

Katarzyna Panasiuk
Akademia Morska w Gdyni

Bazyli Panasiuk
Akademia Marynarki Wojennej w Gdyni

UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA I INTERNETU — WYBRANE PROBLEMY

STRESZCZENIE

W artykule przedstawiono problematykę uzależnień od komputera i Internetu. Wyjaśniono pojęcie, opisano kryteria diagnostyczne, scharakteryzowano fazy rozwojowe i określono typowe przyczyny oraz skutki tego zjawiska. Podjęto też próbę opracowania programu terapii oraz profilaktyki uzależnień od komputera i Internetu.

Słowa kluczowe:

uzależnienie od komputera i Internetu, kryteria diagnostyczne uzależnień, fazy rozwojowe uzależnień, przyczyny i skutki uzależnień, terapia i profilaktyka uzależnień.

Wstęp

Bezsprzecznie aktualnym i trudnym problemem społecznym oraz naukowym (psychiatrycznym, psychologicznym, pedagogicznym, socjologicznym, prawnym, kryminologicznym) jest zjawisko uzależnienia nie tylko od substancji psychoaktywnych (alkohol, barbiturany, benzodiazepiny, opioidy, marihuana, amfetaminy, sterydy anaboliczne, napoje energetyzujące, kofeina, nikotyna, „dopalacze”), ale też od nowoczesnych technologii informacyjnych (komputer, Internet, telefon komórkowy, odtwarzacze DVD, mass media). Tego rodzaju patogenną formę aktywności człowieka zalicza się do „zaburzeń nawyków i popędów (impulsów)” lub „zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych”. Nierzadko określa się ją mianem „siecioholizmu” („infoholizmu”, „internetoholizmu”, „fonoholizmu”, „cyberholizmu”), „mediaholizmu” i „multimediaholizmu” czy „sieciozależności”, „mediazależności” i „multimediazależności” („hipermediaholizmu”).

O rozmiarach tego osobliwego zjawiska patologicznego mówią dane empiryczne i statystyczne. Na ich podstawie można stwierdzić, że około 70–80% ludzi korzysta z komputera i Internetu w sposób szkodliwy dla zdrowia, a ponad 20% ma typowe objawy uzależnienia od technologii cyfrowych. Takie zachowania są obecne w dużej liczbie rodzin, które komputer i Internet traktują jako ważne źródło wiedzy, informacji i sposób załatwiania spraw urzędowych, robienia zakupów, komunikowania się z innymi, spędzania czasu wolnego bądź ucieczki od rzeczywistości i problemów życia codziennego. Ta namiętność występuje wśród informatyków, biznesmenów, menedżerów, agentów giełdowych, graczy komputerowych, polityków, dziennikarzy, urzędników, wykładowców, nauczycieli, namiętnych internautów i zwykłych ludzi. Bywa, że zjawisko to dotęga jednostek mających predyspozycje do tzw. wielorakich uzależnień (np. od substancji, gier hazardowych, obfitego jedzenia, ćwiczeń siłowych, pracy, seksu i innych patogennych manii), które ulubione „medium sieciowe” traktują jako „substytut” alkoholu, narkotyków, leków uspokajających (antydepresyjnych, przeciwłękowych), diety odchudzającej, pracy fizycznej czy seksu. Dość często nałóg ten dotyka osoby niepodatne na jakiegokolwiek inne uzależnienia, które korzystając z ulubionej technologii cyfrowej w sposób niefrasobliwy, niepowściągliwy, lekkomyślny i nieliczący się z przykrymi następstwami, tracą kontrolę.

Wychodząc naprzeciw potrzebom studentów i wykładowców Akademii Marynarki Wojennej oraz innych szkół wyższych, a także pedagogów, psychologów, socjologów, psychoprofilaktyków i promotorów zdrowia psychicznego przygotowano niniejszy artykuł o „nowych uzależnieniach”.

Pojęcie oraz istota uzależnień od komputera

Uznane terapeutki uzależnień od komputera oraz Internetu Petra Schuhler i Monika Vogelgesang głoszą pogląd, iż rzeczony zjawisko należy traktować „nie tylko jako złe przyzwyczajenie, które zakradło się do naszego życia [...] ale jako poważną chorobę psychiczną, która wpływa na nasze relacje z innymi ludźmi, na naszą energię życiową, a przede wszystkim na nasze poczucie własnej wartości. [...] Uzależnienia od komputera i Internetu są nie tylko związane z zaburzeniami psychicznymi, ale są także skutkiem niekorzystnych zmian społecznych — wykorzenienia i układu panującego w rodzinie i miejscu pracy. Dostępne w sieci gry fabularne, pokoje czatowe i fora internetowe, źle użytkowane, mogą u osób szczególnie wrażliwych prowadzić do poważnych zaburzeń w codziennym funkcjonowaniu i do ob-

nizenia efektywności w pracy zawodowej. To co przy pomyślnym biegu wydarzeń jest nieproblematycznym, konstruktywnym zaabsorbowaniem grą, przekształca się w zagubienie w wirtualnym świecie”¹.

W opinii znanego psychiatry klinicznego i psychoterapeuty Bohdana T. Woronowicza problem uzależnienia od komputera pojawia się wtedy, gdy to medium elektroniczne „zaczyna pochłaniać coraz więcej czasu (np. osoby spełniające kryteria uzależnienia spędzały przy komputerze 38–40 godz. tygodniowo), a jednocześnie jest używany w celu nagradzania siebie, odprężenia się, odreagowania czy ucieczki od codzienności. Do tego dołączyć trzeba rosnące koszty połączeń internetowych oraz związane z nimi kłopoty finansowe, a także współistniejące problemy rodzinne, zawodowe i inne. Jeżeli chcielibyśmy spojrzeć na ten problem podobnie jak na inne uzależnienia, wówczas do objawów przemawiających za uzależnieniem od komputera należałoby zaliczyć:

- spędzanie przy komputerze coraz większej ilości czasu kosztem innych dotychczasowych zainteresowań,
- zaniedbywanie obowiązków rodzinnych czy zawodowych (szkolnych) w związku z komputerem,
- pojawianie się konfliktów rodzinnych w związku z komputerem,
- kłamanie odnośnie ilości czasu spędzonego przy komputerze,
- podejmowanie prób kontrolowania czasu spędzanego przy komputerze,
- przeznaczanie coraz większej ilości pieniędzy na zakup sprzętu komputerowego, oprogramowania, akcesoriów czy książek i czasopism o tematyce komputerowej,
- reagowanie rozdrażnieniem czy nawet agresją w sytuacjach, kiedy korzystanie z komputera jest utrudnione bądź niemożliwe”².

Kwestię uzależnień od komputera i Internetu (także od innych nowoczesnych technologii informacyjnych) podejmuje Irena Pospiszyl, która pisze: „Przetwarzanie informacji, zakupy, poszukiwanie silnych wrażeń, korespondencja, gry symulacyjne, zabawy interakcyjne to tylko niewielka część możliwości, jakie stwarzają domowe media, które jednak wystarczą, aby spędzić przy komputerze 4–16 godzin dziennie. Istnieje jakiś koszmarny

¹ P. Schuhler, M. Vogelgesang, *Wyłącz zanim będzie za późno. Uzależnienie od komputera i Internetu*, Wyd. WAM, Kraków 2014, s. 17–18.

² B. T. Woronowicz, *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Wyd. Edukacyjne PAMPEDIA, Warszawa 2009, s. 476.

paradoks życia, przejawiający się w tym, że zyskanie czasu (dzięki nowoczesnej technice) nie zawsze oznacza, że mamy go więcej, a otwarcie na świat niekoniecznie poszerza naszą świadomość, wiedzę o świecie. Komputer jest tego najlepszym przykładem. Jego obecność ułatwia wykonanie wielu zadań, skraca czas ich realizacji, podnosi komfort życia w sposób trudny wprost do przecenienia, ale jednocześnie może ograniczyć ekspansję życiową człowieka, wyalienować go z otoczenia, zaburzyć potrzeby fizyczne i psychiczne, ograniczyć ambicje i dążenia, może stać się przyczyną ubóstwa i wreszcie spowodować głęboką depresję, a nawet doprowadzić do śmierci. Uzależnienie od TV, od gier wideo, od komputera, od Internetu (IAD — Internet Addiction Disorder) — cyberzależność, sieciologizm, siecizależność, netologizm, internetologizm, infozależność — stają się największym problemem psychicznym i społecznym współczesnych czasów i każda z tych nazw stanowi zaledwie jedną z możliwości zachowania patologicznego związanego z wykorzystaniem mediów. Pierwsze niepokojące doniesienia terapeutów, psychologów czy pedagogów na temat zagrożeń ze strony mediów pojawiły się w latach 80. XX w. i wiązały się z upowszechnieniem techniki wideo oraz komputera, a wraz z nimi różnego typu gier ekranowych. Jednak prawdziwy problem pojawił się, kiedy w 1993 r. utworzono pierwsze przeglądarki internetowe www (World Wide Web), a Internet stał się ogólnie dostępny. Obecnie uzależnienie od elektronicznych środków przekazu najczęściej związane jest z takimi mediami, jak:

- telewizja (i jej „przystawki” odtwarzacze CD, DVD),
- komputer (gry, przetwarzanie plików, opracowywanie programów itp.),
- Internet (poszukiwanie informacji, tworzenie informacji, gry interaktywne, nawiązywanie kontaktów interpersonalnych, hazard, przeglądarki, pokoje tematyczne, fora dyskusyjne, zakupy, poczta itp.),
- przenośne odtwarzacze (CD, MP3 itp.),
- automaty do gier,
- telefony komórkowe³.

Zdaniem Magdaleny Goetz uzależnienie od Internetu jest to zjawisko charakteryzujące się utratą „kontroli nad korzystaniem z Internetu. Może prowadzić do izolacji, zaniedbania relacji społecznych i innych form aktyw-

³ I. Pospiszyl, *Patologie społeczne*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2009, s. 186–187.

ności, nauki, aktywnego wypoczynku, higieny osobistej, a nawet zdrowia. [...] Uzależniać mogą:

- samo bycie online — ponieważ daje poczucie odprężenia i przyjemności,
- potrzeba bycia na bieżąco, a więc stałego śledzenia i dowiadywania się, co się dzieje w Internecie,
- portale społecznościowe,
- gry online, m.in. MMORPG (np. Lineage, LEage of Legends, World of Warcraft), gry społecznościowe (np. Farmville popularna na Facebooku), gry hazardowe,
- poczta internetowa, komunikatory (np. Skype, Gadu-Gadu), czaty,
- zakupy internetowe (szczególnie okazyjne aukcje w serwisach typu Allegro),
- strony z pornografią⁴.

Interesujący dyskurs na temat uzależnień od Internetu i od czynności podejmowanych w Internecie, określonych mianem „e-czynności”, zawiera praca Grażyny Wąsowicz i Małgorzaty Styśko-Kunkowskiej. Autorki głoszą pogląd, że orzeczenie uzależnienia jednostki od tzw. E-czynności „wymaga stwierdzenia ponad wszelką wątpliwość, że zachodzi psychiczny lub fizyczny przymus ich wykonywania w oczekiwaniu na efekty ich podjęcia lub dla uniknięcia przykrych objawów ich braku. [...] Diagnoza powinna być dokonywana indywidualnie, na podstawie rozbudowanego wywiadu klinicznego, w którym kwestionariusze mogą stanowić jedynie narzędzia pomocnicze. W sytuacji gdy nie ma możliwości dokonania pełnej diagnozy indywidualnej i wnioskowanie oparte jest na kwestionariuszowym pomiarze grupowym [...] można mówić jedynie o zagrożeniu uzależnieniem”⁵. Dalej piszą: „Zagrożenie uzależnieniem od Internetu i e-czynności jest to stan zaabsorbowania (części) członków grupy (szkolnej) Internetem i e-czynnościami przejawiający się w fascynacji (Faza I), w traktowaniu Internetu i e-czynności jak narzędzia odprężenia i redukcji dyskomfortu (Faza II), w zwiększaniu intensywności korzystania w celu regulowania stanów emocjonalnych (Faza III), w wycofywaniu się z relacji społecznych (Faza IV), w poczuciu dyskomfortu w sytuacjach ograniczonego dostępu do Internetu (Faza V) lub

⁴ Tamże, s. 11.

⁵ G. Wąsowicz, M. Styśko-Kunkowska, *Młodzież w Internecie. Zagrożenie uzależnieniem. Podręcznik do kwestionariusza MAWI*, Wyd. Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2014, s. 68.

w pojawieniu się problemów (np. społecznych, szkolnych i zdrowotnych — Faza VI) w konsekwencji intensywnego użytkowania Internetu”⁶.

Nie będzie przesadą stwierdzenie, że uzależnienie od komputera i Internetu (także od innych nowoczesnych technologii informacyjnych) jest to zespół zjawisk fizjologicznych, poznawczych (percepcyjnych, intelektualnych, umysłowych, mentalnych, wolicjonalnych), psychologicznych (psychicznych, emocjonalnych, behawioralnych), edukacyjnych (dydaktyczno-wychowawczych, oświatowych, szkoleniowych, treningowych), społecznych (międzyludzkich, interpersonalnych, rodzinnych, małżeńskich, kohabitacyjnych), etycznych (moralnych, deontologicznych, zwyczajowych) i prawnych spowodowanych korzystaniem z owych mediów w sposób nieumiarkowany, natrętny, szkodliwy dla zdrowia jednostki i niebezpieczny dla środowiska ludzkiego. Można powiedzieć, że ten rodzaj uzależnienia od różnorodnych substancji⁷ może mieć charakter: 1) zależności psychicznej, tj. psychicznego przymusu korzystania z jakiegoś „medium sieciowego” celem osiągnięcia oczekiwanych doznań zmysłowych, emocjonalnych, estetycznych, intelektualnych, autoafirmacyjnych, autokreacyjnych i nowatorskich, 2) zależności fizjologicznej, tj. kompulsyjnej (przymusowej) tendencji do permanentnego korzystania z określonego „medium”, bez którego żywy organizm człowieka nie może należycie funkcjonować; nagła przerwa w używaniu danego „medium” lub ograniczenie dostępu do niego nierzadko prowadzi do zaburzeń czynności ustroju określanych mianem zespołu abstynencyjnego (tzw. syndromu odstawienia), 3) zależności społecznej (i/lub społeczno-zawodowej), tj. potrzeby korzystania z pewnych „mediów” pod naciskiem otoczenia (moda, szpan, identyfikacja, konformizm, afiliacja, szantaż emocjonalny) bądź z powodu wykonywania określonego zawodu i pełnienia jakiejś funkcji (np. informatyk, medioznawca, doradca medialny, agent giełdowy, profesjonalny internauta, dziennikarz, polityk, agent wywiadu, antyterrorysta, naukowiec, wykładowca).

Reasumując, uzależnienie od komputera i Internetu to ogół charakterystycznych zjawisk biopsychicznych, psychologicznych, społecznych, kulturalnych, moralnych, „duchowych”, ekonomicznych, cywilizacyjnych czy

⁶ Tamże, s. 69.

⁷ Kwestię uzależnień od różnorodnych substancji podnoszą tacy badacze, jak A. Araszkiwicz, J. N. Butcher, C. Cekiera, T. L. Cermak, L. Cierpiałkowska, J. C. Czabała, B. Habrat, M. Haslam, S. Ilnicki, J. Rabe-Jabłońska, M. Jarema, P. Kubikowski, T. Kulisiwicz, J. Mellibruda, R. Meyer, S. Mineka, W. Osiatyński, R. Palusiński, A. Piotrowski, I. Pospiszyl, S. A. Rathus, P. D. Rogers, D. L. Rosenhan, E. P. Seligman, H. Sęk, E. F. Walker, B. T. Woronowicz, E. Woydyłło, L. Zgierski, P. G. Zimbardo, M. Ziółkowski.

globalizacyjnych, w których człowiek odczuwa nadmierną potrzebę korzystania z ulubionego „medium sieciowego”, nie bacząc na wymierne tego skutki zdrowotne, egzystencjonalne, społeczno-zawodowe, edukacyjne, aksjologiczne, prawne czy kryminalne.

Kryteria diagnostyczne uzależnień od komputera i Internetu

Ogólnie rzecz ujmując, w rozpoznaniu zjawiska uzależnień od komputera i Internetu można stosować opracowane przez Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne (APA) kryteria diagnostyczne DSM i obowiązującą klasyfikację międzynarodową ICD-10. Taki pogląd głosi B. T. Woronowicz. Jego zdaniem opierając się na kryteriach diagnostycznych DSM-IV z 1994 roku „można zaproponować, aby uzależnienie rozpatrywać jako szkodliwy model korzystania z Internetu, prowadzący do istotnego klinicznie uszkodzenia manifestującego się w ciągu minionych 12 miesięcy co najmniej trzema spośród niżej wyszczególnionych objawów:

1. Tolerancja, rozumiana jako:
 - a. potrzeba korzystania z Internetu przez coraz dłuższy czas, aby uzyskać zadowolenie lub
 - b. wyraźny, stopniowy spadek satysfakcji osiąganey podczas korzystania z komputera i Internetu przez tę samą ilość czasu.
2. Objawy odstawienia manifestujące się:
 - a. zespołem abstynencyjnym, przejawiającym się występowaniem co najmniej dwóch spośród następujących objawów, występujących w ciągu kilku dni (do 1 miesiąca) po zaprzestaniu lub ograniczeniu korzystania z Internetu:
 - pobudzenie psychoruchowe,
 - niepokój lub lęk,
 - obsesyjne myślenie o tym, co dzieje się w Internecie,
 - fantazje i marzenia senne na temat Internetu,
 - celowe lub mimowolne poruszanie palcami w sposób charakterystyczny dla pisania na klawiaturze;
 - b. korzystanie z Internetu i innych, podobnych źródeł celem uniknięcia przykrych objawów pojawiających się po „odstawieniu” Internetu (objawów zespołu abstynencyjnego).
3. Częste przekraczanie planowanego wcześniej czasu przeznaczonego na korzystanie z Internetu.
4. Utrwalona potrzeba lub nieudane próby ograniczania Internetu bądź zaprzestania korzystania z niego.

5. Poświęcanie dużej ilości czasu na wykonywanie czynności związanych z Internetem (np. kupowanie książek na temat Internetu, wypróbowywanie nowych przeglądarek stron WWW, porządkowanie ściągniętych z Internetu materiałów itp.).
6. Ograniczanie bądź rezygnacja z aktywności społecznej, zawodowej lub rekreacyjnej na rzecz korzystania z Internetu.
7. Korzystanie z Internetu, mimo świadomości doświadczania trwałych lub narastających problemów somatycznych (fizycznych), psychologicznych bądź społecznych spowodowanych korzystaniem z Internetu lub nasilających się w związku z korzystaniem z niego (np. ograniczenie czasu snu, występowanie problemów rodzinnych, spóźnianie się do pracy i na spotkania, zaniedbywanie obowiązków lub rezygnacja z innych istotnych działań)⁸.

Dalej autor pisze: „Opierając się z kolei na kryteriach diagnostycznych uzależnień według ICD-10, zaproponowałem przed kilkoma laty [...], aby uzależnienie od Internetu rozpoznawać wówczas, kiedy w okresie ostatniego roku stwierdzono obecność co najmniej trzech objawów z poniższej listy:

- [-] silną potrzebę lub poczucie przymusu korzystania z Internetu;
- [-] subiektywne przekonanie o mniejszej możliwości kontrolowania zachowań związanych z Internetem, tj. upośledzenie kontroli nad powstrzymaniem się od korzystania z Internetu oraz nad długością spędzania czasu w Internecie;
- [-] występowanie, przy próbach przerwania lub ograniczenia korzystania z Internetu, niepokoju, rozdrażnienia czy gorszego samopoczucia oraz ustępowanie tych stanów z chwilą powrotu do komputera;
- [-] spędzanie coraz większej ilości czasu w Internecie w celu uzyskania zadowolenia czy dobrego samopoczucia, które poprzednio osiągnąć było w znacznie krótszym czasie;
- [-] postępujące zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz Internetu;
- [-] korzystanie z Internetu mimo szkodliwych następstw (fizycznych, psychicznych i społecznych), o których wiadomo, że mają związek ze spędzaniem czasu w Internecie.

Zanim uzależnienie od Internetu znajdzie się w kolejnej rewizji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych, powinno być

⁸ B. T. Woronowicz, dz. cyt., s. 480–481.

traktowane podobnie jak schorzenia z działu «Zaburzenia nawyków i popędów» lub «Zaburzenia obsesyjno-kompulsywne»⁹.

Należy podzielić pogląd I. Pospiszyl, że w rozpoznawaniu i ewaluacji zjawiska uzależnienia od komputera może znaleźć zastosowanie „klucz diagnostyczny” NCIS (The National Conseling Intervention Services) zawierający „dziesięć objawów wskazujących na toksyczne korzystanie z komputera. Pozytywna odpowiedź choć na jedno stwierdzenie sygnalizuje istnienie problemu w korzystaniu z komputera. Trzy pozytywne odpowiedzi świadczą o uzależnieniu. Oto one:

- Nie potrafi kontrolować czasu spędzonego przy komputerze.
- Kłamię na temat długości czasu korzystania z komputera.
- Ponosi straty (negatywne konsekwencje) z powodu długiego czasu spędzonego przy komputerze.
- Posługuje się fałszywymi personaliami, zatracą potrzeby moralne.
- Przecenia ważność komputera w swoim życiu.
- Doświadcza jednocześnie skrajnych uczuć, euforii i poczucia winy z powodu korzystania z Internetu.
- Odczuwa przygnębienie w momencie wyłączenia komputera.
- Komputer jest głównym źródłem dostarczania rozrywki.
- Używa komputera jako ucieczki od smutku i przygnębienia.
- Ma kłopoty finansowe z powodu ciągłego korzystania z komputera¹⁰.

Dyskusję nad kryteriami diagnostycznymi uzależnień od komputera i Internetu warto zakończyć następującym stwierdzeniem I. Pospiszyl: „Kwestią dość złożoną jest czas spędzony przy szklanym ekranie, podawany w niektórych publikacjach jako kryterium uzależnienia. Zdarzają się informacje, że jeżeli ktoś spędza więcej niż osiem godzin przy komputerze, to można mówić o problemach uzależnieniowych tej osoby, inni wskazują na konieczność uwzględnienia warunku dodatkowego, na przykład dobrowolność tego rodzaju aktywności. [...] Należy jednak pamiętać, że dla wielu ludzi komputer jest podstawowym narzędziem pracy, przy którym spędzają wiele godzin dziennie, dlatego ilość czasu spędzonego przed komputerem nie jest kryterium oceny uzależnienia. Warunkiem podstawowym jest tu utrata

⁹ Tamże, s. 481.

¹⁰ I. Pospiszyl, dz. cyt., s. 180.

sprawności wolicjonalnej, czas zaś może być pewnym sygnałem uzależnienia, ale pod warunkiem że wystąpią również inne symptomy”¹¹.

Fazy rozwojowe uzależnień od Internetu i komputera

Powszechnie wiadomo, że każdy rodzaj nałogu, toksykomanii („lekomanii”, „narkomanii”, „nikotyzm”), patogennych manii, złych skłonności i uzależnień od nowoczesnych technologii informacyjnych, a w tym uzależnień od Internetu i komputera, przechodzi kolejne stadia (fazy, etapy) rozwoju. Taki pogląd na ten temat głosi B. T. Woronowicz. Jak pisze: „Rozwój uzależnienia od Internetu, podobnie jak i inne uzależnienia, charakteryzuje się swoistą dynamiką i można w nim wyróżnić kolejne etapy:

- [-] zetknięcie się i zafascynowanie Internetem jako nowością, poznanie jego możliwości, wejście w nową rzeczywistość, poczucie więzi z całym światem czy braku granic;
- [-] zwrócenie uwagi na fakt, że korzystanie z Internetu ułatwia odprężenie się i pomaga w zredukowaniu dyskomfortu (napięcie, poczucie samotności itp.);
- [-] coraz bardziej regularne korzystanie z Internetu w celu regulowania swoich stanów emocjonalnych;
- [-] postępujące ograniczanie kontaktów z bliskim otoczeniem (wycyfywanie się ze świata realnego, zubożenie społeczne) na rzecz kontaktów wirtualnych i poświęcanie im coraz większej ilości czasu;
- [-] poczucie dyskomfortu w sytuacjach ograniczonego dostępu do Internetu;
- [-] pojawienie się problemów społecznych, zdrowotnych, finansowych itp., których związek z korzystaniem z Internetu nie ulega wątpliwości”¹².

Rzeczona koncepcja rozwoju uzależnienia od Internetu znajduje wyraz w „Kwestionariuszu MAWI” autorstwa G. Wąsowicz i M. Styśko-Kunkowskiej¹³, w którym mowa o pięciu fazach rozwoju zagrożenia „e-uzależnieniem” (tzw. uzależnieniem człowieka od czynności podejmowanych w Internecie): 1) faza I — fascynacja, 2) faza II — redukcja dyskomfortu, 3) faza III — regulacja stanów emocjonalnych, 4) faza IV — ograniczanie

¹¹ Tamże, s. 189–190.

¹² B. T. Woronowicz, dz. cyt., s. 478–479.

¹³ Por. G. Wąsowicz, M. Styśko-Kunkowska, dz. cyt., s. 87.

kontaktów z bliskim otoczeniem, 5) faza V — dyskomfort przy braku dostępu do Internetu.

Wartości poznawcze i edukacyjne ma dyskurs na temat faz rozwojowych uzależnienia od komputera zawarty w pracy I. Pospiszyl. Autorka formułuje tezę, że można wyodrębnić takie oto fazy: „Z a a n g a ż o w a n i e [wyróżnienie — K.P., B.P.] — okazjonalne korzystanie z komputera, poznanie go, nabieranie odwagi. Zwykle uruchomienie komputera służy konkretnym celom: pozyskaniu informacji, odbieraniu poczty, opracowaniu potrzebnego do nauki lub pracy materiału, poczatowania itp. Towarzyszy temu pewna fascynacja, ale i ostrożność. Czas spędzony przy komputerze nie narusza rytmu życia. Wykorzystywany jest bowiem czas przeznaczony na to właśnie zadanie albo na rozrywkę. [...] Z a s t ę p o w a n i e — korzystanie z komputera staje się regularne, a czas przeznaczony na inne zajęcie jest ograniczany lub przeznaczany na siedzenie przed ekranem. Jednocześnie internauta poznaje różne strony bez specjalnego celu, tak po prostu wędruje po przeglądarkach. Amerykanie nazywają takich internautów nomadami. Pojawiają się pierwsze ciągi komputerowe. Następuje wzrost izolacji społecznej. Jednostka zaczyna preferować kontakty bezosobowe, woli nawiązywać je za pośrednictwem maszyny zamiast bezpośrednio spotykać się z innymi. Wdaje się w wielogodzinne dyskusje, polemiki na każdy temat, zabawy interaktywne, gry, maniacko ściąga różne pliki, np. muzykę, filmy. Systematycznie traci zainteresowanie dla innych zajęć [...]. Zaniecduje bliskich, naukę, dom, własne zdrowie. Narastają braki i nie wszystko da się nadrobić. [...] U c i e c z k a — dezorganizacja rytmu dnia, zrzucanie zajęć, izolacja powodują wzrost trudności w nadrobieniu zaniecduń i w końcu powstaje poczucie bezsilności. Do tego dochodzą problemy z bliskimi i wzrost poczucia winy spowodowany świadomością tych wszystkich zaniecduń. Jednostka przestaje mieć wątpliwości, że ma problem, ale nie umie go rozwiązać i nie czuje się jeszcze dość zdesperowana, żeby szukać pomocy na zewnątrz. Kłamię, kręci, przerzuca odpowiedzialność na otoczenie. Podejmuje jednak pierwsze próby ograniczenia lub zrzucenia korzystania z komputera. Później takich prób zaliczy jeszcze więcej. Ale komputer staje się już kompulsywną potrzebą, wypełnił czas, pozwala zapomnieć o kłopotach, więc wcześniej czy później przed nim zasiądzie. Powstaje błędne koło, im bardziej czuje się niespokojna i niezadowolona, tym większą ma potrzebę zachowań ucieczkowych, tym bardziej pragnie zapomnieć o problemie. Przed ekranem zapomina. Prawdziwym światem staje się bezpieczna rzeczywistość ekranowej fikcji. Proces ten bywa nazywany «inwersją światów». Jednak od prawdziwego świata nie da się uciec, pozostają rachunki, zaniecbane obowiązki,

choroby, utrata zaufania, być może utrata bliskich, brak pracy itp. W końcu jedynym rozwiązaniem staje się szczerść wobec siebie i najbliższych. [...] Desperacja — jest gwałtowną próbą powrotu do normalności i pojawia się najczęściej jako następstwo pewnych okoliczności zewnętrznych wykluczających możliwość stosowania technik ucieczkowych, np. odejście bliskich, utrata pracy lub niezdania do następnej klasy, odcięcie prądu, poważna choroba lub stany urojeniowe, niecierpiące zwłoki długi, szantaż. Osoba uzależniona przestaje stosować mechanizmy obronne. Zaczyna szukać pomocy lub godzi się na nią. [...] Szkodliwe konsekwencje uzależnienia od mediów dotyczą zarówno sfery fizycznej, jak i psychicznej oraz społecznej i te ostatnie są najbardziej widoczne. Okresem największego ryzyka rozwoju uzależnienia jest pierwszy rok korzystania z komputera”¹⁴.

Parafrazując treści cytowanych prac, można powiedzieć, że uzależnienie od komputera oraz Internetu (także od innych nowoczesnych technologii informacyjnych) przechodzi sześć faz rozwoju, którymi są: 1) faza fascynacji; 2) faza redukcji dyskomfortu psychicznego, życiowego i społecznego czy społeczno-zawodowego; 3) faza regulacji rozmaitych stanów emocjonalnych; 4) faza dezorganizacji kontaktów z osobami bliskimi i znajomymi; 5) faza dyskomfortu spowodowana brakiem dostępu do określonego „medium sieciowego”; 6) faza pojawienia się trudnych problemów osobniczych (zdrowotnych, intymnych, finansowych, materialnych, moralnych, intrapersonalnych), rodzinnych (rodzicielskich, małżeńskich, interpersonalnych), społecznych (i/lub społeczno-zawodowych), akademickich czy szkolnych, mających związek z patologicznym korzystaniem z określonego „medium”. W tej fazie, wskazana jest interwencja społeczna, pedagogiczna, psychologiczna i psychiatryczna, tudzież interwencja psychoterapeutyczna, psychoedukacyjna, reedukacyjna i readaptacyjna, mająca na celu rozwiązanie zaistniałych problemów bądź zredukowanie ich i ograniczenie skutków do minimum.

Typowe przyczyny oraz skutki uzależnień od komputera i Internetu

Kwestię przyczyn uzależnień od elektronicznych środków przekazu podnosi I. Pospiszyl. Oto jej opinie na ten temat: „Świat mediów jest współczesną baśnią dla dorosłych i dzieci. Dzięki nim można mieć przyjaciół, nie zasługując na nich, być pięknym niezależnie od urody, podróżować, przeżywać przygody, nie ruszając się z domu, i można mieszkać w pałacu, który się

¹⁴ Tamże, s. 192–193.

samemu zbuduje, być bogatym i mądrym. A przy tym wszystkim jest to świat tak uniwersalny, powszechnie akceptowany, użyteczny i «rzeczywisty», że trudniej jest wyjść z tego matriksa, niż w nim pozostawać. Psychologiczne uwarunkowania rozwoju uzależnień często wiązane są z osobowością neurotyczną jednostek wysokiego ryzyka uzależnień, z ich skłonnościami kompulsywnymi, zaburzoną samooceną, niedojrzałością lub poczuciem pustki. Jednak uzależnienia od mediów mają podłoże szczególne, same w sobie niosą bowiem niezwykle silne wzmocnienia pozytywne. [...] Uzależnienie jest [...] destruktywnym nawykiem powstałym w wyniku warunkowania instrumentalnego, które spełnia wszelkie warunki skutecznego warunkowania, tzn.: [...] Krótki czas między reakcją a nagrodą, który ułatwia skojarzenie doświadczenia ze wzmocnieniem. [...] Zmienność warunków nagradzania, utrwalającą reakcję. [...] Złudzenie kontroli sytuacji, poczucie, że w każdej chwili można przerwać działanie, że jest się jedyną osobą, która zna okoliczności własnej gry, tylko ja znam granice mojej tożsamości (np. w synchronicznych pogaduszkach). [...] Wzmocnienia społeczne (uwaga i zainteresowanie nieznajomych często wyidealizowanych i to bez zobowiązań). [...] Poczucie bezpieczeństwa, jakie zawsze daje anonimowość sytuacji. W trudnym rzeczywistym świecie nie jest łatwo zdobywać nagrody. Trzeba nieustannie się rozwijać, zmuszanie do zdobywania i doskonalenia swoich kompetencji, poruszanie się w coraz bardziej skomplikowanej przestrzeni społecznej, być niezmiennie sprawnym i młodym. Świat medialny podnosi standardy mody, równouprawnienie, wymusza konkurencyjność, globalizacja rozmywa tożsamość jednostki. W takim świecie coraz trudniej jest sprostać wymaganiom i zachować indywidualność. Telewizja, Internet, komputer, stwarza złudzenie łatwego, nagradzającego, dającego poczucie wyjątkowości świata»¹⁵.

Zdaniem B. T. Woronowicza bardzo podatne na uzależnienie od Internetu są „osoby młode, sfrustrowane i zagubione w świecie dorosłym; osoby z problemami emocjonalnymi czy zaburzeniami afektywnymi; osoby mające problem z bezpośrednim kontaktowaniem się z innymi; osoby z poczuciem niskiej wartości potrzebujące dowartościowania; osoby poszukujące przyjaźni, romansu, narzekające na swojego męża lub żonę; osoby z nieleczonymi dysfunkcjami seksualnymi czy osoby cierpiące na inne uzależnienia, które traktują Internet jako bezpieczną używkę»¹⁶.

¹⁵ Tamże, s. 196.

¹⁶ B. T. Woronowicz, dz. cyt., s. 479.

Według M. Goetz Internet przynosi osiem istotnych korzyści: „1. Daje wiele możliwości łatwo dostępnej zabawy i rozrywki (gry internetowe, serwisy, w których można oglądać filmy i seriale, słuchać muzyki i przeglądać zabawne obrazki). 2. Pozwala utrzymywać kontakt z rówieśnikami oraz poznawać nowe osoby z różnych stron świata (np. za pośrednictwem portali społecznościowych, takich jak Facebook, Twitter, Ask.fm, Instagram, Nasza Klasa). 3. Pozwala dowolnie kreować swój wizerunek, zaistnieć, pokazać się od najlepszej (i nie zawsze prawdziwej) strony. 4. Umożliwia oderwanie się od szarej codzienności i jej problemów, szczególnie przez tzw. MMORPG (ang. massively multiplayer online role-playing game) — gry rozgrywane przez wielu graczy w Internecie, gdzie niemal dosłownie można wcielić się w jakąś postać żyjącą w innym, fantastycznym świecie. 5. Pozwala dowolnie przeszukiwać ogromne zasoby informacji, wiedzy i rozmaitych ciekawostek. 6. Jest fascynujący sam w sobie, można go «zwiedzać» godzinami i ciągle trafiać na coś nowego. 7. Pozwala rozładować napięcie i stres (granie w rozmaite gry czy przeglądanie stron internetowych). 8. Daje złudne poczucie wolności i anonimowości”¹⁷.

Dalej autorka pisze: „Internet, komputer czy telefon komórkowy są w stanie silnie uzależniać ze względu na [...] dynamiczne i niespodziewane zmiany pojawiających się treści oraz możliwość ich współtworzenia, które sprawiają, że ciągle mamy ochotę tam zaglądać, [...] działanie poprawiające nastrój, relaksujące, rozładowujące emocje, [...] możliwość ucieczki od codzienności w świat fantazji (gry) lub w kreowanie samego siebie (ktoś, kto w codziennym życiu jest nieśmiały i niezbyt popularny, w Internecie może wykreować swój wizerunek zupełnie inaczej, przedstawiać się jako ktoś pewny siebie, interesujący, zabawny — w efekcie zaczyna się lepiej czuć w Internecie niż w świecie realnym, [...] pozorny brak kontroli, fascynujący brak obowiązku podporządkowywania się zasadom (w Internecie można napisać i opublikować wszystko”¹⁸.

Warte uwagi jest jej następujące spostrzeżenie: „Od Internetu czy telefonu uzależnić może się każdy, jednak pewne sytuacje wydają się temu sprzyjać. Badania wskazują, że na uzależnienie bardziej podatne są osoby o następujących cechach: [...] introwertyczne (a więc mało towarzyskie, lubiące spędzać czas w domu samotnie lub w niewielkim gronie sprawdzonych przyjaciół), [...] neurotyczne (czyli mające tendencję do przeżywania negatywnych emocji: lęku, żalu, smutku, poczucia krzywdy), [...] nadwrażliwe,

¹⁷ M. Goetz, dz. cyt., s. 8.

¹⁸ Tamże, s. 9–10.

[...] nieśmiało, [...] o niskiej samoocenie, [...] o niskim poczuciu sprawstwa (a więc wiary w to, że mogą samodzielnie kierować swoim życiem), [...] nieumiejące radzić sobie ze stresem, [...] o niskich kompetencjach społecznych (a więc takich, które nie umieją odnaleźć się w grupie, mają kłopoty z nawiązaniem rozmowy, są pewne, że źle wypadają w kontaktach z innymi), [...] cierpiące z powodu wykluczenia przez rówieśników (odrzućenia przez grupę, wyłączenia z jej aktywności), [...] samotne, pozostawione same sobie. Dla osób tych Internet i komputer stanowi pułapkę — chcąc się uwolnić od swoich lęków, smutku, niedowartościowania, uciekają w Internet, który jest pozornie bezpieczny. Nie trzeba tam z nikim stawać twarzą w twarz, można przyjąć dowolną maskę i kreować swój wizerunek. Niestety, może to jeszcze pogłębiać problemy. Osoby takie coraz bardziej odsuwają się od realnego świata, rzadziej komunikują się z innymi w świecie realnym, w efekcie czego ich kompetencje społeczne stale się zmniejszają”¹⁹.

Interesujący dyskurs na temat charakterystycznych skutków uzależnienia od komputera oraz Internetu zawiera praca P. Schuhler i M. Vogelgesang. Autorki są zdania, że konsekwencją braku umiaru w korzystaniu z owych technologii cyfrowych są nie tylko poważne zaburzenia psychiczne, ale też „zanurzenie w wirtualnym świecie, immersja, wskutek której świat realny traci na znaczeniu w naszej osobistej hierarchii wartości, a równocześnie świat wirtualny staje się coraz ważniejszy, co w znaczący sposób pogarsza funkcjonowanie człowieka w codziennym życiu. Odbija się to nie tylko na wydajności w pracy zawodowej, na relacjach międzyludzkich i w sposobie wykorzystania wolnego czasu, ale cierpią na tym także znaczące obszary osobowości, przede wszystkim poczucie własnej wartości i zdolność do nawiązywania kontaktów międzyludzkich w realnym świecie. [...] Immersji towarzyszy pozytywne przeżycie flow, tzn. uczucie uniesienia, przypominające namiętną pasję tworzenia. Zaangażowanie w daną aktywność komputerową/internetową praktycznie wymyka się spod kontroli. Jej atrakcyjność stale rośnie. Czynności podejmowane w świecie realnym w coraz mniejszym stopniu są w stanie z nią konkurować i stają się coraz mniej atrakcyjne. Granie, czatowanie i surfowanie z wielkim zaangażowaniem całymi godzinami wydaje się nie wywoływać zmęczenia. Prowadzi do całkowitej utraty poczucia czasu. Zapomina się nie tylko o upływających godzinach, ale także o obowiązkach oraz o przyjemnych stronach realnego życia. [...] Skoro realny świat schodzi na dalszy plan, to kontakty rodzinne i towarzyskie stają się nieważne. Wpływa to negatywnie na bliskie relacje z partnerem życiowym,

¹⁹ Tamże, s. 19–20.

dziećmi, przyjaciółmi i kolegami. Spada efektywność pracy, co może prowadzić nawet do jej utraty. Do tego dochodzi silne poczucie samotności i depresji po powrocie do rzeczywistości, kiedy nagle okazuje się, że nie da się do niej przenieść sukcesów i poczucia szczęścia, jakie daje świat komputera i Internetu. Rzeczywistość staje się coraz bardziej przykra i nieatrakcyjna.

Pragnienie, by przedstawić swoje własne ja w kuszącej masce awatara albo jako atrakcyjną osobę na czacie, bywa przemożne. Dzieje się tak zwłaszcza wówczas, gdy w rzeczywistości napotykamy na wiele problemów, gdy opanowuje nas lęk i gdy trzeba sobie radzić z niepowodzeniami. W grach, na czatach i podczas surfowania spełniają się nasze marzenia o zwycięstwie, sile, panowaniu i idealnej miłości. Najwyraźniej aktywność komputerowa/internetowa jest w stanie chwilowo uśmierzyć lęk i uczucie niepewności, które trapią nas w rzeczywistości. Ale ponieważ efekt jest krótkotrwały, czynność tę trzeba podejmować wciąż na nowo. Za uzależnienie przyjdzie zapłacić wysoką cenę: niesie ono ze sobą różnorakie zagrożenia dla rozwoju osobistego, grozi trwałym uszczerbkiem na zdrowiu zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Jednakże wewnętrzna potrzeba i pokusa, by zaspokoić głód uznania, miłości i sukcesu, są zbyt wielkie, by można było tak po prostu odmówić sobie satysfakcji, którą obiecuje komputer i Internet. [...] Może pojawiać się idealizacja obrazu siebie, w której człowiek prezentuje się jako skupiony wyłącznie na pozytywnych stronach drugiej osoby i samego siebie. W świecie wirtualnym słabe strony naszej osobowości mogą być filtrowane, fałszowane, upiększane albo wręcz usuwane. Ponadto można w ten sposób uciekać od męczącej rzeczywistości i wypierać nasilające się w życiu codziennym problemy. W rezultacie trudności pozostają nierozwiązane, a często narastają, co z kolei nasila tendencję do ucieczki od rzeczywistości w świat wirtualny. Błędne koło. Chorobie tej często towarzyszą dodatkowe problemy psychiczne: nadmierny lęk przed ludźmi, głęboka depresja, ale również nadwaga i bóle pleców, ponieważ ciało z powodu długiego siedzenia i złego odżywiania bije na alarm. Patologiczne korzystanie z komputera/Internetu ogranicza zdolność do pracy zawodowej oraz do normalnego życia na co dzień. W takim wypadku należy postarać się o terapię stacjonarną w klinice specjalizującej się w patologicznym korzystaniu z komputera/Internetu”²⁰.

Podsumowania prac opisujących skutki uzależnienia od Internetu dokonały G. Wąsowicz i M. Styśko-Kunkowska. Na ich podstawie oceniły konsekwencje uzależnienia od Internetu. Mogą być one trojaki: „Konsekwencje

²⁰ P. Schuhler, M. Vogelgesang, dz. cyt., s. 18–20.

bezpośrednie (direct harms) dotyczą personalnych skutków dla jednostki, która jest w stanie uzależnienia. Obejmują efekty obecności symptomów uzależnienia, takie jak zniszczone zdrowie psychiczne i fizyczne, utracone związki, zaniedbane obowiązki szkolne lub zawodowe, wyczerpanie zasobów finansowych i trudności prawne. Często bezpośrednią konsekwencją uzależnienia od Internetu są współuzależnienia, np. przejadanie się, palenie papierosów, picie alkoholu i zażywanie leków pozwalających utrzymać dłuższą aktywność w sieci. Skutki pośrednie (indirect harms) odczuwają rodzina, współpracownicy i znajomi, czyli osoby, które cierpią z powodu uzależnienia jednostki z ich otoczenia. Ostatnia grupa to skutki trzeciorzędne (tertiary harms), które dotyczą społeczności/społeczeństwa, nawet jeśli jej/jego członkowie nie znają nikogo uzależnionego (np. koszty leczenia). Wszystkie rodzaje mogą obejmować konsekwencje społeczne i ekonomiczne, choć bywają one trudne do zmierzenia. Istotne jest jednak to, że z uzależnienia od Internetu można się wyleczyć i wrócić do normalnego funkcjonowania²¹.

B. T. Woronowicz głosi pogląd, że komputer, coraz częściej zastępuje dzieciom „kontakty z rodziną, zabawy z rówieśnikami, czytanie książek czy uprawianie sportu. Dla wielu dzieci stał się podstawową formą spędzania czasu i to nie tylko czasu wolnego. Zbyt wczesne, a szczególnie niekontrolowane przez dorosłych korzystanie z komputera powoduje, że zamiast być doskonałym narzędziem kształcenia i rozwoju oraz źródłem radości, staje się on źródłem wielu zagrożeń i problemów. Bardzo łatwo może też dojść do uzależnienia. [...] Niekontrolowane spędzanie czasu przed komputerem naraża również dziecko na poważne problemy zdrowotne, zarówno fizyczne (nieprawidłowy rozwój układu kostno-mięśniowego, pogłębianie się wad postawy czy problemy ze wzrokiem spowodowane promieniami emitowanymi przez monitor), jak i psychiczne. Kiedy rozwijający się układ nerwowy i kształtująca się psychika dziecka są systematycznie atakowane strumieniami wielobarwnego światła z ekranu komputera, towarzyszącymi dźwiękami, a do tego dochodzi huśtawka emocji wynikająca z przeżyć wywołanych wydarzeniami w wirtualnym świecie, mogą pojawić się zaburzenia emocjonalne, problemy z koncentracją, a także wyobcowanie z realnego świata i poważne zaburzenia więzi uczuciowej z najbliższymi. Oglądane sceny mogą również wyzwać w dziecku agresję i prowokować wystąpienie zachowań destrukcyjnych. Może się zdarzyć, że ten nierzeczywisty świat wirtualny, który często daje się dziecku kształtować według jego własnych upodobań, staje się z czasem jedyną uznawaną przez dziecko rzeczywisto-

²¹ G. Wąsowicz, M. Styśko-Kunkowska, dz. cyt., s. 52.

ścią. Każdy człowiek (rodzice również) i wszystko, co utrudnia bycie w tej wirtualnej rzeczywistości, to wrogowie, których trzeba za wszelką cenę unikać. W efekcie dziecko powoli traci umiejętność nawiązywania kontaktów z rówieśnikami, budowania nowych przyjaźni, kształtowania odpowiednich relacji z innymi. Realni przyjaciele stają się niepotrzebni, bo dziecko znajduje ich, zagłębiając się coraz bardziej w nierealny świat. W wielu przypadkach dochodzi do zachwiania hierarchii wartości i wówczas na pierwszym miejscu staje komputer, któremu zostaje podporządkowana niemal cała aktywność życiowa²².

Autor ma rację, twierdząc, że groźne dla dzieci mogą być „niebezpieczne znajomości zawierane przez Internet i uleganie groźnym manipulacjom (dzieci mogą stać się ofiarami pedofilii, pornografii czy sekt). Dzięki anonimowości Internetu łatwiej jest pedofilom realizować swoje potrzeby i tworzyć środowisko, w którym mogą wymieniać się treściami pornograficznymi, identyfikować i przekazywać sobie dane dzieci, które można seksualnie wykorzystać, wchodzić w interakcje seksualne z młodymi ludźmi, a także odnaleźć innych dorosłych o podobnych preferencjach seksualnych i uzyskać od nich wsparcie. Przygotowywanie ofiar przestępstw seksualnych rozpoczyna się zwykle od nawiązania kontaktu o charakterze pozaseksualnym. Zanim pedofil wciągnie dziecko w bliższą relację, powoli i stopniowo gromadzi informacje na jego temat i zdobywa jego zaufanie. Dzięki powolnemu procesowi wytwarzania bliskiej więzi ofiara łatwiej się godzi na późniejsze propozycje seksualne. Dlatego też tak trudno jest wykryć ten proceder. [...] Powszechnie uznaje się jednak, że największym zagrożeniem dla dzieci korzystających z Internetu jest szeroko rozumiane wykorzystywanie seksualne, przejawiające się np. pokazywaniem materiałów pornograficznych (dotyczących zarówno dorosłych, jak i dzieci), uwodzeniem poprzez komputer, a także wirtualnym seksem (zaspokojenie seksualne dorosłego poprzez kontakt on-line) oraz dziecięcą prostytutką (odpłatne usługi seksualne poza Internetem). [...] Kolejne zagrożenie to oszuści czy włamywacze, którzy wykorzystują naiwność i łatwowierność dziecka, żeby uzyskać informacje na temat jego rodziców (gdzie pracują, kiedy pracują, ile zarabiają) czy sprzętów znajdujących się w mieszkaniu, aby następnie wykorzystać to dla celów przestępczych²³.

²² B. T. Woronowicz, dz. cyt., s. 481–482.

²³ Tamże, s. 482–483.

Dokonany przegląd literatury dotyczący typowych przyczyn oraz skutków uzależnienia od komputera i Internetu daje asumpt do dyskusji nad programami terapii i profilaktyki uzależnień od tych technologii cyfrowych.

Programy terapii oraz profilaktyki uzależnień od komputera i Internetu

Kwestię możliwości i metod leczenia uzależnień od komputera czy Internetu podejmują P. Schuhler i M. Vogelgesang. Ich zdaniem owa terapia „ma na celu obok powrotu do nieproblematicznego korzystania z komputera i internetu także rozwiązania osobistych problemów, takich jak niskie poczucie własnej wartości, utrata motywacji do działania poza światem komputera, lęk przed innymi ludźmi, nastawienie na porażkę, bezradność. [...] Ma temu służyć instalacja osobistej «sygnalizacji świetlnej». [...] Nie chodzi tu o urządzenie techniczne w dosłownym sensie, ale o symbol wewnętrznego procesu, który można porównać z «wewnętrznym okiem», które w rzeczywistości nie istnieje, tylko jest metaforą ludzkiej wyobraźni. Na podobnej zasadzie sygnalizacja świetlna jest metaforą decyzji, którą musisz podjąć w sprawie gier, czatów i surfowania. Terapia ma Cię podprowadzić do określenia, kiedy zapala się czerwone światło, czyli czego z pewnością nie należy już więcej robić (np. grać w jakiegokolwiek gry RPG), kiedy świeci się światło żółte, tzn. nasze działanie niesie ze sobą poważne ryzyko (np. granie w gry przeglądarkowe, w które można grać samemu), a kiedy mamy zielone światło (przy korzystaniu z bankowości internetowej czy przy ograniczonym czasie wyszukiwaniu konkretnych informacji w internecie). W pewnym sensie to Ty sam kierujesz ruchem i decydujesz, które światło się zapala: jeśli postanowisz włączyć czerwone, wówczas wstajesz od komputera, żeby nie powracać do dawnych nawyków. Jeśli włączysz żółte, to oznacza, że pozwalasz sobie na aktywność komputerową/internetową, która choć nie jest bezpośrednio związana z Twoim dawnym problemem, to jednak niebezpiecznie się do niego zbliża. Idealnie byłoby zdecydować się na sygnalizację dwubarwną, składającą się ze światła czerwonego i zielonego. Jeśli zapala się czerwone, zatrzymujesz się, gdy włączy się zielone, idziesz dalej. [...] Psychoterapia ma pomóc każdemu indywidualnie ustalić, kiedy zapala mu się światło czerwone, kiedy żółte, a kiedy zielone”²⁴.

Autorki twierdzą, że sukces w terapii uzależnień od komputera i Internetu warunkuje wiele czynników. „Najważniejszym z nich jest współwystępowanie innych zaburzeń psychicznych, tzn. to, czy równocześnie

²⁴ P. Schuhler, M. Vogelgesang, dz. cyt., s. 21–23.

występują inne choroby psychiczne i jakiego typu są to zaburzenia — np. depresja, zaburzenia lękowe. Reguła, od której, jak od każdej reguły, zdarzają się wyjątki, jest taka, że im intensywniej współwystępują inne zaburzenia, tym bardziej ograniczone są perspektywy poprawy. Drugim ważnym czynnikiem jest motywacja, z jaką pacjent angażuje się w terapię. [...] Jeśli motywacja jest słaba, możliwości sukcesu są ograniczone. Z motywacją związana jest kwestia szczerości, do której pacjent zasadniczo jest zdolny, ale której może nie wykazywać. To również pomniejsza rezultaty terapii. W końcu rokowania terapii są tym lepsze, im bardziej terapeuta i pacjent współdziałają ze sobą, tzn. zgadzają się co do celów i metod terapii”²⁵.

Należy podzielić pogląd B. T. Woronowicza, że programy terapii uzależnień od komputera i Internetu są podobne do „programów psychoterapii uzależnienia od alkoholu, patologicznego hazardu czy zaburzeń łaknienia. Podstawowe pytanie w leczeniu osób uzależnionych od komputera bądź Internetu brzmi jednak: Czy można wymagać «internetowej abstynencji» od osób uzależnionych, których zawodowa praca wiąże się z używaniem na co dzień komputera bądź Internetu? Chyba jednak nie można i stąd jednym z podstawowych celów terapii powinna być zmiana sposobu korzystania z komputera. Podczas leczenia, w ramach treningu nowych zachowań, niezadko montowany jest w komputerze alarm, który po upływie określonego czasu przypomina o tym, że należy zostawić komputer i przejść do innej aktywności. Konieczne w leczeniu jest także przygotowywanie szczegółowego realistycznego planu dnia, uwzględniającego określenie ram czasowych korzystania z komputera czy z Internetu, a także innych codziennych aktywności, z wypoczynkiem włącznie. Realizacja takiego planu powinna zmienić dotychczasowe zwyczaje i zagospodarować na nowo te obszary życia, które zostały zaniedbane w wyniku uzależnienia”²⁶.

Próbie odpowiedzi na pytanie, jak ustrzec dziecko przed uzależnieniem od komputera, podjęła M. Goetz. Jej zdaniem w profilaktyce uzależnień od „nowych mediów” ważną sprawą jest „znajomość problemu uzależnienia behawioralnego. Warto też przestrzegać zaleceń proponowanych przez specjalistów zajmujących się tym problemem:

1. Od najmłodszych lat ucz dziecko, że komputer to przede wszystkim źródło wiedzy i narzędzie pracy, a nie rozrywki. W badaniach zauważono, że dzieci i młodzież, które częściej używają Internetu i kompu-

²⁵ Tamże, s. 26–27.

²⁶ B. T. Woronowicz, dz. cyt., s. 486–487.

- tera do nauki i odrabiania lekcji, rzadziej się od nich uzależniają i korzystają z nich zdrowiej.
2. Interesuj się sposobem, w jaki dziecko korzysta z komputera — co na nim robi, jak długo, z kim się komunikuje, jakie przeżywa emocje. W ten sposób możesz w porę spostrzec pierwsze niepokojące symptomy.
 3. Informuj dziecko o zasadach netykiety (czyli dobrych obyczajów w sieci) oraz o zasadach bezpiecznego korzystania z Internetu (informacje na ten temat znajdziesz na stronie sieciaki.pl czy dzieckowsieci.fdn.pl).
 4. Zadbaj o to, by Twoje dziecko wiedziało, że może przyjść do Ciebie z każdym problemem, a Ty nie będziesz go karać czy oceniać, tylko doradzisz, wesprzesz, pomożesz poszukać rozwiązania. Dzieci nie mówią rodzicom o bardzo wielu swoich problemach, ponieważ obawiają się ich reakcji, mają też wrażenie, że rodzice nie mają czasu lub nie są zainteresowani.
 5. Wprowadź zasadę «najpierw obowiązki, później przyjemności» nie tylko dla samego dziecka, ale w całej rodzinie. Przestrzegając jej, dasz dziecku dobre wzorce.
 6. Zainstaluj w komputerze dziecka programy kontroli rodzicielskiej.
 7. Zorientuj się, w jakie gry gra Twoje dziecko, czy są odpowiednie dla jego wieku. Ustal zasady, w jakie gry dziecko może grać, a w jakie nie i racjonalnie mu to uzasadnij (nie mów «bo ja tak mówię»).
 8. Spędzaj dużo czasu z dzieckiem, ale zostaw mu też własną przestrzeń do samodzielnego zagospodarowania.
 9. Pokaż dziecku inne formy spędzania wolnego czasu — porozmawiaj o korzyściach, zachęć do kontaktu z rówieśnikami i rodziną.
 10. Rozwijaj pozakomputerowe talenty i pasje dziecka — zachęcaj je do czytania książek, rysowania i malowania, uprawiania roślin czy sportu itd.
 11. Dla małego dziecka bądź przewodnikiem po wirtualnym świecie, odkrywaj go razem z nim.
 12. Pamiętaj, że nawet najlepsze programy kontroli rodzicielskiej nie zastąpią Twojego zainteresowania i troski. Zamień rolę strażnika na rolę kochającego, troskliwego i rozumiejącego opiekuna²⁷.

Warte uwagi są te słowa autorki: „Z nowoczesnych technologii warto korzystać z rozsądkiem i umiarem, w sposób dopasowany do wieku dziecka, bezpieczny, zdrowy i higieniczny. Wbrew pozorom nie tak trudno to osią-

²⁷ M. Goetz, dz. cyt., s. 34–36.

gnąć, niezbędna jednak będzie życzliwość, troska i konsekwencja w przestrzeganiu i egzekwowaniu zasad²⁸.

Podobny pogląd głosi B. T. Woronowicz, który pisze: „Aby komputer mógł spełniać pożyteczną rolę w rozwoju dziecka, nie wolno przegapić momentu, kiedy dziecko zacznie spędzać czas w domu zamiast z kolegami na podwórku i zdać sobie sprawę z tego, że robi to nie z przywiązania do rodziny, ale po to, żeby być bliżej komputera. Nie mają świadomości, że za zamkniętymi drzwiami pokoju ich dziecko coraz bardziej zagłębia się w świat wirtualny. Ograniczanie dostępu do komputera dopiero wówczas, kiedy pojawiają się na przykład poważne problemy z nauką, traktowane będzie zawsze przez dziecko jako akt wrogi, polegający na odbieraniu mu czegoś, co (za nieświadomym przyzwoleniem rodziców) stało się dla niego niezmiernie ważne. Należy zawsze pamiętać, że komputer czy Internet mogą służyć nie tylko do robienia rzeczy pożytecznych, podobnie jak nóż, którego można użyć zarówno do krojenia chleba, jak i do zranienia kogoś. Internet może być bowiem dla dzieci doskonałą pomocą do nauki, źródłem rozrywki, rozmów z przyjaciółmi ze szkoły oraz odpoczynku i rozwijania zainteresowań. Należy jednak cały czas pamiętać, że podobnie jak w prawdziwym świecie, również w Internecie na dzieci mogą czyhać różne zagrożenia²⁹”.

Dalej autor kieruje do rodziców apel: „Zanim pozwolisz dziecku korzystać z Internetu bez nadzoru, uzgodnij z nim zestaw zasad, których powinno przestrzegać. Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, skorzystaj z poniższych wskazówek:

1. Zachęcaj dziecko do opowiadania o jego doświadczeniach związanych z korzystaniem z Internetu i staraj się, przynajmniej na początku, korzystać z niego razem z dzieckiem.
2. Często powtarzaj i podkreślaj to, że dzieciom nigdy nie wolno podawać adresu, numeru telefonu ani innych informacji osobistych, takich jak nazwa szkoły czy miejsce zabaw.
3. Naucz dziecko ufać swojemu doświadczeniu i intuicji. Pracuj nad zaufaniem do siebie, bo jeśli je zdobędziesz, to dziecko powie ci, jeżeli znajdzie w Internecie coś, co wywołuje jego niepokój.
4. Naucz dziecko, że nie wszystko, co przeczyta lub zobaczy w Internecie, jest prawdą. Zachęcaj je do zadawania pytań, jeśli nie jest czegoś pewne.

²⁸ Tamże, s. 37.

²⁹ B. T. Woronowicz, dz. cyt., s. 484.

5. Jeśli dzieci wykonują w Internecie czynności wymagające zalogowania się w celu identyfikacji użytkownika, pomóż im wybrać odpowiednią nazwę i dopilnuj, aby nie zdradzała ona żadnych informacji osobistych o dziecku.
6. Powiedz dzieciom, że nie należy spotykać się z osobami poznanymi w Internecie. Wyjaśnij, że internetowi przyjaciele nie zawsze są tymi, za których się podają.
7. Wymagaj, aby dziecko przestrzegało praw własności innych internautów. Wyjaśnij, że nielegalne kopiowanie efektów pracy innych ludzi — muzyki, gier wideo i innych programów — to kradzież.
8. Dopóki nie upewnisz się, że dziecko potrafi w rozsądny sposób korzystać z Internetu — skorzystaj z oprogramowania kontrolującego aktywność dziecka w Internecie. Są bowiem programy, które umożliwiają zablokowanie dostępu do nieodpowiednich witryn, monitorowanie odwiedzanych przez dzieci witryn i sprawdzanie, co dzieci tam robią.

Rodzice, którym wydaje się, że skoro w domu nie ma komputera, to dziecku nie grożą związane z nim niebezpieczeństwa, myślą się. Coraz łatwiej jest bowiem znaleźć kafejkę internetową czy skorzystać z Internetu w szkolnej pracowni internetowej bądź u kolegi, gdzie dziecko może robić praktycznie wszystko, co zechce³⁰.

Omówienie programów terapii oraz profilaktyki uzależnień od komputera oraz Internetu warto zakończyć słowami G. Wąsowicz i M. Styśko-Kunkowskiej: „Zwiększanie wrażliwości dorosłych na to, co w Internecie robi młodzież, jest podstawowym warunkiem podejmowania działań zaradczych na poziomie państwa i rodziny. Możliwe powinno być także wspieranie młodzieży w szkole. Jak wynika z wypowiedzi badanych przez nas specjalistów, szkoła jest miejscem, w którym pewne oznaki problemu e-uzależnienia bywają dostrzegane szybciej niż w domu rodzinnym. Jednym z objawów jest pogorszenie funkcjonowania społecznego i szkolnego uczniów. Objawy te mogą być konsekwencją rozwiniętego e-uzależnienia, które wymaga interwencji terapeutycznej i intensywnej, długotrwałej pracy nad sobą osoby uzależnionej. Dlatego takie ważne wydaje się nam monitorowanie występowania nawet nielicznych symptomów uzależnienia i reagowanie w taki sposób, jaki w środowisku szkolnym jest możliwy. [...] Istotne wydaje się wykorzystywanie każdej okazji, by zachęcać młodzież przede wszystkim do życia w rzeczywistości. Służą temu różne kampanie; jedną z nich jest akcja «Wyloguj się do życia». Należy się

³⁰ Tamże, s. 484–485.

starać, aby takie akcje były powszechnie dostępne, one bowiem mogą wspierać dorosłych w wypełnianiu roli wychowawczej wobec dzieci i młodzieży³¹.

ZAKOŃCZENIE

Doświadczenia uznanych psychiatrów, psychopatologów, psychiatrów klinicznych i pedagogów pokazują, że znaczny odsetek młodych ludzi i osób dorosłych korzysta z komputera i/lub Internetu w sposób niefrasobliwy, nieumiarkowany, natrętny, obsesyjny, szkodliwy dla zdrowia lub życia, przejawiając syndrom uzależnienia od technologii cyfrowych. Ma on wiele cech zbieżnych z zaburzeniami spowodowanymi używaniem alkoholu, środków farmakologicznych, narkotyków, „dopalaaczy” itp. oraz warunkowanymi brakiem umiaru w pracy, w uprawianiu hazardu, robieniu zakupów, jedzeniu, odchudzaniu się, w ćwiczeniach siłowych, miłości cielesnej czy cyberseksie. Oznacza to, że jednostki uzależnione od komputera i Internetu, podobnie jak inni „nałogowcy”, potrzebują fachowej pomocy psychologicznej, pedagogicznej i społecznej, a nawet pomocy medycznej, zwłaszcza psychiatrycznej, psychofarmakologicznej i psychoterapeutycznej. Potrzebują też rozsądnego wsparcia zarówno ze strony osób bliskich (rodziny, przyjaciół, prawnych opiekunów), jak i nauczycieli, wychowawców, przełożonych, współpracowników, kolegów. Jednak nade wszystko muszą same chcieć się poddać określonym zabiegom diagnostycznym, terapeutycznym, psychokorekcyjnym, reedukacyjnym, resocjalizacyjnym i readaptacyjnym prowadzonym przez specjalistów i ludzi dobrej woli. Mówiąc wprost, muszą pragnąć zdrowia i usilnie o nie zabiegać.

Należy sądzić, że zawarte w niniejszym artykule treści uważnym Czytelnikom pozwolą dostrzec nie tylko złożoność problematyki uzależnień od komputera i Internetu (także od innych nowoczesnych technologii informacyjnych i różnorodnych patogennych manii), ale dadzą asumpt do myślenia, dyskursu twórczego, działania kreatywnego i do pogłębiania wiedzy na ten temat.

³¹ G. Wąsowicz, M. Styśko-Kunkowska, dz. cyt., s. 132–133.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Augustynek A., *Uzależnienia komputerowe. Diagnoza, rozpowszechnienie, terapia*, Wyd. Difin, Warszawa 2010.
- [2] Carson R. C., Butcher J. N., Mineka S., *Psychologia zaburzeń. Człowiek we współczesnym świecie*, GWP, Gdańsk 2006, t. 1, 2.
- [3] Cierpiałkowska L., *Psychopatologia*, Wyd. Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2007.
- [4] Feldman R. S., *Zrozumieć psychologię*, Wyd. ASTRUM, Wrocław 2008.
- [5] Goetz M., *Internet, komputer, telefon. Jak ustrzec dziecko przed uzależnieniem*, Wyd. Wiedza i Praktyka, Warszawa 2014.
- [6] Griffiths M. D., *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorastania*, GWP, Gdańsk 2004.
- [7] Guerreschi C., *Nowe uzależnienia*, Wyd. Salwator, Kraków 2010.
- [8] Kozak S., *Patologia fonoholizmu*, Wyd. Difin, Warszawa 2013.
- [9] Majchrzak P., Ogińska-Bulik N., *Uzależnienie od Internetu*, Wyd. Akademii Humanistyczno-Ekonomicznej, Łódź 2010.
- [10] Majchrzak-Mikuła J., *Fonoholizm, utajona choroba cywilizacyjna*, [w:] *Wyzwania współczesnej pedagogiki*, red. D. Becker-Pestka, E. Kowalik, Wyższa Szkoła Bankowa, Gdańsk 2015, s. 169–184.
- [11] Meyer R., *Psychopatologia. Jeden przypadek — wiele teorii*, GWP, Gdańsk 2003.
- [12] Ogińska-Bulik N., *Uzależnienie od czynności. Mit czy rzeczywistość?*, Wyd. Difin, Warszawa 2010.
- [13] Panasiuk-Chodnicka A. A., Panasiuk B., *Paradygmat diagnozy, terapii i profilaktyki uzależnień od substancji psychoaktywnych*, [w:] *Wyzwania współczesnej pedagogiki*, red. D. Becker-Pestka, E. Kowalik, Wyższa Szkoła Bankowa, Gdańsk 2015, s. 185–220.
- [14] Panasiuk B., *Problemy pracy edukacyjnej i psychoprofilaktycznej w Marynarce Wojennej*, Akademia Marynarki Wojennej, Gdynia 2003.
- [15] Pospiszyl I., *Patologie społeczne*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2009.
- [16] *Psychiatria. Aktualności w rozpoznawaniu i leczeniu*, red. M. H. Ebert, B. Nurcombe, P. T. Loosen, J. F. Leckman, Wyd. CZELEJ, Lublin 2011, t. I, II.

- [17] *Psychiatria dzieci i młodzieży*, red. I. Namysłowska, Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2007.
- [18] *Psychologia kliniczna*, red. H. Sęk, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 2007, t. 1, 2.
- [19] Rathus S. A., *Psychologia współczesna*, GWP, Gdańsk 2004.
- [20] Reber A. S., Reber E. S., *Słownik psychologii*, Wyd. Naukowe SCHOLAR, Warszawa 2005.
- [21] Reeves B., Nass C., *Media i ludzie*, PIW, Warszawa 2000.
- [22] Seligman M. E. P., Walker E. F., Rosenhan D. L., *Psychopatologia*, Wyd. Zysk i S-ka, Poznań 2003.
- [23] Seweryn J., *Uzależnienie od nowych mediów*, Wyd. Internetowe E-bookowo, Warszawa 2008.
- [24] Wallace P., *Psychologia Internetu*, Wyd. Rebis, Poznań 2005.
- [25] Wciórka J., *Kryteria diagnostyczne według DSM-IV-TR*, Wyd. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2008.
- [26] Woronowicz B. T., *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Wyd. Edukacyjne PARPAMEDIA, Warszawa 2009.
- [27] Zimbardo P. G., *Psychologia i życie*, Wyd. Naukowe PWN, Warszawa 1999.

ADDICTION ON COMPUTER AND INTERNET — OF THE CHOSE PROBLEMS

ABSTRACT

The article addresses the issue of addiction on computer and Internet. It explains the notion and shows the nature of addiction on computer and Internet. The paper presents of diagnostic criterion of addiction on computer and Internet, characterized development phase of addiction on its, define of typical contribution and effect of addiction this occurrence. It was also an attempt to construct a program for therapy and prevention of addiction on computer and Internet.

Keywords:

computer and Internet addiction, diagnostic criterion addiction, developmental phase addiction, contribution and effect of addiction, therapy and prevention of addiction.