

Anna Wołpiuk-Ochocińska

Katedra Psychologii Różnic Indywidualnych
Instytut Psychologii KUL

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU – PRZYBLIŻENIE ZJAWISKA

1. Wprowadzenie

Internet jest nową technologią we współczesnym świecie, która zdaje się uchodzić za symbol naszych czasów. To on czyni realnym pojęcie „społeczeństwa informacyjnego”, będąc jednym z głównych źródeł i przekaźników informacji, która to jest obecnie podstawą funkcjonowania społeczeństw, a po części „środkiem do życia” każdego człowieka. Internet staje się dla ludzi zarówno źródłem pracy, nauki jak i rozrywki. Stara się on wprowadzić człowieka w świat „po drugiej stronie lustra”, gdzie wszystko jest szybsze, łatwiejsze i bardziej fascynujące, bo nierzadko dostępne od razu. Internet odpowiada na ludzkie zainteresowania i potrzeby (Nalwa, Anand 2003). Jednocześnie daje odpowiedzi na szereg nurtujących pytań. Jest źródłem kontaktów interpersonalnych. W przypadku ludzi młodych dodatkowo błędnie celuje w świat potrzeb i motywacji młodzieży. Poszukując nowych informacji, człowiek zapoznaje się z nowymi poglądami, odkrywa nowe punkty widzenia, poznaje odmienne zwyczaje i kultury (Griffiths 2000). Rozszerza swą świadomość. Jednocześnie przystosowuje się do wymogów życia w świecie postępu. Nabiera wprawy w użytkowaniu sprzętu – poszukuje i kategoryzuje informacje. Jednak jak wszystko, co przyjemne i fascynujące, niesie ze sobą także niebezpieczeństwa dla użytkownika.

Bywa bowiem tak, że fascynacja Internetem zamienia się w coś w rodzaju obsesji lub nałogu. Głód informacji staje się coraz większy i większy, więc i czas spędzany na korzystaniu z sieci coraz bardziej się wydłuża. Osoba coraz chętniej wybiera monitor zamiast przyjaciół, zajęć domowych, które to zaczynają ją irytować i nudzić. Internet izoluje ją od prawdziwego, realnego życia (Engelberg, Sjöberg 2004). Zanika jakakolwiek komunikacja z domow-

nikami, gdyż kontakty na sieci są mniej stresujące. Taka osoba, czując się w sieci lepiej, coraz częściej w nią ucieka, szukając azylu przed codziennymi problemami. W Internecie znajduje akceptację, czasem nawet nową tożsamość – wszak nikt nie musi wiedzieć, kim jest naprawdę. Jednocześnie przestrzeń wirtualna to unikalne medium pozwalające na zawieranie, podtrzymywanie i umacnianie relacji interpersonalnych. W taki sposób osoba uzależnia się od Internetu.

Celem niniejszego artykułu jest próba systematyzacji dotychczasowej wiedzy i próba odpowiedzi na pytanie: Czym jest uzależnienie od Internetu?

W związku z tym, iż zjawisko to jest przedmiotem badań naukowych zaledwie od kilku lat, w moim odczuciu ważne jest, obok zdefiniowania samego pojęcia, przedstawienie także specyfiki zjawiska i jego źródeł tkwiących w Internecie.

2. Internet – charakterystyka zjawiska

Czym jest Internet? Technicznie mówiąc jest to wielka sieć łącząca sieci komputerowe na całym świecie. Jest to „sieć sieci”, jak to określa Tomasz Bienias (1998, s. 13). Internet składa się z setek tysięcy światłowodów, łącz satelitarnych oraz całej masy mniej lub bardziej skomplikowanych urządzeń, w których oczywiście poczytne miejsce zajmują komputery. Dziesiątki milionów małych i dużych komputerów podłączonych do Sieci współpracuje, magazynując informacje i pośrednicząc w ich przekazywaniu.

W Internecie miejsce jako takie nie ma znaczenia. Z równą swobodą pracując w Krakowie można korzystać z zasobów zgromadzonych w Berlinie, Nowym Jorku czy Sydney. Nie mówiąc już o tym, że praca nasza byłaby równie owocna w Nowej Gwinei, jeśli tylko byśmy mieli odpowiednie urządzenia w postaci komputera i łącza z Internetem.

Internet nie ma żadnej centrali, ani głównego systemu sterowania. Każdy podłączony do Sieci komputer jest niezależny. Tu nie istnieje „wyższa instancja”. Komputer jest „równy” komputerowi i to stanowi o sile Internetu. Bowiem sposób działania Sieci został tak opracowany, że może ona skutecznie funkcjonować, nawet gdyby znaczna część podłączonych do niej komputerów (terminali) została wyłączona bądź zniszczona na przykład z powodu wybuchu bomby atomowej. Albowiem Internet powstał w efekcie prac badawczych prowadzonych podczas Zimnej Wojny i „wyścigu zbrojeń”, kiedy chciano stworzyć system informatyczny, który przetrwałby nawet najgorszy kataklizm (Andrusiewicz 2001).

Internet jako globalna wioska „zrzesza” grupy ludzi, które wypracowały na swój użytek własną, tylko sobie specyficzną ideologię, zwaną „ideologią Internetu”. Użytkownicy Internetu są społecznością, która korzystając z

Internetu wkracza w pewną sztucznie wytworzoną przestrzeń. W niej uzyskują informacje i wiadomości, a nawet mogą tworzyć jej części (Zieliński 1997a). W tej przestrzeni użytkownicy zaspokajają swoje potrzeby komunikacyjne i informacyjne, spożytkowują zasoby Internetu dla celów zawodowych czy rozrywkowych (Beard 2005). Dostrzegają i przede wszystkim akceptują pewne wartości, takie jak swoboda wypowiedzi czy tolerancja, a także stosują się do pewnych ustaleń czy przyjętych norm postępowania. Mają w końcu poczucie własnej odrębności – nazywają siebie „internautami” bądź „obywatelami sieci” (*network citizens*). Dostrzegają też specyficzne problemy Internetu, takie jak rozwój i funkcjonowanie Internetu, prywatność, zachowanie nowych użytkowników. Mają również wspólne źródła informacji – serwisy informacyjne w sieci, prasę i literaturę fachową, wymianę poglądów w grupach dyskusyjnych.

Jako, że sam Internet ma około trzydziestu lat, a masowy dostęp do niego jest sprawą ostatnich kilku lat i dopiero nabiera rozpędu (w Polsce jest to postęp znacznie wolniejszy w porównaniu z krajami zachodnimi), większość rozwiązań technicznych i informacji w nim zawartych jest stosunkowo młoda, a więzy między internautami jeszcze zdecydowanie luźne. Jednak, z racji błyskawicznego przekazywania informacji i ogromnego zasięgu, Internet jest dobrym nośnikiem dla ideologii – także dla własnej ideologii (Zieliński 1997a). Ideologia ta, jak już wspomniałam, jest dziełem zbiorowym, efektem swoistego współdziałania między użytkownikami Internetu a jego twórcami.

Warto wspomnieć, że ideologia Internetu powstaje w czasach jego budowania, równoległe do procesu poszerzania ilościowych i jakościowych granic Internetu. Stąd jest ona niezbędnym elementem, który wprowadza nowych użytkowników (którzy dopiero się zaznajamiają z tym fenomenem, jakim jest Internet) w świat wirtualnej rzeczywistości. „Poznając ową ideologię, czy raczej dopiero jej powstające zręby, mogą oni lepiej zrozumieć świat, do którego trafili i lepiej w nim funkcjonować” (Zieliński 1997a, s. 4; 2002).

Oczywiste jest, że w ideologii Internetu, tak jak w każdej innej, dokonują się pewne zmiany. Jednak, co do podstaw jest ona nadal taka sama. W swych założeniach bowiem, Internet pozwala przekroczyć bariery rasy, możliwości czy też wieku. Także płci – w Ameryce na przykład wiele ambitnych kobiet, których kariera była zablokowana w przedsiębiorstwie, tworzy własne firmy wirtualne (Kruczkowska 2000).

Jednym z głównych postulatów, jakie leżą u podstaw Internetu, są wolność wypowiedzi i swoboda wyboru. W Internecie istnieją olbrzymie możliwości realizacji tych postulatów, niewielka jest też bariera finansowa dla publikacji, w porównaniu z chociażby prasą czy książką. Ograniczenia, co do wypowiedziania się są niewielkie. Niestety to może być też źródłem niebezpieczeństw. Mam tu na myśli szerokie pole do popisu dla wszelkiego rodzaju pornografii – internetowe strony WWW o tematyce pornograficznej bez żąd-

nych (lub niewielkich) ograniczeń pojawiają się w sieci i są w większości ogólnodostępne dla przypadkowych (także nieletnich) użytkowników Internetu. Oficjalnie pornografia jest potępiana i ścigana, w praktyce jest to jednak znacznie utrudnione. Pewne ograniczenia występują w związku z piractwem komputerowym i używaniem nielegalnych kopii oprogramowania, ale nie ma w tym aspekcie zbyt wielkich nacisków prawnych, jeśli chodzi o Internet. Innym, aczkolwiek dobrowolnym, ograniczeniem jest „poświęcenie” części swobody publikacji za cenę dotarcia do większej ilości odbiorców. Zasada ta uwzględnia tych użytkowników, którzy na przykład z powodu ograniczeń sprzętowych nie mogliby dotrzeć do części informacji, w których użyto bardziej zaawansowane rozwiązania.

Warto też wspomnieć o postulacie przestrzegania etykiety sieciowej. Etykiety, czyli zbioru pewnych reguł postępowania w kontaktach z innymi użytkownikami Internetu. Zasady etykiety mają na celu lepsze porozumienie się i poszanowanie dyskutantów czy odbiorców poczty elektronicznej. Stąd etykieta sieciowa jest przestrzegana przez większość użytkowników, a jej łamanie – zdecydowanie piętnowane (w przypadku listy dyskusyjnej na przykład polegałoby to na wykluczeniu z grupy).

Równie ważnym postulatem zdaje się być dążenie do zachowania prywatności. O użytkownikach Internetu wiemy zazwyczaj bardzo niewiele. Oprócz imienia i nazwiska i adresu poczty elektronicznej użytkownicy niechętnie podają swoje inne dane osobowe. Jest to po części wynikiem tego, że Internet jest doskonałym źródłem uzyskania wielkiej ilości adresów, które potem mogą być wykorzystywane w celach komercyjnych (na przykład w reklamie produktów drogą internetową).

Chyba jednak najważniejszym elementem, stanowiącym o ideologii Internetu, jest założenie, by przekazywanie sobie informacji przez Internet było darmowe, by nie zarabiano na przekazywaniu idei, pomysłów. Istnieje dążenie, by „usługi dostępne były za darmo, podłączenie do sieci możliwie tanie, a działalność komercyjna powinna być silnie ograniczona” (Zieliński 1997a, s. 6). Pogląd ten opiera się na tym, że pierwsze oprogramowania i usługi internetowe powstawały na uczelniach, w ośrodkach akademickich i były udostępniane za darmo. Obecnie prawie niemożliwe by było wyobrażenie dalszego rozwoju Internetu bez inwestujących w niego korporacji informatycznych, telekomunikacyjnych, itp., a więc firm o charakterze komercyjnym. Jednak przekonanie o niekomercyjności i darmowości Internetu wpływa na postępowanie użytkowników Internetu.

W Internecie większość użytkowników jest pasywna, ograniczająca się do przeglądania stron WWW, przyglądania się dyskusjom w grupach *Usenet* i pogawędkom IRC. Spora jednak część jest aktywna. W przypadku poczty elektronicznej aktywność oznacza wysyłanie listów, w przypadku WWW – tworzenie stron internetowych, w przypadku natomiast *Usenet*’u sprowadza

się do uczestnictwa w dyskusjach, a IRC, GG czy Tlenie – aktywność wyraża się braniem udziału w pogawędkach na tzw. „kanałach” (Pistol 1998, Ferris 1997).

3. Szanse i zagrożenia

Internet cicho i niepostrzeżenie wkroczył do naszego życia, do życia zwykłego, przeciętnego człowieka. Jeszcze kilka lat temu przecież był on utożsamiany z czymś wyjątkowym przeznaczonym tylko dla elit. Stanowił on środek komunikacji dla wtajemniczonych – korzystali z niego przede wszystkim naukowcy. Dzisiaj jest natomiast obecny w niemal wszystkich dziedzinach ludzkiej aktywności: towarzyszy nam zarówno w pracy zawodowej, w szkole jak i w chwilach rozrywki. Korzystając z niego robimy zakupy w sklepie, ale równie dobrze możemy kupować akcje wielkich korporacji na giełdzie w Nowym Jorku, możemy dzięki niemu gromadzić informacje, ale też możemy spiskować przeciwko rządowi innego kraju. Wykorzystujemy go do kontaktowania się z przyjaciółmi i znajomymi, ze współpracownikami, wyszukujemy najkorzystniejsze oferty kupna lub sprzedaży, zbieramy i wymieniamy się informacjami, nawiązujemy nowe znajomości. Internet stał się człowiekowi niezbędny do funkcjonowania we współczesnym świecie na równi jak telefon czy kuchenka mikrofalowa. Z dużym prawdopodobieństwem można nawet przypuszczać, że w najbliższej przyszłości może on spowodować pojawienie się nowego stylu życia (Miotk 2004).

Jednakże internetowa eksplozja była tak nagła, iż przeciętny użytkownik Sieci nie miał czasu, by z dystansu spojrzeć na ten nowy rodzaj świata, który powstawał obok niego. Przez to też nie zdążył przyjąć określonej postawy wobec tego medium. Dlatego też niekiedy Internet zdaje się mieć pozytywny wpływ na jednych ludzi, podczas gdy inni robią w sieci rzeczy, jakich nie zrobiliby w żadnym innym środowisku, czego potem żałują. Internet bowiem może być jednocześnie błogosławieństwem jak i zagrożeniem dla człowieka we współczesnym świecie.

Internet jest nieograniczonym źródłem informacji. Dla prawie każdego użytkownika z odpowiednim komputerem są dostępne największe biblioteki i bazy danych na świecie. Każdy z nas, siedząc przed swoim PC-tem, może obejrzeć paryskie zbiory Luwru czy Ermitażu w Sankt Petersburgu, przeczytać dobrą powieść przeniesioną w przestrzeń wirtualną, czy ściągnąć ciekawy film. Internet oferuje człowiekowi coś, czego nie da mu żadna telewizja ani radio. Tutaj człowiek nie jest biernym odbiorcą nadawanych non-stop wiadomości. Przeciwnie, to sam użytkownik aktywnie poszukuje odpowiednich informacji dla siebie. W ten sposób poszerza swoją wiedzę i horyzonty na życie i sprawy ogólnoswiatowe. Jest to o tyle łatwiejsze, bo wszystko ma pod

ręką – musi tylko wystukać odpowiednią komendę lub kliknąć myszką bez konieczności wychodzenia z domu. Cóż, jednak wszystko, co dobre, może obrócić się w złe w rękach nieodpowiednich ludzi. I dlatego też Internet, oprócz skarbnicy wiedzy na rozmaite nurtujące nas tematy, stanowi też skarbnicę wiedzy na temat pornografii, przemocy i patologii społecznych. Łatwiej więc jest znaleźć niewłaściwą stronę WWW z niecenzuralnymi zdjęciami azjatyckich modelek niż trafić na stronę rządową USA (sam fakt, że pod adresem <http://www.whitehouse.com>, kryje się jedna ze wspomnianych stron pornograficznych, a nie oficjalny portal Białego Domu w Waszyngtonie, wskazuje jak duże jest nasilenie tego problemu). W wirtualnej Sieci reklamowane są usługi erotyczne, sprzedaje się każdego rodzaju broń od zwykłych noży począwszy po materiały potrzebne do skonstruowania bomby atomowej kończąc. I tutaj jedna z głównych zalet Internetu, a mianowicie jego niezależność i brak odgórnych, scentralizowanych władz, staje się jednocześnie jego wadą (Zieliński 1997a). Trudno bowiem znaleźć w wirtualnej pajęczynie terrorystę planującego atak na wielkie miasto, jeśli nie ma określonych służb zdolnych do reagowania się w takich sytuacjach.

Równie dyskusyjne są wszelkie synchroniczne i asynchroniczne formy porozumiewania się przez Internet. Wielkim dobrodziejstwem jest możliwość wysyłania i otrzymywania wiadomości w formie elektronicznej. Zajmuje to znacznie mniej czasu niż napisanie tradycyjnego listu, a i odpowiedź przychodzi szybciej. Jednocześnie w Sieci mamy okazję poznać nowych znajomych, podyskutować na frapujące nas tematy, wyrazić opinie o ostatnich wydarzeniach. Dzięki wszystkim formom list dyskusyjnych poznajemy ludzi, którzy mają podobne do naszych zainteresowania, mają podobne problemy życiowe, którzy nas rozumieją, a nawet są w stanie udzielić pomocy w razie konieczności. W ten sposób człowiek, szczególnie ten, który w rzeczywistym świecie jest samotny, nie czuje się opuszczony i doświadcza zewnętrznego wsparcia (Koch, Pratarelli 2004). Jednak i w tym przypadku jest druga strona medalu. Korzystamy z *chat-rooms*, MUD-ów, czy też innych form rozmowy „na żywo” i już na wstępie naszej wizyty w tamtym świecie nie jesteśmy szczerzy w stosunku do naszych rozmówców. Ustalamy swoje *nicki*^{*}, które często zupełnie nie odzwierciedlają naszej osobowości. Podajemy często inny wiek, a nawet płeć. Zmieniamy fakty z naszego życia, by wydać się bardziej atrakcyjnymi dla potencjalnych rozmówców. Nakładamy „maskę” i stajemy się kimś innym, często postacią zupełnie nierealną. Owszem poznajemy nowych ludzi, ale często ci nowi znajomi mają nasz wizerunek całkiem odbiegający od rzeczywistego obrazu. Nie mówiąc już o tym, że nigdy słowo pisane nie odda tyle treści, co bezpośredni kontakt. Słowo bowiem to tylko niewielka część składająca się na komunikację międzyludzką. Pozostaje przecież, coś co nazywamy komunikacją poza – lub niewerbalną, czyli gesty,

* *Nick* oznacza w języku internetowym tyle co przydomek, przezwisko

mimika, wyraz twarzy, a nawet tembr głosu. To właśnie te składniki komunikatu decydują o tym, jak nasza wypowiedź (i my) zostanie odebrana przez inne osoby. Owszem korzystając z *chat-rooms*, IRC-a albo ICQ, możemy używać specjalnie wymyślonych znaków do określania naszych emocji (na przykład: ☺ lub :-), ☹ lub :-(– dla określenia dobrego i złego nastroju). Jednakże są to zaledwie namiastki prawdziwego emocjonalnego kontaktu z adresatem naszej wypowiedzi. Wkraczając w cyberprzestrzeń tracimy osobowość i tworzymy (lub nie) swój nowy wizerunek. Na podstawie tego wizerunku oceniają nas osoby, które spotykamy w Sieci. Coraz częściej ta ocena powstaje tylko i wyłącznie na podstawie sieciowej tożsamości, gdyż nierzadko ludzie nawiązują pierwszy kontakt za pośrednictwem poczty elektronicznej, stron internetowych, grup dyskusyjnych, rzadziej za pomocą telefonu, listu czy podczas spotkania twarzą w twarz (Wallace 2001). Zdarza się też często i tak, że niektóre internetowe znajomości nigdy nie skończą się poznaniem w rzeczywistym świecie, a nawet zwykłą rozmową telefoniczną. Osoby pozostaną dla siebie tylko *nickiem* w jednym z pokojów rozmów.

Internet zaspokaja więc naszą potrzebę kontaktu z drugim człowiekiem. Jednocześnie jednak istnieją minusy tego stanu rzeczy. Tak pragniemy tego zainteresowania ze strony innych osób, że często świat wirtualny staje się jedynym światem, w którym chcemy spędzać życie (Engelberg, Sjöberg 2004). W nim przecież nigdy nie jesteśmy sami, nie musimy cierpieć ani robić czegoś, czego nie chcemy. On pozwala nam uciec od przykrych sytuacji, które spotykają nas w pracy, w domu. W ten sposób, dzień po dniu, coraz bardziej angażujemy się w to wymyślone życie w Sieci i stopniowo uzależniamy się od Internetu. Wtedy Internet nie jest już dla nas dobrodziejstwem, staje się zagrożeniem. Oddalamy się od naszych bliskich, rodziny i przestajemy rozmawiać inaczej niż przez wystukiwanie zdań na klawiaturze. Internet kradnie nam czas.

4. Zjawisko uzależnienia od Internetu – pojęcie, główne koncepcje

Popadnięcie w różnego rodzaju uzależnienia to jedna z najbardziej radykalnych i bolesnych form degradacji człowieka. Uzależnienia powodują bowiem utratę wolności i prawdy, często kryzys wiary, nadziei i miłości, kryzys więzi i wartości. Człowiek potrafi uzależnić się niemal od wszystkiego: od określonych osób, rzeczy, sytuacji czy substancji chemicznych; od telewizji, Internetu, komputera, muzyki czy sportu, popędów, jedzenia i emocji... Z reguły najbardziej bolesnymi formami zniewoleń, które powodują najbardziej drastyczne i bolesne konsekwencje, są wszelkie uzależnienia chemiczne związane z regularnym sięganiem po środki uzależniające (Dziewiecki 2000).

W 1996 roku na 104. corocznej konwencji Amerykańskiego Stowarzyszenia Psychologicznego w Toronto po raz pierwszy poruszono problem uzależnienia od Internetu. Autorką wystąpienia była Kimberly Young z Uniwersytetu w Pittsburgu. W swojej pracy „*Internet Addiction: The Emergency of New Clinical Disorder*” – „Uzależnienie od Internetu: Zagrożenie nowym zaburzeniem psychicznym”) zwróciła uwagę na fakt, że niektórzy użytkownicy Sieci stali się uzależnieni od Internetu w sposób podobny jak inni uzależniają się od narkotyków, alkoholu czy hazardu (Young 1997). Zauważyła ona jednocześnie, że problem uzależnienia od Internetu nie został dotąd empirycznie zbadany. Istnieje więc potrzeba badań wyjaśniających, czy korzystanie z Internetu może być uzależniające i zidentyfikowanie rozmiaru problemu wynikającego z jego oddziaływania.

Internet Addiction Disorder (IAD), czyli Syndrom Uzależnienia od Internetu jest sprawą kontrowersyjną nie tylko w społeczności psychiatrów (Dvorak 1997), ale także wśród „codziennych” użytkowników Sieci. W samym Internecie na licznych stronach WWW pojawiają się opinie, w których zauważyć można, określając delikatnie, lekceważący stosunek do tego zjawiska. Jedna z anonimowych użytkowniczek Sieci na swej stronie WWW (http://www.iwsi.hg.pl/felietony/u_inet.htm) twierdzi wręcz, że coś takiego jak IAD w ogóle nie istnieje, a przynajmniej nie jest żadnym nałogiem, od którego się umiera (jak na przykład papierosy). Stwierdza więc, że nie należy się tym zjawiskiem przejmować, a specjaliści powinni zająć się „poważniejszymi sprawami”. Bywają też i tacy, którzy uważają, że uzależnienie od Internetu jest coraz poważniejszym problemem społecznym i porównują jego nasilenie do problemu alkoholizmu czy narkomanii (Zieliński 1997b).

Nie zmienia to jednak faktu, że problem uzależnienia od Internetu zaczyna być poruszany i rozpatrywany coraz częściej przez większe grono ludzi. Dlaczego? Może dlatego, że „coraz większa liczba osób ma dostęp do Sieci i coraz większa liczba osób spędza przed komputerem coraz większą ilość czasu, często większą niż to początkowo planowali. Dla wielu z nich komenda *logout** staje się najtrudniejszym słowem do wystukania na klawiaturze komputera” (Pistol 1998, s. 2). Mark Griffiths z Nottingham Trent University (za: Zieliński 1997b) stwierdza nawet, że Internet jest szczególnie groźnym i uzależniającym medium. A w uzależnienie z każdym rokiem wpada coraz więcej młodych ludzi (Johansson, Göttestam 2004). Stąd pojawia się konieczność precyzyjnego zdefiniowania problemu uzależnienia od Internetu. Co ciekawe, mimo tego, iż jest to zagadnienie stosunkowo nowe, badacze nim się zajmujący są zaskakująco zgodni, co do istoty tego zjawiska. Choć więc będziemy mieli spore trudności ze znalezieniem dziś jeszcze fachowej porady lekarskiej czy grupy terapeutycznej (w USA i takie już istnieją – por. Dvorak

* Komenda dla komputera znacząca tyle, co “zakończ pracę”

1997), która mogłaby wyciągnąć nas z uzależnienia od Internetu, to sam problem został dostrzeżony (Zieliński 1997b).

Problematyka związana z nadużywaniem Internetu do tej pory była opisywana przez wiele pojęć, zazwyczaj stosowanych zamiennie: uzależnienie od komputera (*Computer Addiction*), uzależnienie od Internetu (*Internet Addiction/Disorder*), Internetomania czy też patologiczne korzystanie z Internetu (*Pathological Internet Use*). Pojęcia te były definiowane podobnie, jako niezdolność jednostki do kontrolowania sposobu i czasu spędzanego na korzystaniu z Sieci, co prowadzi do poczucia dysstresu i zaburzenia funkcjonowania jednostki w codziennym życiu (por. Shapira i in. 2003; Chak, Leung 2004).

K. Goldberg, prowadzący Grupę Wsparcia dla Uzależnionych od Internetu (za: Pistol 1998, s. 1), opisuje uzależnienie od Internetu jako „sposób korzystania z Internetu prowadzący do wyraźnych zaburzeń zachowania”. Szmajdziński (1998) twierdzi natomiast, że IAD to rodzaj psychicznego uzależnienia, które ściśle związane jest z osiągnięciami współczesnej cywilizacji. Zaznacza przy tym, że jest to zagadnienie dopiero od niedawna poruszane zarówno w świecie naukowym jak i w jakiegokolwiek literaturze, więc wiedza na jego temat jest jeszcze bardzo ograniczona. Wspomniana już Young (1997) określa je wręcz mianem zaburzenia psychicznego. Stwierdza, że osoby uzależnione stają się nałogowcami. Logują się do komputera za każdym razem, jak tylko koło niego przechodzą albo sprawdzają pocztę *e-mail* dwadzieścia lub trzydzieści razy dziennie. Khang Le (za: Dvorak 1997) dodaje, że uzależnienie od Internetu wymaga coraz większej „tolerancji na sieć”, tak jak u alkoholików występuje tolerancja na alkohol. Uzależniony od Internetu nie może zwyczajnie sprawdzać poczty dwa, trzy razy dziennie lub surfować po sieci przez godzinę lub dwie jak normalny użytkownik. Żeby poczuć się dobrze, potrzebuje tego czasu znacznie więcej.

5. Kryteria diagnostyczne uzależnienia od Internetu

Internet poza swoim przełomowym pozytywnym wpływem na współczesną cywilizację ma także niewątpliwie negatywny wpływ na nasze codzienne życie. Największy kłopot, jaki nam sprawia sieć, to stopniowe, nieustające zabieranie naszej prywatności, inny – to uzależnienia (podobne do nałogu) od tego medium wymiany i pozyskiwania informacji („Uzależnienie od Internetu – Nałóg?”, 1999).

Fascynacji Internetem ulegają nowi użytkownicy, ale niekoniecznie musi to z miejsca oznaczać uzależnienie. Początkowe zaciekawienie pozwala przekonać się, czym jest Internet i do czego może się przydać. Uzależnienie przychodzi wtedy, gdy korzystanie z Internetu zaczyna przeszkadzać, a nie

pomagać w pracy, nauce, czy życiu osobistym. Gdy straty związane z jego używaniem przewyższają korzyści. Człowiek coraz częściej łączy się z Internetem, spędza na sieci coraz więcej czasu. Bywa, że zaczyna obsesyjnie myśleć, a nawet śnić o tym, co może zdarzyć się w Internecie. To są pierwsze objawy uzależnienia od Internetu (Zieliński 1997b).

Istnieje wiele testów (bardziej lub mniej skomplikowanych i diagnostycznych), które ułatwiają określenie, czy dana osoba jest uzależniona od Internetu lub, bardziej ogólnie, od komputera. *The National Counseling Intervention Services* – NCIS (Dvorak 1997), przedstawia kryteria (symptomy) uzależnienia od komputera (*PC Addiction*). Według NCIS uzależniony jest ten, kto:

1. Nie potrafi kontrolować czasu spędzanego przy komputerze;
2. Kłamie na temat długości czasu spędzanego na korzystaniu z komputera;
3. Cierpi negatywne konsekwencje z powodu długiego czasu spędzanego przy PC*;
4. Traci zasady moralne w związku z wykorzystywaniem fałszywych personaliów;
5. Przecenia ważność komputera w swoim życiu;
6. Doświadcza mieszanych uczuć: euforii i poczucia winy z powodu „bycia na sieci”;
7. Staje się przygnębiony, gdy jego sesja zostanie przerwana przez kogoś z zewnątrz;
8. Jest ciągle zajęty korzystaniem z komputera w celach rozrywkowych;
9. Używa komputera jako ucieczki od smutku i przygnębienia;
10. Ma kłopoty finansowe z powodu nadmiernego korzystania z komputera;

Zdaniem specjalistów z NCIS o możliwości uzależnienia może sygnalizować już jeden symptom występujący u danej osoby, jeśli natomiast występują co najmniej trzy, osoba powinna, według ekspertów z NCIS, „zameldować się w szpitalu dla psychicznie chorych” (Dvorak 1997, s. 2).

Co do samego uzależnienia od Internetu, zdaniem Young (1996, 1997, 1999) właściwa diagnoza jest o tyle utrudniona, że termin tego uzależnienia nie znajduje się jeszcze na liście w DSM-IV (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders of Fourth Edition* – Diagnostyczny i Statystyczny Podręcznik Zaburzeń Psychiczych). Zauważyła ona jednak, że uzależnienie od hazardu (*pathological gambling*) jest, w swym obrazie klinicznym, podobne do patologicznej natury uzależnienia od Internetu (por. DSM-III). Na tej podstawie stworzyła pierwszy krótki kwestionariusz (*Diagnostic Questionnaire – DQ*) do badania osób uzależnionych od Internetu. Zawierał on początkowo osiem kryteriów diagnostycznych, potem został rozszerzony do dziesięciu kryteriów diagnostycznych uzależnienia od Internetu.

Kryteria te mają formę pytań. Wyglądają one następująco:

* PC (ang. *Personal Computer*) – komputer osobisty

1. Czy czujesz się zupełnie pochłonięty Internetem, myślisz o nim przez cały czas, także kiedy z niego nie korzystasz?
2. Czy czujesz potrzebę używania Internetu przez coraz dłuższe okresy czasu, aby osiągnąć satysfakcję?
3. Czy odczuwasz trudności w kontrolowaniu czasu, który spędzasz na korzystaniu z Internetu?
4. Czy odczuwasz niepokój i podenerwowanie, kiedy usiłujesz ograniczyć korzystanie z Internetu lub całkiem z niego zrezygnować?
5. Czy używasz Internetu, aby uciec od problemów lub kiedy dokucza ci poczucie bezradności, winy, lęku albo przygnębienia?
6. Czy okłamujesz członków rodziny, aby ukryć swoje wzrastające zaangażowanie w Internet?
7. Czy wystawiasz na szwank lub ryzykujesz utratę znaczącego związku, pracy, możliwości nauki lub karierę z powodu korzystania z Internetu?
8. Czy powracasz do komputera nawet, jeśli twoje rachunki za korzystanie z Internetu przekraczają twoje możliwości finansowe?
9. Czy, kiedy nie masz dostępu do Sieci, występują u ciebie objawy zespołu abstynencyjnego (lęk, narastające przygnębienie)?
10. Czy korzystasz z Sieci dłużej niż początkowo zamierzałaś (-eś)?

Jeśli występują u osoby cztery lub więcej spośród opisanych symptomów (tzn. jeśli osoba dała twierdzące odpowiedzi na cztery i więcej pytań), to można powiedzieć, że dana osoba ma „problem internetowy”.

Wspomniany już Goldberg określił kryteria diagnostyczne, które są najczęściej cytowanymi w artykułach na temat uzależnienia od Internetu (Hansen 2002; Shapira i in. 2003; Johansson, Göttestam 2004). Zostały one opracowane na podstawie innej klasyfikacji chorób, a mianowicie ICD 10. Jego zdaniem uzależnienie od Internetu przejawia się jako trzy (lub więcej) spośród następujących objawów, zaobserwowanych w czasie kolejnych 12 miesięcy:

- I. Tolerancja, rozumiana jako:
 - A. Potrzeba korzystania z Internetu przez coraz dłuższy czas, aby uzyskać satysfakcję;
 - B. Wyraźne, stopniowe obniżenie satysfakcji osiągananej podczas korzystania z Internetu przez tę samą ilość czasu.
- II. Zespół abstynencyjny, przejawiający się:
 - A. Objawami typowymi dla zespołu abstynencyjnego:
 1. Zaprzestanie (lub zredukowanie) korzystania z Internetu, które pogłębia się i przedłuża;
 2. Co najmniej dwa spośród następujących objawów, występujące w ciągu kilku dni (do 1 miesiąca) po zaistnieniu kryterium 1:
 - a. pobudzenie psychoruchowe,
 - b. lęk,

- c. obsesyjne myślenie o tym, co dzieje się na Internecie,
 - d. fantazje i marzenia senne o Internecie,
 - e. dowolne lub mimowolne poruszanie palcami w sposób charakterystyczny dla pisania na klawiaturze;
3. Objawy opisane w kryterium 2. powodują zaburzenia w funkcjonowaniu społecznym, zawodowym i innych ważnych sferach życia.
- B. Dochodzi do korzystania z Internetu i innych, podobnych instytucji, celem uniknięcia zespołu abstynencyjnego.
- III.** Częstotliwość i czas korzystania z Internetu są większe od zamierzonych.
- IV.** Pojawia się uporczywe pragnienie lub dochodzi do nieudanych prób zaprzestania lub ograniczenia korzystania z Internetu.
- V.** Duża ilość czasu poświęcana jest na czynności związane z Internetem (np. kupowanie książek o Internecie, wypróbowywanie nowych przeglądarek do WWW, porządkowanie ściągniętych z Internetu materiałów, itp.).
- VI.** Ograniczenie lub całkowita rezygnacja z innych ważnych czynności społecznych, zawodowych lub rekreacyjnych, na rzecz korzystania z Internetu.
- VII.** Korzystanie z Internetu, pomimo świadomości, że powoduje to narastające problemy fizyczne, społeczne lub psychologiczne, które pogłębiają się w związku z korzystaniem z Internetu (np. ograniczenie snu, problemy rodzinne, spóźnianie się do pracy i na spotkania, zaniebywanie obowiązków lub rezygnowanie z innych istotnych działań).

Uzależnienie od Internetu, podobnie jak inne nałogi, alkoholizm, narkomania, uzależnienie od hazardu, oznacza przede wszystkim utratę kontroli nad własnym zachowaniem. Osoba będąca siecioholikiem odczuwa ogromne pragnienie (wręcz przymus) surfowania po oceanie informacji. Do tego dołącza znacznie upośledzona zdolność kontroli nad zachowaniem związanym z nałogiem (Shapira i in. 2003). W praktyce objawia się to tym, że nie panuje nad jego rozpoczynaniem, kończeniem ani nad stopniem „korzystania” z niego. Netoholik pragnie coraz dłużej spędzać czas w Internecie i bezskutecznie kończą się próby ograniczania „wizyt” w sieci (Hansen 2002). Coraz mocniej cierpi w przypadku przedłużonego braku kontaktu ze swym środkiem uzależniającym, jakim jest sieć. Pozbawiony dostępu do Internetu uzależniony jest cierpi objawy zbliżone do zespołu abstynencyjnego. Jest więc pobudzony psychoruchowo. Do tego cierpi depresję, ma zaburzenia snu. Często miewa nastroje dysforyczne (Young, Rodgers 1998). Zdarza się obok tego, że w sytuacjach nie związanych z pracą na

komputerze uzależnieni wykonują nieświadome ruchy palcami, imitujące naciskanie klawiszy (Pluciński 1999).

Badania pokazały, iż podatni na uzależnienie od Internetu są samotnicy, częściej mężczyźni niż kobiety (Niemz, Griffiths, Banyard 2005), ci o zaniżonym poczuciu własnej wartości, bo oni też najczęściej sięgają po inne używki takie jak alkohol czy narkotyki (Orzack – za: Stradowski 2000). Oni to mają niezaspokojone takie potrzeby jak: potrzeba wsparcia czy potrzeba przynależności (Suler 1996), których to zaspokojenia szukają w Sieci, gdyż nie potrafią o nie prosić swych bliskich i przyjaciół. Stąd osoby uzależnione zdają się być bardziej przyjacielskie, wyzwolone i otwarte w kontaktach *on-line* (Niemz, Griffiths, Banyard 2005; Engelberg, Sjöberg 2004).

W badaniach nad stylami komunikacji osób uzależnionych od Internetu kobiety uzależnione od Internetu okazały się być bardziej niepewne w kontaktach interpersonalnych. Reprezentowały sobą styl komunikacji charakteryzujący się uległością i mniejszą dominacją, co zgadzałoby się z badaniami innych autorów (por. Shapira 2003; Chak, Leung 2003). Natomiast mężczyźni uzależnieni wykazywali wyższy poziom otwartości na innych. Ich styl komunikacji odznacza się większą asertywnością, dominatywnością i mniejszą uległością w relacjach międzyludzkich (Wołpiuk 2002), czego jednak nie potwierdzają badania innych autorów (por. Chak, Leung 2003). Jeśli natomiast chodzi o poziom inteligencji emocjonalnej, ostatnie badania Engelberg i Sjöberga (2004) wskazały na negatywną korelację pomiędzy poziomem inteligencji emocjonalnej a stopniem uzależnienia od Internetu. Autorzy badań wyniki te starają się tłumaczyć faktem, iż większa wrażliwość emocjonalna osób umożliwia im czerpanie większej satysfakcji z kontaktów twarzą w twarz, natomiast osoby, u których ta wrażliwość jest na niższym poziomie znacznie lepiej czują się w sytuacji pośredniego kontaktu z drugą osobą. Jednocześnie uzależnieni znacznie więcej czasu poświęcają na aktywności związane z podtrzymywaniem przez Internet tych interakcji interpersonalnych (średnio 38-44 godzin tygodniowo – por. Beard 2005; Simkova, Cincera 2004). W Internecie można ukryć prawdziwe nazwisko, wiek, zawód, wygląd zewnętrzny, a także prawdziwą odpowiedź na zadane pytanie. Użytkownicy Internetu, zwłaszcza osoby samotne i niepewne siebie w konkretnych sytuacjach życiowych w kontakcie internetowym przedstawiają siebie jako ludzi silnych. Zdradzają swe najciemniejsze tajemnice i najskrytsze marzenia. Tak zachowują poczucie prywatności, ale po jakimś czasie zaufanie do „wspólnoty bez twarzy” spada i rozczarowanie pojawia się na miejsce fascynacji.

Rozczarowanie to nie zawsze wiąże się z przerwaniem kontaktów na sieci. Osoba zagląda nadal tam zagląda, gdyż nie potrafi już żyć w normalnym środowisku. Internet uzależnił ją od wielogodzinnych sesji – bez nich czuje się źle. Przeżywa realne katusze z powodu prób ograniczenia czasu spędzane-

go na sieci. Cierpi tak jak narkoman po odstawieniu narkotyku. Do tego dołącza nieumiejętność znalezienia wspólnego języka z otoczeniem (Beard 2005). Łatwiej jest rozmawiać anonimowo z kimś na sieci niż empatycznie wczuć się w sytuację drugiego, tym razem jak najbardziej realnego, człowieka. Pojawia się kolejny problem, trudność w powrocie do normalnego życia, która sprawia, że internauta staje się wyobcowany w realnej rzeczywistości. Uzależnienie od Internetu zaburza bowiem jego komunikację z innymi ludźmi.

6. Terapia osób uzależnionych od Internetu

Uzależnienie od Internetu, tak jak każde inne uzależnienie nie jest tylko problemem środków psychoaktywnych. Jest to zawsze i przede wszystkim problem samego człowieka. Stąd też terapia oznacza postawienie w centrum zainteresowań człowieka i całej jego sytuacji życiowej (Dziwiecki 2000). Chodzi zatem o terapię, która w sposób integralny odnosiłaby się do człowieka w jego konkretnej i bardzo indywidualnej sytuacji życiowej.

Leczenie jakiegokolwiek uzależnienia jest zazwyczaj związane z analizą indywidualnego przypadku i dostosowaniem do tego przypadku konkretnych działań terapeutycznych na podstawie wcześniejszej oceny możliwości rozwoju danej jednostki. Ten proces jest nieco bardziej skomplikowany w przypadku uzależnienia od Internetu (IAD), a to chociażby ze względu na to, że jest to zjawisko całkiem nowe. Istnieje poważny niedostatek terapeutów, psychologów, którzy posiadaliby wystarczająco bogatą wiedzę na temat specyficznego funkcjonowania jednostki w Internecie, by na tej podstawie podjąć próbę stworzenia planu terapii uzależnienia IAD (King 1996).

Tak jak każde uzależnienie, tak również uzależnienie od Internetu można leczyć. Maressa Orzack (1999), psycholog kliniczny w McLean Hospital w Bostonie, Massachusetts i koordynator serwisu pomagającego uzależnionym od komputera (*Computer Addiction Services*), uważa, iż najbardziej efektywną metodą leczenia jest terapia behawioralno-kognitywna (*Cognitive Behavior Therapy*). Orzack stara się uczyć swoich pacjentów identyfikować racjonalnie swój problem, rozwiązać go, a także wypracować umiejętności radzenia sobie i zapobiegania powrotom uzależnienia. Często terapia jest wspomagana środkami farmaceutycznymi. Orzack w terapii proponuje także grupy wsparcia dla osób wrażliwych. Jednocześnie zaznacza, że nie prowadzi ona terapii *on-line* („*I'm licensed in Massachusetts, not in cyberspace*” – twierdzi Orzack 1999).

Jeśli mówimy o problemie uzależnienia od czegoś, jako pierwsze „lekarstwo” nasuwa nam się na myśl całkowita abstynencja od środka uzależniającego. Jednak w przypadku osób uzależnionych od Internetu model terapii nie sprowadza się tylko do wspomnianej abstynencji. Bowiem dla większości

przypadków IAD to rozwiązanie jest nie do przyjęcia. W obecnych czasach nie korzystanie z Internetu byłoby podobne do nie używania telefonu lub telewizora. Takie podejście byłoby właściwie prawie niemożliwe, szczególnie, jeśli weźmie się pod uwagę fakt, iż większość uzależnionych to studenci albo osoby pracujące, dla których dostęp do Internetu stanowi raczej obowiązek aniżeli potencjalną możliwość. Często Internet to także nasz elektroniczny bank czy korespondencja zawodowa (Young 1999). Sedno terapii osób uzależnionych od Internetu koncentruje się raczej na umiarze i kontrolowanym korzystaniu z tego medium.

Terapia uzależnienia od Internetu to relatywnie nowe pole naukowych (i praktycznych) rozważań. Wyniki niektórych badań dotyczących tej kwestii są jeszcze niedostępne. Jednakże wspomniana już Young (1999) bazując na własnych doświadczeniach z pacjentami uzależnionymi od Internetu, doświadczeniach innych terapeutów, a także na podstawie wcześniejszych badań dotyczących uzależnień wspomina o kilku technikach, które można stosować w odniesieniu do uzależnień od Sieci. Wymienia on takie techniki jak:

1. Organizowanie różnych aktywności jako alternatywy w stosunku do korzystania z Internetu;
2. Używanie „zewnętrznych stoperów” (*external stoppers*);
3. Ustalanie celów życiowych;
4. Wstrzymywanie się od korzystania z tych aplikacji komputerowych, które są głównym źródłem uzależnienia;
5. Używanie kart przypominających o tym, dlaczego osoba powinna ograniczać korzystania z Internetu;
6. Tworzenie indywidualnych spisów;
7. Włączanie wsparcia grupowego;
8. Terapia rodzinna.

Pierwsze trzy sposoby interwencji prezentują proste sposoby zarządzania czasem. Bardziej radykalne techniki są wymagane, gdy kontrola czasu spędzanego w Sieci nie wystarcza lub nie jest skuteczna. W takich przypadkach skupić się by należało na towarzyszeniu pacjentowi w rozwijaniu efektywnych strategii radzenia sobie, w zmianie uzależniającego zachowania na bardziej produktywnie, szczególnie, że dla większości pacjentów, którzy odkryli w korzystaniu z Internetu olbrzymie źródło przyjemności, życie bez niego może stanowić bardzo trudne wyzwanie.

Reorganizacja aktywności

Reorganizacja czasu jest głównym elementem terapii osób uzależnionych. Celem tego zadania jest przerwanie codziennej rutyny i skierowania swego wysiłku na zajęcia inne niż korzystanie z komputera i bycie „online”. Na przykład, jeśli osoba ma nawyk sprawdzania poczty *e-mail* rano i jest to pierwsza czynność, którą wykonuje po wstaniu, należałoby zasugero-

wać, aby na początek jadła śniadanie lub brała prysznic zamiast logować się w Internecie.

Zewnętrzne stopery

Inną prostą techniką jest stworzenie listy konkretnych rzeczy, które pacjent potrzebuje zrobić w ciągu dnia lub miejsc, które ma odwiedzić. Mają to być tzw. „ułatwiacze” wylogowania się. Można na przykład zaproponować osobie uzależnionej, by korzystała z Internetu na godzinę przed wyjściem do pracy. Wówczas konieczność wyjścia do pracy będzie swoistym alarmem zmuszającym osobę do wylogowania się.

Ustalenie celów

Wiele prób ograniczenia czasu spędzanego na Sieci spełza na niczym, ponieważ osoby te nie mają na tyle ustalonego planu dnia, żeby mogły zająć się czymś innym. Chodzi tu szczególnie o te luki w planie dnia, pomiędzy jednymi obowiązkami a drugimi, które skłaniają osoby do korzystania z komputera, aby się nie nudzić. Dlatego też warto ustalić taki plan zajęć, w którym korzystanie z Sieci będzie ściśle określone w czasie – sesje powinny być krótkie.

Abstynencja

W wielu przypadkach uzależnienia nawet pojedyncze przypadki ponownego „zalogowania się”, mogą skończyć się powrotem do nałogu. Klinicyści szacują (por. Young 1999), że poszczególne aplikacje internetowe takie jak *chat-rooms*, gry interaktywne, grupy dyskusyjne, a nawet strony WWW mogą mieć różny stopień uzależniania. Dlatego też ważne jest, by pacjent zaprzestał jakiegokolwiek aktywności związanej z aplikacją, która jest powodem jego uzależnienia. Nie znaczy to, że taka osoba w ogóle nie może korzystać z sieci. Chodzi tu raczej o całkowite ograniczenie kontaktu z aplikacją uzależniającą, nie dotyczy to natomiast innych aplikacji. Jeśli więc na przykład pacjent uzależniony jest od *chat-rooms*, to powinien całkowicie zaprzestać tego typu rozrywki. Jednakże równie dobrze może zamiast tego surfować po stronach WWW lub sprawdzać swoją pocztę elektroniczną (aczkolwiek i tu należałoby wykazywać rozsądek i umiar w korzystaniu ze wspomnianych aplikacji).

Abstynencja od Internetu jest najtrudniejsza dla tych pacjentów, którzy na swoim życiowym koncie mają również historie związane z uzależnieniem od innych środków, takich jak alkohol, narkotyki, itp. Takie osoby traktują Internet jako stosunkowo bezpieczny zastępnik ich uzależnienia. Jednakże postępując tak, pacjent zaczyna mieć obsesję na punkcie Internetu, by w ten sposób unikać nawrotu nadużywania alkoholu bądź narkotyków. Jakkolwiek pacjent tłumaczy sobie, że Internet jest „bezpiecznym uzależnieniem”, to i tak

ciągle unika zmierzania się ze swą kompulsywną osobowością lub nieprzyjemnymi sytuacjami, wzmagając w ten sposób swoje uzależnienie (Young 1999).

Przypominające kartki (*reminder cards*)

Często osoby uzależnione czują się przytłoczone z powodu niewłaściwego myślenia na temat swoich kłopotów: wyolbrzymiają swoje problemy, jednocześnie minimalizując możliwość wypracowania zachowań korekcyjnych. Aby pomóc pacjentom skoncentrować się na zredukowaniu uzależniającego zachowania lub całkowitej rezygnacji z korzystania z konkretnej aplikacji, sugeruje się pacjentowi, by zrobił listę:

1. Pięciu głównych problemów, których źródłem jest uzależnienie od Internetu;
2. Pięciu głównych korzyści, których źródłem będzie ograniczenie korzystania z Internetu.

Kolejnym krokiem jest przepisanie tych problemów i korzyści na pojedyncze małe karteczki. Karteczki te pacjent powinien trzymać przy sobie, w portfelu, kieszeni płaszcza lub spodni. Zadaniem tych kartek jest przypominanie, czego pacjent stara się unikać, a co stara się robić w sytuacji, gdy będzie odczuwać potrzebę korzystania z Internetu, zamiast robienia czegoś produktywnego lub zdrowego. Pacjent powinien wielokrotnie przeglądać te karteczki, by powtórnie analizować problemy powodowane przez nadużywanie Internetu i korzyści osiągane przez kontrolę czasu spędzanego na sieci. Ma to na celu wzmocnienie motywacji pacjenta do aktywnej pracy nad sobą i swoim uzależnieniem.

Inwentarz osobowy

Podczas, gdy pacjent stara się ograniczyć czas spędzany na Sieci, należałoby jednocześnie pomóc mu w angażowaniu się w alternatywne formy aktywności. Terapeuta powinien przedstawić osobie wspomaganej inwentarz osobowy (*personal inventory*), który przedstawiałby, co dana osoba traci bądź co ogranicza przez to, że dużo czasu spędza na Sieci. Możliwe, że taka osoba korzysta z Internetu kosztem gry w piłkę, kosztem spotkań z przyjaciółmi, wyjść do kina, itp. Możliwe, że również przestała chodzić do kościoła, uczęszczać na spotkania rodzinne. Terapeuta powinien nakłonić pacjenta do zrobienia listy wszystkich możliwych aktywności zaniedbanych z powodu „siecioholizmu”. Następnie zadaniem osoby uzależnionej jest przypisanie każdej aktywności określonej rangi na skali (1 – bardzo ważne, 2 – ważne, 3 – niezbyt ważne). Patrząc na wysokość nadanych ocen dla „owych straconych aktywności”, pacjent ma możliwość ustalenia, jak wyglądało jego życie zanim uzależnił się od Sieci. Daje to okazję do zdania sobie sprawę, w jak dużym stopniu te różne ważne aktywności wzmocniały jakość codziennego życia

uzależnionego. Będzie to podstawowa pomoc dla tych, którzy odczuwają euforię, kiedy angażują się w życie *on-line*, redukując wspomnienia przyjemnych uczuć na temat realnego życia.

Grupy wsparcia

Wielu ludzi uzależnia się z powodu braku zewnętrznego wsparcia otoczenia. Young i Suler (1997, 1998) zauważyli, że wspólnota *on-line* doskonale przyczynia się do wytworzenia się zachowań uzależniających u tych ludzi, którzy prowadzą samotny tryb życia. Badania wykazały, że osoby żyjące samotnie spędzały zazwyczaj długie godziny sami w domu zwracając się do interaktywnych aplikacji *on-line* takich jak *chat-rooms*, które stanowiły substytut realnego wsparcia społecznego. Dlatego też terapia osób uzależnionych od Internetu przede wszystkim powinna się skupić na usprawnieniu wsparcia grup społecznych w realnym życiu człowieka. Zadaniem terapeuty byłaby pomoc w znalezieniu dla klienta odpowiedniej grupy wsparcia odpowiedniej do specyficznej sytuacji uzależnionego. Grupy te miałyby na celu wzmocnienie u uzależnionego umiejętności zjednywania sobie przyjaciół, którzy są w podobnej sytuacji oraz zmniejszenie zależności od grup *on-line*. Należałoby takie osoby samotne zaangażować do pracy w grupach przy kościołach, w kółkach zainteresowań – tak, by stworzyć im szansę poznania nowych ludzi.

Terapia rodzinna

Terapia rodzinna byłaby wskazana dla osób pozostających w związkach małżeńskich, które to związki i relacje rodzinne ucierpiały ze względu na fakt uzależnienia jednego z członków rodziny. Interwencja dotycząca rodziny powinna skupić się na takich obszarach jak: 1) Edukacja rodziny, co do potencjalnie uzależniającego charakteru Internetu; 2) Redukcja poczucia winy osoby uzależnionej za swoje zachowanie; 3) Usprawnienie komunikacji, co do problemów rodziny, które wystąpiły przed chorobą członka rodziny i doprowadziły go do poszukiwania wsparcia i samorealizacji w Internecie; 4) Zachęcanie rodziny do uczestnictwa w terapii bliskiej osoby i pomocy w poszukiwaniu dla niej nowych hobby, a także pomoc w przewartościowywaniu życia.

7. Podsumowanie

Celem niniejszego artykułu było przybliżenie nowego zjawiska, w Polsce mało popularnego i zbadanego problemu, jakim jest uzależnienie od Internetu. Analiza tego zagadnienia wskazuje, iż niewątpliwie Internet stanowi dla człowieka zarówno wielkie dobrodziejstwo jak i wielkie zagrożenie. Kwestia w tym, w jaki sposób człowiek go wykorzysta.

Faktem jednak jest, że przez wielu Internet jest widziany jako źródło zaspokojenia wielu potrzeb, a dla innych staje się źródłem nieszczęścia i udręki (Shapira i in. 2003), staje się przyczyną uzależnienia. Czynniki predestynujących osobę do uzależnienia od Internetu (a na pewno będącymi sygnałem, który powinien budzić niepokój) są między innymi długi czas korzystania z Internetu w domu, wielokrotne w ciągu dnia sprawdzanie poczty elektronicznej, uczestnictwo w licznych grupach dyskusyjnych, korzystanie z zakupów przez Internet (Johansson, Göttestam 2004; Shapira i in. 2003). Badania wskazują ponadto, iż tendencje do uzależnienia od Sieci korelują z takimi wymiarami osobowości jak: wysoki poziom niepokoju i nieśmiałości, zewnętrzne poczucie kontroli, represyjność (Chak, Leung 2003) oraz niskim poziomem inteligencji emocjonalnej.

Debata, co do istnienia zjawiska uzależnienia od Internetu prawdopodobnie będzie trwała jeszcze przez długi czas, wzbudzając nowe kontrowersje. Jednakże niewątpliwy jest fakt, iż wielu ludzi wykształca w sobie niebezpieczną dla nich zależność od Internetu (Beard 2005; Koch, Pratarelli 2004). Zjawisko to staje się coraz bardziej powszechnym i poważnym problemem cywilizacyjnym. W związku z tym niezbędne są ustalone procedury w diagnozowaniu i terapii tego zaburzenia.

Tak więc, zarówno model profilaktyki uzależnień, jak i model terapii uzależnienia, nie mogą sprowadzać się tylko do konstruowania dojrzałej postawy osoby uzależnionej wobec środka uzależniającego, ale jednocześnie powinien tej zdrowej postawy uczyć we wszystkich pozostałych sferach życia człowieka. Chodzi tu o integralną terapię osoby, która powinna również wspomagać osobę uzależnioną od Internetu w odzyskiwaniu tych pragnień i aspiracji, które są potrzebne i cenne, a które utraciła na skutek popadnięcia w uzależnienie. Nie wystarczy bowiem zerwać z dotychczasowym stylem życia, ale należałoby również odnaleźć nadzieję na to, że można żyć inaczej, że można żyć w wolności od fałszywych przekonań, iluzji i ignorancji, których źródłem jest uzależnienie. Trzeba byłoby odkryć, że można żyć w świadomości i adekwatnym rozumieniu siebie i świata, a także pełnej miłości siebie i innych ludzi.

BIBLIOGRAFIA

- Andrusiewicz P. (aktualizacja 2001). *Wielki rozmówca. Internet – nowe medium*. Dostępne: <http://www.wsp.krakow.pl/andrus/publ/tekst11.html>
- Beard K. W. (2005) Internet Addiction: A Review of Current Assessment Techniques and Potential Assessment Questions. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 7-14.
- Bienias T. (1998). *Internet*. Kraków: Znak.

- Chak K., Leung L. (2004). Shyness and Locus of Control as Predictors of Internet Addiction and Internet Use. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 559-570.
- Dvorak J. C. (aktualizacja 1998). *Cybersex, Addiction, and You*. Dostępne: www.zdnet.com/pcmag/insites/dvorak/jd981026.htm
- Dziewiecki M. (2000). *Nowoczesna profilaktyka uzależnień*. Kielce: Jedność.
- Engelberg E., Sjöberg L. (2004). Internet Use, Social Skills, and Adjustment. *CyberPsychology & Behavior*, 7(1), 41-47.
- Ferris P. (1997). What is CMC? An overview of scholarly definitions. *Computer – Mediated Communication Magazine 4, 1*. Dostępne: <http://www.december.com/cmcmag/1997/Jan/ferris.html>
- Griffiths M. (2000). Does Internet and Computer „Addiction” Exist? Some Case Study Evidence. *CyberPsychology & Behavior*, 3(2), 211-218.
- Hansen S. (2002). Excessive Internet usage or „Internet Addiction”? The implications of diagnostic categories for student users. *Journal of Computer Assisted Learning*, 18(2), 235-236.
- Koch W. H., Pratarelli M. E. (2004). Effects of Intro/Extraversion and Sex on Social Internet Use. *North American Journal of Psychology*, 6(3), 371-382.
- Kruczkowska M. (aktualizacja 2000). Internet (1). *Gazeta Wyborcza*. Dostępne: <http://gazeta1wyborcza-naszwiekXXI.htm>
- Johansson A., Göttestam K. G. (2004, czerwiec). Internet addiction: Characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian youth (12-18 years). *Scandinavian Journal of Psychology*, 45(3), 223-229.
- Miotk M. (2004). Psychologiczna analiza komunikacji interpersonalnej za pośrednictwem Internetu. *Czasopismo Psychologiczne*, 10(1), 101-114.
- Nalwa K., Anand A. P. (2003). Internet Addiction in Students: A Cause of Concern. *CyberPsychology & Behavior*, 6(6), 653-656.
- Uzależnienie od Internetu – Nalóg?* (aktualizacja 1999). Dostępne: <http://www.dialcom.com.pl/gogolek/dydaktyka/publikacje/Nag.html>
- Niemz K., Griffiths M., Banyard P. (2005). Prevalence of Pathological Internet Use among University Students and Correlations with Self-Esteem, the General Health Questionnaire (GHQ), and Disinhibition. *CyberPsychology & Behavior*, 8(6), 562-570.
- Orzack M. H. (aktualizacja 1999). *Do Any of These Sound Familiar To You?* Dostępne: <http://www.computeraddiction.com>
- Pistol K. (aktualizacja 1998). *Psychologiczne aspekty komunikacji za pośrednictwem sieci komputerowych*. Dostępne: <http://www.nadcisnienie.pl/konferencja/prace/pistol/cmcm44.html>
- Pluciński K. (aktualizacja 1997). *Osobowościowe uwarunkowania uzależnienia od Internetu*. Dostępne: <http://free.polbox.pl/konpluc/kul.htm>

- Shapira N. A., Lessig M. C., Goldsmith T. D., Szabo S. T., Lazoritz M., Gold M. S., Stein D. J. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression & Anxiety* (John Wiley & Sons Inc.), 17(4), 207-216.
- Simkova B., Cincera J. (2004). Internet Addiction Disorder and Chatting in the Czech Republic. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 536-539.
- Stradowski J. (aktualizacja 2000). *Anonimowi siecioholicy*. Dostępne: <http://ki.ae.krakow.pl/stalj/internet.txt>
- Suler J. (aktualizacja 1996). *The Psychology of Cyberspace*. Dostępne: <http://www1.rider.edu/suler/psychocyber>
- Szmajdziński B. (aktualizacja 1998). *Następne badania*. IAD. Dostępne: <http://www.psych.uw.edu.pl/~bartsz/iad/bibliografia.html>
- Wallace P. (2001). *Psychologia Internetu*. Poznań: Rebis.
- Wołpiuk A. (2002). *Style komunikacji osób uzależnionych od Internetu*. Niepublikowana praca magisterska. Archiwum KUL.
- Young K. (aktualizacja 1996). *Internet addiction: The emergence of new clinical disorder*, Dostępne: <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.htm>
- Young K. (aktualizacja 1997). *What makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet use*. Dostępne: <http://www.netaddiction.com/articles/articles.htm>
- Young K. (1999). *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, and Treatment*. Dostępne: <http://www.netaddiction.com/articles/articles.htm>
- Young K., Rodgers R. (1998). The Relationship Between Depression and Internet Addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 1, 25-28.
- Young K., Suler J. (aktualizacja 1998). *Intervention for pathological and deviant behavior within an on line community*. Dostępne: <http://www.netaddiction.com/articles/articles.htm>
- Zieliński J. (aktualizacja 1997). *Ideologia Internetu*. Dostępne: <http://www.winter.info./wiadomosci/ideologia.htm>
- Zieliński J. (aktualizacja 1997). *Uzależnienie od Internetu*. Dostępne: <http://www.winter.info.pl/wiadomosci/uzaleznienie.html>
- Zieliński J. (aktualizacja 2002). *Coraz więcej ich w Internecie*. Dostępne: <http://www.winter.info.pl/wiadomosci/w0896.html>