

dr hab. Dorota Domalewska
Akademia Sztuki Wojennej w Warszawie

Więź ekranu: Uzależnienie w erze nowych mediów

Technologia cyfrowa stała się podstawowym narzędziem komunikacji, pracy, rozrywki i edukacji, przez co jest nieodzownym elementem współczesnego życia. Platformy takie jak TikTok, Instagram czy gry, jak Valorant, Fortnite i Kahoot!, umożliwiają stały kontakt, atrakcyjną naukę i zabawę. Jednocześnie wzbudzają coraz większe obawy związane z ich potencjałem uzależniającym. Technologia nie tylko zaspokaja potrzeby informacji i rozrywki użytkowników, ale również przyciąga i zatrzymuje uwagę. Została zaprojektowana w taki sposób, aby wzmacniać nawykowe korzystanie. Stopniowo buduje zaangażowanie i nawyki, które mogą prowadzić do kompulsywnego użytkowania. W tym kontekście warto zastanowić się, jakie czynniki sprawiają, że technologia, w szczególności portale społecznościowe i gry wideo, staje się uzależniająca. Co powoduje, że użytkownicy, sięgający po nią z zamiarem spędzenia kilku minut na sprawdzeniu powiadomień lub chwilowej rozgrywce, zostają wciągnięci na znacznie dłużej, często tracąc poczucie czasu?

Nieskończony strumień treści

Internet dostarcza ogromne ilości treści, które są dynamiczne, nieprzewidywalne i stale aktualizowane. W przeciwieństwie do programów emitowanych w tradycyjnych mediach, które mają przewidywalny początek i koniec (jak zakończenie programu czy filmu), internet dostarcza niekończący się strumień nowych materiałów. Zwiększa to ryzyko kompulsywnego przeglądania. Ze względu na brak wyraźnych punktów zatrzymania oraz stale aktualizowane rekomendacje, użytkownicy mogą łatwo zatracić poczucie czasu. Kontynuują oni konsumpcję treści bez końca. Działa tu mechanizm, znany jako efekt Zeigarnik, czyli tendencja do skupiania się na niedokończonych zadaniach. Użytkownicy odczuwają potrzebę dalszej konsumpcji treści. Prowadzi to do zatracenia poczucia czasu i zwiększa ryzyko kompulsywnego

użytkowania. Platformy takie jak TikTok i Instagram wykorzystują algorytmy rekomendacji, które stale podsuwają nowe, spersonalizowane i wysoce wciągające materiały.

Mechanizm zmiennych nagród

Platformy cyfrowe stosują mechanizm zmiennych nagród, który skutecznie przyciąga użytkowników do częstego powracania na platformę. Przykłady takich nagród to lajki, komentarze, nowe poziomy w grach czy wyzwania. Ta nieprzewidywalność nagród – podobna do mechanizmów hazardu – stymuluje wydzielanie dopaminy w mózgu i tworzy uzależniającą pętlę. Zwiększa to potrzebę dalszego zaangażowania. Mechanizm zmiennych nagród, stosowany zarówno na platformach społecznościowych, jak i w grach, skutecznie przyciąga użytkowników do ponownego korzystania. Na przykład TikTok nagradza użytkowników „polubieniami”, komentarzami i nowymi obserwatorami, a gry, jak Fortnite czy Valorant, umożliwiają zdobycie wyższych poziomów i rzadkich przedmiotów.

Algorytmy rekomendacyjne i personalizacja treści

Algorytmy rekomendacyjne bazują na danych zebranych o preferencjach i zachowaniach użytkowników, co pozwala dostosować treści do indywidualnych potrzeb i zainteresowań. Instagram i YouTube używają tych danych, by proponować użytkownikom posty, filmy i reklamy idealnie dopasowane do ich zainteresowań. Choć personalizacja ta może być przydatna, tworzy również „bańki informacyjne”, tj. zamknięte środowiska, które ograniczają różnorodność perspektyw. Użytkownicy zostają wciągnięci w ten spersonalizowany ekosystem i mają trudność z oderwaniem się od platformy.

Powiadomienia i efekt FOMO

Częste, dobrze zaprojektowane powiadomienia wzmacniają potrzebę ciągłego sprawdzania wiadomości i lęku przed przegapieniem ważnych informacji czy interakcji (efekt FOMO). Krótkie komunikaty o nowych polubieniach, wiadomościach lub aktualizacjach motywują użytkowników do natychmiastowego logowania się a także wzmacniają nawyk częstego sprawdzania platform. Efekt FOMO (Fear of Missing Out) intensyfikuje potrzebę bycia na bieżąco, niezależnie od rzeczywistej wartości tych interakcji. Chociaż powiadomienia często

nie niosą istotnej wartości, wywołują potrzebę powrotu do platformy i częstego sprawdzania nowych wiadomości.

Ucieczka do wirtualnego świata

Internet, a w szczególności gry i platformy społecznościowe, umożliwia użytkownikom wchodzenie w różne role. Pozwala to im przyjąć różne osobowości a jednocześnie daje poczucie anonimowości. To szczególnie atrakcyjne w grach, czatach i mediach społecznościowych. Z kolei gracze mogą przyjmować różne role, co tworzy dystans między rzeczywistością a światem cyfrowym. Anonimowość pozwala na wyrażanie siebie w sposób, który jest mniej możliwy offline, co zwiększa chęć powrotu do tego kontrolowanego, bezpiecznego środowiska. Swoboda wyrażania siebie może sprzyjać ucieczce od problemów codziennych oraz kompensacji negatywnych emocji. W efekcie użytkownicy spędzają więcej czasu online i zaczynają postrzegać to środowisko jako bezpieczne schronienie.

Iluzja kontroli

Wiele aplikacji cyfrowych, szczególnie gier, daje użytkownikom pozorne poczucie kontroli nad swoimi wyborami, co jest w istocie iluzją ograniczoną przez projekt aplikacji. Przykładem jest Candy Crush Saga, gdzie gracze mogą wybierać ruchy i decydować, jak najlepiej układać elementy, aby osiągnąć postęp. Jednak rzeczywista kontrola jest ograniczona przez mechanikę, która zaprojektowana jest w taki sposób, aby przyciągnąć graczy i zwiększać ich zaangażowanie. Gra stosuje mechanizm ograniczonych ruchów, które zachęcają użytkowników do dokonywania zakupów w aplikacji lub wielokrotnego powtarzania poziomów i wpływa na wydłużenie czasu spędzanego w grze.

Natychmiastowa gratyfikacja

Tradycyjny model gratyfikacji, gdzie na nagrodę trzeba czekać, został zastąpiony natychmiastowym spełnianiem pragnień online. TikTok oferuje nieustanne przewijanie filmów, Instagram informuje o nowych polubieniach w czasie rzeczywistym, a gry jak Fortnite zapewniają możliwość zdobywania nagród natychmiast po ukończeniu zadań. Takie natychmiastowe gratyfikacje mogą sprawić, że użytkownicy zaczną preferować szybkie rezultaty i unikać działań wymagających cierpliwości, co wzmacnia nawyki uzależniające.

Presja społeczna i porównania

Media społecznościowe, takie jak Instagram i TikTok, tworzą środowisko, które sprzyja porównaniom społecznym i budowaniu idealnego wizerunku. W przestrzeni, gdzie wskaźniki popularności są publicznie widoczne (na przykład liczba polubień) użytkownicy odczuwają potrzebę sprostania oczekiwaniom społecznym. Z czasem prowadzi to do potrzeby ciągłego angażowania się w aktywności online, a poszukiwanie aprobaty i akceptacji staje się priorytetem.

Podsumowanie

Technologia cyfrowa, początkowo narzędzie do komunikacji i rozrywki, przekształciła się w środowisko, które przyciąga i utrzymuje użytkowników za pomocą szeregu uzależniających mechanizmów. Platformy takie jak TikTok, Instagram oraz gry wideo wciągają użytkowników dzięki atrakcyjnej grafice, dźwiękom, personalizacji treści oraz mechanizmom nagradzania i anonimowości. Kompulsywne korzystanie z technologii staje się coraz bardziej powszechne, co stwarza nowe wyzwania w zakresie zdrowia psychicznego i społecznego.

Bibliografia:

Domalewska, D. (2022) Media społecznościowe – Władza i manipulacja. Analiza zagrożeń społecznych, politycznych i informacyjnych z perspektywy nauk o bezpieczeństwie. Warszawa: Wydawnictwo ASzWoj.

Domalewska, D., Gasztold, A., Wrońska, A. (2025) Humans in the cyber loop. Perspectives on social cybersecurity. Boston i Lejda: Brill.