

REDAKCJA NAUKOWA  
KATARZYNA MARIA WASILEWSKA-OSTROWSKA

# RÓŻNE OBLICZA SAMOTNOŚCI

KONTEKSTY  
PEDAGOGICZNE

 **engram**

**Difin**

Copyright © by Difin SA  
Warszawa 2019

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, przedrukowywanie i rozpowszechnianie całości lub fragmentów niniejszej pracy bez zgody wydawcy zabronione.

Książka ta jest dziełem twórcy i wydawcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępnić nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym, ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragmenty, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło, a kopiując jej część, rób to jedynie na użytek osobisty. Szanujmy cudzą własność i prawo.

Wydanie pierwsze

Recenzent  
Dr hab. Halina Guzy-Steinke prof. UKW

Redaktor prowadząca  
Iwona Kuc

Korekta  
Magdalena Kowalska

Projekt okładki  
Kamila Puzynkiewicz

ISBN 978-83-8085-986-9

Difin SA  
Warszawa 2019  
00-768 Warszawa, ul. F. Kostrzewskiego 1  
tel. 22 851 45 61, 22 851 45 62  
Księgarnia internetowa Difin: [www.ksiegarnia.difin.pl](http://www.ksiegarnia.difin.pl)  
Skład i łamanie: Edit sp. z o.o., [www.edit.net.pl](http://www.edit.net.pl)  
Wydrukowano w Polsce  
Liczba arkuszy wydawniczych: 13



# Spis treści

Katarzyna Maria Wasilewska-Ostrowska W stronę monoseologii pedagogicznej – wprowadzenie	7
<b>Część I</b> <b>SAMOTNOŚĆ W SYTUACJACH ŻYCIOWYCH</b>	17
Czesław Kustra Samotność młodego człowieka – kryzys czy wyzwanie do rozwoju?	19
Anna Maria Kola <i>Seks w wielkim mieście czy Samotność długodystansowca?</i> Portret socjologiczny (polskich) singli jako nowej grupy społecznej	32
Mateusz Smieszek Samotność w sieci	48
Teresa Wilk, Klaudia Maksim-Dąbrowska Starość – wiek doświadczenia, wiedzy, pamięci, refleksji, dobra, wartości, piękna – a poczucie samotności. Refleksje wobec potrzeby/możliwości rewitalizacji życia seniorów – wykluczenia samotności – w perspektywie codzienności i sztuki	63
<b>Część II</b> <b>SAMOTNOŚĆ W SYTUACJACH KRYZYSU</b>	83
Justyna Kurtyka-Chałas Poczucie samotności u kobiet doświadczających straty męża	85

Monika Dąbkowska Doświadczenie wykorzystania seksualnego w dzieciństwie a odczucie samotności w dorosłości	109
Tadeusz Borowski-Beszta Samotność osób przebywających w hospicjum	122
Karolina Kramkowska, Łukasz Kołos Samotność opiekunów osób starszych	130
Katarzyna Maria Wasilewska-Ostrowska Samotność jako sytuacja kryzysowa – nowe wyzwania dla pracowników socjalnych	139
<b>Część III</b> <b>SAMOTNOŚĆ OSÓB ZAGROŻONYCH WYKLUCZENIEM</b> <b>SPOŁECZNYM</b>	153
Beata Borowska-Beszta Samotność osób niepełnosprawnych w świetle koncepcji kontroli kulturowej Guillermo Bonfila Batalli	155
Mariusz Zbigniew Jędrzejko Samotność w uzależnieniach od narkotyków i dopalaczy – przyczynek do studium problemu	180
Urszula Kempieńska Poczucie samotności małych matek	205
Sylwia Antonowicz Wsparcie cudzoziemców w sytuacji samotności	224
Renata Deka Poczucie samotności wśród osób odbywających kary pozbawienia wolności	242
Informacja o autorach	257



Mateusz Smieszek

## Samotność w sieci

### Wprowadzenie

Samotność w sieci to zjawisko coraz częściej dostrzegane przez badaczy (pedagogów, psychologów, socjologów). Teoretycy oraz praktycy stają się bardziej świadomi tego, w jaki sposób Internet wpływa na nasze życie – jak wirtualna sieć kształtuje nasze spojrzenie na świat, relacje z innymi czy system wyznawanych wartości<sup>1</sup>. Samotność w sieci może dotknąć każdą osobę obecną w wirtualnym świecie. Szczególnie narażeni są młodzi ludzie, którzy stanowią główną grupę użytkowników Internetu. Nie należy jednak zapominać o innych środowiskach społecznych, które mogą stać się ofiarami negatywnych zjawisk z obszaru Internetu. Zaliczyłbym do tej grupy m.in. osoby niepełnosprawne oraz seniorów.

W kontekście samotności w sieci istotna jest świadomość tego, w jaki sposób korzystamy z Internetu oraz jak dużo czasu spędzamy w wirtualnym świecie. Te elementy są decydujące w procesie kształtowania się emocji, przeżyć czy doświadczeń osób zaangażowanych w działalność on-line<sup>2</sup>. Dominuje przekaz krytyczny uwypuklający negatywne aspekty Internetu. Jednakże dostrzegane są również cechy świata wirtualnego, które wpływają na poprawę warunków życia jednostek oraz grup<sup>3</sup>. W mojej pracy postaram się spojrzeć całościowo na zagadnienie samotności w sieci, na to, jakie są przyczyny tego zjawiska oraz do jakich negatywnych konsekwencji może ono doprowadzić

---

<sup>1</sup> V. Mosco, *Becoming digital. Towards a Post-Internet Society*, Emerald Publishing Limited, Bingley 2017.

<sup>2</sup> S. Sum, R.M. Mathews, I. Hughes, A. Campbell, *Internet Use and Loneliness in Older Adults*, "CyberPsychology & Behavior" 2008, vol. 11(2), pp. 208–211.

<sup>3</sup> M.P. Lynch, *The Internet of us: Knowing more and Understanding less in the age of big data*, Liveright Press, New York 2016.



(w kontekście jednostkowym oraz grupowym). Samotność w sieci jest kwestią wielowątkową, która łączy się wyraźnie ze sferą emocjonalną, psychologiczną oraz społeczną. Istotne jest dostrzeżenie wszelkich zależności i wskazanie, w jaki sposób wpływają one na nasze funkcjonowanie, jak Internet przyczynia się do pogłębienia poczucia pustki, samotności nie tylko w sieci, ale również w codzienności otaczającej nas poza wirtualnym światem.

### Internet jako element zmieniający naszą rzeczywistość

Żyjemy w czasach ogromnych przemian społecznych. Zmiany te w dużej mierze wiążą się z przeobrażeniami w obszarze mediów. Na znaczeniu tracą media tradycyjne, takie jak prasa czy telewizja. Wynika to z dynamicznego rozwoju Internetu, który stał się głównym medium, które wpływa na kształt społeczeństw, charakter działań politycznych, społecznych o charakterze globalnym<sup>4</sup>. Internet pełni istotną rolę jako środek komunikacji, miejsce tworzenia społeczności, źródło informacji. Młodzi ludzie stanowią główną część jego użytkowników. To młodzież w znacznej mierze napędza dynamikę portali społecznościowych (Facebook, Instagram, Tik Tok), wpływa na rozwój rynku poprzez coraz silniejszy konsumpcjonizm oparty na zakupach dokonywanych on-line.

Aktywność w Internecie niesie za sobą wiele korzyści. Internet stał się podstawowym medium komunikacji. Pozwala na sprawny, błyskawiczny kontakt, dzięki czemu przepływ informacji jest niemalże natychmiastowy. Dzięki wirtualnej sieci jesteśmy w stanie również rozwijać się w sferze zawodowej. Powstają nowe dziedziny, profesje, które bazują na sieci on-line<sup>5</sup>. Internet oraz nowoczesne technologie wpływają pozytywnie także na kształt systemu edukacji. Nowinki technologiczne już teraz są wykorzystywane w szkołach. Internet jest szczególnie pomocny w procesie edukacji całościowej, ponieważ dzięki niemu osoby w różnym wieku mogą brać udział w kursach, szkoleniach, warsztatach prowadzonych w formie on-line. Poza tym działania terapeutyczne zostały częściowo przeniesione do sieci. Wielu terapeutów oferuje możliwość udziału w sesjach za pomocą np. Skype'a. Wszystkie opi-

<sup>4</sup> J. Taplin, *Move fast and break things: How Facebook, Google, and Amazon cornered culture and undermined democracy*, Little Brown, New York 2017.

<sup>5</sup> D. Rose, *Enchanted objects: Innovation, design, and the future of technology*, Scribner, New York 2014.



sane powyżej pozytywne przykłady zastosowania Internetu bazują na komunikacji, kontakcie społecznym poprzez sieć on-line.

Wiele badań skoncentrowanych jest wokół zagrożeń związanych z aktywnością w świecie wirtualnym. Teoretycy dostrzegają liczne problemy, które wynikają ze zmiany struktury społecznej i charakteru relacji spowodowanych przez rozwój nowoczesnych technologii. Przeniesienie znacznej części życia do wirtualnej przestrzeni przyczynia się do powstania zagrożeń dotychczas niespotykanych<sup>6</sup>. Dynamiczne zmiany powodują trudności w adaptacji do nowych warunków społecznych. Może to przyczynić się do powiększania dystansu międzypokoleniowego. Osoby starsze nie są w stanie przystosować się do zmiany charakteru komunikacji. Młodzież o wiele sprawniej przyswaja nowe formy porozumiewania się. Młodzi ludzie tworzą własne kody językowe, które polegają na skrótach, neologizmach, licznych zapożyczeniach z języka angielskiego. Ważnym elementem przekazu informacji stały się różnego rodzaju formy graficzne, takie jak emotikony, grafiki czy memy. Cechą charakteryzującą komunikację internetową jest jej ulotność, chwilowość. Wiele informacji bazuje na chwilowych trendach, modnych wyrażeniach, sformułowaniach, odniesieniach do popkultury. Może to wpłynąć na wzrost poczucia zagubienia w wirtualnym świecie, gdyż nie wszyscy są w stanie nadążyć za dynamicznym tempem przeobrażeń w sferze Internetu. Transformacje te mają często wpływ na inne obszary życia. Twórcy mediów tradycyjnych chętnie sięgają po wzorce sprawdzające się w Internecie (krótka forma, dynamiczny montaż). To zjawisko również oddziałuje na kształt relacji międzyludzkich, na to, w jaki sposób postrzegamy świat i nasze w nim miejsce.

## Samotność w sieci – informacje podstawowe

Samotność jest zjawiskiem istniejącym od zawsze<sup>7</sup>. Treści wskazujące na ten fakt pojawiały się m.in. w poezji i prozie epoki romantyzmu czy w pracach filozoficznych autorów żyjących w XVIII oraz XIX wieku. Zmiany wynikające z powstania mediów (najpierw radia, następnie telewizji, potem Internetu)

---

<sup>6</sup> R. Kraut, M. Patterson, V. Lundmark, S. Kiesler, T. Mukhopadhyay, W. Scherlis, *Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well being?*, "American Psychologist" 1998, vol. 53(9), pp. 1017–1031.

<sup>7</sup> M. Kierzkowska, *O samotności dziecka we współczesnym świecie*, „Kultura i Wychowanie” 2012, nr 3, s. 131–138.



doprowadziły do przesunięcia negatywnych zjawisk, emocji, uczuć, poczucia samotności w nieobecna dotychczas strefę. Lekiem na samotność stały się nowe technologie, które pozwalały zapomnieć o trudach codzienności. Jednakże te środki niekoniecznie prowadzą do pozytywnych wyników. Media mogą pogłębiać wrażenia pustki, samotności, niezrozumienia. Dotyka to w głównej mierze młodych ludzi, którzy nie dostrzegają zagrożeń wynikających z „zamknięcia się” w wirtualnym świecie. Może to mieć niekorzystny wpływ na całościowy rozwój człowieka w okresie adolescencji. Omawiane zjawisko ma przede wszystkim związek z obszarami relacji społecznych, komunikacji, integracji czy współpracy.

Niełatwo jest zrozumieć zjawisko samotności, gdyż składa się ono z wielu składników o podłożu jednostkowym, rodzinnym lub społecznym. Samotność jest sytuacją powszechną, obecną w mniejszym lub większym stopniu w życiu każdego z nas. Wynika z istoty natury człowieka. Może powodować trudności związane ze sferą emocjonalną, społeczną, edukacyjną czy zawodową. Samotność jest jednym z podstawowych elementów opisujących osobowość. Stopień, poziom samotności wpływa na wiele innych obszarów, kształtujących osobowość, m.in. poczucie własnej wartości, samoświadomość, otwartość na relacje z innymi<sup>8</sup>. Elżbieta Dubas zauważa, że zrozumienie samotności może doprowadzić do zrozumienia samego siebie oraz do uzyskania wewnętrznego spokoju<sup>9</sup>. Teoretycy podejmujący próby definiowania tego zagadnienia często dokonują rozróżnienia na samotność emocjonalną i samotność społeczną<sup>10</sup>. Emocjonalna wiąże się z brakiem poczucia bliskości, zaś społeczna z izolacji, z wycofywania się z aktywności w ramach grupowych działań. Biorąc pod uwagę kryterium kulturowe, samotność można podzielić na narzuconą przez jednostkę, wymuszoną przez innych, izolację przestrzenną oraz wynikającą z naturalnej sytuacji losowej<sup>11</sup>.

Elżbieta Dubas wskazuje ponadto na główne przyczyny samotności, do których zalicza czynniki cywilizacyjne, środowiskowe, osobowościowe oraz

<sup>8</sup> R.F. Baumeister, D.M. Tice, *Anxiety and social exclusion*, „Journal of Social and Clinical Psychology” 1990, vol. 9(2), pp. 165–195.

<sup>9</sup> E. Dubas, *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2000.

<sup>10</sup> W. Kozłowski, *Samotność i osamotnienie*, „Nowa Szkoła” 1996, nr 5; R.S. Weiss, *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*, MA: MIT Press, Cambridge 1973.

<sup>11</sup> S. Kawula, *Samotność licealistów*, „Wychowanie na co Dzień” 1999, nr 1/2, s. 14–20.



ontologiczne<sup>12</sup>. W kontekście nowych technologii, w samotności w sieci szczególnie istotne stają się czynniki cywilizacyjne, które wpływają na kształt zbiorowości, przez co oddziałują również na jednostki. Czynniki cywilizacyjne wpływają na rozszerzenie się skali depresji we współczesnych społecznościach. Internet może przyczynić się do pogłębienia trudności natury emocjonalnej czy psychicznej<sup>13</sup>.

Dlatego badacze z różnych dziedzin nauki (pedagogika, psychologia, socjologia) podejmują w swoich pracach tematykę korelacji pomiędzy czasem spędzonym w Internecie a charakterem relacji społecznych (w układzie jednostka-jednostka i jednostka-grupa). Dotyczy to zarówno elementów pozytywnych, jak i negatywnych, takich jak omawiana w niniejszym rozdziale samotność. Interesujące badania przeprowadził Eric J. Moody (2001), który podjął się analizy wpływu internetowej aktywności na wzrost poczucia samotności<sup>14</sup>. Niezwykle ważny jest czas, moment, w którym zrealizowany został wspomniany projekt badawczy. Rok 2001 to początek kształtowania się portali społecznościowych, rozbudowanej komunikacji w przestrzeni wirtualnej. Już wtedy badacze dostrzegali możliwość pojawienia się negatywnych konsekwencji wynikających z przeniesienia zbyt dużej części życia do Internetu. Moody dostrzegł, iż nadmierne poleganie na wirtualnej sieci znajomych może powodować zwiększenie poziomu samotności<sup>15</sup>. Przy tym zauważył również, iż osoby, które otaczają się szerokim gronem znajomych, z którymi mają kontakt bezpośredni (*face-to-face networks of friends*), nie odczuwają w tak dużym stopniu samotności (w kontekście emocjonalnym oraz społecznym).

### Samotność w sieci jako element wykluczenia społecznego

Wiek adolescencji sprzyja kształtowaniu się zjawiska samotności. W tym okresie młodzi ludzie oddalają się od swoich najbliższych (rodziców, dziadków), wchodzą w wiek buntu. Częściej odczuwają poczucie bycia niezro-

<sup>12</sup> E. Dubas, *op. cit.*

<sup>13</sup> R. Kraut, M. Patterson, V. Lundmark, S. Kiesler, T. Mukhopadhyay, W. Scherlis, *op. cit.*, pp. 1017–1031.

<sup>14</sup> E.J. Moody, *Internet Use and Its Relationship to Loneliness*, "CyberPsychology & Behavior" 2001, vol. 4(3), pp. 393–401.

<sup>15</sup> *Ibidem.*



zumianym, nieakceptowanym. Ogromna potrzeba przynależności, bycia członkiem grupy rówieśniczej staje się głównym motorem podejmowanych działań<sup>16</sup>. Współczesna rzeczywistość stawia przed młodzieżą nowe wyzwania<sup>17</sup>. Pogłębiają się różnice pomiędzy osobami, które mają łatwy dostęp do najnowszych gadżetów, a tymi, którzy ze względów finansowych pozostają w tyle. Możliwość schowania się za ekranem komputera, gdzie młody człowiek staje się anonimowy, daje sposobność ucieczki przed trudami życia<sup>18</sup>. Pozwala również na założenie masek, stworzenie nowej tożsamości w ramach internetowych społeczności. Jednakże tworzy to zagrożenie wynikające z nadmiernego wycofania się z aktywności codziennej, niepowiązanej z Internetem. Badania wskazują na zależność pomiędzy czasem spędzonym w Internecie i ograniczaniem czasu spędzanego w gronie rodziny, przyjaciół<sup>19</sup>. Należy jednak zwrócić uwagę na fakt, iż komunikacja internetowa w pewnych warunkach może być czynnikiem sprzyjającym powstawaniu lub podtrzymaniu właściwych relacji rodzinnych. Dotyczy to przede wszystkim okoliczności, gdy bezpośredni kontakt rodzica z dzieckiem jest niemożliwy ze względu na np. emigrację zarobkową ojca lub matki.

Charakter komunikacji internetowej służy rozwojowi negatywnych emocji, uczuć. Wirtualny przekaz informacji przybiera często formę agresywną, pełną wrogich komentarzy, krytykujących, oceniających innych uczestników internetowej konwersacji. Wymiana informacji w takiej formie jest również bardziej płytka i bezosobowa<sup>20</sup>. Odbiera to możliwość wytworzenia pogłębionych relacji z rówieśnikami, czego konsekwencją może stać się poczucie samotności. Aktywność internetowa stwarza tylko pozory bycia członkiem grupy, gdyż rzadko doprowadza do stworzenia relacji o bardziej poważnym charakterze. Stanowi to podłoże samotności społecznej, której istotnym elementem jest uczucie pustki, nudy oraz bycia marginalizowanym. Wynika to

<sup>16</sup> K. Szafrąńska, *Problematyka samotności i poczucie osamotnienia młodzieży, wychowanków młodzieżowych ośrodków wychowawczych*, „Resocjalizacja Polska” 2017, nr 13, s. 193–210.

<sup>17</sup> J. Izdebska, *Dziecko osamotnione w rodzinie: kontekst pedagogiczny*, Trans Humana, Białystok 2004.

<sup>18</sup> A. Bennett, B. Robards (eds.), *Mediated Youth Cultures. The Internet, Belonging and New Cultural Configurations*, Palgrave Mcmillan, Basingstoke 2014.

<sup>19</sup> V. Brenner, *Psychology of computer use: XLVII Parameters of Internet use, abuse, and addiction: The first 90 days of the Internet Usage Survey*, „Psychological Reports” 1997, vol. 80(3), pp. 879–882.

<sup>20</sup> E.J. Moody, *op. cit.*, s. pp. 393–401.



przede wszystkim z opisanego powyżej braku wartościowych relacji oraz niewytworzenia się poczucia bycia członkiem społeczności, grupy<sup>21</sup>.

Kolejną cechą komunikacji on-line, która sprzyja kształtowaniu się poczucia samotności, jest agresja elektroniczna. Przekaz internetowy, komentarze, wpisy często przyjmują wulgarną postać, pełną negatywnie nacechowanych epitetów. Odbiorca tego typu treści może odczuwać całą gamę emocji – złość, wrogość, chęć werbalnego rewanzu, ale również zagubienie, smutek czy przygnębienie. Wiele z tych stanów może prowadzić do wycofania się z komunikacji wirtualnej i przyjęcie formy biernego użytkownika. Z tego też powodu agresja w Internecie jest ważnym problemem społecznym, edukacyjnym czy z obszaru zdrowia publicznego<sup>22</sup>. W związku z omawianym zagadnieniem badacze wysuwają propozycje prowadzenia działań profilaktycznych, których celem byłoby zapobieganie powstawaniu negatywnych zjawisk, takich jak agresja elektroniczna, ale również sytuacji z obszaru samotność w przestrzeni wirtualnej<sup>23</sup>.

Badania pokazują także, że młodzi ludzie są główną grupą osób w największym stopniu narażoną na ryzyko uzależnienia od Internetu, komputera<sup>24</sup>. Uzależnienie to powoduje zaniedbania w edukacji, pracy zawodowej, ale co równie ważne, utratę (lub niewytworzenie) właściwych relacji rodzinnych czy rówieśniczych<sup>25</sup>. Projekt badawczy przeprowadzony przez J. Morahan-Martin i P. Schumacher pokazuje, że patologiczne korzystanie z Internetu może prowadzić do powstania poczucia samotności. Badacze odnotowali u osób uzależnionych od Internetu zależność pomiędzy wzrostem poczucia samotności a niskim poziomem rozwoju sieci kontaktów społecznych<sup>26</sup>. Spędzanie wielu godzin na graniu w gry komputerowe, gry video

<sup>21</sup> P.K. Lunt, *The perceived causal structure of loneliness*, "Journal of Personality and Social Psychology" 1991, vol. 61(1), pp. 26–34.

<sup>22</sup> J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna dzieci i młodzieży – różne wymiary zjawiska*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2009, nr 1(26), s. 12–27.

<sup>23</sup> C. David-Ferdon, M.F. Herz, *Electronic media, violence, and adolescents: an emerging public health problem*, "Journal of Adolescent Health" 2007, vol. 41(6), pp. S1–S5.

<sup>24</sup> L. Armstrong, J.G. Phillips, L.L. Saling, *Potential determinants of heavier Internet usage*, "International Journal of Human-Computer Studies" 2000, vol. 53, pp. 537–550.

<sup>25</sup> D.J. Kuss, M.D. Griffiths, *Internet Addiction in Psychotherapy*, Palgrave Mcmillan, Basingstoke 2015.

<sup>26</sup> J. Morahan-Martin, P. Schumacher, *Incidence and correlates of pathological Internet use among college students*, "Computers in Human Behavior" 2000, vol. 16(1), pp. 13–29.



ma wpływ na ogół społecznych interakcji<sup>27</sup>. Dostrzegana jest ponadto zależność pomiędzy uzależnieniem od Internetu a poczuciem samotności, stanami depresyjnymi oraz zachowaniem kompulsywnym<sup>28</sup>.

Hikikomori to zjawisko, które należy wiązać z rozwojem nowoczesnych technologii. Jest ono definiowane jako choroba cywilizacyjna o podłożu psychiczno-emocjonalnym. Określane jest również jako syndrom wycofania społecznego lub socjofobia<sup>29</sup>. Istotnym elementem hikikomori jest samotność, która może być wynikiem zaburzenia lub świadomym, celowym wyborem jednostki<sup>27</sup>. Wiąże się również z innymi zaburzeniami, takimi jak fobia społeczna czy depresja. Hikikomori dotyka przede wszystkim młodych ludzi z wielkich miast, którzy nie są w stanie sprostać wymogom współczesnego świata<sup>30</sup>. Czują oni potrzebę wycofania się, znalezienia bezpiecznego miejsca, pozbawionego wymagań i szaleńczego tempa. Odnajdują to w wirtualnym świecie, który staje się dla nich oazą, przystanią. Celowo spędzają znaczną część swojego życia w wirtualnym świecie, gdyż rzeczywistość ich przytłacza i nie zapewnia realizacji podstawowych potrzeb (bezpieczeństwa, szacunku, przynależności)<sup>31</sup>. O hikikomori należy mówić, gdy człowiek znacznie (lub całkowicie) ogranicza kontakty z innymi i spędza czas wyłącznie w domu przez okres co najmniej 6 miesięcy<sup>32</sup>. Dlatego hikikomorii w kontekście samotności możemy rozpatrywać dwutorowo. Może wynikać ono z samotności, jak i również prowadzić do samotności. Doprowadza do stanu życia w zawieszeniu, w próżni, co w konsekwencji powoduje poczucie samotności oraz stany depresyjne<sup>33</sup>.

<sup>27</sup> J. Shi, R. Renwick, N. Turner, B. Kirsh, *Understanding the lives of problem gamers: The meaning, purpose, and influence of video gaming*, "Computers in Human Behavior" 2019, vol. 97, pp. 291–303.

<sup>28</sup> L.S.-M. Whang, S. Lee, G. Chang, *Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction*, "CyberPsychology & Behavior" 2003, vol. 6(2), pp. 143–150.

<sup>29</sup> W. Miksza, *Teatr jednego aktora i czterech ścian*, „Interdyscyplinarne Konteksty Pedagogiki Specjalnej” 2013, nr 2, s. 233–237.

<sup>30</sup> A. Krieg, J.R. Dickie, *Attachment and hikikomori: A psychological developmental model*, "International Journal of Social Psychiatry" 2013, vol. 59(1), pp. 61–72.

<sup>31</sup> A. Borovoy, *Japan's hidden youths: mainstreaming the emotionally distressed in Japan*, "Culture, Medicine and Psychiatry" 2008, vol. 32(4), pp. 552–576.

<sup>32</sup> K. Kalita, *Psychospołeczne wymiary "wycofania społecznego" na przykładzie Japonii*, „Zeszyty Naukowe WSOWL” 2013, nr 1(167), s. 71–78.

<sup>33</sup> T. Saito, *Hikikomori. Adolescence without End*, Univeristy of Minesota Press, Minneapolis 2013.



Warto również spojrzeć na zjawisko samotności w sieci z perspektywy osób niepełnosprawnych. Internet w wielu obszarach może być pomocny w życiu osób niepełnosprawnych. Nowoczesne technologie ułatwiają dostęp do informacji, do edukacji czy znalezienia zatrudnienia. Powstają liczne projekty, których celem jest inkluzja społeczna osób niepełnosprawnych. Wskazują na to różnorodne rozwiązania łączące, np. Internet Rzeczy z próbą poprawy sytuacji życiowej osób niepełnosprawnych<sup>34</sup>. W procesie edukacji włączającej sieć on-line może być szczególnie przydatna. Twórcy portali społecznościowych starają się dostosować wygląd stron do potrzeb osób mających trudności, np. ze wzrokiem czy słuchem. Dostępne są ponadto usprawnienia techniczne dla osób z niepełnosprawnością ruchową. Ogół tych czynników wpływa na fakt wzrostu aktywności niepełnosprawnych w przestrzeni internetowej.

Jednakże przeniesienie znacznej części życia do Internetu nie powoduje zaniku trudności społecznych, z którymi borykają się osoby ze wspomnianej powyżej grupy. W „realnym” życiu osoby niepełnosprawne odczuwają poczucie samotności, braku wsparcia ze strony innych. Sieć kontaktów społecznych bardzo często ograniczona jest wyłącznie do grona najbliższej rodziny. Dotyczy to przede wszystkim dorosłych osób niepełnosprawnych, które po zakończeniu edukacji szkolnej tracą kontakt z rówieśnikami, spędzają znaczną część życia zamknięci w czterech ścianach. Nie dostrzegają również możliwości uzyskania wsparcia emocjonalnego ze strony innych<sup>35</sup>. Z tego też powodu osoby niepełnosprawne dostrzegają w Internecie sposób na znalezienie nowych znajomych. Postrzegają portale społecznościowe (przede wszystkim Facebook) jako źródło łatwo dostępnych kontaktów spoza grona najbliższej rodziny. Badania pokazują, iż niepełnosprawnym trudno jest odnaleźć się w wirtualnym świecie. Carmit-Noa Shpigelman i Carol J. Gil zauważają, że wielu młodych ludzi z niepełnosprawnością nie dostrzega zagrożeń związanych z komunikacją w Internecie, takich jak oszustwa czy cyberbullying<sup>36</sup>. Niepełnosprawni spotykają się również z negatywną reak-

---

<sup>34</sup> S. Shahrestani, *Internet of Things and Smart Environments: Assistive Technologies for Disability, Dementia, and Aging*, Springer, Switzerland 2017.

<sup>35</sup> K.R. McVilly, R.J. Stancliffe, T.R. Parmenter, R.M. Burton-Smith, 'I Get by with a Little Help from my Friends': *Adults with Intellectual Disability Discuss Loneliness*, "Journal of Applied Research in Intellectual Disability" 2006, vol. 19, pp. 191–203.

<sup>36</sup> C.-N. Shpigelman, C.J. Gil, *Facebook Use by Persons with Disabilities*, "Journal of Computer-Mediated Communication" 2014, vol. 19(3), pp. 610–624.



cją ze strony pozostałych użytkowników portali. Wzmacnia to poczucie bycia niezrozumianym, nieakceptowanym. Hejt jest zjawiskiem wszechobecnym w Internecie, a ofiarami mowy nienawiści bardzo często stają się osoby niepełnosprawne. Ich ograniczenia czy wygląd są przedmiotem żartów, komentarzy<sup>37</sup>. Konsekwencją tego jest brak chęci do publicznego przedstawiania siebie, do mówienia o sobie podczas kontaktu on-line. Wynikające z tego samoograniczenie, poczucie niższości może prowadzić niepełnosprawnych uczestników życia wirtualnego do samotności w sieci.

Wrażenie samotności w sieci odczuwają również osoby niesłyszące oraz niewidome, które mają utrudniony dostęp do niektórych treści, przez co doznają uczucia wykluczenia społecznego. Niewielu twórców internetowych dołącza do swoich filmów napisy, które pozwoliłyby osobom niesłyszącym na udział w dyskusji, analizie, interpretacji treści publikowanych na portalach, takich jak YouTube. Osoby niewidome nie są w stanie odczytać zamieszczonych komentarzy, przez co również znajdują się poza głównym nurtem internetowej aktywności. Powstają różnego rodzaju nakładki, których celem jest odczytywanie publikowanych treści, jednak nie są one w stanie odczytać, np. wiadomości publikowanych w formie zdjęć, wykresów. Niewielu twórców, kreatorów sieci on-line dostrzega ogół trudności, z którymi borykają się osoby niepełnosprawne. Niepełnosprawni widzą, iż Internet mógłby zmienić ich życie w wielu obszarach, jednak wszechobecne bariery hamują proces inkluzji. Wzmacnia to poczucie wykluczenia, samotności.

Z drugiej jednak strony Internet sprzyja wymianie informacji, tworzenia wspólnot, co jest szczególnie istotne w kontekście walki z samotnością osób niepełnosprawnych i ich rodzin. Rodzice niepełnosprawnych dzieci często szukają pomocy poprzez sieć on-line. Tworzą grupy na portalach społecznościowych, piszą blogi oraz zamieszczają komentarze na forach. Ma to na celu uzyskanie wsparcia, zrozumienia i akceptacji. Zbliżone doświadczenia stanowią spoiwo łączące te osoby. Poprzez aktywność w Internecie mają możliwość poznania osób, które podobnie patrzą na rzeczywistość, które są w stanie pomóc pokonać trudy codzienności związane z opieką nad niepełnosprawnym dzieckiem. To wszystko może powodować ograniczenie, redukcję poczucia samotności. W tym kontekście Internet należy traktować jako pewnego rodzaju lek na samotność.

---

<sup>37</sup> H. Bougsiaa, L. Kopiciewicz, *Technologie własne czy szkolne? Podział cyfrowy i jego skutki w kontekście nauczania i uczenia się wzbogaconego technologicznie*, „Forum Oświatowe” 2018, vol. 30(2), s. 199–218.



Warto również przyjrzeć się relacji pomiędzy samotnością w sieci a sytuacją osób starszych, które z większym trudem niż młodzież dostosowują się do zmian technologicznych. Seniorzy coraz częściej odczuwają potrzebę bycia aktywnym w Internecie, gdyż dostrzegają możliwość rozszerzenia sieci znajomych, zdobycia nowych kontaktów (bądź odnowienia dawnych relacji z rodziną lub przyjaciółmi). Osoby starsze używają sieci on-line przede wszystkim do komunikacji oraz do pozyskiwania informacji. W kontekście samotności w sieci sytuacja osób w wieku 65+ jest szczególnie interesująca. Wynika to z faktu różnorodnych powiązań samotności z aktywnością w Internecie. Wirtualna sieć może stanowić źródło walki z samotnością, pustką, zagubieniem w życiu, ale również może przyczynić się do pogłębienia tego stanu. Badania Sum, Mathews, Hughes i Campbell pokazują, iż korzystanie przez seniorów z Internetu w celu komunikacji może obniżyć poziom samotności społecznej. Jednak w przypadku osób starszych, które używają sieci on-line w celu znalezienia nowych znajomych, Internet może pogłębiać poziom samotności emocjonalnej<sup>38</sup>. Te wnioski potwierdzają tezy stawiane przez badaczy, którzy sugerują, że Internet może mieć szkodliwy wpływ na życie młodych ludzi, ale również na życie osób w wieku średniej i późnej dorosłości<sup>39</sup>. Korzystanie z Internetu do komunikacji z osobami nieznanymi może przyczynić się do wzrostu poczucia samotności w obrębie rodziny<sup>40</sup>.

Badacze z różnych dziedzin przedstawiają Internet jako źródło kształtowania się negatywnych stanów emocjonalnych czy psychicznych. Dotyczy to również poczucia samotności w sieci. Pojawiają się jednak badania, których autorzy starają się spojrzeć na zagadnienie z innej perspektywy. Teoretycy tego nurtu dostrzegają, w jakich okolicznościach Internet, komputer mogą być pomocne w walce z samotnością, alienacją czy uczuciem zagubienia. Projekt badawczy przeprowadzony przez Lindsay Shaw i Larry'ego Granta doprowadził twórców do konkluzji, iż przy stworzeniu odpowiednich warunków i zapewnieniu wsparcia społecznego Internet może być istotnym elementem w procesie radzenia sobie z poczuciem samotności oraz podczas

---

<sup>38</sup> S. Sum, R.M. Mathews, I. Hughes, A. Campbell, *op. cit.*, pp. 208–211.

<sup>39</sup> M. Prezza, M.G. Pacilli, S. Dinelli, *Loneliness and new technologies in a group of Roman adolescents*, "Computers in Human Behavior" 2004, vol. 20(5), pp. 691–709; E.F. Gross, J. Juvonen, S.L. Gable, *Internet Use and Well-Being in Adolescence*, "Journal of Social Issues" 2002, vol. 58(1), pp. 75–90.

<sup>40</sup> S. Sum, R.M. Mathews, I. Hughes, A. Campbell, *op. cit.*, pp. 208–211.



działań terapeutycznych prowadzonych wśród osób z depresją<sup>41</sup>. Amichai-Hamburger i Ben-Artzi przeprowadzili badania, które doprowadziły autorów do konkluzji, iż Internet może być przydatny w procesie inkluzji społecznej, przez co może redukować poziom poczucia samotności<sup>42</sup>.

## Zakończenie

Internet oraz nowoczesne technologie stały się ważnymi elementami społecznej układanki. Wirtualna sieć zmienia przestrzeń wokół nas. Wpływa również na kształt relacji społecznych oraz sposób przekazu informacji. Ma to ogromny wpływ na osobowość i cechy charakteru osób żyjących w obecnym świecie pełnym chaosu i nieustannych przeobrażeń<sup>43</sup>. Musimy postrzegać Internet jako ogół elementów, które oddziałują na nas zarówno w sposób pozytywny, jak i negatywny. Do drugiej grupy powinniśmy zaliczyć trudności natury emocjonalnej oraz psychologicznej, które są reakcją na aktywność osób w przestrzeni wirtualnej. Samotność w sieci to zjawisko, które zatacza coraz szersze kręgi i może dotknąć osoby z różnych grup społecznych. Omówiłem szerzej kilka takich grup – młodzież, osoby niepełnosprawne, osoby starsze. Należy jednak być świadomym tego, iż przedstawione zagrożenia dotyczą również innych osób, np. pracujących w sektorze informatycznym, którzy ze względu na charakter swojej pracy spędzają znaczną część życia w sieci on-line. Ogół czynników, aspektów wskazujących na szereg powiązań pomiędzy aktywnością w Internecie a kształtowaniem się poczucia samotności stawia przed badaczami wiele zadań. Teoretycy oraz praktycy z dziedzin takich, jak pedagogika, psychologia, praca socjalna czy medioznawstwo, powinni być świadomi zagrożeń związanych z Internetem. Jest to podstawa do projektowania działań profilaktycznych oraz zaradczych, których celem jest redukcja poczucia samotności w sieci.

<sup>41</sup> L.H. Shaw, L.M. Grant, *In Defense of the Internet: The Relationship between Internet Communication and Depression, Loneliness, Self-Esteem, and Perceived Social Support*, "CyberPsychology & Behavior" 2002, vol. 5(2), pp. 157–171.

<sup>42</sup> Y. Amichai-Hamburger, E. Ben-Artzi, *Loneliness and Internet Use*, "Computers in Human Behavior" 2003, vol. 19(1), pp. 71–80.

<sup>43</sup> B.T. McDaniel, M. Drouin, *Daily technology interruptions and emotional and relational well-being*, "Computers in Human Behavior" 2019, vol. 99, pp. 1–8.



## Bibliografia

- Amichai-Hamburger Y., Ben-Artzi E., *Loneliness and Internet Use*, "Computers in Human Behavior" 2003, vol. 19(1).
- Armstrong L., Phillips J.G., Saling L.L., *Potential determinants of heavier Internet usage*, "International Journal of Human-Computer Studies" 2000, vol. 53.
- Baumeister R.F., Tice D.M., *Anxiety and social exclusion*, "Journal of Social and Clinical Psychology" 1990, vol. 9(2).
- Bennett A., Robards B. (eds.), *Mediated Youth Cultures. The Internet, Belonging and New Cultural Configurations*, Palgrave Mcmillan, Basingstoke 2014.
- Borovoy A., *Japan's hidden youths: mainstreaming the emotionally distressed in Japan*, "Culture, Medicine and Psychiatry" 2008, vol. 32(4).
- Bougsiaa H., Kopciwicz L., *Technologie własne czy szkolne? Podział cyfrowy i jego skutki w kontekście nauczania i uczenia się wzbogaconego technologicznie*, „Forum Oświatowe” 2018, vol. 30(2).
- Brenner V., *Psychology of computer use: XLVII Parameters of Internet use, abuse, and addiction: The first 90 days of the Internet Usage Survey*, "Psychological Reports" 1997, vol. 80(3).
- David-Ferdon C., Herz M.F., *Electronic media, violence, and adolescents: an emerging public health problem*, "Journal of Adolescent Health" 2007, vol. 41(6).
- Dubas E., *Edukacja dorosłych w sytuacji samotności i osamotnienia*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2000.
- Gross E.F., Juvonen J., Gable S.L., *Internet Use and Well-Being in Adolescence*, "Journal of Social Issues" 2002, vol. 58(1).
- Izdebska J., *Dziecko osamotnione w rodzinie: kontekst pedagogiczny*, Trans Humana, Białystok 2004.
- Kalita K., *Psychospołeczne wymiary "wycofania społecznego" na przykładzie Japonii*, „Zeszyty Naukowe WSOWL” 2013, nr 1(167).
- Kawula S., *Samotność licealistów*, „Wychowanie na co Dzień” 1999, nr 1/2.
- Kierzkowska M., *O samotności dziecka we współczesnym świecie*, „Kultura i Wychowanie” 2012, nr 3.
- Kozłowski W., *Samotność i osamotnienie*, „Nowa Szkoła” 1996, nr 5.
- Kraut R., Patterson M., Lundmark V., Kiesler S., Mukhopadhyay T., Scherlis W., *Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well being?*, "American Psychologist" 1998, vol. 53(9).
- Krieg A., Dickie J.R., *Attachment and hikikomori: A psychological developmental model*, "International Journal of Social Psychiatry" 2013, vol. 59(1).
- Kuss D.J., Griffiths M.D., *Internet Addiction in Psychotherapy*, Palgrave Mcmillan, Basingstoke 2015.



- Lunt P.K., *The perceived causal structure of loneliness*, "Journal of Personality and Social Psychology" 1991, vol. 61(1).
- Lynch M.P., *The Internet of us: Knowing more and Understanding less in the age of big data*, Liveright Press, New York 2016.
- McDaniel B.T., Drouin M., *Daily technology interruptions and emotional and relational well-being*, "Computers in Human Behavior" 2019, vol. 99.
- McVilly K.R., Stancliffe R.J., Parmenter T.R., Burton-Smith R.M., *'I Get by with a Little Help from my Friends': Adults with Intellectual Disability Discuss Loneliness*, "Journal of Applied Research in Intellectual Disability" 2006, vol. 19.
- Miksza W., *Teatr jednego aktora i czterech ścian*, „Interdyscyplinarne Konteksty Pedagogiki Specjalnej” 2013, nr 2.
- Moody E.J., *Internet Use and Its Relationship to Loneliness*, "CyberPsychology & Behavior" 2001, vol. 4 (3).
- Morahan-Martin J., Schumacher P., *Incidence and correlates of pathological Internet use among college students*, "Computers in Human Behavior" 2000, vol. 16 (1).
- Mosco V., *Becoming digital. Towards a Post-Internet Society*, Emerald Publishing Limited, Bingley 2017.
- Prezza M., Pacilli M.G., Dinelli S., *Loneliness and new technologies in a group of Roman adolescents*, "Computers in Human Behavior" 2004, vol. 20 (5).
- Pyżalski J., *Agresja elektroniczna dzieci i młodzieży – różne wymiary zjawiska*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka” 2009, nr 1(26).
- Rose D., *Enchanted objects: Innovation, design, and the future of technology*, Scribner, New York 2014.
- Saito T., *Hikikomori. Adolescence without End*, Univeristy of Minesota Press, Minneapolis 2013.
- Shahrestani S., *Internet of Things and Smart Environments: Assistive Technologies for Disability, Dementia, and Aging*, Springer, Switzerland 2017.
- Shaw L.H., Grant L.M., *In Defense of the Internet: The Relationship between Internet Communication and Depression, Loneliness, Self-Esteem, and Perceived Social Support*, "CyberPsychology & Behavior" 2002, vol. 5(2).
- Shi J., Renwick R., Turner N., Kirsh B., *Understanding the lives of problem gamers: The meaning, purpose, and influence of video gaming*, "Computers in Human Behavior" 2019, vol. 97.
- Shpigelman C.-N., Gil C.J., *Facebook Use by Persons with Disabilities*, "Journal of Computer-Mediated Communication" 2014, vol. 19(3).
- Sum S., Mathews R.M., Hughes I., Campbell A., *Internet Use and Loneliness in Older Adults*, "CyberPsychology & Behavior" 2008, vol. 11(2).
- Szafrańska K., *Problematyka samotności i poczucie osamotnienia młodzieży, wychowanków młodzieżowych ośrodków wychowawczych*, „Resocjalizacja Polska” 2017, nr 13.



- Taplin J., *Move fast and break things: How Facebook, Google, and Amazon cornered culture and undermined democracy*, Little Brown, New York 2017.
- Weiss R.S., *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*, MA: MIT Press, Cambridge 1973.
- Whang L.S.-M., Lee S., Chang G., *Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction*, "CyberPsychology & Behavior" 2003, vol. 6(2).