

W najnowszym raporcie z badania Fundacji CBOS z 2019 roku¹ na temat rozpowszechnienia hazardu i innych uzależnień behawioralnych w Polsce część informacji dotyczy nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych. Na podstawie wypowiedzi użytkowników Facebooka, Instagrama i Twittera badacze spróbowali określić czynniki ryzyka i czynniki chroniące oraz specyfikę nowego typu zachowań problemowych. W artykule prezentujemy wyniki dotyczące Facebooka.

NADMIERNE KORZYSTANIE Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH W OCENIE INTENSYWNYCH UŻYTKOWNIKÓW NA PRZYKŁADZIE FACEBOOKA

Filip Nawara
Fundacja Praesterno

Facebook (FB) to najpopularniejsze medium społecznościowe w Polsce. Korzysta z niego ponad 95% wszystkich użytkowników serwisów społecznościowych, co stanowi 66% internautów w kraju. Potencjał uzależnieniowy Facebooka jest stosunkowo niewielki – ok. 3% osób objętych badaniem ilościowym wykazało znamiona problemu, podczas gdy dla Twittera było to 8,6%, a dla Instagrama ponad 4%. Jednak w wartościach bezwzględnych, wobec rozpowszechnienia tego medium, skala nadużywania czy uzależnienia okazuje się niemała.

Narzędzia badawcze

Badaniem jakościowym objęto osoby w wieku 25-35 lat, czyli należące do najliczniejszej grupy wiekowej wśród

użytkowników mediów społecznościowych, jak również cechującej się dużą świadomością działania tych mediów. Badanie było równocześnie testem narzędzi kontrolnych wykorzystanych później w badaniu ilościowym do oceny poziomu zaangażowania w serwisy społecznościowe i ryzyka powstania zaburzeń. Zastosowano metodę zogniskowanych wywiadów grupowych (FGI), które przeprowadzono w 12 grupach, z czego w 8 przedmiotem dyskusji był Facebook.

Kryteria doboru grupy

Jak zaznaczyli badacze, ilość czasu spędzanego w sieci nie jest obecnie właściwym wskaźnikiem poziomu zaangażowania w media społecznościowe, ponieważ internet jest używany stale i wszechstronnie. W kwestionariuszu rekrutacyjnym

umieszczono za to kryterium nieustannego „bycia on-line” w znaczeniu niewylogowywania się z danego serwisu. Podstawą selekcji była tzw. skala Bergen, służąca do pomiaru zagrożenia uzależnieniem od Facebooka. Narzędzie to bazuje na sześciu uznanych kryteriach uzależnienia, jakimi są: istotność, zmiany nastroju, tolerancja, objawy abstynencji, konflikt i nawroty.

Czynniki stymulujące zaangażowanie

Facebook działa w języku polskim od 2008 roku. Większość uczestników badania była obecna już wcześniej na innych lokalnych portalach społecznościowych i pamięta jego pojawienie się oraz wzrost popularności.

Z czasem większość wcześniej używanych serwisów – wśród nich *Nasza Klasa*, *Grono*, *Fotka.pl* oraz komunikator *Gadu-Gadu* – została wyparta z szerokiego obiegu. Na proces ten wpłynęły rosnąca popularność FB oraz większa jego obecność w codziennym funkcjonowaniu uczestników: przez rozwój narzędzi, uwarunkowania środowiskowe i indywidualne potrzeby użytkowników.

Rozwój i monopolizacja

Jak piszą autorzy raportu: *Obecnie powszechne jest przekonanie, że z Facebooka korzystają wszyscy*. Na tę sytuację wpływ miały przede wszystkim sukcesywna rozbudowa serwisu oraz prestiż i jego międzynarodowa popularność. Do podstawowej funkcji, jaką był kontakt ze znajomymi, stale dochodziły nowe możliwości wykorzystania FB, wcześniej dostępne jako odrębne usługi w innych miejscach sieci. W ten sposób medium stawało się narzędziem uniwersalnym, łączącym najpopularniejsze funkcjonalności internetu w jednym miejscu.

Z drugiej strony rosła jego popularność jako formy komunikacji – można było spotkać coraz więcej osób z różnych miejsc świata i łatwo utrzymywać z nimi kontakt. Nie oznacza to, że wszyscy automatycznie rezygnowali z do-

tychczasowych innych serwisów na rzecz tego jednego – następowało to raczej powoli, wskutek odpływu ludzi z dawnych społeczności. Niekiedy Facebook budził wręcz rezerwę i brak zainteresowania – głównie wśród kobiet, a wśród mężczyzn opór wobec „mainstreamu”. Różnice w podejściu mężczyzn i kobiet, które się tutaj zaznaczają, widoczne są w wielu innych aspektach użytkowania serwisu. Ostatecznie Facebook stał się formą codziennej, potocznej komunikacji, wypierając inne formy, jak e-mail, a od pojawienia się Messengera, również telefon. W ten sposób, chcąc uczestniczyć w bieżących sprawach grupy znajomych lub danego środowiska, trzeba było mieć swoje konto – a jego posiadanie otwiera dostęp do szeregu innych funkcji.

Intensyfikacja korzystania

Na intensywność korzystania z medium składa się przede wszystkim poświęcany mu czas, ale też poziom wykorzystania jego narzędzi. Pochłaniany czas pojawia się we wszystkich kontekstach i jest głównym kosztem oraz najczęściej dostrzeganym wskaźnikiem zaburzeń. Natomiast wdrażanie kolejnych usług powoduje większą zależność funkcjonalną od jednego medium.

Pogłębienie „więzi”

Powstawanie zależności funkcjonalnej można obserwować jako proces dwukierunkowy: z jednej strony dostęp do medium dostarcza, poprzez aplikację czy serwis on-line, narzędzi przydatnych w różnych dziedzinach życia – z drugiej, korzystanie z tych narzędzi wiąże się z częstszym przebywaniem w obrębie społeczności, kontakcie z jej uczestnikami, czyli z korzystaniem z pierwotnego, wyjściowego przeznaczenia serwisu.

Zwiększenie ilości czasu spędzanego w serwisie przekłada się na mniejszą aktywność w innych miejscach sieci – jak piszą autorzy: *badani przyznają, że częściej docierają do treści zamieszczonych w internecie poprzez Facebook niż w inny sposób*. Powoduje także wzrost zaangażowania przez częstsze dostarczanie bodźców w postaci powiadomień o aktywności znajomych bądź dodatkowych zajmujących propozycji w ‘newsfeedzie’ i in.

Zmiany technologiczne – mobilność i bodźce

Bodźcowanie przez powiadomienia czy przez napływ newsów nie jest kwestią drugorzędą w nadużywaniu

Tabela 1. Struktura badań – respondenci.

Facebook – 8 grup, kobiety i mężczyźni.
Instagram – 2 grupy, kobiety.
Twitter – 2 grupy, mężczyźni.
Łączna liczba grup: 12.
Łączna liczba osób objętych badaniem: 71.

Tabela 2. Kryteria Bergen Facebook Addiction Scale – BAFS.

Komponenty uzależnienia:

1. istotność – aktywność zdominowała myślenie i zachowanie,
2. zmiana nastroju – aktywność zmienia/poprawia nastrój,
3. tolerancja – do osiągnięcia wcześniejszych efektów niezbędne jest zwiększenie aktywności,
4. objawy abstynencji – pojawienie się nieprzyjemnych emocji, gdy aktywność nie może być kontynuowana lub musi zostać zmniejszona,
5. konflikt – aktywność powoduje konflikty interpersonalne, w szkole/pracy, a także w zakresie innych czynności,
6. nawrót – tendencja do powrotu do wcześniejszych wzorców zachowania po przerwaniu aktywności lub okresie jej kontrolowania.

Stwierdzenia wybrane do kwestionariusza selekcyjnego:

1. Spędzam dużo czasu, myśląc o Facebooku lub planując, co na nim zrobię.
2. Czuję potrzebę, aby coraz więcej korzystać z Facebooka.
3. Wchodzę na Facebook, by zapomnieć o swoich problemach osobistych.
4. Próbowałam ograniczyć korzystanie z Facebooka, ale mi się to nie udawało.
5. Gdy nie mam dostępu do Facebooka lub nie mogę na niego zajrzeć, odczuwam niepokój lub pogarsza mi się nastrój.
6. Spędzam tyle czasu na Facebooku, że ma to negatywny wpływ na moją pracę/studia.

W kwestionariuszu wykorzystano skróconą wersję skali, używając 6 z 18 stwierdzeń na temat zachowań respondentów. Kwalifikowały się osoby, które przynajmniej w dwóch pozycjach wskazały odpowiedź 4 (często) lub 5 (bardzo często), co miało wskazywać na korzystanie z serwisu co najmniej intensywnie.

medium. Autorzy raportu wskazują, że częste bodźce zwiększają potencjał uzależnieniowy Facebooka przez działanie *mechanizmu nagrody i natychmiastowej gratyfikacji* – każde powiadomienie kryje w sobie szansę na coś interesującego lub ważnego.

Znaczenie tego procesu wzrosło od upowszechnienia mobilnych urządzeń i internetu. Obecnie z mediów społecznościowych korzysta się prawie wyłącznie na smartfonach. Co za tym idzie, osobom niewylogowanym bodźce z aplikacji towarzyszą właściwie cały czas, prowadząc do powstania niepożądanych przez nich samych odruchów sięgania po telefon czy przypadkowego lądowania w serwisie.

Dodatkowym wzmocnieniem jest poczucie zobowiązania do reakcji na posty znajomych, zwłaszcza przy towarzyszącym przekonaniu, że oni na tę reakcję czekają, a jej brak może być dla kogoś przykrością.

Efekty umasowienia

Istotnym czynnikiem zwiększającym zaangażowanie jest także zasięg medium – rosnąca liczba jego uczestników, kolejni znajomi, grupy i działania dodane generują przyrost treści i docierających do użytkownika bodźców. W przypadku braku konkretnych działań zapobiegawczych daje to możliwość nieustannego szukania pobudzenia w aplikacji. Udział liczebny mężczyzn i kobiet wśród użytkowników Facebooka jest zbliżony, wyraźne różnice widać w sposobie korzystania z tego medium i rodzaju zaspokajanych potrzeb.

Posługiwanie się medium przez intensywnych użytkowników

Jak czytamy w raporcie: *Doświadczenie przekroczenia czasu zaplanowanego na korzystanie z serwisu i ponoszenie kosztów z tym związanych są powszechne*. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni przyznają, że korzystanie z Facebooka pochłania im więcej czasu niż na początku użytkowania tego medium, co oceniają negatywnie. Badani przyznawali też, że zdarza im się stracić kontrolę nad spędzaniem w serwisie czasem, przyczyn tego upatrując w działaniu algorytmów podsuwających odpowiednio dostosowane do nich treści. Równocześnie uczestnicy badania prezentowali się jako użytkownicy świadomi mechanizmów działania mediów społecznościowych i realiów cyfrowego świata. Deklarowali zrozumienie publicznego charakteru medium i korzystanie z niego w sposób zrównoważony, z dbałością o selekcję treści oraz wizerunek i prywatność.

Struktura profilu

Średnia liczba znajomych na profilach uczestników badania to kilkaset osób. Zazwyczaj jest to już ustalona i wyselekcjonowana grupa, a dodawanie nowych kontaktów jest stosunkowo rzadkie, a gdy już się dokonuje, ma swoje uzasadnienie. Selekcji znajomych towarzyszy selekcja treści – użytkownicy publikujący nachalnie bądź umieszczający mało interesujące treści są usuwani.

Co ciekawe, zdecydowana większość znajomych to osoby wcześniej poznane w różnych okolicznościach, choć często są to dalekie kontakty: z grona dawnych przyjaciół, z pracy, osoby poznane na imprezach itp. Znajomi wirtualni, poznani za pośrednictwem sieci są rzadkością wśród mężczyzn i na ogół nie są to osoby przypadkowe, lecz spotkane np. na forach dyskusyjnych. W przypadku kobiet częstsze są znajomości nawiązane przez samego Facebooka, częściej dochodzi do flirtowania czy znalezienia partnera.

Różnice występują również w poszukiwanych i publikowanych treściach. Mężczyźni kładą tu nacisk na informacje związane z interesującymi ich tematami, które czerpią najczęściej z publicznych stron. Kobiety skupione są bardziej na sprawach towarzyskich i informacjach z życia znajomych, jak również na informowaniu ich o sobie.

Wszyscy odnoszą się przy tym krytycznie do zamieszczania zbyt dużej liczby postów nieistotnych – jak zdjęcia posiłków – oraz przesadnego, odbiegającego od rzeczywistości kreowania swojego wizerunku.

Aktywność w serwisie i czynności z nią powiązane

Autorzy raportu zwracają uwagę na niedopuszczanie przez badanych możliwości spędzenia czasu bez szczególnego

zajęcia. Jak piszą: *Badani nie dopuszczają istnienia sytuacji, w której mieliby nic nie robić, nie przewidują momentu bycia nieaktywnym. Każda chwila ich życia musi być wypełniona treścią (...).*

Zagłądanie na profil

Zagłądanie na Facebook wypełnia „pusty” czas między zajęciami. Może być też urozmaiceniem nieangażujących czynności. Z drugiej strony stwarza strefę komfortu, dając poczucie izolacji np. w gronie przypadkowych osób. Po telefon sięga się również spontanicznie, przez chęć sprawdzenia, co się dzieje bądź w reakcji na powiadomienia.

Wśród intensywnych użytkowników dochodzi do tego przyzwyczajenie, śledzenie treści z nawyku, regularne sprawdzanie dostępności innych osób, jak też wejścia przypadkowe lub przez niekontrolowany odruch.

Typowe nawyki to zagłądanie do serwisu tuż po przebudzeniu, także tuż przed zaśnięciem, podczas posiłków, w drodze do pracy czy po prostu we wszystkich wolnych chwilach. W tym kontekście pojawia się również wzmianka o tzw. miniprzewalach w pracy na sprawdzenie Facebooka czy napisanie wiadomości. Co ważne, korzystanie z tego medium społecznościowego może się odbywać kosztem czasu na posiłki lub sen.

Tabela 3. Sposoby korzystania z Facebooka i rodzaj zaspokajanych potrzeb – porównanie kobiet i mężczyzn.

Mężczyźni	Kobiety
Facebook jest źródłem interesujących informacji; poszukiwanie treści głównie na profilach publicznych.	Liczy się przede wszystkim wymiar komunikacyjny; Facebook jest narzędziem do utrzymywania kontaktu.
Grupy znajomych służą głównie jako zbiory kontaktów.	Aktywne uczestnictwo w grupach i poszukiwanie porad – szczególnie kobiety w związkach.
Wzrost zaangażowania przez rozwój technologii.	Wzrost zaangażowania przez rozwój grup, przede wszystkim sprzedażowych.
Udostępniają materiały, które, ich zdaniem, są ciekawe dla szerszego grona.	Relatywnie częściej traktują publikowanie treści na Facebooku jako sposób komunikacji; celem jest informowanie znajomych.
Negatywne postrzeganie treści błahych i czysto prywatnych; krytyka zachowań świadczących o dużej potrzebie uwagi.	Obserwowanie znajomych i życia innych osób – zaspokajanie potrzeb towarzyskich.
Samoograniczenie w korzystaniu z medium dostrzegalne głównie w przypadku mężczyzn.	Obserwowane przez kobiety w związkach wypieranie innych aktywności: wzrost zaangażowania pomimo zmniejszenia ilości wolnego czasu.
Deklarują niezwracanie uwagi na lajki i komentarze pod swoimi wpisami.	
Wirtualni znajomi to rzadkość; na ogół nie są to osoby poznane na Facebooku, a w innych miejscach sieci, np. na forach.	Obecny jest wątek nawiązywania znajomości przez Facebook, a nawet przypadków znalezienia partnera.
Rzadko spotykają się ze zwróceniem im uwagi dotyczącej korzystania z Facebooka w danej sytuacji.	Częste uwagi na temat korzystania, zwłaszcza w sytuacjach rodzinnych i spotkań towarzyskich.

Czas w sieci i czas wolny

Czas wolny traktowany jako „odpoczynek” najczęściej wiąże się z intensywniejszym korzystaniem z serwisu niż zazwyczaj. Wynika to zapewne z braku zajęć w takim momencie i towarzyszącej temu nudy. Podczas aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu, w czasie spotkań ze znajomymi czy z rodziną Facebooka zazwyczaj używa się mniej.

W czasie wyjazdów wakacyjnych intensywność użytkowania zależy od sytuacji życiowej. Osoby w związkach i posiadające dzieci zazwyczaj mniej korzystają z FB, rzadziej śledzą treści, natomiast częściej publikują własne materiały, np. zdjęcia. Natomiast osoby niebędące w związkach, podczas wyjazdów spędzają w serwisie tyle samo bądź nawet więcej czasu.

Podobnie jak w czasie pracy, do serwisu zagląda się w dni wolne, w trakcie wypełniania obowiązków domowych – wynajdując na to wspomniane miniprzерwy. Część badanych przyznaje się tutaj do zapomnienia o swoich zadaniach ze skutkiem w postaci drobnych szkód, jak np. przypalenie jedzenia, przelanie się wody itp.

Relacje interpersonalne

Utrzymanie kontaktu ze znajomymi wymieniane jest jako podstawowa zaleta Facebooka. Nie chodzi tylko o podtrzymanie relacji, które by wygasły w przypadku emigracji, dłuższych wyjazdów zagranicznych czy zmiany pracy. Ważna jest także możliwość stałej komunikacji, w formie postów i pisemnych wiadomości, intensyfikująca relacje z osobami bliskimi, widzianymi na co dzień, z którymi kontakt staje się nieprzerwany.

Należy tu zaznaczyć, że spotkania *face-to-face* nadal postrzegane są jako pełnowartościowe w stosunku do wirtualnych. Jak czytamy w raporcie: *przekazywanie ważnych informacji między bliskimi przyjaciółmi za pomocą Facebooka bywa interpretowane jako niestosowne i świadczące o osłabieniu więzi*. Tymczasem młodsza część respondentów wskazuje tu na możliwość *upośledzenia przez serwisy społecznościowe umiejętności nawiązywania kontaktów i komunikacji twarzą w twarz*.

Specyfika komunikowania

Relacje utrzymywane przez media społecznościowe mają charakter informacyjny i do pewnego stopnia jednokierunkowy. Już samo zamieszczenie wpisu czy zdjęcia

traktowane jest jako kontakt z innymi osobami, podobnie jak obserwacja ich aktywności. Reakcją zwrotną są komentarze słowne bądź ikonograficzne.

Jest to okrojona forma komunikacji, nawet w stosunku do rozmowy telefonicznej, jednak to ograniczenie czy też bariera wprowadzona przez medium dają większą swobodę w sytuacjach trudnych, ułatwiając podjęcie tematu, opanowanie emocji, przemyślenie odpowiedzi.

Przy tym kłopotliwa staje się kwestia formułowania wypowiedzi, w których dominuje tendencja do skrótowości i dosadności, szczególnie widoczna w szerszych dyskusjach i komentowaniu, gdzie przyczyniają się do wzrostu napięcia, powstania nieporozumień i kłótni oderwanych od głównego przedmiotu. Te ostatnie – szczególnie częste – są zjawiskiem powszechnie krytykowanym przez respondentów.

Samoocena uczestników badania na tle społeczności

Jak zauważają badani, szczyt popularności Facebooka minął. Stał się on obecnie przede wszystkim narzędziem pozyskiwania i udzielania informacji, w związku z czym w społeczności wytworzyły się wzory dobrego i złego korzystania z tego medium – i to przede wszystkim one, w odczuciu badanych, świadczą o istnieniu bądź niestnieniu problemu z nadużywaniem.

Respondenci wymieniają szereg niepożądanych zachowań obserwowanych w sieci, jak ukrywanie tożsamości, bezrefleksyjne bądź naiwne uczestnictwo młodszych i starszych pokoleń.

Postrzeganie problemu nadużywania

Do złych wzorów, które stanowią granicę występowania problemu, należą przede wszystkim widoczne i powszechnie krytykowane zachowania związane z przesadą – bądź w autokreacji, wyrażającej się kreowaniem wizerunku oderwanego od rzeczywistości, bądź w ilości publikowanych materiałów, zwłaszcza o charakterze prywatnym. Drugą nieprzekraczalną granicą jest dopełnianie swoich życiowych obowiązków.

Normalizacja zjawiska

Jeżeli normy zachowania umiaru i funkcjonalności są zachowane, problem nadużywania, choć dostrzegany, podlega zbagatelizowaniu i normalizacji. Przyczynia się

do tego przede wszystkim powszechność samego medium i jego funkcjonowania w życiu codziennym, które sprawiają wrażenie, że *uzależniony jest przede wszystkim współczesny świat, a dopiero w dalszej kolejności jednostki*.

Z drugiej strony postrzegana masowość nadużywania czy pozostawania w zależności od medium ułatwia określenie siebie jako osoby „uzależnionej” – tyle że sformułowanie to jest kliszą językową i towarzyszy mu ignorowanie lub faktyczne niedostrzeżenie realnego problemu.

Dostrzegane symptomy nadużywania/zależności

Wśród obserwowanych u siebie niepożądanych zjawisk, intensywni użytkownicy wymieniali przede wszystkim stale powracający motyw traconego, pochłanianego przez serwis czasu.

Trzeba zwrócić uwagę, że dostrzeganie problemu dotyczy sytuacji ewidentnej utraty kontroli, jak przypadki „zasiedzenia się” na FB kosztem snu, posiłków, kontaktu z dziećmi czy z partnerem. Często mówi się też o przypadkach niezamierzonego wchodzenia do serwisu, żeby np. sprawdzić godzinę w telefonie.

Natomiast z innych przytaczanych obserwacji wynika, że **czas jest pochłaniany na znacznie większą skalę**, gdyż został zdominowany przez korzystanie z Facebooka, która to czynność wypełnia większość czasu wolnego i stanowi większość nieobowiązkowych aktywności, co jednak – w poczuciu braku alternatyw – pozostaje niedostrzegalne.

Badani, którzy mieli przerwy w korzystaniu z serwisu, wspominają, że *byli bardziej skoncentrowani na tym, co robią, mogli zająć się czymś interesującym, mieli nagle dużo wolnego czasu*.

Oprócz tego, autorzy raportu przytaczają wiele innych obserwowanych przez użytkowników niepożądanych zjawisk:

- Zanik aktywności: zawężenie spektrum nieobowiązkowych, alternatywnych wobec serwisu działań przy jednoczesnym poczuciu braku możliwości takich działań.
- Zaburzenia relacji społecznych: rezygnacja ze spotkań na rzecz uczestnictwa w społeczności wirtualnej.
- Koncentracja rozmowy w świecie rzeczywistym na treściach odnoszących się do świata wirtualnego, komentowanie na żywo wydarzeń mających miejsce na Facebooku.
- Rozproszenie: niemożność skupienia się na wykonywanych czynnościach, utrata zdolności koncentracji na osobach spotykanych na żywo przez ciągle myśli o serwisie i zagłębienie do niego.
- Automatyzm: z jednej strony dotyczący przeglądania treści – scrollowania; z drugiej wchodzenie do serwisu bez podjęcia takiego zamiaru; również nieustanne i natychmiastowe sprawdzanie powiadomień, niezależnie od okoliczności – w nocy, w trakcie prowadzenia samochodu.
- Obsesja na punkcie smartfona: nierozstawianie się z telefonem, nieustanne kontrolowanie i doładowywanie baterii; sięganie po telefon bez takiego zamiaru, uporczywe myśli skupione wokół telefonu.

Tabela 4. Zalety i wady Facebooka wymieniane przez uczestników badania.

Zalety	Wady
<ul style="list-style-type: none"> • Możliwość kontaktu ze znajomymi. Facebook funkcjonuje jako baza znajomych, umożliwiającą szybki, łatwy i darmowy kontakt; umożliwia utrzymanie relacji, które w innej sytuacji nie przetrwałyby. • Możliwość uczestnictwa w grupach o sprecyzowanych, niekiedy wąskich profilach zainteresowań, możliwość śledzenia nowości i trendów w ich zakresie. • Skondensowanie licznych treści w jednym miejscu, dzięki czemu nie trzeba odwiedzać wielu stron internetowych. • Przewaga nad innymi mediami (np. telewizją), Facebook daje bowiem wybór i posiada wartość edukacyjną. • Możliwość dotarcia do dużej grupy ludzi i skuteczne informowanie o wydarzeniach mających miejsce w świecie realnym. • Możliwość zapełnienia czasu – Facebook nie pozwala na nudę. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zbyt duża ilość czasu, która jest mu poświęcana. • Odciąganie od innych czynności w świecie rzeczywistym. • Nadmiar dostępnych treści, w tym takie, które przez użytkowników są oceniane jako natrętne i nieinteresujące. • Trudności w oddzieleniu prawdy od fałszu w realiach portalu. • Zbieranie przez serwis informacji o użytkownikach i wykorzystywanie ich w celach komercyjnych. • Brak prywatności i lęk przed tym, że udostępniane treści trafią w niepowołane ręce. • Upośledzenie umiejętności związanych z komunikacją interpersonalną (problem dostrzegany przez badanych głównie wśród młodszych użytkowników).

- Syndromy odstawienne: zmiany emocjonalne, zdemotywowanie; poczucie frustracji, straty, lęku przed ominięciem czegoś ważnego – tzw. syndrom FOMO (*Fear of Missing Out*).
- Wymówki: przy negatywnych reakcjach otoczenia, próby zamaskowania użytkownika, przygotowywanie zawczasu odpowiedzi na pytanie o potrzebę korzystania z Facebooka w danej chwili.

Posiadanie rodziny

Specyficzną grupę użytkowników FB stanowią kobiety posiadające dzieci, które częściej zauważają u siebie niepożądane symptomy i są bardziej skłonne przyznać się do ich występowania. Autorzy tłumaczą to wyższym dla tych osób priorytetem życia rodzinnego i czynności domowych, co wiąże się z silniejszym odczuwaniem straty czasu i niedopełnienia obowiązków. Zauważają też, że mamy *nie chcą, by ich dzieci korzystały z Facebooka za dużo*, co można interpretować jako negatywne postrzeżenie takiego modelu korzystania z medium.

Dla kontrastu, tzw. miejski styl życia, skupiony wokół pracy i o ograniczonych możliwościach spotkań towarzyskich,

kojarzony jest z częstszym zastępowaniem realnych relacji przez kontakty on-line.

Ograniczenie korzystania

Większość badanych miała epizody tymczasowego ograniczenia lub zaprzestania używania serwisu. Przerwy takie były wprawdzie doświadczeniami nieprzyjemnymi, niekomfortowymi, jednak z perspektywy czasu oceniane są jako cenne i potrzebne.

Całkowita rezygnacja z FB nie jest jednak niemożliwa – chyba że powstałaby dla niego alternatywa. Brak konta na FB jest postrzegany jako ekstrawagancja i może mieć negatywne konsekwencje w postaci wykluczenia z życia towarzyskiego i, szerzej, ze społecznego funkcjonowania – podobnie jak byłoby nim nieposiadanie internetu.

Przypisy

- ¹ Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących hazardu i innych uzależnień behawioralnych – edycja 2018/2019. Raport z badań, CBOS, Warszawa, maj 2019.

W czerwcu i we wrześniu 2020 roku ukazały się dwa coroczne, międzynarodowe raporty dotyczące kwestii narkotykowych: UNODC z Wiednia oraz EMCDDA z Lizbony. W artykule zostaną przedstawione najważniejsze informacje z tych dwóch raportów.

PROBLEM NARKOTYKÓW I NARKOMANII NA ŚWIECIE – NAJNOWSZE RAPORTY ORGANIZACJI MIĘDZYNARODOWYCH

Artur Malczewski

Centrum Informacji o Narkotykach i Narkomanii
Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii

Sytuacja dotycząca narkotyków na świecie

Według opublikowanego przez Biuro Narodów Zjednoczonych ds. Narkotyków i Przestępczości (UNODC) najnowszego Światowego Raportu o Narkotykach¹, około 269 mln ludzi używało narkotyków w 2018 roku, co stanowi

wzrost o 30% w porównaniu z rokiem 2009, natomiast ponad 35 mln ludzi cierpi na zaburzenia wywołane używaniem narkotyków. Przedmiotem raportu jest również analiza wpływu pandemii COVID-19 na rynki narkotykowe. Wiemy, że obostrzenia związane z przekraczaniem granic oraz inne restrykcje doprowadziły do spadku podaży narkotyków na poziomie ulicy, co z kolei doprowadziło