Tożsamość i autonomia w dobie cyfryzacji: krytyczna analiza w odniesieniu do książki George'a Eastmana The Digital Revolution Loss of Humanity

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł analizuje transformację ludzkiej tożsamości pod wpływem cyfryzacji, odnosząc się do książki George'a Eastmana. Autor stawia tezę, że internet nie tyle zniszczył spójne „ja", ile zmieniło warunki jego społecznego wytwarzania. Kluczowym problemem jest przejście od relacyjnego uznania do uznania skwantyfikowanego, gdzie wartość osoby mierzona jest metrykami (lajki, zasięgi), a nie jakością relacji. Tekst przywołuje koncepcje socjologiczne Cooleya, Meada i Goffmana, wskazując na zjawisko „context collapse" – zatarcia granic między różnymi sferami życia społecznego. W efekcie cyfrowa autoreprezentacja staje się polem walki o uwagę, a tożsamość ulega ko modyfikacji w ramach architektury platform społecznościowych.

The article analyzes the transformation of human identity under the influence of digitalization, referring to George Eastman's book. The author posits that the internet has not so much destroyed a coherent 'self' as changed the conditions of its social production. A key problem is the transition from relational recognition to quantified recognition, where a person's value is measured by metrics (likes, reach) rather than the quality of relationships. The text invokes sociological concepts from Cooley, Mead, and Goffman, pointing to the phenomenon of 'context collapse'—the blurring of boundaries between different spheres of social life. As a result, digital self-representation becomes a battlefield for attention, and identity undergoes modification within the architecture of social platforms.

Artykuł stanowi krytyczną analizę wpływu rewolucji cyfrowej na konstrukcję ludzkiej podmiotowości, polemizując z tezą o całkowitej dekonstrukcji „Ja”. Autor argumentuje, że technologia nie tyle niszczy tożsamość, co radykalnie zmienia mechanizmy jej wytwarzania poprzez przejście od jakościowego uznania społecznego do jego kwantyfikacji (liczników polubień i zasięgów) oraz datafikację osoby. Główna teza zakłada powstanie dwustronnego systemu adaptacyjnego: podczas gdy człowiek uczy się nawigować w cyfrowym środowisku, algorytmy jednocześnie uczą się użytkownika, optymalizując retencję za pomocą mechanizmów behawioralnych. Tekst analizuje napięcie między tożsamością narracyjną a cyfrowym archiwum oraz rozróżnia kliniczne uzależnienie od nawyków kompensacyjnych, wskazując na ryzyko substytucji celu przez wskaźnik. Znaczenie tej analizy polega na przesunięciu dyskusji z poziomu moralnej paniki i uproszczonych metafor „dopaminowych pętli” ku głębokiej refleksji nad autonomią podmiotu w starciu z obliczeniową reprezentacją człowieka, która zaczyna poprzedzać realne spotkanie.

SŁOWA KLUCZOWE

tożsamość narracyjna | autonomia w dobie cyfryzacji | datafikacja osoby | context collapse | skwantyfikowane uznanie | komodyfikacja tożsamości | personal branding | quantified self | dwustronny system adaptacyjny | ekonomia uwagi | architektura wyboru | tożsamość epizodyczna | hyperpersonal communication | pętla sprzężenia zwrotnego

Od społecznego zwierciadła do uznania skwantyfikowanego

"Kim jestem?", gdy "ja" staje się profilem. Tożsamość narracyjna, performans, uznanie i datafikacja osoby

Kryzys rzeczywistości nieuchronnie prowadzi do kryzysu pytania o podmiot. Skoro znaki, obrazy i modele mogą coraz swobodniej oddzielać się od swoich referentów, analogiczny problem dotyka człowieka: jaka relacja zachodzi między osobą a jej społeczną prezentacją, cyfrowym profilem, statystycznym modelem zachowań czy syntetycznym wizerunkiem? Autor książki ujmuje tę zmianę

dramatycznie, mówiąc o "dekonstrukcji ludzkiego Ja" i rozproszeniu jednostki pomiędzy awatary, filtry i algorytmiczne sygnały aprobaty. Problem jest rzeczywisty, jednak słowo "dekonstrukcja" nie powinno sugerować, że przed erą internetu człowiek posiadał jednolitą, całkowicie prywatną i niezależną tożsamość, którą dopiero cyfryzacja rozbiła. Znaczna część socjologii, psychologii rozwojowej i filozofii osoby przekonuje o czymś przeciwnym: ludzkie "ja" od początku jest relacyjne, narracyjne i kształtowane przez spojrzenie innych. Cyfryzacja nie stworzyła więc społecznej natury tożsamości; zmieniła jedynie warunki, skalę, trwałość, mierzalność i ekonomię jej społecznego wytwarzania.

Już Charles Horton Cooley opisywał podmiot poprzez metaforę **looking-glass self**: człowiek wyobraża sobie, jak jest postrzegany przez innych, przypisuje im pewną ocenę, a następnie buduje stosunek do siebie na podstawie owego wyobrażonego odbicia. George Herbert Mead jeszcze silniej związał powstawanie "ja" z interakcją społeczną, wprowadzając pojęcie "uogólnionego innego" – społecznie przyswojonego punktu widzenia norm i oczekiwań wspólnoty.

Na długo przed powstaniem Facebooka podmiot spoglądał więc na siebie cudzymi oczami. Nowością w przypadku platform jest to, że owo metaforyczne lustro wyposażono w licznik. Spojrzenie innych przybrało formę polubień, odsłon, komentarzy, udostępnień, liczby obserwujących i wskaźników zaangażowania. W tym przejściu od społecznego zwierciadła do zwierciadła skwantyfikowanego kryje się istotna transformacja antropologiczna. Tradycyjna ocena społeczna była nieprecyzyjna, kontekstowa i często niejawna; człowiek mógł przypuszczać, że został dobrze przyjęty, ale nie dysponował panelem analitycznym obrazującym liczbę reakcji. Platforma przekształca natomiast część uznania społecznego w serię dyskretnych sygnałów liczbowych. Uznanie przestaje być jedynie jakościową relacją z drugim człowiekiem i staje się częściowo metryką.

Właśnie dlatego intuicja autora dotycząca „algorytmicznych sygnałów aprobaty” zasługuje na zachowanie, lecz wymaga osadzenia w teorii uznania. Axel Honneth, rozwijając tradycję heglowską, traktuje uznanie nie jako psychologiczny luksus, lecz jako jeden z warunków rozwoju podmiotowości. Człowiek potrzebuje być rozpoznawany jako osoba godna miłości, praw i społecznego szacunku.

Brak uznania może więc stanowić formę krzywdy. Z tej perspektywy problem platform nie polega na tym, że ludzie nierozsądnie "potrzebują lajków" – potrzeba społecznego potwierdzenia jest bowiem głęboko ludzką potrzebą relacyjną. Pytanie brzmi raczej: co dzieje się wtedy, gdy złożona relacja uznania zostaje technicznie przełożona na wskaźnik popularności, a ten zaczyna funkcjonować jako zastępcza miara wartości osoby? Współczesne zastosowania teorii Honnetha wskazują właśnie na napięcie między potrzebą uznania a konkurencyjną architekturą platform.

Media społecznościowe stwarzają ogromne możliwości otrzymywania potwierdzenia, lecz równocześnie wpisują je w system ciągłego porównywania i walki o uwagę. W rezultacie „uznanie" może przejść w swój ilościowy substytut: człowiek nie pyta już wyłącznie, czy został zrozumiany, ale ile osób zareagowało; nie tylko, czy relacja była znacząca, lecz jaki osiągnęła zasięg. Nie należy jednak z tego wyprowadzać łatwej tezy, że cyfrowa autoreprezentacja jest z natury fałszywa.

Kontekstowy kolaps i komodyfikacja cyfrowej tożsamości

Erving Goffman wykazał jeszcze przed powstaniem internetu, że życie społeczne posiada strukturę dramaturgiczną. Ludzie prezentują siebie, kontrolują wrażenie, dostosowują wypowiedź do sytuacji, utrzymują role i zarządzają informacjami o sobie, różnicując zachowanie zależnie od publiczności. Podział na "front stage" i "back stage" nie jest prostym przeciwstawieniem kłamstwa prawdzie, lecz elementem naturalnej organizacji życia społecznego. Człowiek nie zachowuje się identycznie podczas rozmowy z dzieckiem, rozprawy sądowej czy przyjęcia towarzyskiego, a ta zmienność nie świadczy o braku autentyczności.

Cyfrowa transformacja zmienia raczej warunki tego Goffmanowskiego przedstawienia. W kontakcie bezpośrednim występ jest efemeryczny, audytorium relatywnie jasno określone, a kontekst dostarcza wielu niewerbalnych wskazówek. W mediach społecznościowych przekaz staje się trwały, kopiowalny i dostępny dla ludzi z wielu różnych środowisk jednocześnie. Alice Marwick i danah boyd określiły ten problem mianem context collapse: odbiorcy, którzy w świecie fizycznym należeliby do odrębnych kontekstów — rodzina, przyjaciele, pracodawcy czy nieznajomi — zbiegają się w jednej wyobrażonej publiczności. Ma to doniosłe konsekwencje dla podmiotowości. Człowiek może posiadać wiele prawdziwych aspektów siebie, które ujawnia w różnych relacjach nie dlatego, że oszukuje, lecz dlatego, że osoba społeczna jest z natury kontekstowa.

Context collapse wymusza jednak pogodzenie tych części w jednym wystąpieniu. Zamiast wielu sytuacyjnych odsłon pojawia się presja stworzenia profilu wystarczająco spójnego dla wszystkich publiczności. To jeden z paradoksów cyfrowej tożsamości: technologia umożliwia szerszą ekspresję, a jednocześnie zwiększa nacisk na utrzymywanie rozpoznawalnej i stabilnej "marki osobistej". W tym punkcie autoekspresja styka się z ekonomią.

Marwick i boyd zauważają, że zarządzanie publicznością może przyjmować formę mikrocelebryckości i strategicznej samokomodyfikacji. Goffmanowski aktor zaczyna przypominać przedsiębiorstwo zarządzające reputacją własnego znaku. Nie wystarcza już samo prezentowanie

siebie; trzeba zarządzać zasięgiem, częstotliwością publikacji, stylem i widzialnością. W języku Bourdieu kapitał symboliczny — prestiż i uznanie — zyskuje nowe cyfrowe formy reprezentacji, by następnie zostać skonwertowanym na kapitał ekonomiczny poprzez reklamę, kontrakty czy pozycję zawodową. To właśnie "personal branding" sprawia, że granica między osobą a produktem staje się szczególnie nieostra.

W tradycyjnym kapitalizmie człowiek sprzedawał przede wszystkim swoją pracę. W gospodarce platformowej może komercjalizować również styl życia, poglądy, wygląd, intymność czy codzienność. Bycie sobą pozostaje autentycznym doświadczeniem, ale staje się jednocześnie potencjalną strategią ekonomiczną. Paradoks polega na tym, że nawet "autentyczność" może zostać przekształcona w format rynkowy. Cyfrowa kultura nie tyle likwiduje zatem autentyczność, co ją problematyzuje. Charles Taylor wskazywał, że nowoczesny ideał autentyczności nie oznacza dowolnego robienia tego, na co ma się ochotę, lecz zakłada życie zgodne z wartościami uznawanymi przez podmiot za własne. Tożsamość nie powstaje jednak w próżni — horyzont wartości jest społeczny i językowy. Dlatego nawet najbardziej osobisty projekt siebie korzysta z dostępnych kulturowo pojęć dobra, sukcesu czy prestiżu.

Platforma dodaje do tego horyzontu własne wskaźniki. To, co algorytmicznie widzialne, zaczyna wydawać się społecznie ważne; to, co budzi reakcje, uznawane jest za warte powtarzania. Powstaje subtelna pętla: człowiek prezentuje siebie, otrzymuje informację zwrotną i modyfikuje swój wizerunek, ucząc się, która wersja "ja" spotyka się z większym potwierdzeniem. Mechanizm ten istniał zawsze, lecz platformy zwiększają szybkość i ilościową przejrzystość tego sprzężenia. Badania empiryczne nie pozwalają jednak twierdzić, że proces ten nieuchronnie prowadzi do fałszywego "ja".

Przegląd systematyczny dotyczący rozwoju tożsamości adolescentów, obejmujący 32 badania i niemal 20 tysięcy uczestników, wskazuje, że kluczowy jest rodzaj aktywności, a nie sam czas spędzony w sieci. Aktywne korzystanie może sprzyjać eksploracji tożsamości, a autentyczna autoreprezentacja wiąże się z większą klarownością obrazu siebie; silne porównywanie społeczne łączy się natomiast zarówno z eksploracją, jak i z dystresem tożsamościowym. Ustalenie to koryguje katastroficzną diagnozę autora książki. Media społecznościowe nie "rozpraszają ja" w sposób jednokierunkowy. Mogą być laboratorium tożsamości, w którym młody człowiek testuje role, język i wartości. W klasycznej psychologii Eriksona adolescencja jest przecież okresem intensywnej pracy nad tożsamością, co rozwijał James Marcia, analizując relację eksploracji i zobowiązania. Cyfrowe środowisko dostarcza tu nowych przestrzeni.

Problem nie leży w samym eksperymentowaniu z "ja", lecz w jakości sprzężenia zwrotnego i presji porównawczej przed trwałą, mierzalną publicznością. Szczególnie interesująca staje się tutaj self-

discrepancy theory E. Tory'ego Higginsa, który rozróżniał między "ja aktualnym", "ja idealnym" i "ja powinnościowym". Napięcia między tymi reprezentacjami mogą generować odmienne stany emocjonalne.

Cyfrowa autoprezentacja między fałszem a emancypacją

Media społecznościowe ułatwiają materializację „ja idealnego" – pozwalają selekcjonować zdjęcia, retuszować obraz, redagować wypowiedzi i publikować jedynie wybrane fragmenty życia. Powstaje w ten sposób technologicznie wspomagana możliwość kreowania publicznego wizerunku bardziej zbliżonego do „ja idealnego" niż do „ja aktualnego". Jednak wyniki badań sugerują, że rzeczywistość jest bardziej subtelna niż teza o nieuchronnym fałszu cyfrowego obrazu.

Analiza ponad 10 tysięcy użytkowników Facebooka wykazała, że większa zgodność między deklarowanym obrazem osobowości a cyfrową ekspresją wiąże się z wyższą satysfakcją życiową. Z kolei badanie longitudinalne wskazało, że zachęcanie do bardziej autentycznej ekspresji przekłada się na poprawę nastroju i pozytywny afekt. Wcześniejsze przeglądy literatury potwierdzają, że nieautentyczna autoprezentacja częściej koreluje z niską samooceną i lękiem społecznym, podczas gdy autentyczność sprzyja budowaniu wsparcia społecznego.

Technologia może zatem zarówno pogłębiać dystans między „ja" aktualnym a prezentowanym, jak i umożliwiać ujawnienie tych części tożsamości, których środowisko fizyczne nie pozwalało bezpiecznie wyrazić. Jest to szczególnie istotne dla osób żyjących w lokalnych społecznościach, gdzie określone zainteresowania, światopoglądy czy style życia pozostają marginalne. Sieć pozwala odnaleźć „znaczących innych", bez których pewna część podmiotowości pozostałaby społecznie niema. Z aksjologicznego punktu widzenia cyfrowa tożsamość nie jest więc wyłącznie zagrożeniem dla autentyczności, lecz może stać się narzędziem emancypacji ekspresyjnej.

Podobny kontrargument wobec tezy, że relacja cyfrowa stanowi jedynie zubożony substytut kontaktu twarzą w twarz, wyłania się z socjologii komunikowania. Autor książki odnosi się do opinii o transformacji „autentycznej empatii" w performans oraz przeciwstawienia bezpośredniej obecności niskokosztowym gestom cyfrowym. Choć niektóre z tych zagrożeń są wiarygodne, zbyt daleko idące uogólnienie wydaje się nieuzasadnione.

Joseph Walther w modelu hyperpersonal communication wykazał, że komunikacja komputerowa nie musi być mniej intensywna pod względem relacyjnym. Ograniczenie części sygnałów może wręcz zwiększać selektywność autoprezentacji; odbiorca ma tendencję do idealizowania rozmówcy

na podstawie dostępnych danych, a asynchroniczny tryb komunikacji pozwala na staranniejsze formułowanie myśli. Sprzężenie zwrotne między selektywną prezentacją a idealizowaną recepcją może prowadzić do relacji odczuwanych jako wyjątkowo intensywne, co stanowi istotną korektę aksjologiczną.

Medium nie determinuje wartości moralnej relacji

Fizyczna obecność nie gwarantuje autentyczności, podobnie jak cyfrowa relacja nie musi być z założenia fałszywa. Można kłamać twarzą w twarz i mówić prawdę w wiadomości tekstowej; można pozostać emocjonalnie nieobecnym podczas wspólnego obiadu, a jednocześnie doświadczać głębokiej bliskości z osobą oddaloną o tysiące kilometrów. Medium wpływa na relację, lecz nie determinuje jej wartości moralnej.

Różne kanały komunikacji posiadają jednak odmienne afordancje relacyjne. Spotkanie twarzą w twarz zapewnia synchronię czasową, dotyk, zapach, mikroekspresje oraz wspólne otoczenie i ruch ciała, co pozwala na natychmiastową reakcję na nieoczekiwane sygnały. Komunikacja tekstowa ogranicza te kanały, ale w zamian wydłuża czas refleksji, zwiększa kontrolę nad ekspresją i ułatwia poruszanie tematów, które w bezpośrednim kontakcie wywołałyby silny lęk. Nie istnieje zatem liniowa skala, na której „analogowe" zawsze oznaczałoby relację bogatszą, a „cyfrowe" uboższą – istnieją jedynie różne profile korzyści i strat.

W tym kontekście kluczowe staje się pojęcie społecznej obecności. Im silniejsze poczucie psychologicznej obecności drugiego człowieka w komunikacji, tym sprawniej przebiegają procesy relacyjne. Technologie różnią się zdolnością kreowania takiego stanu, jednak ludzie potrafią kompensować brak sygnałów fizycznych poprzez język, styl, częstotliwość kontaktu czy obraz. Z tego powodu dawne teorie, zakładające prostą utratę relacyjności wraz z ubytkiem kanałów niewerbalnych, okazały się niewystarczające.

Pytanie „czy cyfrowa relacja jest prawdziwa?" ustępuje więc miejsca bardziej użytecznemu: jakiego rodzaju więzi dane medium ułatwia, a jakie utrudnia? Wiadomość tekstowa skutecznie podtrzymuje kontakt na odległość, lecz gorzej przekazuje subtelne informacje afektywne. Wideorozmowa zapewnia synchronię wzrokowo-słuchową, ale nie oddaje pełni fizyczności spotkania. Z kolei platformy publiczne wspierają słabe więzi i rozległe sieci, choć mogą zachęcać do performatywnej komunikacji obserwowanej przez osoby trzecie. Mark Granovetter w analizie „siły słabych więzi" wykazał, że relacje mniej intymne mają ogromną wartość społeczną – szczególnie w przepływie informacji i łączeniu odległych sieci. Cyfrowość znacząco zwiększa zdolność utrzymywania takich kontaktów. Z perspektywy społeczeństwa sieciowego nie należy więc oceniać

każdej relacji przez pryzmat ideału intymności; luźna znajomość zawodowa może być cenna właśnie dlatego, że nie jest głęboką przyjaźnią.

Barry Wellman i badacze networked individualism zwracali uwagę, że społeczeństwo sieciowe przesuwa organizację więzi od zwartych grup ku sieciom skoncentrowanym wokół jednostki. Człowiek może należeć jednocześnie do wielu niezależnych kręgów: zawodowego, rodzinnego, hobbystycznego czy politycznego. Cyfrowość nie musi zatem oznaczać atomizacji, lecz zmianę topologii społecznej – przejście od wspólnot terytorialnych ku sieciom rozproszonym.

Tożsamość narracyjna w starciu z cyfrowym archiwum

Wielość ta potęguje jednak problem koherencji „ja". Paul Ricoeur proponuje w tym kontekście kategorię tożsamości narracyjnej, która pozwala uniknąć zarówno mitu o niezmiennym rdzeniu osobowości, jak i postmodernistycznej wizji całkowicie płynnego bytu. Autor rozróżnia **idem** – tożsamość rozumianą jako trwałość i podobieństwo – od **ipse**, czyli bycia sobą poprzez zobowiązanie, odpowiedzialność i zdolność dotrzymywania słowa mimo zachodzących zmian. Tożsamość narracyjna umożliwia wiązanie wydarzeń w opowieść; nie musi być ona całkowicie jednolita, lecz powinna tworzyć wystarczającą ciągłość, by człowiek mógł przypisywać sobie konkretne działania i brać za nie odpowiedzialność.

Media społecznościowe wprowadzają do tej struktury nowy element: zewnętrzne archiwum fragmentów autobiograficznych. Tradycyjna pamięć biograficzna była selektywna, podatna na zapominanie i reinterpretację. Tymczasem platformy potrafią po latach przywołać zdjęcie, wypowiedź czy pogląd, których obecne „ja" już nie uznaje. Tożsamość narracyjna staje się wówczas polem negocjacji między pamięcią psychiczną a pamięcią infrastruktury. Badacze wykorzystujący myśl Ricoeura do analizy tożsamości cyfrowej dostrzegają zarówno ciągłość, jak i napięcie między narracyjnym „ja" a profilem społecznościowym. Profil może służyć jako forma opowiadania siebie, jednak jego narracja jest rozproszona pomiędzy wpisy, obrazy, reakcje innych oraz samą mechanikę platformy. Nowsze analizy wskazują wręcz, że cyfrowa opowieść częściej pozostaje otwarta i fragmentaryczna, aktualizowana w nieskończonym strumieniu, niż przypomina klasyczną narrację o wyraźnym domknięciu.

Aksjologiczne znaczenie tej różnicy ujawnia się w pojęciu odpowiedzialności. Człowiek nie jest bowiem wyłącznie sumą aktualnych preferencji, lecz podmiotem historii, obietnic i konsekwencji wcześniejszych działań. Jeśli kultura cyfrowa wzmacnia logikę "chwili widzialnej", pojawia się ryzyko przesunięcia od tożsamości narracyjnej ku tożsamości epizodycznej: „jestem tym, co aktualnie prezentuję". Nie jest to udowodniona uniwersalna transformacja psychiczna, lecz

użyteczna hipoteza interpretacyjna. Ricoeur przypomina, że dojrzała tożsamość wymaga łączenia zmiany z odpowiedzialną ciągłością. Współczesny fenomen „do it for the plot" obrazuje tę różnicę szczególnie wyraziście: zachowanie zostaje uzasadnione nie jego trwałym miejscem w projekcie życia, lecz wartością jako interesujący epizod opowieści. Analiza Ricoeura przeciwstawia temu poglądowi narrację, w której sens wynika z zobowiązań i rozpoznania innych, a nie tylko z atrakcyjności fabuły. W kulturze platform wydarzenie może zatem zostać ocenione na dwóch poziomach: jako doświadczenie przeżywane przez podmiot oraz jako fragment treści, którego wartość określa reakcja publiczności.

Anthony Giddens ujmował nowoczesne „ja" w inny sposób – jako refleksyjny projekt. W warunkach późnej nowoczesności tożsamość nie jest dziedziczona z tradycji; jednostka musi ją ustawicznie tworzyć, opowiadać i aktualizować. Cyfrowość radykalizuje ten proces, dostarczając narzędzi do nieustannej obserwacji, dokumentowania i korygowania siebie. Człowiek nie tylko żyje, lecz monitoruje swoje życie, porównuje parametry, archiwizuje postępy i weryfikuje reakcje otoczenia. To właśnie ta droga prowadzi ku koncepcji quantified self Deborah Lupton.

Datafikacja tożsamości i pułapka substytucji celu przez wskaźnik

Samomierzenie może obejmować tętno, liczbę kroków, jakość snu, czas pracy, wagę, cykl menstruacyjny, nastrój, wydatki czy wydajność. Lupton wskazuje, że self-tracking nie jest jednorodną praktyką: może przybierać formę prywatną, wspólnotową, narzuconą przez instytucję lub być eksploatowaną gospodarczo. Jest to istotne, gdyż kwantyfikacja siebie bywa jednocześnie narzędziem emancypacji i dyscypliny. Pacjent monitorujący ciśnienie zyskuje większą kontrolę nad zdrowiem; sportowiec analizujący obciążenie treningowe precyzyjniej zarządza wysiłkiem, a osoba śledząca wydatki podejmuje lepsze decyzje finansowe. Jednak wskaźnik może również zacząć kolonizować wartość, której miał jedynie służyć. Sen staje się „dobry", ponieważ zegarek wystawił wysoką ocenę; trening uznajemy za „wartościowy", gdyż spalił określoną liczbę kalorii; a dzień za „udany", bo udało się domknąć serię aktywności.

Wówczas pojawia się zjawisko substytucji celu przez wskaźnik, dobrze znane z ekonomii i teorii organizacji. Prawo Goodharta w uproszczonej postaci głosi, że gdy miara staje się celem, traci swoją wartość jako miara. Jeśli popularność na platformie staje się celem samym w sobie, przestaje być wiarygodnym wskaźnikiem społecznej wartości wypowiedzi. Podobnie liczba kroków, stając się bezwzględnym celem, może przestać pełnić pomocniczą funkcję dbania o zdrowie. W obszarze cyfrowej tożsamości szczególnie niebezpieczne jest to, że metryka reprezentująca fragment wartości

zaczyna pełnić rolę samej wartości. Aksjologia musi tu przeciwstawić się redukcjonizmowi pomiaru. Nie wszystko, co ma wartość, daje się wiarygodnie skwantyfikować i nie wszystko, co mierzalne, posiada istotną wartość. Troska o chorego rodzica, lojalność wobec przyjaciela, uczciwość, odwaga cywilna czy sens długotrwałej pracy nie mają łatwych odpowiedników w licznikach platform. Systemy cyfrowe z konieczności operacjonalizują rzeczywistość, potrzebując zmiennych; niebezpieczeństwo zaczyna się jednak wtedy, gdy świat mierzalny zostaje utożsamiony ze światem wartościowym. José van Dijck określa ten proces mianem datafikacji – przekształcania aspektów życia w policzalne dane. Jej krytyka „dataizmu" dotyczy nie tyle samego wykorzystania danych, co przekonania, że przy odpowiednio dużej ich liczbie zachowanie człowieka staje się w pełni poznawalne i operacyjnie reprezentowalne.

Dane są zawsze wynikiem konkretnej procedury pomiaru, a fakt, że pewna właściwość została zapisana liczbowo, nie oznacza, iż liczba wyczerpuje jej znaczenie. Problem cyfrowej tożsamości pogłębia się, gdy dane służą nie tylko samopoznaniu, lecz tworzeniu profilu przez podmioty zewnętrzne. Łukasz Szulc pokazuje, że platformowe profile zachęcają do budowania tożsamości „obfitych, ale zakotwiczonych": użytkownik ma dostarczać mnóstwo danych i sygnałów o swoich zainteresowaniach, podczas gdy wszystko to zostaje przypięte do stabilnej jednostki profilu. To fundamentalne napięcie gospodarki cyfrowej: kulturowo promuje ona płynność i wielość „ja", natomiast technicznie i ekonomicznie potrzebuje podmiotu możliwego do identyfikacji, śledzenia i profilowania.

Gilles Deleuze wprowadził pojęcie dividual, które w tym kontekście nabiera szczególnej trafności. W społeczeństwie kontroli jednostka może zostać rozbita na dane, kody dostępu, statystyczne właściwości i klasyfikacje. Z perspektywy systemu nie trzeba znać pełnego człowieka – wystarczy skuteczna reprezentacja predykcyjna: prawdopodobieństwo zakupu, rezygnacji, kliknięcia, niewypłacalności czy reakcji na konkretny komunikat.

Prowadzi to do jednej z największych ontologicznych osobliwości epoki cyfrowej: cyfrowy profil człowieka może działać społecznie bez jego udziału. Model ryzyka kredytowego, system rekomendacyjny, profil marketingowy czy klasyfikator rekrutacyjny mogą „wypowiadać się" o osobie, mimo że ona sama nie zna zawartości tych algorytmów.

Tożsamość inferowana a prawo do zmiany

Powstaje zatem drugie „ja", które nie jest ani świadomą tożsamością, ani Goffmanowską autoprezentacją. Jest to tożsamością inferowaną. W tym miejscu teoria tożsamości styka się z problemem sprawiedliwości epistemicznej. Jeśli człowiek zostaje oceniony na podstawie profilu,

którego nie może zobaczyć ani sprostować, pojawia się asymetria między tym, kim człowiek uważa, że jest, a tym, za kogo uznaje go system. Ta dysproporcja niesie konkretne konsekwencje praktyczne: wpływa na otrzymywane oferty, kolejność wyświetlanych informacji, wykrywanie ryzyka czy ocenę prawdopodobieństwa określonego zachowania.

Dlatego samo prawo do prywatności nie wyczerpuje problemu. Równie istotne staje się prawo do kontestowania algorytmicznie wyprodukowanej reprezentacji własnej osoby. Z perspektywy aksjologicznej pojawia się pytanie o godność. Kantowska formuła człowieczeństwa nakazuje traktować osobę zawsze jako cel, a nigdy wyłącznie jako środek.

Systemy profilowania nie naruszają tej zasady samym faktem użycia danych; medycyna, edukacja czy administracja od zawsze posługiwały się kategoriami. Problem pojawia się wtedy, gdy model redukuje osobę do jej przewidywanej użyteczności, ryzyka lub reaktywności, nie pozostawiając przestrzeni na zdolność jednostki do zmiany, wyjaśnienia i działania wbrew profilowi. Człowiek jest bowiem czymś więcej niż sumą wcześniejszych zachowań. Teoria osoby zakłada, że podmiot posiada zdolność rozpoczynania nowych sekwencji działania, reinterpretowania własnej historii i podejmowania zobowiązań. Podczas gdy statystyka musi opierać się na przeszłości, normatywna koncepcja osoby zawiera możliwość niebycia skazanym na własną przeszłość.

Stąd bierze się szczególne napięcie między predykcją a wolnością. Im trafniej system przewiduje zachowanie na podstawie historii, tym chętniej traktuje prawdopodobieństwo jako przyszłą tożsamość; człowiek pozostaje jednak zdolny do działania wbrew tej predykcji. Nie jest to dowód metafizyczny na istnienie wolnej woli, lecz przede wszystkim argument polityczno-aksjologiczny. Instytucje powinny zachowywać przestrzeń, w której osoba może zakwestionować profil, przedstawić nowe informacje i być oceniana nie tylko przez pryzmat kategorii statystycznej. Godność wymaga zatem nie tyle epistemicznej ślepoty na dane, co powściągliwości w przekształcaniu predykcji w ostateczny sąd o człowieku.

Podobną rolę odgrywa prawo do zapomnienia. Tożsamość psychologiczna wymaga selektywnego zapominania; pozwala człowiekowi rewidować stanowiska, dorastać i dystansować się od dawnych czynów. Cyfrowe archiwum osłabia tę naturalną asymetrię między przeszłością a teraźniejszością – sprawia, że dziecięcy wpis może zostać odczytany po kilkunastu latach według norm świata dorosłych.

Cyfrowa pamięć utrudnia moralną przemianę i koherencję Ja

Archiwalna trwałość zwiększa odpowiedzialność, lecz może również utrudniać moralną możliwość przemiany. Społeczeństwo, które pamięta wszystko, niekoniecznie staje się bardziej sprawiedliwe. W tym miejscu Ricoeurowskie rozróżnienie pomiędzy tożsamością jako trwałością a tożsamością jako odpowiedzialnym samoodniesieniem ponownie okazuje się pomocne. Człowiek może pozostać tą samą osobą, nie będąc już takim samym człowiekiem; właśnie ta zdolność do przemiany przy zachowaniu odpowiedzialności stanowi jeden z najdojrzalszych elementów moralnej koncepcji osoby.

Cyfrowy profil ma natomiast tendencję do spłaszczania czasu, zestawiając dawne i obecne ślady jako dane przypisane do jednego konta. Tożsamość cyfrowa jest więc nie tylko performowana, ale temporalnie kompresowana. Dawne obrazy, rozmowy i preferencje mogą zostać przywołane niemal natychmiast. W świecie analogowym przeszłość podlegała biologicznemu i społecznemu filtrowaniu pamięci; cyfrowe repozytorium zachowuje ją w sposób bardziej dosłowny, choć oczywiście nadal selektywny. Pojawia się zatem paradoks: technologia zwiększa pamięć faktów, lecz może utrudniać kulturową praktykę przebaczenia i moralnego restartu. Równolegle istnieje jednak przeciwstawne ryzyko – fragmentacja pamięci i doświadczenia. Profil może zawierać tysiące elementów, które nie układają się w spójną narrację. Autor książki wskazuje na rozproszenie tożsamości pomiędzy awatary i walidacje. Precyzyjniej można stwierdzić, że platformy tworzą warunki sprzyjające modularnej autoprezentacji. Różne aplikacje wywołują różne role: zawodową, wizualną, polityczną, rozrywkową czy intymną.

Tożsamość może przez to stać się bogatsza, lecz zarazem trudniejsza do zintegrowania. Nie oznacza to jednak, że integracja musiałaby oznaczać identyczność we wszystkich kontekstach – psychologicznie zdrowa osoba może przecież pełnić wiele ról. Problemem jest raczej stopień konfliktu między nimi oraz zdolność podmiotu do rozpoznawania ich jako części jednego życia. Kluczowym pojęciem nie jest zatem „jednolitość", lecz koherencja. Koherentna tożsamość dopuszcza zmianę i wielość, pozwalając człowiekowi rozumieć, dlaczego postępuje odmiennie w różnych sytuacjach i jakie wartości łączą te działania. Właśnie tutaj powraca aksjologia.

Autor książki proponuje „wewnętrzny kompas moralny", empatię, altruizm, uczciwość, niezależność osądu i suwerenność poznawczą jako wartości wymagające ochrony. Język ten bywa niekiedy zbyt absolutny – zwłaszcza gdy bezpośredni kontakt fizyczny przedstawiany jest jako jedyny nośnik autentyczności – ale zawiera ważną intuicję: tożsamość potrzebuje wartości niepodlegających całkowicie zewnętrznej walidacji. Jeżeli bowiem jedynym kryterium

samopotwierdzenia stanie się społeczny rezonans mierzony reakcjami, autonomia aksjologiczna ulega osłabieniu.

Podmiotowość osoby kontra obliczeniowa reprezentacja

Działanie moralne często wymaga przecież zrobienia czegoś niepopularnego: odmówienia grupie, obrony osoby słabszej, powiedzenia prawdy kosztownej dla własnej reputacji czy dotrzymania zobowiązania mimo braku nagrody. "Lepsze anioły" człowieka nie zawsze generują maksymalne zaangażowanie; niekiedy dobro moralne jest dokładnie tym, czego wskaźniki społecznej popularności nie nagradzają. Tutaj model Kohlberga, mimo licznych krytyk kulturowych i metodologicznych, dostarcza użytecznego tropu: dojrzalsze rozumowanie moralne nie polega wyłącznie na unikaniu kary lub uzyskiwaniu aprobaty społecznej. Rozwój moralny wymaga bowiem zdolności przekroczenia natychmiastowego uznania grupy i podporządkowania działania bardziej ogólnym zasadom. Platformowy system stałej informacji zwrotnej może zatem tworzyć środowisko szczególnie intensywnej heteronomii, jeśli użytkownik uczy się oceniać własne postępowanie głównie przez pryzmat reakcji publiczności. Jednak i tutaj technologia ma ambiwalentny potencjał.

Ta sama sieć może umożliwiać kontakt z alternatywnymi wspólnotami moralnymi i wyzwalać jednostkę z lokalnego konformizmu. Człowiek żyjący w środowisku jednoznacznie potępiającym jego przekonania może w internecie znaleźć tradycje intelektualne i osoby dostarczające mu języka niezależności. Cyfrowość może zatem wzmacniać zarówno konformizm, jak i nonkonformizm – zależy to od architektury sieci, kompetencji użytkownika i pluralizmu źródeł uznania.

Z tej perspektywy "ja" cyfrowe nie jest ani fałszywym awatarem, ani czystym przedłużeniem osoby. Jest **warstwowym układem reprezentacji**: obejmuje tożsamość przeżywaną, narrację autobiograficzną, tożsamość społeczną, świadomą autoprezentację, ślady behawioralne, metryki popularności oraz profile inferowane przez systemy obliczeniowe. Część tych warstw człowiek kontroluje, część jedynie współtworzy, a niektórych może w ogóle nie znać. Ta wielowarstwowość wymaga nowej etyki tożsamości. Nie wystarcza tradycyjne pytanie o prywatność rozumianą jako ukrywanie informacji; trzeba pytać o **prawo do kontekstu, interpretacji, sprostowania, przemiany i niebycia redukowanym do modelu**. Dane mogą być prawdziwe pojedynczo, a jednocześnie tworzyć fałszywy obraz osoby po wyrwaniu z kontekstu. Profil może być statystycznie trafny, lecz moralnie niesprawiedliwy. Reputacja może odpowiadać reakcjom publiczności, ale nie wartości działania. Najgłębszy konflikt nie przebiega więc pomiędzy "prawdziwym człowiekiem" a "fałszywym profilem", lecz między **osobą jako podmiotem zdolnym do interpretacji siebie**

a profilem jako przedmiotem cudzej interpretacji. Człowiek mówi: "to wydarzenie znaczyło dla mnie coś innego"; system odpowiada kategorią. Człowiek może zmienić zamiar; profil potrafi jedynie zaktualizować prawdopodobieństwo. Człowiek potrafi przebaczyć, żałować i podjąć zobowiązanie; baza danych przechowuje rekord.

Personalistyczna aksjologia może zatem wyznaczyć granicę cyfrowego redukcjonizmu. Niezależnie od tego, czy wyprowadzimy ją od Kanta, Ricoeura, Tischnera czy współczesnej filozofii praw człowieka, wspólna intuicja brzmi: **osoba nie wyczerpuje się w swoich właściwościach mierzalnych**. Nie dlatego, że dane są bezwartościowe, lecz dlatego, że byt zdolny do odpowiedzialnej relacji, obietnicy, reinterpretacji i moralnej zmiany nie może zostać utożsamiony z predykcyjnym zestawem cech. Cyfrowa epoka zmusza więc do postawienia pytania o tożsamość na nowym poziomie. "Kim jestem?" nie oznacza już tylko "jak siebie rozumiem?" ani "jak widzą mnie inni?". Obejmuje również pytania: "jak przedstawiam siebie różnym publicznościom?", "co o mnie zapisano?", "co system o mnie wywnioskował?", "jak te inferencje wpływają na to, co zobaczę?", "które elementy mojego dawnego ja pozostają dostępne?" oraz "czy posiadam możliwość sprzeciwu wobec cyfrowej reprezentacji siebie?". To właśnie tutaj rewolucja cyfrowa wchodzi najgłębiej w antropologię. Nie dlatego, że zastępuje człowieka awatarem, lecz dlatego, że obok niego tworzy **obliczeniowe wersje człowieka**, a następnie pozwala tym wersjom uczestniczyć w procesach społecznych.

Rozróżnienie między nawykiem a klinicznym uzależnieniem cyfrowym

Profil zaczyna poprzedzać spotkanie, reputacja poprzedzać rozmowę, scoring poprzedzać decyzję, historia wyszukiwania poprzedzać rekomendację, a model predykcyjny poprzedzać przyszłe zachowanie, którego jeszcze nie było.

Naturalnym rozwinięciem tych obserwacji jest analiza problemu uzależnienia, kompulsji i gospodarki behawioralnej. Skoro tożsamość, uznanie, porównania społeczne i informacja zwrotna zostały zintegrowane ze stale dostępnym urządzeniem, należy precyzyjnie zbadać granicę między nawykiem, zachowaniem problematycznym a pełnoobjawowym uzależnieniem. Wymaga to zestawienia modeli psychiatrycznych i neuronaukowych z teorią warunkowania, procesem formowania nawyków (habit formation), mechanizmem incentive sensitization oraz koncepcją "wanting" i "liking", modelem I-PACE i krytyką nadmiernego patologizowania codziennych zachowań cyfrowych. To droga od nawyku do kompulsji: przez uzależnienie behawioralne i gospodarkę nagrody, aż po spór o patologizację cyfrowej codzienności.

Pojęcie "uzależnienia cyfrowego" należy do tych kategorii, które są jednocześnie intuicyjnie przekonujące i naukowo niebezpieczne. Intuicja jest tu zrozumiała: człowiek wielokrotnie sięga po urządzenie wbrew wcześniejszej decyzji; sprawdza powiadomienia bez wyraźnego celu; przewija treści mimo zmęczenia; odczuwa napięcie, gdy nie może korzystać z platformy i poświęca aktywności cyfrowej czas przeznaczony na sen, naukę, pracę lub relacje.

Niebezpieczeństwo pojawia się jednak w momencie, gdy wszystkie te zachowania automatycznie nazywa się "uzależnieniem", a język kliniczny rozszerza się z ciężkich zaburzeń powodujących realną utratę kontroli na zwykły nawyk, intensywne zainteresowanie, normatywny entuzjazm czy zachowania społecznie irytujące. Autor książki lokuje screen addiction po stronie uzależnienia neurobiologicznego, wywodząc je z behawioralnej inżynierii retencji, neuroplastyczności i układu nagrody. Aby jednak nadać tej intuicji rygor naukowy, należy poddać ją rozwarstwieniu: odróżnić częste korzystanie od nawyku, używanie problematyczne od kompulsji, a te z kolei od zaburzenia uzależnieniowego. Współczesna nozologia wykazuje w tym zakresie dużą ostrożność.

ICD-11 Światowej Organizacji Zdrowia uznaje gaming disorder za zaburzenie wynikające z zachowań uzależniających. Definiuje je poprzez upośledzoną kontrolę nad graniem, wzrost priorytetu gry kosztem innych aktywności oraz kontynuowanie lub eskalację mimo negatywnych konsekwencji; wzorzec ten musi prowadzić do istotnego pogorszenia funkcjonowania i zwykle utrzymywać się przez co najmniej dwanaście miesięcy. DSM-5-TR zachowuje jeszcze większą rezerwę: gambling disorder pozostaje jedynym formalnie rozpoznanym uzależnieniem behawioralnym, natomiast Internet Gaming Disorder znajduje się w sekcji stanów wymagających dalszych badań. Co istotne, proponowana kategoria nie obejmuje ogólnego korzystania z internetu, mediów społecznościowych ani smartfonu. Nie istnieje zatem jedno kliniczne zaburzenie pod nazwą "screen addiction", które pozwalałoby zsumować TikToka, pocztę elektroniczną, gry, wiadomości, streaming, pracę zdalną i rozmowy rodzinne.

Interakcyjny model powstawania zachowań problematycznych

Ta nozologiczna powściągliwość ma kluczowe znaczenie metodologiczne. W naukach o zachowaniu łatwo bowiem zdefiniować „uzależnienie”, kopiując kryteria zaburzeń substancjalnych i jedynie dostosowując słownik: tolerancja staje się potrzebą coraz większej liczby godzin, abstynencja – rozdrażnieniem przy braku telefonu, a nawrót – powrotem do aplikacji po okresie ograniczenia. Mark Griffiths zaproponował w tym kontekście wpływowy **components model**, według którego uzależnienie obejmuje sześć elementów: dominację aktywności w życiu, zmianę nastroju,

tolerancję, objawy odstawienne, konflikt i nawrót. Choć model ten umożliwił porównywanie uzależnień substancjalnych i behawioralnych, jego mechaniczne stosowanie stało się przedmiotem krytyki. Wysoka saliencja aktywności, frustracja przy jej braku czy wzrost zaangażowania mogą bowiem występować również w sporcie, pracy, sztuce czy intensywnych zainteresowaniach, nie tworząc jeszcze jednostki chorobowej.

Joël Billieux, Adriano Schimmenti, Yasser Khazaal, Pierre Maurage i Alexandre Heeren nazwali ten problem wprost pytaniem o nadmierną patologizację życia codziennego. Ich krytyka nie neguje istnienia uzależnień behawioralnych; ostrzega natomiast, że podejście potwierdzające z góry założoną diagnozę może prowadzić do tworzenia coraz dłuższej listy „uzależnień" od zupełnie normalnych aktywności. Badacze proponują przejście od katalogowania objawów przypominających uzależnienie ku identyfikowaniu procesów psychologicznych, które prowadzą do trwałego i szkodliwego zachowania. Podobnie Ko i Yen podkreślają, że nadmierne korzystanie z czegoś nie jest samo w sobie zachowaniem uzależnieniowym, a kryteria tolerancji i abstynencji w przypadku behawiorystyk wymagają znacznie lepszej walidacji. Właśnie dlatego szczególnie przydatny okazuje się model I-PACE - Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution, rozwijany przez Matthiasa Branda, Elisę Wegmann, Marca Potenzę i współpracowników.

Model ten nie zakłada, że technologia „uzależnia mózg" w sposób jednakowy u wszystkich. Punktem wyjścia są predyspozycje jednostki: temperament, impulsywność, psychopatologia, motywy, doświadczenia, style radzenia sobie, oczekiwania wobec internetu oraz specyficzne potrzeby. Następnie konkretna sytuacja wyzwala reakcję afektywną i poznawczą; bodźce związane z aktywnością nabierają znaczenia, pojawia się cue-reactivity i craving, a ostatecznie to jakość kontroli hamującej decyduje o tym, czy zachowanie zostanie wykonane. Powtarzalność tych procesów może zwiększać rolę uczenia asocjacyjnego i nawyku, przez co działanie staje się mniej zależne od pierwotnego, świadomego celu. I-PACE jest dla naszej analizy istotny, ponieważ łączy trzy poziomy, które źródłowa narracja zbyt często zlewa w jeden: podatność człowieka, mechanizm uczenia oraz projekt środowiska.

Platforma nie działa na pustą tablicę. Człowiek nie jest jednak całkowicie suwerennym podmiotem stojącym wobec neutralnego narzędzia – zachowanie problematyczne powstaje w interakcji. Osoba z wysokim lękiem społecznym może korzystać z sieci inaczej niż ekstrawertyk z bogatymi relacjami offline; nastolatek z trudnościami w kontroli impulsów inaczej niż dorosły; osoba samotna może czerpać z platformy realne korzyści relacyjne, a jednocześnie rozwijać wzorzec nadmiernego korzystania. Dlatego pytanie „czy aplikacja uzależnia?" jest poznawczo słabsze od pytania: „dla kogo, poprzez jakie mechanizmy, w jakich warunkach i przy jakich cechach projektu prawdopodobieństwo zachowania problematycznego rośnie?".

Mechanizmy pragnienia a iluzja przyjemności

Behawioryzm dostarcza najstarszej warstwy odpowiedzi. Warunkowanie instrumentalne pokazuje, że zachowanie, po którym następuje nagradzający rezultat, może zwiększać swoją przyszłą częstotliwość. Szczególne znaczenie mają tu harmonogramy wzmocnień, w których nagroda nie pojawia się po każdej reakcji. Autor odwołuje się do mechanizmu **intermittent reinforcement**, wiążąc powiadomienia i polubienia z niepewnością nagrody. Intuicja ta jest zasadna, choć metafora automatu hazardowego nie może być bezkrytycznie przeniesiona na każdą aplikację.

W platformach społecznych nieprzewidywalność wynika częściowo z zachowań innych ludzi: użytkownik nie wie, czy otrzyma wiadomość, kto zareaguje ani co znajdzie w strumieniu treści. Systemy mogą jednak dodatkowo organizować częstotliwość i kolejność ekspozycji tak, by podtrzymywać eksplorację. Psychologia uczenia wyjaśnia, dlaczego niepewność bywa silnym motorem powrotu: gdy wynik jest całkowicie przewidywalny, jego wartość informacyjna spada. Jeśli jednak za każdym sprawdzeniem telefonu może pojawić się nowa wiadomość, interesująca treść lub aprobata społeczna, sama wskazówka – dźwięk, ikona czy wibracja – zyskuje wysoką wartość motywacyjną. Zachowanie zaczyna być inicjowane nie tyle przez świadome pragnienie treści, co przez wyuczoną relację wskazówka-oczekiwanie-działanie. To dlatego telefon może zostać podniesiony niemal przed refleksyjnym uświadomieniem celu.

W tym miejscu pojawia się kwestia dopaminy, która wymaga szczególnej dyscypliny terminologicznej. Autor wspomina o „pętli dopaminowej", nadmiarze tego neuroprzekaźnika oraz desensytyzacji receptorów D2, stawiając stan ten obok uzależnień od kokainy czy alkoholu. Należy jednak zaznaczyć, że dopamina nie jest płynną jednostką przyjemności, której ekran „dostarcza" w dawkach. Nie ma też wystarczających podstaw, by twierdzić, że intensywne korzystanie ze smartfona wywołuje ten sam rodzaj zmian neurobiologicznych i trwałych adaptacji receptorów D2, co ekspozycja na substancje psychoaktywne.

Znacznie bardziej precyzyjny jest model Kenta Berridge'a i Terry'ego Robinsona, odróżniający **liking** (lubienie) od **wanting** (chcenia). Dopamina uczestniczy przede wszystkim w nadawaniu bodźcom **incentive salience** – motywacyjnej atrakcyjności sprawiającej, że wskazówka przyciąga uwagę i skłania do działania. Hedoniczne „lubienie" nagrody opiera się na częściowo odmiennych mechanizmach neuronalnych. Człowiek może zatem silnie „chcieć" sprawdzić bodziec, choć samo działanie nie przynosi już proporcjonalnej przyjemności. To właśnie ta koncepcja, a nie popularne pojęcie „dopaminowego haju", lepiej wyjaśnia sytuację, w której użytkownik wielokrotnie otwiera aplikację, mimo że później ocenia to doświadczenie jako nużące.

Warto doprecyzować również kwestię źródeł: choć Adam Alter wykorzystuje rozróżnienie liking-wanting w sposób popularyzatorski, jego teoretycznym fundamentem są prace Robinsona i Berridge'a. Najnowsze podsumowania **incentive-sensitization theory** potwierdzają, że patologiczne „wanting" może narastać niezależnie od hedonicznego „liking". Choć teoria ta powstała głównie dla uzależnień substancjalnych i jej przeniesienie na behawioralne wymaga ostrożności, pozwala ona wydobyć kluczową kategorię antropologiczną: pragnienie nie jest tożsame z aprobatą pragnienia przez podmiot. Człowiek może doświadczać impulsu do działania, którego refleksyjnie nie chce wykonać, co prowadzi nas z powrotem do kwestii autonomii.

Jeśli osoba deklaruje: „nie chcę spędzić kolejnej godziny na tej platformie", a mimo to do niej wraca, nie musi to oznaczać klinicznego uzależnienia. Ujawnia to raczej możliwą szczelinę pomiędzy motywacją chwilową i hierarchią długoterminowych celów. Ekonomia behawioralna opisuje ten stan poprzez **dyskontowanie czasowe** i **present bias**. Nagroda natychmiastowa otrzymuje nieproporcjonalnie dużą wagę względem odległej, nawet jeśli w dłuższej perspektywie człowiek preferowałby inny rezultat. Kilkanaście sekund interesującej treści konkuruje z abstrakcyjną wartością dobrego snu czy budowania kompetencji przez lata. Technologia nie tworzy tej temporalnej niekonsekwencji, ale drastycznie zwiększa liczbę sytuacji, w których szybka nagroda jest dostępna natychmiast. Modele hiperbolicznego dyskontowania tłumaczą, dlaczego preferencje odwracają się wraz ze zbliżaniem nagrody: wieczorem deklarujemy pracę bez rozproszeń, lecz gdy pojawia się powiadomienie, wartość natychmiastowej informacji gwałtownie rośnie względem odległej wartości projektu.

Automatyzacja zachowań i kompensacyjne funkcje cyfryzacji

Problem samokontroli nie sprowadza się zatem wyłącznie do kwestii „słabej woli". Jest to w dużej mierze konflikt między systemami wartościowania, które operują w różnych skalach czasowych. Projekt interfejsu może ten konflikt łagodzić — wprowadzając tarcie, limity czy punkty zatrzymania — lub przeciwnie: wzmacniać go poprzez natychmiastową dostępność i brak naturalnego końca.

Na tym gruncie szczególnie istotne staje się rozróżnienie między działaniem celowym a nawykiem. Działanie celowe pozostaje wrażliwe na aktualną wartość rezultatu: jeśli cel przestaje mieć znaczenie, zachowanie powinno zostać wygaszone. Nawyk natomiast jest uruchamiany automatycznie przez kontekst. Badania nad habit formation wskazują na kluczową rolę obwodów prążkowia oraz możliwość przesuwania kontroli nad zachowaniem z poziomu celowego na automatyczny wraz z postępem treningu; sprzyjać temu mogą stres, rozproszenie oraz

probabilistyczne warunki wzmocnienia. Barry Everitt i Trevor Robbins w swoich badaniach nad uzależnieniami opracowali model przejścia od dobrowolnego działania, przez nawyk, aż po kompulsję, wskazując na zmiany w relacji między kontrolą przedczołową a obwodami brzusznego i grzbietowego prążkowia.

Nie należy jednak mechanicznie przenosić tego neurobiologicznego modelu uzależnienia od substancji na zwykłe korzystanie z telefonu. W kontekście cyfryzacji ma on przede wszystkim wartość heurystyczną: uświadamia, że powtarzalne zachowanie może stopniowo uniezależniać się od pierwotnego celu, zwłaszcza gdy środowisko dostarcza stabilnych wskazówek. Telefon leżący na biurku, przerwa w pracy, wejście do windy czy chwila nudy mogą z czasem stać się kontekstami wyzwalającymi automatyczny odruch sięgnięcia po urządzenie. Użytkownik nie musi wówczas podejmować świadomej decyzji: „teraz skorzystam z mediów społecznościowych".

Sekwencja kontekst-ruch-interfejs może zostać zautomatyzowana. To właśnie dlatego skuteczna regulacja zachowania bywa łatwiejsza poprzez zmianę środowiska — wyłączenie powiadomień, odsunięcie urządzenia, wylogowanie czy usunięcie skrótu — niż poprzez ponawianie abstrakcyjnej decyzji o "silniejszej woli". Nawyki są bowiem zakotwiczone w kontekście. Kompulsja jest jednak zjawiskiem silniejszym od nawyku. Te ostatnie stanowią zwyczajny element sprawnego funkcjonowania: dzięki nim nie musimy każdorazowo świadomie projektować mycia zębów, wiązania butów czy drogi do pracy.

Patologiczność pojawia się dopiero wtedy, gdy zachowanie staje się sztywne, trudne do powstrzymania mimo ponoszonych kosztów i względnie odporne na zmianę konsekwencji. Brevers i Noël proponują w związku z tym rozróżnienie funkcjonalnego i kompulsywnego aspektu zachowań powtarzalnych: część intensywnych aktywności pozostaje funkcjonalnym sposobem radzenia sobie, podczas gdy w innych przypadkach proces uczenia ulega znacznemu usztywnieniu.

To otwiera drogę do Compensatory Internet Use Theory Daniela Kardefelta-Winthera. Zamiast zakładać, że internet sam w sobie „wytwarza uzależnienie", model ten pyta, jakie problemy z życia offline kompensuje aktywność online. Człowiek może korzystać z gier, platform czy komunikatorów, aby redukować samotność, lęk, stres, poczucie niekompetencji, nudę lub brak kontroli.

Problematyczne korzystanie jako kompensacja i regulacja napięcia

Intensywne korzystanie z sieci może być wtórne wobec wcześniejszego cierpienia. Kardefelt-Winther krytykował aprioryczne zakładanie, że powtarzalne zachowania w internecie muszą świadczyć o uzależnieniu, i postulował zamiast tego badanie ich funkcji psychologicznej. Model kompensacyjny zmienia perspektywę: człowiek nie jawi się już jako ofiara „dopaminowego haczyka" ani osoba pozbawiona charakteru. Zachowanie może być rozwiązaniem, które stało się problemem. Nastolatek z lękiem społecznym może odnajdywać w sieci bezpieczniejszą formę kontaktu; osoba samotna kompensować brak relacji, a ktoś przeciążony używać krótkich treści do szybkiej regulacji napięcia. Problem pojawia się wtedy, gdy strategia skuteczna w krótkim terminie zaczyna wypierać rozwiązanie źródła trudności lub generuje nowe koszty. Dane empiryczne dobrze wpisują się w ten wielokierunkowy model.

Metaanaliza z 2024 roku, obejmująca niemal 60 tysięcy uczestników, wykazała silny dodatni związek między lękiem społecznym a problematycznym korzystaniem z mediów społecznościowych. Nie wynika z tego jednak prosta strzałka "social media powodują lęk". Równie prawdopodobne jest, że osoby lękowe częściej wybierają takie formy kontaktu, a następnie pewne wzorce użytkowania podtrzymują lub nasilają problem. Podobną dwukierunkowość sugerują związki problematycznego używania smartfona z depresją i lękiem: korelacje są powtarzalne, lecz nie przesądzają o kierunku przyczynowości. Szerszy obraz daje przegląd parasolowy z 2026 roku, obejmujący 72 analizy nad mediami społecznościowymi i zdrowiem psychicznym adolescentów. Ogólne korzystanie z mediów społecznościowych wykazywało słabe i niespójne związki zarówno z dobrostanem, jak i złym samopoczuciem; natomiast problematyczne korzystanie było znacznie silniej powiązane z psychologicznym ill-being.

To rozróżnienie powinno stać się jednym z filarów całej rozprawy. Czas spędzony przed ekranem nie jest równoważny patologii; poznawczo znacznie ważniejszy jest wzorzec utraty kontroli, konflikt z innymi celami oraz funkcjonalne pogorszenie jakości życia. Metaanaliza dotycząca młodzieży i młodych dorosłych wykazała umiarkowane korelacje problematycznego używania mediów społecznościowych z depresją, lękiem i stresem. Nowsze przeglądy wskazują dodatkowo na sen, porównywanie społeczne, poszukiwanie informacji zwrotnej oraz poziom wsparcia społecznego jako możliwe mediatory lub moderatory. Oznacza to, że kategoria „uzależnienia" nie powinna przesłaniać konkretnych mechanizmów. U jednej osoby problemem może być nocne wypieranie snu, u drugiej kompulsywne porównywanie wyglądu, u trzeciej potrzeba aprobaty, a u czwartej ucieczka przed samotnością.

Teorię tę uzupełnia negatywne wzmocnienie. Zachowanie nie musi być podtrzymywane przez dostarczanie przyjemności; może być wzmacniane poprzez usuwanie stanu awersyjnego. Człowiek sięga po telefon nie dlatego, że spodziewa się wielkiej nagrody, lecz by na kilka minut przestać doświadczać nudy, napięcia, niepewności lub trudnej myśli. To kluczowa różnica: w wielu problematycznych zachowaniach cyfrowych „nagrodą" nie jest euforia, lecz ulga. Teorie opponent-process i allostazy, rozwijane w badaniach nad uzależnieniami substancjalnymi, zwracają uwagę na przesunięcie motywacji od uzyskiwania pozytywnego stanu ku redukowaniu tego negatywnego. W ciężkim uzależnieniu człowiek może kontynuować zachowanie nie z sympatii do niego, lecz dlatego, że jego brak wiąże się z silnym dyskomfortem. W domenie cyfrowej należy jednak zachować dystans: irytacja spowodowana brakiem telefonu nie jest automatycznie odpowiednikiem farmakologicznego zespołu abstynencyjnego. Funkcjonalna analogia może istnieć, ale nie uprawnia do utożsamienia mechanizmów.

Podobnie należy podejść do zjawiska FOMO (**fear of missing out**). Nie jest to osobny biologiczny popęd ani dowód uzależnienia, lecz szczególna forma napięcia społecznego: przekonanie, że inni uczestniczą w ważnych wydarzeniach lub wymianie informacji, z których jednostka może zostać wykluczona. W środowisku stale wytwarzającym nowe treści możliwość „nadrobienia wszystkiego" znika, co tworzy otwarta pętla informacyjna. System nie musi obiecywać wielkiej nagrody; wystarczy perspektywa, że coś ważnego mogło się wydarzyć podczas nieobecności. Tu pojawia się związek z teorią autodeterminacji Deciego i Ryana. Człowiek posiada potrzeby autonomii, kompetencji i relacyjności. Platforma może je zaspokajać poprzez kontakt, ekspresję czy naukę, ale może też wytwarzać ich quasi-zaspokojenie zależne od ciągłej aktywności. Jeśli poczucie przynależności staje się uzależnione od częstego sprawdzania reakcji, relacyjność zostaje powiązana z retencją. Wtedy ekonomia platformy i psychologia potrzeby społecznej wchodzą w strukturalne sprzężenie. To wyjaśnia, dlaczego określenie „wciągająca aplikacja" bywa trafniejsze niż „uzależniająca".

Autonomia użytkownika kontra architektura maksymalizacji retencji

Projektant może zwiększać prawdopodobieństwo częstych powrotów, nie wywołując przy tym klinicznego zaburzenia u większości użytkowników. Infinite scroll usuwa moment zakończenia; autoplay eliminuje potrzebę ponownego wyboru; streaks podnoszą koszt przerwania serii; powiadomienia przenoszą bodziec poza aplikację; ranking społeczny wprowadza mechanizm porównania, a spersonalizowana rekomendacja zmniejsza wysiłek związany z odnalezieniem

kolejnej interesującej treści. Każdy z tych elementów może pełnić racjonalną funkcję użytkową, lecz ich synergia zwiększa gęstość okazji do zachowania. Nauka o grach szczególnie dobrze obrazuje znaczenie cech strukturalnych produktu. Gambling disorder nie wyjaśnia się wyłącznie „uzależniającą osobowością" gracza; kluczowe są szybkość rozgrywki, dostępność, struktura nagród czy częstotliwość zdarzeń. Clark podkreśla, że to właśnie połączenie wyraźnego pogorszenia funkcjonowania z badaniami cech strukturalnych gier hazardowych wzmocniło podstawy klasyfikacji gambling disorder.

Podobna logika powinna być stosowana wobec platform cyfrowych: nie wystarczy pytać, „co jest nie tak z użytkownikiem?". Należy badać, jakie cechy produktu tworzą warunki dla kompulsywnego używania. Ważnym kontrapunktem jest flow Mihálya Csíkszentmihályiego. Głębokie zaangażowanie, utrata poczucia czasu i pełna koncentracja na aktywności nie są same w sobie patologią. Mogą one towarzyszyć twórczości, sportowi, grze muzycznej czy innym wartościowym doświadczeniom. Wysokie zaangażowanie gracza może więc przypominać powierzchowne symptomy uzależnienia, choć w rzeczywistości przynosi kompetencję, relacje i satysfakcję, nie pogarszając istotnie funkcjonowania. To kolejny argument, by kryterium patologii wiązać nie z intensywnością doświadczenia, lecz z utratą kontroli i realną szkodą.

W tym miejscu zarysowuje się rozbieżność między dwoma modelami człowieka. Model kliniczny pyta, kiedy zachowanie przestaje być funkcjonalne dla osoby. Model biznesowy pyta natomiast, kiedy zachowanie maksymalizuje retencję. Oba mogą posługiwać się tym samym wskaźnikiem – czasem – lecz interpretować go przeciwstawnie. Dla platformy dodatkowa godzina może być sukcesem; dla użytkownika może być zyskiem, stratą lub czymś obojętnym. Bez normatywnego odniesienia do celów podmiotu sama liczba minut nie pozwala ocenić jakości relacji z technologią. Tutaj aksjologia staje się nieunikniona.

Czy dobrym życiem jest życie z minimalną liczbą bodźców? Nie. Przyjemność, zabawa, rozrywka i intensywne zainteresowanie są autentycznymi dobrami ludzkimi. Ascetyczna koncepcja, według której każda łatwa gratyfikacja stanowi moralny upadek, byłaby równie redukcjonistyczna, co model platformowy mierzący dobro liczbą interakcji. Problem zaczyna się wtedy, gdy wartość chwilowego doświadczenia systematycznie wypiera wartości, które sam podmiot uznaje za ważniejsze. Uzależnienie jest więc również problemem aksjologicznym, ale nie dlatego, że lekarz powinien narzucić pacjentowi moralność. Przeciwnie: utrata kontroli jest szczególnie poważna właśnie dlatego, że powoduje rozchodzenie się zachowania i uznawanych przez jednostkę wartości. Człowiek chce być z dzieckiem, a nie potrafi odłożyć urządzenia; chce spać, lecz kontynuuje aktywność; chce oszczędzać pieniądze, ale nadal gra; pragnie nie wracać do destrukcyjnego zachowania, lecz bodźce uruchamiają powrót. Kliniczna kategoria uzależnienia chroni zatem

zdolność człowieka do prowadzenia życia zgodnego z własną hierarchią dóbr. Z tego powodu wartości autonomii i dobrostanu nie powinny być utożsamiane; człowiek może bowiem autonomicznie wybrać zachowanie ryzykowne lub nieoptymalne.

Liberalne społeczeństwo pozostawia szeroką przestrzeń dla takich decyzji. Dopiero gdy projekt systemu wykorzystuje ograniczenia poznawcze, asymetrię informacyjną lub szczególną podatność dzieci i osób w kryzysie, pojawia się pytanie o granice odpowiedzialności dostawcy. Zasada autonomii nie oznacza prawa przemysłu do maksymalizowania wpływu bez ograniczeń; oznacza również prawo użytkownika do środowiska, które nie czyni świadomej odmowy nadmiernie kosztowną. Pojęcie paternalizmu libertariańskiego powraca tu w mniej niewinnej postaci.

Skoro każda architektura wyboru coś ułatwia i coś utrudnia, nie istnieje neutralny interfejs. Istnieje jednak różnica pomiędzy projektem pomagającym użytkownikowi realizować deklarowany cel a takim, który wykorzystuje jego krótkoterminowe impulsy przeciwko temu celowi. Granicę można wyznaczać przez kryterium zgodności z refleksyjną preferencją: czy użytkownik, dysponując pełną informacją i chwilą namysłu, chciałby, aby system działał wobec niego w ten sposób? Tak sformułowany problem przybliża nas do koncepcji welfare-promoting design i etyki technologii. Funkcja celu platformy nie musi być wyłącznie funkcją retencji. Można projektować wskaźniki jakości doświadczenia, możliwość łatwego zatrzymania aktywności, sygnalizowanie czasu, kontrolę nad powiadomieniami czy rekomendacje uwzględniające cele użytkownika. Najnowszy przegląd interwencji wobec problematycznego korzystania z mediów społecznościowych u młodzieży sugeruje, że strategie uczące zdrowego sposobu korzystania i samoregulacji mogą być długofalowo bardziej obiecujące niż całkowite zakazy lub proste ostrzeżenia. Ochrona autonomii wymaga zarazem uniknięcia moral panic.

Cyfrowa retencja jako dwustronny system adaptacyjny

Historia mediów pełna jest lęku przed nowymi formami kultury: powieści, radio, kino, komiksy, telewizja, rock, gry wideo czy internet były w różnych epokach przedstawiane jako źródła zepsucia młodzieży. Powtarzalność tych schematów nie dowodzi jednak, że współczesne obawy są bezzasadne. Stanowi raczej metodologiczne ostrzeżenie: silna intuicja pokoleniowa nie może zastąpić dowodu. Nowe medium może być rzeczywiście problematyczne, ale należy wykazać konkretny mechanizm, wielkość efektu, grupę ryzyka i funkcjonalną szkodę, a nie tylko wskazywać na odmienność od praktyk poprzedniego pokolenia.

Jest to szczególnie istotne w kontekście pojęcia "dopamine detox". Biologiczna dopamina nie jest toksyną, z której mózg powinien zostać oczyszczony poprzez kilkudniową abstynencję. Celowe

ograniczenie bodźców może być użyteczną techniką behawioralną – zmniejsza liczbę wskazówek, pozwala obserwować nawyki, odbudować rutyny i tworzyć tarcie przed automatycznym działaniem – jednak nie należy przedstawiać go jako neurochemicznego "resetu receptorów". Język detoksu ma wartość metaforyczną, lecz nie stanowi wystarczającego opisu mechanizmu neurobiologicznego. Podobnie należy odrzucić zawarte w książce kategoryczne twierdzenia o "indukcji fal theta", ekranowej hipnozie, trwałej atrofii obwodów czy desensytyzacji receptorów D2 jako powszechnym mechanizmie korzystania z urządzeń cyfrowych. Autor prezentuje te procesy jako element bezpośredniej neuroadaptacyjnej degradacji, jednak obecny stan wiedzy nie pozwala na tak daleko idące wnioski. Zbieżność pewnych aktywacji układu nagrody z procesami obecnymi w uzależnieniach od substancji nie oznacza identyczności etiologii ani stopnia zmian biologicznych. Istnieje zresztą istotny problem filozoficzny w samym porównywaniu czynności z substancją.

Kokaina oddziałuje farmakologicznie i bezpośrednio na układy neuroprzekaźnikowe; aplikacja nie dostaje się do synapsy. Jej wpływ jest zapośredniczony przez percepcję, uczenie, znaczenie społeczne i działanie. Twierdzenie, że "TikTok działa jak narkotyk", może być publicystycznie efektowne, ale naukowo zaciera zasadniczą różnicę między chemicznym oddziaływaniem na organizm a zachowaniem wzmacnianym przez środowisko. Oba mechanizmy mogą prowadzić do utraty kontroli u części osób, lecz droga do niej nie jest tożsama. Najbardziej adekwatną jednostką analizy nie jest zatem ani mózg, ani aplikacja, lecz pętla człowiek-bodziec-działanie-rezultat-środowisko. Człowiek posiada określone potrzeby i podatności; interfejs dostarcza wskazówki; działanie prowadzi do rezultatu; rezultat modyfikuje oczekiwanie; system rejestruje zachowanie i może dostosować kolejną ekspozycję. W tradycyjnym warunkowaniu środowisko było względnie stałe. W platformie spersonalizowanej środowisko również się uczy. Mamy więc do czynienia z dwustronnym systemem adaptacyjnym: użytkownik uczy się platformy, a platforma uczy się użytkownika.

To prawdopodobnie najważniejsza naukowo różnica między współczesną cyfrową retencją a starszymi mediami. Telewizor nie modelował w czasie rzeczywistym preferencji pojedynczego widza, by zmieniać program sekundę po jego reakcji. Algorytmiczny feed może działać znacznie bliżej tej logiki. Nie oznacza to omnipotentnej manipulacji, lecz fakt, że środowisko wzmocnień stało się bardziej adaptacyjne niż kiedykolwiek wcześniej. Z punktu widzenia teorii sterowania jest to pętla sprzężenia zwrotnego; z perspektywy uczenia ze wzmocnieniem – aktualizacja wartości na podstawie rezultatów, a z perspektywy ekonomii uwagi – mechanizm konkurencji o rzadki zasób poznawczy.

Z perspektywy modelu I-PACE jest to interakcja predyspozycji, afektu, poznania i kontroli wykonawczej. Teoria kompensacyjna widzi w tym sposób redukcji problemu emocjonalnego,

incentive sensitization – potencjalne rozejście "wanting" i "liking", a teoria nawyku – automatyzację reakcji kontekstowej. Żadna z tych koncepcji sama w sobie nie wyjaśnia całości, ale ich synteza tworzy model znacznie bogatszy niż metafora "dopaminowego uzależnienia od ekranu". Powstaje zatem model wielopoziomowy: na poziomie mikro działają uczenie, bodźce, oczekiwanie, kontrola hamująca i regulacja afektu; na poziomie mezo znaczenie mają rodzina, rówieśnicy, szkoła, praca i społeczne normy dostępności; na poziomie makro funkcjonują model biznesowy, rynek reklamowy, architektura platform, prawo oraz konkurencja.

Autonomia w systemie wzajemnej adaptacji

W wymiarze temporalnym zachowanie może ewoluować od celowego korzystania, przez nawyk, aż po problematyczną sztywność. Na poziomie normatywnym nie oceniamy samej częstotliwości użycia, lecz relację między zachowaniem a zdolnością do prowadzenia życia, które dana osoba uznaje za wartościowe. To sformułowanie zbliża analizę autora do Senowskiej koncepcji zdolności. Człowiek może bowiem posiadać formalne prawo do wyłączenia aplikacji, a mimo to funkcjonować w środowisku, w którym szkoła, praca, relacje i administracja wymagają od niego stałej dostępności cyfrowej. W tym świetle ocena typu „po prostu przestań korzystać” ignoruje warunki społeczne; autonomia wymaga bowiem nie tylko formalnego przycisku wyjścia, lecz realnego zestawu alternatyw.

Równie istotny jest wymiar sprawiedliwości, gdyż podatności nie rozkładają się w społeczeństwie równomiernie. Osoba z bogatym życiem offline, dysponująca własną przestrzenią mieszkalną, bezpiecznym otoczeniem i zasobami kulturowymi, ma znacznie więcej alternatyw niż dziecko żyjące w deprywacji, samotności czy przemocy. To, co dla jednej klasy społecznej jest jedynie dodatkiem do szerokiego repertuaru aktywności, dla innej może stać się najtańszą i najbardziej dostępną formą rozrywki, kontaktu oraz regulacji emocji. Polityka ograniczania „ekranów” bez jednoczesnego zwiększania dostępu do sportu, kultury, natury i bezpiecznych wspólnot może zatem stać się moralizowaniem ubóstwa.

Odpowiedzialność musi być zatem rozłożona – nie można jej zredukować ani wyłącznie do użytkownika, ani tylko do korporacji. Użytkownik posiada sprawczość i kształtuje nawyki; projektant dysponuje wiedzą i zdolnością organizowania środowiska; rodzina i szkoła tworzą normy; państwo ustala ramy ochronne, a kultura definiuje oczekiwania dotyczące dostępności. Uzależnienie behawioralne jest tu szczególnie trafnym przykładem problemu, w którym indywidualna podatność spotyka strukturalne bodźce.

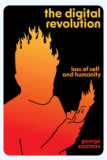
Teza autora, że „uzależnienie cyfrowe nie jest defektem moralnym ani przejawem braku silnej woli", jest w swoim etycznym rdzeniu cenna. Należy ją jednak uzupełnić o drugi człon: nie każde niekontrolowane sięganie po telefon jest chorobą. Między moralnym potępieniem a medykalizacją istnieje ogromna przestrzeń zachowań wymagających edukacji, zmiany środowiska, samoregulacji, czasem terapii, a czasem po prostu zaakceptowania faktu, że nowoczesne życie jest intensywnie cyfrowe. Najbardziej adekwatna konkluzja nie brzmi więc, że smartfon jest narkotykiem.

Brzmi ona bardziej niepokojąco, choć jest mniej widowiskowa: ludzki system uczenia, który powstał po to, aby adaptować się do środowiska, został zanurzony w środowisku potrafiącym adaptować się do niego. To sprzężenie może wspierać naukę, więzi i kompetencje, ale może również podtrzymywać zachowania, których podmiot nie uważa już za własny wybór. Nie potrzebujemy mitu „dopaminowego zniewolenia", aby uznać ten problem za poważny; wystarczy nauka o nawykach, motywacji, uczeniu, architekturze wyboru i asymetrii informacyjnej.

Dopiero na tym tle można uczciwie wrócić do przewijającej się przez cały artykuł tęsknoty za światem analogowym. Jeśli cyfrowość potrafi fragmentować uwagę, kwantyfikować uznanie, automatyzować wybór i tworzyć środowiska intensywnego wzmocnienia, kuszący staje się wniosek, że wcześniej człowiek żył lepiej. Kolejna część tekstu powinna poddać ten wniosek najostrzejszemu testowi: skonfrontować krytykę Eastmana z historią moralnych panik wokół pisma, druku, powieści, radia, telewizji i gier. Jednocześnie należy ustalić, które cechy rewolucji cyfrowej są naprawdę jakościowo nowe – personalizacja, skalowalność, trwałość danych, ciągła dostępność, adaptacyjna optymalizacja i model ekonomiczny oparty na uwadze. Dopiero taki **steelman** argumentu przeciw nostalgii pozwoli oddzielić realne zagrożenie od pokoleniowego lęku przed zmianą.

> Czy w świecie, w którym algorytmiczny profil potrafi przewidzieć nasze kroki szybciej niż my sami, pozostaje jeszcze miejsce na prawo do bycia nieprzewidywalnym? Prawdziwym zagrożeniem nie jest bowiem to, że stajemy się awatarami, lecz że systemy obliczeniowe uznają naszą statystyczną reprezentację za wersję ostateczną. Pozostaje pytanie: czy potrafimy jeszcze odnaleźć w sobie przestrzeń na moralny restart, skoro cyfrowe archiwum nigdy nie pozwala nam naprawdę zapomnieć i zacząć od nowa?

Inspiracje

[1] 

"The Digital Revolution Loss of Humanity" George Eastman

ISBN: 9781945335655

George H. Eastman (ur. 1931) jest amerykańskim psychologiem klinicznym i filozofem. Uzyskał tytuł doktora edukacji na Uniwersytecie Harvarda w 1963 roku, koncentrując się na filozofii, językoznawstwie i relacjach społecznych, a następnie, w 1974 roku, ukończył doktorat z psychologii klinicznej na Uniwersytecie Nowojorskim, koncentrując się na teorii podejmowania decyzji i wolności człowieka. W ciągu ponad pięćdziesięcioletniej kariery Eastman pełnił funkcję profesora filozofii na Uniwersytecie Stanowym Nowego Jorku, przez dwadzieścia cztery lata wykładał muzykoterapię w Berklee College of Music i prowadził długoletnią prywatną praktykę psychologii klinicznej w Cambridge w stanie Massachusetts. Założył również Instytut Badań nad Mediami, aby badać fizjologiczne i poznawcze skutki technologii ekranowej. Jego wkład naukowy i kliniczny koncentruje się na zaburzeniach osobowości schizoidalnej, sprawczości oraz wpływie mediów cyfrowych na ludzką świadomość.

George H. Eastman (born 1931) is an American clinical psychologist and philosopher. He earned a Doctor of Education from Harvard University in 1963, concentrating on philosophy, linguistics, and social relations, and later completed a PhD in clinical psychology at New York University in 1974, focusing on decision-making theory and human freedom. Over a career spanning more than five decades, Eastman served as a tenured professor of philosophy in the State University of New York system, taught music therapy students at the Berklee College of Music for twenty-four years, and maintained a long-standing private clinical psychology practice in Cambridge, Massachusetts. He also established the Institute of Media Research to investigate the physiological and cognitive effects of screen technology. His scholarly and clinical contributions center on schizoid personality conditions, agency, and the impact of digital media on human consciousness.

Institute of Media Research

Literatura uzupełniająca

Książki

Książki autora i dzieła przywołane w tekście:



[1] "Chronicles of an African Trip"

George Eastman

2018 | Papamoa Press | ISBN: 9781789126112



[2] "The Reigns of King Solomon and Queen Victoria. A Sermon [on 1 Kings I. 38-40] Preached ... June 20, 1869 ... the Anniversary of Her Majesty's Accession"

Rev. George EASTMAN

1869



[3] "Getting Started in Clinical Radiology"

George W. Eastman, Christoph Wald

2011 | Thieme | ISBN: 9781604061154

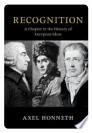


[4] "Chronicles of a Second African Trip"

George Eastman

1987 | University of Rochester Libraries

Książki autorów przywoływanych i literatura pokrewna:



[5] "Recognition"

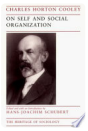
Axel Honneth

2020 | Cambridge University Press | ISBN: 9781108836869

[6] "Behavior in Public Places: Notes on the Social Organization of Gatherings"

Erving Goffman

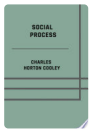
Greenwood Publishing Group | ISBN: 9780313223907



[7] "On Self and Social Organization"

Charles Horton Cooley

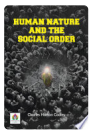
1998 | University of Chicago Press | ISBN: 9780226115085



[8] "Social process"

Charles Horton Cooley

2025 | epubli | ISBN: 9783818781750



[9] "Human Nature and The Social Order"

Charles Horton Cooley

2026 | Namaskar Books

[10] "The Individual and the Social Self"

George Herbert Mead

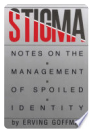
1982 | ISBN: 9780226516738



[11] "The Struggle for Recognition"

Axel Honneth

MIT Press | ISBN: 9780262581479



[12] "Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity"

Erving Goffman

Simon and Schuster | ISBN: 9781439188330

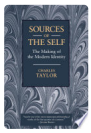
[13] "Behavior in Public Places"

Erving Goffman

Greenwood Publishing Group | ISBN: 9780313223907

[14] "Media Manipulation and Disinformation Online"

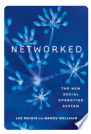
Alice Marwick



[15] "Sources of the Self"

Charles Taylor

Harvard University Press | ISBN: 9780674257047



[16] "Networked: The New Social Operating System"

Barry Wellman

MIT Press | ISBN: 9780262300407



[17] "Networked Creators, digital original edition"

Lee Rainie, Barry Wellman

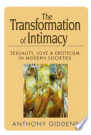
2015 | MIT Press | ISBN: 9780262327664



[18] "From Text to Action"

Paul Ricoeur

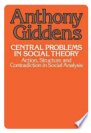
Northwestern University Press | ISBN: 9780810109926



[19] "The Transformation of Intimacy"

Anthony Giddens

John Wiley & Sons | ISBN: 9780745666501



[20] "Central Problems in Social Theory"

Anthony Giddens

Univ of California Press | ISBN: 9780520039759

[21] "Modernity and Self-identity"

Anthony Giddens

2009



[22] "Everyday Automation"

Deborah Lupton

Routledge | ISBN: 9781000583359



[23] "Long COVID and Society"

Deborah Lupton

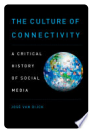
Springer Nature | ISBN: 9789819691685



[24] "Mediated Memories in the Digital Age"

José Van Dijck

Stanford University Press | ISBN: 9780804756242



[25] "The Culture of Connectivity"

José Van Dijck

Oxford University Press, USA | ISBN: 9780199970780



[26] "Drunk Tank Pink"

Adam Alter

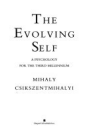
Penguin | ISBN: 9781101605783



[27] "Decision Making, Affect, and Learning"

Trevor Robbins

OUP Oxford | ISBN: 9780191616730



[28] "The Evolving Self"

Mihaly Csikszentmihalyi

1993



[29] "Lived Culture and Psychology: Sharedness and Normativity as Discursive, Embodied and Affective Engagements with the World in Social Interaction"

Carolin Demuth, Pirkko Raudaskoski, Sanna Raudaskoski

2020 | Frontiers Media SA | ISBN: 9782889636907



[30] **"Handbook on Tourism and Social Media"**

Gursoy, Dogan, Kaurav, Rahul P.S.

2022 | Edward Elgar Publishing | ISBN: 9781800371415



[31] **"Digital Labour and Karl Marx"**

Christian Fuchs

2014 | Routledge | ISBN: 9781134747139



[32] **"Youth, Health and Development in Diverse Cultures and Contexts"**

Nora Wiium, Laura Ferrer-Wreder, Diego Gomez-Baya, Elizabeth Trejos-Castillo, Pablo A. Pérez-Díaz, Bin-Bin Chen

2023 | Frontiers Media SA | ISBN: 9782832529867



[33] **"The Impact of Social Media on Self-Image and Self-Worth."**

Namaskar Books

2024 | Namaskar Books

Artykuły naukowe

Prace autorów przywoływanych w tekście:

[1] **"Human Nature and the Social Order"**

Charles Horton Cooley

2017 | Routledge eBooks | DOI: 10.4324/9780203789513

Źródło

[2] **"Social organization: A study of the larger mind."**

Charles Horton Cooley

1909 | Charles Scribner's Sons eBooks | DOI: 10.1037/14788-000

Źródło

[3] **"On self and social organization"**

Charles Horton Cooley

1998

Źródło

[4] **"The Looking-Glass Self"**

Charles Horton Cooley

2021 | mediastudies.press eBooks | DOI: 10.32376/3f8575cb.73d69f51

Źródło

[5] **"Redistribution or Recognition?: A Political-Philosophical Exchange"**

Nancy Wickwire Fraser, Axel Honneth, Joel David Golb, James D. Ingram, Christiane Wilke

2003

Źródło

[6] **"The Struggle for Recognition. The Moral Grammar of Social Conflicts"**

Thelma McCormack, Axel Honneth

1997 | The Canadian Journal of Sociology | DOI: 10.2307/3341573

Źródło

[7] **"The Struggle for Recognition"**

Michael O. Hardimon, Axel Honneth

1997 | The Journal of Philosophy | DOI: 10.2307/2941013

Źródło

[8] **"Freedom's Right"**

Axel Honneth

2014 | Columbia University Press eBooks | DOI: 10.7312/honn16246

Źródło

[9] **"Frame analysis: los marcos de la experiencia"**

Erving Goffman Moreno

2006 | Dialnet (Universidad de la Rioja)

Źródło

[10] **"La diversión en los juegos"**

Erving Goffman Moreno

2016 | Dialnet (Universidad de la Rioja)

Źródło

[11] **"The Presentation of Self in Everyday Life"**

Erving Goffman

2023 | Social Theory Re-Wired | DOI: 10.4324/9781003320609-59

Źródło

[12] "Embarrassment and Social Organization."

Erving Goffman

1963 | Personality and social systems. | DOI: 10.1037/11302-050

Źródło

[13] "I tweet honestly, I tweet passionately: Twitter users, context collapse, and the imagined audience"

Alice Emily Marwick, danah boyd

2010 | New Media & Society | DOI: 10.1177/1461444810365313

Źródło

[14] "Networked privacy: How teenagers negotiate context in social media"

Alice Emily Marwick, danah boyd

2014 | New Media & Society | DOI: 10.1177/1461444814543995

Źródło

[15] "The SAGE Handbook of Social Media"

Jean Burgess, Alice Emily Marwick, Thomas Poell

2017 | SAGE Publications Ltd eBooks | DOI: 10.4135/9781473984066

Źródło

[16] "You May Know Me from YouTube: (Micro-)Celebrity in Social Media"

Alice Emily Marwick

2015 | Wiley eBooks | DOI: 10.1002/9781118475089.ch18

Źródło

[17] "Social media and international advertising: theoretical challenges and future directions"

Shintaro Okazaki, Charles Ray Taylor

2013 | International Marketing Review | DOI: 10.1108/02651331311298573

Źródło

[18] "Asian-Americans: Television Advertising and the “Model Minority” Stereotype"

Charles Ray Taylor, Barbara B. Stern

1997 | Journal of Advertising | DOI: 10.1080/00913367.1997.10673522

Źródło

[19] "Voluntary self-disclosure of information on the Internet: A multimethod study of the motivations and consequences of disclosing information on blogs"

Doo-Hee Lee, Seunghee Im, Charles Ray Taylor

2008 | Psychology and Marketing | DOI: 10.1002/mar.20232

Źródło

[20] "Development and validation of ego-identity status."

James E. Marcia

1966 | Journal of Personality and Social Psychology | DOI: 10.1037/h0023281

Źródło

[21] "Identity status change during adolescence and young adulthood: A meta-analysis"

Jane Kroger, Monica Martinussen, James E. Marcia

2009 | Journal of Adolescence | DOI: 10.1016/j.adolescence.2009.11.002

Źródło

[22] "The Identity Statuses: Origins, Meanings, and Interpretations"

Jane Kroger, James E. Marcia

2011 | Springer eBooks | DOI: 10.1007/978-1-4419-7988-9_2

Źródło

[23] "Ego Identity"

James E. Marcia, Alan S. Waterman, David R. Matteson, Sally L. Archer, Jacob L. Orlofsky

1993 | Springer eBooks | DOI: 10.1007/978-1-4613-8330-7

Źródło

[24] "Selective self-presentation in computer-mediated communication: Hyperpersonal dimensions of technology, language, and cognition"

Joseph B. Walther

2007 | Computers in Human Behavior | DOI: 10.1016/j.chb.2006.05.002

Źródło

[25] "The Emergence, Convergence, and Resurgence of Intergroup Communication Theory in Computer-Mediated Communication"

Joseph B. Walther

2018 | Atlantic Journal of Communication | DOI: 10.1080/15456870.2018.1432616

Źródło

[26] "Social media and online hate."

J. Walther

2022 | Current Opinion in Psychology | DOI: 10.1016/j.copsyc.2021.12.010

Źródło

[27] "Language, Psychology, and New New Media: The Hyperpersonal Model of Mediated Communication at Twenty-Five Years"

J. Walther, M. Whitty

2020 | DOI: 10.1177/0261927x20967703

Źródło

[28] "Economic Action and Social Structure: The Problem of Embeddedness"

Mark S. Granovetter

1985 | American Journal of Sociology | DOI: 10.1086/228311

Źródło

[29] "Threshold Models of Collective Behavior"

Mark S. Granovetter

1978 | American Journal of Sociology | DOI: 10.1086/226707

Źródło

[30] "The Impact of Social Structure on Economic Outcomes"

Mark S. Granovetter

2005 | The Journal of Economic Perspectives | DOI: 10.1257/0895330053147958

Źródło

[31] "Economic Institutions as Social Constructions: A Framework for Analysis"

Mark S. Granovetter

1992 | Acta Sociologica | DOI: 10.1177/000169939203500101

Źródło

[32] "Different Strokes from Different Folks: Community Ties and Social Support"

Barry Wellman, Scot Wortley

1990 | American Journal of Sociology | DOI: 10.1086/229572

Źródło

[33] **"Does the Internet Increase, Decrease, or Supplement Social Capital?"**

Barry Wellman, Anabel Quan-Haase, James C. Witte, Keith N. Hampton

2001 | American Behavioral Scientist | DOI: 10.1177/00027640121957286

Źródło

[34] **"Computer Networks as Social Networks: Collaborative Work, Telework, and Virtual Community"**

Barry Wellman, Janet W. Salaff, Dimitrina Dimitrova, Laura Garton, Milena Gulia

1996 | Annual Review of Sociology | DOI: 10.1146/annurev.soc.22.1.213

Źródło

[35] **"Studying Online Social Networks"**

Laura Garton, Caroline Haythornthwaite, Barry Wellman

2006 | Journal of Computer-Mediated Communication | DOI: 10.1111/j.1083-6101.1997.tb00062.x

Źródło

[36] **"Time and narrative"**

Paul Ricœur, Kathleen McLaughlin, David Pellauer

1986

Źródło

[37] **"Memory, History, Forgetting"**

Paul Ricœur, Kathleen Blamey, David Pellauer

2004 | University of Chicago Press eBooks | DOI: 10.7208/chicago/9780226713465.001.0001

Źródło

[38] **"Time and Narrative, Volume 1"**

Paul Ricœur, Kathleen McLaughlin, David Pellauer

1984 | University of Chicago Press eBooks | DOI: 10.7208/chicago/9780226713519.001.0001

Źródło

[39] **"The model of the text: meaningful action considered as a text"**

Paul Ricœur, John B. Thompson

2016 | Cambridge University Press eBooks | DOI: 10.1017/cbo9781316534984.011

Źródło

[40] "Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age"

Anthony Giddens

2020 | Routledge eBooks | DOI: 10.4324/9781003060963-59

Źródło

[41] "Central Problems in Social Theory"

Anthony Giddens

1979 | Bloomsbury Publishing Plc eBooks | DOI: 10.1007/978-1-349-16161-4

Źródło

[42] "Central Problems in Social Theory: Action, Structure and Contradiction in Social Analysis."

Howard L. Parsons, Anthony Giddens

1980 | Philosophy and Phenomenological Research | DOI: 10.2307/2107414

Źródło

[43] "Modernity and Self-Identity"

Anthony Giddens

2023 | Routledge eBooks | DOI: 10.4324/9781003320609-62

Źródło

[44] "Big Data Discourses| Data Feelings: Everyday Affects and Sensory Dimensions of Personal Digital Data"

Ash Watson, Deborah Lupton

2026 | International journal of communication | DOI: 10.65476/64k9pt59

Źródło

[45] "Collage images from the Visualising Generative AI with Collage project"

Deborah Lupton

2026 | Zenodo (CERN European Organization for Nuclear Research) | DOI: 10.5281/zenodo.18929971

Źródło

[46] "Lively Data, Social Fitness and Biovalue: The Intersections of Health Self-Tracking and Social Media"

Deborah Lupton

2015 | DOI: 10.2139/ssrn.2666324

Źródło

[47] "Lively Data, Social Fitness and Biovalue: The Intersections of Health and Fitness Self-tracking and Social Media"

Deborah Lupton

2018 | The SAGE Handbook of Social Media | DOI: 10.4135/9781473984066.n32

Źródło

[48] "Datafication, dataism and dataveillance: Big Data between scientific paradigm and ideology"

José van Dijck

2014 | Surveillance & Society | DOI: 10.24908/ss.v12i2.4776

Źródło

[49] "Users like you? Theorizing agency in user-generated content"

José van Dijck

2008 | Media Culture & Society | DOI: 10.1177/0163443708098245

Źródło

[50] "Understanding Social Media Logic"

José van Dijck, Thomas Poell

2013 | Media and Communication | DOI: 10.17645/mac.v1i1.70

Źródło

[51] "'You have one identity': performing the self on Facebook and LinkedIn"

José van Dijck

2013 | Media Culture & Society | DOI: 10.1177/0163443712468605

Źródło

[52] "Navigating Online Selves: Social, Cultural, and Material Contexts of Social Media Use by Diasporic Gay Men"

Alexander Dhoest, Łukasz Szulc

2016 | Social Media + Society | DOI: 10.1177/2056305116672485

Źródło

[53] "The internet and sexual identity formation: Comparing Internet use before and after coming out"

Łukasz Szulc, Alexander Dhoest

2013 | Communications | DOI: 10.1515/commun-2013-0021

Źródło

[54] "Banal Nationalism in the Internet Age: Rethinking the Relationship Between Nations, Nationalisms and the Media"

Łukasz Szulc

2017 | Palgrave Macmillan UK eBooks | DOI: 10.1057/978-1-137-57098-7_4

Źródło

[55] "Digital Gender Disidentifications: Beyond the Subversion Versus Hegemony Dichotomy and Toward Everyday Gender Practices"

Łukasz Szulc

2020 | International journal of communication

Źródło

[56] "A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework"

Mark Damian Griffiths

2005 | Journal of Substance Use | DOI: 10.1080/14659890500114359

Źródło

[57] "The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study."

Cecilie Schou Andreassen, Joël Billieux, Mark Damian Griffiths, Daria Joanna Kuss, Zsolt Demetrovics

2016 | Psychology of Addictive Behaviors | DOI: 10.1037/adb0000160

Źródło

[58] "Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature"

Daria Joanna Kuss, Mark Damian Griffiths

2011 | International Journal of Environmental Research and Public Health | DOI: 10.3390/ijerph8093528

Źródło

[59] "Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned"

Daria Joanna Kuss, Mark Damian Griffiths

2017 | International Journal of Environmental Research and Public Health | DOI: 10.3390/ijerph14030311

Źródło

[60] "Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research"

Joël Billieux, Adriano Schimmenti, Yasser Khazaal, Pierre Maurage, Alexandre Heeren

2015 | Journal of Behavioral Addictions | DOI: 10.1556/2006.4.2015.009

Źródło

[61] "Behavioural Addiction Open Definition 2.0—using the Open Science Framework for collaborative and transparent theoretical development"

Joël Billieux, Antonius J. van Rooij, Alexandre Heeren, Adriano Schimmenti, Pierre Maurage

2017 | Addiction | DOI: 10.1111/add.13938

Źródło

[62] "Digital Dilemmas: Unpacking Identity, Leisure, and Mental Health in a Screen-Saturated World"

B. Bediou, A. Nguyen-Danse, J. Billieux, L. Marciano, S. Achab

2026 | Current Addiction Report | DOI: 10.1007/s40429-025-00686-z

Źródło

[63] "How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours?"

Daniel Kardefelt-Winther, Alexandre Heeren, Adriano Schimmenti, Antonius J. van Rooij, Pierre Maurage, Yasser Khazaal

2017 | Addiction | DOI: 10.1111/add.13763

Źródło

[64] "Validation of a short French version of the UPPS-P Impulsive Behavior Scale"

Joël Billieux, Lucien Rochat, Grazia Ceschi, Arnaud Carré, Isabelle Offerlin-Meyer, Yasser Khazaal

2011 | Comprehensive Psychiatry | DOI: 10.1016/j.comppsych.2011.09.001

Źródło

[65] "Why do you play World of Warcraft? An in-depth exploration of self-reported motivations to play online and in-game behaviours in the virtual world of Azeroth"

Joël Billieux, Martial Van der Linden, Sophia Achab, Yasser Khazaal, Laura Paraskevopoulos

2012 | Computers in Human Behavior | DOI: 10.1016/j.chb.2012.07.021

Źródło

[66] "Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research"

Joël Billieux, Pierre Maurage, Olatz López-Fernández, Daria Joanna Kuss, Mark Damian Griffiths

2015 | Current Addiction Reports | DOI: 10.1007/s40429-015-0054-y

Źródło

[67] "Is Dysfunctional Use of the Mobile Phone a Behavioural Addiction? Confronting Symptom-Based Versus Process-Based Approaches"

Joël Billieux, Pierre Philippot, Cécile Schmid, Pierre Maurage, Jan De Mol

2014 | Clinical Psychology & Psychotherapy | DOI: 10.1002/cpp.1910

Źródło

[68] "Social media and depression symptoms: A network perspective."

George Aalbers, Richard J. McNally, Alexandre Heeren, Sanne de Wit, Eiko I. Fried

2018 | Journal of Experimental Psychology General | DOI: 10.1037/xge0000528

Źródło

[69] "The effects of mindfulness on executive processes and autobiographical memory specificity"

Alexandre Heeren, Nady Van Broeck, Pierre Philippot

2009 | Behaviour Research and Therapy | DOI: 10.1016/j.brat.2009.01.017

Źródło

[70] "Cultural Considerations in the Context of the I-PACE Model of Addictive Behaviors: Commentary on Lee et al.’s “Applying the Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution Model to Addictive Behaviors in East Asian Countries: Feasibility and Considerations”"

Matthias Brand

2025 | Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry | DOI: 10.5765/jkacap.250028

Źródło

[71] "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"

Matthias Brand, Kimberly S. Young, Christian Laier, Klaus Wölfling, Marc N. Potenza

2016 | Neuroscience & Biobehavioral Reviews | DOI: 10.1016/j.neubiorev.2016.08.033

Źródło

[72] **"The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors"**

Matthias Brand, Elisa Wegmann, Rudolf Stark, Astrid Müller, Klaus Wölfling

2019 | Neuroscience & Biobehavioral Reviews | DOI: 10.1016/j.neubiorev.2019.06.032

Źródło

[73] **"Social-networks use as adaptive or maladaptive strategy for coping with stress"**

E. Wegmann, Johannes Schiebener, M. Brand

2023 | Scientific Reports | DOI: 10.1038/s41598-023-39042-4

Źródło

[74] **"Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out"**

Ursula E. Oberst, Elisa Wegmann, Benjamin Stodt, Matthias Brand, Andrés Chamarro Lusar

2016 | Journal of Adolescence | DOI: 10.1016/j.adolescence.2016.12.008

Źródło

[75] **"How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with “smartphone addiction”?"**

Christian Montag, Elisa Wegmann, Rayna Sariyska, Zsolt Demetrovics, Matthias Brand

2019 | Journal of Behavioral Addictions | DOI: 10.1556/2006.8.2019.59

Źródło

[76] **"Which conditions should be considered as disorders in the International Classification of Diseases (ICD-11) designation of “other specified disorders due to addictive behaviors”?"**

Matthias Brand, Hans-Jürgen Rumpf, Zsolt Demetrovics, Astrid Müller, Rudolf M. Stark, Elisa Wegmann

2020 | Journal of Behavioral Addictions | DOI: 10.1556/2006.2020.00035

Źródło

[77] **"In memory of Dr. Kimberly S. Young: The story of a pioneer"**

Matthias Brand, Potenza Marc N.

2019 | Journal of Behavioral Addictions | DOI: 10.1556/2006.8.2019.14

Źródło

[78] "Applying the Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution Model to Addictive Behaviors in East Asian Countries: Feasibility and Considerations"

Mi-Sun Lee, Marc N. Potenza, Soo-Young Bhang

2025 | Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry | DOI: 10.5765/jkacap.250018

Źródło

[79] "Cognitive factors associated with gaming disorder"

Joël Billieux, Marc N. Potenza, Pierre Maurage, Damien Brevers, Matthias Brand

2020 | Cognition and Addiction | DOI: 10.1016/b978-0-12-815298-0.00016-2

Źródło

[80] "Peer Review Report For: Memory enhancement produced by post-training exposure to sucrose-conditioned cues [version 1; peer review: 2 approved]"

Kent Berridge

2013 | F1000Research | DOI: 10.5256/f1000research.1107.r728

Źródło

[81] "The Mind of an Addicted Brain: Neural Sensitization of Wanting versus Liking"

Kent C. Berridge, Terry E. Robinson

2002 | Foundations in Social Neuroscience | DOI: 10.7551/mitpress/3077.003.0040

Źródło

[82] "Liking, wanting, and the incentive-sensitization theory of addiction."

Kent C. Berridge, Terry E. Robinson

2016 | American Psychologist | DOI: 10.1037/amp0000059

Źródło

[83] "Wanting and Liking: Observations from the Neuroscience and Psychology Laboratory"

Kent C. Berridge

2009 | Inquiry | DOI: 10.1080/00201740903087359

Źródło

[84] "Quantum Methods in Social Science"

Emmanuel E. Haven, Andrei Yu. Khrennikov, T. R. Robinson

2016 | WORLD SCIENTIFIC (EUROPE) eBooks | DOI: 10.1142/q0080

Źródło

[85] "Quantum counting: Operator methods for discrete population dynamics with applications to cell division"

T. R. Robinson, Emmanuel E. Haven, Andrew M. Fry

2017 | Progress in Biophysics and Molecular Biology | DOI: 10.1016/j.pbiomolbio.2017.07.001

Źródło

[86] "Natural number dynamics: reconstructing physics from generalized atomicity"

T. R. Robinson

2020 | European Journal of Physics | DOI: 10.1088/1361-6404/abc432

Źródło

[87] "Missing the trees for the forest: A construal level account of the illusion of explanatory depth."

Adam L. Alter, Daniel M. Oppenheimer, Jeffrey C. Zemla

2010 | Journal of Personality and Social Psychology | DOI: 10.1037/a0020218

Źródło

[88] "Financial deprivation selectively shifts moral standards and compromises moral decisions"

Eesha Sharma, Nina Mažar, Adam L. Alter, Dan Ariely C

2014 | Organizational Behavior and Human Decision Processes | DOI: 10.1016/j.obhdp.2013.09.001

Źródło

[89] "Superior Pattern Detectors Efficiently Learn, Activate, Apply, and Update Social Stereotypes"

D. Lick, Adam L. Alter, J. Freeman

2017 | Journal of experimental psychology. General | DOI: 10.1037/xge0000349

Źródło

[90] "Neural systems of reinforcement for drug addiction: from actions to habits to compulsion"

Barry J. Everitt, Trevor William Robbins

2005 | Nature Neuroscience | DOI: 10.1038/nn1579

Źródło

[91] "CENTRAL CHOLINERGIC SYSTEMS AND COGNITION"

Barry J. Everitt, Trevor William Robbins

1997 | Annual Review of Psychology | DOI: 10.1146/annurev.psych.48.1.649

Źródło

[92] "Drug Addiction: Updating Actions to Habits to Compulsions Ten Years On"

Barry J. Everitt, Trevor William Robbins

2015 | Annual Review of Psychology | DOI: 10.1146/annurev-psych-122414-033457

Źródło

[93] "Neurobehavioural mechanisms of reward and motivation"

Trevor William Robbins, Barry J. Everitt

1996 | Current Opinion in Neurobiology | DOI: 10.1016/s0959-4388(96)80077-8

Źródło

[94] "Genetic influence and neural pathways underlying the dose-response relationships between wearable-measured physical activity and mental health in adolescence"

Gechang Yu, Xinran Wu, Zhaowen Liu, Mai Shi, Huaxin Fan, Trevor W. Robbins

2025 | Psychiatry Research | DOI: 10.1016/j.psychres.2025.116503

Źródło

[95] "Drug Addiction"

Barry J. Everitt, Trevor W. Robbins

2022 | Evaluating the Brain Disease Model of Addiction | DOI: 10.4324/9781003032762-7

Źródło

[96] "Amygdala and hippocampus: complementary roles in conditioning to drug cues and contexts?"

Barry Everitt, Trevor Robbins

1996 | Addiction | DOI: 10.1111/j.1360-0443.1996.tb03587.x

Źródło

[97] "The transition to compulsion in addiction"

Christian Lüscher, Trevor W. Robbins, Barry J. Everitt

2020 | Nature Reviews Neuroscience | DOI: 10.1038/s41583-020-0289-z

Źródło

[98] "The Social Life of Things: Commodities in Cultural Perspective"

Mihály Csíkszentmihályi, Arjun Appadurai

1988 | Contemporary Sociology A Journal of Reviews | DOI: 10.2307/2070604

Źródło

Treść tworzy Fundacja Dobre Państwo.
Redaguje i publikuje APA ONE, autorski system redakcyjny Fundacji oparty na AI.
APA ONE Publishing System
Fundacja Dobre Państwo © 2026
Article ID: b7bb4c35-86a0-44cc-a495-17226f0b5d67