

Irena Pospiszyl

ORCID: 0000-0001- 9252-9523

Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie

Zakład Psychopedagogiki Resocjalizacyjnej

ipospiszyl@aps.edu.pl

**ORIENTACJA APERCEPCYJNA CZY ZADANIOWA –
DLACZEGO POKOLENIE FACEBOOKA
CZUJE SIĘ TAK WYALIENOWANE I BEZUŻYTECZNE****Apperceptive or task orientation – why the Facebook
generation feels so alienated and useless**<https://doi.org/10.34739/sn.2023.23.03>

Abstrakt: Współczesne zmiany cywilizacyjne, szczególnie zaś upowszechnienie się sieci społecznościowych, sprawiły, że umiejętność autoprezentacji stała się głównym źródłem powodzenia w świecie społecznym. Procesy te niejako w naturalny sposób przekierowały uwagę jednostki z otoczenia i aktywności, jaką zwykle uprawiała, na nią samą i budowanie własnej atrakcyjności w grupie. Te zmiany w postrzeganiu własnej osoby i własnych relacji ze światem społecznym nazywam orientacją apercepcyjną. Spowodowała ona cały szereg konsekwencji, m.in. dotyczących priorytetów w zakresie własnej aktywności, dominujących mechanizmów regulacji samooceny, czy punktów odniesienia dla osobistych dążeń. Przedmiotem szczególnej uwagi stało się nie działanie, a stan emocjonalny. Artykuł traktuje o zmianach w mentalności młodzieży, jakie spowodowała powszechna obecność sieci społecznościowych, typowych pułapkach, w jakie wpadają opiekunowie, psychologowie i inni dorośli, zaniepokojeni rosnącą skalą depresji i poczucia wyalienowania, oraz zawiera propozycję odwrócenia tego niekorzystnego trendu.

Słowa kluczowe: *pokolenie sieci, poczucie alienacji, depresja młodzieży, orientacja apercepcyjna, orientacja zadaniowa*

Abstract: Contemporary civilisational changes, especially the popularity of social networks, have made self-presentation the main source of success for an individual in the social world. These processes somehow naturally redirected the attention of the individual from the environment and the activity he usually practised in the social world to himself and the ability to build his own attractiveness in the group. I call these changes in the perception of oneself and one's relations with the social world apperceptive orientation. It has had a number of consequences, including: regarding priorities in terms of one's own activity, dominant mechanisms of self-esteem regulation, or points of reference for personal aspirations. The subject of special attention was not the

activity, but the emotional state. The article deals with the mental changes of young people caused by the widespread presence of social networks, the typical traps that caregivers, psychologists, and other adults who are concerned about the growing scale of depression and alienation fall into, and the proposed solution presented to reverse this unfortunate trend.

Keywords: *network generation, feeling of alienation, apperceptive orientation, task orientation, youth depression*

Wprowadzenie

Powszechność korzystania z sieci społecznościowych pogłębiła zmiany w relacjach międzyludzkich, obserwowane już od co najmniej siedmiu dekad – tj. od gwałtownego przyspieszenia procesów egalitaryzacji i postępujących ułatwień w przemieszczeniu się ludzi w społeczeństwach Zachodu. Rozwój równości praw i świadomości emancypacyjnej, tak dynamicznie rozwijającej się w Europie po drugiej wojnie światowej, spowodował zanik poczucia zakorzenienia jednostki w świecie, którego źródłem była dawniej przynależność klasowa, warstwowa i cechowa, czy wreszcie świadomość wynikająca z życia w wielopokoleniowej rodzinie. Natomiast łatwość przemieszczania się doprowadziła do zaniku środowisk lokalnych i sąsiedzkich.

Jednak dopiero rewolucja, jaką spowodowało w relacjach międzyludzkich upowszechnienie się sieci społecznościowych, ujawniła z całą ostrością niekorzystny charakter dokonujących się zmian i brak społecznego przygotowania na nie. Jean Twenge, amerykańska psycholożka badająca specyfikę pokoleń lat 60. i późniejszych, kiedy opisywała pokolenie sieci – które sama nazwała iGen (internetowa generacja) – z pewnym zaskoczeniem stwierdziła, że badana przez nią młodzież chętniej wybiera sieć społecznościową do kontaktowania się z rówieśnikami, niż szuka okazji do bezpośrednich spotkań twarzą w twarz. Dodała przy tym, że prześledziła cztery pokolenia wstecz i pierwszy raz zetknęła się z podobną sytuacją [Twenge, 2017]. Powszechność korzystania z sieci społecznościowych jest nie do zakwestionowania. W opublikowanych ostatnio badaniach polskich dzieci – opartych na wielkiej, bo stuosiemdziesięcioczwartotyśycznej próbie respondentów – ujawniono, że 81,6% dzieci przed ukończeniem 13. roku życia miało swoje konto w sieci społecznościowej [Młode głowy..., 2023]. W sieci możemy być, kim chcemy, mieć przyjaciół, ilu zechcemy, zdobywać

umiejętności, wiedzę, znajdować możliwość zabawy, autoprezentacji – bez ograniczeń przestrzennych, finansowych czy nawet czasowych. Bez nawet możliwości weryfikacji naszych rzeczywistych umiejętności. W sieci dużo mniej wysiłku trzeba włożyć, aby zaprezentować się w dobrym świetle, niż podczas spotkania twarzą w twarz. Pomimo takiej łatwości pozyskiwania przyjaciół i znajomych i tak wielu udogodnień w kreowaniu siebie – współczesne pokolenia masowo cierpią na chroniczne poczucie wyobcowania, depresje, mają dramatycznie zaniżoną samoocenę i poczucie wykluczenia. W przywołanych powyżej badaniach dzieci i młodzieży w wieku 10-19 lat ujawniono, że 8,8% respondentów podejmowało próby samobójcze; 42% odczuwa trwale samotność, 29,3% ma podejrzenie depresji; a 58,4% czuje się bezużytecznych [Młode głowy..., 2023]. Powstaje wobec tego pytanie, na czym polega błąd wychowawczy, dlaczego współczesna młodzież jest tak gremialnie nieszczęśliwa, wyalienowana, dlaczego czuje się bezużyteczna i niedowartościowana.

Otóż problem w tym, że zmiany cywilizacyjne sprawiły, że umiejętność autoprezentacji stała się głównym źródłem powodzenia jednostki w świecie społecznym. Dziś nie wystarczy już pochodzenie z tzw. dobrej rodziny, autorytet przodków, czy przyjazne środowisko. Każdy na swój społeczny sukces pracuje sam i to zwykle w obcym – ze względu na ruchliwość społeczną współczesnych pokoleń – otoczeniu. Za współczesnym bohaterem nie stoi wielka rodzina ani przyjaciele z podwórka, nie ma on też poczucia przynależności do tzw. małej ojczyzny. Na wielkim ringu społecznym walczy bez wsparcia, wśród zniecierpliwionych obserwatorów. Jego najlepszą bronią, jakiej nie posiadały wcześniejsze pokolenia, stały się media społecznościowe, które stworzyły możliwości budowania własnego wizerunku – choćby dlatego, że w ogromnym stopniu uniezależniają od konieczności jakiegokolwiek weryfikacji w świecie rzeczywistym czy konieczności poddania się ocenie szeroko rozumianych autorytetów, specjalistów, ekspertów itp. Ekspertami zostali gapie, sędziami – widzowie, również niesprawdzeni, za to z łatwością ferujący wyroki. Wszystko to w sposób niemal samoistny doprowadziło do koncentracji na sobie. Orientacja apercpcyjna stała się najbardziej skuteczną podstawą budowania własnej pozycji społecznej, a Internet doskonałym narzędziem realizacji tej nowej ścieżki tworzenia relacji międzyludzkich.

Narcystyczni i bezbronni

Apercepcyjna orientacja społeczna jednostki, którą rozumiem jako jej koncentrację na sobie, służącą głównie budowaniu własnej atrakcyjności społecznej, spowodowała cały szereg konsekwencji. Przede wszystkim doprowadziła do zmiany dominujących mechanizmów regulacji samooceny i – co równie ważne – zmiany punktów odniesienia dla osobistych dążeń. O ile wcześniej, tj. mniej więcej do lat 70., o wartości człowieka decydowały konkretne umiejętności, pełnione funkcje czy role społeczne, a jeszcze wcześniej – pochodzenie społeczne, status klasowy, więzi klanowe itp. [zob. więcej Parsons, 1969; Kawula, 2005], o tyle w ostatnich czterech dekadach cała uwaga skupiona jest na celach podmiotowych, i to bardzo specyficznie rozumianych – gdyż **o sukcesie społecznym jednostki decyduje umiejętność podobania się innym**. Cechy osobiste stały się najważniejszym źródłem powodzenia w świecie społecznym.

W społeczności, dla której główną podstawą przynależności i budowania więzi w grupie jest osobista atrakcyjność człowieka, naturalną rzeczą jest przekierowanie jego uwagi na siebie, na doskonalenie umiejętności podobania się, i to głównie w aspekcie fizycznym. Atrakcyjność fizyczna jest szczególnie ważna w tak często zmieniającym się otoczeniu i przy tak istotnym wzroście ilości narzędzi oceny wizualnej atrakcyjności. W świecie Instagrama, Twittera i Facebooka tym, co pierwsze przyciąga uwagę, są cechy fizyczne – widoczne na pierwszy rzut oka. Drugie zaś jest ogólne wrażenie, jakie osoba obserwowana może wywołać u obserwatora, bez zagłębiania się przez niego w jej zasługi osobiste.

Problem w tym, że to, czy się komuś podobamy czy nie, może wynikać równie dobrze z nastawienia samego obserwatora, jego chwilowego nastroju, skojarzeń, jakie nasz widok mu nasuwa, nałożenia się na nie jego osobistych doświadczeń czy upodobań. Są to kryteria bardzo względne i nietrwałe. Nastawienie może być chwilowe, więc nawet osoby popularne i lubiane w grupie nie mogą być pewne swojej pozycji. Muszą nieustannie ją potwierdzać, zabiegać o uwagę otoczenia i niestrudzenie doskonalić własną atrakcyjność. Poczucie akceptacji jest ściśle związane z ostatnim wrażeniem, jakie zostało wywołane u obserwatora. Żadnych obiektywnych kryteriów, żadnych przewidywalnych wskaźników, mierzalnych zasad oceny. Ostatecznie więc zmiany te wypadają dość niekorzystnie dla podmiotu.

Z jednej bowiem strony otoczenie społeczne stało się głównym recenzentem społecznej atrakcyjności jednostki i sędzią o tej atrakcyjności rozstrzygającym, z drugiej zaś – nie czuje się ono w żaden sposób z nią związane ani odpowiedzialne za jej los, choć tak ochoczo i bez większego ryzyka (nierzadko anonimowo) ją osądza i decyduje o jej życiowej karierze.

Orientacja skupiona na umiejętnościach autoprezentacji niejako w naturalny sposób sprzyja też rozwojowi narcyzmu, wpędzając jednostkę w typową pułapkę. Polega ona na tym, że rozwój cech narcystycznych niejako automatycznie pozbawia jednostkę ważnych obiektów realizacji jej potrzeb tożsamościowych: współtowarzyszy w dążeniu do celów, sprawdzonych przyjaciół tworzących grupę wsparcia – skazując ją na niestałość w relacjach międzyludzkich. Narcyz nie ma przyjaciół. Narcyz kolekcjonuje zwolenników i wielbicieli. Prawdziwa więź wymaga bowiem zaangażowania uczestników relacji, wzajemności, rezygnacji z części swojego *Ja*, przywiązania do drugiego człowieka, lojalności. Narcyz nie jest do tego skłonny, jest bowiem bez reszty skupiony na sobie. Nie dając nic w zamian, nie może liczyć na porozumienie, wracają więc do niego rykoszetem powierzchowność w relacjach, poczucie niezrozumienia i zmienność upodobań wielbicieli. Narcyzi, zarówno w relacjach międzyludzkich, jak i w osobistym odczuciu są samotni.

Niska tolerancja na krytykę ze strony innych

Koncentracja na sobie powoduje jeszcze inne ważne konsekwencje, a mianowicie: wzrost wrażliwości na krytykę, skupienie na własnych stanach emocjonalnych i trudność w obronie przed hejtem. Każda ocena dotyka bezpośrednio tożsamości jednostki, a każda krytyka godzi bezpośrednio w jej samoocenę. Skupienie na sobie, na własnym *Ja*, powoduje, że doświadczane stany emocjonalne siłą rzeczy są przedmiotem nieustannej troski. To musi prowadzić do niestabilności emocjonalnej, zachwiania samooceny, uzależnienia jej od kapryśnego otoczenia społecznego. Czujesz się silny, dopóki jesteś lubiany, popularny, zauważany. Nie ma żadnej innej miary społecznej wartości współczesnego człowieka, która mogłaby równoważyć siłą popularności w grupie. Możesz niewiele potrafić, ale gdy stajesz się celebrytą, wygrywasz z losem: masz przyjaciół, fanów, dostajesz z różnych stron potwierdzenie własnego sukcesu społecznego i przeciwnie

– możesz mieć wiele zasług, lecz gdy zostaną zdewaluowane, zdegradowane, unieważnione przez obserwatorów lub wyśmiane, stajesz się społecznie niewidoczny.

Pokoleniowa przepaść

Innym skutkiem owego skupienia na sobie jest zwiększanie się dystansu międzypokoleniowego. Owo przekierowanie uwagi na siebie, na własne stany emocjonalne, zamyka świat społeczny jednostki w przestrzeni jednego pokolenia. Ogranicza możliwości współdziałania i czerpania z doświadczeń międzypokoleniowych. Trudniej jest zrozumieć świat przeżyć innego pokolenia, wnikać w jego emocjonalną wrażliwość, łatwiej – dzielić się sprawami ważnymi tylko dla swoich rówieśników, sobie właściwym doświadczeniem. Dominacja orientacji apercypcyjnej, skupionej na własnych stanach emocjonalnych, w gruncie rzeczy zamyka ludzi w ich bańkach pokoleniowych w dużym stopniu niedostępnych dla osób z innego pokolenia.

Zmienił się też stosunek do samotności. Kolejne błędne koło. W czasach ekspansji indywidualizmu, braku formalnych zobowiązań wobec własnej społeczności i dojmującego braku poczucia zakorzenienia – coraz częściej samotność jest traktowana jako problem lub wręcz przejaw szeroko rozumianego nieprzystosowania społecznego jednostki. Wystarczy przyrzeć się najbardziej popularnym kluczom diagnostycznym zaburzeń: DSM czy ICD. Na przykład jednym z istotnych objawów zaburzeń osobowości, takich jak borderline, zaburzenia narcystyczne czy osobowość zależna, jest poczucie osamotnienia, nie mówiąc o całej grupie zaburzeń nastroju.

W stronę orientacji zadaniowej

Jak to już podkreślano, orientacja apercypcyjna jest do pewnego stopnia naturalną konsekwencją popularności sieci społecznościowych, ale jest też spowodowana o wiele głębszymi przemianami społecznymi: przede wszystkim upowszechnieniem procesów demokratycznych, wzrostem znaczenia egalitaryzmu w stosunkach społecznych. Jednak dopiero rozwój techniki cyfrowej nasilił już wcześniej pojawiające się trendy i doprowadził – niejako siłą rozpędu – do efektu paradoksalnego. Proces rozwoju zamiast łączyć ludzi, pogłębia dystans między nimi; zamiast stabilizować życie,

wprowadza niepewność i nieustanne zabieganie o akceptację innych, o których niewiele wiemy; zamiast ułatwiać budowanie więzi, tworzy bariery z powodu łatwości przybierania masek, nieautentyczności i spadku kompetencji społecznych; zamiast jednoczyć społeczność, izoluje ludzi w pokoleniowych bańkach; zamiast budować relacje oparte na zaufaniu, zasiewa zwątpienie; i wreszcie zamiast zbliżać ludzi, zwiększa ich poczucie samotności.

Powstaje pytanie o możliwości wyjścia z tego błędnego koła. Wszak nie zmienimy trendów rozwoju cywilizacyjnego, ale też nie możemy przyglądać się bezradnie lawinowemu wzrostowi zjawisk takich jak niska samoocena, depresja i rzeczywista pasywność młodych pokoleń.

Istnieje wiele możliwości. Możemy wpływać na zmianę priorytetów życiowych i obiektów wrażliwości społecznej jednostki. Jednym z wyjść jest **przekierowanie uwagi społecznej w stronę orientacji zadaniowej**, która koncentruje się na naszych umiejętnościach, wykonywanych czynnościach, kompetencjach wyuczonych i wytrenowanych – i nie jest tak ściśle związana z poczuciem własnej tożsamości. Jeżeli zadanie nam się nie powiedzie, to jest to tylko niewłaściwie przeprowadzona czynność, krytyka odnosi się do niej konkretnie, a ona sama stanowi jeden z wielu przejawów naszej aktywności – negatywna ocena nie musi uderzać w naszą tożsamość. Zawsze możemy powiedzieć „to nie jest moja specjalność”, „nie znam się na tym”, „muszę poćwiczyć”, „mogę nad tym popracować”. Zadanie bez trudu możemy wyłączyć z kręgu istotnych dla poczucia własnej wartości, tożsamości, ale dążenia do podobania się innym – jeżeli na tym zbudujemy poczucie własnej wartości – już nie. Jeżeli skrytykowany zostaje nasz wygląd, nasza sprawność umysłowa albo cecha charakteru, to nie możemy tego oddzielić od naszej tożsamości, bo to są cechy, które nas definiują. Słowa takie uderzają bezpośrednio w samą tożsamość. Internet stwarza w tym zakresie wręcz nieograniczone możliwości, tym bardziej że treści można tworzyć anonimowo, czyli bez ponoszenia odpowiedzialności za słowo. Nie obronimy się przed tym. Zarówno niewymierność kryteriów oceny atrakcyjności jednostki, jak i możliwości jej deprecjonowania w nienawistnych komentarzach (słynnym *hejcie*), czy wreszcie skuteczność tego rodzaju zachowań – są nieporównanie większe. Internet stał się doskonałym narzędziem regulowania emocji opartych na apercypcyjnej fikcji.

Model współczesnego rodzicielstwa każe rodzicom utwierdzać dzieci w przekonaniu, że są wyjątkowe, niezwykłe, wspaniałe, kochane – i w większości przypadków rodzice to czynią. Tymczasem dzieci czują się coraz bardziej zaniedbane i niedowartościowane. Według raportu *Młode głowy...* [2023] blisko połowa z przebadanych dzieci i młodzieży (46%) zadeklarowała skrajnie zaniżoną samoocenę, a więcej niż połowa (58,4%) – że czuje się skrajnie bezużyteczna. Dlaczego? Ponieważ za tymi deklaracjami rodziców nie idzie dowód oparty na względnie obiektywnych kryteriach. To chwalone i przekonywane o własnej wyjątkowości dziecko za chwilę wejdzie do *sieci* i przeczyta kilka hejterskich komentarzy na swój temat, głównie dotyczących wyglądu.

Orientacja zadaniowa staje się w świecie cyfrowym ważnym orężem samoobrony, nieporównanie zwiększa odporność na występującą w nim krytykę. Tu kryteria oceny są względnie jasne. W podstawowym wymiarze należy do nich wykonanie lub nie zadania. W wymiarze dodatkowym, bardziej wymagającym – precyzja tego wykonania, oryginalność, doskonała technika czy zastosowana metoda. To są wskaźniki względnie obiektywne, trudniej je zakwestionować. Jednak najważniejsze jest to, że wszystkiego tego można się wyuczyć, wyćwiczyć w tym i to zmierzyć. A ostateczną ocenę trudno jest podważyć i nie zależy ona w tak dużym stopniu od nastroju oceniających. Stanowi tylko jeden z wielu elementów nas definiujących.

Orientacja zadaniowa zasadniczo usuwa też przeszkody na drodze do budowania porozumienia międzypokoleniowego, typowe dla orientacji podmiotowej, apercypcyjnej – tak dominującej, że wielu już całkowicie zrezygnowało z wiary w możliwość takiego porozumienia. Orientacja zadaniowa pozwala przywrócić tę wiarę. Można się dzielić doświadczeniami, można współdziałać i razem doskonalić umiejętności. Znowu ważna staje się relacja z mistrzem, ale co nie mniej istotne, orientacja zadaniowa ułatwia – ze względu na wspólny cel – „nadawanie na tych samych falach”. Efekty wspólnych działań są również łatwiej mierzalne, a zarówno sukcesy, jak i porażki mogą być współodczuwane.

I wreszcie problem biernej postawy współczesnej młodzieży. Przywoływane powyżej badania ukazały jej wyjątkowo niskie poczucie skuteczności i ogólnie większy pasywizm [*Młode głowy...*, 2023]. To nie jest fenomen

dotyczący tylko Polski. Do podobnych wniosków doszła Jean Twenge [2017] po zbadaniu młodzieży amerykańskiej, czy Catherine Hiley [2023], która badała młodych Brytyjczyków. Wydaje się więc, że jest to trend ogólny, pokoleniowy, nie zaś lokalny. Orientacja zadaniowa stwarza większe szanse wyrwania młodzieży z marazmu i poczucia własnej nieskuteczności, choćby dlatego, że efekty działań są bardziej widoczne, lepiej zdefiniowane i nierzadko wymagają współpracy – stwarzają zatem większe szanse wzajemnej mobilizacji. I wreszcie zbliżają ludzi zarówno w sensie fizycznym, jak i mentalnym.

Literatura:

- Hiley C. (2023), *UK mobil phone statistic, 2023*, <https://www.uswitch.com/mobiles/studies/mobile-statistics/> data dostępu: 1.02.2023.
- Kawula S. (2005), *Kształty współczesnej rodziny. Szkice familiologiczne*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń.
- Młode Głowy. Otwarcie o zdrowiu psychicznym. Raport z badania dotyczącego zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości i sprawczości, wśród młodych ludzi* (2023), https://mlodeglowy.pl/wp-content/uploads/2023/04/mlode-glowy-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym_-Raport-final.pdf, data dostępu: 17.04.2023.
- Parsons T. (1969), *Struktura społeczna a osobowość*, Państwowe Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa.
- Twenge J.M. (2018), *iGen. Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości*, Smak Słowa, Sopot.