczesnych związkach jest ucieczka od odpowiedzialności. Jeżeli pojawiają się problemy, są one często wypierane, bo nie zgadzają się z przyjemną wizją życia. Najwięcej cierpią na tym dzieci. W ich wychowywaniu bowiem niezbędna jest równowaga i stabilizacja<sup>248</sup>. Stąd tak często ukrywają się w swoich wirtualnych światach. Smartfon ma przecież tyle funkcji, że można się w nim zatracić. Gry są do tego stopnia absorbujące, że zapomina się o kłopotach. A one się mnożą wraz z godzinami spędzonymi ze smartfonem. Niestety taki przykład idzie też z góry, od rodziców.

Zwykle zabiegani rodzice zbyt późno dostrzegają, że coś złego dzieje się z ich dzieckiem. Fonoholizm to przecież uzależnienie, które nie jest tak wyraziste jak alkoholizm czy narkomania. Jesteśmy na co dzień przyzwyczajeni do widoku osób z komórką

---

<sup>246</sup> Por. <http://www publikacje.edu.pl/publikacje.php?nr=4006> [dostęp: 29.04.2022].

<sup>247</sup> Zob., <https://www.infor.pl/prawo/rozwoy/mediacja/309225,Mediacja-w-konfliktach-rodzinnych.html> [dostęp: 29.04.2022].

<sup>248</sup> Por. B. Kosek-Nita, D. Raś (red), *Kontakty z ludźmi „Innymi” jako problem wychowania, opieki i resocjalizacji*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2007, s. 52.

w rękę. Ludzie rozmawiają przez telefon wszędzie: w sklepie, w samochodzie, na ulicy, w parku, podczas spotkań towarzyskich. Toteż dziecko z komórką w rękę nie jest jakimś niezwykłym zjawiskiem. Muszą nastąpić poważne już skutki uzależnienia, żeby rodzice zorientowali się w sytuacji. Reakcji jest wiele: od wyparcia, poprzez bezradność i narastające konflikty, do jedynej słusznej drogi, czyli zajęcia się problemem<sup>249</sup>.

Pisania dysertacji nie ułatwiał fakt, że o fonoholizmie jako niebezpiecznym uzależnieniu w Polsce mówi się od niedawna. Nadal wydaje się, że problem ten jest nie do końca rozpoznany i w jakimś stopniu bagatelizowany. Jak już wspomniano, w przypadku alkoholu i narkotyków sytuacja jest jednoznaczna – ktoś się permanentnie upija albo nieustannie jest w stanie odurzenia środkami psychoaktywnymi. Jak wobec tego dostrzec różnicę pomiędzy nieszkodliwym używaniem smartfona a jego nadużywaniem? Jak reagować, gdzie potwierdzić (lub nie) stan uzależnienia? Jaką strategię przyjąć? Na te i inne pytania związane z fonoholizmem starano się odpowiedzieć w niniejszej pracy.

W przypadku uzależnionego nastolatka sytuacja jest bardziej skomplikowana niż w przypadku dziecka w wieku wczesnoszkolnym – bo i takie przypadki uzależnienia od smartfona się pojawiają (coraz młodsze dzieci stają się posiadaczami przenośnych telefonów). U nastolatka wiele zachowań można zrzucić na bunt wieku dojrzewania. Relacje rodziców z dorastającym młodym człowiekiem nie są łatwe. To, że zamyka się w pokoju i nie chce rozmawiać z rodzicami, może być oczywiście owym buntem wieku dojrzewania, tyle że współcześni adolescenti uciekają nie tyle do swojego pokoju, co w świat wirtualny, który z czasem zastępuje im świat realny<sup>250</sup>.

Rozważając w pracy kwestię fonoholizmu, nie sposób było nie wpisać jej w kontekst upadku wartości, wszechogarniającego relatywizmu i sfery duchowości człowieka. Nasuwa się refleksja, że świat stał się błędnym kołem – im bardziej nie ma się na czym oprzeć w rzeczywistym świecie, tym atrakcyjniejszy jest wirtualny. I na odwrót – im bardziej człowiek ucieka w świat wirtualny, tym bardziej dochodzi do degradacji rzeczywistych społeczeństw i prawdziwych rodzin. Trudno wyobrazić sobie relacje rodzinne za 5, 10, 20 lat.

---

<sup>249</sup> Por. M. Przetacznikowa, *Psychologia wychowania*, [w:] M. Przetacznikowa, Z. Włodarski (red.), *Psychologia wychowawcza*, Warszawa 1983, s. 434–435.

<sup>250</sup> Por. M. Podkowińska, *Internet i telewizja w komunikacji rodzicielskiej*, [w:] J. Hajdasz, *Nowe media, ale czy stare problemy?*, Poznań 2011, s. 262.

Zakres zjawiska, jakim dzisiaj jest fonoholizm, nie nastraja optymistycznie, zwłaszcza jeżeli weźmie się pod uwagę jego dynamiczny rozwój, nakręcany pragnieniem jak największych zysków ze strony firm produkujących telefony komórkowe i operatorów. To biznes, który jest niszczyielski i degradujący.

Czy jednak możliwy jest jeszcze powrót do wartości, do bezpośrednich relacji, do wspólnoty rodzinnej, od której nie będzie trzeba uciekać w fikcję? Czy zamiast o uzależnionych jednostkach nie powinno się mówić o uzależnionej ludzkości? Jakie zmiany zaszły już w mózgach nowego pokolenia, wychowywanego na pograniczu światów: rzeczywistego i wirtualnego?

Wszystko to jest wspólnym problemem całej zglobalizowanej ludzkości. Bo – jak powiedział C. Guerreschi – „nikt z nas nie żyje w próżni”<sup>251</sup>. Toteż należałoby znaleźć nową perspektywę, która pogłębiłaby zrozumienie ludzi. Bo wydaje się, że niemożliwe jest, żeby tak postępowali na swoją własną zgubę<sup>252</sup>.

---

<sup>251</sup> Por. C. Guerreschi, *Nowe uzależnienia*, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2005, s. 13.

<sup>252</sup> Por. J. Mellibruda, *Ja – Ty – My*, Instytut Psychologii Zdrowia Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 2003, s. 27–113.

## BIBLIOGRAFIA

### Źródła

- Benedykt XVI, Adhortacja apostolska *Sacramentum Caritatis*, 2006, s. 85.
- Jan Paweł II, Adhortacja Apostolska *Familiaris consortio*, 1981.
- Jan Paweł II, Encyklika *Dominum et vivificantem*, 1986.
- Jan Paweł II, Encyklika *Evangelium Vitae*, 1995.
- Jan Paweł II, Encyklika *Sollicitudo rei socialis*, 1987.
- Jan Paweł II, *List do rodzin Gratissimam sane*, 02.02.1994.
- Jan Paweł II, Adhortacja apostolska *Christifideles laici*, 1988.
- Kozak S., *Patologia cyfrowego dzieciństwa i młodości. Przyczyny, skutki, zapobieganie w rodzinach i w szkołach*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2014, s. 126–127.
- Kozak S., *Patologia fonoholizmu. Przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2013.
- Kozak S., *Patologie komunikowania w Internecie. Zagrożenia i skutki dla dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2011.
- Kozak S., *Patologie w środowisku pracy*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2009.
- Spitzer M., *Cyberchoroby*, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk 2016, s. 7–10.
- Zwoliński A., *Anatomia sekty*, Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne Polwen, Radom 2004.
- Zwoliński A., *Komórka. Wirtualne niewolnictwo*, Wydawnictwo Wejźmy na szczyt, Kraków 2019.
- Zwoliński A., *Między człowiekiem, a komputerem*, Wydawnictwo Św. Stanisława BM, Kraków 2014.
- Zwoliński A., *Nastolatek we współczesnym świecie*, Wydawnictwo Monumen, Poznań 2016.
- Zwoliński A., *Sekty*, [w:] A. Posacki, *Encyklopedia Zagrożeń Duchowych*, Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne Polwen, t. 2, Radom 2009, s. 277–287.
- Zwoliński A., *Sekty*, [w:] tenże, *Leksykon współczesnych zagrożeń duchowych*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2009, s. 457–458.
- Zwoliński A., *Uzależnienia. Więcej wolności!*, Wydawnictwo AA, Kraków 2018.

## Literatura przedmiotu

- Adamski F., *Rodzina. Wymiar społeczno-kulturowy*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2002.
- Anderson R. et al., *Third European Quality of Life Survey Quality of Life in Europe: Impacts of the crisis*, Luxembourg 2012.
- Andrzejewska A., *Ryzyko uzależnień dzieci i młodzieży*, [w:] J. Bednarek, A. Andrzejewska (red.), *Cyberświat możliwości i zagrożenia*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2009, s. 224–225.
- Arnett J.J., *Emerging Adulthood. A Theory of Development from The Late Teens through The Twenties*, “American Psychologist” 2000, vol. 55, no. 5, pp. 469–480.
- Augustynek A., *Jak walczyć z uzależnieniami?*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2011.
- Augustynek A., *Uzależnienia komputerowe – fakty i artefakty*, [w:] M. Jędrzejko, D. Sarzała (red.), *Człowiek i uzależnienia*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2010.
- Augustynek A., *Uzależnienia komputerowe. Diagnoza, rozpowszechnienie, terapia*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010.
- Auleyeytner J., *Polityka społeczna w Polsce i na świecie*, Dom Wydawniczy Elipsa, Warszawa 2011.
- Baczyński A., M. Drożdż, *Dobro w mediach – z cienia do światła*, Wydawnictwo Biblos, Tarnów 2012.
- Bartholomew K., Horowitz L.M., *Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model*, “Journal of Personality and Social Psychology” 1991, no. 61, pp. 226–244.
- Bauman Z., *Razem osobno*, tłum. T. Kunz, Wydawnictwo Literackie, Warszawa 2003.
- Bąk T., *Współczesne uwarunkowania kreacji subkultur młodzieżowych*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego, Warszawa 2008.
- Bechowska-Gebhardt A., T. Stalewski, *Mobbing - patologia zarządzania personelem*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2004.
- Bednarek J., A. Andrzejewska, *Cyberświat – możliwości i zagrożenia*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2009.

- Ben-Ze'ev A., *Miłość w sieci. Internet i emocje*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2005.
- Bidziński K., *Edukacja społeczno-moralna* [w:] W. Pilecka, M. Rutkowski (red.), *Dziecko ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w drodze ku dorosłości*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2009, s. 525–526;
- Bidziński K., *Edukacja społeczno-moralna dzieci. Istota i uwarunkowania*, „Nauczenie Początkowe. Kształcenie Zintegrowane” 2010–2011, nr 3, s. 19.
- Bieleń R., *Rodzina podstawową drogą współczesnego Kościoła*, [w:] ks. R. Bieleń (red.), *W służbie rodziny*. Wydawnictwo Salezjańskie, Warszawa 2000.
- Bieleń R., *Duszpasterstwo rodzin we współczesnej Polsce*, Redakcja Wydawnictw KUL, Lublin 2001
- Borecka-Biernat D., *Style wychowania w rodzinie a agresywne zachowania dzieci*, „Acta Universitatis Wratislaviensis”, seria: Prace Psychologiczne, t. 26, s. 125–141.
- Borkowski J., *Radzenie sobie ze stresem a poczucie tożsamości*, Dom Wydawniczy Elipsa, Warszawa 2001.
- Borowiak A., *Ponowoczesna etyka i ponowoczesna tolerancja*, [w:] A. Borowiak, P. Szarota (red.), *Tolerancja i wielokulturowość. Wyzwania XXI wieku*, Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej Academicus, Warszawa 2004.
- Boss N., R. Jackie (red.), *Podręczny leksykon medycyny*, Wydawnictwo Urban & Partner, Wrocław 1996.
- Bowlby J., *Attachment and loss*, t. 1: Attachment, Basic Books, New York 1969.
- Bradshaw J., *Zrozumieć rodzinę. Rewolucyjna droga odnalezienia samego siebie*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 1994.
- Brągiel J., *Rodzinne i osobowościowe uwarunkowania sukcesu szkolnego dziecka z rodziny rozwiedzionej*, Studia i Monografie/Uniwersytet Opolski, Opole 1994, nr 218.
- Brimi O.G., S. Wheeler, *Socialization after childhood*, Wiley, New York 1966.
- Bryś B., *Sukces czy porażka? Rodzice w szkole*, „Dyrektor Szkoły” 2008, nr 7, s. 25–26.
- Brzezińska A., *Psychologiczne portrety człowieka*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.
- Brzezińska A., *Społeczna psychologia rozwoju*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2000.

- Buckingham D., *Is There a Digital Generation?* [in:] D. Buckingham, R. Willett (eds), *Digital Generation. Children, Young People and New Media*. London, Lawrence Erlbaum Associates, New York 2006.
- Cekiera C., *Toksykomania*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1985.
- Cekiera C., *Psychoprofilaktyka uzależnień oraz terapia i resocjalizacja osób uzależnionych*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 1993.
- Celebucka J., J. Jarczyńska, *Hazard wśród młodzieży – rozpoznanie, profilaktyka i terapia*, [w:] J. Jarczyńska (red.), *Uzależnienia behawioralne i zachowania problemowe młodzieży: teoria, diagnoza, profilaktyka, terapia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2014.
- Chang A., D. Aeschbach, F. Duffy, Ch. Czeisler, *Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness*, Joseph S. Takahashi, Howard Hughes Medical Institute, University of Texas Southwestern Medical Center, Dallas, TX, and approved November 26, 2014, pp. 235–242.
- Chaves M., *On the Rational Choice Approach to Religion*, “Journal for the Scientific Study of Religion” 1995, vol. 34, no. 1, p. 101.
- Chodakowska M., *Współodpowiedzialność rodziców i szkoły za wychowanie młodych pokoleń*, [w:] J. Kirenko, T. Zubrzycka-Maciąg i D. Wosik-Kawala (red.), *Wychowawcza rola szkoły*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2012.
- Chrzanowska I., *Pedagogika specjalna. Od tradycji do współczesności*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2015.
- Ciczkowski W., *Udział szkoły i instytucji pozaszkolnych w kształtowaniu zachowań wolnoczasowych młodzieży szkolnej w latach 90.*, [w:] E. Łuczak (red.), *Nauczyciel wobec nowych sytuacji szkolnych*, Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Informatyki i Ekonomii Towarzystwa Wiedzy Powszechnej w Olsztynie, Olsztyn 1998, s. 110–117.
- Cierpiałkowska L., *Psychologia uzależnień*, [w:] H. Sęk (red.), *Psychologia kliniczna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005, s. 160–161.
- Cudak H., *Dysfunkcje rodziny i jej zagrożenia opiekuńczo-wychowawcze*, *Pedagogika Rodziny*, nr 1(2)/2011.
- Cungi Ch., *Stawić czoło uzależnieniom*, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 2007.
- Daraszkiwicz E., Matuszczak M. i in., *Rodzice i dzieci: encyklopedia*, Wydawnictwo PPU Park, Bielsko-Biała 2002.



- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 4th Edition, Text Revision (DSM-IV-TR)*, Washington DC 2000.
- Dimoff T., S. Carper, *Jak rozpoznać czy dziecko sięga po narkotyki?*, Wydawnictwo Elma Books, Warszawa 1994.
- Dodziuk A., *Trudna nadzieja*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2005.
- Duchesne J., *Kościół sekt?*, Międzynarodowy Przegląd Teologiczny *Communio*, 1991, nr 3.
- Dunaj B. (red.), *Termin Uzależnienie*, Popularny słownik języka polskiego, Wydawnictwo Wilga, Warszawa 2000.
- Dwojak-Matras A., *Poradnictwo online*, [w:] V. Drabik-Podgórną (red.), *Poradnictwo między etyką a techniką*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2007 s. 349–357.
- Dziewiecki M., *Współuzależnienie: przejawy i sposoby przewycięzania*. [w:] *Nowe przesłanie nadziei*, Warszawa 2000, s. 109–118.
- Dziewiecki M., *Fikcyjne więzi*, „Wychowawca” 2012, nr 6, str. 11.
- Dziewiecki M., *Rola Kościoła w wychowywaniu do wolności w kontekście integralnego spojrzenia na profilaktykę i terapię uzależnień*, „Studia nad Rodziną” (1998), nr 2/2 (3), s. 111–122.
- Dzik B., *Pęd na sklepowe sale!*, „Charaktery” 2008, nr 1, s. 32–35.
- Dziuban A., *Gry z tożsamością. Tatuowanie ciała w indywidualizującym się społeczeństwie polskim*, Wydawnictwo Naukowe UMK, Toruń 2013.
- Edwards G., *Alkohol, tajemnicza substancja*, Wydawnictwo KDC Klub Dla Ciebie, Warszawa 2001.
- Emboden W., *Narcotic Plants : Hallucinogens, Stimulants, Inebriants and Hypnotics. Their Origins and Uses*, Macmillan, New York 1979;
- Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku*, t. VII, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2008.
- Fabry J.B., *Introduzione alla logoterapia*, Astrolabio, Roma 1970.
- Fąfrowicz M., T. Marek, *Verońska koncepcja źródeł stresu*, [w:] J.F. Terelak (red.), *Źródła stresu*, Wydawnictwo Akademii Teologii Katolickiej, Warszawa 1999.
- Fiedajewa W.L., *Kształcenie pedagogiczne rodziców w procesie wychowania w rodzinie*, [w:] I. Błaszczuk, N. Iwanowicz Smetanski (red.), *Odpowie-*

- działność za wychowanie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2010.
- Frączek A., E. Stępień, *Zachowania związane ze zdrowiem wśród dorastających a promocja zdrowia*, [w:] Z. Ratajczak, I. Heszen-Niejodek (red.), *Promocja zdrowia. Psychologiczne podstawy wdrożeń*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 1997.
- Gałdowa A., *Wprowadzenie*, [w:] A. Gałdowa (red.), *Tożsamość człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2000.
- Gaś Z.B., *Szkolny program profilaktyki: istota, konstruowanie, ewaluacja*, MENiS, Warszawa 2003.
- Gaś Z., *Rodzina a uzależnienia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 1994.
- Gąsiorowska A., *Kupowanie kompulsywne – zjawisko, jego determinanty i konsekwencje: przegląd badań*, „Przegląd Psychologiczny” 2001, nr 4, s. 463–477
- Gerzog E.H. & Haugland S.W., *Web Sites Provide Unique Learning Opportunities for Young Children*, “Early Childhood Education Journal” 1999, vol. 27, pp. 109–114.
- Gębuś D., *Rodzina a kariera zawodowa – dylematy współczesnych młodych kobiet*, „Acta Universitatis Lodzianensis” 2014, seria: Folia Sociologica, t. 51, s. 192–194.
- Giddens A., *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001.
- Górnikowska-Zwolak E., *Aktywizacja, aktywność*, [w:] D. Lalak, T. Pilch (red.), *Elementarne pojęcia pedagogiki społecznej i pracy socjalnej*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 1999, s. 9–11.
- Grabska S., *Sobór i apostołstwo Kościoła*, „Znak” 1994, t. 468, nr 5, s. 51.
- Greenhaus H.J., Collins M.K., Shaw D.J., *The relation between work-family balance and quality of life*, “Journal of Vocational Behaviour” 2003, 63, pp. 510–531.
- Grochowska A., *Wybrane metody badania postaw rodzicielskich*, ATK, Warszawa 1993, s. 393–394.
- Groth J., *Cyberstalking – perspektywa psychologiczna*, „Forum Oświatowe” 2010, t. 2, nr 43, s. 85–98.

- Gruszczyk-Kolczyńska E., Zielińska E., *Dwulatki i trzylatki w przedszkolu i w domu. Jak świadomie je wychowywać i uczyć*, Centrum Edukacyjne Bliżej Przedszkola, Kraków 2012.
- Grzegorzewska I., L. Cierpiałkowska, *Uzależnienia behawioralne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2018.
- Guerreschi C., *Nowe uzależnienia*, Wydawnictwo Salwator, Kraków 2006.
- Habrat B., *Organizm w niebezpieczeństwie*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1995.
- Halman L., I. Sieben, M. van Zundert, *Atlas of European Values: Trends and Traditions at the turn of the Century*, Brill, Leiden the Netherlands 2011.
- Hemfelt R., F. Minirth, P. Meier. *Miłość to wybór. O terapii współzależności*, Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze, Poznań 2004.
- Hędzelek M., *Uzależnienie od Internetu – zasięg, formy, zagrożenia*, [w:] B. Płonka-Syroka, M. Staszczak (red.), *E-kultura, e-nauka, e-społeczeństwo*, Oficyna Wydawnicza Arboretum, Wrocław 2008.
- Hines R.A., Pearl C.E., *Increasing Interaction in Web-based Instruction: using synchronous chats and asynchronous discussions*, „Rural Special Education Quarterly” 2004, vol. 23, pp. 33–36.
- Hirigoyen M.F., *Molestowanie w pracy*, Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze, Poznań 2003.
- Hopfinger M., *Wprowadzenie*, [w:] M. Hopfinger (red.), *Nowe media w komunikacji społecznej w XX wieku*, Oficyna Naukowa, Warszawa 2005.
- Heszen-Niejodek I., Z. Ratajczak, *Człowiek w sytuacji stresu. Problemy teoretyczne i metodologiczne*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2012.
- Jagielska-Burduk A., *Zjawisko alkoholizmu w Polsce jako zagadnienie prawne*, „Przegląd Lekarski” 2012, nr 69 (10), s. 1115–1117.
- Jaklewicz T., *Pokolenie smartfona*, „Gość Niedzielny” 2017, nr 48.
- Jarczyńska J., *Problematyczne używanie Internetu przez młodzież i młodych dorosłych – przegląd narzędzi do przesiewowej oceny tego zjawiska*, „Przegląd Pedagogiczny” 2015, nr 1, s. 119–136.
- Jarymowicz M., *Psychologia tożsamości*, [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. 3, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2000.

- Jawłowska A., *Globalizacja i świadomość globalna*, [w:] S. Amsterdamski (red.), *Globalizacja. I co dalej?*, Wydawnictwo Instytutu Filozofii i Socjologii PAN, Warszawa 2004, s. 129–130.
- Jędrzejewski M., *Młodzież a subkultury. Problematyka edukacyjna*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 1999.
- Jędrzejko M., A. Kowalewska, *Uzależnienia – wybrane pojęcia i definicje*, [w:] M. Jędrzejko (red.), *Współczesne teorie i praktyki profilaktyki uzależnień chemicznych i niechemicznych*, Oficyna Wydawnicza ASPRA, Warszawa 2009.
- Jędrzejko M., A. Taper, *Mechanizmy uzależnień w wielkiej sieci*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa 2010.
- Juczyński Z., *Narkomania. Podręcznik dla nauczycieli, rodziców i wychowawców*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2008.
- Kaliszewski A., *Główne nurty w kulturze XX i XXI wieku*, Wydawnictwo Poltex, Kraków 2012.
- Kamiński I., *Sekty i nowe ruchy religijne w oficjalnych dokumentach. Klasyfikacja, analizy, komentarz i teksty źródłowe*, Oficyna Wydawnicza Vocatio, Toruń 2011.
- Karbowniczek J., *Dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym jako odbiorcy reklam*, „Częstochowski Biuletyn Oświatowy”, 2009, nr 1, s. 39–47.
- Kasperowicz J., *Nowe uwarunkowania wspomagania kształcenia*, [w:] M. Tanaś (red.), *Pedagogika @ środki informatyczne i media*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Warszawa 2004.
- Kawula S., *Rodzina o skumulowanych czynnikach patogennych*, [w:] S. Kawula, J. Brągiel, A.W. Janke, *Pedagogika rodziny. Obszary i panorama problematyki*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2002.
- Killinger B., *Pracoholicy – szkoła przetrwania*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2007.
- Kinney J., G. Leaton, *Zrozumieć alkohol*, Wydawnictwo Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1996.
- Kisiel-Dorohinicki W., *Antymobbing. Walcz o swoje prawa w miejscu pracy*, Grupa Wydawnicza Helion, Gliwice 2009.
- Klimczak M.K., *Uzależnienia Młodzieży od Internetu jako problem wychowawczy i moralny*, Wydawnictwo SQL, Olsztyn 2012.

- Klimczewska M., *Wirtual w życiu codziennym*, [w:] K. Korab (red.), *Wirtual. Czy nowy wspaniały świat?*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2010.
- Kmieciak-Baran K., J. Rybicki, *Mobbing – zagrożenie współczesnego miejsca pracy*, Pomorski Instytut Demokratyczny, Gdańsk 2003.
- Koryczan P., M. Sęktas, L. Dybczak, K. Malicka, *Uzależnienie od zakupów – przegląd badań*, J. Nyckowiak, J. Leśny (red.) kolekcja „Badania i Rozwój Młodych Naukowców w Polsce”, seria: Nauki Humanistyczne i Społeczne, cz. 4.
- Korzewski M., *Wolność a odpowiedzialność, czyli o prawie i moralności w ponowoczesności*, „Kultura i Społeczeństwo” 2002, t. 46, nr 3.
- Kosek-Nita B., Raś D. (red), *Kontakty z ludźmi „Innymi” jako problem wychowania, opieki i resocjalizacji*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2007.
- Kosińska E., *Wychowanie przez integrację*, „Wychowawca” 2000, nr 1, s. 12–13.
- Kostowski W., *Podstawowe mechanizmy i teorie uzależnień*, „Alkoholizm i Narkomania” 2006, t. 19, nr 2, s. 139–140.
- Kość I., *Funkcja opiekuńcza szkoły wobec potrzeb dziecka*, [w:] C. Kępski (red.), *Opieka i wychowanie*, Lublin 1998.
- Kowalczyk R., A. Budna, M. Rogowska, *Seks w sieci. Korzyści i zagrożenia*, „Przegląd Seksuologiczny” 2009, nr 20.
- Kowalewski I., *Zespół uzależnienia od alkoholu wśród dorosłych*, Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego, Kraków 2016.
- Kozaczuk F. (red.), *Zachowania przestępcze, przyczyny i zapobieganie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2010, s. 125–127.
- Kozera A., J., Stanisławska, R. Głowicka-Wołoszyn, *Wewnętrzne społeczno-ekonomiczne determinanty bezpieczeństwa ekonomicznego gospodarstw domowych rolników*, „Roczniki Naukowe” 2016, t. XVIII, z. 6, s. 110–116.
- Kranz K., J.T. Marcinkowski, *Zagrożenia dopalaczami i możliwości działań prewencyjnych w tym obszarze*. „Problemy Higieny i Epidemiologii” 2010, nr 91 (3), s. 364–368.
- Kraśkiewicz A., *Tango i cash czyli symfonia zakupów*, „Charaktery” 2009, nr 6, s. 34–37.
- Kratz H.J., *Mobbing. Rozpoznawanie, reagowanie, zapobieganie*, Grupa Wydawnicza Helion, Gliwice 2007.
- Kreitzman L., *The 24 Hour Society*, Profile Books 1999.

- Król J., *Postawy rodziców a struktura «ja» i poziom samoakceptacji u młodzieży*, „Psychologia Wychowawcza” 1992, nr 1.
- Królak P., *Sekty inwazja manipulacji*, Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne Polwen, Radom 2003.
- Kurlak I., *Wybrane zagadnienia problematyki kompulsywnego kupowania: uzależnienie od zakupów (oniomania)*, „Forum Pedagogiczne” 2008, nr 1.
- Kwak A., *Alternatywne formy życia rodzinnego w świecie współczesnym. Diagnoza i prognoza*, [w:] Ziółkowski M. (red.), *Ludzie przełomu tysiąclecia a cywilizacja przyszłości*, Poznań 2001.
- Kwak A., *Współczesna rodzina – czy tylko problem struktury zewnętrznej?*, [w:] I. Taranowicz, S. Grotowska (red.), *Rodzina wobec wyzwań współczesności. Wybrane problemy*, Oficyna Wydawnicza Arboretum, Wrocław 2015.
- Kwaśniak M., *Fonholizm*, „Twoja Komórka” 2008, nr 8.
- Kwieciński Z., *Edukacja wobec wyzwań demokracji*, [w:] H. Kwiatkowska, Z. Kwieciński (red.), *Demokracja a oświata, kształcenie i wychowanie*, Edytor, Toruń 1996.
- Leśnicka A., *Cyberseks w polskim Internecie – ankieta dla użytkowników czatów erotycznych*, „Seksuologia Polska” 2009, nr 7 (1), s. 143
- Levinson P., *Nowe nowe media*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2010.
- Lew-Starowicz Z., *Encyklopedia erotyki*, Wydawnictwo Muza, Warszawa 2001.
- Liberska H., M. Matuszewska, *Wybrane psychologiczno-społeczne mechanizmy funkcjonowania małżeństwa*, [w:] H. Liberska, M. Matuszewska (red.), *Małżeństwo, męskość – kobiecość, miłość, konflikt*, Wydawnictwo Fundacji Humaniora, Poznań 2001.
- Lindenmeyer J., *Ile możesz wypić? O nałogach i ich leczeniu*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007.
- Lubowiecka J., *Przystosowanie psychospołeczne dziecka do przedszkola*, Warszawa 2000.
- Luca N., *Sekty*, Instytut Wydawniczy Pax, Warszawa 2005.
- Luxmoore N., *Złość u młodzieży. Jak sobie z nią radzić*, Wydawnictwo Bellona, Warszawa 2009.
- Łosiak W., *Uzależnienie*, [w:] J. Siuta (red.), *Słownik psychologii*, Wydawnictwo Zielona Sowa, Kraków 2005.

- Łuczak E., *Wielowymiarowa dysfunkcjonalność współczesnej rodziny i jej wpływ na proces wychowania*, [w:] W. Muszyński, E. Sikora (red.), *Małżeństwo i rodzina w ponowoczesności. Szanse – zagrożenia – patologie*, Toruń 2008.
- Łuczak H., *Świadectwo i dziedzictwo*, Wydawnictwo Wrocławskiej Księgarni Archidiecezjalnej, Wrocław 1989.
- Łukasik J., *Współczesna młodzież a używanie alkoholu*, „Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze” 2007, nr 1.
- Łysik Ł., P. Machura, *Rola i znaczenie technologii mobilnych w codziennym życiu człowieka XXI wieku*. „Media i Społeczeństwo” 2014, nr 4.
- Makówka M., *Funkcje uczestnictwa w kulturze*, „Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie” 2007, nr 742, s. 8–9.
- Malorny I., *Systemowe (interdyscyplinarne) rozumienie profilaktyki uzależnień w obszarze oddziaływań wychowawczych szkoły*, [w:] E. Kochanowska, J. Skibska (red.), *Nauczyciel wobec wyzwań współczesności – dylematy, poszukiwania i inspiracje*, ATH, Bielsko-Biała 2013.
- Marciniak K., „*Etymologia i charakterystyka narkotyków*”, [w:] K. Raczkowski (red.), *Narkotyki. Organizacja przestępczości i systemy przeciwdziałania*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2009.
- Marek Z., *Religia – pomoc czy zagrożenie dla edukacji?*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2014.
- Margasiński A., *Teoria i wybrane modele systemów rodzinnych*, [w:] A. Margasiński (red.), *Rodzina w ujęciu systemowym. Teoria i badania*, Wydawnictwo Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2015.
- Mariański J., *Praktyki religijne młodzieży a uznawane wartości prorodzinne*, [w:] M. Ziemska, *Rodzina współczesna*, Wydawnictwo Uniwersytetu Warszawskiego, Warszawa 1999, s. 128.
- Markiel K., *Syndrom odpowiedzialności. Optyka samorządowa – Małopolska*, [w:] E. Orzechowski (red.), *Kultura – gospodarka – media*, Centrum Animacji Kultury, Kraków 2002.
- Martowska K., *Psychologiczne uwarunkowania kompetencji społecznych*, Wydawnictwo Liberi Libri, Warszawa 2012.
- Matuszewska M., *Percepcja postaw rodzicielskich i jej oddziaływanie na rozwój osobowości dzieci*, „Psychologia Wychowawcza” 1989, nr 4.

- Mazur J., *Przemoc w rodzinie. Teoria i rzeczywistość*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2002.
- McLuhan M., *Zrozumieć media: przedłużenia człowieka*, Wydawnictwa Naukowo-Techniczne, Warszawa 2004.
- Mellibruda J., *Ja – Ty – My*, Instytut Psychologii Zdrowia Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Warszawa 2003, s. 27–113.
- Melosik Z., *Teoria i praktyka edukacji wielokulturowej*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2007.
- Mendel M., *Rodzice i szkoła. Jak współuczestniczyć w edukacji dzieci?*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2000, s. 7–10.
- Miczyńska-Kowalska M., *Wartości w postmodernizmie. Koncepcja dekonstrukcji rzeczywistości społecznej – analiza krytyczna*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2013.
- Mierziński B., *Współczesna koncepcja teologii praktycznej małżeństwa i rodziny*, seria: Teologia Praktyczna, Uniwersytet Adama Mickiewicza w Poznaniu, Poznań 2001.
- Mierziński B., *Wspólnoty rodzin – znakiem czasu*, „Ateneum Kapłańskie” 87:1995 z. 2 s. 229.
- Mieścicka L., *Pracoholizm*, Instytut Psychologii Zdrowia, Warszawa 2002.
- Mikuła J., *Rozwiązywanie problemów alkoholowych w świetle dokumentów europejskich*, „Świat Problemów” 2006, nr 1, s. 4–13.
- Miotk-Mrozowska M., *Współpraca szkoły z rodzicami ucznia*, [w:] S. Kowalik, *Psychologia ucznia i nauczyciela*, Warszawa 2011, s. 245–246.
- Morawska-Siudak J., Szkolnicka B., Gomółka E., Krawczyk-Pasławska E., *Dopalacze jako problem diagnostyczny, psychologiczny i prawny*, Przegląd Lekarski 2010, 67(8), s. 598-601.
- Morbitzer J., *O wychowaniu w świecie nowych mediów – zarys problematyki*, „Labor et Educatio” 2014, nr 2.
- Morbitzer J., *Refleksje nt. Metodyki wykorzystania komputerów w edukacji*, [w:] B. Siemieniecki, A. Skarbińska, J. Sykulis (red.), *Sprawozdanie z sympozjum naukowego*, Toruń 2000.
- Muller A., *Kiedy zakupy stają się nalogiem*, „Charaktery” 2009, nr 11.
- Niewiadomska I., P. Stanisławczyk, *Narkotyki*, Wydawnictwo Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, Lublin 2004.



- Nowe narkotyki syntetyczne. Substancje aktywne wykryte w produktach zwanych „dopalacze”*. Raport. Narodowy Instytut Leków, Warszawa 2010.
- Nowosielski K., *Cyberseksualność*, [w:] Z. Lew-Starowicz, V. Skrzypulec (red.), *Podstawy seksuologii*, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010.
- Ochmański M., *Istota wychowania w rodzinie a zachowanie dziecka w przedszkolu*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny” 1993, t. XV, s. 83.
- Ogińska-Bulik N., *Uzależnienie od czynności. Mit czy rzeczywistość?*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010.
- Olearczyk T.E., *Rodzina i szkoła*, „Wychowawca” 2000, nr 3, s. 16–17
- Olubiński A., *Praca socjalna. Aspekty humanistyczne i pedagogiczne. Teoria i praktyka*, Wydawnictwo Edukacyjne Akapit, Toruń 2004.
- Orzeszek A., *Miejsce rodziny i pracy w planach życiowych kobiet. Studium empiryczne*, [w:] M. Szyszka (red.), *Rodzina polska. Wybrane aspekty funkcjonowania*, Instytut Sadecko-Lubelski, Lublin 2013.
- Ostaszewski K., *Badania zachowań ryzykownych warszawskich gimnazjalistów. Koncepcja i metoda*, [w:] K. Okulicz-Kozaryn, K. Ostaszewski (red.), *Promocja zdrowia psychicznego. Badania i działania w Polsce*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2010.
- Ostaszewski K., *Skuteczność profilaktyki używania substancji psychoaktywnych*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2003.
- Ostrowska K., *Poradnictwo dla dzieci i młodzieży*. W: *Wychowanie do życia w rodzinie. Słownik pojęć*, K. Ostrowska (red.), Kraków 2004, s. 175–176.
- Ostrowska K., *Nie wszystko o wychowaniu*, CMPP-P MEN, Warszawa 2000.
- Palczyński T., *Sekty*, [w:] B. Szlachta (red.), *Słownik społeczny*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2004, s. 1176–1182.
- Pawliczuk W., *The definitions of the term “youth”. A review of conceptions*, „Postępy Nauk Medycznych” 2006, nr 6, s. 311–315.
- Pawłowicz J., *Fonholizm – problem moralny*, „Collectanea Theologica” 2010, nr 4, s. 163–173.
- Pawłowska B., E. Potembska, *Objawy zagrożenia uzależnieniem i uzależnienia od telefonu komórkowego mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Telefonu Komórkowego, autorstwa Potembskiej i Pawłowskiej u młodzieży polskiej w wieku od 13 do 24 lat*, „Current Problems of Psychiatriy” 2011, nr 12 (4), s. 443–446.

- Pecyna M., *Rodzinne uwarunkowania zachowania dziecka w świetle psychologii klinicznej*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1998.
- Piechna J., *Szkodliwe treści w Internecie – Nie akceptuję! Reaguję!*, Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa, Warszawa 2019.
- Pięta J., *Pedagogika czasu wolnego*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.
- Piotrowski P., *Subkultury młodzieżowe. Aspekty psychospołeczne*, Wydawnictwo Akademickie Żak, Warszawa 2003.
- Płopa M., *Psychologia rodziny. Teoria i badania*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2011.
- Plusa S. ks., *Rola świadectwa w Nowej Ewangelizacji na przykładzie nowych ruchów eklezjalnych*, „*Verbum Vitae*” 2015, nr 27, s. 275–296.
- Podkowińska M., *Internet i telewizja w komunikacji rodzicielskiej*, [w:] J. Hajdasz, *Nowe media, ale czy stare problemy?*, Wyższa Szkoła Umiejętności Społecznych, Poznań 2011.
- Poręba P., *Poradnictwo społeczne w służbie rodziny*. „*Wiadomości Charytatywne*” 1973, nr 1–4, s. 14.
- Pospiszyl I., *Patologie społeczne. Resocjalizacja*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008.
- Przetacznik-Gierowska M., Włodarski Z., *Psychologia wychowawcza*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2002.
- Przetacznikowa M., *Psychologia wychowania*, [w:] M. Przetacznikowa, Z. Włodarski (red.), *Psychologia wychowawcza*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1983, s. 434–435.
- Przybylski A.K., Weinstein N., *Digital Screen Time Limits and Young Children’s Psychological Well-Being: Evidence From a Population-Based Study*, „*Child Development*” vol. 90, Issue 1, pp. 56–65.
- Pulak I., *Dzieci i młodzież w sieci. Aspekt pedagogiczny*, [w:] M. Kowalski (red.), *Internet: między edukacją, bezpieczeństwem a zdrowiem*, Maternus Media, Tychy 2008,
- Puppel W., *Rola gier komputerowych we współczesnej przestrzeni edukacyjnej*. „*Linguodidactica*”, t. 18, 157–169.
- Pyżlak G., *Rodzina dysfunkcyjna i formy jej pomocy, Perspectiva*, „*Legnickie Studia Teologiczno-Historyczne*” 2013, nr 1 (22).

- Pyżalski J., *Agresja elektroniczna – wirtualne ciosy, realne rany*, cz. I, „Remedium” 2008, nr 9.
- Pyżalski J., *Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2011.
- Pyżalski J., *Gimnazjaliści online: dobre i złe wiadomości z polskiej części wyników European Cyberbullying Intervention Project*, [w:] J. Pyżalski (red.), *Cyberbullying – zjawisko, konteksty, przeciwdziałanie*, Wydawnictwo Naukowe WSP w Łodzi, Łódź 2012.
- Quigley M. & K. Blashki, *Beyond the Boundaries of the Sacred Garden: children and the Internet*, “Educational Technology Review” 2003, vol. 11.
- Rewińska E., L. Wawryk, *Współpraca szkoły z rodzicami i instytucjami środowiska lokalnego w ramach realizacji Szkolnego programu profilaktyki. Komunikat z badań*, [w:] G. Miłkowska, A. Napadło (red.), *Teoretyczne i praktyczne aspekty niedostosowania społecznego dzieci, młodzieży i dorosłych. Profilaktyka – reedukacja – resocjalizacja*, Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra 2009.
- Ritchie J., *Tajemniczy świat sekt i kultów*, Wydawnictwo Książka i Wiedza, Warszawa 1994.
- Rodzewicz W., *Funkcja rodziny w kształtowaniu pojęć i postaw religijnych dzieci*, „Studia Elbląskie” 1999, nr 1, s. 151–163.
- Rose G., *Interpretacja materiałów wizualnych. Krytyczna metodologia badań nad wizualnością*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010.
- Rożnowska A., *Wybrane aspekty wychowania w rodzinie*, Wyższa Szkoła Pedagogiczna, Słupsk 1998.
- Rutkowski R., *Diagnoza społeczna w działalności kulturalnej*, Centralny Ośrodek Metodyki Upowszechniania Kultury, Warszawa 1982.
- Sakowicz E., *Sekty wyzwaniem do dialogu?*, [w:] *Nowe religie i sekty wyzwaniem dla Kościoła*. Materiały z sesji misyjno-pastoralnej, Pieniężno 1994, s. 183–185;
- Sandel M.J., *The Procedural Republic and The Unencumbered Self*, “Political Theory” 1984, no. 12, pp. 81–96.
- Schuhler P., M. Vogelgesang, *Wyłącz zanim będzie za późno. Uzależnienie od komputera i Internetu*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2014.
- Sierosławski J., *Problem narkotyków i narkomanii w Polsce i w Niemczech*, „Remedium” 2005, listopad – numer specjalny, s. 4–8.

- Skałbiana B., *Poradnictwo pedagogiczne. Przegląd wybranych zagadnień*. Kraków 2009 s. 27.
- Skrzypek M. (red.), *Kultura szeroka: Księga Wyjścia = Broad Culture: The Book of Coming*, Ośrodek „Brama Grodzka – Teatr NN”, Lublin 2011.
- Slany K., *Alternatywne formy życia małżeńsko-rodzinnego w ponowoczesnym świecie*, Zakład Wydawniczy Nomos, Kraków 2002.
- Soiński B.J., *Możliwości inspiracyjne duchowości franciszkańskiej w duszpasterstwie młodzieży zagrożonej narkomanią*, [w:] A.J. Nowak (red.), *Satanizm, rock, narkomania, seks*, Lublin 1999, s. 288–305.
- Sokołowski M., *Ewangelizacja w cyberprzestrzeni. Kościół katolicki w erze Internetu*, [w:] W. Strykowski, W. Skrzydlewski (red.), *Kompetencje medialne społeczeństwa wiedzy*, Wydawnictwo eMPi2, Poznań 2004, s. 135–136.
- Spitzer M., *Cyberchoroby, jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*, Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk 2016.
- Staszak B., *Cyberprzestrzeń – życie w „Matrixie”*, [w:] D. Szeligiewicz-Urban (red.), *Uczeń bezpieczny w cyberprzestrzeni*, Wydawnictwo Humanitas, Sosnowiec 2012, s. 99–101.
- Stelmach W., *Ciemne strony kierowania*, Wydawnictwo Placet, Warszawa 2005.
- Stępnia K., *Internet – wirtualny przyjaciel czy realny wróg*, „Warmińsko-Mazurski Kwartalnik Naukowy”, Olsztyn 2012, nr 3, s. 45–54.
- Struk A., *The Hermeneutics of Testimony: Ricoeur and an LDS Perspective*, „Aporia” 2009, t. 1 (9), nr 1.
- Suwada K., *Jak nazwać współczesność? Problem konceptualizacji płynnej nowoczesności Zygmunta Baumana, drugiej nowoczesności Ulricha Becka i późnej nowoczesności Anthony’ego Giddensa*, „Kultura i Edukacja” 2007, nr 3.
- Śliwiński P.J., *Duchowa bezdomność*, „Przewodnik Katolicki” z 14 stycznia 1996, nr 2.
- Ślusarczyk B., *Narkomania – problemy prawnokryminalne*, Wydawnictwo Prawnicze, Warszawa 1991.
- Świdarska M., *Asystent rodziny – współczesna forma pomocy rodzinie*, Wydawnictwo Społecznej Akademii Nauk, Łódź 2013.
- Szałkowski A., *Problem mobbingu w stosunkach pracy*, „Praca i Zabezpieczenie Społeczne” 2002, nr 9, s. 2–8.

- Szewczyk H., *Mobbing w stosunkach pracy. Zagadnienia prawne*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2012.
- Szewczyk H., *Molestowanie seksualne i mobbing w miejscu pracy lub w związku z pracą – nowe wyzwania dla polskiego prawa pracy*, „Praca i Zabezpieczenie Społeczne” 2002, nr 6, s. 2–12.
- Szewczyk H., *Ochrona dóbr osobistych w zatrudnieniu*, Wolters Kluwer Polska, Warszawa 2007.
- Szlendak T., *Wielkie Halo*, „Charaktery” 2007, nr 5, s. 20.
- Sztumski W., *Turboświat, pułapka przyspieszenia i ekologia czasu*, [w:] K. Popiołek, A. Chudzicka-Czupała (red.), *Czas w życiu człowieka*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2010.
- Szymańska J., *Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyk*, Ośrodek Rozwoju Edukacji, Warszawa 2012.
- Ślusarczyk B., *Narkomania – problemy prawno-kryminologiczne*, Wydawnictwo Prawnicze, Warszawa 1991 s. 199.
- Śmigiel W., *Ruchy, stowarzyszenia, wspólnoty i grupy wspierające rodzinę jako Kościół domowy*. [w:] A. Tomkiewicz, W. Wieczorek (red.), „Rodzina jako Kościół domowy”, Lublin 2010, s. 457;
- Tokarska U., *Ucieczka od rzeczywistości*, „Wychowawca” 2016, nr 2.
- Tchorzewski A.M., *Rodzina w kontekście współczesnych problemów egzystencjalnych i pedagogicznych*, [w:] K. Jakubiak, T. Maliszewski (red.), *Z dziejów polskiej kultury i oświaty od średniowiecza do początków XX wieku*, Kraków 2010, s. 431–441.
- Tomkiewicz A., *Duszpasterstwo indywidualne*, [w:] *Teologia pastoralna*, t. 2: Teologia pastoralna szczegółowa, R. Kamiński, (red.), Lublin 2002.
- Tyszka Z., *Rodzina w świecie współczesnym i jej znaczenie dla jednostki i społeczeństwa*, [w:] T. Pilch, I. Lepalczyk (red.), *Pedagogika społeczna*, Wydawnictwo Żak, Warszawa 1995.
- Tyszka Z., *Socjologia rodziny a pedagogika rodziny. Przedmiot badań – możliwości współdziałania badawczego*, „Roczniki Socjologii Rodziny” 1998, t. 10, s. 77–89
- Vernette J., *Sekty*, Oficyna Wydawnicza Volumen, Warszawa 1998.
- Walecka A., *Pracoholizm – choroba czy symbol naszych czasów*, [w:] Z. Jankowska (red.), *Dysfunkcje zarządzania zasobami ludzkimi*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2005, s. 371–376.

- Wall W.D., *Twórcze wychowanie w okresie dzieciństwa*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1986.
- Wallance P., *Psychologia Internetu*, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2001.
- Waniowski P., D. Sobotkiewicz, M. Daszkiewicz, *Marketing – teoria i przykłady*, Wydawnictwo Place, Warszawa 2010.
- Watykański Sekretariat Jedności Chrześcijan, Sekretariat dla Niechrześcijan, Sekretariat dla Niewierzących, Papieska Rada ds. Kultury, *Sekty albo nowe ruchy religijne. Wyzwania duszpasterskie*. „L'Osservatore Romano”, wyd. pol., 1986, nr 5 (79).
- Wąsowicz G., Styśko-Kunkowska M., *Młodzież w Internecie. Zagrożenie uzależnieniem. Podręcznik do kwestionariusza MAWI*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2014.
- Wendziuk M., *Kościół, Rodzina, Media*, Wydawnictwo Sióstr Loretanek, Warszawa 2013.
- Whitty M.T., Carr A.N., *Wszystko o romansie w sieci. Psychologia związków internetowych*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009.
- Wilgocka-Okon B., *Edukacja wczesnoszkolna*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1985.
- Witkowski W., *Zarządzanie zasobami ludzkimi w instytucjach kultury – wybrane aspekty*, „Studia Ekonomiczne. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach” 2016, nr 256, s. 30–45.
- Wnuk-Lipiński E., *Praca i wypoczynek w budżecie czasu*, Zakład Narodowy im. Ossolińskich Wydawnictwo Polskiej Akademii Nauk, Wrocław 1972.
- Wojaczek K., *Małżeństwo doświadczenie obdarowania*, Wydawnictwo Polihymnia, Opole 2001.
- Wojcieszek K., *Smak życia czyli debata o „dopalaczach”*. Program profilaktyki uniwersalnej, Krajowe Biuro Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2010.
- Wojciszke B., *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2002.
- Wojdyło K., *Charakterystyka uzależnienia od pracy w świetle dotychczasowych badań*, „Nowiny Psychologiczne”, 2003, nr.3, s. 36.
- Wojtasik Ł., *Przemoc rówieśnicza z użyciem mediów elektronicznych – wprowadzenie do problematyki*, „Dziecko Krzywdzone” 2009, vol. 1, nr 26, s. 7–11.

- Wojtyła K., *Miłość i odpowiedzialność*, Wydawnictwo Towarzystwa Naukowego KUL, Lublin 1982.
- Wołosewicz M., Wołosewicz I., *Psychopedagogiczne uwarunkowania przynależności młodzieży do subkultury skinów*, „Szkice Humanistyczne” 2005, t. 5, nr 1–2, s. 142–143.
- Wołpiuk-Ochocińska A., *Uzależnienie od Internetu – przybliżenie zjawiska*, „Studia z Psychologii w KUL” 2006, t. 13, P. Francuz, W. Otrębski (red.), s. 103–105.
- Woronowicz B.T., *Alkoholizm jest chorobą*, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 1998.
- Woronowicz B.T., *Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Media Rodzina, Poznań 2009.
- Woronowicz B.T., *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Media Rodzina, Warszawa 2009.
- Wójcik S., *Problem nadużywania Internetu, [w:] Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież: problem, zapobieganie, terapia*, Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa, Warszawa 2012, s. 5–6.
- Wroczyński R., *Wprowadzenie do pedagogiki społecznej*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1966.
- Wtórniak J., *Portale społecznościowe w edukacji współczesnej młodzieży*, „Edukacja – Technika – Informatyka” 2018, nr 3 (25), s. 178–18.
- Yen F.Ch., Tang T.Ch., Yen J.Y., *Symptoms of Problematic Cellular Phone Use, Functional Impairment and Its Association with Depression among Adolescents in Southern Taiwan*, „Journal of Adolescence” 2009, t. 32, nr 4, pp. 863–873.
- Young K.S., *Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder*, “CyberPsychology & Behavior” 1996, vol. 1, no. 3, pp. 237–244.
- Young K.S., P. Klausning, *Uwolnić się z sieci - uzależnienie od internetu*, Wydawnictwo Księgarnia św. Jacka, Katowice 2009.
- Zielińska A., *Radzenie sobie z sytuacją stresową jako jeden z czynników modyfikujących zachowanie jednostki*, „Zeszyty Naukowe – Wyższa Szkoła Gospodarki Krajowej w Kutnie” IV (2002), s. 223–238.
- Ziemska M., *Postawy rodzicielskie i ich wpływ na osobowość dziecka [w:] M. Ziemska (red.), Rodzina i dziecko*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1986, s. 156–157.

- Ziemska M., *Postawy rodzicielskie*, Wydawnictwo Wiedza Powszechna, Warszawa 2009.
- Ziębakowska-Cecot K., *Współczesna rodzina w immersyjnym świecie mediów cyfrowych*, [w:] J. Morbitzer, D. Morańska, E. Musiał (red.), *Człowiek – Media – Edukacja*, Wyższa Szkoła Biznesu w Dąbrowie Górniczej, Dąbrowa Górnicza 2015, s. 424–433.
- Zimbardo Ph., *Psychologia i życie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012.
- Zimniak J., *Rola Kościoła i wartości religijnych w profilaktyce uzależnień*, [w:] C. Cekiera, I. Niewiadomska, *Profilaktyka uzależnień drogą do wolności człowieka*, Towarzystwo Naukowe KUL, Lublin 2001, s. 67–72.
- Ziółkowski P., *Pedagogizacja rodziców - potrzeby i uwarunkowania*, Wydawnictwo Uczelniane Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy, Bydgoszcz 2016.
- Zrozum i pomóż sobie i swojemu dziecku. Psychologowie i psychoterapeuci o psychologii wychowania*, seria: ABC psychologii dla rodziców, Wydawnictwo Teofrast, Kielce.
- Żebrowska M., *Teorie rozwoju psychicznego*, [w:] M. Żebrowska (red.), *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1975.

### **Akty prawne**

- Konferencja Episkopatu Polski, Dyrektorium Duszpasterstwa Rodzin, Dokument z 322 Zebrania Plenarnego Konferencji Episkopatu Polski, p. 51, Warszawa 2003.
- Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r. (Dz.U. z 1997 nr 78 poz. 483).
- Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej, Dz.U. 2004 nr 64 poz. 593.
- Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii, Dz.U. 2005 nr 179 poz. 1485.
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe, Dz.U. 2017 poz. 59.
- Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi, Dz.U. 1982 nr 35 poz. 230.
- Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii, Dz.U. 2005 nr 179 poz. 1485.



- Ustawa z dnia 31.01.1985 r. o zapobieganiu narkomanii, Dz.U. Nr 5, poz. 57.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 7 stycznia 2003 r. w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach, Dz.U. 2003 nr 11 poz. 114.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 stycznia 2003 r. w sprawie szczegółowych form działalności wychowawczej i zapobiegawczej wśród dzieci i młodzieży zagrożonych uzależnieniem, Dz.U. 2003 nr 26 poz. 226.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 2 listopada 2015 r. w sprawie rodzajów i szczegółowych zasad działania placówek publicznych, warunków pobytu dzieci i młodzieży w tych placówkach oraz wysokości i zasad odpłatności wnoszonej przez rodziców za pobyt ich dzieci w tych placówkach, Dz.U. 2015 poz. 1872.
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 7 lutego 2017 roku w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego na lata 2017–2022, Dz.U. 2017 poz. 458.
- Powołanie do życia w małżeństwie i rodzinie*, [w:] II Polski Synod Plenarny (1991–1999). s. 43–44 (46).

### **Netografia**

- Bakuła P., *Rodzice uzależnionego dziecka*, „Świat Problemów”, 7-8, 2004  
<https://psychologia.edu.pl/czytelnia/62-wiat-problemow/795-rodzice-uzale%C5%BCnionego-dziecka.html>
- Bielaszka B., *Policjanci pomagają*, „Świat Problemów”, 2/157, 2006,  
<https://psychologia.edu.pl/czytelnia/62-wiat-problemow/177-policjanci-pomagaja.html>.
- Bukowiecka-Janik E., D. Bąk, *Włączając bajkę, wyłączasz dziecko! Rośnie pokolenie małych telemaniaków*, *Uzależnienia Behawioralne, Sieciologizm*,  
<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciologizm/wlaczajac-bajke-wylaczasz-dziecko-rosnie-pokolenie-malych-telemaniakow>
- Centrum Doradztwa i Badań Społecznych „SOCJOGRAM”, Projekt pt: *Dbam o mój z@sięg*, 2015, <http://www.gdyniarodzinnna.pl/artukul/821,projekt-pt-dbam-o-moj-zsieg.html>.

- Centrum Praw Kobiet, *Przemoc ekonomiczna*, <https://cpk.org.pl/wiedza/przemoc-ekonomiczna>.
- Co tam? Psychoterapia bliska Tobie, *Bunt nastolatków*, <https://psychoterapiacotam.pl/bunt-nastolatkow/>.
- Co tam? Psychoterapia bliska Tobie, *Problemy z nastolatkiem – gdzie szukać pomocy?*, <https://psychoterapiacotam.pl/problemy-z-nastolatkiem-gdzie-szukac-pomocy>.
- Co tam? Psychoterapia bliska Tobie, *Życie po rozwodzie*, <https://psychoterapiacotam.pl/zycie-po-rozwodzie>.
- Cybulko A., A. Siedlecka-Andrychowicz, *Mediacja w konfliktach rodzinnych*, INFOR, <https://www.infor.pl/prawo/rozwody/mediacja/309225,Mediacja-w-konfliktach-rodzinnych.html>.
- Czerski P., *My, dzieci sieci*, „Polska Dziennik Bałtycki”, <http://pokazywarka.pl/pm1ppl>.
- Jucewicz A., *Każdy ma dziś swoją „maszynę do masturbacji”*, Magazyn Wyborczej, 2021, [www.wyborcza.pl](http://www.wyborcza.pl).
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, *Chroń dziecko w sieci*, <http://www.dzieckowsieci.pl>.
- Kampania: *Odlącz się, połącz się*, Stowarzyszenie Strefa Wsparcia, <https://odlaczsie-polaczsie.pl/o-kampanii>.
- Kreft P., *Niemal każdy 10-latek w Polsce ma komórkę?*, Komputer świat, <http://www.komputerswiat.pl/nowosci/sprzet/2012/52/niemal-kazdy-10-latek-w-polsce-ma-komorke.aspx>.
- Królak P., *Sekty – co warto wiedzieć*, Złote myśli.pl, Gliwice 2006.
- Lenhart A., *Protecting teens online*, *Pew Internet and American Life Project*, Waszyngton 2005, <https://www.pewresearch.org/internet/2005/03/17/protecting-teens-online/f>.
- Łoboda I., Krzyżanowska A., *Dopalacze można kupić w szkolnych sklepikach*, [http://prawo.gazetaprawna.pl/artykuly/568692,dopalacze\\_mozna\\_kupic\\_w\\_szkolnych\\_sklepikach.html](http://prawo.gazetaprawna.pl/artykuly/568692,dopalacze_mozna_kupic_w_szkolnych_sklepikach.html)
- Madden M., S. Cortesi, U. Gasser, A. Lenhart, M. Duggan, *Parents, teens and online privacy*, *Pew Internet and American Life Project*, Washington 2012, <https://www.pewresearch.org/internet/2012/11/20/parents-teens-and-online-privacy>.

- MGOPS Sztum, Asystent rodziny i rodzina wspierająca,  
<https://mgopssztum.pl/asystent-rodziny-i-rodzina-wspierajaca.html>.
- Minda M., Piasecka A., Kotyśko M., *Percepcja postaw rodzicielskich i nadzieja na sukces – porównanie młodzieży aktywnej i nieaktywnej sportowo*, „Psychologia Rozwojowa” 2017, t. 22, nr 4, s. 41–54,  
<https://www.ejournals.eu/pliki/art/10894>.
- Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, Instytucje pomocy społecznej,  
<https://www.gov.pl/web/rodzina/instytucje-pomocy-spoecznej>.
- Muraszkiewicz L., *Uzależnienie od Internetu – jakie ma objawy, przyczyny i skutki?*, <https://salusprodomo.pl/blog/uzaleznienie-od-internetu-jego-przyczyny-objawy-skutki>.
- Panorama Morska Jarosławiec, *Dziecko uzależnione od telefonu? Sprawdź, czy masz się czym martwić*, 2020, <https://www.panorama-morska.pl/blog/wakacje-nad-morzem-z-dzieckiem/dziecko-uzalezniene-od-telefonu>.
- Parzyszek M., M. Samorańska [red:] *Rodzina wsparcie i pomoc*, Katedra Pedagogiki Rodziny Instytutu Pedagogiki Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego Jana Pawła II, Lublin 2017, pdf,  
<https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/14975/Rodzina%20-%20wsparcie%20i%20pomoc.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Pezda A., *Jak dojrzewa mózg?*, Przekrój, <https://przekroj.pl/nauka/jak-dojrzewa-mozg-aleksandra-pezda>.
- Pokonaj Lęk. Psychoterapia i Rozwój, Kocur N., *Rodzina dysfunkcyjna – cechy i konsekwencje*, <https://www.pokonajlek.pl/rodzina-dysfunkcyjna>.
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna, *Warto przeczytać*,  
<http://www.ppp4lodz.pl/index.php/warto-przeczytac>.
- Rejniak R., *Formy pomocy osobom uzależnionym od narkotyków*, Poradnia Narkotykowa online 2013,  
<https://www.narkomania.org.pl/czytelnia/formy-pomocy-osobom-uzaleznionym-od-narkotykow>.
- Spis mityngów AA. *Internetowy spis mityngów Anonimowych Alkoholików*,  
<https://spis.aa.org.pl>.
- Stasiak K., *Siecioholizm – współuzależnienie rodziców*, Uzależnienia Behawioralne, <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/siecioholizm-wspoluzaleznienie-rodzicow>.

- Szczepaniak J., *Fonoholizm znakiem naszych czasów?*, <https://szczepaniak-psychology.eu/fonoholizm>.
- Young K.S., *Internet Addiction: The emergence of a New clinical disorder*, [netaddiction.com](http://www.netaddiction.com),  
<http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>.
- Walczak A., *Działania profilaktyczne w środowisku rodzinnym i szkolnym*, Mądra Ochrona. Mniejsze ryzyko, <https://madraochrona.pl/artykuly/dzialania-profilaktyczne-w-srodowisku-rodzinnym-i-szkolnym>
- Wasiak P., *Instytucje Pomocy Społecznej*, Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, <https://www.gov.pl/web/rodzina/instytucje-pomocy-spoecznej>.
- Wojteczek J., *Rozwód: czy opieka naprzemienna to dobre rozwiązanie?*, Kobiety i Medycyna, <https://zdrowie.pap.pl/wywiady/rodzice/rozwod-czy-opieka-naprzemienna-dobre-rozwiazanie>.
- WySPA Sozo, *Leczenie uzależnienia od telefonu*,  
<https://wyspasozo.pl/oferta/terapia-telefon>.
- Wywiad z kard. Josephem Ratzingerem (2000) Org. „So denkt der Papst. Kardinal Joseph Ratzinger zu 2000 Jahren Christentum”,  
<https://www.youtube.com/watch?v=EQMzOUqwao4>.
- 12 wskazówek do pracy z trudnymi rodzicami, szkolenie online,  
<https://cos.edu.pl/wskazowi-do-pracy-trudnymi-rodzicami/?cn-reloaded=1>.

## SPIS RYSUNKÓW I TABEL

### RYSUNKI

Rys. 1.	Schemat działania zakupoholika.....	57
Rys. 2.	Podstawy tworzenia więzi w rodzinie .....	60
Rys. 3.	Przyczyny podważenia więzi w rodzinie .....	63
Rys. 4.	Elementy wpływające na budowanie poczucia własnej tożsamości .....	68
Rys. 5.	Cechy osobowości ponowoczesnej .....	71
Rys. 6.	Cechy wschodzącej dorosłości .....	72
Rys. 7.	Cele gospodarstw domowych .....	77
Rys. 8.	Czym jest bezpieczeństwo ekonomiczne? .....	78
Rys. 9.	Zagrożenia dla budowania rodziny .....	80
Rys. 10.	Ilość godzin w ciągu doby spędzanych ze smartfonem [w %] .....	85
Rys. 11.	Cel wykorzystywania smartfona [w %] .....	86
Rys. 12.	Miejsce i czas korzystania ze smartfona [w %] .....	87
Rys. 13.	Dzień bez smartfona [w %] .....	87
Rys. 14.	Długotrwały brak smartfona [w %] .....	88
Rys. 15.	Powrót do domu po smartfona [w %] .....	88
Rys. 16.	Znaczenie jakości telefonu komórkowego [w %] .....	89
Rys. 17.	Częstotliwość korzystania z telefonu komórkowego [w %] .....	89
Rys. 18.	Wpływ telefonu komórkowego na kontakty towarzyskie [w %] .....	90
Rys. 19.	Zmęczenie informacjami i trybem on-line [w %] .....	91
Rys. 20.	Skutki fonoholizmu u dzieci .....	104
Rys. 21.	Efekty rodzicielskiej postawy współdziałania .....	111
Rys. 22.	Równowaga postaw rodziców wobec dziecka uzależnionego .....	116
Rys. 23.	Skutki uzależnienia od telefonu .....	118
Rys. 24.	Dobre i złe sposoby rozładowywania stresów .....	122
Rys. 25.	Funkcje kultury .....	126
Rys. 26.	Cechy kultury masowej .....	127
Rys. 27.	Obszary rozwoju instytucji kultury .....	129
Rys. 28.	Czynniki chroniące w instytucjach kultury .....	131
Rys. 29.	Objawy uzależnienia od telefonu .....	133
Rys. 30.	Niepokojące objawy korzystania z telefonu .....	134

Rys. 31.	Główne obszary poruszane w programie profilaktyki .....	136
Rys. 32.	Elementy wpływające na pojawienie się czynników chroniących .....	138
Rys. 33.	Czynniki ryzyka pojawiające się w rodzinie .....	140
Rys. 34.	Przyczyny niezgłaszania problemów przez młodych ludzi w rodzinie .....	141
Rys. 35.	W jaki sposób można włączać rodziców w działania profilaktyczne szkoły? .....	143
Rys. 36.	Potrzeby duchowe i emocjonalne osób uzależnionych .....	145
Rys. 37.	Model współpracy podmiotów w wychowaniu dziecka .....	160

## **TABELE**

Tab. 1.	Podział substancji i roślin psychoaktywnych według W. Embodena .....	22
Tab. 2.	Zaniedbane paradygmaty .....	81