

**PSYCHOLOGICZNE KONSEKWENCJE ZATŁOCZENIA SPOŁECZNEGO
I ZAANGAŻOWANIA TECHNOLOGICZNEGO U ADOLESCENTÓW
I MŁODYCH DOROSŁYCH**

Anna Pyszkowska
Uniwersytet Śląski w Katowicach Instytut Psychologii
ul. Grażyńskiego 53, 40-126 Katowice
E-mail: a.pyszkowska@gmail.com



ABSTRAKT

Cel badań. Celem niniejszej pracy było przedstawienie wyników badań eksploracyjnych, mających na celu określenie związków i zależności pomiędzy zatłoczeniem, uzależnieniem od technologii, anhedonią i poczuciem jakości życia.

Metodologia. W badaniu wzięło udział 410 osób (351 kobiet, średnia wieku 22,38). 64% zamieszkiwała miasta powyżej 100 tysięcy mieszkańców. Wykorzystano dane zarówno ilościowe (kwestionariusze: TUI, SHAPS, KPJŻ) oraz jakościowe (pytania otwarte do respondentów).

Wyniki. Wykazano istotne statystycznie związki pomiędzy subiektywnym poczuciem zatłoczenia w sferze publicznej a spadkiem poczucia jakości życia w sferze psychofizycznej ($r=-0,21$) i psychospołecznej ($r=-0,16$). Z kolei poczucie zatłoczenia w sferze domowej wiązało się z wyższym uzależnieniem od technologii ($r=0,17$) i niższym poczuciem jakości życia w sferze psychofizycznej ($r=-0,26$), psychospołecznej ($r=-0,25$) i podmiotowej ($r=-0,21$).

Wnioski. Wyniki wskazują, że poczucie zatłoczenia społecznego istotnie wiąże się z jednej strony z niższym dobrostanem jednostek oraz wykorzystywaną przez nie technologią, z drugiej strony – jest zjawiskiem heterogenicznym, niejednoznacznym i wymagającym dalszych badań w tym kierunku, mając na uwadze wykazane różnice w przeżywaniu tego zjawiska przez jednostki ze względu na subiektywnie odczuwany dyskomfort oraz specyficzne czynniki sytuacyjne.

Słowa kluczowe: psychologia środowiskowa, zatłoczenie społeczne, anhedonia, poczucie jakości życia

Psychological consequences of social overcrowding and technological engagement amongst adolescents and young adults

ABSTRACT

Aim. The aim of this study was to establish exploratory research on relations between social overcrowding, technology addiction, anhedonia, and quality of life.

Method. 410 respondents took part in this study (351 female, average age: 22.38). Research took up both quantitative data (questionnaires: TUI, SHAPS, KPJŻ) and qualitative data (open questions for responders).

Results. It was established that there are significant correlations between subjective public overcrowding and quality of life in terms of psychophysical ($r=-0.21$) and psychosocial ($r=-0.26$) spheres. Subjective domestic overcrowding was associated with higher technology addiction ($r=0.17$) and lower sense of quality of life in terms of psychophysical ($r=-0.26$), psychosocial ($r=-0.25$), and subjective ($r=-0.21$) spheres.

Conclusions. The collected data indicates that a sense of overcrowding is associated with lower quality of life and higher tendency to technology addiction.

Key words: environmental psychology, overcrowding, anhedonia, quality of life

TŁO TEORETYCZNE

Współczesne miasta są zatłoczone, a rozproszenie ludności ulega stałemu zmniejszaniu ze względu na powiększające się ośrodki urbanistyczne. Wedle danych ONZ (2015) do 2100 roku na Ziemi będzie żyło 11 miliardów ludzi. Tłoczno jest jednak nie tylko w kontekście przestrzennym – XXI wiek jest epoką nadmiaru w każdym aspekcie: informacji, dóbr i oczekiwań (por. Burszta i Czubaj, 2013). Mimo że w dobie technologizacji ekspozycja na bodźce jest normą, przestymulowanie poznawcze jest jednym ze źródeł cierpienia mieszkańców miast: są chronicznie przemęczeni (Wittchen i in., 2011), wykazują niskie zaangażowanie w aktywności wspólnotowe i pomocowe (Levine, 2003), zgłaszają coraz większe poczucie samotności (Cacioppo i in., 2014), a towarzyszące im uzależnienie od technologii i Internetu prowadzą do anhedonii – braku zdolności odczuwania przyjemności (por. Guillot i in., 2016). Należy zadać pytanie: czy rosnące zaangażowanie technologiczne wśród mieszkańców miast może być mechanizmem ucieczkowym przed przestymulowaniem w świecie rzeczywistym? W rzeczywistości zdominowanej przez wysokie wielkomiejskie tempo skuteczna pomoc psychologiczna wydaje się niemożliwa bez głębszego zbadania i refleksji nad kontekstem, w którym żyją współczesne jednostki, uwikłane w relacje na linii człowiek-człowiek, człowiek-technologia i człowiek-miasto.

Wedle ostatnich danych, mieszkania w Polsce są jednymi z najmniejszych w Europie: w 2015 roku średnia zatłoczenia w skali kontynentu wynosiła 16,8%, w samej Polsce aż 43,4%, a na jednego mieszkańca przypadało około 25 metrów kwadratowych (średnia ta była dwukrotnie większa w państwach rozwiniętych, m.in. w Skandynawii) (Eurostat, 2015). Poczucie braku miejsca oraz związany z nim dystres są związane nie tylko z aspektami *stricte* architektonicznymi, jako że dowiedziono istotnych związków pomiędzy funkcjonowaniem psychologicznym a zatłoczeniem i zagęszczeniem społecznym (por. Bell i in., 2003). Przez zagęszczenie społeczne rozumie się obiektywną liczbę osób przypadających na określony obszar przestrzeni zamkniętej i przymusowo ją okupujących. Zatłoczenie z kolei jest miarą subiektywnego poczucia stresu powstałego na skutek postrzegania przestrzeni dostępnej jako mniejszej od pożądanej (np. w komunikacji miejskiej, współdzielonym pokoju, małym mieszkaniu, etc.) (por. Bell i in., 2003; Bańka, 2002). Jak wykazano, wysokie zagęszczenie wiąże się nie tylko z depresyjnością i niskim dobrostanem psychicznym (por. Wittchen

i in., 2011), ale także problemami adaptacyjnymi i edukacyjnymi oraz ze nasilonymi konfliktami rodzicielskimi (Evans i in., 1998): dzieci mieszkające w ciasnych, często współdzielonych pokojach gorzej wypadają w testach poznawczych niż ich rówieśnicy zamieszkujący większe przestrzenie. Dodatkowo, rodzice takich dzieci byli oceniani jako mniej wspierający, bardziej rozdrażnieni i krytykujący.

Zagęszczenie społeczne istotnie wpływa zarówno na funkcjonowanie poznawcze i afektywne, jak i poczucie przestymulowania. Dowodzi się, że w wyniku obciążenia środowiskowego jednostki mają ograniczone możliwości przetwarzania bodźców, ulegają zawężeniu poznawczemu (tzw. „widzenie tunelowe”) i stosują wzmożoną selektywność. Wskutek przeciążenia pojawia się zmęczenie uwagi ukierunkowanej (*direct attention fatigue, DAF*), charakteryzujące się stanem wyczerpania umysłowego (por. Bell i in., 2003). Szukając powrotu do równowagi, jednostki kierują się do „środowisk regenerujących”, które zapewniają odmiennosc w stosunku do normalnego otoczenia, rozległość w czasie i przestrzeni, są interesujące i zajmujące, a także pozwalają na realizację potrzeb i celów (Kaplan, Kaplan, 1989, za: Bell i in., 2003). Kaplanowie założyli, że rolę środowisk regenerujących spełniają miejsca oddalone od miast oraz wszelkiego rodzaju kontakt z naturą (Kaplan, Kaplan, 1989, za: Bell i in., 2003). Odnosząc tę teorię do nowoczesnych realiów należy zadać pytanie, czy chronicznie przemęczeni, przestymulowani i zanurzeni w technologii mieszkańcy współczesnych ośrodków miejskich nie znaleźli sobie czasem nowych, bardziej dostępnych miejsc do „regeneracji”. Mając na uwadze wzrost: zaludnienia, zanieczyszczeń i wymagających wielozadaniowości obowiązków, można założyć pojawienie się nowego miejsca wypoczynku: świata wirtualnego. Dwudziestopięciowieczne formy spędzania wolnego czasu, relacje i sieci kontaktów przeniosły się, *nomen omen*, do sieci internetowej (por. Pinker, 2015), która może realizować założenia kaplanowskiego „środowiska regenerującego”.

Świat wirtualny sprzyja wytwarzaniu nowych cech osobowości, takich jak wyolbrzymione poczucie kontroli i własnych możliwości, czy wyniosłość wobec innych; e-osobowość jest rezultatem tworzącej się internetowej tożsamości, będącej dopełnieniem Ja. Nowa, lepsza wersja – Ja wirtualne – daje poczucie wolności, mniejszych zahamowań i wytchnienia od znanej codzienności (Aboujaoude, 2011). Jeżeli świat wirtualny pozwala nam na rekreację (w sensie wypoczynku) i re-kreację (zredefiniowanie samego siebie), to czy angażowanie się w aktywność w sieci można traktować jako ucieczkę z jednego zagęszczenia w drugie, tyle tylko, że tym razem poziom stymulacji jest bardziej kontrolowany i atrakcyjny, bo stanowi efekt świadomego wyboru jednostki? Hipoteza ta w nowy sposób tłumaczyłaby przejawiane przez mieszkańców miast zaangażowanie w technologię (uzależnienie od Internetu, smartfonów, tabletów) oraz w serwisy społecznościowe.

Brak kontroli nad tym, kiedy, gdzie i z kim wchodzimy w interakcję wzmaga wycofanie i wykluczenie społeczne, rywalizację oraz hierarchizowanie kontaktów (Baum, Valins, 1987, za: Bell i in., 2003). Wykazano, że izolacja społeczna jest równie zagrażająca dla życia i zdrowia jak palenie papierosów, otyłość, nadciśnienie i siedzący tryb życia (por. Cacioppo i in., 2014). Człowiek, jako zwierzę nie tylko społeczne, ale i kulturowe, tworzy sieci społeczne, mające na celu zaspokojenie potrzeb bezpieczeństwa, reprodukcji i opieki nad potomstwem, równocześnie dążąc do samorozwoju i szczęścia (Baumeister, 2011). Z ewolucyjnego punktu widzenia struktury społecz-

ne są złożonymi mechanizmami, zapewniającymi realizację podstawowych potrzeb. Mimo że współczesne możliwości nawiązywania kontaktów są znacznie rozleglejsze niż jeszcze dziesięć-dwadzieścia lat temu, poziom poczucia samotności stale rośnie (Stephoe i in., 2004). Z jednej strony postępujący rozwój technologii pozwala na utrzymywanie relacji mimo odległości i różnic czasowych, z drugiej – osoby korzystające z internetu jako głównego medium komunikacji, rzadziej nawiązują nowe znajomości i mają większe trudności w „realnym” życiu społecznym (por. Pinker, 2015). Uzależnieniu od Internetu towarzyszy z kolei anhedonia, czyli niemożność odczuwania przyjemności (por. Guillot i in., 2016), a obie te zmienne związane są z wycofaniem i izolacją społeczną (por. Mileva i Bielajew, 2015; Mohseni i in., 2008). Osoby izolujące się zgłaszają problemy z nawiązywaniem kontaktów, brakiem relacji i poczuciem wspólnoty z otaczającymi ludźmi.

PROBLEM BADAWCZY

Badanie o charakterze eksploracyjnym miało na celu zbadanie związków pomiędzy subiektywnym poczuciem zatłoczenia społecznego, anhedonią, uzależnieniem od internetu oraz poczuciem jakości życia. Ze względu na ową eksploracyjność nie postawiono hipotez badawczych, a pytania badawcze brzmiały:

- Czy i jakie istnieją związki pomiędzy zatłoczeniem społecznym a uzależnieniem od internetu, anhedonią i poczuciem jakości życia?
- Jakie sytuacje sprzyjają poczuciu zatłoczenia?
- Jakie emocje towarzyszą poczuciu zatłoczenia?

METODA I NARZĘDZIA

Badanie przeprowadzono drogą internetową przy pomocy formularza Google. Badanych proszono o wypełnienie ankiety dotyczącej podstawowych danych socjo-demograficznych (płeć, wiek, miejsce zamieszkania) oraz subiektywnej oceny poczucia zatłoczenia (na termometrycznej skali 0-10). Dodatkowo, proszono o podanie sytuacji, gdy odczuwają zatłoczenie, oraz emocji, które im wtedy towarzyszą, jako istotne uzupełnienie w postaci danych jakościowych. Następnie przedłożono im trzy kwestionariusze:

- *Test Problematycznego Używania Internetu*. Polska adaptacja Testu Problematycznego Używania Internetu K. Young autorstwa Poprawy (2006), mająca na celu oszacowanie grupy ryzyka osób mogących być uzależnionymi od internetu. Test składa się z 22 pytań i cechuje się wysoką rzetelnością ($\alpha=0,93$).
- *Skala SHAPS*. Polska adaptacja kwestionariusza SHAPS badającego poziom anhedonii (Górnik-Durose). Im wyższy wynik, tym niższy poziom anhedonii. Skala składa się z 14 twierdzeń.
- *Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia*. Kwestionariusz autorstwa Straś-Romanowskiej, Oleszkowicz i Frąckowiak (2004) składający się z 60 twierdzeń i mierzący cztery wymiary poczucia jakości życia: psychofizyczny, psychospołeczny, podmiotowy i metafizyczny.

WYNIKI

Wszystkich obliczeń dokonano przy użyciu programu *Statistica 13PL*.

W badaniu wzięło udział 410 respondentów, w tym 86% kobiet. Wiek badanych wyniósł od 18 do 31 lat ($M=22,38$).

62,4% osób zamieszkiwało miasto powyżej 100 tys. mieszkańców, 125 miasto powyżej 50 tys., 10,7% zamieszkiwało obszar wiejski. Najwięcej – 41,7% respondentów – zamieszkiwało średnie mieszkanie (pomiędzy 40 a 60 metrów kwadratowych). 71% respondentów nie współdzieliło pokoju.

Tabela 1. Statystyki opisowe.

	N	Średnia	Mediana	Min	Maks	SD	Skośność	Kurtoza
Poczucie zatłoczenia w sferze publicznej	410	6,24	7,00	0,00	10,00	2,57	-0,56	-0,41
Poczucie zatłoczenia w sferze domowej	410	2,7	2,00	0,00	10,00	2,93	0,94	-0,15
Poziom uzależnienia od Internetu	410	26,22	24,00	0,00	80,00	16,33	0,71	0,02
Poczucie anhedonii	410	46,97	48,00	14,00	56,00	6,59	-1,55	4,8
Sfera psychofizyczna	410	42,02	42,00	20,00	58,00	6,99	-0,33	-0,09
Sfera psychospołeczna	410	44,53	45,00	19,00	58,00	7,41	-0,58	0,04
Sfera podmiotowa	410	43,77	44,00	22,00	59,00	7,22	-0,23	-0,30
Sfera metafizyczna	410	44,46	45,00	19,00	59,00	6,76	-0,53	0,41

Źródło: Wyniki badań własnych autora.

Uzyskane wyniki przedstawiają heterogeniczną, niejednorodną grupę. Osoby badane zadeklarowały średnie poczucie zatłoczenia w sferze publicznej oraz bardzo niskie w sferze domowej. Respondenci charakteryzowali się niskim poziomem uzależnienia od internetu (średnia uzyskana wskazywała na brak zagrożenia uzależnieniem w tej grupie). Ponadto, grupa cechowała się niskim poziomem anhedonii oraz wysokimi wynikami w skalach poczucia jakości życia.

Pytanie badawcze 1. Czy i jakie istnieją związki pomiędzy zatłoczeniem społecznym a uzależnieniem od internetu, anhedonią i poczuciem jakości życia?

Celem odpowiedzi na pytanie badawcze numer jeden wykonano analizę korelacji rang Spearmana. Tabela 2. przedstawia uzyskane wyniki:

Tabela 2. Korelacje rang Spearmana, * - $p < 0,05$.

	Poczucie zatłoczenia w sferze publicznej	Poczucie zatłoczenia w sferze domowej
Uzależnienie od internetu	0,12*	0,19*
Poczucie anhedonii	-0,03	0,02
Sfera psychofizyczna	-0,20*	-0,26*
Sfera psychospołeczna	-0,11*	-0,25*
Sfera podmiotowa	-0,02	-0,21*
Sfera metafizyczna	-0,07	-0,05

Źródło: Wyniki badań własnych autora.

Wykazano niskie istotne statystycznie związki pomiędzy poczuciem zatłoczenia w sferze publicznej ($r=0,12$) i domowej ($r=0,19$), a także w sferze psychofizycznej (kolejno: $r=-0,2$ i $r=-0,26$) i psychospołecznej ($r=-0,21$). Dodatkowo, poczucie zatłoczenia w sferze domowej ujemnie korelowało ze sferą podmiotową ($r=-0,21$).

Ze względu na brak związków pomiędzy zatłoczeniem społecznym a anhedonią zdecydowano się na dodatkową analizę związków anhedonii z pozostałymi zmiennymi, co przedstawia tabela 3.

Tabela 3. Korelacje rang Spearmana, * - $p<0,05$.

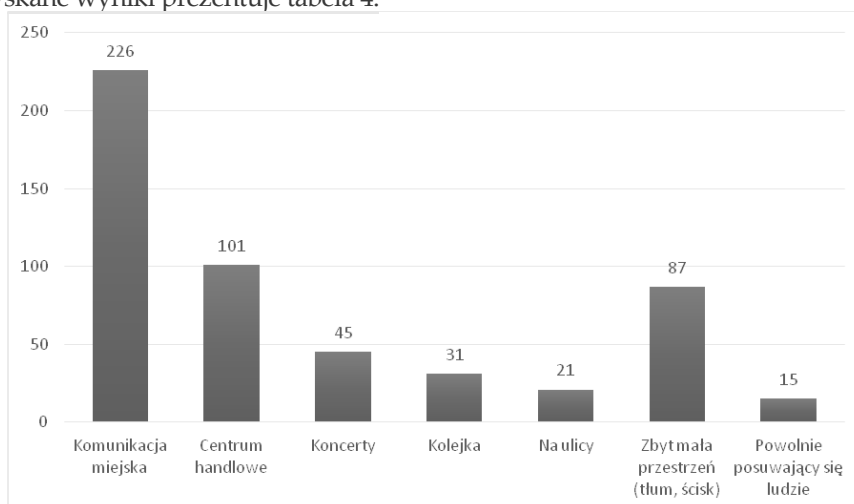
	Poczucie anhedonii
Uzależnienie od internetu	-0,09
Sfera psychofizyczna	0,3*
Sfera psychospołeczna	0,36*
Sfera podmiotowa	0,32*
Sfera metafizyczna	0,46*

Źródło: Wyniki badań własnych autora.

Wykazano istotne statystycznie średnie związki pomiędzy poczuciem anhedonii a każdym z czterech komponentów poczucia jakości życia: sferą psychofizyczną ($r=0,3$), sferą psychospołeczną ($r=0,36$), sferą podmiotową ($r=0,32$) i sferą metafizyczną ($r=0,46$).

Pytanie badawcze 2. Jakie sytuacje sprzyjają poczuciu zatłoczenia?

Celem odpowiedzi na pytanie badawcze numer dwa wykorzystano metodę jakościową w postaci pytania otwartego: „W jakich sytuacjach odczuwasz największy dyskomfort związany z poczuciem zatłoczenia (gdy jesteś uczestnikiem tłumu)?”. Uzyskane wyniki prezentuje tabela 4.



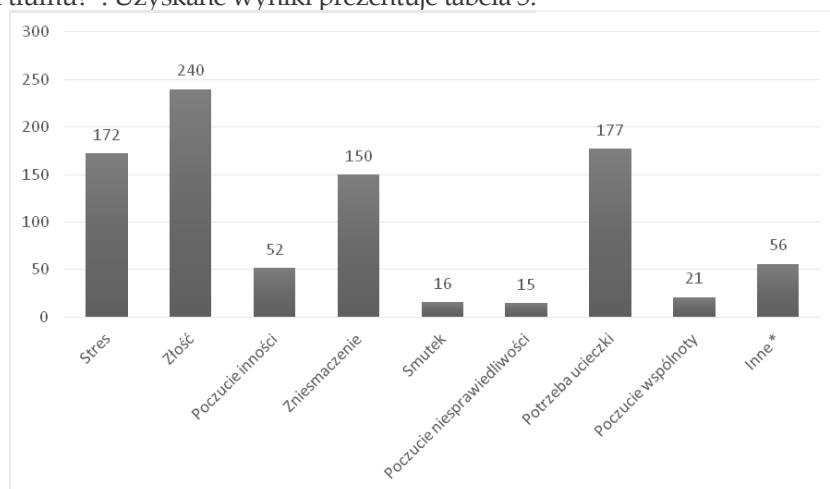
Rysunek 1. Jakościowe zestawienie sytuacji wywołujących poczucie zatłoczenia.

Źródło: Wyniki badań własnych autora.

Ponad połowa respondentów za sytuację wzbudzającą poczucie zatłoczenia wskazywała podróżowanie komunikacją miejską. Jedna czwarta osób badanych podawała odwiedzanie centrów handlowych, a jedna piąta – tłum i ścisk na ulicy. Oprócz negatywnych sytuacji doznawania poczucia zatłoczenia wskazano również aspekty pozytywne, czyli poczucie zatłoczenia w sytuacji koncertów lub innych wydarzeń plenerowych.

Pytanie badawcze 3. Jakie emocje towarzyszą poczuciu zatłoczenia?

Celem odpowiedzi na pytanie badawcze numer trzy wykorzystano metodę jakościową w postaci pytania otwartego: „Jakie emocje towarzyszą Ci, gdy jesteś uczestnikiem tłumy?”. Uzyskane wyniki prezentuje tabela 5.



Rysunek 2. Jakościowe zestawienie emocji towarzyszących poczuciu zatłoczenia.

Źródło: Wyniki badań własnych autora.

Ponad połowa respondentów za główną emocję towarzyszącą poczuciu zatłoczenia wskazała złość, później, kolejno: potrzebę ucieczki, stres, zniesmaczenie i poczucie inności. Dodatkowo, w kategorii „inne” badani podawali: radość, irytację, nienawiść, dyskomfort, paranoję, ekscytację, obojętność. Wskazuje to na bardzo szeroki i niejednoznaczny obraz afektywnego przeżywania sytuacji zatłoczenia społecznego.

DYSKUSJA WYNIKÓW

Ze względu na eksploracyjny charakter badania, uzyskane wyniki należy traktować z ostrożnością oraz jako kierunek dalszych badań, a nie konkretne odpowiedzi na zadawane pytania. Przedstawione analizy pozwalają na zbudowanie (niejednorodnego) obrazu związków zatłoczenia społecznego z szeroko pojętym poczuciem jakości życia, anhedonii i zaangażowania technologicznego oraz subiektywnych odczuć reprezentatywnej grupy badanych na temat sytuacyjnych i afektywnych aspektów zatłoczenia społecznego.

Wstępne założenie mówiące o związkach pomiędzy poczuciem zatłoczenia a zaangażowaniem technologicznym częściowo się potwierdziło: wykazano istotne statystycznie niskie związki pomiędzy poczuciem zatłoczenia zarówno w sferze społecznej, jak i domowej, z uzależnieniem od internetu. Może to wskazywać, na fakt, że wraz ze wzrostem poczucia dyskomfortu płynącego z poczucia zatłoczenia, wzrasta potrzeba korzystania z technologii, co znajduje potwierdzenie w literaturze (por. Guillot i in., 2016). Niemniej, uzależnienie od internetu nie jest równoznaczne z zaangażowaniem technologicznym: uzależnienie traktowane jest jako stan patologiczny, negatywnie wpływający na jakość życia jednostki (por. Pelletier-Baldelli, Ives, Mittal, 2015), z kolei samo (kontrolowane i regulowane przez użytkownika) korzystanie z technologii (nie tylko internetu) może mieć pozytywne skutki dla jego poczucia jakości życia w postaci nawiązywania kontaktów interpersonalnych, rozwijania zainteresowań czy poszerzania horyzontów (por. Pinker, 2015). Aspekt ten należy rozważyć w przyszłych projektach badawczych tego typu, jasno określając i rozdzielając te dwie kwestie.

Anhedonia jest konstruktem znajdującym się w spektrum zainteresowań wielu badaczy ze względu na trudny do metodologicznego uchwycenia charakter (por. Thomsen, Whybrow i Kringelbach, 2015), dlatego uzyskane wyniki również należy traktować z ostrożnością. Brak związków pomiędzy anhedonią a poczuciem zatłoczenia tłumaczyć można z jednej strony brakiem jego występowania (co byłoby sprzeczne z literaturą, por. Guillot i in., 2016), z drugiej strony – być może, jest to efekt złe dobranych narzędzi. Anhedonia znajduje jednak średnie związki z każdym z czterech wymiarów poczucia jakości życia, co potwierdza i implikuje, że umiejętność odczuwania przyjemności jest istotna dla dobrostanu jednostki w ujęciu wieloobszarowym (zarówno w kontekście inter-, jak i intrapersonalnym).

Zebrane jakościowe wyniki pokazują, że poczucie zatłoczenia towarzyszy w większości przypadków sytuacjom niemożliwym do kontroli dla jednostki: w komunikacji miejskiej, miejscach pożytku publicznego i przestrzeni miejskiej. Należy pamiętać, że poczucie zatłoczenia jest subiektywne, będąc doświadczeniem indywidualnym, dlatego dla każdej jednostki inna sytuacja może mieć charakter stresowy. W większości przypadków poczuciu zatłoczenia towarzyszy negatywny afekt: złość, frustracja, stres, potrzeba ucieczki, jednakże respondenci wskazywali również na pozytywne uczucia (radość, poczucie wspólnoty) w sytuacjach kontrolowalnych i charakteryzujących się dużą ilością ludzi (koncerty, wydarzenia plenerowe) – wskazuje to, że należy rozdzielić kategorię „poczucia zatłoczenia” na dwie różne jakościowo: kontrolowalne i niekontrolowalne.

PODSUMOWANIE

W świecie zdominowanym przez wysokie wielkomiejskie tempo życia, skuteczna pomoc psychologiczna wydaje się niemożliwa bez głębszego zbadania i refleksji nad kontekstem, w którym żyją współczesne jednostki, uwikłane w relacje na linii człowiek-człowiek, człowiek-technologia i człowiek-miasto. Niniejsze wyniki wskazują, że poczucie zatłoczenia społecznego istotnie wiąże się z niższym dobrostanem jednostek oraz wykorzystywaną przez nie technologią, z drugiej strony – jest zjawiskiem heterogenicznym, niejednoznacznym i wymagającym dalszych badań w tym kierunku.

ku, biorąc pod uwagę wykazane różnice w przeżywaniu tego zjawiska przez jednostki ze względu na subiektywnie odczuwany dyskomfort oraz specyficzne czynniki sytuacyjne.

BIBLIOGRAFIA

1. Bańka, A. (2002). *Spoleczna psychologia środowiskowa*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”.
2. Bell, P. A., Greene, Th. C., Fisher, J. D., Baum, A. (2003). *Psychologia środowiskowa*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
3. Bottini, L. (2015). Is Urban Space Able to Affect Community Participation? a Research Proposal between Urban Sociology and Environmental Psychology. *European Journal of Social Sciences, Education and Research*, 4(1), 81-86.
4. Burszta, W. J., Czubaj, M. (2013). *Ściągła konsumpcyjna*. Gdańsk: Wydawnictwo Naukowe Katedra.
5. Cacioppo, S., Capitanio, J. P., Cacioppo, J. T. (2014). Toward a Neurology of Loneliness. *Psychological Bulletin. Advance online publication*. Pobrano z: <http://dx.doi.org/10.1037/a0037618>
6. Evans, G. W., Lepore, S. J., Shejwal, B. B., Palsane, M. N. (1998). Chronic Residential Crowding and Children's Well-Being. *An Ecological Perspective. Child Development*, 69 (6), 1514-1523.
7. Eurostat. (2015). *Housing conditions*. Pobrane z: http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Housing_conditions#Housing_quality.C2.A0.E2.80.94.C2.A0overcrowding.
8. Guillot, C. R., Bello, M. S., Tsai, J. Y., Huh, J., Leventhal, A. M., Sussman, S. (2016). Longitudinal associations between anhedonia and internet-related addictive behaviors in emerging adults. *Computers in Human Behavior*, 62, 475-479.
9. Levine, R. (2003). The kindness of strangers. *American Scientist*, 91 (3), 226-233.
10. Milfont, T. L., Denny, S. J. (2017). Everyday Environments and Quality of Life: Positive School and Neighborhood Environments Influence the Health and Well-Being of Adolescents. W: G. Fleury-Bahi, E. Pol, O. Navarro (red.), *Handbook of Environmental Psychology and Quality of Life Research* (ss. 369-384). Springer International Publishing Switzerland.
11. Mohseni, M., Dowran, B., Haghghad, M. H. S. (2008). Does the Internet Make People Socially Isolated? A Social Network Approach. *Bangladesh e-Journal of Sociology*, 5 (1), 1-13.
12. Moser, G. (2009). Quality of life and sustainability: Toward person-environment congruity. *Journal of Environmental Psychology*, 29(3), 351-357.
13. ONZ. (2015). *World Population Prospects: The 2015 Revision – Key Findings and Advance Tables*. Pobrano z: https://esa.un.org/unpd/wpp/Publications/Files/Key_Findings_WPP_2015.pdf.
14. Pelletier-Baldelli, A., Ives, L., Mittal, V. A. (2015). Increased Internet use and poorer ability to manage emotions in youth at high-risk for psychosis. *Schizophrenia Research: Cognition* 2, 220-226.
15. Pinker, S. (2015). *Efekt wioski. Jak kontakty twarzą w twarz mogą uczynić nas zdrowszymi, szczęśliwymi i mądrzejszymi*. Warszawa: Charaktery Sp. Z.o.o.
16. Poprawa, R. (2011). Test problematycznego używania Internetu. Adaptacja i ocena psychometryczna Internet Addiction Test K. Young. *Przegląd Psychologiczny*, 54(2), 193-216.
17. Straś-Romanowska, M., Oleszkowicz A., Frąckowiak T. (2004). *Charakterystyka Kwestionariusza Poczucia Jakości Życia*. Wrocław: Instytut Psychologii UW.
18. Thomsen, K. R., Whybrow, P. C., Kringelbach, M. L. (2015). Reconceptualizing anhedonia: novel perspectives on balancing the pleasure networks in the human brain. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 9, 9-49.
19. UNESCO. (2014). *Contribution to the 2014 United Nations Economic and Social Council (ECOSOC) Integration Segment*. Pobrane z: <http://www.un.org/en/ecosoc/integration/pdf/unesco.pdf>.
20. Wittchen, H. U., Jacobi, F., Rehm, J., Gustavsson, A., Svensson, M., Jönsson, B., Olesen, J., Allgulander, C., Alonso, J., Faravelli, C., Fratiglioni, L., Jennum, P., Lieb, R., Maercker, A., van Os, J., Preisig, M., Salvador-Carulla, L., Simon, R., Steinhausen, H.-C. (2011). The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010. *European Neuropsychopharmacology*, 21, 655-679.