

## Stop! Sieciholizm

Attention! Cyberaddiction

Agnieszka Ogonowska  
 Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie  
 Instytut Filologii Polskiej  
 Pracownia Edukacji Medialnej

### Wprowadzenie

Uzależnienie od Internetu – AID (ang. *Internet Addiction Disorder*), zwane inaczej sieciholizmem, zalicza się do uzależnień behawioralnych. W grupie tej znajdują się wszystkie formy zachowań kompulsywnych, czyli opartych na przymusie ich powtarzania: wykonanie określonej czynności, w tym przypadku korzystania z usług internetowych – kojarzone jest przez jednostkę z przyjemnością i nagrodą. Analogiczny mechanizm działa w uzależnieniach od hazardu czy zakupów (także w środowisku wirtualnym). Podobnie jednak jak przy nadużywaniu substancji psychoaktywnych (np. alkoholu, narkotyków, środków stymulujących, halucynogenów, środków sedatywno-trankwilizujących czy nikotyny) pojawiają się typowe objawy uzależnienia. Wzrasta tolerancja na Internet, tzn. potrzeba coraz więcej czasu, aby osiągnąć wyjściowy poziom satysfakcji związany z jego użytkowaniem, pojawiają się

objawy odstawienia: pobudzenie psychoruchowe, lęk, obsesyjne myślenie o Sieci, rozdrażnienie, uczucie rozbicia, depresja, problemy z koncentracją, agresja skierowana na osoby ograniczające dostęp do medium (np. u dzieci wobec rodziców) oraz mimowolne ruchy palców przypominające klikanie w klawiaturę, widoczne zwłaszcza podczas snu u osoby uzależnionej. Jednostka cierpiąca na AID często okłamuje najbliższe otoczenie – rodzinę i przyjaciół – co do ilości godzin poświęcanych na tę aktywność oraz jej celu, „ucieka w Internet”, by załagodzić uczucie pustki, stany depresyjne, sytuacje stresowe w realnym życiu i niezależnie od rosnących kosztów finansowych i społecznych – obsesyjnie powraca do korzystania z Sieci. Nierzadko dokonuje czynów przestępczych (np. kradzieży) i zadłuża się, aby uzyskać środki na zaspokojenie potrzeby. Początkowo najbliższe otoczenie może nie rozpoznawać tego nałogu, tłumacząc większe zaangażowanie w Sieć rozwojem zain-

## Stop! Siecioholizm

interesowań informatycznych lub naukowych wychowanka (zwłaszcza u osób niepełnoletnich i pozostających na utrzymaniu rodziny). We wczesnych stadiach rozwoju cybernałogu opiekunowie dziecka, nieświadomi znaczenia nowej sytuacji, są często zadowoleni, iż spędza ono więcej czasu w domu i pod ich kontrolą. Nie mają pojęcia, iż ekran komputera jest w istocie bramą do alternatywnego świata, a świadomość bycia w bezpiecznym otoczeniu ogranicza czujność internauty oraz obniża jego zdolność podejmowania racjonalnych decyzji i wyborów. Symptomatyczne dla rozwoju uzależnienia jest obniżanie się ocen, brak zainteresowania nauką, przedłużająca się absencja w szkole, niedopełnianie, a z czasem całkowite zaniedbanie normalnych obowiązków domowych, wydawanie pieniędzy przeznaczonych na obiady, wycieczki klasowe, zajęcia pozalekcyjne lub dojazdy na rozrywki internetowe (np. gry sieciowe, hazard *online*), obniżenie sprawności psychofizycznej (dziecko wiecznie zmęczone, rozdrażnione, zaspane, blade), nieuzasadnione pożyczki od rodziny, przyjaciół, znajomych, sąsiadów, brak zainteresowania spożywaniem posiłków, wyglądem i dbałością o higienę osobistą. Wskazywane zachowania pomagają w ustaleniu, iż granica między normalnym a patologicznym korzystaniem z medium została przekroczona. W wielu wypadkach uzależnieni rodzice stają się negatywnym w tym przypadku wzorem naśladowania dla swoich wychowanków. Negatywnym modelem są także ci rówieśnicy i koledzy z klasy lub podwórka, którzy prowadzą analogiczny tryb życia: ich codzienne funkcjonowanie i zainteresowania zaczynają się i kończą na Internecie.

W przypadku osób dorosłych, u ich bliskich pojawia się przekonanie (wzmacniane zresztą przez samego zainteresowanego), że ciągle korzystanie z Internetu jest związane z aktywnością zawodową, koniecznością załatwienia spraw domowych (np. obsługą rachunków bankowych, monitorowaniem sytuacji finansowej rodziny, obowiązkiem dokonywania opłat, „załatwianiem” bieżącej korespondencji elektronicznej) lub poszukiwaniem (nowej) pracy.

### Cel pracy

Opis podstawowych form cyberuzależnienia, ich geneza oraz skutki psychologiczne i społeczne.

### Formy i fazy uzależnienia od internetu

Netnałóg przybiera kilka podstawowych form oraz posiada specyficzną dynamikę rozwoju złożoną z trzech podstawowych faz (analogicznie jak w uzależnieniach od substancji psychoaktywnych): faza eksploracji, faza postępującego zaangażowania i faza destrukcji. Najczęściej dopiero ta ostatnia wskazuje rodzinie uzależnionego na istnienie problemu. Późne rozpoznanie wynika zwykle z niskiej wiedzy społecznej na temat nowych form uzależnień od technologii, po drugie jest pokłosiem rzeczywistych przyczyn wystąpienia tego nałogu w rodzinie (np. rodzice nie rozpoznają problemu swojego dziecka, bowiem nie mają dla niego czasu; dziecko ucieka w Internet, bowiem czuje się „niedoinwestowane” emocjonalnie). Opiekunowie zatem nie zauważają problemu, bowiem nie darzą swojego

dziecka wystarczającym zainteresowaniem, a ich podopieczny tym łatwiej ulega magii Internetu, gdy nie czuje wsparcia, opieki, miłości, akceptacji i zainteresowania ze strony swojej najbliższej rodziny.

Pierwszą formą netnałogu jest uzależnienie od cyberseksu, zwane inaczej erotomanią internetową (ang. *cybersexual addiction*). Objawia się ona ciągłym, wielogodzinnym przeglądaniem stron pornograficznych i/lub prowadzenie rozmów w cyberprzestrzeni o tej tematyce. Te zastępcze formy realizowania potrzeb seksualnych skutkują spadkiem zainteresowania i aktywności tą sferą życia w realnym świecie. Mogą prowadzić do odrzucenia dotychczasowego partnera oraz osłabieniem wobec niego popędu seksualnego. O rozwoju choroby świadczy zarówno wzrost ilości czasu przebywania w Sieci, jak również pogłębianie się rozwijanych tam relacji (np. wzrasta poziom intymności rozmów z wirtualnymi partnerami). Prawdopodobnie dynamika przebiegu i siła tego nałogu ulegają tym większemu wzmocnieniu, im bardziej medialna „oferta seksualna” odpowiada pierwotnym preferencjom erotycznym podmiotu. W przypadku kontaktów internetowych możliwa jest nieustanna i elastyczna (tzn. dopasowana do zapotrzebowań partnera interakcji) kreacja własnej osoby. Dotyczy ona zarówno wyglądu fizycznego, cech osobowości, zainteresowań, stylu życia, jak i deklarowanych postaw odnośnie do relacji międzyludzkich, związanych z nimi uczuć i zachowań seksualnych. Rozwinięta inteligencja emocjonalna pozwala między innymi na adekwatne rozpoznawanie potrzeb partnera, a co za tym idzie – dostosowanie „własnej oferty afektywnej i uczuciowej” oraz pre-

ferencji erotycznych do zgłaszanych przez niego zapotrzebowań. Działa w tym przypadku klasyczny mechanizm uwodzenia. Uwodziciel, aby z powodzeniem przeprowadzić swoją misję wchodzi w różne role: romantycznego kochanka, czulego opiekuna, dojrzałego mentora, empatycznego doradcy, przyjaciela deklarującego podobne przeżycia i doświadczenia, wyzwolonego partnera seksualnego. Wybór określonego kostiumu jest determinowany albo preferencjami drugiej strony, albo zmienia się w trakcie rozwoju znajomości (wrażenia przekazywane i wywoływane w koncepcji Erwinga Goffmana). Mamy zatem do czynienia z sytuacją, w której obie strony w mniejszym lub większym stopniu grają przed interlokutorem. Jest to mechanizm spotykany także w kontaktach „twarzą w twarz”, ale atrybuty Sieci oferują w tym zakresie specjalne możliwości. Część z nich związana jest z opcją wycofania się z relacji w dowolnym momencie jej trwania. Zubożenie kontaktu internetowego w porównaniu z komunikacją bezpośrednią, w którą zaangażowane są różne kanały sensoryczne (wzrok, słuch, dotyk, zapach, receptory termiczne) jest sukcesywnie nadrobione przez sugestywne i trafiające w oczekiwania partnera komunikaty werbalne, uzupełniane ewentualnie materiałami ikonicznymi lub audiowizualnymi, np. zdjęcia, filmy, grafika. Żądny spełnienia wymarzonej miłości lub kontaktu seksualnego internauta tworzy na tej podstawie idealny obraz partnera, który staje się coraz bardziej bliski i realny, mimo że relacja nadal rozwija się w środowisku Internetu. Nawet gdy dochodzi do bezpośredniego spotkania, wiele otrzymanych wcześniej informacji wpływa na oczekiwania

## Stop! Siecioholizm

wobec partnera i na ocenę jego osoby, zanim napłyną nowe informacje, pozwalające zweryfikować ukształtowane wcześniej postawy.

Druga forma to właśnie uzależnienie od kontaktów sieciowych (ang. *cyberrelation addition*) i wyraźne emocjonalne zaangażowanie w związki internetowe, zwykle ze szkodą dla normalnych relacji społecznych. Internauta stopniowo ogranicza czas przeznaczony na spotkania i nawiązywanie kontaktów w realnym świecie, aż do momentu, gdy traci nawet zainteresowanie najbliższymi: rodziną, przyjaciółmi, bliskimi znajomymi. Sytuacji takiej towarzyszy wycofanie emocjonalne, apatia, psychiczna nieobecność, wygaszenie uczuć oraz spadek intymności w kontaktach bezpośrednich. Osoba uzależniona przestaje interesować się problemami innych osób, z którymi wcześniej łączyły ją związki przyjacielskie czy koleżeńskie; zanika motywacja do spędzania wspólnie wolnego czasu, załatwiania spraw, planowania tych form aktywności, które nie są związane z Siecią. W zastępstwie koncentruje się na rozwijaniu znajomości internetowych, ewentualnie rozwiązywaniu dylematów powierzonych jej przez wirtualnych znajomych i kochanków. Mechanizm ten działa także w drugą stronę: netoholik chętniej zwierza się na czatach lub używając GG, aniżeli decyduje się na szczerą rozmowę z bliskimi o swoich problemach. Część z nich wraz z rozwojem uzależnienia dotyczy jego zgubnych skutków, co dodatkowo wzmacnia uczucie solidarności z innymi ofiarami Internetu. Kontakt z realną rzeczywistością staje się coraz bardziej utrudniony. Niektóre formy tego rodzaju uzależnień przyjmują wyraźnie postać anty-

społeczną, przede wszystkim gdy polegają na gnębieniu i prześladowaniu często przypadkowych ofiar, np. grożeniu im śmiercią, rozpowszechnianiu w sieci krzywdzących i nieprawdziwych informacji z nimi związanych. Zabawa w prześladowcę cieszy się nierzadko powodzeniem u osób, które w realnym życiu uchodzą za wzorowych obywateli, przykładowych uczniów, sympatycznych sąsiadów i uczynnych kolegów z pracy. Sieć daje możliwość kreowania własnej tożsamości niejako *à rebours*, stwarza poczucie bezkarności i anonimowości, pozwala wypróbować własne możliwości w nowych rolach społecznych. Ułatwia także realizację ukrywanych tendencji agresywnych i destrukcyjnych oraz kompensację deficytów, związanych choćby z wyglądem czy niską pozycją społeczną. Cyberprześladowca może mieć kilka ofiar, o których skrupulatnie zbiera informacje, pozwalające ustalić prawdziwą tożsamość ofiary, w tym miejsce zamieszkania, adres, numer telefonu, kart płatniczych, stan rodzinny. Zwykle uzyskuje je od - nieświadomej przykrych konsekwencji - internauty, np. podczas początkowo przyjacielskich rozmów internetowych czy analizy danych, jakie zamieszcza ona dobrowolnie w profilu użytkownika, w swoim blogu czy prowadzonej przez siebie stronie WWW. W przypadku dzieci i młodzieży wykorzystywana jest nagminnie ich niedojrzałość emocjonalna i społeczna, labilność emocjonalna, związany z rozwojem buntu przeciwko autorytetom, a jednocześnie potrzeba posiadania zaufanej osoby, która doradza, rozumie problemy, deklaruje wsparcie oraz pełną akceptację i zawsze ma dla nich czas. Małoletni niezwykle szybko i głęboko anga-

żuje się w wirtualną znajomość, zwłaszcza gdy nie znajduje zrozumienia w swoim rodzinnym otoczeniu, gdy sama rodzina lub jej część przeżywa kryzys (np. rozwód rodziców, śmierć, utrata pracy, zmiana miejsca zamieszkania i szkoły). Dzięki informacjom udzielanym przez dziecko nieznanemu internaucie, ten ostatni posiada dobrą orientację w sytuacji rodzinnej, społecznej swojej ofiary, potrafi szybko i celnie reagować na jej potrzeby emocjonalne, zagubienie, wahania nastroju, kryzysy rozwojowe; wirtualnie uczestniczy w jego życiu codziennym. Rozwój internetowej znajomości sprawia, że małoletni nabiera coraz większego zaufania do swego powiernika, który przestaje być „obcym”, a zaczyna być traktowany w kategoriach przyjaciela, doradcy, autorytetu, ostoji. Z czasem wzrasta również podatność na emocjonalny szantaż, dziecko dopuszcza się czynów, które samo ocenia jako nieracjonalne, zakazane, niebezpieczne (np. wysyła swoje zdjęcia nieznanym, ujawnia informacje poufne dotyczące spraw finansowych - piny, numery kart płatniczych itd.) czy umawia się na spotkania w „realu”. Co ciekawe zachowuje jednocześnie świadomość obowiązywania takich podstawowych zasad bezpieczeństwa: jak zakaz udzielania poufnych informacji nieznanym, czy w ogóle nawiązywanie rozmowy z takimi osobami. Tyle że zakres ich stosowalności do tej pory dotyczył bezpośrednich kontaktów interpersonalnych, a Sieć całkowicie zmienia sposób rozumienia takich podstawowych kategorii, jak: swój i obcy. Prześladowanie ofiary jest dla niektórych internautów nie tylko źródłem namacalnych korzyści, np. materialnych czy seksualnych (przypadek internetowej pedo-

fili), ale także daje poczucie, mocy i kontroli, a także satysfakcji ze skuteczności podejmowanych akcji prześladowczych. Te ostatnie wielokrotnie nie są wcale podejmowane z chęci zemsty na konkretnej osobie, który „podpadła” w realnej rzeczywistości, ale wobec osób całkowicie przypadkowych: łatwowiernych, zagubionych, nieradzących sobie z bieżącymi problemami, chętnymi do zwierzeń, poszukujących przyjaciela. Często komunikacja internetowa pełni przede wszystkim funkcję fatyczną: nie chodzi zatem o to, by przekazać jakieś informacje, by zbudować konkretną relację, ale by pozostawać w ciągłym kontakcie, nawet gdy polega on na przekazywaniu „pustych” informacji.

Kolejna postać sieciorholizmu polega na uzależnieniu od wirtualnych gier (ang. *net gaming*) oraz obsesyjnym uprawianiu hazardu, korzystaniu z możliwości dokonywania zakupów, handlu akcjami za pośrednictwem Internetu. Aktywność w sieci pozwala testować posiadane kompetencje, rywalizować z innymi użytkownikami medium, a ci ostatni stają się dla gracza podstawową grupą odniesienia. Uzależnienie to pociąga za sobą również śledzenie stron WWW poświęconych recenzjom i opiniom na temat nowych produktów (rozwiązań fabularnych, wymogów technicznych komputera, wykorzystanej grafiki, optymalnych strategii grania). Poszczególne gatunki gier komputerowych na różne sposoby wzmacniają zaangażowanie graczy; dzięki wykorzystywaniu motywów związanych z przemocą i agresją seksualną pomagają zaspokajać tendencje antyspołeczne, dostarczają informacji reglamentowanych, choćby z racji wieku jej użytkowników i cenzury rodziców, a przez to po-

## Stop! Siecioholizm

żądanym i atrakcyjnym (reguła „zakazanego owocu”). Gry komputerowe kreują światy niedostępne dorosłym, którzy nie mają niezbędnych kompetencji, by poznać ich tajniki oraz zebrać wiedzę na temat potencjalnej szkodliwości rozrywki, z której z takim upodobaniem korzystają ich podopieczni. Tworzą się enklawy ludzi wtajemniczonych. W przypadku osób pełnoletnich gra staje się alternatywą dla realnego świata, nawet gdy z niej czasowo nie korzystają z powodu obowiązków zawodowych czy rodzinnych, są w niej zakotwiczeni emocjonalnie i mentalnie. Rozważają możliwe strategie, które pragną jak najszybciej wypróbować, ich horyzont zainteresowań ogranicza się do świata gry, przeżywają niepokój przebywając z dala od komputera, reagują agresją, gdy ktoś ingeruje w ich internetową aktywność lub próbuje ją przerwać.

Do najbardziej popularnych form e-hazardu należą z kolei: zakłady bukmacherskie, ruletka, internetowy poker, blackjack, baccarat. Kasyna *online* oferują swoje usługi 24 godziny na dobę. Korzystanie z karty kredytowej i granie w samotności może doprowadzić do silnego uzależnienia od hazardu, a także poważnych problemów natury finansowej i prawnej. Istnieje także niebezpieczeństwo dla młodych internautów, którzy poszukując gier sieciowych natrafiają na gry hazardowe i bez wiedzy opiekunów oddają się nowej, emocjonującej rozrywce. Niezależnie od wieku hazardzisty często kieruje się on złudzeniem gracza – nieracjonalnie ocenia szanse wygranej, zakłada, iż po serii niepowodzeń musi nastąpić wreszcie trafienie. To przeświadczenie zwykle nie znajduje pokrycia w rzeczywistości, a jedy-

nie pogłębia istniejący już deficyt finansowy i rodzi kolejne frustracje, a także wzmacnia motywację do odegrania się.

Następnym typem cybernałogu jest tzw. przeciążenie informacyjne (ang. *information overload*) leżące u podstaw silnej motywacji nieustannego przeglądania stron WWW, aby być „na bieżąco”, a także udział w kilku listach dyskusyjnych jednocześnie, co prowadzi do wyraźnego obniżenia sprawności psychicznej. W praktyce internauta spędza ogromną ilość czasu na swobodnym, często wręcz bezcelowym surfowaniu po zasobach Internetu. Sama świadomość możliwości dotarcia do informacji na wybrany temat działa nagradzająco, co związane jest z poczuciem sprawowania iluzyjnej kontroli nad globalnym magazynem danych pozostających na wyciągnięcie ręki. W innym przypadku poszukiwanie informacji związanych z wybranym zagadnieniem okazuje się niezwykle czasochłonne; przerwanie wirtualnej wędrówki przez osoby trzecie – rodzaj agresji i frustracji, podobnie jak w pozostałych formach cybernałogu. Cechą charakterystyczną infoholików jest także szybkie zapomnianie nabywanych informacji.

Ostatnia forma to tzw. uzależnienie od komputera (ang. *computer addiction*) związane z tym, że osobą spędza mnóstwo czasu przy włączonym komputerze, np. grając w gry nieinteraktywne (układanie pasjanasa), a także gdy traktuje je jak przedłużenie własnego ciała (technologiczną protezę). Tam składowane są niezbędne dane, zapiski, adresy kontaktowe, wyselekcjonowane strony internetowe związane z określonym zagadnieniem. Komputer umożliwia tworzenie blogów, odbiór i pisanie elektronicznej

korespondencji, przechowywanie plików; coraz częściej jest głównym i wyłącznym narzędziem do zapisywania. Awaria komputera i czasowe zawieszenie możliwości korzystania nawet z podstawowych jego funkcji (np. edytora tekstu) jest często postrzegana przez jednostkę na podobieństwo jej własnej choroby. Osoba uzależniona nie tylko traktuje medium antropomorficznie, ale wręcz jako część siebie (np. własnego mózgu, pamięci). W ten sposób granica między techno- i biosferą w indywidualnej percepcji i odczuwaniu ulega załamaniu. To nie komputer ma awarię, lecz cierpi, a przynajmniej odczuwa niepokój z powodu tej technologicznej dysfunkcji cały człowiek, który poszukuje pomocy – dostępu do komputera – korzystając z życzliwości znajomych, kafejek internetowych czy pracowni szkolnej.

Siecioholizmem są zagrożone osoby w każdym wieku, o różnej pozycji społecznej i typie pracy zawodowej, zarówno osoby dysponujące dużą ilością wolnego czasu (inwalidzi, emeryci), jak również jednostki aktywne zawodowo (biznesmeni). Wśród osób podatnych na uzależnienie wymienia się często osoby cierpiące na inne zaburzenia psychiczne (natury obsesyjno-lękowej, psychozy), niedostosowane społecznie (samotne, bez pracy) oraz posiadające inne nałogi (głównie alkoholicy, narkomani i lekomani), a także osoby rozpoczynające swoje kontakty z Internetem. Jak wynika z badań dr Kimberly Young (pionierki badań w zakresie netoholizmu) aż 89% uzależnionych miało dostęp do Sieci od niespełna roku. Warto jednak pamiętać, iż za uzależnienie od Internetu nie należy obarczać samego medium, to jak i w jakim celu z niego korzy-

stamy zależy bowiem od nas samych.

Przy analizie tego nałogu należy wziąć zatem pod uwagę zarówno cechy Sieci (np. oferowane przez nią usługi i formy komunikacji), jak również atrybuty jej użytkowników (ich podatność na uzależnienia). Rozpocznijmy od tych ostatnich.

Netoholizm często współwystępuje z uzależnieniami od innych substancji psychoaktywnych, a u jego podłoża leżą motywacje eskapistyczne (potrzeby ucieczki od realnego świata i związanych z nim problemów, a także od siebie, własnych ograniczeń i poczucia niedostosowania społecznego). To sprawia, że można wyjaśniać przyczyny nałogu poprzez odwołanie do różnych teorii psychologicznych. Jedną z nich jest podejście psychodynamiczne, w ramach którego wskazuje się: na związek uzależnień z urazami z wczesnego dzieciństwa (inspiracje psychoanalityczne), na korelacje z tymi cechami osobowości jednostki, które odpowiadają za odziedziczoną psychiczną podatność na uzależnienia wszelkiego typu. Teorie behawioralne wskazują z kolei na nagradzający mechanizm poddawania się nałogowi, który w percepcji i odczuciach podmiotu kojarzy się ze sferą doświadczeń przyjemnych i waloryzowanych przez niego pozytywnie, mimo ujemnych skutków jednostkowych (zdrowotnych, finansowych, interpersonalnych) i społecznych. Ujęcia biomedyczne podkreślają rolę zaburzeń hormonalnych, neurotransmitterów, aberracji chromosomów bądź nadwyżkę lub niedobór tych substancji chemicznych, które wpływają na funkcjonowanie systemu nerwowego. Z kolei podejścia społeczno-kulturowe podkreślają rolę cech społeczeństwa i atrybutów konkretnej

## Stop! Siecioholizm

kultury, która jako rama funkcjonowania jednostek (makrokontekst życia) determinuje również charakter zaburzeń psychicznych, ich przebieg, a wcześniej genezę. Wzorce kulturowe torują zatem drogę od określonego typu zaburzenia do jego „społecznej” manifestacji. W ten sposób można wskazać na społeczeństwa bardziej podatne na „tradycyjne” uzależnienia, np. alkoholizm czy narkomanię oraz np. społeczeństwa zaawansowane technologicznie, w których systematycznie wzrasta ilość osób uzależnionych od mediów elektronicznych, co nie eliminuje innych nałogów.

### Wnioski

#### Metody profilaktyki i terapii cyberuzależnień

Aby zapobiec przejściu od zwykłego użytkowania Internetu do jego nadużywania należy uświadomić sobie indywidualne wzorce korzystania z dobrodziejstw Sieci. Proces ten opiera się na kilku prostych pytaniach: Jak często? i Po co wykorzystuję to medium? oraz Czy kontroluję w pełni czas korzystania z Internetu? (np. mimo założonych wcześniej limitów, nie potrafię ich przestrzegać). Przy odpowiedzi mogą pojawić się – symptomatyczne dla uzależnienia – strategie racjonalizacji. Internauta stosuje ten mechanizm obronny, aby przekonać siebie i swoje otoczenie o konieczności korzystania z Sieci, powołując się choćby na takie argumenty, jak: zdobywanie informacji niezbędnych do pracy, załatwiania spraw z niektórymi instytucjami (np. banki, kontrahenci), odrabiania lekcji czy poszerzania swojej wiedzy o świe-

cie społecznym. Stosowanie racjonalizacji powinno być pierwszym krokiem do próby identyfikacji rzeczywistych problemów leżących u podstaw rozwijającego się nałogu. Sama podatność na cyberuzależnienie (jako forma dyspozycji) nie determinuje wcale jego rozwoju u określonej jednostki. Muszą wystąpić określone czynniki środowiskowe wyzwalające nałóg. Obok kryzysów związanych z osiągniętym etapem rozwoju psychospołecznego (np. okres buntu u adolescentów, rywalizacja z rówieśnikami o określoną pozycję w grupie społecznej, poszukiwanie partnera życiowego u osób potrzebujących już stabilizacji) pojawia się szereg zdarzeń nieprzewidywalnych, losowych, które wyraźnie destabilizują równowagę psychofizyczną jednostki. Do nich zaliczyć można: śmierć bliskiej osoby, podjęcie decyzji o rozstaniu, utratę pracy, zdradę partnera, nabyte kalectwo, udział w poważnym wypadku samochodowym, uzależnienie wykryte u innych członków rodziny. Wśród czynników wyzwalających podatność na cyberuzależnienie mogą być również sytuacje dostarczające chronicznego stresu: własne kalectwo lub konieczność zajmowania się osobą przewlekłe chorą, przedłużający się okres bezrobocia, wysoce stresująca praca, trudne do rozwiązania konflikty rodzinne, samotność oraz brak perspektyw na stworzenie trwałego związku emocjonalnego i intymnego, niemożność aklimatyzacji w nowym środowisku społecznym i poczucie wyobcowania, bezradność w wychowywaniu dzieci, obecność innych nałogów. U osób małoletnich do tej grupy czynników zaliczyć można dodatkowo: rozwód rodziców i funkcjonowanie w rodzinie niepełnej, przymus akceptacji przez dziecko



nowych partnerów życiowych swojego rodzica, ewentualnie jego dzieci z poprzednich związków, brak akceptacji rówieśników i niska pozycja socjometryczna dziecka w klasie, zmiana miejsca zamieszkania i warunków życiowych, a także naśladowanie zachowań innych dzieci (początkowo po to, by mieć pewną wspólnotę doświadczeń kulturowych, z czasem dochodzą inne wtórne korzyści związane także z rozwojem nałogu). U osób zajmujących się zawodowo komputerem czy Internetem (np. informatyków) występuje statystycznie mniej osób uzależnionych od tych mediów, aniżeli w pozostałych grupach społecznych. Być może charakter wykonywanej pracy oraz konieczność posiadania specjalistycznej wiedzy i kompetencji zabija naturalną przyjemność wpisana w ten cybernałóg. Niektóre formy stosowanej terapii i profilaktyki mają charakter uniwersalny, tzn. są one stosowane w leczeniu i zapobieganiu także innym nałogom. Do metod tych należy z pewnością psychoterapia (obejmująca coraz częściej nie tylko uzależnionego, ale także jego rodzinę i najbliższych) oraz spotkania z grupą wsparcia. Od osób podejmujących leczenie wymaga się także zgody na przestrzeganie specjalnego kontraktu podpisanego w obecności terapeuty. Ponieważ netoholizm jest rodzajem uzależnienia behawioralnego, w leczeniu chodzi przede wszystkim o zmianę wzorców zachowania jednostki związanych z nałogiem oraz modyfikację jej dotychczasowych sposobów reagowania na sytuacje stresowe. Często istnieje konieczność podjęcia równoległej terapii innych uzależnień, np. od substancji psychoaktywnych. Celem leczenia jest także uświadomienie jednostce prawdziwych

motywów nadużywania Sieci, praca nad rozwiązaniem jej rzeczywistych problemów psychicznych, społecznych, emocjonalnych oraz ukazanie skutków ulegania przez nią nałogowi. Jednym z istotnych elementów wspomnianego kontraktu jest punkt dotyczący ograniczenia czasu korzystania z komputera i Internetu, a także stopnia i zakresu kontroli innych osób (rodziców, opiekunów, małżonków, partnerów) nad tą aktywnością. Małoletni powinni być ponadto uprzedzeni, że z uwagi na bezpieczeństwo, także innych domowników, w komputerze będzie zainstalowane oprogramowanie filtrujące, blokujące dostęp do wybranych stron i monitorujące aktywność użytkownika, że ich opiekunowie będą mieli wgląd w informacje przekazywane do sieci, a także prawo kontrolowania wszelkich rozwijanych tam relacji społecznych. Istotnym obszarem kontroli są także rachunki (rozliczenia kart kredytowych) za usługi dokonywane za pośrednictwem Sieci. Ujawnienie tych informacji na wstępie jest niezwykle ważne, bowiem nie ma nic gorszego niż utrata zaufania dziecka do własnych opiekunów, zważywszy, że jedną z głównych przyczyn wystąpienia nałogu są nieprawidłowe relacje rodzinne, brak właściwych wzorów komunikacji oraz niezaspokajanie poczucia bezpieczeństwa, zrozumienia i należytej uwagi ze strony dorosłych. Należy również ujednoclić zasady korzystania z Internetu wśród znajomych dziecka, wchodząc w porozumienie z ich opiekunami oraz nauczycielami. Kontakt ze środowiskiem szkolnym jest pożądany zwłaszcza, gdy brakuje z tej strony sygnałów o podejmowaniu działań profilaktycznych i edukacyjnych.

Nie chodzi jedynie o uruchomienie

## Stop! Siecioholizm

działań restrykcyjnych, ale przede wszystkim o przekonanie dzieci o ich zasadności oraz konsekwentne przestrzeganie wprowadzonych i zaakceptowanych zasad korzystania z Sieci. Czas należy poświęcić ukazywaniu im, jak ze strzępów informacji, przekazywanych w dobrej wierze nieznanemu internaucie można odtworzyć prawdziwą tożsamość człowieka, jak ją „ukraść” i korzystać z niej także w celach przestępczych; jak umiejętnie prowadzić konwersacje z innymi internautami, by uniknąć ujawniania ważnych informacji. W tym ostatnim przypadku można wykorzystać tradycyjną technikę odgrywania ról, lecz w środowisku Internetu: rodzic wcieli się w nieznanego i ćwicz z dzieckiem bezpieczne konwersacje, ukazuje mu, jakie możliwości daje Sieć, gdy chodzi o kreowanie własnej tożsamości. W ten praktyczny sposób małe dzieci stają się bardziej czujny i świadomy fakt, że osoba, z którą się kontaktuje nie zawsze jest taka, za jaką się przedstawia.

Istotnym polem zarówno działań terapeutycznych, jak i profilaktycznych jest edukacja medialna w zakresie Internetu. Powinna ona obejmować następujące obszary tematyczne:

- typy przemocy internetowej (medialne reprezentacje przemocy, przemoc wykorzystywana i wywierana w kontaktach internetowych)
- zasady bezpieczeństwa w sieciowych relacjach interpersonalnych
- ocena rzetelności informacji udostępnianej w sieci
- własność intelektualna i jej ochrona w Internecie
- operacje dokonywane za pośrednictwem

medium (e-biznes, e-edukacja, e-hazard, itd.)

- tworzenie własnych przekazów medialnych i ich rozpowszechnianie oraz upublicznianie w Internecie zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i etykiety;
- ochrona prawna Internautów
- zasady współpracy w zakresie edukacji internetowej między szkołą, domem i innymi środowiskami wychowawczymi (warsztaty, pracownie problemowe, koła zainteresowań, spotkania *online* z wybitnymi osobami, ekspertami i ludźmi mediów).

Opiekunowie w domu i nauczyciele prowadzą tzw. rozmowy internetowe, analogicznie do rozmów telewizyjnych opisywanych przez Dąbrowską (2008), a także prowokują takie sytuacje edukacyjne, w których to oni są przez swoich podopiecznych i uczniów instruowani na temat ulubionych stron internetowych, gier komputerowych czy chatroomów. Wyzwalanie takich sytuacji pozwala nie tylko lepiej poznać własne dziecko, jego wirtualnych znajomych, ale również naturalnie współuczestniczyć w jego komputerowych fascynacjach. W trakcie wspólnego surfowania po Internecie można tłumaczyć dziecku zasady selekcji informacji, problemy związane z ochroną własności intelektualnej, kulturą hackerską, phishingiem, a także strategię propagowania różnych form przemocy. W tym ostatnim przypadku warto poruszyć problemy rasizmu, dyskryminacji, poniżania godności ludzkiej, prześladowania słabszych, znęcania się nad zwierzętami, przemoc seksualnej. Umieszczenie tych zagadnień na płaszczyźnie quasi-edukacyjnej dostarcza młodemu internaucie dodatkowej

perspektywy, w jakiej może także samodzielnie i bardziej racjonalnie analizować zjawiska związane z Internetem. Chodzi także o zmianę dotychczasowych rytuałów korzystania z tego medium. Coraz częstszym widokiem jest obraz dziecka, które wraca ze szkoły i szybko przemyka do swojego pokoju, w którym od razu „odpala” komputer. Na próby rodzica nawiązania z nim kontaktu czy propozycje wspólnego posiłku podopieczny w takich przypadkach reaguje zwykle agresją słowną lub nawet fizyczną. Osoba uzależniona musi mieć limitowany dostęp do komputera, który znajduje się w miejscu dostępnym dla wszystkich domowników, np. w tzw. dużym pokoju czy salonie. Sama świadomość, że jego zachowanie może być monitorowane przez dorosłego wyzwała mechanizm samokontroli.

Dzieci i młodzież w większym stopniu są zainteresowane dostępem do stron i gier komputerowych, w których dominuje przemoc, aniżeli problematyka seksualna; wielu nałogowych internautów pociągają elementy ryzyka lub rywalizacja. W tym ostatnim przypadku, np. uzależnienie od sieciowego hazardu czy gier może być stopniowo zastępowane innymi atrakcyjnymi działaniami lub zainteresowaniami, które jednocześnie zaspokoją te potrzeby, wypełnią czas wolny oraz przyczynią się do wypracowania nowych wzorów odpoczynku.

W wypadku osób dorosłych postępowanie terapeutyczne przyjmuje inną postać: chodzi mianowicie o to, by uświadomić im fakt uzależnienia, jego negatywne konsekwencje (już doświadczane i potencjalne niebezpieczeństwa) oraz uczynić go odpowiedzialnym za poprawę istniejącego

stanu rzeczy i przebieg terapii. Bez osobistego zaangażowania, woli wyjścia z nałogu, przestrzegania podjętych w kontrakcie terapeutycznym zobowiązań nie ma szans na wyleczenie. W trakcie terapii należy również wypracować konstruktywne sposoby radzenia sobie z rzeczywistymi problemami, które doprowadziły do rozwoju nałogu. Ważnym elementem postępowania z osobą uzależnioną jest uświadomienie jej zagrożeń związanych z AID (często bagatelizuje ona jego znaczenie, usprawiedliwia swoje działania niską szkodliwością stosowanych form zachowań, stosuje wiele innych mechanizmów obronnych, utrudniających zerwanie z dotychczasowymi wzorami zachowań). Terapia cybernetoholików często przyjmuje również charakter systemowy, np. współuczestniczy w niej najbliższa rodzina uzależnionego; oraz grupowy – netoholik spotyka się z innymi osobami, które cierpią z powodu tego samego nawyku. Powstają anonimowe grupy wsparcia analogicznie do klubu AA (Anonimowych Alkoholików) w Stanach Zjednoczonych lub też obozy odwykowe w Niemczech (dla osób, które nie potrafią same ograniczyć sobie dostępu do Internetu). W Chinach, jeśli gracz nie będzie limitował czasu gry do trzech godzin, to statystyki jego awatara będą systematycznie obniżane, co stanowi jedną z najbardziej dotkliwych kar. Korzystając z doświadczeń terapii alkoholików stworzono także program „12 kroków” dla uzależnionych od Internetu.

Problemy małżeńskie, wychowawcze z dziećmi, brak porozumienia z rodzicami lub teściami, stresy związane z wykonywaną pracą lub jej brak, trudności w szkole i w kontaktach z rówieśnikami mogą powo-

## Stop! Siecioholizm

dować zarówno u osoby dorosłej, jak i małego letniego ucieczkę w Internet. Kiedy netoholik powraca do rzeczywistości potęguje się jego zagubienie, poczucie winy w związku z narastającymi trudnościami, zaniedbaniami i problemami finansowymi, co skutkuje ponownym zaangażowaniem w Sieć. Koło się zamyka. Wśród najczęściej wymienianych motywów korzystania z Internetu, pojawiają się m.in.: szukanie towarzystwa, sympatii, miłości, eksperymentowanie z tożsamością, doświadczanie ekscytujących przeżyć, potrzeba akceptacji, dowartościowania, pragnienie erotycznej stymulacji, odreagowanie agresji, wspieranie innych i uzyskiwanie wsparcia, pozbywanie się poczucia alienacji, możliwość odgrywania ról społecznych. Niezależnie jednak od przyczyn nałogu i wieku osoby uzależnionej należy systematycznie oceniać, mierzyć i informować ją o postępach terapii, odwoływać się do zapisów kontraktu (w przypadku kwestii spornych), krytykować konkretne zachowania osoby, a nie deprecjonować ją „całościowo”, gdyż takie postępowanie może doprowadzić dodatkowo do obniżenia samooceny. Doniesienia badaczy, naukowców i terapeutów przekonują, iż najbardziej satysfakcjonującym sposobem przeciwdziałania uzależnieniu jest profilaktyka edukacyjna. Aby spełniła ona swoje zadanie musi, polegać na systematycznym, metodycznym i profesjonalnym wdrażaniu programów szkolenia w zakresie edukacji medialnej, już na wczesnym etapie uczenia zinstytucjonalizowanego. Wiek internautów systematycznie ulega obniżeniu. Do Sieci trafiają coraz młodsze osoby, których opiekunowie nie mają pojęcia o opisywanych tu zagrożeniach, a gdy w końcu przekonują się

o zgubnych skutkach cybernałogu, jedynym rozwiązaniem jest już tylko terapia.

### Streszczenie

Głównym tematem artykułu jest opis nowego rodzaju technologicznego uzależnienia, jakim jest uzależnienie od Internetu. Autorka artykułu wykorzystuje koncepcję netoholizmu opracowaną przez dr Kimberly Young w Stanach Zjednoczonych oraz przedstawia główne typy siecioholizmu, ich genezę w kontekście wybranych teorii socjologicznych i psychologicznych. Osobne miejsce zostało poświęcone w artykule problemom terapii i działań profilaktycznych związanych z tym uzależnieniem w kontekście wybranych zagadnień edukacji medialnej.

**Słowa kluczowe:** uzależnienia, cyberuzależnienia, cybernałóg, profilaktyka edukacyjna, edukacja medialna

### Summary

The main task of the article is to describe the phenomenon of the new kind of technological addiction namely: net addiction. Author of this text refers to the psychological concept worked out by dr Kimberly Young in USA and shows the main kinds of netaddiction and their genesis in the framework of social and psychological theories. Much attention is paid also to problems of therapy and preventive treatment applied in such behavior disorders in the context of some issues of media literacy program.

**Key words:** Cyberaddiction, behavior addiction, methods of AID's therapy, virtual reality,

### **Bibliografia**

1. Afab P. (2003). Internet a dzieci: uzależnienia i inne niebezpieczeństwa. Warszawa: Prószyński i S-ka.
2. Cieślik M. (2004). Sztoś z czata: plagą XXI wieku będzie uzależnienie od Internetu. Wprost, 48, 62-63.
3. Griffiths M. (2004). Gry i hazard: uzależnienia dzieci w okresie dorastania. Gdańsk: GWP.
4. Lemish D. (2008). Dzieci i telewizja. Perspektywa globalna. Kraków.
5. Turkle S. (1995). Life on the screen: Identity in the age of the Internet. New York: Simon & Schuster.
6. Turkle S., Kiesler S. (1997). Culture of the Internet. Mahwah: Lawrence Erlbaum.
7. Wallance P. (2001). Psychologia Internetu. Poznań: Rebis.
8. Woronowicz B.T. (2001). Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu. Warszawa: IPIŃ.
9. Young K.S. (1998). Caught in the Net. New York: J. Wiley & Sons.

### **Adres do korespondencji:**

Prof. dr hab. Agnieszka Ogonowska  
Kierownik Pracowni Edukacji Medialnej  
Instytut Filologii Polskiej  
Uniwersytet Pedagogiczny im. KEN  
w Krakowie  
ul. Podchorążych 2, 30-084 Kraków