

Łukasz Buksa

Uniwersytet Papieski Jana Pawła II w Krakowie
ORCID: 0000-0003-4309-2438

<https://doi.org/10.15633/8788363241940.05>

Era komunikacji cyfrowej: aktywność *versus* ucieczka

Streszczenie: Komunikacja cyfrowa w ciągu ostatnich kilku dekad ewoluuje dynamicznie pod przemożnym wpływem powszechnego dostępu do Internetu, rozwoju urządzeń mobilnych, zwłaszcza smartfonów, popularyzacji komunikatorów oraz mediów społecznościowych. Korzystanie między innymi z Facebooka, Twittera, Instagrama, mikroblogów i blogów oraz komunikatorów internetowych (np. WhatsApp czy Messenger) umożliwia Pokoleniu Z i Alfa wymianę informacji z innymi użytkownikami, zamieszczanie treści lub czytanie postów. Komunikacji online, zapośredniczonej, młodzi i dzieci poświęcają kilkanaście godzin dziennie, niekiedy z większym zaangażowaniem emocjonalnym niż podczas kontaktów bezpośrednich. Czują się prawdziwymi uczestnikami świata wirtualnego, uznając go za bardziej odpowiedni, atrakcyjniejszy od świata zewnętrznego. Celem artykułu jest odpowiedź na pytanie: czy jest to prawdziwe uczestnictwo, czy raczej forma ucieczki, potrzeba kompensacji, równoważenia braków w zakresie potrzeb, i jakie są tego potencjalne skutki.

Słowa kluczowe: komunikacja cyfrowa, aktywność, ucieczka, kompensacja

Wprowadzenie

Komunikacja cyfrowa to inaczej fizyczny transfer danych przez kanał komunikacji punkt-do-punktu, realizowany za pośrednictwem Internetu. Pokolenia Z i Alfa, czyli młodzi urodzeni po 1995 roku w świecie powszechnie dostępnego Internetu i urządzeń mobilnych, są przekonane, że media cyfrowe pozwalają im szerzej, szybciej i sprawniej poznawać świat i w nim uczestniczyć. Dzięki komunikacji cyfrowej i mediom społecznościowym mogą utrzymywać stały kontakt z wieloma ludźmi, niekiedy na drugim końcu świata. Młodzi są zdania, że doświadczają więcej na raz i w szybszym tempie. Mniej optymistycznie widzą to badacze, wskazując na kompulsywne użytkowanie mediów społecznościowych przez młodych, które od uzależnienia prowadzi do wyobcowania z życia, trudności z komunikacją uczuć i relacjami społecznymi. Na skutek cyfryzacji i wirtualizacji kontaktów interpersonalnych uczestnictwo w realnym życiu staje się ucieczką w cyberprzestrzeń.

Prawdą jest, że dynamika ewolucji technologicznej i zmian w mediach sprawiają, iż drastycznie rośnie konsumpcja danych przez ludzki mózg. W 2009 roku świat obieżyła informacja, że przeciętny Amerykanin pochłania codziennie około 34 gigabajtów danych i informacji (Bilton 2009). Z raportu Uniwersytetu Kalifornijskiego w San Diego wynikało, że odpowiadało to 100.000 słów (*Hobbit* J.R.R. Tolkiena ma 95.356 słów), słyszanych w radiu i telewizji oraz czytanych w Internecie i drukowanych. Konsumpcja danych wynosiła średnio 11,8 godzin informacji dziennie (Bohn, Short 2009). Zaledwie trzy lata później ci sami badacze odkryli, że mózg przeciętnego człowieka przetwarza 74 gigabajty danych dziennie, co można porównać z 16 filmami typowej długości obejrzanymi na „ekranach” – komputerów, tabletów, telewizji, billboardów, telefonów komórkowych i innych gadżetów (Bohn, Short 2012; Wachira 2022). Aktywni młodzi użytkownicy mediów cyfrowych mogą więc należeć do najlepiej i najszybciej poinformowanych. W tym kontekście rodzi się jednak pytanie o kompetencje cyfrowe, zwłaszcza społeczno-emocjonalne i poznawcze, dzieci i młodzieży. Pierwsze z nich związane są między innymi ze współpracą z innymi, z inteligencją emocjonalną, drugie natomiast ze sposobem myślenia, przetwarzania i weryfikowania informacji.

Nie ulega również wątpliwości, że Internet stał się wygodnym medium do komunikowania się ze znajomymi, a także obcymi ludźmi na całym świecie. Dzięki popularności portali społecznościowych, np. Facebooka, oraz komunikatorów, takich jak Instagram, Twitter, WhatsApp czy Signal, możliwa jest nie-

mal stała interakcja – w czasie rzeczywistym lub asynchronicznie – z innymi osobami. Korzystanie z mediów społecznościowych, blogów oraz komunikatorów sprzyja wymianie informacji z innymi użytkownikami, zawiązywaniu grup wspólnych zainteresowań czy aktywowaniu społeczności wokół jakichś idei.

Aktywność w Sieci

Refleksji poddano dwa pokolenia wyróżnione na podstawie kryterium demograficznego: Pokolenie Z oraz Pokolenie Alfa. Obie generacje nie znają świata bez Internetu i telefonów komórkowych. Pierwsza z nich to urodzeni po 1995 roku, zwani również Pokoleniem C¹, Pokoleniem XD², milenialsami na sterydach lub postmilenialsami, a także cyfrowymi tubylcami lub nomadami. Postmilenialsi są obecnie w wieku 13–30 lat, część z nich wchodzi w tzw. dorosłe życie. Generation Alpha stanowi kolejną po Pokoleniu Z kohortę demograficzną, wyodrębnioną na podstawie urodzenia od 2010 do 2024 roku. Są to współczesne kilkuletnie dzieci i nastolatki, uczniowie szkół podstawowych, urodzeni w całości w trzecim tysiącleciu, którzy wejdą w dorosłość z końcem lat 20. XXI wieku (McCrinkle, Fell 2020). Pokolenie Alfa uznaje się za najbardziej doświadczone technologicznie w historii, społeczne, globalne i mobilne, ponieważ jego liczni reprezentanci „będą pracować, uczyć się i migrować pomiędzy różnymi krajami i wieloma zawodami” (McCrinkle, Fell 2020, s. 7).

Obie najnowsze generacje nazywa się zamiennie dziećmi Internetu, ekranów, iGeneracją albo cyfrowymi tubylcami itd. Charakteryzuje ich to, że stali się „pokoleniem ekranów” od najmłodszych lat i są generacją stale „podłączoną” (*always-on*) i połączoną ze światem, który stał się „stale włączony” (*plugged-in*) (Paulet, Morris i in. 2011, s. 141). Dynamika zmian jest tak duża, że rozróżnienie na Pokolenie Z i Alfa wydaje się o tyle słuszne, iż uczniowie szkoły podstawowej z Pokolenia Z z 1. dekady XXI wieku byli mniej uzależnieni od Internetu i smartfonów niż obecni uczniowie „podstawówek” z Pokolenia Alfa.

Rewolucja cyfrowa znacznie ułatwia życie, tym bardziej tkwiącym w jej epicentrum młodym ludziom. Wśród jej zalet można wymienić dwudziestoczterogodzinny na siedem dni w tygodniu dostęp do wiedzy, szybkie wyszukiwarki niemal nieograniczonych zasobów danych, możliwość natychmiastowej wymiany informacji, rozwijanie pasji, hobby i zainteresowań oraz zakupy

¹ Od ang. 'connect, communicate, change'.

² „XD” stanowi nawiązanie do emotikona stworzonego z dwóch liter, który obrazuje śmiech, wyjątkowe rozbawienie, uznanego za słowo 2017 roku.

online czy bankowość mobilną. Już bez tych kilku zdobyczy trudno wyobrazić sobie funkcjonowanie społeczeństw. Szerokie możliwości osobistego rozwoju, uczenia się młodych od rówieśników poprzez filmy, poradniki, wymianę wiedzy wydają się czymś epokowym.

Młodzi są wiecznie „w kontakcie” z innymi użytkownikami Internetu, spędzają wiele godzin dziennie na inicjowaniu, zawieraniu nowych znajomości, podtrzymywaniu więzi z przyjaciółmi, rówieśnikami i znajomymi przez *social media* i komunikatory. Kontaktują się częściej, także z osobami znajdującymi się w znacznym oddaleniu, niż byłoby to możliwe w bezpośredniej, niezapośredniczonej komunikacji. Wysyłając sobie nawzajem prywatne albo odkryte w Sieci zdjęcia, animacje i filmiki, dowcipne memy, linki do interesujących newsów ze świata, posługując się emotikonami, zdają się mówić o sobie więcej, niż są w stanie ująć w słowa. Komunikują się, a nie tylko informują, co oznacza – według definicji Walerego Pisarka – „przekazywanie treści psychicznej, i to zarówno treści intelektualnej, jak i emocjonalnej, a więc tego, co się myśli, lub tego, co się czuje, przez osobnika (lub osobników) A osobnikowi (lub osobnikom) B” (Pisarek 2008, s. 17).

Są wielokrotnie twórczy, reżyserując własne filmiki, bawiąc się fotografią i słowem, budując własny slang, tworząc wiele treści na platformach społecznościowych.

Dzieci i młodzież są zachęceni do czytania, udostępniania i dodania „recenzji”, „komentarza”, „opinii” pod każdym postem na portalach społecznościowych, wpisem na YouTube i newsami, co można uznać za uczenie się budowania własnej opinii na wiele różnych zjawisk, czyjejs twórczości czy życia, sądząc, że najważniejsze jest to, jak coś czują, a nie to, co jest obiektywną prawdą.

Już tylko te formy funkcji internetowych pozwalają im żyć w przeświadczeniu, że są znacznie bardziej aktywni, działający, zaabsorbowani, uczestniczący w życiu niż poprzednie pokolenia. Nie świadczy to jednak o dobrostanie psychicznym.

Młodzieży podsuwa się „prawdziwe życie” w Sieci, czego przejawem jest cyberseks, możliwość zaspokojenia potrzeb seksualnych online, używania wirtualnego świata do angażowania się w czynności satysfakcjonujące seksualnie. Najpopularniejszą czynnością jest oglądanie pornografii, zwłaszcza przez mężczyzn, z nieskończoną liczbą scenariuszy seksualnych dostępnych natychmiast, czy przez połączenie online z sex workerką czy workerem. Od czasu pojawienia się cyberseksu korzystanie z czynności seksualnych online drastycznie wzrosło,

a 13% haseł wpisywanych w wyszukiwarkach internetowych jest związanych z seksem (Ogas, Gaddam 2011). Co więcej, badania pokazują, że od 33 do 75% członków społeczności zgłosiło korzystanie z cyberseksu (Beyens, Eggermont 2014).

Ucieczka w sieć

Przez dobrostan psychiczny rozumie się efekt poznawczej i emocjonalnej oceny własnego życia, na którą składają się wysoki poziom spełnienia i satysfakcji życiowej. Taka perspektywa spojrzenia jest możliwa dla osób dojrzałych, natomiast młodzi dobrostan osobowościowy mogą odczuwać poprzez: „1) samoakceptację, 2) osobisty rozwój, 3) cel w życiu, 4) panowanie nad otoczeniem, 5) autonomię, 6) pozytywne relacje z innymi” (Cieślińska 2013, s. 102). Objawia się on przewagą pozytywnych doświadczeń, przyjemnych emocji, niskim poziomem negatywnych przeżyć i nastrojów (Kasperek-Golimowska 2012, s. 183).

Sposób i zakres korzystania młodych obu generacji z komunikacji cyfrowej budzi niepokój psychologów. Permanentne użytkowanie smartfona, nieustanna, obsesyjna pokusa częstego kontrolowania – w dzień i w nocy – newsów, postów, blogów, esemesów i komunikatorów wiąże się z potrzebą zaspokojenia różnych potrzeb. Jest wśród nich zapewne potrzeba kontaktu z rówieśnikami czy rozrywki. Na skutek tego coraz częściej dzieci i młodzież spędzają przed ekranem komputera i smartfona blisko dziesięć godzin dziennie. Czasu tego niedoszacowują rodzice, którzy nie kontrolują korzystania z Sieci w godzinach nocnych (po 22.00) (*Nastolatki 3.0...*). Kompulsywne użytkowanie smartfona prowadzi do uzależnienia zwanego fonoholizmem, prowadzącym do zaburzeń psychicznych (Buksa 2022, s. 70).

Badania dowodzą, że rośnie liczba osób cierpiących z powodu ograniczonej kontroli nad korzystaniem z aplikacji do komunikacji online, co prowadzi do różnych negatywnych konsekwencji w życiu offline, między innymi wyższego poziomu osamotnienia społecznego. Odczuwają one takie objawy jak depresja czy lęk przed kontaktami społecznymi, zaburzenia poczucia własnej wartości, poczucia własnej skuteczności i podatności na stres. Uzależnienie obejmuje procesy psychiczne, wegetatywne i somatyczne (Buksa 2023, s. 154).

Ze wspomnianego raportu państwowego instytutu badawczego NASK wynika, że rodzice wspólnego czasu spędzanego z dziećmi w gospodarstwie domowym nie przeznaczają na budowanie relacji (*Nastolatki 3.0...*). Dziecko, które

w świecie realnym, offline, nie jest w stanie zaspokoić potrzeby uznania czy akceptacji, będzie szukało akceptacji w cyberświecie. Jak słusznie pisał Marshall Rosenberg, twórca modelu Komunikacji bez Przemocy (*Nonviolent Communication*), wszyscy ludzie mają takie same potrzeby, a różnią nas jedynie strategie ich zaspokajania (Rosenberg 2019).

Najnowsze pokolenia „podłączone do Sieci” bardziej niż poprzednie uzależniają się od wirtualnych, wyimaginowanych kontaktów społecznych; w najnowszych czasach są to niekiedy „przyjaźnie” ze sztuczną inteligencją. W cyberprzestrzeni bez oporu dzielą się informacjami na swój temat i osobistym światem wewnętrznym, skwapliwie korzystają z możliwości autoprezentacji, łatwo nawiązują wirtualne znajomości, często na niekorzyść interakcji w świecie rzeczywistym. Deficyt potrzeb w rodzinie zaspokajają w świecie online. Prowadzą życie równoległe, online i offline, szukając zaspokojenia swoich potrzeb i budowania relacji (Dębski, Bigaj 2019, s. 38). Bywa, że w Sieci młodzież zawiera silne związki wyłącznie online. Jego najważniejsze znaczenie sprowadza się do faktu „bycia w związku”, zaspokajają potrzebę miłości, bliskości przez Internet (Dębski, Bigaj 2019, s. 17).

Potrzeba uznania w Sieci przejawia się między innymi troską o własny wizerunek. Dowodzi tego raport Macieja Dębskiego i Magdaleny Bigaj, zgodnie z którym „co czwarty uczeń bardzo często sprawdza, ile lajków otrzymują jego zdjęcia i wpisy” (28%). Równocześnie przyznaje, że „poświęca dużo uwagi i czasu, aby zrobić jak najlepsze zdjęcie” (25,8%), a co dziesiąty kasuje swoje zdjęcia lub wpisy w przypadku otrzymania niewystarczającej liczby lajków (Dębski, Bigaj 2019, s. 91).

Co gorsza, zarówno firmy operujące w Sieci, producenci smartfonów, twórcy aplikacji, jak i właściciele portali społecznościowych zmierzają do większego uzależnienia odbiorców od siebie w imię rzekomego zaspokajania ich potrzeb. Działania marketingowe prowadzą do generowania coraz to nowszych potrzeb. Machina marketingowa karmi w nich poczucie, że muszą coś nabyć. Social media, za którymi, o czym nie wolno zapominać, kryją się interesy potężnych firm – Facebook Ads, LinkedIn Ads czy TikTokAds – są przemożnym narzędziem marketingowym, prowadzącym kampanie reklamowe wymierzone we właściwy target odbiorców.

Wzrost podaży, nowe potrzeby nakręcają influencerzy czy tiktokerzy, rzekomo bezstronni w ocenie. Tymczasem są oni grupą bardzo dobrze opłacaną przez reklamodawców. Mają silny wpływ na kształtowanie opinii, znani są dzie-

ciom i młodzieży z blogów, vlogów, kanałów na YouTube, profili w mediach społecznościowych (Facebook, Instagram, Twitter), aplikacji TikTok, gromadzą tzw. followersów, którzy stają się ich obserwatorami i komentatorami umieszczanych przez nich treści (Garwol 2022).

Atrakcyjne aplikacje newsowe zachęcają do wiecznego scrollingu, już nawet barwny punkcik przy ikonie aplikacji, świadczący o nadejściu nowego postu czy newsa, podnosi poziom dopaminy, neuromodulatora, który odpowiada za samopoczucie, motywację i zadowolenie z różnych czynności. Jej poziom podnosi również scrollowanie social mediów, ale jest to samonakręcający się mechanizm. Przy odpowiednim poziomie dopaminy użytkownik jest skłonny otworzyć ulubioną aplikację. Przy dobrym samopoczuciu „kilka nowych lajków może nie być tak ekscytujące. Jeśli jednak zobaczymy te same reakcje znajomych na nasze nowe zdjęcie lub post w momencie niższego samopoczucia, relatywna różnica w ilości dopaminy będzie większa – przyjemność będzie bardziej odczuwalna. Zrozumienie działania tego procesu jest niezwykle ważne w kontekście uzależnień. Częste i duże skoki (a po nich głębokie spadki) rozregulowują prawidłową gospodarkę dopaminą. Z czasem organizm może «uodpornić się» i potrzebować coraz silniejszych dawek/bodźców, by znów osiągnąć stan wyjątkowej przyjemności” (Siemiątkowska 2022).

Nawet wspomniana wyżej zdobyta wiedza nie przynosi pożądanego efektu. Z badań wynika, że człowiek skonfrontowany z olbrzymią ilością informacji potrafi co prawda szybko wyselekcjonować interesujące go dane, jednak z konieczności nie jest w stanie ich głębiej zanalizować ani przemyśleć (Carr 2011). Nicolas Carr, amerykański badacz Internetu i autor niewydanej jeszcze w Polsce książki *The Shallows* (2011), twierdzi, że stan nadmiaru informacji prowadzi do cywilizacyjnego i ewolucyjnego cofnięcia się naszego gatunku. Człowiek jest istotą, która z natury łatwo ulega rozkojarzeniu.

Zamiast fizycznej aktywności, podsuwa się dzieciom i młodzieży w Sieci atrakcyjne dla wzroku substytuty realizowane przed ekranem, ze smartfonem w rękę. Młodych nie wciąga się w aktywną fizycznie rywalizację na boisku, realne gry zespołowe rozwijające kompetencje społeczne, dające poczucie bliskości z drugim człowiekiem, rówieśnikiem, lecz w gry na ekranie, często online, w domowej samotności, z anonimowym, wirtualnym uczestnikiem. Dawne gry podwórkowe zastępuje *gaming disorder*, definiowany przez WHO w ICD-11 (klasyfikacji międzynarodowej rejestrującej stan zdrowia i warunki związane ze zdrowiem na całym świecie) jako zaburzenie związane z grami (kiedyś wideo-

grami, obecnie graniem cyfrowym), charakteryzujące się brakiem kontroli nad graniem i zwiększającym się priorytetem grania nad innymi zainteresowaniami czy codziennymi czynnościami. Napędzane przez wirtualny świat uzależnienie od gier powoduje znaczne upośledzenie funkcjonowania danej osoby w obszarach: osobistym, rodzinnym, społecznym, edukacyjnym, zawodowym lub innych ważnych.

Smartfon wyposaża się w aplikacje dające złudzenie zaangażowania i aktywności, np. krokomierze, albo podsycą się potrzebę posiadania tzw. elektroniki noszonej. Z tej ostatniej, poprzez zwiększenie funkcjonalności i wyposażenie jej w większą liczbę czujników, oferuje się wielofunkcyjne i inteligentne urządzenia, np. zegarki czy okulary. Później napędza się potrzebę jej posiadania. Trend ten jest odpowiedzią na rosnące zainteresowanie użytkowników elektroniki noszonej możliwością zmierzenia różnych parametrów życiowych i sprawnościowych. Mają oni również coraz większe wymagania w kwestii usprawnienia obsługi tych urządzeń przez jeszcze bardziej intuicyjny interfejs użytkownika.

Wspomniany wyżej cyberseks prowadzi często do uzależnienia zwanego zamiennie uzależnieniem seksualnym od Internetu, uzależnieniem od seksu online, uzależnieniem cyberseksualnym, kompulsywną pornografią internetową i kompulsywnym cyberseksem. Kojarzy się je z problematycznym zaangażowaniem w cyberseks, nadmiernym i niekontrolowanym korzystaniem z czynności seksualnych online, które wiąże się z namacalnymi negatywnymi skutkami i upośledzeniem funkcjonalnym. Zdaniem badaczy jest on konstruktem parasolowym (*umbrella construct*), grupującym różne rodzaje dysfunkcyjnych zachowań online. Wprawdzie w większości przypadków cyberseks nie wiąże się z negatywnymi konsekwencjami społecznymi czy osobistymi, niemniej pozostaje ryzykowny dla pewnej podgrupy osób i może wpływać na kilka aspektów ich życia (Wéry, Billieux 2017, s. 238–246).

Jak słusznie zauważa Andrzej Fedorowicz: „U ludzi poddawanych od dzieciństwa ciągłemu bombardowaniu bodźcami, szczególnie z telewizji i gier komputerowych, efekty zaczynają być podobne jak u osób chorych na autyzm. Zaczynają oni mieć problemy z komunikacją uczuć i relacjami społecznymi. Wolniej uczą się interpretować myśli i uczucia innych ludzi. Mają kłopot z widzeniem spraw z cudzej perspektywy. Potrafią mechanicznie zapamiętywać dużą ilość informacji, ale nie potrafią zrobić z nich użytku” (Fedorowicz 2023).

Z powyższego wynika, że korzystanie z Sieci przez dzieci i młodzież jest obaczone ryzykiem uzależnienia, prowadzi do zaburzeń psychicznych, często

do depresji i poczucia osamotnienia. Równocześnie nie można nie zauważyć, że osoby cierpiące na choroby psychiczne, między innymi na depresję, szukają w mediach elektronicznych większego bodźca niż zdrowi rówieśnicy. Tymczasem z doświadczenia psychologów terapeutów wynika, że „im więcej czasu spędzają ze smartfonem, tym bardziej może pogłębiać się ich depresja” (Komorowska 2023).

Zakończenie

Dwa najnowsze pokolenia zmieniły Internet, będąc nie tyle konsumentem mediów, ile przede wszystkim ich kreatorami, twórcami (Wasylewicz 2016, s. 138). Pod ich wpływem ewaluowała także sieć – „przestała być jedynie miejscem wyszukiwania informacji, a stała się centrum ich życia” (Garwol 2022, s. 152). Minione trzy dekady wolnego, często niekontrolowanego, dostępu dzieci i młodzieży do Internetu i powszechne użytkowanie smartfonów od najmłodszych lat sprawiło, że coraz więcej młodych ludzi doświadcza negatywnych konsekwencji komunikacji online, cierpiąc na słabsze wyniki w pracy, na studiach czy w szkole, konflikty z rodziną i przyjaciółmi lub negatywne emocje (Brand, Kimberly i in. 2016, s. 252–266). Niezwykle cenna wydaje się dziś diagnoza Jeana M. Twenge’a, według którego Pokolenie Z (i podążające jego tropem Pokolenie Alfa) wiezie życie pozbawione odpowiedzialności, czego konsekwencją jest „ucieczka w coś” (Twenge 2019). Paraaktywność kończy się biernością i ucieczką od odpowiedzialności. Jedna aktywność – „aktywność ucieczki” – prowadzi do zagubienia. Dynamiczny rozwój wirtualnego świata, zwłaszcza rozwój urządzeń mobilnych, stawia przed nami wciąż nowe wyzwania, z etycznymi włącznie.

Bibliografia

- Beyens I., Eggermont S., 2014, *Prevalence and Predictors of Text-Based and Visually Explicit Cybersex Among Adolescents*, „Young: The Nordic Journal of Youth Research”, Vol. 22, s. 43–65; <http://dx.doi.org/10.1177/0973258613512923>.
- Bilton N., 2009, *Part of the Daily American Diet, 34 Gigabytes of Data*, „New York Times”, (New York), Section B, s. 6, [on-line] <https://www.nytimes.com/2009/12/10/technology/10data.html> – 22.05.2023.
- Bohn R.E., Short J., 2012, *Measuring Consumer Information*, „International Journal of Communication”, nr 6, s. 980–1000.
- Bohn R.E., Short J., 2009, *How Much Information? 2009 Report on American Consumers*, Global Information Industry Center, University of California, San Diego.
- Brand M., Kimberly S. et al., 2016, *Integrating Psychological and Neurobiological Considerations Regarding the Development and Maintenance of Specific Internet-use Disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model*, „Neuroscience & Biobehavioral Reviews”, Vol. 71, s. 252–266.
- Buksa Ł., 2022, *Pomoc rodzinie z uzależnionym fonoholicznie dzieckiem*, Wydawnictwo Bernardinum, Pelplin.
- Buksa Ł., 2023, *Uzależnienie od Internetu i fonoholizm wśród adolescentów*, [w:] *Rzeczywistość hybrydalna. Perspektywa wychowawcza*, red. S. Jaskuła, Wydawnictwo Księgarnia Akademicka, Kraków, s. 143–173.
- Carr N., 2011, *The Shallows: What the Internet is Doing to Our Brains*, W.W. Norton & Company, New York.
- Cieślińska J., 2013, *Poczucie dobrostanu i optymizmu życiowego kadry kierowniczej placówek oświatowych*, „Studia Edukacyjne”, nr 27, s. 95–112.
- Dębski M., Bigaj M., 2019, *Młodzi cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.
- Fedorowicz A., 2015, *Jak wpływają na nas gigabajty danych, które pochłaniamy każdego dnia?*, [on-line:] <https://www.focus.pl/artykul/mozg-przeladowany-jak-wplywaja-na-nas-gigabajty-danych-ktore-pochlamiamy-kazdego-dnia> – 12.05.2023.
- Gaming disorder*, 2023, WHO, [on-line:] <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder> – 15.05.2023.

- Garwol K., 2022, *Miejsce i rola influencerów w życiu Pokolenia Z*, „Transformacje”, Vol. 112, nr 1, s. 143–161.
- Kasparek-Golimowska E., 2012, *Nadzieja i optymizm vs zwątpienie i pesymizm w kontekście „dobrego życia” w kulturze konsumpcji*, „Studia Edukacyjne”, nr 19, s. 179–213.
- Komorowska M., 2023, *Skutki nadużywania smartfonów*, [on-line:] <https://madrachrona.pl/blog/skutki-naduzywania-smartfonow> – 15.05.2023.
- McCrinkle M., Fell A., 2020, *McCrinkle Research Pty Ltd: Understanding Generation Alpha*, McCrinkle Research Pty Ltd, Norwest.
- Nastolatki 3.0*, Państwowy Instytut Badawczy NASK, 2021, [on-line:] <https://www.nask.pl/pl/aktualnosci/4294,Raport-Nastolatki-30-mlodziez-spedza-coraz-wiecej-godzin-w-internecie.html> – 12.05.2023.
- Ogas O., Gaddam S., 2011, *A Billion Wicked Thoughts*, Plume, New York.
- Paullet K.L., Morris R. i in., 2011, *Mobile Technology: Plugged in and Always on*, „Issues in Information Systems”, Vol. 12, nr 1, s. 141–150.
- Pisarek W., 2008, *Wstęp do nauki o komunikowaniu*, Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa.
- Rosenberg M.B., 2019, *Rozwiązywanie konfliktów poprzez porozumienie bez przemocy*, tłum. B. Wyczesany, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa.
- Siemiątkowska J., 2022, *Więcej, bardziej, mocniej – społeczeństwo na dopaminowym haju*, „Magazyn Uczelniany Discipulus”, s. 26–29 [on-line:] <https://samorząd.humanum.pl/wiecej-bardziej-mocniej-spoleczenstwo-na-dopaminowym-haju> – 21.11.2023.
- Twenge J.M., 2019, *iGen. Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości – i co to oznacza dla nas wszystkich*, tłum. O. Dziedzic, Wydawnictwo Smak Słowa, Sopot.
- Wachira M., 2022, *Consuming Information Research*, Delivered March 11th; Research Outline, Wonder, [on-line:] <https://askwonder.com/research/consuming-information-research-gngr6owc2?h=c2ea0077b81b60170524893115bbc6b9942f9ca675882d97751358022ed812cf> – 15.05.2023.
- Wasylewicz M., 2016, *Transformacja sposobu komunikowania się Pokolenia X, Y, Z – bilans zysków i strat*, „Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Humanitas. Seria. Pedagogika”, nr 13, s. 133–141.
- Wéry A., Billieux J., 2017, *Problematic Cybersex: Conceptualization, Assessment, and Treatment*, „Addictive Behaviors”, Vol. 64, s. 238–246.

The Era of Digital Communication: Activity Versus Escape

Abstract: Digital communication has been evolving dynamically over the past few decades under the overwhelming influence of widespread access to the Internet, the development of mobile devices, especially smartphones, the popularization of instant messaging and social media. The use of Facebook, Twitter, Instagram, microblogs and blogs, and online communicators (such as WhatsApp or Messenger), among others, enables Generation Z and Alpha to exchange information with other users, post content or read posts. Online, mediated communication is what the young and children devote several hours a day to, sometimes with more emotional involvement than direct contact. They feel they are real participants in the virtual world, finding it more appropriate, more attractive than the outside world. The purpose of the article is to answer the question of whether this is true participation or rather a form of escape, a need for compensation, balancing deficiencies in needs, and what are the potential consequences of this.

Keywords: digital communication, activity, escape, compensation