

# Niewidzialne uzależnienia dzieci i młodzieży XXI wieku.

## Nowe formy starych mechanizmów – perspektywa szkoły i wychowania

DANIELA BARTOSIAK



**W artykule podjęto problematykę współczesnych uzależnień dzieci i młodzieży, które nie mają charakteru substancjalnego, a mimo to znacząco wpływają na funkcjonowanie uczniów w środowisku szkolnym. Przeanalizowano psychiczne, fizyczne, emocjonalne i behawioralne formy uzależnień charakterystycznych dla XXI wieku, wskazując na ich powtarzalność międzypokoleniową przy jednoczesnej zmienności form. Tekst oparto na opisach przypadków zaczerpniętych z praktyki szkolnej i pedagogicznej, a jego celem jest wsparcie środowiska edukacyjnego w rozumieniu zjawisk często mylnie interpretowanych jako problemy wychowawcze, brak motywacji lub deficyty charakterologiczne<sup>1</sup>.**

### WPROWADZENIE

Współczesna szkoła funkcjonuje w rzeczywistości, w której coraz trudniej jednoznacznie oddzielić normę rozwojową od zachowań problemowych. Nauczyciele i wychowawcy obserwują narastające trudności uczniów z koncentracją, regulacją emocji, relacjami rówieśniczymi oraz motywacją do nauki.

Jednocześnie wiele z tych trudności nie mieści się w klasycznych kategoriach zaburzeń ani tradycyjnie rozumianych uzależnień. Współczesne uzależnienia fizyczne nie ograniczają się wyłącznie do reakcji somatycznych i regulacji napięcia poprzez ruch czy deprywację snu. Coraz częściej ciało staje się także narzędziem manifestowania przynależności i tożsamości, inspirowanej postaciami fikcyjnymi, influencerami lub celebrytami kultury popularnej.

Styl ubioru, fryzura, makijaż, sposób poruszania się czy mimika przestają pełnić funkcję ekspresji indywidualnej, a zaczynają być powtarzalnym rytuałem podtrzymującym poczucie bycia „kims”.

W realiach szkolnych zjawisko to bywa postrzegane jako przejaw mody, buntu lub eksperymentowania z wizerunkiem. Jednak w sytuacji gdy zmiana wyglądu staje się kompulsywna, a odejście od określonej estetyki wywołuje silny dyskomfort, lęk lub poczucie utraty tożsamości, można mówić o utrwalonym mechanizmie regulacyjnym. Ciało przestaje być wówczas przestrzenią przeżywania, a staje się kostiumem, który chroni przed niepewnością i brakiem akceptacji.

<sup>1</sup> World Health Organization, *Gaming disorder* (ICD-11, FAQ).

## DANIELA BARTOSIAK

Coraz częściej mamy do czynienia z uzależnieniami, które:

- nie są związane z substancją,
- rozwijają się w obszarze codziennych aktywności,
- są społecznie akceptowane lub wręcz wzmacniane,
- pozostają długo niezauważone.

Szkoła, jako jedno z podstawowych środowisk rozwojowych dziecka, staje się miejscem, w którym skutki tych zjawisk ujawniają się szczególnie wyraźnie.

## 1. WSPÓŁCZESNE ROZUMIENIE UZALEŻNIENIA – PERSPEKTYWA PEDAGOGICZNA

W ujęciu psychologiczno-pedagogicznym uzależnienie coraz rzadziej definiowane jest wyłącznie poprzez obecność substancji psychoaktywnej. W centrum uwagi znajduje się mechanizm regulacyjny, w którym dana czynność, relacja lub stan emocjonalny staje się dominującym sposobem radzenia sobie z napięciem, lękiem, pustką lub brakiem poczucia sensu.

Z perspektywy szkoły kluczowe staje się nie tyle pytanie: „od czego uczeń jest uzależniony”, ile:

- jaką funkcję pełni dane zachowanie,
- jaką potrzebę kompensuje,
- co się dzieje po „odstawieniu”.

### Gdy Wygląd Staje się Uzależnieniem: Nowe Wyzwania w Szkole

Infografika wyjaśnia, jak dbałość o wygląd zewnętrzny może przekształcić się w formę ekspresji w kompulsywny rytuał o cechach i cechach uzależnienia. Przedstawia kluczowe sygnały ostrzegawcze oraz charakterystykę nowoczesnych, nienarkotykowych uzależnień, które często pozostają niezauważone w środowisku szkolnym.



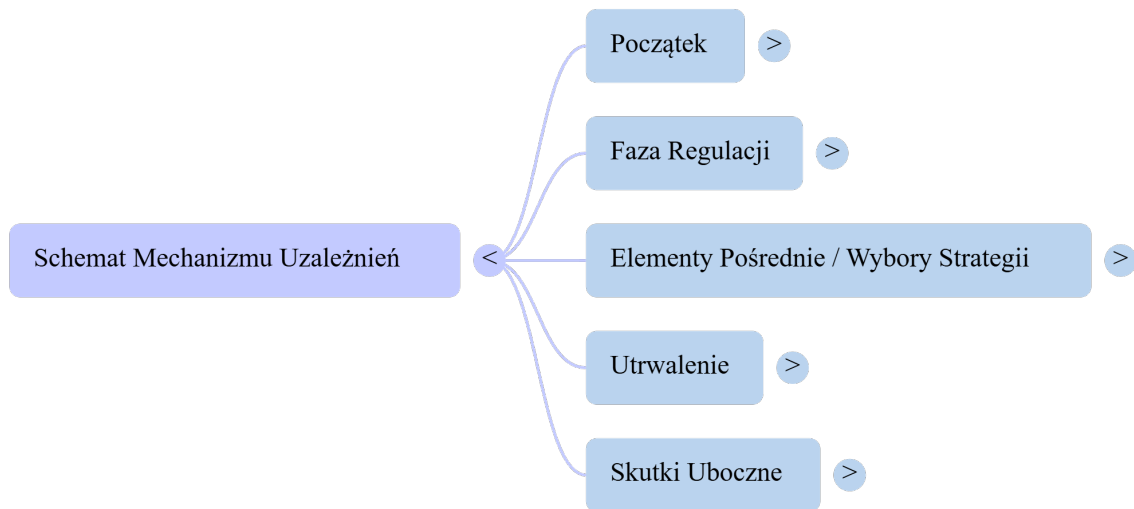
NotebookLM

Infografika 1. Opracowanie własne z wykorzystaniem narzędzia Untitled notebook

Źródło: J. Mellibruda, *Putapka niewybaczonej krzywdy* (wyd. 2), Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 1999;

B. Wojciszke, *Psychologia społeczna* (wyd. aktualizowane), Scholar, Warszawa 2022.

## NIEWIDZIALNE UZALEŻNIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY XXI WIEKU. NOWE FORMY STARYCH MECHANIZMÓW – PERSPEKTYWA SZKOŁY I WYCHOWANIA



**Schemat 1.** Opracowanie własne z wykorzystaniem narzędzia Untitled notebook

**Źródło:** Ł. Buksa, *Fonoholizm i profilaktyka uzależnienia od smartfona u dzieci i młodzieży*, „Zeszyty Prasoznawcze” nr 66(1)/2023, s. 115-131; R. Modrzyński, *Nowe uzależnienia młodego pokolenia. Od przyjemności do przymusu*, Difin, Warszawa 2012.

## 2. UZALEŻNIENIA PSYCHICZNE – UCIECZKA W UMYŚŁ

W kontekście szkolnym uzależnienia psychiczne często pozostają niezauważone, ponieważ nie zakłócają bezpośrednio porządku lekcyjnego. Uczeń bywa cichy, poprawny, a nawet osiąga dobre wyniki, jednak jego rzeczywiste zaangażowanie emocjonalne i relacyjne pozostaje poza przestrzenią szkoły. Z czasem prowadzi to do narastającego rozdźwięku między funkcjonowaniem poznawczym a dojrzałością emocjonalną, co ujawnia się szczególnie w sytuacjach wymagających współpracy, elastyczności i radzenia sobie z frustracją.

### 2.1. Uzależnienie od światów alternatywnych i narracji

W praktyce szkolnej coraz częściej obserwuje się uczniów, którzy funkcjonują poprawnie poznawczo, lecz są wyraźnie nieobecni emocjonalnie. Ich uwaga, energia i zaangażowanie skierowane są ku światom alternatywnym: fikcyjnym światom gier, seriali i literatury fantasy oraz środowiskom skupionym wokół twórczości fanowskiej<sup>2</sup>.

Aktywność fanowska to wszelkie działania podejmowane przez osoby identyfikujące się jako fani danej:

- gry,
- serii książek,
- filmu lub serialu,
- uniwersum fabularnego,
- twórcy.

Obejmuje m.in.:

- tworzenie i czytanie opowiadań inspirowanych danym światem (fanfiction),
- rysunki, grafiki, animacje związane z ulubionymi postaciami,
- udział w forach, grupach internetowych, serwerach dyskusyjnych,
- cosplay (wcielanie się w postacie),
- śledzenie nowości, analiz fabuł, teorii fanowskich,
- silną identyfikację z daną społecznością.

Aktywność fanowska nie oznacza hobby, lecz sytuację, w której:

- staje się ona głównym obszarem budowania tożsamości,
- zastępuje relacje i doświadczenia offline,
- pełni funkcję regulacji emocji i ucieczki od trudności.

<sup>2</sup> American Psychiatric Association: *Internet Gaming Disorder* (DSM-5/DSM-5-TR – warunek dalszych badań).

## Ucieczka w Fikcję: Kiedy Hobby Staje się Uzależnieniem



### Ucieczka w światy alternatywne

Ucieczka w światy alternatywne. Uczeń kieruje swoją uwagę i energię na gry, seriale, książki i społeczności fanowskie.



Tworzenie opowiadań (fanfiction)



Rysowanie postaci



Udział w forach internetowych



Cosplay

Typowe formy aktywności

### Hobby czy Uzależnienie? 3 Sygnały Ostrzegawcze



**Budowanie tożsamości**  
Aktywność fanowska staje się głównym sposobem na określanie tego, kim jestem.



**Zastępowanie relacji**  
Relacje i doświadczenia w świecie wirtualnym wypierają te w świecie realnym.



**Ucieczka od trudności**  
Stuży jako stały mechanizm regulacji emocji i unikania problemów.

© NotebookLM

**Infografika 1.** Opracowanie własne z wykorzystaniem narzędzia Untitled notebook

**Źródło:** J. Mellibruda, *Putapka niewybaczonej krzywdy* (wyd. 2), Instytut Psychologii Zdrowia PTP, Warszawa 1999;  
B. Wojciszke, *Psychologia społeczna* (wyd. aktualizowane), Scholar, Warszawa 2022.

### Przypadek uczennicy klasy VII (upodobnienie do postaci fikcyjnej)

Uczennica klasy VII stopniowo zaczyna przejmować wygląd oraz sposób poruszania się postaci z popularnego serialu animowanego. W szkole nosi charakterystyczne elementy stroju, fryzurę i makijaż inspirowane bohaterką, a każda próba ich ograniczenia wywołuje silne napięcie emocjonalne. Nauczyciele początkowo interpretują to jako etap eksperymentowania z wizerunkiem, jednak z czasem zauważalne staje się, że uczennica traci pewność siebie w sytuacjach, gdy nie może odtworzyć tego wyglądu. Stylizacja pełni funkcję ochronną – pozwala jej funkcjonować w grupie rówieśniczej bez konieczności ujawniania własnych emocji i niepewności.

### ► Porównanie międzypokoleniowe

#### • Dawniej:

W poprzednich dekadach młodzież przejmowała elementy wyglądu bohaterów literackich, muzycznych lub filmowych w sposób fragmentaryczny i czasowy. Stylizacja miała charakter okazjonalny i nie była stale wzmacniana przez środowisko rówieśnicze ani media.

#### • W XXI wieku:

Upodobnienie do postaci fikcyjnych jest nieustannie podtrzymywane przez media cyfrowe i społeczności fanowskie, co sprzyja utrwaleniu stylu jako podstawowego elementu tożsamości. Ciało staje się kostiumem, bez którego uczennica doświadcza dezorganizacji emocjonalnej i poczucia utraty bezpieczeństwa.

## NIEWIDZIALNE UZALEŻNIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY XXI WIEKU. NOWE FORMY STARYCH MECHANIZMÓW – PERSPEKTYWA SZKOŁY I WYCHOWANIA

### Przypadek ucznia klasy VII

Uczeń klasy VII, wcześniej aktywny i komunikatywny, stopniowo wycofuje się z życia klasy. Na lekcjach wykonuje minimum, unika pracy zespołowej, rysuje postacie fikcyjne. Na próby rozmowy reaguje irytacją lub obojętnością.

Mechanizm ten nie jest nowy – zmieniły się jedynie nośniki. W przeszłości podobną funkcję pełniła literatura, subkultury czy ideologie. Wspólnym mianownikiem pozostaje ucieczka od doświadczenia bezradności w świecie realnym oraz możliwość pełnej kontroli nad narracją.

Z perspektywy wychowawczej istotne jest, by nie deprecjonować zainteresowań ucznia, lecz stopniowo odbudowywać jego poczucie sprawstwa w realnym środowisku szkolnym.

### Przypadek 2 – uczeń klasy VIII (ciało jako forma kontroli)

Uczeń klasy VIII wykazuje silne przywiązanie do określonego stylu ubioru i fryzury inspirowanej influencerami internetowymi. Każda ingerencja dorosłych (uwagi dotyczące regulaminu szkolnego, zmiany wyglądu) wywołuje u niego reakcje lękowe i poczucie utraty kontroli. W sytuacjach stresu szkolnego uczniowi łatwiej jest skupić się na wyglądzie niż na przeżywanych emocjach, które pozostają nienazwane i niewyrażone. Ciało staje się w tym przypadku głównym obszarem zarządzania napięciem i poczucia sprawstwa.

#### ▶ Porównanie międzypokoleniowe

##### • Dawniej:

Chłopcy w wieku dorastania często manifestowali potrzebę kontroli i niezależności poprzez zachowania buntownicze, sport lub przynależność do subkultur, które funkcjonowały głównie w przestrzeni realnej.

##### • W XXI wieku:

Współczesne wzorce influencerów oferują gotowe modele wyglądu i zachowania, które można natychmiast wdrożyć bez konieczności konfrontacji społecznej. Kontrola nad ciałem i wizerunkiem zastępuje proces budowania autonomii w relacjach i działaniach offline.

### Przypadek uczennicy klasy VI

Uczennica, dotychczas dobrze funkcjonująca społecznie, zaczyna coraz więcej czasu spędzać w internetowych społecznościach skupionych wokół jednej serii książkowej i jej adaptacji filmowej. Na lekcjach języka polskiego i plastyki wykazuje ponadprzeciętne zaangażowanie, jednak unika wypowiedzi dotyczących własnych doświadczeń i relacji rówieśniczych. W rozmowach z nauczycielem chętnie analizuje losy bohaterów fikcyjnych, natomiast pytania o jej samopoczucie lub sytuację w klasie zbywa ogólnikami. Z czasem zauważalne staje się ograniczenie kontaktów z rówieśnikami na rzecz intensywnej aktywności online, która pełni funkcję bezpiecznej przestrzeni emocjonalnej.

#### ▶ Porównanie międzypokoleniowe

##### • Dawniej:

Uczniowie w wieku wczesnonastoletnim często intensywnie identyfikowali się z bohaterami literackimi lub filmowymi, traktując lekturę jako bezpieczną przestrzeń przeżywania emocji. Była to forma ucieczki o charakterze indywidualnym, ograniczona czasowo i osadzona głównie w świecie wyobraźni.

##### • W XXI wieku:

Analogiczną funkcję pełnią internetowe społeczności fanowskie, które umożliwiają stałe podtrzymywanie zaangażowania emocjonalnego i społecznego. Różnica polega na ciągłej dostępności, interaktywności oraz przeniesieniu relacji do przestrzeni online, co sprzyja stopniowemu zastępowaniu realnych kontaktów rówieśniczych.

## DANIELA BARTOSIAK

**Przypadek ucznia klasy VIII**

Uczeń, wcześniej określany jako przeciętny i spokojny, zaczyna silnie identyfikować się z wybranym uniwersum gry fabularnej. Coraz częściej używa charakterystycznego języka i odniesień niezrozumiałych dla klasy, reaguje rozdrażnieniem na próby żartobliwego dystansu ze strony rówieśników. W sytuacjach wymagających współpracy grupowej wycofuje się lub próbuje narzucić innym własną wizję, wzorowaną na mechanizmach znanych z gry. W realnym środowisku szkolnym doświadcza poczucia braku wpływu, natomiast w świecie fikcyjnym ma jasno określoną rolę, status i poczucie kompetencji.

**▶ Porównanie międzypokoleniowe****• Dawniej:**

Chłopcy w okresie dorastania często budowali poczucie tożsamości poprzez identyfikację z subkulturami, sportem lub ideologiami, które oferowały jasne role, hierarchie i poczucie przynależności.

**• W XXI wieku:**

Funkcję tę przejmują rozbudowane światy gier fabularnych, w których uczeń może uzyskać natychmiastowe poczucie kompetencji, statusu i wpływu. W przeciwieństwie do dawnych form przynależności, współczesne uniwersa narracyjne ograniczają konieczność konfrontacji z realnymi relacjami i kompromisem społecznym.

**Przypadek uczennicy klasy VII**

Uczennica przejawia silne zaangażowanie w twórczość fanowską związaną z serialem animowanym. Prowadzi zeszyty i profile internetowe poświęcone analizie relacji między bohaterami, intensywnie reaguje emocjonalnie na zmiany fabularne. W szkole funkcjonuje poprawnie, jednak w sytuacjach konfliktowych lub wymagających samodzielnego

stanowiska odwołuje się do schematów i narracji znanych z fikcyjnego świata. Z czasem zauważalna staje się trudność w odróżnianiu własnych emocji od emocji przypisywanych postaciom, co utrudnia jej realne funkcjonowanie relacyjne.

**▶ Porównanie międzypokoleniowe****• Dawniej:**

Silne przeżywanie emocji poprzez fikcję było charakterystyczne dla młodzieży identyfikującej się z określonymi nurtami kulturowymi lub estetycznymi (np. romantyzacja cierpienia, subkultury młodzieżowe). Emocje te były jednak osadzone w realnych relacjach i interakcjach.

**• W XXI wieku:**

Narracje fikcyjne funkcjonują jako gotowe matryce emocjonalne, które mogą zastępować proces rozpoznawania i nazywania własnych uczuć. Intensywne zaangażowanie w twórczość fanowską sprzyja zatarciu granicy między emocjami własnymi a przeżyciami postaci, co utrudnia rozwój dojrzałych kompetencji relacyjnych.

**Przypadek ucznia klasy II liceum**

Uczeń, osiągający poprawne wyniki w nauce, stopniowo ogranicza swoje funkcjonowanie społeczne do wąskiej grupy internetowej związanej z określonym uniwersum narracyjnym (gra fabularna, seria fantasy). W szkole jest obecny fizycznie, jednak rzadko inicjuje kontakt z rówieśnikami, unika aktywności wymagających ekspozycji społecznej. W wypowiedziach pisemnych i ustnych coraz częściej posługuje się metaforami i odniesieniami zaczerpniętymi z fikcyjnych światów, co utrudnia komunikację z otoczeniem. Zaangażowanie to pełni funkcję stabilizującą w okresie nasilonych pytań tożsamościowych i presji wyborów edukacyjno-zawodowych, oferując pozorowane poczucie sensu i przewidywalności.

## NIEWIDZIALNE UZALEŻNIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY XXI WIEKU. NOWE FORMY STARYCH MECHANIZMÓW – PERSPEKTYWA SZKOŁY I WYCHOWANIA

### ▶ Porównanie międzypokoleniowe

#### • Dawniej:

W okresie adolescencji młodzi ludzie często poszukiwali sensu i stabilizacji poprzez ideologie, ruchy społeczne lub aktywność artystyczną, które dawały ramy interpretacyjne dla doświadczeń tożsamościowych.

#### • W XXI wieku:

Światy narracyjne gier i literatury fantasy oferują gotowe struktury znaczeń, role i ścieżki rozwoju, co czyni je atrakcyjną alternatywą wobec niepewności wyborów edukacyjno-zawodowych. Różnica polega na mniejszym zakorzenieniu tych aktywności w realnym kontekście społecznym szkoły i lokalnej wspólnoty.

#### Przypadek maturzysty

Uczeń klasy maturalnej, postrzegany przez nauczycieli jako bezproblemowy i samodzielny, znaczną część swojego czasu poświęca nocnej aktywności w społecznościach fanowskich skupionych wokół seriali i gier narracyjnych. Deklaruje, że świat fikcyjny stanowi dla niego przestrzeń wytchnienia od presji egzaminacyjnej i oczekiwań dorosłych. W ostatnim roku nauki obserwuje się u niego narastające zmęczenie, spadek koncentracji oraz unikanie rozmów o przyszłości. Intensywne zaangażowanie w narracje alternatywne pozwala mu czasowo regulować lęk, jednocześnie odsuwając konfrontację z realnymi decyzjami i odpowiedzialnością.

### ▶ Porównanie międzypokoleniowe

#### • Dawniej:

Młodzi stojąca u progu dorosłości często reagowała na presję egzaminacyjną wycofaniem, buntowniczym zachowaniem lub intensyfikacją kontaktów rówieśniczych, które umożliwiały odciążenie napięcia.

#### • W XXI wieku:

Rolę mechanizmu regulacyjnego przejmują narracje alternatywne dostępne online, pozwalające na czasowe zawieszenie konfrontacji z decyzjami i odpowiedzialnością. Stała dostępność tych światów sprzyja odwlekaniu procesu separacji i autonomizacji, co może wpływać na gotowość do podejmowania ról dorosłych.

#### Przypadek uczennicy klasy II liceum (styl jako warunek funkcjonowania)

Uczennica klasy II liceum konsekwentnie stylizuje się na wybraną estetykę kultury popularnej, przeznaczając dużo czasu na dobór stroju, makijażu i dodatków. W rozmowach indywidualnych przyznaje, że „bez tego nie jest sobą” i ma trudność z funkcjonowaniem w sytuacjach, gdy nie może zadbać o swój wygląd. W momentach nasilonego stresu szkolnego koncentracja na ciele i wizerunku zastępuje refleksję nad własnymi emocjami i potrzebami. Uzależnienie to nie manifestuje się w zachowaniach jawnie problemowych, lecz w stopniowym ograniczaniu elastyczności i odporności psychicznej.

### ▶ Porównanie międzypokoleniowe

#### • Dawniej:

Eksperymentowanie z wyglądem w okresie adolescencji było zwykle etapem przejściowym, powiązany z poszukiwaniem własnego miejsca w grupie rówieśniczej. Zmiana stylu nie wiązała się z głębokim zagrożeniem dla poczucia tożsamości.

#### • W XXI wieku:

Stała ekspozycja na porównania wizerunkowe i estetyczne prowadzi do sytuacji, w której wygląd staje się warunkiem akceptacji i samoregulacji emocjonalnej. Odejście od wybranego stylu może wywoływać lęk i dezorganizację, wskazując na utrwalenie mechanizmu uzależnieniowego.

## DANIELA BARTOSIAK

Choć formy zaangażowania młodych ludzi uległy istotnej transformacji, podstawowy mechanizm pozostaje niezmienny: w momentach napięcia rozwojowego oraz braku poczucia wpływu poszukiwane są przestrzenie oferujące bezpieczeństwo, sens i kontrolę. Porównanie międzypokoleniowe pokazuje, że potrzeba ekspresji i przynależności – zarówno poprzez narracje, jak i poprzez ciało – ma charakter rozwojowo stały. W XXI wieku zasadnicza różnica polega na skali, dostępności oraz społecznej intensywności tych przestrzeni, co czyni je silniejszym konkurentem dla doświadczeń oferowanych przez szkołę i realne relacje. Ciało coraz częściej pełni funkcję podstawowego regulatora napięcia i nośnika tożsamości, co zwiększa ryzyko utrwalenia zależności ograniczających elastyczne funkcjonowanie uczniów w środowisku szkolnym.

## 2.2. Uzależnienie od stymulacji poznawczej

Innym zjawiskiem obserwowanym powszechnie jest trudność uczniów w utrzymaniu uwagi przy zadaniach wymagających dłuższego wysiłku poznawczego.

### Przypadek uczennicy klasy V

Uczennica klasy V, bystra i ciekawa świata, ma trudności z czytaniem dłuższych tekstów i pracą pisemną. Często zmienia pozycję, zadaje pytania niezwiązane z tematem, sprawia wrażenie znudzonej.

W tym przypadku nie mamy do czynienia z brakiem zdolności, lecz z mózgiem przyzwyczajonym do szybkiej zmienności bodźców. Szkoła, oparta na strukturze, ciągłości i odroczonej gratyfikacji, staje się środowiskiem trudnym adaptacyjnie<sup>3</sup>.

#### ► Porównanie międzypokoleniowe:

W poprzednich pokoleniach trudności z koncentracją u dzieci o dużej ciekawości poznawczej częściej wiązano z nadmiarem energii i potrzebą ruchu, która

<sup>3</sup> OECD, *Students, digital devices and success*, 2024 – związek dysfunkcji cyfrowej w klasie z wynikami (PISA).

znajdowała ujście w zabawie, aktywności fizycznej lub spontanicznych interakcjach rówieśniczych. W XXI wieku analogiczna potrzeba stymulacji poznawczej zaspokajana jest głównie poprzez szybkie, zmienne bodźce cyfrowe, co utrudnia adaptację do szkolnych wymagań opartych na długotrwałym skupieniu, sekwencyjnym przetwarzaniu informacji i odroczonej gratyfikacji.

## 3. UZALEŻNIENIA FIZYCZNE – CIAŁO JAKO REGULATOR NAPIĘCIA

Współczesne uzależnienia dzieci i młodzieży coraz częściej manifestują się na poziomie somatycznym, zanim zostaną uświadomione poznawczo lub nazwane emocjonalnie. Ciało staje się pierwszym i najłatwiej dostępnym narzędziem regulacji napięcia, lęku i przeciążenia bodźcami, szczególnie w sytuacjach, w których uczeń nie dysponuje jeszcze rozwiniętymi kompetencjami samoregulacyjnymi. W realiach szkolnych objawia się to poprzez nadmierną ruchliwość, kompulsywne mikrozachowania, trudności z utrzymaniem rytmu dnia, a także przewlekłe zmęczenie wynikające z zaburzeń snu<sup>4</sup>.

Z perspektywy pedagogicznej istotne jest, że tego rodzaju symptomy często interpretowane są wyłącznie w kategoriach braku dyscypliny, lenistwa lub nieprzestrzegania zasad. Tymczasem w wielu przypadkach mają one charakter reakcji adaptacyjnych organizmu na chroniczny stres, presję osiągnięć oraz nieustanną dostępność bodźców cyfrowych. Uzależnienia fizyczne nie polegają zatem na przywiązaniu do konkretnego obiektu, lecz na utrwaleniu wzorca, w którym regulacja napięcia odbywa się przede wszystkim poprzez ciało, z pominięciem refleksji i kontaktu z własnymi emocjami.

### Przypadek – uczeń klasy I liceum

Uczeń klasy I liceum, który w pierwszych miesiącach nauki sprawia wrażenie dobrze przystosowanego, zaczyna stopniowo przejawiać nasilone objawy

<sup>4</sup> S. Paruthi i in., *Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations* (AASM, 2016): 8-10 godzin snu dla 13-18-latków.

## NIEWIDZIALNE UZALEŻNIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY XXI WIEKU. NOWE FORMY STARYCH MECHANIZMÓW – PERSPEKTYWA SZKOŁY I WYCHOWANIA

somatyczne. Na lekcjach często zmienia pozycję, manipuluje przedmiotami, nieustannie porusza stopą lub dłońmi, a w sytuacjach wymagających skupienia wykazuje wyraźne znużenie i niepokój. Nauczyciele interpretują te zachowania jako brak dyscypliny lub trudności adaptacyjne typowe dla zmiany etapu edukacyjnego.

W rozmowach indywidualnych uczniów nie potrafi jednoznacznie nazwać swoich emocji ani wskazać źródeł napięcia, opisując raczej „ciągłe zmęczenie” i potrzebę bycia w ruchu. Okazuje się, że regulacja napięcia odbywa się niemal wyłącznie na poziomie somatycznym – poprzez mikroruchy, skracanie snu i kompulsywne sięganie po bodźce cyfrowe w przerwach między zajęciami. W warunkach szkolnych ciało pełni funkcję podstawowego regulatora stresu związanego z nowym środowiskiem, wymaganiami edukacyjnymi i presją porównywania się z rówieśnikami.

### ▶ Porównanie międzypokoleniowe:

W poprzednich pokoleniach napięcie związane z adaptacją do nowego etapu edukacyjnego było częściej rozładowywane poprzez aktywność fizyczną, kontakt z rówieśnikami lub zachowania jawnie buntownicze, które umożliwiały ekspresję emocji w środowisku realnym. W XXI wieku regulacja napięcia przesuwana jest w stronę subtelnych, powtarzalnych reakcji somatycznych oraz stałej stymulacji cyfrowej, co sprzyja utrwaleniu ciała jako głównego narzędzia samoregulacji przy jednoczesnym ograniczeniu refleksji nad przeżywanymi emocjami.

### 3.1. Uzależnienie od mikroruchów i urządzeń

Wielu nauczycieli zwraca uwagę na kompulsywne sięganie uczniów po telefon, manipulowanie przedmiotami czy ciągłe zmiany pozycji.

Choć zachowania te bywają interpretowane jako brak dyscypliny, w rzeczywistości często mają charakter automatycznych reakcji somatycznych, służących regulacji napięcia.

Nadmierne karanie takich zachowań może prowadzić do eskalacji napięcia, a nie do jego redukcji. Znacznie skuteczniejsze okazuje się wprowadzanie jasnych zasad oraz budowanie świadomości własnych reakcji ciała.

### Przypadek ucznia klasy VI

Uczeń klasy VI podczas lekcji niemal nieustannie manipuluje przedmiotami znajdującymi się na ławce, często zmienia pozycję ciała i odruchowo sięga do kieszeni, w której zwykle nosi telefon. W sytuacjach gdy urządzenie zostaje odłożone lub zdeponowane, uczeń wykazuje wyraźne oznaki napięcia: przyspieszone ruchy, rozdrażnienie oraz trudność z powrotem do zadania. W rozmowach indywidualnych nie potrafi wskazać przyczyny swojego zachowania, określając je jako „nawyk” lub „coś, co samo się dzieje”. Zachowania te pełnią funkcję regulacyjną i umożliwiają mu utrzymanie minimalnego poziomu komfortu w warunkach szkolnej koncentracji i ograniczonej stymulacji.

### ▶ Porównanie międzypokoleniowe

W poprzednich pokoleniach podobne potrzeby rozładowania napięcia przejawiały się głównie w postaci ruchliwości, wiercenia się lub drobnych zachowań motorycznych, które miały charakter sytuacyjny i zanikały poza klasą. W XXI wieku mikroruchy coraz częściej sprzężone są z urządzeniami cyfrowymi, które wzmacniają odruchowe reakcje ciała i skracają czas tolerancji na brak stymulacji. Telefon przestaje być jedynie narzędziem komunikacji, a staje się elementem regulującym napięcie somatyczne, co utrudnia uczniom adaptację do szkolnych wymagań opartych na bezruchu i długotrwałej koncentracji.

### 3.2. Uzależnienie od deprywacji snu

Chroniczne zmęczenie uczniów staje się jednym z najczęściej zgłaszanych problemów wychowawczych<sup>5</sup>.

<sup>5</sup> CDC – aktualizowane statystyki niedoboru snu u młodzieży.

## DANIELA BARTOSIAK

**Przypadek ucznia klasy VIII**

Uczeń klasy VIII regularnie zasypia na lekcjach, reaguje agresją na uwagi, ma trudności z pamięcią i koncentracją. Rozmowa ujawnia wielogodzinne nocne korzystanie z gier i komunikatorów.

Z perspektywy szkoły istotne jest odejście od interpretacji moralizujących („lenistwo”, „brak odpowiedzialności”) na rzecz edukacji dotyczącej funkcjonowania mózgu i współpracy z rodziną.

**► Porównanie międzypokoleniowe**

W poprzednich pokoleniach zaburzenia snu u młodzieży były najczęściej konsekwencją czynników sytuacyjnych, takich jak nadmiar obowiązków, stres szkolny lub okresowe trudności emocjonalne, a nocny odpoczynek pozostawał względnie chronioną sferą. W XXI wieku sen staje się obszarem systematycznej deprivacji związanej z całodobową dostępnością gier i komunikatorów, co prowadzi do chronicznego zmęczenia i trwałych trudności poznawczych. Regulacja napięcia i relacji społecznych przesuwają się z dnia na noc kosztem funkcjonowania ucznia w środowisku szkolnym.

We wszystkich opisanych przypadkach wspólnym mechanizmem jest traktowanie świata fikcyjnego i aktywności fanowskiej nie jako formy zainteresowania, lecz jako podstawowego narzędzia regulacji emocji i budowania tożsamości. Zaangażowanie to nasila się szczególnie w momentach rozwojowych i edukacyjnych obciążeń, takich jak zmiany ról społecznych, presja oceniania czy konieczność podejmowania decyzji dotyczących przyszłości. Światy narracyjne oferują młodym ludziom poczucie przewidywalności, kontroli i przynależności, których brakuje im w realnym środowisku szkolnym. Z perspektywy wychowawczej kluczowe pozostaje więc rozróżnienie między zdrowym zainteresowaniem a sytuacją, w której fikcyjna narracja zaczyna zastępować realne doświadczenie relacyjne i rozwojowe.

**4. UZALEŻNIENIA EMOCJONALNE – GDY EMOCJE STAJĄ SIĘ TOŻSAMOŚCIĄ**

Współczesne uzależnienia emocjonalne dzieci i młodzieży coraz częściej polegają nie na intensywności przeżywanych uczuć, lecz na trwałym utożsamieniu się z określonym stanem emocjonalnym. Emocje przestają pełnić funkcję sygnałów informujących o potrzebach i sytuacji, a zaczynają być traktowane jako podstawowy element definiujący „kim jestem”. W środowisku szkolnym przejawia się to m.in. w trudności z elastycznym reagowaniem na zmiany, silnych reakcjach na brak uwagi lub neutralność dorosłych oraz w oporze wobec sytuacji, które mogłyby prowadzić do poprawy samopoczucia.

Z perspektywy pedagogicznej szczególnie istotne jest to, że tego rodzaju uzależnienia bywają mylone z cechami osobowości lub „trudnym charakterem”. Tymczasem mają one charakter regulacyjny i rozwojowy, a ich źródłem jest często brak bezpiecznych przestrzeni do przeżywania i nazywania emocji w sposób nieoceniający.

**4.1. Uzależnienie od uwagi**

Część uczniów funkcjonuje w nieustannej potrzebie reakcji ze strony otoczenia. Każda uwaga – nawet negatywna – staje się potwierdzeniem istnienia.

W środowisku szkolnym objawia się to:

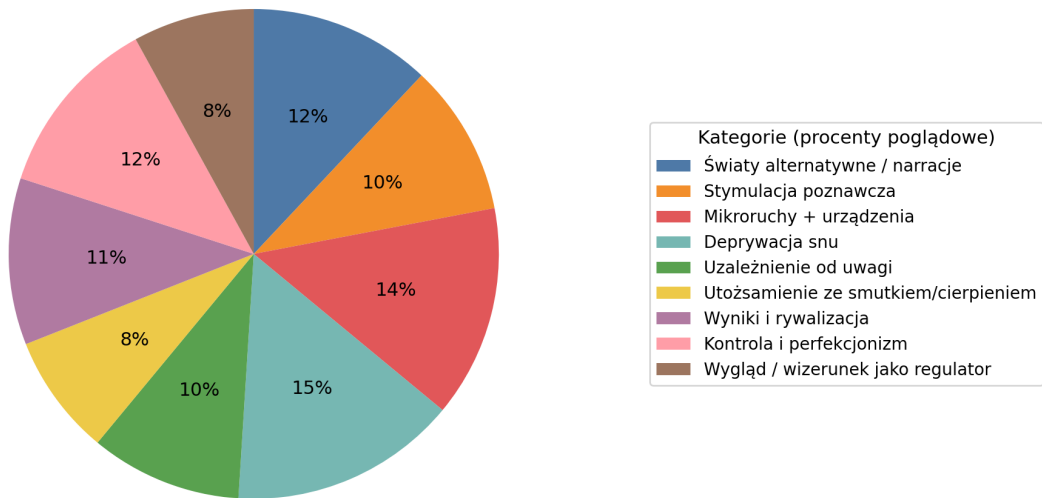
- prowokowaniem konfliktów,
- teatralnością zachowań,
- trudnością w znoszeniu neutralności.

Brak świadomości tego mechanizmu może prowadzić do niezamierzonego wzmacniania zachowań problemowych.

**Przypadek uczennicy klasy VI**

Uczennica klasy VI często inicjuje sytuacje konfliktowe w klasie, głośno komentuje wypowiedzi innych uczniów i reaguje przesadnie emocjonalnie na drobne uwagi nauczycieli. W sytuacjach gdy jej

## NIEWIDZIALNE UZALEŻNIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY XXI WIEKU. NOWE FORMY STARYCH MECHANIZMÓW – PERSPEKTYWA SZKOŁY I WYCHOWANIA



**Schemat 1.** Opracowanie własne z wykorzystaniem narzędzia Untitled notebook

**Źródło:** Ł. Buksa, *Fonoholizm i profilaktyka uzależnienia od smartfona u dzieci i młodzieży*, „Zeszyty Prasoznawcze” nr 66(1)/2023, s. 115-131; R. Modrzyński, *Nowe uzależnienia młodego pokolenia. Od przyjemności do przymusu*, Difin, Warszawa 2012; *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*, NASK – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2023.

zachowanie spotyka się z brakiem reakcji lub neutralnym komunikatem, dziewczynka nasila swoje działania, podnosząc głos lub prowokując kolejne interakcje. W rozmowach indywidualnych ujawnia silną potrzebę bycia zauważoną przy jednoczesnej trudności w nazywaniu własnych emocji i potrzeb. Każda reakcja otoczenia – niezależnie od jej charakteru – pełni funkcję potwierdzającą jej obecność i znaczenie w grupie.

### ► Porównanie międzypokoleniowe

W poprzednich pokoleniach potrzeba uwagi u dzieci była częściej zaspokajana poprzez bezpośredni kontakt z dorosłymi i rówieśnikami w przestrzeni realnej, a zachowania prowokacyjne miały zwykle ograniczony zasięg i czas trwania. W XXI wieku środowisko cyfrowe oraz kultura natychmiastowej reakcji wzmacniają przekonanie, że bycie zauważonym jest warunkiem istnienia, co sprzyja utrwalaniu zachowań eskalacyjnych również w środowisku szkolnym. Neutralność dorosłych, niegdyś traktowana jako bezpieczna rama wychowawcza, bywa obecnie odczytywana jako odrzucenie, co nasila potrzebę prowokowania reakcji.

## 4.2. Uzależnienie od smutku i cierpienia

Szczególnie niepokojącym zjawiskiem jest identyfikowanie się młodych ludzi z rolą osoby cierpiącej. Smutek, lęk czy poczucie wykluczenia stają się elementem tożsamości.

W praktyce szkolnej wymaga to dużej ostrożności – z jednej strony uznania realności emocji ucznia, z drugiej niedopuszczenia do ich utrwalenia jako jedyne go sposobu definiowania siebie.

### Przypadek ucznia klasy VII

Uczeń klasy VII stopniowo zaczyna definiować siebie poprzez doświadczenie cierpienia i poczucie bycia niezrozumianym. W wypowiedziach ustnych i pisemnych często odwołuje się do motywów samotności, niesprawiedliwości i krzywdy, podkreślając swoją odmienność od rówieśników. Na propozycje wsparcia lub poprawy sytuacji reaguje dystansem, niekiedy irytacją, sugerując, że „i tak nic się nie zmieni”. Smutek i wycofanie pełnią funkcję stabilizującą – pozwalają mu zachować spójną narrację o sobie i uniknąć ryzyka rozczarowania związanego z próbą zmiany.

## DANIELA BARTOSIAK

W środowisku szkolnym chłopiec bywa postrzegany jako introwertyczny lub trudny emocjonalnie, jednak bliższa obserwacja wskazuje, że cierpienie stało się dla niego głównym punktem odniesienia w budowaniu tożsamości oraz sposobem uzyskiwania uwagi i zrozumienia.

#### ► Porównanie międzypokoleniowe

W poprzednich pokoleniach przeżywanie smutku i poczucia wykluczenia u chłopców było częściej maskowane zachowaniami zewnętrznymi, takimi jak bunt, agresja lub wycofanie bez werbalizacji emocji. Cierpienie rzadko stawało się elementem jawnie komunikowanej tożsamości. W XXI wieku zmiana norm kulturowych oraz obecność narracji normalizujących cierpienie sprzyjają jego internalizacji i estetyzacji, co może prowadzić do utrwalenia smutku jako centralnego sposobu definiowania siebie zamiast traktowania go jako stanu przejściowego wymagającego wsparcia.

## 5. UZALEŻNIENIA BEHAVIORALNE – DZIAŁANIE ZAMIAST BYCIA

Uzależnienia behawioralne dzieci i młodzieży coraz częściej dotyczą nie konkretnych czynności, lecz utrwalonego stylu funkcjonowania opartego na ciągłym działaniu, osiągnięciach i kontroli. W realiach szkolnych przejawiają się one nadmiernym skupieniem na wynikach, procedurach i porównaniach przy jednoczesnym osłabieniu kontaktu z własnymi potrzebami, emocjami i ograniczeniami. Działanie staje się wówczas sposobem regulowania napięcia i budowania poczucia wartości, a nie naturalną konsekwencją ciekawości czy rozwoju. Z perspektywy wychowawczej szczególnie istotne jest to, że tego typu uzależnienia często są społecznie wzmacniane i długo pozostają nierozpoznane jako czynnik ryzyka.

#### Przypadek uczennicy klasy II liceum

Uczennica klasy II liceum osiąga bardzo dobre wyniki w nauce i jest postrzegana jako ambitna oraz odpowiedzialna. Angażuje się w liczne projekty

szkolne, zajęcia dodatkowe i konkursy, skrupulatnie planując każdy dzień. W sytuacjach gdy pojawia się konieczność odpoczynku lub rezygnacji z części zadań, reaguje silnym niepokojem i poczuciem winy. W rozmowach indywidualnych trudno jej określić własne potrzeby niezwiązane z osiągnięciami, a chwile beczynności opisuje jako „stracony czas”. Działanie i produktywność pełnią funkcję podstawowego regulatora napięcia oraz głównego źródła poczucia własnej wartości.

#### ► Porównanie międzypokoleniowe

W poprzednich pokoleniach nadmierna aktywność młodzieży częściej miała charakter sytuacyjny i była równoważona przez wyraźne granice między czasem nauki a czasem wolnym. Osiągnięcia szkolne stanowiły jeden z elementów funkcjonowania, lecz rzadziej pełniły funkcję centralnego wyznacznika tożsamości. W XXI wieku kultura ciągłej efektywności i porównań sprzyja utrwaleniu przekonania, że wartość jednostki zależy od nieustannego działania i wyników, co zwiększa ryzyko rozwinięcia uzależnień behawioralnych, maskowanych jako „ambicja” lub „zaangażowanie”.

### 5.1. Uzależnienie od wyników i rywalizacji

Uczniowie osiągający wysokie wyniki coraz częściej doświadczają silnego lęku przed porażką. Każdy błąd urasta do rangi zagrożenia dla własnej wartości. Szkoła, poprzez system oceniania i porównań, nieświadomie może wzmacniać ten mechanizm. Kluczowe znaczenie ma sposób komunikowania błędu i doceniania procesu uczenia się.

#### Przypadek ucznia klasy VIII

Uczeń klasy VIII osiąga bardzo wysokie wyniki w nauce i regularnie znajduje się w czołówce klasy. Każde potknięcie, nawet drobny błąd w pracy pisemnej lub niższa ocena cząstkowa, wywołuje u niego silną reakcję emocjonalną: napięcie, wycofanie lub nadmierne usprawiedliwianie się. W sytuacjach rywalizacji reaguje impulsywnie, koncentrując się bardziej na

## NIEWIDZIALNE UZALEŻNIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY XXI WIEKU. NOWE FORMY STARYCH MECHANIZMÓW – PERSPEKTYWA SZKOŁY I WYCHOWANIA

wyniku niż na samym procesie uczenia się. W rozmowach indywidualnych ujawnia przekonanie, że utrata pozycji „najlepszego” oznacza spadek własnej wartości i akceptacji ze strony otoczenia.

### ► Porównanie międzypokoleniowe

W poprzednich pokoleniach rywalizacja szkolna miała zwykle wyraźnie wyznaczone ramy i była równoważona przez doświadczenia pozaszkolne, w których błąd i porażka nie podlegały stałej ocenie. Osiągnięcia edukacyjne rzadziej pełniły funkcję głównego wyznacznika tożsamości ucznia. W XXI wieku systematyczne porównywanie wyników, rankingów i osiągnięć sprzyja internalizacji przekonania, że wartość jednostki jest bezpośrednio zależna od rezultatów, co zwiększa podatność na uzależnienie od rywalizacji i chroniczny lęk przed porażką.

### 5.2. Uzależnienie od kontroli i perfekcjonizmu

Perfekcjonizm, często postrzegany jako cecha pożądana, w praktyce szkolnej bywa źródłem poważnych trudności adaptacyjnych.

Ucniowie ci:

- nadmiernie planują,
- boją się zmian,
- odkładają działania z obawy przed niedoskonałością.

W pracy wychowawczej istotne jest modelowanie postawy elastyczności i akceptacji „wystarczająco dobrego” działania.

#### Przypadek uczennicy klasy VII

Uczenica klasy VII jest postrzegana jako sumienna i odpowiedzialna, jednak każdą pracę przygotowuje z nadmierną starannością, wielokrotnie poprawiając szczegóły niemające realnego wpływu na jakość końcowego efektu. Często odkłada oddanie prac, tłumacząc to „jeszcze niegotowością”, a nieoczekiwane zmiany planu lekcji lub formy sprawdzianu wywołują u niej silny niepokój. W sytuacjach

wymagających spontaniczności lub improwizacji wycofuje się z obawy przed popełnieniem błędu. Kontrola i perfekcyjne przygotowanie pełni funkcję zabezpieczającą przed lękiem, jednocześnie ograniczając elastyczność i gotowość do działania.

### ► Porównanie międzypokoleniowe

W poprzednich pokoleniach perfekcjonizm uczniów był częściej równoważony przez mniej sformalizowane wymagania szkolne oraz większą tolerancję na niedoskonałość w codziennym funkcjonowaniu. Błąd stanowił naturalny element uczenia się, a nadmierna kontrola rzadziej była wzmacniana systemowo. W XXI wieku kultura wysokich standardów, porównań i stałej oceny sprzyja utrwaleniu przekonania, że tylko działanie bezbłędne jest akceptowalne, co zwiększa ryzyko rozwoju uzależnienia od kontroli i perfekcjonizmu kosztem rozwoju samodzielności i odporności psychicznej.

Reasumując – współczesne uzależnienia dzieci i młodzieży rzadko przyjmują formę jawnych patologii. Częściej są to subtelne, powtarzalne mechanizmy, które – niezauważone – mogą znacząco zaburzać proces edukacyjny i rozwojowy. Szkoła nie jest miejscem terapii, ale miejscem wczesnego rozpoznania, niewzmacniania destrukcyjnych wzorców oraz budowania doświadczeń regulujących. Warunkiem jest jednak zmiana perspektywy: odejście od oceny zachowania na rzecz rozumienia jego funkcji. W tym sensie rola nauczyciela i wychowawcy w XXI wieku coraz częściej polega nie tylko na przekazywaniu wiedzy, lecz na byciu uważnym obserwatorem procesów, które – choć niewidzialne – realnie kształtują przyszłość młodego człowieka. ●

#### Daniela Bartosiak

Nauczycielka i pedagog, nauczyciel konsultant w Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli. Pracuje z młodzieżą oraz kadrą nauczycielską, łącząc kompetencje z zakresu chemii, przyrody, edukacji zdrowotnej, doradztwa zawodowego i edukacji dla bezpieczeństwa z działaniami profilaktycznymi dotyczącymi uzależnień i zachowań ryzykownych. Autorka programów nauczania i materiałów metodycznych, m.in. publikacji „Wybrane narzędzia i techniki aktywnej realizacji treści prozdrowotnych w pracy z uczniami. Projekty edukacyjne. Studium przypadku” oraz „Postępowanie w sytuacjach kryzysowych”. Finalistka Ogólnopolskiego Konkursu „Profilaktyk Roku 2024 – Złote Ogniwo”.