

MARIA LEDZIŃSKA

*Rola inteligencji poznawczej i emocjonalnej w  
dobie nadprodukcji informacji\**

---

The role of cognitive and emotional intelligence in the age of overproduction of information

WSTĘP

Przełom wieków jest czasem intensywnych zmian. Transformacja społeczno-polityczna dokonująca się w Polsce w ostatnim piętnastoleciu współwystępuje ze zjawiskami globalnymi i zmianami cywilizacyjnymi (Radziejewicz-Winnicki 2004, Staniszkis 2003). Te ostatnie związane są z bezprecedensowym rozwojem technologicznym, określanym mianem rewolucji komputerowej (Kaku 2000). Postęp technologiczny niemający swego odpowiednika w dziejach ludzkości wyraża się m.in. w powstawaniu, ulepszaniu oraz szerokim zastosowaniu elektronicznych środków przekazu. Szczególnie wyrazistym zjawiskiem pozostaje ekspansja mediów telematycznych, charakteryzujących się wielką przepusztowością, interakcyjnością oraz znacznymi możliwościami manipulowania ludźmi (Goban-Klas 1999, Sieńko 2002). Choć technika wpływa na wszystkie dziedziny życia z edukacją włącznie, to na ambiwalentne skutki jej obecności zwraca uwagę niewielu badaczy, m.in. Postman (1995). Tymczasem wbrew potocznym przekonaniom nadmiar dóbr może być przyczyną kłopotów. Także technologia informacyjna (TI) stwarza - oprócz niekwestionowanych udogodnień - liczne problemy natury pedagogicznej i psychologicznej. Źródłem wielu z nich jest internet, stanowiący niewyczerpany, anarchiczny w swej strukturze, i nieustannie powiększający się zasób wielorakich danych.

---

\* Przygotowano w ramach programu BST Wydziału Psychologii UW nr 986/13.

## INTERNET JAKO ŹRÓDŁO NADPRODUKCJI INFORMACJI

Liczba użytkowników internetu - mimo zróżnicowania geograficznego - rośnie w świecie z roku na rok, obejmując coraz większe grupy dzieci, młodzieży i dorosłych (DiMaggio i in. 2001). Wyniki polskich badań informują, że dostęp do komputera ma około 1/3 Polaków, a do internetu we własnym gospodarstwie domowym - 17% (Czapiński i Panek 2003). W celu porównania warto dodać, że wskaźniki tzw. internetyzacji społeczeństwa są w USA o wiele wyższe. Aż 71% Amerykanów stale korzysta z dostępu do internetu, zaś posiadanie prywatnego łącza w domu deklaruje ponad 59% gospodarstw. Statystyczny polski internauta to:

- mieszkaniec dużego miasta,
- osoba ze średnim wykształceniem,
- osoba o dobrych dochodach (najliczniej reprezentowaną grupę zawodową stanowią osoby utrzymujące się z pracy na własny rachunek, drugą pod względem liczebności są pracownicy najemni),
- żyjąca w rodzinie.

Warto zauważyć, że niejednokrotnie dzieci bywają w rodzinie pomysłodawcami zakupu nowoczesnego sprzętu. To one częstokroć promują technikę, zachęcając dorosłych do przyjęcia nowej technologii. Bywa, że pod względem znajomości i obsługi sprzętu są biegłejsze w porównaniu z rodzicami i nauczycielami. Odwołując się do rozróżnienia zaproponowanego przed laty przez M. Mead (2000), możemy uznać, że wiele współczesnych społeczeństw reprezentuje tzw. kulturę prefiguratywną, w której dorośli czerpią z zasobów młodszych pokoleń. Niektórzy dydaktycy ujmują ten problem w kategoriach tak zwanej inwersji pedagogicznej, czyli odwrócenia ról ucznia i nauczyciela. W zakresie znajomości najnowszej techniki młodzi ludzie bywają bowiem niejednokrotnie nauczycielami osób starszych.

Aktywność poznawcza użytkowników internetu jest wielce zróżnicowana. Biorąc za kryterium podziału rodzaj przejawianych działań, pisze się o ukierunkowaniu na:

- a) ekspresję (*expressing*),
- b) ochronę (*protecting*),
- c) zbieranie informacji (*gathering information*),
- d) zakłócanie (*interfering*) (Megens i Martin 2004).

Bardzo częstym, a dla niektórych użytkowników jedynym, celem aktywności internetowej jest zbieranie informacji - ten rodzaj zaangażowania w sieci będzie przedmiotem dalszych rozważań. Obejmuje ono różnorodne sposoby eksploracji, wśród których dominuje przeglądanie stron, przeszukiwanie baz danych, ściąganie plików.

Łatwość wytwarzania, zamieszczania oraz szybkiego przesyłania informacji na znaczne odległości sprawia, że łatwy staje się dostęp do danych, przesądzając

m.in. o psychologicznej atrakcyjności internetu. Jego zawartość - oceniana w wymiarze objętości treści oraz ich organizacji i wiarygodności - pozostaje w dysproporcji do możliwości poznawczych ludzkiego umysłu. Główne bariery wiążą się z właściwościami uwagi i pamięci krótkotrwałej. Charakteryzowaną skrótowo sytuację określa się różnorodnie, w zależności od tego, czy akcentuje się rozmiary produkowanej informacji, czy ograniczenia mentalne. Do najpopularniejszych kategorii opisu należą następujące: informacyjny zalew, potop, przeciążenie danymi, stres poznawczy, stres informacyjny (*info-stress*).

W języku potocznym dominuje słowo „zalew”, dobrze oddające niemal kataklizmowe rozmiary problemu - w psychologii używa się różnych określeń, a o nazewnictwie decyduje przyjęta przez badacza koncepcja teoretyczna.

Łatwy dostęp do licznych i różnorodnych danych skłania do poszukiwania odpowiedzi na podstawowe pytanie o motywację inicjującą poszukiwanie treści w tak bogatym zasobniku, jakim jest internet. Psychologowie zwykli wiązać ludzkie działania z różnymi potrzebami, wśród których eksponują udział potrzeby poznawczej, bezpieczeństwa i afiliacji. Zaspokajanie pierwszej z nich - oparte na tzw. odruchu orientacyjnym - współdecyduje o linii, dynamice i poziomie umysłowego rozwoju jednostki (Smith, Dockrell i Tomlinson 1997). Spontaniczne poszukiwanie nowości wpisane jest w psychiczną strukturę człowieka, a motywacja oparta na zainteresowaniach czyni potrzebę poznawczą nieustannie niezaspokojoną.

Pozyskiwane informacje cechuje jednak nie tylko określona charakterystyka treściowa, ale i pewna wartość stymulacyjna. Obserwowana niekiedy pogoń za nowością może wynikać przede wszystkim z chęci poszukiwania bodźców (doznań, wrażeń). To ostatnie bywa ujmowane także jako indywidualna potrzeba psychiczna i określane mianem jednostkowego zapotrzebowania na stymulację (Strelau 2002). Tak zwane optimum stymulacyjne, w warunkach którego funkcjonujemy najsprawniej, miewa dla każdego inną wartość i dlatego skutki informacyjnego zalewu odczuwane są z różną intensywnością.

Na zjawisko nadprodukcji danych można patrzeć - jak już wspomniano - z perspektywy możliwości ludzkiego umysłu w zakresie przetwarzania informacji. W czasie gdy sprawność przekazywania informacji wzrosła o kilka naście rzędów wielkości, mózg ludzki nie uległ zmianie. Pozostaje on mechanizmem transmisji sygnałów milion razy wolniejszym od tego, jakiego używa nowoczesny komputer. Mamy dziś zatem do czynienia ze stanem patologicznej nierównowagi między ilością dostarczanej informacji a możliwością jej przetworzenia przez umysł człowieka będącego przy zdrowych zmysłach. Nie dziwi więc fakt, że spotykamy się na co dzień z narzekaniem na trudności w selekcjonowaniu informacji, ich integrowaniu, łączeniu z dotychczasową wiedzą jednostki. Doznaniom tym towarzyszy poczucie zmęczenia, zniechęcenia, bezradności. Opisane sytuacje - interpretowane przez wielu jako stanowiące

wyzwanie, zagrożenie, jako przekraczające możliwości sprostania - zwane są stresogennymi. Z kolei związany z nimi zespół subiektywnych doznań określany bywa jako stres informacyjny. Stanowi on postać stresu poznawczego i jedną z odmian stresu cywilizacyjnego (Ledzińska 2003).

#### NIEZBĘDNOŚĆ DOKONYWANIA WYBORÓW

Efektywność funkcjonowania w świecie - zwłaszcza zaś w warunkach nadmiaru informacji - wyznaczana jest umiejętnością dokonywania wyborów. Trafne i podjęte w odpowiednim czasie decyzje przesądzają niejednokrotnie o naszych sukcesach życiowych. Ocenianie i wybieranie angażuje zazwyczaj ludzką świadomość, zatem nawet najkrótsza refleksja na temat decydowania przywołuje na pamięć problematykę mechanizmów regulacji zachowania (Kozielecki 1999, Krzyżewski 2003).

Odległa tradycja psychologiczna wyróżnia dwa poziomy regulacji ludzkiego zachowania: emocjonalno-popędowy i racjonalno-wolicjonalny. Jako pierwsze regulatory uruchamiane są podstawowe potrzeby, a ich zaspokojeniu lub deprywacji towarzyszą różnorodne emocje. W miarę rozwoju wyższych funkcji poznawczych - zwłaszcza myślenia logicznego - wybory dyktowane są coraz częściej względami racjonalnymi, a popędy (potrzeby popędowe) i emocje podporządkowane zostają nadrzędnym piętrom kontroli. Wybiórcza rola umysłu jawi się więc jako jeden z filarów racjonalnego działania.

Wybiórczość rozumiana jest w psychologii jako zdolność do wyróżniania określonego podzbioru informacji (Hankała 2001). Obejmuje ono dane docierające ze świata zewnętrznego, wytwarzane w toku aktywności umysłowej (wyobrażanie, myślenie) oraz przechowywane w pamięci. Wybiórczość wykracza zatem poza fazę odbioru treści emitowanych z zewnątrz, odnosząc się także do późniejszych etapów analizy. W związku z tym w literaturze spotyka się dwa jej ujęcia. Pierwsze, wąskie, dotyczy percepcji i wiąże się przede wszystkim z funkcjonowaniem uwagi. Obejmuje ona eksplorację świata zewnętrznego, ale bywa też skierowana w stronę zawartości umysłu, stanowiąc jakby „wewnętrzne oko”. Główne parametry uwagi to: zakres, czujność, podzielność, zdolność przeszukiwania (Nęcka 1994). Z kolei wybiórczość traktowana szeroko wykracza znacznie poza percepcję i obejmuje pozostałe procesy psychiczne, w tym pamięć, myślenie, decydowanie, działanie, ocenianie.

Niektórzy badacze uwypuklają szczególną rolę pamięci, eksponując jej wysoki status w procesach wybiórczości umysłowej. Wyróżnienie to oparte jest na współczesnych sposobach ujmowania głównej funkcji pamięci, z uwzględnieniem jej stosunku do innych procesów poznawczych. Te ostatnie traktowane są jako współwystępujące i badane łącznie. Samej pamięci przypisuje się natomiast wiodącą rolę w wykorzystywaniu indywidualnego oraz społecznego

doświadczenia (Kępiński 1974). Jako taka pozostaje niezastąpiona w procesach rozumienia, inicjowania oraz planowania działań. Jest też niezbędna w myśleniu, dostarczając tworzywa w postaci danych i stwarzając przestrzeń do wykonywanych operacji (tzw. pamięć pracująca).

#### POSTACI WYBIÓRCZOŚCI

Termin „wybór” kojarzy się zazwyczaj z odrzuceniem, dystansowaniem. Jednak selekcja nie wyczerpuje jakże pojemnej kategorii wybiórczości. Podkreślone w definicji „wyróżnianie” dokonuje się bowiem na różne sposoby. Możemy powiedzieć, że wiąże się ono ze specyfiką przetwarzania, czyli charakterystycznym sposobem analizowania treści. Jeśli odwołać się do znanej i wciąż uznawanej koncepcji poziomów przetwarzania informacji Craika i Lockharta (Włodarski 1998), to naj płytszy z nich polega na uwzględnianiu jedynie powierzchownych (percepcyjnych) cech materiału. W ramach takiego ujmowania coś może być „wyraziste, rzucające się w oczy, centralnie położone, barwne, przyciągające wzrok” itp. Bardziej pogłębione przetwarzanie przejawia się odnajdowaniem i wydobywaniem sensu, odczytywaniem znaczeń. Ten rodzaj poznawczego zaangażowania wymaga już nakładów czasu i refleksji. Wreszcie najgłębszy poziom analiz przyjmuje postać odnoszenia odbieranych treści do „ja”, czyli wiązania ich z szeroko pojmowanym osobistym doświadczeniem.

Jakże częstą formą wybiórczości pozostaje strukturalizowanie treści. Operacyjnie polega ono na tworzeniu hierarchii, z umieszczeniem najważniejszych informacji na szczycie drabiny myślowej. Owo porządkowanie dokonuje się według różnych kryteriów sprzężonych z rozwojem poznawczym. Kierunek zmian ontogenetycznych polega na stopniowym przechodzeniu do posługiwania się kryteriami logicznymi, np. przynależnością treści do jednej kategorii znaczeniowej. Oznacza to stopniowe eliminowanie prelogicznych zasad organizowania, do których zalicza się m.in. współwystępowanie w czasie i przestrzeni, podobieństwo fizyczne itp.

Wybiórcza funkcja umysłu jest zjawiskiem tyle ważnym, co mało poznanym. Ma ona dwa filary, obejmując wybierane treści oraz strategię wyboru. Problemem pozostaje to, co i jak wybrać, przy czym sposób wyboru związany jest niejednokrotnie z rodzajem treści. Stanowiące istotę wybiórczości wyróżnianie jest złożoną ludzką kompetencją, wymagającą wiedzy i umiejętności. Jak większość umiejętności nabywana jest stopniowo, według określonego porządku. Istota rozwojowej zmiany wyraża się w przejściu od braku wyróżniania informacji, przez wybiórczość wykonywaną pod kierunkiem (kontrolowaną z zewnątrz), do wybiórczości samoregulowanej. Ta ostatnia, dobrowolna i świadoma, ma charakter podmiotowy i jest jednym ze wskaźników poznawczej dojrzałości człowieka. Nie jest możliwa bez dysponowania pewnymi zasobami

umysłu, do których należą - obok systemów wartości - systemy wiedzy konkretnego człowieka, przechowywane w pamięci trwałej, i stosowane przezeń strategie poznawcze (analiza, synteza, porównywanie, uogólnianie, abstrahowanie). To dzięki nim rezygnujemy z sięgania do niektórych źródeł: adresów, baz, stron, katalogów, książek, nie podejmujemy pewnych wątków, nie nawiązujemy kontaktów. Udział każdego z wymienionych ogniw mentalnych w procesie wybierania bywa odmienny i wyznaczany zarówno charakterystykami psychologicznymi, jak i uwarunkowaniami sytuacyjnymi. Umysł ludzki - ujmowany także w aspekcie wybiórczości - nie może być jednak traktowany mechanicznie. Jego praca nie jest nigdy wynikiem sumowania się poszczególnych funkcji percepcyjnych, pamięciowych, myślowych itp. Umysł jako całość jest zdolny do tego, do czego żaden poszczególny mechanizm psychologiczny nie jest zdolny. Bywa więc, że wybieramy trafnie, choć nie zawsze potrafimy precyzyjnie zwerbalizować przesłanki naszych decyzji.

#### INTELIGENCJA I DOŚWIADCZENIE STRESU INFORMACYJNEGO

Dotychczasowe rozważania kierują naszą uwagę na podmiotowe wyznaczniki specyfiki funkcjonowania jednostek w warunkach informacyjnego zalewu. Ogólniejszy problem wyraża się w pytaniu o właściwości podmiotu, warunkujące skuteczność działania w sytuacji nadmiaru danych. Poszukiwanie determinant w sferze charakterystyki intelektualnej wydaje się oczywiste, podobnie jak uwzględnianie w analizach dwóch rodzajów inteligencji - poznawczej oraz emocjonalnej.

W analizach własnych poszukiwano odpowiedzi na pytanie o to, czy istnieje związek między poziomem inteligencji poznawczej oraz emocjonalnej a intensywnością doświadczania stresu informacyjnego. Ten ostatni diagnozowano za pomocą autorskiego kwestionariusza (KSI), oceniając dyskomfort respondentów związany z przetwarzaniem znacznych porcji informacji. Narzędzie skonstruowano tak, by badany mógł ocenić nasilenie trudności związanych z odbiorem informacji („informacyjne wejście”), ich umysłową obróbką („wewnętrzne przetwarzanie”) oraz przypominaniem i wykorzystywaniem („informacyjne wyjście”). Przyjęto założenie, że nadmiar danych wraz z szybkim tempem ich transmisji zakłóca w pierwszej kolejności funkcjonowanie poznawcze. Przedmiotem rozpoznania uczyniono skutki informacyjnego przeciążenia, rejestrowane na poziomie fenomenologicznym. Tworząc narzędzie, uwzględniono wszystkie wymagania proceduralne formułowane przez psychometric (Hornowska 2001). Badanie sprawdzające własności psychometryczne kwestionariusza przeprowadzono na grupie tzw. młodych dorosłych (81 osób w wieku od 18 do 35 lat). Rzetelność ustalona metodą alfa Cronbacha wyniosła odpowiednio dla poszczególnych skal głównych: 0,93; 0,90; 0,92.

Trzy duże obszary potencjalnego doświadczania stresu informacyjnego ustrukturalizowano, wyodrębniając dziewięć wymiarów i odpowiadających im podskal. Oto one:

- 1) trudności w koncentrowaniu uwagi,
- 2) trudności w selekcjonowaniu informacji,
- 3) trudności w planowaniu uczenia się,
- 4) trudności w integrowaniu bieżących informacji z dotychczasową wiedzą,
- 5) trudności w przekształcaniu informacji w wiedzę,
- 6) dyskomfort związany z poczuciem dezaktualizowania się wiedzy,
- 7) trudności w ocenie stanu własnej wiedzy,
- 8) trudności w przypominaniu sobie potrzebnych informacji,
- 9) trudności w wykorzystywaniu informacji w codziennym życiu.

Do diagnozy poziomu inteligencji poznawczej wykorzystano TMZ, zaś inteligencję emocjonalną oceniano przy użyciu INTE. Badano młodych dorosłych, osoby studiujące i/lub pracujące, oczekując ujemnych korelacji między inteligencją a siłą doznań infostresu. W analizach zastosowano rachunek korelacyjny, w pierwszej kolejności między inteligencją akademicką (poznawczą) a doświadczanym stresem. Ujawniono następujące zależności:

1. W odniesieniu do większości wymiarów KSI uzyskano ujemne współczynniki korelacji o wartości bliskiej zeru.

2. W przypadku podskal: „poczucie dezaktualizacji wiedzy” oraz „ocena stanu własnej wiedzy” otrzymano zależności istotne statystycznie na poziomie  $p=0,05$  o wartościach odpowiednio  $r=-0,25$  i  $-0,26$ . Oznacza to, że jednostki o wyższej inteligencji odczuwają słabszy dyskomfort w związku z dezaktualizowaniem się wiedzy obiektywnej (podręcznikowej), mają też mniejsze trudności w ocenie stanu własnej wiedzy (Strokosz 2004).

3. Generalnie jednak nadprodukcja informacji nie stanowi dla osób inteligentnych znaczącego problemu psychologicznego, odczuwanego jako zagrożenie lub wyzwanie. Wynik ten jest zgodny z licznymi wcześniejszymi ustaleniami informującymi o tym, że inteligencja wyznacza przebieg i wynik radzenia sobie w sytuacjach nowych, wymagających przetworzenia wielu różnorodnych danych, dokonywania selekcji treści, formułowania trafnych uogólnień słowno-logicznych.

Szczególnie interesujące wydają się współczynniki korelacji między inteligencją emocjonalną a siłą doznań infostresu (Tusznió 2004). Ujemne wartości „r” odnoszą się do wszystkich podskal i skal Kwestionariusza do Badania Siły Doznań Stresu Informacyjnego, mieszcząc się w przedziale:  $-0,13$  do  $-0,33$ . Zależności statystycznie istotne dotyczą wymiaru: „trudności z selekcjonowaniem informacji”, „trudności w integrowaniu danych pochodzących z różnych źródeł”, „trudności w przekształcaniu informacji w wiedzę”. Analizy uwzględniające rezultaty uzyskane na wymienionych wcześniej głównych skalach stresu informacyjnego (wejście, wewnętrzne przetwarzanie, wyjście) ujawniły, że im

wyższa inteligencja emocjonalna badanego, tym słabsze doświadczenie stresu przeżywanego na etapie umysłowej obróbki danych (-0,35 przy  $p = 0,05$ ).

Konstrukt „inteligencja emocjonalna” bywa różnie ujmowany (Davies, Stankov i Roberts 1998, Ciarrochi i in. 2000). W większości definicji podkreśla się przede wszystkim zdolność jednostki do rozróżniania emocji i sprawowania nad nimi kontroli. Jeśli przyjąć, że etap mentalnego (umysłowego, symbolicznego) opracowywania pozyskanych treści jest najbardziej angażujący, aktywizujący i energochłonny, to nie dziwi fakt, iż osoby zdolne do sprawowania kontroli nad emocjami doświadczają w tej fazie najsłabszego stresu. Mechanizmem pośredniczącym pozostaje wzbudzony sytuacyjnie poziom aktywacji (Strelau 2001). W świetle przytoczonych danych empirycznych inteligencja jednostki wydaje się znacząca dla specyfiki funkcjonowania w warunkach informacyjnego zalewu.

#### WYZWANIA EDUKACYJNE

Zalew informacyjny sprawia, że trafność wyborów źródeł i samych informacji staje się umiejętnością priorytetową. Książki, szkolenia poświęcone zarządzaniu informacją cieszą się na rynku dużą popularnością. Próba całościowego spojrzenia na omawiane kompetencje pozwala wyodrębnić kilka grup użytkowników internetu. Jedną z nich stanowią osoby dorosłe i dojrzałe pod względem poznawczym. Tworzą ją wszyscy dostrzegający potrzebę wybierania i umiejący wybierać. Z perspektywy psychologicznej można ich określić jako przystosowanych, a zachowania przejawiane w kontaktach z mediami elektronicznymi nazwać adaptacyjnymi.

Znacznie liczniejszą grupę tworzą zapewne jednostki o dwóch wzorach zachowań nieadaptacyjnych. Są to z jednej strony zagorzali przeciwnicy TI, upatrujący w niej głównie zagrożeń i odrzucający współczesną technikę. Kontestatorzy znajdują się przede wszystkim wśród grup osób w średnim wieku lub starszych. Z drugiej strony spotykamy jednostki bezkrytyczne, z ograniczoną umiejętnością wybierania, poruszające się po sieci metodą wolnych skojarzeń. Ta strategia, w połączeniu z brakiem ograniczeń w korzystaniu z internetu, jest psychologicznie szczególnie niebezpieczna. Może bowiem zaburzać funkcjonowanie psychologiczne człowieka we wszystkich jego płaszczyznach: poznawczej, emocjonalnej, społecznej. W świetle przytoczonych wyników badań empirycznych deficyty w zakresie inteligencji emocjonalnej czynią ten fakt prawdopodobny.

Umiejętności wybierania można i należy nauczać. Wydaje się zatem, że naczelnym problemem pozostaje dziś wybór (dobór) nauczycieli zdolnych do wykształcenia u uczniów kompetencji medialnych. Wśród wielu z nich podstawowa wydaje się świadomość specyfiki mediów, ujmowana w płaszczyźnie zasad funkcjonowania ludzkiej psychiki. Znaczącym wsparciem dla nauczyciela

mogą być jego zdolni uczniowie, radzący sobie z nadmiarem treści, kompetentni także w zakresie obsługi technicznej.

Przed ponaddwudzięcioma laty wielki polski psychiatra i humanista A. Kępiński zaproponował termin „metabolizm informacyjny”, przez porównanie do metabolizmu energetycznego (Tylikowska 2003). Wymiana informacji -podobnie jak energii -jest jednym z warunków życia, decydując także o jego jakości. W cyklu metabolicznym mamy do czynienia z fazą pobierania pokarmu (źródła energii) oraz jego przyswajaniem. Ta cecha organizmów żywych ma swoją analogię w odniesieniu do przetwarzania informacji. Po cyklu refleksyjnego pobierania informacji potrzebny jest czas na ich psychologiczną asymilację - zrozumienie i zintegrowanie z dotychczasową wiedzą jednostki. Niekontrolowany pobór wielu różnorodnych informacji przypomina błąd w diecie z jego zawsze przykrymi konsekwencjami. Psychologiczne konsekwencje chronicznego przeciążenia psychiki trudniej skorygować niż błędy w diecie.

#### BIBLIOGRAFIA

- Ciarrochi J. V., Chan A. Y. C., Caputi P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28, 539-561. Czapiński J., Panek T. (2003) (red.). *Diagnoza społeczna. Warunki i jakość życia Polaków*. [www.diagnoza.pl](http://www.diagnoza.pl)
- Davies M., Stankov L., Roberts R. D. (1998). Emotional intelligence: in search of an elusive construct. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 4, 989-1015. DiMaggio P., Hargittai E., Neuman W. R., Robinson J. P. (2001). Social implications of the Internet. *Annual Review of Sociology*, 27, 307-336. Goban-Klas T. (1999). *Media i komunikowanie masowe. Teorie i analizy prasy, radia, telewizji i internetu*. Warszawa: PWN.
- Hankała A. (2001). *Wybiórczość ludzkiej pamięci*. Warszawa: Wyd. Uniwersytetu Warszawskiego.
- Hornowska E. (2001). *Testy psychologiczne. Teoria i praktyka*. Warszawa: Wyd. Naukowe „Scholar”.
- Kaku M. (2000). *Wizje czyli jak nauka zmieni świat w XXI wieku*. Warszawa: Prószyński i S-ka.
- Kępiński A. (1974). *Melancholia*. Warszawa: PZWL.
- Kozielecki J. (1999). *Humanistyka przełomu wieków*. Warszawa: Wyd. Akademickie „Żak”.
- Krzyżewski K. (2003) (red.). *Doświadczenie indywidualne. Szczególny rodzaj poznania i wyróżniona postać pamięci*. Kraków: Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego. Ledzińska M. (2003). Przemiany technologiczne jako źródło informacji i stymulacji: funkcjonalne znaczenie temperamentu. *Psychologia - Etologia - Genetyka*, 7, 101-119.
- Mead M. (2000). *Kultura i tożsamość. Studium dystansu międzypokoleniowego*. Warszawa: PWN.
- Megens H., Martin B. (2004). Cybermethods: An assessment. *First Monday*, 8 (2). URL: <http://www.firstmonday.org/issue8-2/megens/index.html>
- Nęcka E. (1994). *Inteligencja i procesy poznawcze*. Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls”.
- Postman N. (1995). *Technopol. Triumf techniki nad kulturą*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy. Radziewicz-Winnicki A. (2004). *Spoleczeństwo w trakcie zmiany. Rozważania z zakresu pedagogiki społecznej i socjologii transformacji*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

- Sieńko M. (2002). *Człowiek w pajęczynie. Internet jako zjawisko kulturowe*. Wrocław: Oficyna Wydawnicza „Atut”. Smith S., Dockrell J., Tomlinson P. (1997) (red.). *Piaget, Vygotsky and Beyond*. London and New York: Routledge.
- Strelau J. (2001). Miejsce konstruktów aktywacji w badaniach nad temperamentem. *Przegląd Psychologiczny*, 44, 275-300.
- Strelau J. (2002). *Psychologia różnic indywidualnych*. Warszawa: Wyd. Naukowe „Scholar”.
- Staniszki J. (2003). *Władza globalizacji*. Warszawa: Wyd. Naukowe „Scholar”.
- Strokosz K. (2004). *Poziom inteligencji a siła doznań stresu informacyjnego*. Praca magisterska niepublikowana. Wydział Psychologii UW.
- Tuszno T. (2004). *Inteligencja emocjonalna a siła doznań stresu informacyjnego*. Praca magisterska niepublikowana. Wydział Psychologii UW.
- Tylikowska A. (2003). *Obraz doświadczenia indywidualnego w koncepcji Antoniego Kępińskiego*. W: K. Krzyżewski (red.), *Doświadczenie indywidualne. Szczególny rodzaj poznania i wyróżniona postać pamięci*. Kraków: Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Włodarski Z. (1998). *Psychologia uczenia się*. T. 1. Warszawa: Wyd. Naukowe PWN.

#### SUMMARY

The intensive development of information technology is reflected in all fields of contemporary life. The presence of technology in everyday life is connected with raising of its level, increase of work effectiveness, teaching improvements, etc. Modern technology is sometimes the source of psychological problems. Among them are problems with processing a constantly growing mass of information and an increasing store of knowledge. We can speak therefore about the deluge of information, overburdening with data, and infostress. The researchers try to learn the situational and subjective determinants of this deluge, including cognitive and emotional intelligence. In the light of the results of the research, emotional intelligence, decreasing to the minimum stress experiences occurring in the stage of intellectual working out of the content, plays an especially great role. The question of selectivity of information, as well as of the essence, genesis and correlates of information stress seem to be the significant links of media education.