

<http://dx.doi.org/10.16926/p.2023.32.13>

Przemysław MAKLES

<https://orcid.org/0000-0001-9489-9886>

Doktorant Uniwersytetu Rzeszowskiego

e-mail: pmakles@gmail.com

Uzależnienie od Internetu – wyzwania i strategie radzenia sobie z cyfrową zależnością

Streszczenie

Media w dzisiejszym świecie są nieodłącznym elementem codziennego funkcjonowania. Niezależnie od wieku każdy człowiek korzysta z nich na co dzień. Jednym z najbardziej rozpowszechnionych w ostatnim dziesięcioleciu medium jest Internet, który nie tylko umożliwia komunikację z innymi ludźmi, ale również jest źródłem wielu informacji. Korzystanie z Internetu daje wiele możliwości. Jedną z nich jest poznawanie innych osób oraz ich opinii. Niestety, przesadne używanie Internetu prowadzi do uzależnienia. Cyberprzestrzeń niesie również ze sobą liczne zagrożenia. Szczególnie młode i niedoświadczone osoby są narażone na to, że ktoś, kogo nie znają i nigdy nie widziały, może wyrządzić im krzywdę. Zjawisko uzależnienia od Internetu to ogromny problem, którego doświadcza coraz większa liczba użytkowników, ludzi na całym globie. Długotrwałe korzystanie z urządzeń elektronicznych, aktywność w mediach społecznościowych oraz obsesyjne wręcz zaangażowanie w gry online stają się coraz bardziej rozpowszechnione i generują poważne skutki uboczne wśród różnych grup wiekowych. To kwestie zdrowotne, takie jak: trudności ze snem czy koncentracją, wzrost poziomu stresu, występowanie depresji, a także spadek efektywności i przede wszystkim – trudności w utrzymywaniu relacji społecznych. W niniejszym artykule skoncentrowano się na przybliżeniu problemu związanego z uzależnieniem od Internetu. Zidentyfikowano trudności pojawiające się w kontekście tego zjawiska i przedstawiono pewne użyteczne metody dla osób, które chcą przezwyciężyć swoje zależności cyfrowe. Przedstawiono również praktyczne podejścia i narzędzia, które pozwalają na odzyskanie kontroli nad czasem korzystania z Internetu.

Słowa kluczowe: Internet, uzależnienie, sieć, smartfon, dzieci, nowe technologie.

Wprowadzenie

Kiedy w szkole rozlega się dzwonek na przerwę, uczniowie wybiegają na korytarz z telefonami w rękę i scrollują, klikają, przeglądają, coś piszą... Podobnie

się dzieje na przystanku autobusowym, w autobusie, na chodniku... Niemal wszędzie można zauważyć użytkowników telefonów komórkowych. Ludzie nie rozmawiają ze sobą, ponieważ tkwią z „nosem w ekranie” telefonu – każdy w swoim. Uśmiechają się, czasem się złością lub przejawiają inne emocje, nie do siebie, lecz właśnie do ekranów swoich komórek. Jest to więc interakcja między człowiekiem a gadżetem elektronicznym. Dźwięki wydawane przez telefon można usłyszeć podczas oglądania filmu w kinie, na cmentarzu, na lekcji, na spotkaniu towarzyskim czy służbowym, podczas rodzinnego obiadu lub podczas spaceru. W każdej niemalże sytuacji, nawet najbardziej nieodpowiedniej, usłyszeć można dźwięk telefonu. Jeśli pojawi się ktoś bez tego urządzenia, ktoś, kto jest offline, traktowany jest jak osoba nie z tego świata. Można zadać zatem pytanie: dlaczego ludzie są tak bardzo zaabsorbowani telefonami lub co takiego on posiada, że stawiany jest wyżej niż relacje interpersonalne? Przecież relacje międzyludzkie są fundamentalnym aspektem życia każdej osoby i odgrywają kluczową rolę w naszym codziennym funkcjonowaniu. W ramach relacji interpersonalnych ludzie nawiązują kontakty, budują więzi, komunikują się i współdziałają zarówno w sferze osobistej, jak i zawodowej. Dlaczego więc urządzenie jest ważniejsze od drugiego człowieka? Otóż, w żadnym wypadku telefon nie jest ważniejszy od drugiego człowieka, istnieje natomiast kilka powodów, dlaczego ludzie tak chętnie korzystają ze smartfonów. Jedną z głównych przyczyn jest połączenie z Internetem – uzależnienie od niego, znane również jako uzależnienie od smartfonów (ang. *smartphone addiction*). Ludzie tracą kontrolę nad korzystaniem z urządzenia mobilnego i stają się uzależnieni od jego używania w sposób szkodliwy dla zdrowia fizycznego i psychicznego. Dlatego też może to mieć negatywny wpływ na życie codzienne oraz wspomniane wyżej relacje międzyludzkie. Zagadnienie nałogowego używania nowych technologii cyfrowych, w tym Internetu i telefonów komórkowych, pojawiło się także w mediach i debacie publicznej jako jedno z zagrożeń XXI wieku (Garcia-Oliva, Piqueras, 2016).

Uzależnienie od bycia online

Kiedyś telefon był tylko stacjonarny, na tak zwanym drucie czy kablu, i służył wyłącznie do wykonywania połączeń. To przywiązanie aparatu telefonicznego do gniazdka sprawiało, że ludzie cieszyli się wolnością. Podobnie było z pierwszymi komputerami stacjonarnymi. Komputer to była duża rzecz, stojąca na specjalnym biurku i, podobnie jak telefony, również przywiązana. To były czasy, kiedy Internet istniał wtedy, kiedy włączało się komputer, po wyłączeniu urządzenia Internetu już nie było, ludzie powracali do realnego świata. To było dobre, ponieważ, żeby coś wykonać za pośrednictwem Internetu, musieliśmy specjalnie uruchomić sprzęt i na pewien czas zasiąść przy biurku, wchodziliśmy do

programu i załatwialiśmy niezbędne sprawy przy jego użyciu. To wymagało poświęcenia pewnego czasu, ale – paradoksalnie – było tylko chwilą w naszym życiu. Dzisiaj smartfony spowodowały, że ludzie są uzależnieni od Internetu, mają go cały czas przy sobie, Internet jest z nami wszędzie, jesteśmy jakby cały czas przywiązani, podobnie jak to jest z telefonami stacjonarnymi, które zespolone są z gniazdkiem telefonicznym. Dzięki małemu urządzeniu z połączeniem do sieci ludzie są cały czas online, nawet w najprostszycich sprawach uciekają do sieci i poszukują odpowiedzi. To jest bardzo niepokojące zjawisko, ponieważ wyłączane jest myślenie, zastępuje je Internet. Dzisiaj telefon pełni nie tylko funkcję komunikacyjną, lecz także „organizuje” życie właściciela i „dotrzymuje mu towarzyswa”. Użytkownik telefonu komórkowego najnowszej generacji jest postrzegany jako osoba nadążająca za modą, posiadająca atrakcyjną pracę oraz liczne i ważne kontakty. Telefony komórkowe służą nie tylko do wykonywania rozmów telefonicznych czy wysyłania krótkich wiadomości tekstowych, ale stają się przenośnymi komputerami, odtwarzaczami muzycznymi, dyktafonami, odbiornikami radiowymi, urządzeniami do nawigacji samochodowej i logowania się w sieci Internetu, notatnikami, kalendarzami, aparatami fotograficznymi i kamerami cyfrowymi (Olszewska, 2013, s. 18).

Media są określane jako przekazańnik, a więc już mówienie do kogoś przez telefon jest korzystaniem z mediów. Jednak o rozmowie przez telefon komórkowy nie mówi się tak negatywnie, jak o korzystaniu z telewizji czy Internetu. Media masowe służą komunikacji masowej, czyli porozumiewaniu się albo przekazywaniu treści do dużej liczby odbiorców. Obok tradycyjnych mediów masowych, którymi były prasa, radio i telewizja, pojawiły się nowe, których najdoskonalszym przykładem jest Internet. Nowe media w stosunku do starych są liczne, spersonalizowane, specjalistyczne i szybkie (Goban-Klas i Sienkiewicz, 1999, 31–32).

Technologia zdominowała nasze życie. Współczesny człowiek niemal nie może funkcjonować bez mediów, są one wszędzie, tak jak wszędzie są komunikaty. D. McQuail wskazuje na kilka istotnych przestrzeni, które są wykorzystywane przez media realizujące konkretne cele. Są to: informacja (dostarczanie informacji o zdarzeniach w kraju i na świecie; ukazywanie stosunków związanych ze sprawowaniem władzy; ułatwianie innowacji, adaptacji, postępu), korelacja (wyjaśnianie, interpretowanie i komentowanie znaczenia zdarzeń i informacji; dostarczanie wsparcia uznawanym autorytetom i normom; socjalizowanie; koordynowanie oddzielnych działań; ustalanie priorytetów w społeczeństwie i sygnalizowanie ich statusu), ciągłość (wyrażanie dominującej kultury oraz rozpoznawanie subkultur i nowych tendencji rozwojowych w kulturze; współtworzenie i podtrzymywanie wspólnoty wartości), rozrywka (dostarczanie przyjemności, możliwości odprężenia i oderwania się od rzeczywistości; redukcjonowanie napięć społecznych), a także mobilizacja (prowadzenie kampanii na rzecz celów społecznych w sferze polityki, wojny, rozwoju ekonomicznego, pracy, religii) (Ko-

złowska, 2006, s. 76). Oczywiście, nowoczesna technologia przynosi wiele ułatwień i wygody, umożliwiając nam wykonywanie różnych czynności bez przymusu wychodzenia z domu, takich jak: zakupy, płacenie rachunków czy dokonywanie przelewów bankowych. Jednakże należy pamiętać, że istnieje ciemna strona tej formy aktywności, która objawia się w postaci uzależnienia od Internetu. Dzisiaj człowiek, zwłaszcza ten młody, chce być cały czas online. *Fear of missing out*, w skrócie FOMO, to obawa, że coś istotnego nam umknie, kiedy nie będziemy mieli dostępu do komunikatorów internetowych. Zjawisko FOMO obecnie łączone jest z nieobecnością w mediach społecznościowych. Warto jednak podkreślić, że może ono dotyczyć również innych form aktywności ludzkiej, na przykład strachu przed niemożnością uczestniczenia w koncercie, wydarzeniu kulturalnym, obawy przed absencją w wirtualnym kursie, spotkaniu czy innym istotnym zdarzeniu, bazującym na przekazie informacji lub bezpośredniej komunikacji międzyludzkiej (Tomczyk, 2018, 143). Nowe media uzupełniły i zmieniły przebieg procesu porozumiewania się młodego człowieka. Wyróżniamy: komunikację bezpośrednią, twarzą w twarz, rozmowy telefoniczne, SMS-y, informacje przesyłane za pomocą poczty elektronicznej, portali społecznościowych i inne kanały. Urządzenia te nie tyle wyeliminowały jakiś dotychczasowy kanał przekazu komunikacyjnego, ile wprowadziły nowe formy, np. dzwonienie czy wysyłanie wiadomości bez wyraźnej potrzeby, co daje odbiorcy potwierdzenie, że ktoś o nim pamięta. Stała dostępność partnerów komunikacyjnych sprawia, że dziecko, zamiast samodzielnie rozwiązywać problemy czy polegać na własnej ocenie sytuacji lub zagrożenia, korzysta z opinii osób dostępnych przez telefon czy Internet – rówieśników lub rodziców. To z kolei przyczynia się do uzależnienia się od dostępnych online osób znaczących i jednocześnie braku doświadczeń w samodzielnym podejmowaniu decyzji, braku potrzeby posiadania informacji czy konkretnych kompetencji przez dziecko w sytuacji zagrożenia (Krzyżak-Szymańska, 2018, 96).

Uzależnienie oznacza brak kontroli nad czymś, w tym przypadku nad korzystaniem z Internetu. To silne pragnienie lub przymus przyjmowania substancji/spędzania czasu przy komputerze; trudności w kontrolowaniu przyjmowania substancji/spędzanego czasu przy komputerze; zespół abstynencyjny – przy próbach powstrzymania się od kontaktu z substancją lub określonym zachowaniem pojawiają się rozdrażnienie, złość, zawroty głowy, dreszcze, nudności, duszności, kołatanie serca, bóle mięśni i kości, uczucie zimna, poczucie wewnętrznej pustki, depresja. głód psychiczny; tolerancja – konieczność zażywania coraz większych dawek lub wydłużania czasu przy komputerze dla uzyskania takiego samego efektu jak na początku przy niewielkiej dawce/krótkim czasie; zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności i zainteresowań, rezygnacja z hobby, kontaktów z przyjaciółmi, rodziną oraz przyjmowanie substancji/korzystanie z kompu-

tera mimo szkodliwych następstw. Do tego może dojść do zwiększonego pragnienia korzystania lub kontrolowania mediów społecznościowych (Kuć, 2010, 41).

Należy wyróżnić dwa obszary uzależnienia od Internetu: fakt uzależnienia od czegoś oraz wpływ na stosunki społeczne. Uzależnienie od Internetu, podobnie jak wiele innych nałogów, oznacza utratę kontroli nad własnym zachowaniem. Osoba uzależniona odczuwa nieodpartą potrzebę ciągłego korzystania z Internetu, w tym prowadzenia komunikacji za jego pośrednictwem. Osoba, która zostaje odcięta od dostępu do niego, doświadcza objawów zespołu abstynencyjnego podobnych do reakcji pojawiających się w przypadku uzależnień chemicznych, np. spożywania alkoholu. Istnieje termin „nomofobia” wyjaśniający to zachowanie. Osoby dotknięte tymi zaburzeniami rozumieją, że ich lęki są irracjonalne, ale nie są w stanie nad nimi zapanować. Panika nie jest skutkiem obawy o utratę urządzenia jako fizycznej wartości i zawartych na nim danych. Przerazenie wywołuje natomiast wizja utraty łączności ze światem oraz braku możliwości śledzenia bieżących wydarzeń. Powyższy termin nie jest terminem medycznym, ale użyto go w trakcie badania prowadzonego w Wielkiej Brytanii. Przeprowadzony wówczas eksperyment wykazał, że ponad 50% użytkowników smartfonów boi się utraty telefonu lub dostępu do sieci. Za prekursora badań nad zjawiskiem fobii związanej z niemożnością skorzystania z telefonu uznawany jest Fox-Mills, który jako pierwszy zwrócił uwagę na ten problem (Spitzer, 2016, 180).

Często główną przyczyną nadmiernego używania Internetu jest brak zaspokojenia potrzeb związanych z komunikacją interpersonalną w świecie rzeczywistym i niska samoocena. Osoby te często poszukują wsparcia i przynależności do określonych grup, których nie mogą znaleźć w swoim otoczeniu rodzinno-przyjacielskim. Stąd też kierują nadzieję na znalezienie pomocy wśród innych użytkowników Internetu, ponieważ nie potrafią prosić o nią członków swojej rodziny czy przyjaciół. Jest to bardzo łatwe wyjście, które zapewnia również pewną anonimowość w przypadku osób wstydliwych. Każde uzależnienie jest oczywiście złe, ale to ten drugi obszar jest ogromnym problemem, o którym należy mówić – wpływ bycia online na stosunki społeczne. Oprócz niewątpliwych wielu zalet, jakie niesie ze sobą komunikowanie społeczne za pośrednictwem Internetu, ma też ono pewne zagrożenia. Psycholog Andrzej Augustynek zwraca uwagę na niebezpieczne zjawisko, jakim jest uzależnienie od komputera i Internetu. Wymienia on trzy fazy tego procesu. Pierwsza faza dotyczy osób korzystających z Internetu do nauki, pracy i rozrywki w sposób racjonalny. W drugiej fazie użytkownik Internetu korzysta z niego coraz częściej, tj. od godziny do nawet kilku godzin dziennie. Dotychczasowe zainteresowania użytkownika tracą jednak na znaczeniu. W codziennym działaniu pojawiają się coraz częstsze myśli związane z Internetem, w tym z komunikacją społeczną odbywaną za jego pośrednictwem. Trzecia, najbardziej zaawansowana, faza uzależnienia to destrukcja. Ciągłe korzystanie z Internetu prowadzi do zaniedbywania ważnych obowiązków i czynności.

Internet zyskuje przewagę nad zdrowiem, rodziną, pracą, nauką, odpoczynkiem. W skrajnych przypadkach dominuje nawet nad odżywianiem, higieną i snem (Augustynek, 2010, s. 46).

Za konsekwencję nadmiernego korzystania z technologii wirtualnej komunikacji uznać należy syndrom wibracji fantomowych. Jest to zjawisko, które często dotyka osoby noszące przy sobie urządzenia elektroniczne, takie jak telefony komórkowe, tablety itd. Syndrom ten charakteryzuje się tym, że osoba odczuwa wibracje lub słyszy dźwięki w miejscu, w którym zwykle trzyma swoje urządzenie, nawet w sytuacjach, gdy urządzenie to nie jest aktywne i nie otrzymuje rzeczywistych powiadomień czy połączeń. Często bywa, że przejeżdżający samochód powoduje drżenie, a ktoś może pomyśleć, że to jakaś reakcja w telefonie. Mimo braku realnych sygnałów osoba wciąż ma wrażenie tych wibracji lub dzwonienia jako rodzaju złudzenia lub uczucia fantomowego. Zjawisko często związane jest z naszym współczesnym trybem życia, który opiera się na ciągłym korzystaniu z urządzeń mobilnych i noszeniu ich ze sobą.

Duży procent użytkowników różnych urządzeń połączonych z Internetem twierdzi, że cały czas mają coś do załatwienia, coś kupują, opłacają rachunki czy sprawdzają coś bardzo ważnego. Uzależnienie wiąże się m.in. z utratą kontroli nad swoim postępowaniem. Osoby uzależnione twierdzą, że wszystko jest w najlepszym porządku, ale w rzeczywistości tak nie jest. W teorii są dwa rodzaje uzależnień – chemiczne oraz behawioralne. Wbrew pozorom obszary te nie odbiegają daleko od siebie, nie są sobie obce. Ktoś, kto nadużywa alkoholu, postępuje podobnie do kogoś, kto nadużywa bycia w sieci. W przypadku nałogu technologicznego czynność korzystania z urządzeń komunikacyjnych staje się źródłem natychmiastowej gratyfikacji. Przyjemność, jaką czerpie użytkownik Internetu, oddziałuje na psychiczny bodziec nagrody, wywołując poczucie zadowolenia. Gdy nie ma dostępu do sieci, występuje zespół abstynencyjny. W miarę pogłębiania procesu uzależnienia następują zmiany w neuronach, a użytkownik Internetu spędza w nim coraz więcej czasu, poszukując w sieci stymulacji. Potrzebuje bowiem większych dawek niż na początku korzystania z sieci, aby odczuwać zadowolenie (Błachnio, Przepiórka i Rowiński, 2014, s. 378–395).

Za każdym razem, kiedy dostajemy wiadomość SMS, powiadomienie z Facebooka czy inny sygnał, w organizmie wydziela się dopamina. Osoba uzależniona od ciągłego bycia w sieci zachowuje się jak alkoholik. Organizm domaga się tych „lajków”, tak jak w przypadku uzależnienia chemicznego organizm domaga się np. płynów. Głównym miejscem działania w mózgu, zarówno bodźców nagradzających, jak i substancji uzależniających, są dopaminowe neurony układu nagrody. Neurony te kontrolują mechanizmy motywacji i uzyskiwania nagród, przyjemności i euforii, zachowania stereotypowe i kompulsywne, persewercje i mechanizmy podejmowania decyzji. Uzależnienie angażuje te dopaminowe struktury, które pośredniczą w kompulsywnych zachowaniach, w tym w nielimi-

towanym braniu substancji uzależniających, i to mimo różnych negatywnych konsekwencji (Przewłocki, 2017, s. 2). Dopamina wydziela się w mózgu i powoduje, że czujemy się bardziej szczęśliwi niż wcześniej, dlatego użytkownicy różnych portali uwielbiają pisać posty o wszystkim, co robią, aby była ciągła interakcja. Jest to zupełna odwrotność do sytuacji z czasów, kiedy nie było telefonów komórkowych z Internetem. Ludzie prowadzili pamiętniki i denerwowali się, gdy ktoś je przeczytał. Dzisiaj wszyscy opowiadają o swoim życiu w Internecie i wpadają w panikę, gdy nikt nie czyta ich postów, nie pisze komentarzy, zwyczajnie nie okazuje zainteresowania. Tak więc w tym obszarze niedobór dopaminy może wywoływać szereg niepokojących objawów w sferze psychicznej. Z łatwością zaobserwować można spadek nastroju, stany lękowe, brak motywacji do działania, a nawet brak chęci do życia.

Uzależnienie od Internetu ma wpływ na to, że przede wszystkim tracimy nasz czas, którego tak często nie doceniamy. Są różne aplikacje, które mierzą czas spędzony w sieci, to są liczne godziny w ciągu doby. W świecie wirtualnym możemy uczestniczyć, będąc nie tylko w domu, ale także w miejscu pracy czy w szkole. Gdyby nie godziny stracone na ciągłym przebywaniu w sieci, w ciągu doby można byłoby zyskać dodatkowy czas na życie w świecie realnym. Wszystko to jednak zależy od nas samych. Warto robić coś poza uczestnictwem w sieci Internetu, jest cała gama aktywności w naszym, tak naprawdę, krótkim życiu. Róbmy coś razem, coś, z czego będzie pożytek. Kolejnym sygnałem komputerowego uzależnienia jest brak tzw. pustych przebiegów. Nasza codzienność jest wypełniona obowiązkami, nie mamy – tak jak dawniej – chwil, w których możemy się zamyślić. Te momenty wypierane są przez czas spędzony w Internecie, w momentach tych sprawdzamy różne aplikacje, interakcje w świecie wirtualnym. Nawet w toalecie towarzyszy ludziom smartfon. Chwile zamyślenia czy refleksji są bardzo istotne, ponieważ mózg człowieka wówczas nie pracuje w trybie odbiorczym, tylko wymyśla, tworzy nowe pomysły, nie jest zajęty byciem w sieci.

Kolejną sprawą wartą uwagi jest „przeżywanie chwili”. Koncerty, udział w zawodach sportowych oraz innego rodzaju wydarzenia publiczne są nagrywane i transmitowane na żywo przez samych uczestników. Nagrywane i udostępniane w sieci jest wszystko, co możliwe, tylko po to, aby być czynnym uczestnikiem życia wirtualnego. Ludzie mają potrzebę uwieczniania chwil, nagrywają cały koncert czy bieg maratoński, którego są uczestnikami. Zamiast przeżywać ważne momenty swojego życia, skupiamy się na nagrywaniu wszystkiego w celu transmisji, relacji na żywo, aby użytkownicy danej platformy społecznościowej to zobaczyli, lub nagranie służy do późniejszego odtworzenia. Ale czy mamy „później” czas, aby to oglądać? Czy nie lepiej przeżywać chwilę tu i teraz? Podobnie jest w sytuacji wspólnego oglądania telewizji. Jeśli dana grupa wspólnie ogląda film, ale każdy „tkwi nosem” w swoim smartfonie, to ich tam nie ma, są tylko ciała, ale każdy jest w swoim wirtualnym świecie.

Jak radzić sobie z uzależnieniem?

Pierwszym i kluczowym krokiem jest oczywiście rozpoznanie problemu. Samo przyznanie się, że mamy problem z nadmiernym korzystaniem z Internetu, jest niezbędne do podjęcia dalszych działań, ważne jest wyznaczenie pewnych celów przeciwdziałania temu uzależnieniu. Bardzo ważnymi pojęciami w kontekście używania mediów są profilaktyka i edukacja medialna. Profilaktyka odnosi się do podejmowania działań mających zabezpieczyć przed powstaniem negatywnych stanów rzeczy (Kozaczuk i Urban, 2001, s. 33). Pierwszym rodzajem działań profilaktycznych jest powstrzymywanie, uniemożliwianie lub utrudnianie decyzji i dokonania czynu niepożądanego (profilaktyka powstrzymująca), drugim – usuwanie czynników mogących wywołać niedostosowanie społeczne (profilaktyka uprzedzająca), a trzecim – podjęcie interwencji w postaci odpowiedniego wychowania dzieci i młodzieży przejawiających niedostosowanie społeczne (profilaktyka objawowa) (Zajączkowski, 2000, s. 9).

Wszystkie te środki mają na celu zapobieżenie tworzeniu się uzależnień lub korygowanie już istniejących sygnałów i źródeł uzależnienia. W przypadku uzależnień od technologii komunikacyjnych i informacyjnych wśród najmłodszych użytkowników, kluczową rolę odgrywa nadzór rodzicielski, który obejmuje kontrolę czasu, jaki dzieci spędzają, korzystając z mediów, oraz ustalanie granic. Istotne jest również ustanawianie odpowiednich warunków technicznych, takich jak ergonomiczne miejsce pracy, które wspierają prawidłową postawę ciała. Konieczne jest wprowadzanie alternatywnych sposobów spędzania czasu, niezwiązanych z mediami, oraz rozwijanie pozamedialnych strategii radzenia sobie z napięciami i zaspokajania potrzeb emocjonalnych człowieka.

Z punktu widzenia środowiska wychowawczego dziecka bardzo ważne jest posiadanie kompetencji medialnej i kształtowanie tej kompetencji w młodym pokoleniu. Szczególne miejsce w tej edukacji trzeba dać kompetencji odbiorczej, która obejmuje zdolność do postrzegania i interpretowania znaczeń medialnych (Skrzypczak, 1999, s. 249).

W dzisiejszych czasach praktycznie niemożliwe jest funkcjonowanie bez korzystania z mediów, jednak można zmniejszyć ich niekorzystny wpływ na życie, kształtując pożądane postawy wobec nich. Przede wszystkim ważne jest unikanie traktowania mediów jako substytutu w procesie wychowywania dzieci i młodzieży. Z tego powodu środowisko rodzinne i szkolne powinno aktywnie angażować się w edukację dotyczącą korzystania z przykładowych i dobrze wszystkim znanych smartfonów oraz reagować, gdy pojawią się sygnały wskazujące na możliwość uzależnienia dziecka od środków masowego przekazu. Dorośli, jako już świadomi uczestnicy społeczeństwa, powinni stanowić pozytywny wzór kompetencji medialnych dla młodego pokolenia.

Wśród sygnałów ostrzegawczych, szczególnie istotnych dla wychowawców i nauczycieli, w odniesieniu do nieprawidłowości w korzystaniu z urządzeń komunikacyjnych oraz uzależnień medialnych wymienia się m.in.: nadpobudliwość, zaburzenia koncentracji, zaburzenia uwagi i sprawnego myślenia, zaburzenia kontroli impulsów, problemy ze wzrokiem. Dodatkowo mogą pojawić się symptomy dotyczące funkcjonowania dziecka w szkole. Nauczyciel obserwuje, że uczeń jest przemęczony, znużony na lekcjach, a nawet zasypia i nie reaguje na jego polecenia (Jędrzejko, 2013).

Edukacja medialna jest niezbędna, aby spojrzeć na media nie jako na coś szkodliwego, lecz by wydobywać z nich elementy korzystne dla rozwoju dziecka i eliminować ewentualny negatywny wpływ mediów na ten rozwój. Nawet najmniejsze starania są istotne i mają potencjał prowadzenia do znaczących zmian i sukcesów. Do działania może zmobilizować określenie, ile czasu chcemy spędzić online i jakie korzyści chcemy osiągnąć. Plan jest niezwykle ważny i powinien zawierać konkretne kroki, takie jak ustalanie godzin, w których możemy być online, oraz określenie, co chcemy robić w czasie, który wcześniej spędziliśmy w sieci. Mając przy sobie urządzenie z Internetem, możemy w prosty sposób ograniczyć korzystanie z niego. Bardzo popularne jest ustawienie czarno-białego ekranu. Stosowanie takiego ograniczenia – jako narzędzia w procesie terapeutycznym w celu łagodzenia uzależnienia od telefonu i innych mobilnych urządzeń – to jedna z metod, która może przyczynić się do zmniejszenia używania elektroniki. Jest to metoda behawioralnej terapii, skoncentrowana na zmniejszeniu atrakcyjności gadżetów elektronicznych oraz redukcji uzależnienia od nich. Wówczas korzystanie z urządzenia jest mniej atrakcyjne, ponieważ brak kolorów może zmniejszyć przyjemność korzystania z telefonu, zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży. Dobrym pomysłem jest również wyłączenie powiadomień. Bardzo często jesteśmy atakowani sygnałami z różnych grup, do których należymy, każda interakcja sprawia, że sięgamy po telefon. Jeśli zostaną one wyciszone, korzystamy z urządzenia, kiedy sami o tym zdecydujemy.

Co możemy jeszcze zmienić w naszych urządzeniach, aby ograniczyć kontakt? Zostawić na pulpicie tylko te aplikacje, które są nam niezbędne do pracy. Nadmiar aplikacji widocznych na głównym ekranie sprawia, że intuicyjnie klikamy i sprawdzamy, czy była tam jakaś interakcja, co prowadzi do nadmiaru informacji. Dzisiaj doświadczamy ogromnej ilości danych oraz wiadomości, zjawisko to jest szczególnie powszechne za sprawą opisywanego Internetu i mediów społecznościowych, gdzie dostęp do informacji jest praktycznie nieograniczony. Nadmiar danych może powodować wiele negatywnych konsekwencji, takich jak: przeciążenie umysłowe, obniżenie efektywności oraz trudności w podejmowaniu decyzji. Dlatego też po całym dniu pracy i korzystania z różnego rodzaju urządzeń – w tym tych z Internetem – świetnym wyjściem jest wyłączenie telefonu i pozostawienie go w innym pomieszczeniu. Tak, abyśmy podczas bezsensnych

nocy nie sięgali po kolejną dawkę wiadomości z sieci. Noc jest czasem na sen i regenerację.

Nieustanne używanie urządzenia połączanego z Internetem ma destrukcyjny wpływ na sposób spędzania czasu wolnego, ponieważ urządzenie staje się narzędziem do odprężania się i nawet środkiem na znalezienie ucieczki od nudy. Jest to niebezpieczne zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży, którzy zamiast rozwijać się w fizycznie i relacyjnie, zabijają nudę, tkwiąc w swoim smartfonie, bo bez niego nie wyobrażają sobie życia. Nuda ta często wynika z tego, że wiele osób nie czyta książek, jak również nie rozwija swoich zainteresowań kulturalnych. Rodzice oraz opiekunowie powinni zwrócić uwagę na problem, jakim jest życie wirtualne najmłodszych użytkowników. Internet jest pożyteczny, ale jak ze wszystkim – w korzystaniu z niego należy zachować umiar.

Internet jest powszechnie stosowanym medium zarówno w życiu codziennym, jak i w nauce. Jednak korzystanie z medium niesie ze sobą zagrożenia, które mogą okazać się niebezpieczne szczególnie dla młodych osób. Bardzo niebezpiecznym zjawiskiem w sieci jest cyberprzemoc, co gorsza, sytuacja ta ciągle się rozprzestrzenia. Bez wątplenia, Internet sprzyja wytworzeniu nieprzychylnych zachowań, zwłaszcza wśród dzieci. Dziecko, które wykazuje cechy, takie jak brak zdolności do empatii, jeszcze w pełni nierozwiniętą zdolność i chęć refleksji nad własnymi postawami oraz skłonność do balansowania na krawędzi zasad moralnych, staje się bardziej podatne na przyjmowanie postaw agresywnych. Te postawy, zwłaszcza gdy są eksponowane na tle nieodpowiednich mediów masowego przekazu, stają się szczególnie niebezpieczne. Badanie przeprowadzone w 2006 roku na grupie stałych użytkowników Internetu wykazało, że ofiary przemocy w sieci często doświadczają takich emocji, jak gniew czy frustracja (tak samo jak ofiary przemocy tradycyjnej) oraz cechuje je niska samoocena, poczucie beznadziei i wycofania. Często widoczne są także przejawy depresji (Walrave i Herman, 2009, s. 27–46).

Jak pozbyć się uzależnienia od Internetu?

Można to zrobić, skupiając się na jakimś hobby, uczestnicząc w życiu towarzyskim lub angażując się w aktywność fizyczną lub społeczną. Wtedy może nie być konieczne poszukiwanie pomocy u specjalisty od uzależnień, ale potrzebna jest silna motywacja i determinacja. W przypadku dzieci niezbędna jest pomoc ze strony dorosłych, wskazanie odpowiedniej drogi korzystania z sieci, ale przede wszystkim – dbanie o dobre relacje międzyludzkie. Pomimo że zdecydowana większość najmłodszych słyszała o zagrożeniach związanych z Internetem, dzieci często podejmują ryzykowne zachowania w sieci. Konieczne jest więc wdrażanie atrakcyjnych programów edukacyjnych, które we wnikliwy sposób

wyjaśnią dzieciom kwestie związane z ich bezpieczeństwem w Internecie. Szczególny nacisk powinno się kłaść na zasady związane z kontaktami i spotkaniami z osobami poznanymi w Internecie. W Polsce prowadzonych jest wiele kampanii społecznych dotyczących bezpieczeństwa dzieci w świecie wirtualnym. Jedną z nich jest ogólnopolska kampania „Dziecko w sieci”, zainicjowana w lutym 2004 roku przez Fundację Dzieci Niczyje. Głównym jej celem było zwrócenie uwagi dorosłych i dzieci na zagrożenia związane z obecnością pedofili w sieci, a także edukacja w zakresie bezpiecznego korzystania z Internetu (Łysek, 2009, s. 207).

W kontekście coraz bardziej powszechnych uzależnień od urządzeń elektronicznych połączonych z Internetem, istotne jest zwrócenie uwagi na różnorodne programy terapeutyczne oraz inicjatywy prewencyjne. G. Wąsowicz i M. Styśko-Kunkowska, eksperci w dziedzinie psychologii i uzależnień, wskazują na istotność podejścia terapeutycznego oraz działań profilaktycznych w łagodzeniu skutków oraz zapobieganiu temu rodzajowi uzależnień. Ich wiedza i doświadczenie stanowią cenne wskazówki dla tych, którzy dążą do zrozumienia i skutecznego przeciwdziałania problemowi uzależnień od nowoczesnych technologii.

Zwiększanie wrażliwości dorosłych na to, co w Internecie robi młodzież, jest podstawowym warunkiem podejmowania działań zaradczych na poziomie państwa i rodziny. Możliwe powinno być także wspieranie młodzieży w szkole. Jak wynika z wypowiedzi [...] specjalistów, szkoła jest miejscem, w którym pewne oznaki problemu e-uzależnienia bywają dostrzegane szybciej niż w domu rodzinnym. Jednym z objawów jest pogorszenie funkcjonowania społecznego i szkolnego uczniów. Objawy te mogą być konsekwencją rozwiniętego e-uzależnienia, które wymaga interwencji terapeutycznej i intensywnej, długotrwałej pracy nad sobą osoby uzależnionej. Dlatego takie ważne wydaje się [...] monitorowanie występowania nawet nielicznych symptomów uzależnienia i reagowanie w taki sposób, jaki w środowisku szkolnym jest możliwe. [...] Istotne wydaje się wykorzystywanie każdej okazji, by zachęcać młodzież przede wszystkim do życia w rzeczywistości. Służą temu różne kampanie; jedną z nich jest akcja „Wyloguj się do życia”. Należy się starać, aby takie akcje były powszechnie dostępne, one bowiem mogą wspierać dorosłych w wypełnianiu roli wychowawczej wobec dzieci i młodzieży (Wąsowicz i Styśko-Kunkowska, 2015, s. 132–133).

Bibliografia

- Augustynek, A. (2010), *Uzależnienia komputerowe. Diagnostyka, rozpowszechnienie, terapia*. Warszawa: Difin.
- Błachnio, A., Przepiórka, A., Rowiński, T. (2014). Dysfunkcjonalne korzystanie z internetu – przegląd badań. *Psychologia Społeczna*, 9(31), 378–395.
- Garcia-Oliva, C., Piqueras, J.A., (2016). Experimental avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of behavioral addictions*, 5(2), 293–303.
- Goban-Klas, T., Sienkiewicz, P. (1999). *Społeczeństwo informacyjne: szanse, zagrożenia, wyzwania*. Kraków: Wydawnictwo Fundacji Postępu Telekomunikacji.

- Jędrzejko, M. (2013). *Dzieci i nowe multimedia*. Warszawa: Studio Poligraficzne Edytorka.
- Kozaczuk, F., Urban, B. (2001). *Profilaktyka i resocjalizacja młodzieży*. Rzeszów: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej.
- Kozłowska, A., (2006). *Oddziaływanie mass mediów*. Warszawa: SGH.
- Krzyżak-Szymańska, E. (2018). *Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- Kuć, M. (2010). *Wiktymologia*. Warszawa: Wydawnictwo C.H. Beck.
- Łysek, J. (2009). Zagrożenie niekontrolowanego korzystania z Internetu przez dzieci. *Nauczyciel i Szkoła*, 1–2, 189–209.
- Olszewska, E. (2013). Uzależnienie od telefonu komórkowego jako nowe wyzwanie edukacji dla bezpieczeństwa. *Zeszyty Naukowe WSOWL*, 4(170), 16–27.
- Przewłocki, R. (2017). Uzależnienia opioidowe, mechanizmy, terapia. *Tydzień Mózgu*, 1–3, 28–33.
- Skrzypczak, J. (1999). *Popularna encyklopedia mass mediów*. Poznań: Kurpisz.
- Spitzer, M. (2016). *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*. Słupsk: Dobra Literatura.
- Tomczyk, Ł. (2018). FOMO (Fear of missing out) – Wyzwanie diagnostyczne i edukacyjne. *Lubelski Rocznik Pedagogiczny*, 37(3), 139–150; <http://dx.doi.org/10.17951/lrp.2018.37.3>.
- Walrave, M., Herman, W. (2009). Skutki cyberbullyingu – oskarżenie czy obrona technologii? *Cyberprzemoc*, 1, 27–46.
- Wąsowicz, G., Styśko-Kunkowska, M. (2015). *Młodzież w Internecie, zagrożenie uzależnieniem*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.
- Zajączkowski, K. (2000). *Profilaktyka zachowań dewiacyjnych dzieci i młodzieży*. Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.

Internet addiction – challenges and strategies for dealing with digital dependency

Abstract

In today's world, media are an integral part of everyday functioning. Regardless of age, everyone uses them every day. One of the most popular mediums in the last decade is the Internet, which not only enables communication with other people, but is also a source of a lot of information. Using the Internet offers many possibilities. One of them is getting to know other people and their opinions. Unfortunately, excessive use of the Internet leads to addiction. Cyberspace also carries numerous threats. Especially young and inexperienced people are at risk of being harmed by someone they do not know and have never seen. The phenomenon of Internet addiction is a huge problem experienced by an increasing number of users all over the world. Long-term use of electronic devices, activity on social media and even obsessive involvement in online games are becoming more widespread and are generating serious side effects among various age groups. These are health issues such as difficulties with sleep or concentration, increased stress levels, depression, as well as decreased effectiveness and, above all, difficulties in maintaining social relationships. In this article, we will focus on the problem of Internet addiction. We will identify the difficulties that arise in the context of this phenomenon and present some methods that may be useful for people who want to overcome their digital dependencies. We will also present practical approaches and tools that allow you to regain control over your Internet use.

Keywords: Internet, addiction, network, smartphon, children, new technologies.