„Polityka i Społeczeństwo" 1(24) / 2026
ISSN 1732-9639; eISSN 3072-5917
DOI: 10.15584/polispol.2026.1.7

ARTYKUŁY

Daria Krzewniak*

CYBERPRZESTRZEŃ JAKO ŚRODOWISKO ZAGROŻEŃ PSYCHOSPOŁECZNYCH – IMPLIKACJE DLA BEZPIECZEŃSTWA W WYMIARZE INDYWIDUALNYM I SPOŁECZNYM

Streszczenie

Wraz z postępującą cyfryzacją życia społecznego oraz rosnącą rolą Internetu jako głównego kanału komunikacji, informacji i ekspresji, pojawiają się nowe formy zagrożeń w cyberprzestrzeni, które wcześniej były nieznane lub miały marginalny charakter, jak np. *doom-scrolling*, FOMO, cyfrowa autoagresja, *sadfishing* czy cyfrowy zespół Münchhausena. Osoby zaangażowane w te zachowania, często w sposób nieuświadomiony, tworzą wokół siebie sieć interakcji opartych na manipulacji emocjonalnej, która wpływa zarówno na nich samych, jak i na innych użytkowników sieci. Wspomniane zjawiska prowadzą do osłabienia bezpieczeństwa jednostki, sprzyjają alienacji, erozji zaufania społecznego oraz obojętności wobec realnych potrzeb emocjonalnych i informacyjnych innych osób. Ich trudna do jednoznacznego uchwycenia natura oraz dynamiczny charakter wymagają pogłębionej refleksji naukowej, która wykracza poza tradycyjne ujęcia zagrożeń w cyberprzestrzeni. W tym kontekście szczególnego znaczenia nabiera integracja perspektyw psychologicznej i socjologicznej w badaniach nad cyberbezpieczeństwem, w którym istotna jest troska o dobrostan psychiczny i relacyjny użytkowników sieci. Celem niniejszych rozważań jest zatem charakterystyka wybranych współczesnych zagrożeń psychospołecznych obecnych w środowisku cyfrowym oraz wskazanie ich implikacji dla bezpieczeństwa indywidualnego i społecznego jednostki.

Słowa kluczowe: cyberprzestrzeń, cyberbezpieczeństwo, zagrożenie, *doom-scrolling*, FOMO, cyfrowa autoagresja*, sadfishing*, cyfrowy Münchhausen

Wstęp – cyberprzestrzeń jako środowisko bezpieczeństwa

Współczesna rzeczywistość społeczna, polityczna i technologiczna nieuchronnie prowadzi do redefinicji tradycyjnego podejścia do bezpieczeństwa, przesuwając jego paradygmat z klasycznie pojmowanego te-

* Uniwersytet w Siedlcach, e-mail: daria.krzewniak@uws.edu.pl, ORCID: 0000-0003-1085-8361.

rytorializmu w stronę przestrzeni niematerialnych, w szczególności środowiska cyfrowego. Podczas gdy jeszcze kilkanaście lat temu obszar ten postrzegano jako marginalny element systemu bezpieczeństwa, obecnie – zarówno w dokumentach doktrynalnych, jak i w dyskursie naukowym – uznaje się go za pełnoprawną, złożoną i wielowymiarową sferę wymagającą odrębnych analiz i strategii[1]. Cyberprzestrzeń nie stanowi już wyłącznie zaplecza komunikacyjnego czy infrastrukturalnego, lecz funkcjonuje jako rzeczywistość społeczna *sui generis*, w której toczy się codzienne życie współczesnych ludzi. Oznacza to konieczność ujmowania jej jako środowiska totalnego, rozciągającego swój wpływ zarówno na makrostruktury bezpieczeństwa narodowego (państwa), jak i mikropoziom indywidualnych doświadczeń jednostki.

Dotychczasowe ujęcia bezpieczeństwa w cyberprzestrzeni koncentrowały się głównie na zagrożeniach systemowych[2], takich jak cyberataki, działalność dezinformacyjna, szpiegostwo cyfrowe czy ochrona infrastruktury krytycznej. Priorytetem były działania instytucjonalne realizowane przez wyspecjalizowane jednostki państwowe (np. CSIRT GOV, ARAKIS GOV) oraz rozwój komponentów wojskowych odpowiedzialnych za cyberochronę i cyberobronę. Jednocześnie coraz wyraźniej zarysowuje się potrzeba uwzględnienia aspektu bezpieczeństwa indywidualnego, które ma fundamentalne znaczenie dla stabilności wspólnot społecznych i dobrostanu jednostek. W warunkach chronicznej obecności *online* użytkownicy doświadczają ekspozycji na nadmiar emocjonalnych, często spolaryzowanych, zmanipulowanych lub dramatyzujących treści, co prowadzi do przeciążenia poznawczego, nasilonego lęku, poczucia bezradności oraz społecznego znieczulenia na sygnały alarmowe.

W tym kontekście uwagę badaczy przyciągają stosunkowo nowe zagrożenia cyfrowe, takie jak *doom-scrolling*, FOMO (ang. *fear of missing out*), cyfrowa autoagresja (ang. *digital self-harm*), *sadfishing* czy cyfrowy zespół Münchhausena (ang. *Munchausen by Internet*, MBI). Zjawiska te mają wspólny mianownik w postaci rozmycia granic między narracją cyfrową a rzeczywistością emocjonalną, deficytu wsparcia w relacjach *offline*, uzależnienia od zewnętrznej walidacji oraz osłabienia zdolności do samoregulacji emocjonalnej. Ich obecność w przestrzeni cyfrowej wpływa destrukcyjnie zarówno na zdrowie psychiczne jednostek, ich poczucie

[1] Zob. np. *Doktryna Cyberbezpieczeństwa Rzeczypospolitej Polskiej*, Warszawa 2015; H. Wyrębek, *Cyberprzestrzeń: zagrożenia, strategie cyberbezpieczeństwa*, Siedlce 2021; W. Fehler, *Podstawy bezpieczeństwa informacyjnego*, Siedlce 2021; D. Krzewniak, *Kultura bezpieczeństwa informacyjnego młodzieży w kontekście patotreści zamieszczanych w cyberprzestrzeni*, Siedlce 2023.

[2] J. Zawisza, *Cyberprzestrzeń jako zagrożenie bezpieczeństwa państwa*, „Journal of Modern Science", 2015, t. 4, nr 27, s. 409.

bezpieczeństwa, jak i na dynamikę wspólnot internetowych, które doświadczają spadku zaufania, erozji empatii oraz osłabienia mechanizmów solidarności społecznej.

Celem niniejszego opracowania jest analiza cyberprzestrzeni jako środowiska nowych psychospołecznych zagrożeń oraz identyfikacja ich implikacji dla bezpieczeństwa indywidualnego i społecznego. Przyjęto założenie, że bezpieczeństwo powinno być ujmowane holistycznie – jako stan (proces) równowagi fizycznej, psychicznej i społecznej jednostki w interakcji z otoczeniem cyfrowym. Zagrożenia traktowane są jako efekt dynamicznych interakcji między użytkownikiem a cyfrową strukturą bodźców, mechanizmów walidacji oraz społecznych oczekiwań komunikacyjnych. Wykorzystano teoretyczne metody badawcze: analizę, syntezę, abstrahowanie, porównywanie, wnioskowanie i uogólnianie.

Charakterystyka wybranych zagrożeń psychospołecznych w przestrzeni cyfrowej

Współczesne zagrożenia internetowe nie polegają jedynie na bezpośrednich atakach czy kradzieży danych. Coraz częściej są one związane z manipulacją emocjami internautów, wykorzystywaniem naturalnych mechanizmów psychologicznych i budowaniem uzależnień. W sieci działa szereg procesów, które wpływają na samopoczucie użytkowników Internetu, ich poczucie własnej wartości, emocje i relacje z innymi ludźmi. W związku z dynamicznie ewoluującym środowiskiem cyberprzestrzeni pojawiają się nowe formy niebezpieczeństw. Określone cechy tego środowiska – takie jak jego transnarodowy charakter, wysoka dynamika przepływu informacji, pozorna anonimowość użytkowników, a także trudności w skutecznym egzekwowaniu norm prawnych[3] – sprzyjają powstawaniu oraz eskalacji zjawisk stanowiących zagrożenie zarówno dla bezpieczeństwa jednostki, jak i dla porządku społecznego.

Jednym z tego rodzaju zjawisk jest *doom-scrolling*. Termin ten pochodzi od angielskich słów *doom* (katastrofa, coś złowieszczego) oraz *scroll* (przewijać). *Doom-scrolling* to pojęcie, które odnosi się do nawykowego i kompulsywnego przeglądania negatywnych informacji w Internecie, zwłaszcza w mediach społecznościowych i na portalach informacyjnych[4].

---

[3] Zob. M. Marczyk, *Cyberprzestrzeń jako nowy wymiar aktywności człowieka – analiza pojęciowa obszaru*, „Przegląd Teleinformatyczny", 2018, nr 1–2, s. 60 i nast.

[4] K. Buchanan [i in.], *Brief exposure to social media during the COVID-19 pandemic: Doom-scrolling has negative emotional consequences, but kindness-scrolling does not*, "PLoS ONE", 2021, nr 16(10), s. 2.

Oznacza on sytuację, w której użytkownik pochłonięty jest czytaniem i wyszukiwaniem przytłaczających wiadomości, nawet jeśli wpływa to negatywnie na jego samopoczucie.

Doom-scrolling pojawił się na dobre podczas pandemii COVID-19. W czasie globalnego kryzysu zdrowotnego, kiedy mobilność społeczna była ograniczona, a poczucie niepewności oraz zagrożenia wzrosło, użytkownicy Internetu wykazywali tendencję do poszukiwania aktualnych informacji na temat rozwoju sytuacji epidemiologicznej, liczby zakażeń i zgonów, restrykcji społecznych oraz prognoz przyszłości – szczególnie tych o charakterze alarmującym lub katastroficznym[5].

Mechanizm *doom-scrollingu* opiera się na poznawczo-afektywnych procesach związanych z funkcjonowaniem układu limbicznego. Kontakt z negatywną treścią uruchamia reakcję stresową, aktywując oś podwzgórze – przysadka – nadnercza (HPA, ang. *hypothalamic-pituitary-adrenal axis*), której skutkiem jest podwyższone wydzielanie kortyzolu – hormonu stresu[6]. Choć pierwotnie odpowiedź ta pełniła adaptacyjną funkcję ostrzegawczą (np. w sytuacji realnego zagrożenia fizycznego), w środowisku informacyjnym współczesnego świata – zwłaszcza w kontekście medialnych narracji katastroficznych – staje się źródłem chronicznego napięcia psychicznego. Paradoksalnie, zamiast prowadzić do zaspokojenia potrzeby poznawczej i emocjonalnego uspokojenia, *doom-scrolling* może intensyfikować uczucie lęku i przygnębienia. Badania wskazują, że nadmierna ekspozycja na negatywne treści medialne koreluje z pogorszeniem dobrostanu psychicznego, nasileniem objawów depresyjnych oraz zaburzeniami snu[7]. Jednocześnie działanie to może przybrać formę kompulsywną – jednostka wchodzi w zamknięty cykl poszukiwania coraz to nowych, alarmujących informacji, co wzmacniane jest przez algorytmy platform cyfrowych promujące treści budzące silne emocje[8].

Innym powodem ciągłego *scrollowania* jest FOMO. Zjawisko to, definiowane jako obawa przed utratą istotnych wydarzeń, informacji lub

---

[5] M. Price [i in.], *Doomscrolling during COVID-19: The negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the COVID-19 pandemic*, "Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy", 2022, nr 14(8), s. 1338–1340.

[6] D.R. Garfin, R.C. Silver, E.A. Holman, *The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure*, "Health Psychology", 2020, nr 39(5), s. 355–357; zob. szerzej: J.W. Kalat, *Biologiczne podstawy psychologii*, Warszawa 2020.

[7] M. Price [i in.], *op.cit*., s. 1339 i nast.; A. Filipek [i in.], *Wybrane elementy kultury bezpieczeństwa studentów w czasie pandemii COVID-19*, Siedlce 2021.

[8] M. Cinelli [i in.], *The COVID-19 social media infodemic*, "Scientific Reports", 2020, nr 10.

doświadczeń, jest coraz częściej identyfikowane jako istotny czynnik wpływający na dobrostan psychiczny użytkowników mediów społecznościowych. Charakteryzuje się poczuciem bycia wykluczonym z atrakcyjnych aktywności, które podejmują inni, oraz przekonaniem, że inni czerpią z życia większą satysfakcję lub prowadzą bardziej interesujące życie[9].

Mechanizmy psychologiczne leżące u podstaw FOMO są głęboko zakorzenione w ewolucyjnie ukształtowanej potrzebie przynależności społecznej[10]. Potrzeba bycia częścią grupy jest podstawową motywacją człowieka – wykluczenie społeczne generuje reakcje zbliżone do tych wywoływanych przez fizyczne zagrożenie[11]. W warunkach środowiska cyfrowego brak obecności w wydarzeniach dostrzeganych *online* (np. poprzez relacje na Instagramie, Snapchacie czy TikToku) aktywuje ten sam system ostrzegawczy, prowadząc do wydzielania kortyzolu (hormonu stresu) oraz do odczuwania napięcia emocjonalnego[12].

Współczesne media społecznościowe, poprzez mechanizmy personalizacji oraz ciągłą ekspozycję na treści, wzmacniają percepcję dostępności cudzych doświadczeń, co sprzyja intensyfikacji zjawiska FOMO. Użytkownicy mają nieustanny wgląd w (często wykreowany) wizerunek życia innych, co może prowadzić do obniżonego samopoczucia, poczucia niedostatku oraz przekonania, że własne życie jest mniej satysfakcjonujące. Media te, jako przestrzeń interakcji i autoprezentacji, stają się zatem dla użytkowników narzędziem nie tylko do podtrzymywania kontaktów społecznych, lecz również do budowania własnej pozycji symbolicznej zarówno w wymiarze wirtualnym, jak i rzeczywistym. Osoby doświadczające FOMO często przejawiają silniejsze dążenie do przynależności oraz bycia rozpoznawalnymi, co manifestuje się m.in. poprzez intensywne monitorowanie aktywności innych, częste publikowanie treści oraz nieustanne porównywanie własnego życia z życiem prezentowanym przez innych użytkowników[13].

W konsekwencji FOMO może prowadzić do zwiększonego poziomu stresu psychologicznego, zwłaszcza gdy użytkownik postrzega siebie jako mniej popularnego lub niedostatecznie obecnego w cyfrowej narracji gru-

---

[9] A.K. Przybylski [i in.], *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out,* "*Computers in Human Behavior*", 2013, nr 29(4), s. 1841–1842.

[10] A. Jupowicz-Ginalska [i in.], *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*, Warszawa 2018, s. 7.

[11] Zob. szerzej: D. Buss, *Psychologia ewolucyjna*, Gdańsk 2001.

[12] J.W. Kalat, *op.cit.*

[13] Ł. Tomczyk, *FOMO (fear of missing out) – wyzwanie diagnostyczne i edukacyjne*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny", 2018, t. XXXVII, z. 3, s. 114; A. Błachnio, A. Przepiórka, *Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study*, "*Psychiatry Research",* 2018, nr 259, s. 514–519.

py społecznej. Interaktywność mediów społecznościowych – możliwość komentowania, reagowania, obserwowania – sprzyja eskalacji tego zjawiska, ponieważ każda aktywność innych osób może być interpretowana jako potencjalna utrata możliwości społecznego uczestnictwa. Wysoka dostępność informacji o życiu społecznym innych internautów tworzy przestrzeń sprzyjającą poczuciu wykluczenia, które w warunkach wysokiej potrzeby przynależności skutkuje wzrostem napięcia i emocjonalnego dyskomfortu.

Do zjawisk o szczególnie destrukcyjnym wpływie na bezpieczeństwo użytkowników mediów cyfrowych należy zaliczyć również cyfrową autoagresję, określaną także mianem cyfrowego samookaleczania. Jest to nowa, a zarazem szczególnie niepokojąca forma ekspresji psychicznego cierpienia, charakterystyczna dla środowiska cyfrowego. Przejawia się ono w celowym publikowaniu przez jednostkę treści obraźliwych, upokarzających lub deprecjonujących, skierowanych przeciwko sobie, najczęściej w formie anonimowych komentarzy lub wpisów na własny temat. Osoba dokonująca aktu cyfrowej autoagresji często korzysta z fikcyjnych kont, by imitować zewnętrzne źródło hejtu[14].

Cyfrowa autoagresja stanowi złożone zjawisko psychospołeczne, które może pełnić różnorodne funkcje, niejednokrotnie trudne do jednoznacznej interpretacji. Choć może wydawać się paradoksalne i nielogiczne z perspektywy racjonalnego działania, znajduje swoje psychologiczne uwarunkowania i wyjaśnienia, powiązane z mechanizmami samooceny, poszukiwania wsparcia społecznego oraz regulacji emocjonalnej. Jednym z kluczowych motywów cyfrowej autoagresji jest potrzeba przejęcia kontroli nad potencjalnie wrogim środowiskiem społecznym. Osoby dotknięte silnym lękiem społecznym, niepewnością tożsamościową bądź niską samooceną mogą stosować strategię „uprzedzającego ataku" – publikując negatywne treści o sobie, zanim uczynią to inni. Jest to forma samoutrudniania (ang. *self-handicapping*)[15], która służy ochronie *ego* przed ewentualną, bardziej bolesną krytyką z zewnątrz. Mechanizmy obronne w środowisku cyfrowym często przyjmują formy obronne, ukierunkowane na ochronę, utrzymanie lub obronę zaatakowanej bądź zagrożonej tożsamości i poczucia własnej wartości[16].

W wielu przypadkach cyfrowa autoagresja stanowi sposób symbolicznego wyrażenia cierpienia psychicznego, będącego wynikiem depresji, lęku czy traumy. Analogicznie do fizycznych form autoagresji, publi-

[14] K. Hurley, *Digital Self-Harm: Why Are Teens Cyber Bullying Themselves?*, 2018, Pscycom, https://www.psycom.net (13.06.2025).

[15] B. Wojciszke, T. Grzyb, *Psychologia społeczna*, Warszawa 2024, s. 162–163.

[16] *Ibidem*, s. 161–167.

kowanie obraźliwych treści na własny temat może być traktowane jako mechanizm regulacyjny – służący do uwolnienia nagromadzonych negatywnych emocji. W przestrzeni cyfrowej akt ten przyjmuje formę autoagresji słownej, często pozbawionej bezpośredniego świadectwa fizycznego, lecz o nie mniej szkodliwym wpływie na psychikę[17].

Cyfrowa autoagresja może pełnić także funkcję komunikacyjnego „wołania o pomoc". Osoby publikujące negatywne, obraźliwe komentarze na własny temat mogą w ten sposób dążyć do uzyskania reakcji otoczenia, oczekując zaprzeczenia, wsparcia emocjonalnego lub obrony ze strony rówieśników. Jest to tzw. efekt wymuszonych komplementów (ang. *trigger compliments*)[18]. Tego rodzaju zachowania wpisują się w repertuar strategii kompensacyjnych, typowych dla jednostek o niskim poczuciu własnej wartości, obniżonym dobrostanie psychicznym oraz deficytach w zakresie więzi społecznych[19]. W ten sposób cyfrowa autoagresja staje się nie tyle aktem autodestrukcji, co desperackim zabiegiem mającym na celu uzyskanie pozytywnej reakcji społecznej i zaspokojenie deficytów emocjonalnych, których dana osoba nie doświadcza w relacjach *offline*.

Cyfrowa autoagresja może być także przejawem bardziej złożonej potrzeby uznania i przynależności. W określonych środowiskach młodzieżowych bycie ofiarą hejtu bywa interpretowane nie tylko jako sytuacja zagrożenia, ale także jako świadectwo popularności i społecznego znaczenia. Krytyka – nawet w formie agresywnego komentarza – może zostać odebrana jako potwierdzenie widzialności i statusu jednostki w obrębie grupy rówieśniczej. Tego rodzaju paradoksalne mechanizmy mogą prowadzić do celowego wystawiania się na działanie agresji słownej jako formy symbolicznej walidacji społecznej[20]. Szczególnie podatne na tego typu zachowania są osoby w wieku dorastania, zwłaszcza te, które doświadczają izolacji rówieśniczej, przejawów cyberprzemocy lub chronicznego deficytu pozytywnych interakcji interpersonalnych w środowisku *offline*[21].

Wzrost popularności zjawiska cyfrowej autoagresji jest ściśle powiązany z architekturą mediów społecznościowych – systemem notyfikacji, polubień i komentarzy, które wzmacniają zachowania ukierunkowane na zdobycie uwagi, nawet kosztem własnego dobrostanu. Anonimowość w Internecie, łatwość tworzenia wielu kont oraz brak bezpośrednich

---

[17] J.W. Patchin, S. Hinduja, *Digital Self-Harm Among Adolescents*, "The Journal of Adolescents Health", 2017, nr 61(6), s. 761–766.

[18] K. Pilawa, *Cyfrowe samookaleczanie to realne zagrożenie życia nastolatków*, Klub Jagielloński, 2023, https://www.mp.pl (14.06.2025).

[19] J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna i cybeerbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*, Kraków 2012, s. 144–146, 153–154.

[20] K. Pilawa, *op.cit.*

[21] K. Hurley, *op.cit.*

konsekwencji społecznych za publikację określonych treści – sprzyjają rozwojowi tego typu praktyk. Cyfrowe środowisko mediatyzacji emocji służy zarówno pozytywnym, jak i autodestrukcyjnym formom ekspresji.

Innym z niebezpiecznych zjawisk w przestrzeni cyfrowej jest tzw. *sadfishing*, termin ukuty pierwotnie przez dziennik „The Sun" (2019)[22], który łączy w sobie angielskie słowa *sadness* (smutek) oraz *fishing* (łowienie). Pojęcie to odnosi się do strategii komunikacyjnej polegającej na intencjonalnym, często przesadnym eksponowaniu problemów emocjonalnych w mediach społecznościowych w celu uzyskania współczucia, wsparcia lub zwiększenia uwagi społecznej[23]. W odróżnieniu od autentycznego dzielenia się trudnościami emocjonalnymi, które stanowi naturalny i często konstruktywny element komunikacji interpersonalnej, sadfishing przyjmuje formę zachowania o charakterze zastępczym i silnie performatywnym. Użytkownik, zamiast szukać pomocy w sposób bezpośredni i otwarty, manipuluje narracją o swoim cierpieniu, często dramatyzując przekaz w sposób nieadekwatny do rzeczywistego stanu psychicznego.

Jedną z kluczowych motywacji leżących u podstaw *sadfishingu* jest potrzeba bycia zauważonym. Z perspektywy psychologii rozwojowej, zwłaszcza wśród adolescentów, potrzeba afiliacji i uzyskania potwierdzenia ze strony grupy rówieśniczej jest silna i nierzadko decyduje o strategiach autoprezentacyjnych[24]. W sytuacji, gdy młoda osoba doświadcza deprywacji uwagi lub społecznego pominięcia, może sięgnąć po środki dramatyzujące w celu przyciągnięcia zainteresowania.

Niektóre osoby angażujące się w *sadfishing* rzeczywiście doświadczają trudności emocjonalnych, jednak czują się niewysłuchane lub zlekceważone w realnym świecie, stąd też przekonanie, że jedynie wyolbrzymione przekazy przynoszą społeczny odzew. Zjawisko to ma także związek ze wspomnianym już wyżej tzw. *trigger compliments*, czyli mechanizmem oczekiwania komplementów i wsparcia w reakcji na negatywne komunikaty na własny temat[25].

Media społecznościowe, zwłaszcza te oparte na wizualności i szybkiej interakcji (jak Instagram, TikTok), premiują treści nacechowane wysokim ładunkiem emocjonalnym. Emocje, w tym dramatyzm, stają się walutą

[22] J. Griffiths, *'Sadfishing' is the toxic social media trend where celebs including Kendall Jenner use their misery to get likes*, 22.01.2019, The Sun, https://www.thesun.co.uk (27.06.2025).

[23] R. Shabahang [i in.], *Adolescent sadfishing on social media: anxiety, depression, attention seeking, and lack of perceived social support as potential contributors*, "BMC Psychology", 2023, nr 11 (378), s. 2.

[24] Zob. E. Erikson, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Poznań 2000.

[25] J.W. Patchin, S. Hinduja, *op.cit*., s. 762–763.

w przestrzeni cyfrowej, a użytkownicy są skłonni konstruować przekazy w sposób konformistyczny wobec oczekiwań algorytmów. W tym kontekście *sadfishing* może być nie tyle aktem indywidualnym, co odpowiedzią na cyfrową presję performatywności emocjonalnej. Wysoka ekspozycja na treści innych użytkowników, zwłaszcza tych przedstawiających swoje życie w skrajnych barwach (zarówno pozytywnych, jak i negatywnych), sprzyja porównaniom społecznym. Jednostki dokonują oceny własnej pozycji poprzez kontrastowanie się z innymi[26]. Jeśli „dramatyczne" posty przynoszą tysiące polubień i komentarzy, jednostka może dojść do wniosku, że aby zaistnieć w tej przestrzeni, musi również „podrasować" swoje emocje.

W analogicznym, choć bardziej nasilonym wymiarze emocjonalnym i społecznym, można osadzić zjawisko określane mianem syndromu cyfrowego Münchhausena. Choć wykazuje ono pewne podobieństwa do *sadfishingu*, zwłaszcza w zakresie wykorzystywania przestrzeni cyfrowej do pozyskiwania współczucia i uwagi, charakteryzuje się znacznie bardziej złożonym, często świadomie konstruowanym przekazem dramatycznym. Intensywność i zakres manipulacji emocjonalnej w przypadku cyfrowego Münchhausena są zazwyczaj głębsze, co przekłada się na poważniejsze konsekwencje zarówno dla nadawcy, jak i jego otoczenia społecznego.

Zespół Münchhausena, zaliczany w klasyfikacjach psychopatologicznych do zaburzeń pozorowanych (ang. *factitious disorder*), polega na celowym wywoływaniu, fałszowaniu lub symulowaniu objawów chorobowych w celu uzyskania roli osoby chorej i związanej z nią opieki, zainteresowania lub empatii. W odróżnieniu od symulacji (*malingering*) motywacja ta nie wiąże się z osiąganiem konkretnych korzyści zewnętrznych (np. finansowych, prawnych), lecz ma charakter wewnętrzny i psychologiczny, związany z potrzebą emocjonalnego wsparcia lub kontroli[27]. Tradycyjnie utożsamiany był z pacjentami prezentującymi skomplikowane, trudne do potwierdzenia objawy somatyczne, jednak współczesna transformacja życia społecznego w kierunku cyfrowym spowodowała, że zjawisko to ewoluuje również w przestrzeni internetowej – jako tzw. cyfrowy Münchhausen.

Termin ten został po raz pierwszy zaproponowany w 2000 r. przez Marca D. Feldmana, amerykańskiego psychiatrę specjalizującego się w zaburzeniach somatomorficznych i pozorowanych. Feldman definiował to zjawisko jako intencjonalne wprowadzanie w błąd odbiorców w Inter-

[26] B. Wojciszke, T. Grzyb, *op.cit.*, s. 151–152, 158–160, 180 i nast.

[27] Zob. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5®*, Arlington 2013.

necie poprzez kreowanie fałszywych narracji dotyczących chorób fizycznych, psychicznych lub osobistych tragedii po to, aby uzyskać emocjonalną atencję, uznanie lub współczucie[28].

Internet, jako środowisko o niskim poziomie weryfikowalności tożsamości i wysokim potencjale zasięgu, sprzyja tworzeniu dramatycznych autoprezentacji. Osoby stosujące narracje tego typu często cierpią na deficyty w zakresie samooceny, doświadczają osamotnienia lub mają utrudniony dostęp do empatycznych relacji społecznych[29]. Osoby angażujące się w zjawisko cyfrowego M**ü**nchhausena często funkcjonują w warunkach ograniczonego lub całkowitego braku realnych sieci wsparcia społecznego. Kreowanie dramatycznych narracji w przestrzeni internetowej staje się dla nich strategią kompensacyjną, umożliwiającą szybkie uzyskanie reakcji emocjonalnych od odbiorców, co tymczasowo zaspokaja ich potrzebę uwagi, troski i afiliacji. Zjawisko to należy rozpatrywać w kontekście współczesnych deficytów relacji, gdzie relacje *online* stają się substytutem autentycznych więzi emocjonalnych. Osoby stosujące MBI mogą doświadczać poczucia sprawczości i wpływu poprzez manipulowanie emocjami innych. W ten sposób zyskują subiektywne poczucie kontroli, które może stanowić reakcję na brak wpływu w innych obszarach życia – takich jak relacje rodzinne, sytuacja zawodowa czy problemy zdrowotne.

Cyfrowy Münchhausen może współwystępować z innymi zaburzeniami psychicznymi, jak zaburzenia lękowe czy zaburzenia osobowości – typu *borderline* lub narcystycznego. Część pacjentów może również cierpieć na zaburzenia tożsamości, zwłaszcza jeśli prezentują silną potrzebę redefiniowania własnego „ja" w przestrzeni cyfrowej[30].

Analiza skutków zagrożeń psychospołecznych destabilizujących bezpieczeństwo użytkowników Internetu

Rozwój społeczeństwa cyfrowego doprowadził do powstania nowych form interakcji społecznej, autoprezentacji i konsumpcji informacji, które – choć początkowo postrzegane były jako elementy emancypacyjne i wzmacniające sprawczość jednostki – coraz częściej stają się źródłem zagrożeń dla zdrowia psychicznego, poczucia tożsamości oraz bezpie-

[28] M.D. Feldman, *Munchausen by Internet: detecting factitious illness and crisis on the Internet*, "Southern Medical Journal", 2000, nr 93(7), s. 669–670.

[29] *Ibidem*, s. 671–672.

[30] A. Pulman, J. Taylor, *Munchausen by Internet: Current Research and Future Directions*, "Journal of Medical Internet Research", 2012, nr 14(4):e115.

czeństwa. Cyfrowe zagrożenia psychospołeczne, takie jak *doom-scrolling*, FOMO, cyfrowa autoagresja, *sadfishing* czy cyfrowy Münchhausen, nie są wyłącznie incydentalnymi zaburzeniami jednostkowymi, lecz stanowią objaw głębszych, systemowych napięć powstałych na przecięciu technologii cyfrowych, mechanizmów psychologicznych i zmieniających się norm społecznych. Zjawiska te nie tylko destabilizują bezpieczeństwo jednostek, ale także prowadzą do erozji zaufania społecznego, fragmentacji relacji międzyludzkich i rozluźnienia więzi wspólnotowych, co w szerszej perspektywie zagraża również bezpieczeństwu jako takiemu.

Chociaż *doom-scrolling* i FOMO różnią się genezą, generują podobne ryzyka emocjonalne i poznawcze, prowadząc do wielowymiarowych konsekwencji dla bezpieczeństwa i dobrostanu jednostki. Pierwszym z nich jest obniżenie nastroju. *Doom-scrolling* może prowadzić do chronicznego pogorszenia nastroju, wzrostu poziomu lęku i poczucia bezradności[31]. FOMO natomiast skutkuje zwiększonym napięciem psychicznym oraz lękiem egzystencjalnym – użytkownicy mediów społecznościowych mają poczucie, że omijają ich istotne wydarzenia społeczne, co może prowadzić do wzrostu objawów depresyjnych. Badania wykazują, że osoby z wysokim poziomem FOMO doświadczają większego niezadowolenia z życia, częściej przejawiają objawy zaburzeń lękowych oraz depresyjnych[32]. Co więcej, korzystanie z mediów społecznościowych przed snem wiąże się z pogorszeniem jego jakości. Nieustanne przetwarzanie emocjonalnie nacechowanych treści aktywuje układ limbiczny, utrudniając proces zasypiania oraz prowadząc do skrócenia snu i zaburzenia jego ciągłości[33]. Zarówno *doom-scrolling*, jak i FOMO przyczyniają się do wzrostu poziomu kortyzolu (hormonu stresu), który w sposób istotny wpływa na rytm dobowy.

Stale powracające myśli związane z przegapionymi wydarzeniami (FOMO) lub katastroficznymi informacjami (*doom-scrolling*) obciążają poznawcze zasoby pamięci roboczej i zdolność koncentracji. Przekłada się to bezpośrednio na subiektywne poczucie bezpieczeństwa jednostki, prowadząc do utrzymywania się chronicznego stanu zagrożenia percepcyjnego, co nie tylko destabilizuje dobrostan psychiczny, ale także obniża zdolność do efektywnego uczenia się i racjonalnego podejmowania decyzji[34]. W szerszym ujęciu społecznym *doom-scrolling* może intensyfikować zjawisko paniki moralnej oraz sprzyjać spolaryzowaniu opinii

[31] A. Błachnio, A. Przepiórka, *op.cit.*

[32] Ł. Tomczyk, *op.cit*., s. 144.

[33] A. Giermasiński [i in.], *Wpływ Fear of Missing Out (FoMO) na poszczególne aspekty zdrowia oraz propozycje przeciwdziałania temu zjawisku* [w:] *Komunikacja wyzwaniem współczesnej medycyny*, red. M. Samardakiewicz [i in.], t. 2, Lublin 2022, s. 117.

[34] *Ibidem*, s. 118.

publicznej wokół kwestii o charakterze kryzysowym, takich jak wojna, pandemia czy zmiany klimatyczne. Zjawisko to jest szczególnie niebezpieczne w przypadku osób młodych, dla których media cyfrowe stanowią podstawowe źródło informacji i kontaktów społecznych, co dodatkowo zwiększa ryzyko rozwoju uzależnień behawioralnych. Systematyczne obcowanie z negatywnymi treściami medialnymi może prowadzić do tzw. desensytyzacji – obniżenia reaktywności na cierpienie i tragedie innych osób. Proces ten skutkuje osłabieniem empatii oraz zmniejszoną wrażliwością moralną[35]. W efekcie użytkownicy stają się bardziej obojętni wobec doniesień o przemocy, kryzysach humanitarnych czy katastrofach naturalnych.

FOMO, poprzez nieustanne porównywanie własnego życia do starannie wykreowanych wizerunków innych użytkowników, może znacząco obniżać subiektywną ocenę jakości życia. Prowadzi to do wzrostu frustracji, niezadowolenia z własnych osiągnięć oraz negatywnego obrazu siebie[36]. Media społecznościowe tworzą bowiem przestrzeń o wysokim nasyceniu idealizowanych narracji, które zniekształcają percepcję rzeczywistości.

Osoby doświadczające FOMO są bardziej podatne na uzależnienie od mediów społecznościowych, co skutkuje chronicznym napięciem emocjonalnym, przeciążeniem poznawczym oraz dezorganizacją rytmu dobowego. Z punktu widzenia bezpieczeństwa indywidualnego FOMO osłabia zdolność do efektywnej samoregulacji emocjonalnej, co w konsekwencji redukuje zdolność do podejmowania działań ukierunkowanych na ochronę własnego dobrostanu. W wymiarze społecznym natomiast zjawisko to sprzyja powierzchowności relacji interpersonalnych, prowadzi do dezintegracji więzi i zwiększa podatność na manipulację informacyjną, w tym na działania o charakterze dezinformacyjnym, których skutkiem może być dalsze rozchwianie bezpieczeństwa społecznego.

Choć cyfrowa autoagresja nie wiąże się z bezpośrednim uszkodzeniem ciała, jej skutki mogą być równie poważne jak klasyczne formy autoagresji. Badania wskazują, że praktyka ta koreluje z nasileniem objawów depresyjnych, zaburzeń lękowych, niskiego poczucia własnej wartości oraz występowaniem myśli samobójczych[37]. Nawet jeśli źródłem hejtu jest sama osoba dokonująca aktu cyfrowej autoagresji, obraźliwe komunikaty w dalszym ciągu niosą ze sobą ładunek destrukcyjny. W perspektywie psychologicznej takie działania mogą prowadzić do *internalizacji treści negatywnych* – ofiara zaczyna stopniowo utożsamiać się z publikowanymi

[35] D. Krzewniak, *Kultura bezpieczeństwa…*, s. 106, 294.

[36] A.K. Przybylski [i in.], *op.cit.*

[37] J.W. Patchin, S. Hinduja, *op.cit*., s. 763–764.

przekazami, co utrwala negatywny obraz siebie i osłabia odporność psychiczną[38]. Dodatkowo należy zauważyć, że działania takie mogą zachęcać innych użytkowników do przyłączenia się do hejtu, zwłaszcza w środowiskach cyfrowych charakteryzujących się niskim poziomem empatii lub dużą anonimizacją interakcji społecznych. W konsekwencji cyfrowa autoagresja może stać się pułapką psychologiczną, w której „broń" skierowana pierwotnie na własny użytek, jako mechanizm obronny, obraca się przeciwko autorowi.

Mimo że cyfrowa autoagresja może mieć charakter kompensacyjny i służyć jako forma komunikacyjnego „wołania o pomoc", badania pokazują, że efekty takich działań są w większości przypadków przeciwskuteczne[39]. Osoby podejmujące tego rodzaju aktywność często nie uzyskują realnego wsparcia, a jednocześnie wzmacniają swój subiektywny obraz wykluczenia i osamotnienia. Cyfrowa autoagresja może prowadzić do opóźnienia lub uniemożliwienia podjęcia właściwej interwencji psychologicznej. W wielu przypadkach osoby zmagające się z trudnościami emocjonalnymi wykorzystują tego rodzaju aktywność jako tymczasowy sposób na radzenie sobie z cierpieniem psychicznym, co jednak nie zastępuje profesjonalnej pomocy psychoterapeutycznej ani realnego wsparcia społecznego[40]. W efekcie dochodzi do tzw. efektu maskowania – objawy psychopatologiczne zostają chwilowo stłumione, lecz w dłuższej perspektywie nasilają się, prowadząc do pogorszenia funkcjonowania psychicznego jednostki. Z perspektywy bezpieczeństwa jednostki cyfrowa autoagresja świadczy o naruszeniu granic psychicznych i braku adekwatnego wsparcia społecznego, co może prowadzić do eskalacji zachowań autodestrukcyjnych – zarówno w przestrzeni wirtualnej, jak i realnej. W wymiarze wspólnotowym takie działania destabilizują komunikację, dezorientują odbiorców i utrudniają identyfikację realnych przypadków przemocy psychicznej. Tego rodzaju zachowania mogą zatem osłabiać zaufanie społeczne i prowadzić do pogłębiania emocjonalnego dystansu ze strony bliskich, co w konsekwencji sprzyja narastaniu izolacji.

Zarówno *sadfishing*, jak i zjawisko określane mianem cyfrowego Münchhausena wiążą się z podobnymi konsekwencjami o charakterze psychospołecznym, przy czym ich wpływ na bezpieczeństwo psychiczne jednostki oraz stabilność relacji społecznych może się nakładać, prowadząc do efektów kumulatywnych i wzajemnego nasilania się ne-

---

[38] B. Wojciszke, T. Grzyb, *op.cit*., s. 180 i nast.

[39] Zob. D. Boyd, *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens,* Yale 2014.

[40] Zob. J.M. Twenge, *iGen: Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe – i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości*, Sopot 2018.

gatywnych skutków. Zjawisko tzw. fałszywych alarmów, występujące w obu formach ekspresji, wiąże się z długofalowym obniżeniem wrażliwości społecznej na sygnały alarmowe (desensytyzacja). W przypadku *sadfishingu*, którego istotą jest przesadne eksponowanie codziennych trudności w celu uzyskania uwagi i wsparcia, odbiorcy, konfrontowani z nadmierną ilością tego typu przekazów, mogą zacząć ignorować sygnały rzeczywistego cierpienia. Podobny mechanizm występuje w przypadku cyfrowego Münchhausena, gdzie narracja choroby lub tragedii jest całkowicie sfabrykowana, lecz emocjonalnie intensywna. W obu przypadkach skutkuje to utratą zdolności społecznej do różnicowania informacji autentycznych od wykreowanych. Dochodzi bowiem do rozmycia granic między cierpieniem realnym a performatywnym. W środowisku przesyconym emocjonalnymi narracjami zarówno *sadfishing*, jak i cyfrowy Münchhausen przyczyniają się do powstania efektu przeciążenia poznawczego[41], w którym nadmiar bodźców prowadzi do automatycznego ignorowania emocjonalnych treści, niezależnie od ich autentyczności. W rezultacie osoby rzeczywiście potrzebujące wsparcia mogą nie zostać dostrzeżone lub potraktowane z obojętnością, co jest poważnym zagrożeniem dla bezpieczeństwa jednostki oraz dla społecznych mechanizmów wczesnego reagowania na sygnały kryzysowe[42].

Następstwem tych zjawisk może być także poważna erozja zaufania społecznego. W przypadku *sadfishingu*, gdy emocjonalna intensywność treści zostaje zdemaskowana jako nieadekwatna do rzeczywistości, odbiorcy mogą postrzegać nadawcę jako manipulatywnego lub nieautentycznego. Podobnie w kontekście cyfrowego Münchhausena – po ujawnieniu fikcyjności narracji dochodzi do zerwania więzi opartych na współczuciu i wsparciu. Relacje oparte na zaufaniu wymagają autentyczności i wzajemności, ich naruszenie skutkuje destabilizacją relacji społecznych i marginalizacją jednostki w ramach grupy. Rezultatem jest rosnący dystans emocjonalny, utrata poczucia autentyczności i fragmentaryzacja więzi, gdzie potrzeba bliskości zostaje wyparta przez potrzebę ekspozycji i emocjonalnego oddziaływania. Długofalowo może to skutkować wykluczeniem społecznym i pogłębieniem samotności, co z kolei sprzyja dalszej patologizacji zachowań w przestrzeni cyfrowej.

---

[41] Charakterystycznego dla zjawiska *infodemic fatigue*, czyli zmęczenia wywołanego stałą ekspozycją na intensywny i chaotyczny przekaz medialny; zob. D. Krzewniak, *Znaczenie kultury bezpieczeństwa informacyjnego w odniesieniu do chaosu informacyjnego* [w:] *Zadanie specjalne – człowiek, technologia, instytucja*, cz. 3, red. J. Przyjemczak, W. Wosek, Gdynia–Pelplin 2022, s. 155–156.

[42] Zob. E.C. Weinstein, R.L. Selman, *Digital stress: Adolescents' personal accounts*, "New Media & Society", 2016, nr 18(3), s. 404 i nast.

Innym aspektem wspólnym dla obu zjawisk jest ryzyko internalizacji wyolbrzymionych treści. W odniesieniu do *sadfishingu* – osoby publikujące dramatyczne treści mogą z czasem utożsamiać się z własną wizerunkową narracją, co prowadzi do pogłębienia autostygmatyzacji oraz nasilenia objawów depresyjnych. W przypadku cyfrowego Münchhausena osoby konstruujące narracje o fikcyjnych chorobach często zmagają się z głębszymi deficytami tożsamościowymi, a narracja staje się dla nich sposobem rekompensowania emocjonalnych deficytów. W obydwu sytuacjach powstaje sprzężenie zwrotne między formą przekazu a stanem psychicznym nadawcy: przekaz, choć początkowo pozorny lub zmanipulowany, zaczyna determinować realne przeżycia emocjonalne (tzw. samospełniająca się przepowiednia[43]). Co więcej, s*adfishing* może prowadzić do wtórnej wiktymizacji: osoby prezentujące swoje cierpienie w sposób ostentacyjny stają się obiektem cyberprzemocy lub stygmatyzacji. Z punktu widzenia jednostki osłabia on bezpieczeństwo poprzez wzmacnianie zależności od zewnętrznej walidacji oraz utrwalanie dysfunkcyjnych wzorców komunikacyjnych.

Zakończenie

Współczesne środowisko cyfrowe, trwale wpisane w codzienność jednostki, staje się przestrzenią, na której zagrożenia dla jej bezpieczeństwa indywidualnego i społecznego przybierają wymiar systemowy, przekraczając ramy incydentalnych trudności i ujawniając głębsze napięcia wynikające z przemian technologicznych, kulturowych i relacyjnych. Ekspozycja na negatywne treści, cyfrowe formy autoagresji, emocjonalna manipulacja czy kompulsywne korzystanie z mediów społecznościowych nie są już jedynie odosobnionymi anomaliami, patologiami, lecz symptomami bardziej fundamentalnych procesów destabilizujących więzi interpersonalne oraz osłabiających zdolność jednostki do efektywnego funkcjonowania w skomplikowanym środowisku informacyjnym. Relacje, które opierają się na manipulacyjnych strategiach emocjonalnych, tracą na autentyczności, a ich dezintegracja przyczynia się do rozwoju postaw defensywnych i alienacyjnych, co w efekcie prowadzi do obniżenia kapitału społecznego. Tego rodzaju procesy mają istotne implikacje dla bezpieczeństwa społecznego – jako że rozpad relacji opartych na zaufaniu i współdziałaniu może skutkować wzrostem izolacji jednostek, polaryzacją i radykalizacją postaw, nasileniem napięć i konfliktów wewnątrzgrupowych.

[43] B. Wojciszke, T. Grzyb, *op.cit*., s. 143.

W odpowiedzi na te wyzwania przedstawiciele nauk o bezpieczeństwie podkreślają potrzebę kompleksowego ujęcia cyberprzestrzeni jako środowiska bezpieczeństwa totalnego. Cyberprzestrzeń nie stanowi bowiem wyłącznie nowego pola rywalizacji geopolitycznej i gospodarczej, lecz przede wszystkim jest areną, na której kształtują się współczesne zagrożenia psychospołeczne. Jej otwartość, transnarodowy charakter oraz niestabilność wymagają ścisłej współpracy instytucji państwowych, sektora prywatnego i społeczeństwa obywatelskiego w zakresie tworzenia mechanizmów ochrony i obrony. Działania powinny być realizowane zarówno na poziomie systemowym (np. regulacje platform cyfrowych, promocja higieny cyfrowej), jak i jednostkowym (np. psychoedukacja, interwencje terapeutyczne).

W tym kontekście edukacja informacyjna (także cyfrowa i medialna), rozumiana jako proces kształtujący zdolność do krytycznego odbioru informacji, świadomego uczestnictwa w kulturze cyfrowej oraz odpowiedzialnego współtworzenia treści, staje się nieodzownym narzędziem nie tylko integracji społecznej, ale i profilaktyki. Tylko poprzez holistyczne i skoordynowane podejście możliwe jest skuteczne przeciwdziałanie narastającym zagrożeniom oraz budowanie odporności indywidualnej i zbiorowej w warunkach społeczeństwa informacyjnego.

Bibliografia

Błachnio A., Przepiórka A., *Facebook intrusion, fear of missing out, narcissism, and life satisfaction: A cross-sectional study*, "Psychiatry Research", 2018, nr 259.

Boyd D., *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*, Yale 2014.

Buchanan K. [i in.], *Brief exposure to social media during the COVID-19 pandemic: Doom-scrolling has negative emotional consequences, but kindness-scrolling does not*, "PLoS ONE", 2021, nr 16(10), https://doi.org/10.1371/journal. pone.0257728.

Buss D., *Psychologia ewolucyjna*, Gdańsk 2001.

Cinelli M. [i in.], *The COVID-19 social media infodemic*, "Scientific Reports", 2020, nr 10, https://doi.org/10.1038/s41598-020-73510-5.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5®, Arlington 2013.

Doktryna Cyberbezpieczeństwa Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa 2015.

Erikson E., *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Poznań 2000.

Fehler W., *Podstawy bezpieczeństwa informacyjnego*, Siedlce 2021.

Feldman M.D., *Munchausen by Internet: detecting factitious illness and crisis on the Internet*, "Southern Medical Journal", 2000, nr 93(7).

Filipek A. [i in.], *Wybrane elementy kultury bezpieczeństwa studentów w czasie pandemii COVID-19*, Siedlce 2021.

Garfin D.R., Silver R.C., Holman E.A., *The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: Amplification of public health consequences by media exposure*, "Health Psychology", 2020, nr 39(5), https://doi.org/10.1037/hea0000875.

Giermasiński A. [i in.], *Wpływ Fear of Missing Out (FoMO) na poszczególne aspekty zdrowia oraz propozycje przeciwdziałania temu zjawisku* [w:] *Komunikacja wyzwaniem współczesnej medycyny*, red. M. Samardakiewicz [i in.], t. 2, Lublin 2022.

Griffiths J., *'Sadfishing' is the toxic social media trend where celebs including Kendall Jenner use their misery to get likes*, 22.01.2019, The Sun, https://www.thesun.co.uk (27.06.2025).

Hurley K., *Digital Self-Harm: Why Are Teens Cyber Bullying Themselves?*, 2018, Psycom, https://www.psycom.net (13.06.2025).

Jupowicz-Ginalska A. [i in.], *FOMO. Polacy a lęk przed odłączeniem – raport z badań*, Warszawa 2018.

Kalat J.W., *Biologiczne podstawy psychologii*, Warszawa 2020.

Krzewniak D., *Kultura bezpieczeństwa informacyjnego młodzieży w kontekście patotreści zamieszczanych w cyberprzestrzeni*, Siedlce 2023.

Krzewniak D., *Znaczenie kultury bezpieczeństwa informacyjnego w odniesieniu do chaosu informacyjnego* [w:] *Zadanie specjalne – człowiek, technologia, instytucja,* cz. 3, red. J. Przyjemczak, W. Wosek, Gdynia–Pelplin 2022.

Marczyk M., *Cyberprzestrzeń jako nowy wymiar aktywności człowieka – analiza pojęciowa obszaru*, „Przegląd Teleinformatyczny", 2018, nr 1–2.

Patchin J.W., Hinduja S., *Digital Self-Harm Among Adolescents*, "The Journal of Adolescents Health", 2017, nr 61(6), doi: 10.1016/j.jadohealth.2017.06.012.

Pilawa K., *Cyfrowe samookaleczanie to realne zagrożenie życia nastolatków*, Klub Jagielloński, 2023, https://www.mp.pl (14.06.2025).

Price M. [i in.], *Doomscrolling during COVID-19: The negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the COVID-19 pandemic*, "Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy", 2022, nr 14(8), doi: 10.1037/tra0001202.

Przybylski A.K. [i in.], *Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out*, "Computers in Human Behavior" 2013, nr 29(4), https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014.

Pulman A., Taylor J., *Munchausen by Internet: Current Research and Future Directions*, "Journal of Medical Internet Research", 2012, nr 14(4):e115, doi: 10.2196/jmir.2011.

Pyżalski J., *Agresja elektroniczna i cybeerbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*, Kraków 2012.

Shabahang R. [i in.], *Adolescent sadfishing on social media: anxiety, depression, attention seeking, and lack of perceived social support as potential contributors*, "BMC Psychology", 2023, nr 11:378, https://doi.org/10.1186/s40359-023-01420-y.

Tomczyk Ł., *FOMO (fear of missing out) – wyzwanie diagnostyczne i edukacyjne*, „Lubelski Rocznik Pedagogiczny", 2018, t. XXXVII, z. 3.

Twenge J. M., *iGen: Dlaczego dzieciaki dorastające w sieci są mniej zbuntowane, bardziej tolerancyjne, mniej szczęśliwe – i zupełnie nieprzygotowane do dorosłości*, Sopot 2018.

Weinstein E.C., Selman R.L., *Digital stress: Adolescents' personal accounts*, "New Media & Society", 2016, nr 18(3).

Wojciszke B., Grzyb T., *Psychologia społeczna*, Warszawa 2024.

Wyrębek H., *Cyberprzestrzeń: zagrożenia, strategie cyberbezpieczeństwa*, Siedlce 2021.

Zawisza J., *Cyberprzestrzeń jako zagrożenie bezpieczeństwa państwa*, „Journal of Modern Science", 2015, t. 4, nr 27.

Cyberspace as an environment of psychosocial threats – implications for security in individual and societal dimensions

Abstract

With the ongoing digitalization of social life and the increasing prominence of the Internet as a primary channel of communication, information, and self-expression, new forms of threats are emerging in cyberspace – phenomena that were previously unknown or considered marginal. These include, among others, doom-scrolling, fear of missing out (FOMO), digital self-harm, sadfishing, and Munchausen by Internet. Individuals engaging in these behaviors, often unconsciously, create networks of emotionally manipulative interactions that affect both themselves and other users. Such phenomena undermine individual security, contribute to social alienation, erode interpersonal trust, and foster indifference toward the emotional and informational needs of others. Given their elusive nature and dynamic character, these issues call for a deeper scientific reflection that transcends traditional frameworks of cybersecurity analysis. In this context, the integration of psychological and sociological perspectives becomes particularly important in studies of digital security – where concern for users' mental and relational well-being is increasingly recognized as essential. The aim of this study is therefore to characterize selected contemporary psychosocial threats in the digital environment and to highlight their implications for both individual and collective security.

Keywords: cyberspace, cybersecurity, threat, doom-scrolling, FOMO, digital self-harm, sadfishing, Munchausen by Internet