

Uzależnienia behawioralne – media. Zagrożenia współczesnych technologii.

Możliwości, które dają nowe media (Internet, telefony komórkowe, sieci społecznościowe) są bardzo duże i bardzo ułatwiają życie codzienne. Trudno byłoby wyobrazić sobie funkcjonowanie nowoczesnego społeczeństwa bez ich obecności.

Zgodnie z RAPORT WE ARE SOCIAL COMPENDIUM OF GLOBAL DIGITAL STATISTICS 2015 już wówczas liczba użytkowników sieci była szacowana na 3,01 miliarda (42 % wszystkich ludzi na świecie), z mediów społecznościowych korzystało ponad 2 miliardy osób, w Europie 584 miliony a 25,7 milionów w Polsce. Obecnie liczby te zapewne wzrosły. Polska ze średnim czasem przebywania w sieci 4,9 h/dobę, zajmowała 13 miejsce na świecie. Pierwsze miejsce zajmowały Chiny, na drugim były Stany Zjednoczone, a na trzecim Indie.

Jedną z większych grup społecznych używających komputerów są dzieci, młodzież i studenci (młodzi dorośli). Największy odsetek stanowią osoby w przedziale wiekowym 18-24 lata (CBOS, 2012). W przypadku młodych ludzi komputery i Internet mogą odgrywać rolę pozytywną (zdobywanie wiedzy, szybki dostęp do informacji, rozwijanie wyobraźni, podtrzymanie kontaktów społecznych itp.) jak też rolę negatywną. Niekontrolowane używanie komputera i Internetu oraz przekraczanie limitów czasowych może prowadzić do pojawienia się problemowego wzorca zachowań.

77% mieszkańców Polski korzysta z Internetu (dane z 2018 r., Gemius). Badania epidemiologiczne pokazują, że uzależnienie od Internetu może dotyczyć od 0,3% (Shawi Black, 2008) do 10% (Tsitsika i in., 2009) populacji (rozbieżności są często spowodowane stosowaniem nieunormowanych kryteriów diagnostycznych, jak i różnych narzędzi). Badania prowadzone w 11 krajach Unii Europejskiej sugerują stopień rozpowszechnienia uzależnienia od Internetu na poziomie 4,4% (Durkee i in., 2012). Badania Poprawy z 2012 roku na grupie 654 użytkowników Internetu w wieku 15-19 lat wykazało, że około 2% było „uzależnionych”, natomiast zagrożonych od 13% do 39,5%. Według badań Pawłowskiej i Potembskiej (2011-2012), realizowanych wśród młodzieży w wieku 13-24, spełniało kryteria uzależnienia 2,8% a zagrożonych było 39,5%. (M. Rowicka, *Uzależnienia behawioralne*, 2015)

Uzależnienie behawioralne, polegające na nadmiernych interakcjach człowieka z urządzeniem, może przybierać formę bierną (np. oglądanie telewizji, przeglądanie stron internetowych) bądź aktywną (gry na komputerze, w tym wieloosobowe gry multiplayer, uczestnictwo w forach dyskusyjnych, aktywność na portalach społecznościowych, itp.).

Zachowania, które możemy zaliczyć do niniejszej kategorii obejmują uzależnienia od telewizji, komputera (np. hakerstwo, programowanie), Internetu (czatowanie, granie w gry fantasy, surfowanie, media społecznościowe), gier wideo (konsole) i gier komputerowych, automatów do gier, telefonów komórkowych (fonoholizm), seksu przez telefon, internet. (M.Griffiths, Gry i hazard, 2004)

Termin „uzależnienie od Internetu” (ang. *Internet Addiction Disorder*, IAD) został zaproponowany przez amerykańskiego psychiatrę Goldberga w 1995 roku. Goldberg (1996) oparł swoją interpretację uzależnienia od Internetu na kryteriach uzależnień w rozumieniu obowiązującej klasyfikacji zaburzeń psychicznych (DSM). Badacze prowadzili prace nad zjawiskiem uzależnienia od nowego medium jakim był komputer i Internet od połowy lat 90 - tych. Griffiths (1996, 2000) zaproponował pojęcie technologicznego uzależnienia jako niechemiczną (a zatem behawioralną) zależność w interakcji między człowiekiem a maszyną. (M. Rowicka, *Uzależnienia behawioralne*, 2015)

Aby ocenić, czy dane zachowanie ma rzeczywiście charakter uzależnienia, należy porównać je z kryteriami klinicznymi tego zjawiska. M. D. Griffiths określa, że składa się na to pewna liczba wspólnych elementów:

- 1) wyrazistość emocjonalnego podporządkowania, co oznacza, że konkretne zachowanie staje się najistotniejsze w życiu człowieka i dominuje w jego myśleniu (absorbując umysł, powodując zniekształcenia poznawcze), w uczuciach (wywołuje pożądanie) oraz w zachowaniu (zniekształca interakcje społeczne). Osoba ta, w danym momencie zajmując się czymś innym, nieustannie myśli o chwili, gdy podejmie zachowania od których jest uzależniona;
- 2) zmiana nastroju, postrzegana jako strategia radzenia sobie z emocjami poprzez podekscytowanie bądź ożywienie albo paradoksalnie doznawanie uspokajającego uczucia ucieczki lub odseparowania się od rzeczywistości. Ta sama czynność w różnych sytuacjach może wywoływać odmienne stany;
- 3) tolerancja dawkowania, tzn. z czasem do osiągnięcia tych samych rezultatów emocjonalnych wymagana jest coraz większa „dawka” danego zachowania. Np. hazardzista stopniowo zwiększa stawkę po to, by osiągnąć taką samą euforię, jaka początkowo towarzyszyła mu przy mniejszych stawkach;
- 4) objawy odstawienia, tj. nieprzyjemne uczucia i objawy fizjologiczne pojawiające się w chwili nagłego ograniczenia pożądanej aktywności (np. drżenie, ponury nastrój, rozdrażnienie, pocenie się dłoni, nudności, skurcze żołądka itp.);
- 5) konflikt, pojawiający się często pomiędzy osobą uzależnioną a otoczeniem, np. środowiskiem pracy czy życiem szkolnym (konflikt interaktywny). Innym rodzajem może być konflikt intrapsychiczny (dyskomfort wewnętrzny podczas którego osoba uzależniona ma poczucie utraty kontroli);
- 6) nawrót, tendencja do wielokrotnego powracania do wcześniejszych wzorców postępowania. Nawet najbardziej ekstremalne zachowania, typowe dla szczytowego okresu uzależnienia, mogą szybko pojawić się ponownie po wielu latach abstynencji i kontroli.

Definicja: Davis (2001) zaproponował teorię patologicznego użytkowania Internetu opartą na koncepcji poznawczo - behawioralnej, tj. łączącą komponenty poznawcze i behawioralne. Obecnie częściej można się spotkać z terminem uzależnienie od lub zaburzenie korzystania z Internetu.

Kimberly Young, psycholog z University of Pittsburgh (USA), w połowie lat 90, jako pierwsza zaproponowała, aby uzależnienie od Internetu zacząć traktować jako chorobę, czym naraziła się zwolennikom poglądu, że uzależnić się można tylko od substancji chemicznych. Naukownicy zaproponowała definicję uzależnienia od Internetu opartą o kryteria patologicznego hazardu w klasyfikacji zaburzeń psychicznych DSM-IV. W jej definicji uzależnienie od Internetu jest związane z zaburzeniem kontroli impulsów i przyczynia się do pogorszenia funkcjonowania w sferze psychologicznej, społecznej i zawodowej (Young, 1998).

Young (1999) wyróżniła **pięć podtypów uzależnienia** (form zachowań będących przejawem uzależnienia związanego z Internetem):

1. **Erotomanię internetową** (cyber seksual addiction), np. oglądanie filmów i zdjęć o charakterze pornograficznym, uczestniczenie w chatach o tematyce seksualnej. Zaburzenie to można określić jako nałogowe korzystanie ze stron pornograficznych. U podłoża tych zachowań mogą leżeć zaburzenia preferencji seksualnych, takie jak pedofilia, wojeryzm, ekshibicjonizm i inne.
2. **Socjomanię internetową** (cyber-relationshi paddiction) – uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych, np. chat – roomy, grupy dyskusyjne, które

zastępują rodzinę i przyjaciół (np. wysłanie nawet 350 e-maili i otrzymanie 400 e-maili dziennie). Z badań wynika, że co drugi internauta w Polsce wykorzystuje sieć do zawierania nowych znajomości. Tacy ludzie potrafią godzinami rozmawiać z innymi przez Internet, natomiast mają trudności w kontaktach bezpośrednich.

3. **Uzależnienie od sieci internetowej** (net compulsions) – jest ono bardzo podobne do uzależnienia od komputera, z tym że dotyczy sieci np. uzależnienie od gier hazardowych (internetowy patologiczny hazard w kasynach sieciowych), od gier sieciowych, od aukcji, zakupów on-line. Uzależnieni przez cały czas pozostają zalogowani i obserwują, co się dzieje w wirtualnym świecie.
4. **Przeciążenie informacyjne** – przymus pobierania informacji (information overload), np. poszukiwanie nowych informacji, przeszukiwanie baz danych.
5. **Uzależnienie od komputera** (computer addiction) - np. gry komputerowe. Do tych podtypów można dodać uzależnienie od blogów polegające na śledzeniu cudzych historii życia oraz hakerstwo.

John Suler wyróżnia natomiast dwa typy uzależnienia od Internetu: niespołeczny - poszukiwanie informacji oraz społeczny - związany z korzystaniem z komunikatorów, poczty e-mail, chatów, mediów społecznościowych, itp.

Najbardziej popularnym rodzajem zależności od Internetu jest socjomania internetowa – nawiązywanie kontaktów społecznych wyłącznie poprzez sieć – na portalach /w sieciach społecznościowych, poczcie elektronicznej, forach dyskusyjnych, czatach (Andrzejewska, 2014).

Najpopularniejsze na świecie sieci społecznościowe to: amerykański Facebook, Twitter oraz portal LinkedIn, ponadto Instagram – fotograficzny serwis społecznościowy, który umożliwia użytkownikom edycję zdjęć i filmów, stosowanie do nich filtrów cyfrowych oraz udostępnianie ich w różnych serwisach społecznościowych. Pojawiły się również i zdobyły popularność aplikacje Snapchat czy Tik Tok.

Do definicji zaburzenia korzystania z Internetu zaproponowano cztery obszary, które miały być włączone do DSM-V (Block, 2008):

- zaabsorbowanie Internetem, które prowadzi do utraty poczucia czasu czy ignorowania podstawowych potrzeb np. głodu czy pragnienia;
- symptomy odstawienne (przejawiające się złością, gniewem lub depresyjnym nastrojem);
- wzrastająca tolerancja (manifestująca się poprzez dłuższe użytkowanie komputera, ale także poprzez potrzebę posiadania nowego sprzętu czy oprogramowania);
- negatywne konsekwencje płynące z zaangażowania się w używanie komputera (takie jak zmęczenie, kłótnie, obniżone oceny lub jakość pracy czy samotność).

Przebywanie w wirtualnej rzeczywistości może charakteryzować się ograniczeniem doświadczeń sensorycznych, elastycznością tożsamości, anonimowością, zrównaniem statusów, przekraczaniem ograniczeń przestrzennych, możliwością nawiązania wielu kontaktów oraz możliwością dokumentowania tych kontaktów. W wielu przypadkach stanowi to istotną gratyfikację.

Sygnaly ostrzegawcze nadużywania komputera/Internetu obserwowane jako zachowanie:

- aktywności tego typu pochłaniają zbyt dużo czasu;
- stanowią jedyny sposób radzenia sobie z problemami lub ucieczkę od nich;

- człowiek wykonuje je nadal mimo określonych szkód, jakie z tych czynności wynikają np. dług, kłopoty z prawem (łamanie praw autorskich, handel nielegalnymi substancjami), problemy w pracy czy szkole;
- odbywają się kosztem innych ważnych aktywności, relacji, zainteresowań;
- pojawiają się relacje stricte internetowe - zawieranie przyjaźni jedynie przez komunikatory społecznościowe, tj. Facebook, czaty, grupy dyskusyjne, itp.
- hazard on-line,
- aukcje internetowe,
- nadmierne zakupy w sieci,
- ściąganie z Internetu programów, filmów muzyki (łamanie prawa-piractwo)
- obsesyjne granie w gry komputerowe, głównie on-line,
- ciągłe porządkowanie informacji na komputerze,
- ciągłe rozbudowywanie komputera - by był szybszy, lepszy, wydajniejszy,
- oglądanie, kupowanie, kopiowanie pornografii komputerowej,
- kradzież pieniędzy po to, by kupować nowe gry;
- udział w drobnych przestępstwach;
- wagarowanie po to by grać;
- nieodrabianie zadań domowych i złe oceny w szkole;
- zaniedbywanie życia towarzyskiego;
- zauważalny wzrost poziomu agresji.

Psychologiczne sygnały ostrzegawcze nadużywania komputera/Internetu:

- fobie społeczne, wyrażające się w unikaniu bezpośrednich kontaktów z innymi ludźmi, zachwianie niewerbalnej sfery komunikacji oraz depresje spowodowane brakiem kontaktu z siecią,
- uczucie stałego rozdrażnienia i napięcia,
- huśtawki nastrojów, poczucie szarości i monotonii życia,
- poczucie zagubienia w rzeczywistości (nie rozumie się tego, co dzieje się z samym sobą, nie rozumie się innych),
- apatia, obojętność (zwłaszcza świata realnego w przeciwieństwie do wirtualnego),
- nieumiejętność skutecznego komunikowania własnych potrzeb, myśli i uczuć, rozwiązywania sytuacji konfliktowych, co może prowadzić do cyberbullyingu,
- zaburzenie kreatywności i wyobraźni, wytrwałości, i umiejętności odkładania gratyfikacji w czasie (w świecie wirtualnym gratyfikacja jest natychmiastowa).

Interpersonalne sygnały ostrzegawcze nadużywania komputera/Internetu:

- narastanie konfliktów z innymi,
- nieuzasadnione pretensje do osób z otoczenia,
- przeżywanie złości bez wyraźnego powodu w relacjach z rodziną, przyjaciółmi,
- wzrost kontaktów z osobami, które mają podobne zainteresowania związane z Internetem (np. „*tylko gracze się liczą*”),
- izolowanie się od ludzi.

Zmiany w trybie życia:

- odkładanie ważnych zajęć na potem (poczucie, że wszystko się „rozłazi”),
- zaniedbywanie zwyczajów panujących w domu, np. wspólnych posiłków, obowiązków domowych,
- ucieczka w samotność,
- rozregulowanie cyklu okołodobowego (aktywność – sen).

Z badań wynika, że 25% internautów uzależniło się w ciągu pierwszych 6 miesięcy od rozpoczęcia wędrówek po sieci, 58 % w ciągu 6-12 miesięcy, 17 % po ponad roku. Osoby spełniające kryterium uzależnienia spędzały przy komputerze 38-40 godzin tygodniowo. Z Internetu w równym stopniu korzystają zarówno kobiety (49%) jak i mężczyźni (51%).

Warte uwagi dane przyniosło Badanie *EU Kids Online* (część pierwsza została zrealizowana w czerwcu 2009 r.). Jednym z pierwszych symptomów wchodzenia w fazę uzależnienia jest przedkładanie surfowania w sieci nad inne ważne dotąd w życiu sprawy, obowiązki, przyjemności. Prawie połowa badanych uczniów (47%) przyznała, że zaniedbywanie nauki i otrzymywanie gorszych stopni w skutek długiego surfowania online nie jest im obce. Podobnie, 46% nastolatków odpowiedziało, że zdarza im się być niedospanym z powodu długotrwałego korzystania z sieci. Aż 48% zaniedbywało przez Internet domowe obowiązki. Innym symptomem popadania w uzależnienie od sieci jest ukrywanie przed innymi osobami długości czasu spędzanego online.

Po przeanalizowaniu klasyfikacji krajów według korzystania z Internetu przez dzieci i ryzyka napotkania niebezpieczeństwa w Internecie okazało się, że Polska znajduje się w kategorii ryzyko „wysokie–wysokie” (obok Estonii, Islandii, Holandii, Norwegii, Wielkiej Brytanii i Słowenii). Respondenci wskazali również na brak zainteresowania ze strony szkoły korzystaniem z Internetu wśród jej uczniów. Tylko 10,5% uczniów stwierdziło, że w ich szkole były prowadzone rozmowy na temat zagrożeń, korzyści i skutków korzystania z sieci.

Badania *EU Kids Online „Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo – część 2”* wykazały, że dzieci zaczynają korzystać z Internetu w coraz młodszym wieku (w Polsce ok. 9 r.ż.). Biorąc pod uwagę wszystkie kraje, jedna trzecia (33%) 9 i 10 –latków korzystających z Internetu było w sieci codziennie. Od 18 do 38% użytkowników stwierdziło u siebie symptomy uzależnienia (od 1 do 4 symptomów). 9% ogółu badanych (11% chłopców, 7% dziewcząt) podało występowanie u siebie wszystkich pięciu możliwych do wyboru symptomów:

- 1) zaniedbanie potrzeby spożywania posiłków lub potrzeby snu z powodu Internetu;
- 2) nieudane próby ograniczenia czasu korzystania z sieci;
- 3) poczucie niezręczności w przypadku braku dostępu do Internetu;
- 4) zaniedbanie rodziny, przyjaciół, znajomych, obowiązku nauki szkolnej, hobby z powodu nadmiernego korzystania z sieci;
- 5) uświadomienie sobie faktu korzystania z Internetu dla samego bycia online (bez większego zainteresowania działaniem).

Najczęstszym zagrożeniem jest kontaktowanie się z osobami nieznanymi (25%) oraz napotkanie treści potencjalnie zagrażającym rozwojowi społecznemu dziecka (24%). 93% rodziców pozostaje biernych podczas korzystania przez swoje dziecko z Internetu oraz 66% dzieci nie czuje się ograniczona w tej aktywności ze względu na sprawowane przez rodziców sposoby kontroli rodzicielskiej.

Z badań wynika również, że badani eksperymentują ze swoją tożsamością i przez to znacznie częściej doświadczają ekspozycji na treści związane z seksem lub podtekstem seksualnym.

Użytkownicy zadeklarowali potrzebę większego wsparcia i kontroli ze strony rodziców i nauczycieli.

Kolejna analiza dotyczy *Badania nadużywania Internetu przez młodzież w Polsce i Europie EU NET ADB*. Badanie zostało przeprowadzone w 2012 roku w Grecji, Niemczech, Holandii, Islandii, Polsce, Rumunii i Hiszpanii. Wyniki dotyczące polskiej młodzieży wskazują na to, że niemal 90% nastolatków w wieku 14–17 lat posiadało wówczas profil na przynajmniej jednym portalu społecznościowym (w 2009 roku procent ten był równy 60,4).

Fakt ten może dowodzić wzrostu popularności serwisów społecznościowych wśród młodzieży w ostatnich latach. Zakładanie prywatnych kont cieszy się większą popularnością wśród dziewcząt niż chłopców, to one także posiadają większą liczbę znajomych niż chłopcy.

Badanie dowiodło, że pomiędzy intensywnym użytkowaniem portali społecznościowych a różnymi problemami psychospołecznymi istnieje ścisła zależność. Najsilniejszy związek zauważalny jest w przypadku zachowań nieprzystosowawczych oraz agresywnych. Stwierdzono także, że osoby zbyt intensywnie korzystające z serwisów społecznościowych zdecydowanie częściej korzystają z zasobów Internetu w sposób dysfunkcyjny i są w dużym stopniu narażone na uzależnienie.

Z badań, przeprowadzonych przez B. Pawłowską i E. Potembską w latach 2010–2011 na próbie 694 osób w wieku 13 – 24 lata nad rozpowszechnieniem zagrożenia uzależnieniem od telefonu komórkowego (fonoholizmem), wynika, że w naszym kraju kryteria uzależnienia od telefonu komórkowego spełniało wówczas ok. 3% młodzieży (2,9% dziewcząt i 2,5% chłopców). Zagrożenie tym uzależnieniem z kolei wykazywało aż 35% badanych osób. Fonoholizmem zagrożone są częściej kobiety niż mężczyźni (Pawłowska, Potembska, 2011). Czy obecnie sytuacja wygląda lepiej przy coraz bardziej powszechnej dostępności telefonów komórkowych?

Kto jest najbardziej podatny na uzależnienie? Szmajdziński(2005).

1. **Dzieci** – cały czas się rozwijają, trudno im oddzielić to, co dobre od tego, co złe, emocjonalnie nie są gotowe na określone treści pojawiające się w Internecie lub gry komputerowe niedostosowane do ich wieku rozwojowego.
2. **Osoby młode** – często w kryzysie wieku dorastania, sfrustrowane, zagubione w świecie dorosłych, szukające własnych granic i potrzebujące dowartościowania.
3. **Osoby z problemami emocjonalnymi**, wycofane, nieśmiałe, o niskim poczuciu własnej wartości, izolujące się od ludzi. W świecie wirtualnym mogą czuć się bezpiecznie, ponieważ nikt nie dostrzega ich słabości. W rzeczywistości wirtualnej odnajdują dla siebie bardziej przyjazne formy kontaktu niż w świecie realnym.
4. **Osoby z zaburzeniami afektywnymi** (zaburzeniami nastroju), jest to grupa zaburzeń endogennych, w których okresowo występują zaburzenia nastroju, emocji i aktywności. Zaburzenia te mogą się przejawiać występowaniem np. zespołów depresyjnych.
5. **Osoby traktujące Internet, komputer jako sposób na nudę** i wypełnienie wolnego czasu.
6. **Osoby chcące uciec od rzeczywistości** – która wydaje się szara, monotonna (w Internecie mogą czuć się blisko z innymi, są rozumiane).
7. **Osoby, które przestały pić alkohol**, przyjmować narkotyki, a nie wypracowały jeszcze skutecznych i konstruktywnych sposobów radzenia sobie z napięciem w nienalógowy sposób i zamieniają substancje na Internet, gry komputerowe.
8. Mężczyźni, którzy w sieci **szukają okazji** do dominacji nad innymi.
9. Kobiety **szukające** wsparcia, przyjaźni, romansu, w niesatysfakcjonujących związkach. Kobiety, które nadmiernie korzystają z komputera, kompensują sobie w ten sposób różne niezaspokojone potrzeby. Na 28 badanych uzależnionych kobiet, 12 odpowiedziało, że uzależniło się od komputera na urlopie wychowawczym, podając jako przyczynę frustrację, osamotnienie emocjonalne, brak możliwości samorealizacji, monotonię życia, niedocenywanie ich roli przez mężów, brak czasu na rozrywkę, dolegliwości o charakterze nerwicowym.
10. **Osoby bez stałego zajęcia, bezrobotne, samotne.**
11. **Osoby z nieleczonymi dysfunkcjami seksualnymi.**
12. **Osoby spędzające w sieci więcej niż 6 godzin dziennie.**

Zaburzeniu tego typu może towarzyszyć depresja, lęk, unikanie kontaktu z innymi ludźmi, problemy ze snem. Typowe jest komunikowanie się z domownikami lub przyjaciółmi bez wstawania znad komputera i spędzanie tak wielu godzin. Jeżeli takie zachowania się powtarzają i są połączone z innymi objawami, to istnieje duże ryzyko uzależnienia.

Wykryto szereg biologicznych i genetycznych czynników ryzyka, sprzyjających uzależnieniom; należą do nich:

- niski poziom serotoniny - zwiększa ryzyko rozwoju patologicznego zachowania, przyczynia się do objawów depresji;
- dziedziczenie genów odpowiedzialnych za rozwój uzależnienia (niedobór lub wadliwe wydzielanie dopaminy odpowiedzialnej za przeżywanie radości i euforii);
- przyjmowanie leków działających na układ dopaminergiczny – stosowane w chorobach związanych z niedoborem dopaminy (np. choroba Parkinsona);
- występowanie danego uzależnienia u członka rodziny – np. dzieci hazardzistów 2-4 razy bardziej narażone są na rozwój uzależnienia od hazardu;
- deficyty uwagi (ADD) oraz nadpobudliwość psychoruchowa (ADHD). Wspólnym elementem to słaba kontrola impulsów oraz wysoka reaktywność.

(Tucholska, 2008; za: Ogińska-Bulik, 2010)

Wśród czynników ryzyka u dzieci wymienia się negatywne relacje rodzinne (przemoc, zaniedbanie), niską samoocenę, osamotnienie, brak odpowiedniej stymulacji (odczuwanie nudy), objawy depresyjne ze stanami lękowymi, deficyty uwagi (ADD), nadpobudliwość psychoruchową (ADHD), całościowe zaburzenia rozwoju (zespół Aspergera, autyzm).

Jak rozwija się uzależnienie behawioralne?

1. Etap zaangażowania: człowiek przeżywa zaciekawienie, czasem fascynację możliwościami Internetu; odkrywa wpływ przebywania w sieci, czy przed komputerem na nastrój, pojawiają się myśli, np. „mam zły dzień, to sobie zagram w grę lub porozmawiam z kimś w sieci i nastrój mi się poprawi”. Zwykle jednak pojawia się refleksja i świadomość, że medium to ma swoje ograniczenia. Większość osób pozostaje na tym poziomie używania komputera. Są jednak osoby, dla których Internet, komputer staje się źródłem różnych emocji, do których chcą wracać. Ta grupa przechodzi do fazy drugiej.
2. Etap zastępowania - człowiek zaczyna zastępować uczucia tym, co robi w Internecie. Gdy czuje się poirytowany, smutny, niezrozumiany, szuka rozwiązań swoich problemów i ulgi w sieci (regulowanie stanów emocjonalnych). Na tym etapie następuje coraz większa koncentracja życia wokół komputera - „centrum świata”; ważniejsze staje się samo przebywanie w sieci niż znalezione treści (bezsensowne, wielogodzinne przeglądanie stron, np. ofert aukcji, sprawdzanie skrzynki e-mailowej).
3. Etap ucieczki - coraz bardziej doświadczają się braku komputera i Internetu poza wirtualnym światem. Rodzina, otoczenie uskarża się na brak kontaktu z daną osobą, choć ona sama może mieć poczucie bogatego życia społecznego, a z drugiej strony pogłębiać się mogą objawy depresyjne i poczucie winy w wyniku zaniedbania (np. obowiązków rodzinnych, szkolnych). Dochodzi często do konfliktów, próby odseparowania od komputera. Charakterystyczne jest ukrywanie faktów związanych z używaniem komputera, pomniejszanie czy zaprzeczanie. W tej fazie aktywność wirtualna spełnia rolę „protezy” dla poczucia własnej wartości, które tylko przy jej pomocy jest realizowane.

Kryteria diagnostyczne DSM-V: rozpoznanie zaburzenia korzystania z gier internetowych oznacza stwierdzenie pięciu lub więcej z dziewięciu poniższych kryteriów, które muszą wystąpić w ciągu 12 miesięcy poprzedzających badanie (Lemmens, 2015):

1. Zaabsorbowanie grami komputerowymi, polegające na myśleniu o poprzednich grach i wyczekiwaniu kolejnej gry w czasie, kiedy się nie gra. Granie w gry internetowe staje się dominującą czynnością w życiu codziennym.
2. Objawy odstawienne pojawiające się, gdy dana osoba zostaje pozbawiona możliwości korzystania z gier internetowych, zamierza zredukować czas poświęcony na gry lub zaprzestać grania, takie jak: drażliwość, frustracja, złość, niepokój lub smutek. Nie występują jednak żadne dolegliwości fizyczne związane z zaprzestaniem grania.
3. Tolerancja, czyli potrzeba spędzania coraz większej ilości czasu na graniu w gry.
4. Nieskuteczne próby zaprzestania, zredukowania lub kontrolowania swojego udziału w grach internetowych.
5. Utrata zainteresowania innymi poprzednimi hobby i rozrywkami w wyniku udziału w grach internetowych. Gry wchodzą w miejsce dotychczasowych zajęć, całkowicie je wypierając.
6. Nadmierne korzystanie z gier internetowych - mimo posiadania wiedzy na temat powodowania przez nie problemów psychospołecznych.
7. Oszukiwanie członków rodziny, terapeutów lub innych osób, co do ilości czasu spędzanego na korzystaniu z gier.
8. Korzystanie z gier internetowych aby uciec lub przynieść sobie ulgę w przypadku negatywnego nastroju (np. poczucia bezradności, winy, niepokoju).
9. Narażenie lub utrata istotnej więzi, pracy, szans edukacyjnych lub zawodowych w wyniku korzystania z gier internetowych.

Zgodnie z propozycją zawartą w DSM-5 zaburzenie korzystania z gier internetowych może być łagodne, umiarkowane lub poważne w zależności od stopnia zakłócenia normalnej aktywności. Osoby z mniej poważnym stopniem ZKGI mogą wykazywać mniej objawów i mniej zakłóceń w swoim życiu. Osoby o poważnym stopniu będą spędzały więcej godzin przed komputerem i będą charakteryzowały się bardziej znaczącą utratą istotnych więzi, itd. (9. kryterium).

Opierając się na kryteriach diagnostycznych uzależnień według ICD – 10 uzależnienie od Internetu można rozpoznawać wówczas, kiedy w okresie ostatniego roku stwierdzono obecność co najmniej **trzech objawów** z poniższej listy:

- 1) silna potrzeba lub poczucie przymusu włączenia komputera i wejścia do Internetu „głód Internetu”;
- 2) przeżywanie dyskomfortu fizycznego, jeśli kontakt z komputerem jest niemożliwy (niepokój, zmienny nastrój, prowadzący nawet do depresji, zachowania agresywne, problemy z koncentracją, ból głowy, zaburzenia snu, bębnienie palcami imitujące korzystanie z klawiatury w sytuacjach niezwiązanych z komputerem, natrętne myśli, pocenie się dłoni, nudności, skurcze żołądka);
- 3) problemy z kontrolowaniem czasu korzystania z Internetu, problemy z unikaniem rozpoczęcia, kończenia oraz utrzymaniem wcześniej wyznaczonych granic;
- 4) koncentracja życia wokół komputera. W przypadku niemożności korzystania z niego mogą pojawić się natrętne myśli związane z komputerem, dzień jest planowany pod kątem możliwości surfowania po sieci;
- 5) ograniczony jest czas na inne, alternatywne źródła przyjemności;

- 6) coraz większa potrzeba spędzania czasu w sieci dla osiągnięcia satysfakcji, dobrego samopoczucia, które poprzednio osiągane było w znacznie krótszym czasie;
- 7) korzystanie z komputera lub Internetu mimo szkodliwych następstw fizycznych, psychicznych i społecznych, o których wiadomo, że mają związek ze spędzaniem czasu przed komputerem, w Internecie (doświadczanie poczucia winy, brak promocji do następnej klasy, zagrożenie rozwodem, itp.). (za *B.T. Woronowicz, 2009*)

Poza uzależnieniami sieć może generować zagrożenie patologicznymi zjawiskami. Nowe media dają duże możliwości agresji rówieśniczej. Agresja elektroniczna przejawia się jako stosowanie przemocy poprzez prześladowanie, zastraszanie, nękanie, wyśmiewanie innych osób z wykorzystaniem Internetu i narzędzi typu elektronicznego takich jak: SMS, e-maile, witryny internetowe, fora dyskusyjne w Internecie, portale społecznościowe i inne. Zjawisko znane jako cyberprzemoc pojawiła się na przełomie XX i XXI wieku. Napastnicy prześladowają swoje ofiary złośliwymi i obraźliwymi SMS-ami lub e-mailami. Bardziej drastyczną formą ataku jest sporządzanie witryn internetowych, wpisów na forach dyskusyjnych czy dręczenia przez komunikatory sieciowe lub Instagram oraz Facebook itp. Prześladowanie przez Internet jest szczególnie groźne, gdyż kompromitujące czy poniżające materiały są dostępne w krótkim czasie dla wielu osób i pozostają w sieci na zawsze, jako kopie na wielu urządzeniach, nawet po ustaleniu i ukaraniu sprawcy.

Kolejne niebezpieczne zjawisko znane jest pod nazwą cyberbullyingu. Cyberbullying, czyli zastraszanie w sieci to agresja rówieśnicza, przyjmująca formę zastraszania dziecka przez rówieśników za pośrednictwem urządzeń elektronicznych: telefonów komórkowych lub komputerów. Zastraszanie w sieci jest bardzo poważnym problemem wśród współczesnej młodzieży i może prowadzić do przypadków samobójstw.

Co różni cyberbullying od tradycyjnego zastraszania:

- może mieć miejsce wszędzie i o każdej porze dnia,
- ofiara może być atakowana będąc w domu;
- świadkami cyberbullyingu może być szerokie grono osób, które porozumiewa się za pomocą urządzeń elektronicznych i postów zamieszczanych w sieci, w bardzo szybkim tempie;
- cyberbullying czasem może być niezamierzony, czyli np. osoba zamieszczająca obraźliwy post może sobie nie zdawać sprawy z jego zgubnych skutków.

Formy cyberbullyingu:

- chaty, blogi i fora internetowe – mimo że wiele z nich jest moderowanych, to jednak uczestnicy rozmów mogą być narażeni na agresję słowną;
- wiadomości tekstowe – mogą być wysyłane bezpośrednio na telefon dziecka;
- rozmowy telefoniczne – dziecko może odebrać pełen agresji przekaz bezpośrednio ze swojego telefonu;
- wiadomości MMS – obelżywe zdjęcia i pliki video;
- poczta email – nowe adresy mogą być wykreowane w ciągu minuty;
- media społecznościowe - posty o obelżywej i agresywnej treści, materiały multimedialne mogą być publikowane np. za pośrednictwem Facebooka lub Twittera i in., (np. przedstawiające daną osobę w nieprzyjemnej sytuacji, utrwała się wizerunek osoby, takie akty będą przez nią odbierane jako bardziej bolesne czy szkodliwe). Istnieje tu duży potencjał wiktyimizacji (proces stawania się ofiarą, podatność na doznawanie krzywd i powtórne zranienia);
- fałszywe profile –wykreowane tylko po to, by atakować konkretną osobę lub grupę osób.

Czym z kolei jest seksting? Polega na rozsyłaniu przez nastolatki własnych lub cudzych zdjęć w erotycznych pozach lub w seksualnym kontekście. W USA przyznaje się do tego 20 proc. nastolatków. Na założonych przez siebie profilach na FB nastolatki zamieszczają zdjęcia koleżanek z podtekstem seksualnym, podobnych stron w Internecie jest dużo, a ich liczba rośnie. Pod fotografiami mogą pojawiać się komentarze, często wulgarne. Zgodnie z wynikami polskiego badania „Bezpieczeństwo dzieci w Internecie” z 2014 r. 11% respondentów zadeklarowało, że wysyłało takie zdjęcia lub filmy. Odbiorcami i nadawcami takich wiadomości najczęściej byli znajomi, a najpopularniejszym motywem „podrywanie”, czy próba zwrócenia na siebie uwagi. W znaczącym procencie przypadków jednakże w wymianę zdjęć były zaangażowane także zupełnie obce osoby. Co dziewiąty nastolatek (11%) deklaruje, że sam wysłał taką wiadomość ze swoim zdjęciem bądź filmem. Odsetek ten był wyższy wśród dziewcząt. Odbiorcami wiadomości był najczęściej chłopak/dziewczyna respondenta i były one wysyłane przede wszystkim w ramach flirtu w związku. Tylko 1% osób spośród tych, którzy wysłali zdjęcia, zadeklarował, że spotkało ich z tego powodu coś przykrego (brak świadomości, że wysyłane materiały mogą być niewłaściwie wykorzystane).

Niestety, w sieci może mieć miejsce również child grooming (uwodzenie dziecka) – działania podejmowane w celu zaprzyjaźnienia się i nawiązania więzi emocjonalnej z dzieckiem, aby zmniejszyć jego opory i później je seksualnie wykorzystać. Jest to także mechanizm używany, by nakłonić dziecko do prostytucji czy udziału w pornografii dziecięcej. Potocznie poprzez child grooming rozumie się uwodzenie dzieci przez Internet.

Co jeszcze niesie ciemna strona Internetu? Są to patotreści, które mogą być generowane przez niektórych youtuberów (influencerów). Szkodliwe treści w internecie definiuje się jako „materiały, które mogą wywołać negatywne emocje u odbiorcy lub które promują niebezpieczne zachowania”. Zalicza się do nich przede wszystkim pornografię, materiały ukazujące przemoc, a także treści zachęcające do zachowań szkodliwych dla zdrowia (np. używania narkotyków) lub autodestrukcyjnych (samookaleczenia, samobójstwa itp.). Materiały takie są szczególnie niebezpieczne dla najmłodszych odbiorców – dzieci i młodzieży, mogą bowiem negatywnie wpływać na ich rozwój emocjonalny, poznawczy i społeczny. Opisywane treści prezentowane w sieci w postaci transmisji internetowej (stream), fragmentów transmisji (shoty), filmów, zdjęć i innych form przekazu, w których nadawca lub grupa nadawców prezentują zachowania sprzeczne z normami społecznymi, niosące demoralizujący przekaz, obejmujący zachowania takie jak: przemoc fizyczna, psychiczna, seksualna, libacje alkoholowe, poniżanie, zażywanie narkotyków i inne.

Znając rodzaje i zakres zagrożeń, można w wyważony sposób przedstawić pozytywne i negatywne strony współczesnych mediów. Pokazujemy dzieciom, jak zdrowo używać nowoczesnych technologii, gdyż mimo biegłości technicznej w posługiwaniu się różnymi mediami, potrzebują wskazówek, jak tę biegłość wykorzystać bez szkody dla siebie.

Opracowano w oparciu m.in. o materiały szkoleniowe z Wojewódzkiego Ośrodka Terapii Uzależnień i Współuzależnień w Toruniu

Dorota Zinkiewicz
psycholog PPP