

**Waldemar FURMANEK**

Uniwersytet Rzeszowski

## **UZALEŻNIENIE OD KOMPUTERA I INTERNETU (TECHNOLOGII INTERNETOWYCH)**

## **DEPENDENCE ON COMPUTER AND INTERNET (INTERNET TECHNOLOGIES)**

**Słowa kluczowe:** uzależnienie, uzależnienie od Internetu, zagrożenia, rodzaje uzależnień, uzależnienia sieciowe

**Keywords:** addiction, dependence, Internet addiction, netaddiction, risks, internet addiction syndrome, types of addiction

### **Streszczenie**

Szerokie upowszechnienie technologii informacyjnych owocuje korzystnymi zmianami we wszystkich dziedzinach aktywności ludzi. Jednocześnie stanowi źródło rozmaitych zagrożeń. W niniejszym opracowaniu skoncentrowano się tylko na katalogu uzależnień od technologii informacyjnych i Internetu

### **Summary**

The wide dissemination of information technology results in favorable changes us in all areas of human activity. At the same time a source of various for-grozen. In this paper I will focus only on the catalog dependence of information technology and the Internet

### **Wstęp**

Wszechobecność technologii informacyjnych jest cechą współczesności. Możemy powiedzieć, że nie ma takiej formy aktywności, w tym jakiegokolwiek rodzaju pracy człowieka, w której nie wykorzystywałby on technologii informacyjnych. Ich obecność w środowisku życia i pracy człowieka ma jednak nie tylko strony pozytywne. Każda zmiana struktury tego środowiska stawia człowieka w nowej, trudnej bądź niepewnej sytuacji. Wymusza określone formy postępowania. Często są to formy postępowania całkowicie odmiennych od dotychczas spotykanych. Świadomość tych zmian zależy już od wrażliwości poznawczej i aksjologicznej człowieka. Ponieważ użytkownikami technologii informacyjnych są ludzie o bardzo zróżnicowanych właściwościach, stąd różnorodność po-

staw i postępowań obserwowanych w takich sytuacjach. Dla jednych technologie informacyjne są wspieranym i możliwym do racjonalnego i godziwego wykorzystania narzędziami ułatwiającymi przebieg aktywności (w życiu, pracy, uczeniu się, uczestnictwie w kulturze, odpoczynku). Dla drugich będą przedmiotem uzależnień.

Problematyka uzależnień ludzi od technologii informacyjnych, w tym od Internetu, który jest kumulacją rozmaitych technologii, stanowi obecnie interesujący teren badań. Zagadnienia te nie są obojętne dla dydaktyki informatyki. Ich rozpoznanie, zrozumienie źródeł i prawidłowości ich przebiegu może umożliwić nauczycielom optymalne programowanie ich działalności pedagogicznej. Wszak w grupie konstytutywnych funkcji wychowania istotne miejsce zajmuje diagnostyka pedagogiczna i przezwyciężenie trudności wychowanków, w tym zapobieganie patologiom pojawiającym się w procesach rozwoju człowieka.

## 1. Uzależnienie od technologii informacyjnych. Eksplicacja pojęcia

Słowo „uzależnienie” uzyskuje w ostatnich latach coraz większą popularność. Można popaść, jak powszechnie wiadomo, w uzależnienie od niemal wszystkiego, w tym od alkoholu, nikotyny, narkotyków, leków, a także od pracy. Ostatnio coraz częściej mówi i pisze się o uzależnieniach od komputera, telefonu komórkowego i Internetu. W tym opracowaniu interesuje nas zagadnienie uzależnienia od technologii informacyjnych.

Uzależnienie jest stanem pojawiającym się jako następstwo przyswajania substancji (np. alkohol, nikotyna, kokaina) lub podejmowania czynności (hazard, kupowanie, jedzenie, oglądanie telewizji czy wideo, korzystanie z Internetu, a nawet seksu). Wszystkie te zachowania początkowo sprawiają przyjemność, lecz z czasem stają się przymusowe i mają negatywny wpływ na codzienne życie i obowiązki, takie jak praca, związek, czy nawet zdrowie<sup>1</sup>.

**Osoba uzależniona** może – szczególnie w początkowej fazie rozwoju zaburzenia – nie zdawać sobie sprawy z **utruty kontroli** nad swoim zachowaniem i problemów, które sprawia zarówno sobie, jak i najbliższym. Coraz liczniejsze badania i obserwacje kliniczne dowodzą, że wiele osób – o czym już wspomniano – jest patologicznie zależnych od pewnych zachowań (czynności). Są to **zaburzenia osobowego życia człowieka** często jeszcze nieujęte w treściach podręczników diagnostycznych. Przyczyn takiego stanu jest kilka:

---

<sup>1</sup> Mówiąc o zachowaniach wskaźnikowych dla uzależnienia akcentujemy przede wszystkim behawioralny aspekt zjawiska. Nas interesować powinna jednak sfera zjawisk psychicznych i duchowych. W nich ujawnia się świadomość aksjologiczna podejmowanych form aktywności. Stąd posługiwać się powinniśmy pojęciem **postępowań osoby uzależnionej**.

- po pierwsze, nie przez wszystkich badaczy zjawiska te określane są jako uzależnienia;
- po drugie, uzależnienia od wszechobecnych technologii informacyjnych i internetowych są mało rozpoznane w badaniach naukowych;
- po trzecie, pedagogika współczesna, jak dotychczas, zagubiła lub zaniedbała te obszary badań<sup>2</sup>;
- po czwarte, problematyka ta ma charakter interdyscyplinarny, a może raczej multidyscyplinarny. Jest więc dosyć trudna w jakościowych badaniach naukowych, w których brakuje jednoznacznego stanowiska co do pytań pierwszych nauk pedagogicznych. Są nimi pytania o człowieka. Jeżeli bowiem uznamy, iż jest on osobą, to oznacza konieczność podejmowania badań jakościowych i obejmowania nimi systemowo wszystkich komponentów osoby wyodrębnionych w integralnym modelu człowieka<sup>3</sup>.

W związku z bardzo szybkim rozwojem technologii informacyjnych – dziś zauważa się wszechobecność nowych rodzajów uzależnień – co uwidacznia się na przykładach technologii telefonii komórkowych i Internetu coraz powszechniej mówi się o uzależnieniach od tych technologii. Nie czas w tym miejscu na pełną analizę terminologiczną.

Uogólniając interesujące nas określenia, sensownie jest mówić o uzależnieniach od technologii informacyjnych. W tym pojęciu zawierają się także wszystkie technologie internetowe. To ostatnie nazywane jest czasem „siecioholizmem”. Jak ujmuje to Wikipedia, spotyka się różne określenia na ten rodzaj zaburzeń, np. *patologiczne używanie Internetu*, *nadużywanie Internetu*, *kompulsywne używanie Internetu*. W pracach amerykańskich, które są praktycznie jedyne publikacjami na ten temat, używane są następujące terminy: *internet addiction disorder*, *internet addiction syndrome*, *internet abuse*, które można tłumaczyć jako uzależnienie od Internetu oraz *compulsive internet use*, *pathological internet use*, które unikają terminu uzależnienie. Według przyjętych kryteriów diagnostycznych bardziej prawidłowe byłoby określenie „patologiczne używanie internetu” (*Pathological Computer/Internet Use Disorder*)<sup>4</sup>.

Jak pisze R. Poprawa: „W związku z brakiem jednoznacznych i oficjalnie uznanych kryteriów diagnostycznych [raczej metafazowań – przyp. W.F.] oraz jednolitej definicji w literaturze występują **różne**, wymienne używane, **określenia** na ten problem, np. siecioholizm (*netaholics*) lub siecioletność (*netaddiction*), cyberzależność (*cyberaddiction*) lub cybernałóg, internetoholizm, inter-

<sup>2</sup> W. Furmanek, *Zagubione i zaniedbane obszary pedagogiki* [w:] *Możliwości i strategie zwiększania szans edukacyjnych dzieci i młodzieży – konteksty edukacyjne i społeczne*, red. K. Barłóg, E. Kensy i M. Rorat, Rzeszów 2012, s.13–55.

<sup>3</sup> W. Furmanek, *Model człowieka paradygmatem nauk pedagogicznych*, „Edukacja – Technika – Informatyka”, *Rocznik Naukowy* nr 3, 2012, s. 25–42.

<sup>4</sup> [http://pl.wikipedia.org/wiki/Zesp%C3%B3%C5%82\\_uzale%C5%BCnienia\\_od\\_internetu](http://pl.wikipedia.org/wiki/Zesp%C3%B3%C5%82_uzale%C5%BCnienia_od_internetu)

**netozależność**, uzależnienie internetowe lub uzależnienie od Internetu (*Internet addiction*), uzależnienie komputerowe (*computer addiction*), zaburzenia spowodowane zależnością od Internetu (*Internet Addiction Disorder – IAD*), **infoholizm**, **infozależność** (*information addiction*), patologiczne użytkowanie Internetu, zespół uzależnienia od Internetu<sup>5</sup>.

Wyróżnione przez pogrubienie przedrostki (**net** – sieć, **info** – informacje) wskazują wyraziście źródła omawianych zjawisk.

**Uzależnienie od internetu** lub inaczej **zespół uzależnienia od Internetu (ZUI, sieciholizm, ang. Internet Addiction Disorder – IAD)** – staje się zjawiskiem społecznym, i chociaż do tej pory nie zostało jeszcze sklasyfikowane jako jednostka chorobowa, już budzi niepokój i wpływa na poczucie bezpieczeństwa życia społecznego<sup>6</sup>.

Omawiane pojęcie można zdefiniować jako zaburzenie kontroli impulsów, bez zatruc, czy innych skutków chorobowych (intoksykacji). Pojawia się ono wówczas, gdy ludzie nadużywają technologii internetowych i fakt ten przysparza cierpień im oraz ich otoczeniu, znacząco wpływając na ich funkcjonowanie fizyczne, psychiczne, społeczne i ekonomiczne. Powstające zaburzenia prowadzą do coraz większych szkód prawie we wszystkich obszarach ludzkiej egzystencji. **Przede wszystkim naruszają lub niszczą dobrostan psychiczny i szansę na satysfakcjonujące i dobre życie, niszczą możliwość rozwijania dobrych, naturalnych relacji społecznych, prowadzą do poważnych zaburzeń** w relacjach rodzinnych, niszcząc istniejące więzi. W końcu mogą zaburzyć możliwość efektywnego wykonywania pracy, co często pociąga za sobą jej utratę.

G.A. Marlatt proponuje, aby stosowane przez autorkę tzw. *uzależnienie behawioralne* (lub zachowanie nałogowe – *addictive behavior*) definiować jako „powtarzający się nawyk, który zwiększa ryzyko choroby i/lub związanych z nią problemów osobistych oraz społecznych. Zachowania nałogowe są często subiektywnie odczuwane jako utrata kontroli – pojawiają się pomimo świadomych wysiłków zmierzających do ich powstrzymania lub ograniczenia. Typowa jest natychmiastowa krótkotrwała nagroda oraz późniejsze szkodliwe i długotrwałe następstwa. Próbowi zmiany tych zachowań towarzyszy zazwyczaj wysoki współczynnik nawrotów”<sup>7</sup>.

Mówiąc o uzależnieniach w dotychczasowych analizach wyróżnia się dwa ich aspekty. Dotyczą one **sfery cielesności i sfery życia psychicznego człowieka**. Konsekwentnie pomija się uzależnienia **sfery duchowości** (*addiction spiritual*). Bez wątpienia takie ujęcie problemu jest formą redukcjonizmu metodologicznego.

---

<sup>5</sup> R. Poprawa, *W pułapce Internetu*, <http://www.badania.psychologia.uni.wroc.pl/?type=artykul>

<sup>6</sup> Tamże.

<sup>7</sup> G.A. Marlatt, J.R. Gordon, *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behavior*, Guilford Press, New York 1985.

**Uzależnienie fizyczne, somatyczne** (*addiction somatic, addiction health*) – uważa się za główną cechę uzależnień od środków psychoaktywnych. Obejmuje ono fizjologiczną adaptację do zażywanej substancji psychoaktywnej i zaburzenia psychofizyczne pojawiające się w momencie zaprzestania lub ograniczenia jej zażywania. Uzależnienia behawioralne naruszają **zdrowie somatyczne**, narażając danego człowieka na wiele dysfunkcji czy chorób. Najistotniejsze jest to, że osoby owdładnięte behawioralnym nałogiem mają poważne trudności z powstrzymaniem się od wykonywania danej czynności, nawet mimo wyraźnych szkód, jakie ono im przynosi. Często wyrwanie się ze szponów własnych behawioralnych przymusów wymaga pomocy innych ludzi i specjalistów.

W uzależnieniach fizycznych stwierdzono zmieniającą się wraz z czasem trwania nałogu tolerancję organizmu na zażywaną substancję, której początkowa dawka wywołująca euforię z czasem przestaje być wystarczająca i konieczne staje się jej zwiększanie, aby uzyskać oczekiwane, pożądane odurzające efekty. Ponadto w momencie odstawiania danej substancji (tj. zaprzestania lub ograniczenia jej zażywania), często następującym po wielodniowym ciągu odurzania się, pojawiają się ostre, przykre objawy psychofizjologiczne (tzw. zespół abstynencyjny).

**Uzależnienia fizyczne to zagrożenia dotyczące cielesności człowieka.** Obejmują one trudności z fizjologiczną adaptacją człowieka do zjawisk szkodliwych (Internet). Wyrażane są i ujawniają się w różnego rodzaju zaburzeniach sprawności poruszania się, dolegliwościach kręgosłupa, chorobami oczu. Ciało ludzkie wyraża to, co jest tajemnicą człowieka, a nie tajemnicą ciała. Uzależnienia fizyczne wynikają z zaburzeń w sferze ekologii ciała człowieka. Nasze zachowania cielesne wyrażają to, kim jesteśmy, jakie wyznajemy wartości, w jaki sposób rozumiemy sens życia i kim chcemy być dla innych ludzi<sup>8</sup>. Troska o zdrowie to odpowiedzialne odżywianie się, dostosowanie aktywności i trybu pracy z wykorzystaniem technologii informacyjnych do płci i wieku danej osoby. To właściwy tryb życia, który zapewnia równowagę wysiłku, odpoczynku i snu. To troska o **ekologię ciała** – o to, by nie tylko powietrze, ziemia i woda były czyste, lecz także, by nasze najważniejsze środowisko naturalne, czyli nasza cielesność nie była zatruta fizycznie, chemicznie czy psychicznie<sup>9</sup>. To troska o dostosowanie do potrzeb cielesności człowieka – w tym jego zmysłów – całej wykorzystywanej infrastruktury informatycznej.

**Uzależnienie psychiczne** (*physical dependence, psychological dependence*) – nie jest jedynie zarezerwowane do uzależnienia od substancji, ale stanowi

---

<sup>8</sup> M. Dziewiecki, *Formacja sfery cielesnej* [w:] [http://www.opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/md\\_0310\\_cielesna.html](http://www.opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/md_0310_cielesna.html)

<sup>9</sup> Tamże.

również zasadniczy aspekt uzależnień behawioralnych. Występuje ono tam gdzie człowiek pod wpływem danego bodźca (substancji lub czynności) wyzwalają pewne ważne dla niego reakcje poznawcze i emocjonalne. Działania człowieka charakteryzują poważne trudności kontrolowania czasu, ilości i miejsca, w jakich człowiek podejmuje czynności (śledzenie przy ekranie komputera) oraz nieprzepartym pragnieniem ponownego kontaktu z bodźcem uzależniającym (głodem substancji, nieodpartym przymusem oddania się czynności włączenia komputera). „Jeśli zaś jest to niemożliwe, uzależniony może popaść w stan dysforii, wzmożonej drażliwości, silnego niepokoju, apatii czy wręcz depresji”<sup>10</sup>. Osoba uzależniona poszukuje takich doświadczeń (w zażywaniu substancji lub określonych czynnościach), które zaspokajałyby jej potrzeby, jakich nie może, nie potrafi zaspokoić w inny sposób. Zachowanie nałogowe stało się dla niej ważnym sposobem regulowania życia emocjonalnego, radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, osobami, emocjami, z którymi inaczej nie udaje się jej poradzić<sup>11</sup>.

Ponieważ sieciaholicy nie stanowią jednolitej społeczności, a Internet – jak się wydaje – pozostaje pozornie łatwym narzędziem zaspokajania potrzeb, oferującym mnóstwo opcji do wyboru, łudzącym możliwością znalezienia tego, czego szukało się (i nie znalazło się) w rzeczywistości. Niestety, przeważnie są to puste opcje.

Omawiany problem jest znacznie szerszy. Obejmuje również takie czynności ludzi, które absorbują ich do tego stopnia, że tracą oni nad nimi pełną kontrolę. Chociaż początkowo przynoszą im one pewne istotne korzyści, z czasem prowadzą do coraz większych szkód prawie we wszystkich obszarach ludzkiej egzystencji. Wyrażają się w przebudowie systemu wartości osobowych, przede wszystkim ich hierarchii. Wpływają na kształtowanie nowego stylu życia urządnego, konsumpcyjnego. A to ujawnia się w **przebudowie systemu postaw** wobec samego siebie i innych ludzi. Najszerzej można stwierdzić, iż przede wszystkim naruszają lub niszczą dobrostan psychiczny i szansę na pozytywną **zmianę jakości swojego życia**, na satysfakcjonujące i dobre życie, niszczą możliwość rozwijania dobrych, naturalnych relacji społecznych, prowadzą do poważnych zaburzeń w relacjach rodzinnych, niszcząc istniejące więzi. W końcu mogą zaburzyć możliwość efektywnego wykonywania pracy, co często pociąga za sobą jej utratę.

Uzależnianie się od komputera ma niezbyt długą historię. Tak naprawdę zaczęło się w latach 90. XX w., bowiem to wówczas wystąpiła moda na korzystanie z upowszechnianego w tym czasie Internetu. Zjawisko uzewnętrzniło się

---

<sup>10</sup> R. Poprawa, *W pułapce Internetu...*

<sup>11</sup> Tamże.

głównie w formie różnego rodzaju zaburzeń w zdrowiu człowieka. Po jakimś czasie stwierdzono korelacje między owymi objawami chorobowymi a czasem korzystania z technologii informacyjnych, w tym z Internetu. Zjawisko – analogicznie do innych – nazwano uzależnieniem się od Internetu. Zdefiniowano także wtedy tzw. **zespół uzależnienia od Internetu** – ang. *Internet Addiction Disorder* (IAD) jako syndrom uzależnienia się użytkownika Internetu od wielogodzinnego korzystania z technologii w tym środowisku<sup>12</sup>. Wyniki badań potwierdziły hipotezę, iż nadużywanie Internetu (technologii internetowych) ma znaczący wpływ na funkcjonowanie w sferze fizycznej (w sferze cielesności człowieka), w funkcjonowaniu jego sfery psychicznej oraz duchowej.

W pracach dotyczących uzależnień od technologii internetowych opisano zjawiska **funkcjonowania człowieka w relacjach interpersonalnych, społecznych, rodzinnych i ekonomicznych**. Omawiane zjawiska są w miarę nowymi zjawiskami, gdyż sama sieć jest osiągnięciem cywilizacji ostatnich lat, w porównaniu do innych zjawisk czy substancji uzależniających. Współcześnie przyjmuje się, że dróg prowadzących do uzależnienia jest wiele, a wszystkie możliwe przyczyny współdziałają w złożonych psychospołeczno-biologicznych mechanizmach życia człowieka. Prognozuje się jednak, że ten rodzaj uzależnienia stanie się prawdopodobnie jedną z plag XXI wieku<sup>13</sup>. Jest to tym bardziej ważne, bo bardzo dynamicznie rośnie liczba osób korzystających z technologii internetowych. Lawinowo rośnie liczba użytkowników technologii internetowych, zmienia się struktura całej antroposfery życia człowieka. A przecież świadomi jesteśmy tego, że ich rozwój i upowszechnienie będą dalej następować<sup>14</sup>.

Nie możemy pomijać faktu, że właściwa człowiekowi **samoświadomość** konstituuje jego centrum bytowe, jakim jest jego podmiotowe „ja”. Szeroko pojmowana sfera podmiotowego ja „jest to pewna dziedzina faktów danych w doświadczeniu fenomenologicznym: w doświadczeniu tym uwydatnia się zarówno ich odrębność w stosunku do somatyki, jak też swoiste z nią zintegrowanie, scalenie w człowieku”<sup>15</sup>. Integralność, scalenie bytu ludzkiego to nie tylko obecność w nim wszystkich komponentów w sferze **somatyki i psychiki** oraz **duchowości** człowieka, ale także system wzajemnych uwarunkowań, które umożliwiają właściwe człowiekowi funkcje jednej i drugiej. Tak więc analizując problematykę uzależnień i ich konsekwencji należy odnosić ją do człowieka

---

<sup>12</sup> Określenie zjawiska postulowane przez niektórych psychiatrów.

<sup>13</sup> J. Gajda, *Uzależnienie od Internetu w świetle dotychczasowych badań*, <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=561>

<sup>14</sup> W. Furmanek, *Antropoinfosfera współczesnego człowieka*, „Dydaktyka informatyki. „Informatyka wspomagająca całościowe uczenie się” nr 8 (2013), s. 49–74,

<sup>15</sup> K. Wojtyła, *Osoba i czyn oraz inne studia antropologiczne*, red. T. Styczeń, W. Chudy, Lublin 2000, s. 241.

w ujęciu systemowym. O ile dotychczasowe badania dotyczyły przede wszystkim sfery somatyki i psychiki, o tyle zbyt nieliczne są wyniki badań uzależnienia w sferze duchowości człowieka. A wypada zauważyć, iż człowiek jako świadomy byt podejmuje określone czynności w dążeniu do uświadamianych celów. To cele powinny (i takie funkcje spełniają) **regulować aktywność człowieka**, przyjęte dążenia, aspiracje oraz strukturę działań. Powinny nadawać sens podejmowanym zachowaniom. W takiej sytuacji mówimy o postępowaniach człowieka. Nadanie sensu zachowaniom wiąże się z tym, jak człowiek rozumie daną sytuację, na ile dobrowolnie chce dane działania realizować. Takie widzenie omawianych zjawisk ukazuje kierunek i potrzebę dalszych penetracji naukowych omawianego problemu.

B. Woronowicz na uzależnienie od Internetu słusznie proponuje używać określenia „siecio**holizm**”. I podobnie jak to ma miejsce w innych tego rodzaju uzależnieniach warto podkreślić człon pojęciowy **holizm**. Ukierunkowuje on naszą refleksję na potrzebę dostrzegania wszystkich wymiarów zjawiska, w tym wszystkich wymiarów osoby uzależnianej.

B. Woronowicz przedstawia także dwie propozycje **kryteriów diagnostycznych**, które obejmują nieprawidłowe sposoby korzystania z sieci, prowadzące do istotnego zakłócenia czynności psychicznych i zaburzenia struktur osoby, przejawiających się w okresie minionych 12 miesięcy co najmniej trzema spośród następujących objawów:

1. Tolerancja rozumiana jako:

a) potrzeba coraz dłuższego czasowego korzystania z Internetu celem uzyskania zadowolenia **i/ lub**

b) wyraźny, stopniowy spadek satysfakcji osiągananej przez tę samą ilość czasu przebywania w sieci.

2. Objawy odstawienia manifestujące się:

a) zespołem czynników w formie co najmniej dwóch następujących objawów, występujących w okresie od kilku dni do jednego miesiąca, po zaprzestaniu lub ograniczeniu korzystania z Internetu:

- pobudzenie psychoruchowe,
- niepokój lub lęk,
- wyraźne obniżenie nastroju,
- obsesyjne myślenie o tym co się dzieje w sieci,
- fantazje i marzenia senne na temat Internetu,
- celowe lub mimowolne poruszanie palcami w sposób charakterystyczny jak na klawiaturze;

b) korzystanie z technologii sieci celem uniknięcia przykrych objawów abstynencyjnych po „odstawieniu” Internetu.

3. Częstsze przekraczanie planowanego wcześniej czasu korzystania z Internetu.



4. Utrwalona potrzeba lub nieudane próby ograniczania lub zaprzestania korzystania z Internetu.

5. Poświęcanie dużej ilości czasu na wykonywanie czynności związanych z Internetem, np. kupowanie książek na temat sieci, testowanie nowych przeglądarek stron WWW, porządkowanie ściągniętych z Internetu materiałów, plików, programów itp.

6. Zmniejszanie lub rezygnowanie z aktywności społecznej, zawodowej lub rekreacyjnej na rzecz Internetu.

7. Korzystanie z Internetu pomimo świadomości doświadczania trwałych bądź narastających problemów somatycznych (fizycznych), psychologicznych lub społecznych, spowodowanych lub nasilających się w związku z korzystaniem z sieci (np. ograniczenie czasu snu, występowanie problemów rodzinnych, spóźnianie się do pracy i na spotkania, zaniedbywanie obowiązków, rezygnacja z innych istotnych działań)<sup>16</sup>.

## 2. Proces i objawy uzależnienia

Proces powstawania uzależnienia od Internetu przebiega zwykle w kilku fazach. Ich układ jest nieco odmienny u różnych autorów. Zatrzymajmy się na jednej z koncepcji obecnej w polskim piśmiennictwie naukowym. Najpierw Internet wywołuje zainteresowanie i sprawia przyjemność (**faza poznawania i racjonalnego oraz efektywnego wykorzystywania Internetu**). Stopniowo osoba coraz więcej czasu poświęca na korzystanie z Internetu. Traci inne zainteresowania. Gdy nie jest zalogowana do Internetu zaczyna o nim natrętnie myśleć (**faza uzależnienia**). Po niej następuje **faza destrukcji osobowej i jej relacji interpersonalnych**<sup>17</sup>.

Dalej następuje ograniczanie lub zaprzestanie realizowania innych, istotnych form działania. Internauta zaniedbuje lub całkowicie rezygnuje z wielu ważnych czynności rodzinnych, społecznych, zawodowych i rekreacyjnych, na rzecz codziennego, wielogodzinnego i niejednokrotnie nieprzerwanego korzystania z Internetu, mimo iż zdaje on sobie sprawę z narastania u niego trudności życiowych, problemów psychicznych oraz fizycznych. Dotyczyć to może ogra-

---

<sup>16</sup> B. Woronowicz, *Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu*. Wyd. Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2001, s. 191.

<sup>17</sup> A. Augustynek, *Uzależnienia komputerowe. Diagnostyka, rozpowszechnienie, terapia*. Wyd. Difin 2010; A. Augustynek, *Psychologiczne aspekty korzystania z Internetu* [w:] *Formowanie się społeczności informacyjnej*, red. L. Haber, Tekst-Graf, Kraków 2003; B. Kozusznik (red.), *Zarządzanie i technologie informacyjne t. 1, Komunikacja w dobie Internetu*, Wydawnictwo UŚ, Katowice, 2004; A. Jakubik, *Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI)*, „Studia Psychologica” nr 3, 2002.

niczenia na rzecz Internetu czasu przeznaczonego na sen, odżywianie, naukę, pracę zawodową, obowiązki rodzinne, kontakty towarzyskie itd. (**faza destrukcji**). Niebagatelne znaczenie ma też w tej fazie istotne pogarszanie się stanu zdrowia.

Kimberly Young jako pierwsza w oparciu o kryteria patologicznego hazardu wyróżniła osiem objawów uzależnienia od Internetu, z których przynajmniej pięć musi być stwierdzonych i wystąpić w ciągu ostatniego roku, aby móc zdiagnozować to zaburzenie. Te objawy to:

- silne pochłonięcie Internetem, wyrażające się w obsesyjnym myśleniu o nim nawet wtedy, gdy się z niego nie korzysta;
- sukcesywnie zwiększający się czas przebywania w Internecie, aby osiągnąć satysfakcję z tej aktywności;
- powtarzające się nieudane próby kontrolowania czasu spędzanego w Internecie;
- odczuwanie przygnębienia, niepokoju i podenerwowania z powodu ograniczenia lub zrezygnowania z korzystania z Internetu;
- problem z kontrolowaniem czasu przebywania w Internecie;
- występowanie problemów społecznych i osobistych (związanych z rodziną, przyjaciółmi, pracą lub/i szkołą), wynikających z zaabsorbowania Internetem;
- okłamywanie ludzi z najbliższego otoczenia w celu ukrycia wzrastającego zaangażowania w sprawy Internetu;
- aktywność internetowa przybiera formę ucieczki od problemów oraz przykrych stanów emocjonalnych<sup>18</sup>.

### 3. Rodzaje uzależnień od Internetu

Według Kimberly Young wyróżnić można następujące rodzaje uzależnień od Internetu:

- **Socjomania internetowa** – jest to **uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych** (*cyber-relationship addiction*). Osoba nawiązuje nowe kontakty tylko i wyłącznie poprzez sieć, ma zachwiane relacje **człowiek – człowiek** w kontaktach poza siecią. Ludzie tacy potrafią godzinami „rozmawiać” z innymi użytkownikami Internetu, lecz mają trudności przy kontaktach osobistych (fobia społeczna), nie potrafią odczytywać informacji nadawanych na płaszczyźnie komunikacji niewerbalnej lub odczytują je błędnie. **Uzależnienie od sieci** (*net compulsions*) – **socjomania**, polega na pobycie w Internecie i jest uzależnieniem od internetowych kontaktów społecznych. Człowiek nawiązuje

---

<sup>18</sup> M. Sokołowski (red.), *Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku*. Wyd. PWSZ, Elbląg 2006.

bądź też kontynuuje relacje towarzyskie poprzez sieć, gdy tymczasem znajomości twarzą w twarz ulegają degradacji poprzez zanik więzi emocjonalnych z najbliższymi, rodziną, sąsiadami. Uzależnieni nieustannie kontaktują się z innymi użytkownikami poprzez czat, portale społecznościowe, komunikatory internetowe, maile. Jest ono bardzo podobne do uzależnienia od komputera, lecz polega na byciu w sieci. W Polsce jest głównie spotykane u osób posiadających komputer ze stałym łączem. Osoby takie są cały czas zalogowane do sieci i obserwują, co się tam dzieje. Uzależnienie to łączy w sobie wszystkie inne formy Zespołu Uzależnień Internetowych.

- **Internet Reality Chat** (*Internet Relay Chat – IRC*) – jest to usługa służąca do porozumiewania się z innymi osobami korzystającymi z Internetu; to forma pisanej rozmowy. Dzięki tej usłudze można poznać wiele osób i zdobyć nową wiedzę. Zanotowano już w Polsce pierwsze małżeństwa, które zapoznały się w ten sposób i po spotkaniu w „realu” (miejsce realne – nie Internet) związały się ze sobą. Inną istotną zaletą tych form komunikacji jest możliwość porozumiewania się z ludźmi z całego świata bez ponoszenia gigantycznych kosztów, które wiązałyby się z rozmowami telefonicznymi. Według niektórych szacunków z IRC-a korzysta w jednym czasie około 10 000 użytkowników na całym świecie.

- **Grupy dyskusyjne** (*newsgroups*) i **listy adresowe** – jest to ta część sieci, która została z początkowych lat wprowadzania Internetu (USNET). Dzięki nim dostajemy sporo e-maili z grupy lub listy, do której się zapisaliśmy. Samo przeczytanie takiej ilości korespondencji jest już nie lada kłopotliwe, gdyż często dzienna liczba odpowiedzi przekracza kilkadziesiąt, a nawet kilkaset. Często można dowiedzieć się z nich wielu ciekawych rzeczy, lecz z reguły są to jakiegoś ogólne informacje, które tylko zabierają nam czas.

- **World Wide Web (WWW)** – zasoby Web są nieprzebrane, istnieją miliony stron poświęconych przeróżnej tematyce. Chcąc się czegoś dowiedzieć o danej dziedzinie życia, wystarczy przeszukać zasoby pajęczyny. Nawet, jeśli szukamy takich informacji jak przepis na truciznę, jak uprawiać marihuanę lub skonstruować bombę atomową, to zawsze znajdziemy. Na stronach internetowych jest wszystko. Wśród internautów krąży nawet powiedzenie, „Jeśli czegoś nie ma w Internecie, to to nie istnieje”. Ze stron WWW można dowiedzieć się praktycznie wszystkiego nawet, jeśli ktoś nigdy nie był w danym miejscu. Rozwija się moda na tzw. *wycieczki wirtualne*.

- **Uzależnienie od gier** (zaczyna się już w dzieciństwie); często występuje wówczas, gdy zapracowani rodzice są wręcz zadowoleni, że dziecko ma jakąś rozrywkę i nie popada w „złe” towarzystwo. Przeciwnikiem może być komputer lub inni gracze (popularna opcja multiplayer). Najczęściej uzależniają się od nich dzieci i młodzi mężczyźni. Zazwyczaj fabuły tych gier epatują przemo-

cą i wyzwalają ogromne pokłady agresji. Jednak dziecko izoluje się od rówieśników, traci kontakt z rzeczywistością i zamyka się w swoim pokoju z komputerem, czego rodzice nie dostrzegają i nie traktują jako narastającego problemu.

Gry mogą występować jako niezależne programy odtwarzane na dedykowanych im konsolach, bądź jako gry online zamieszczane na portalach internetowych

**Gry online** – powstało już setki serwisów poświęconych różnym grom komputerowym. Problem gier online (w sieci) polega na tym, iż naszym przeciwnikiem nie jest komputer, lecz żywy człowiek, który gdzieś na świecie siedzi przed monitorem swojego komputera, tak jak i my. Według niektórych badaczy tego zjawiska poprzez tego typu gry narasta w graczach poziom agresji, który następnie jest rozładowywany w świecie realnym, na zwykłych ludziach, ale są też teorie przeciwne, twierdzące, że tego typu gry mogą być okazją do rozładowania napięcia. Grając z „ludzkim” przeciwnikiem to nie my (poprzez wybór stopnia trudności) określamy, jak dobry będzie nasz konkurent często robi to za nas przypadek. Pozwala to na sprawdzenie się, jak my sami wypadamy w porównaniu z kimś innym. W życiu realnym odpowiada temu zachowaniu wszelka forma konkurencji czy to w sporcie, czy w pracy. Synchroniczne gry interaktywne są środowiskiem, w którym internauci spędzają dużo czasu będąc w sieci. Środowisko gier internetowych przyjmuje wiele form, od synchronicznych pogaduszek, po MUD-y oraz metaświaty. Tematyka tych gier także jest bardzo zróżnicowana, różnią się między sobą stopniem skomplikowania akcji, a przede wszystkim treścią (gry symulacyjne, strategiczne, przygodowe, akcji oraz role-playing – „reżyserskie”).

T. Zyss i J. Boroń z Collegium Medicum, którzy zajmowali się analizą mechanizmu uzależnienia od gier zadali sobie pytanie: Jakie gratyfikacje uzyskuje osoba, grająca w gry interaktywne, które rekompensują jej zmęczenie fizyczne i motywują do ciągłego podejmowania gry?<sup>19</sup>

- Otóż z przeprowadzonej analizy wynika, że komputer traktowany jest przez grającego jako niezwykle atrakcyjny partner. O jego atrakcyjności decydują następujące cechy:
- jest zawsze gotowy do podjęcia zabawy (nie męczy się i nie odmawia);
- daje możliwość wielokrotnego powracania do tych samych, ulubionych scenariuszy, daje możliwość odoskonalenia wyników i ponownego przeżywania przyjemności;
- zapewnia najmniej raniący sposób uczenia się (ocenia błędy, ale nie okazuje złości, rozczarowania; jest sprawiedliwy);
- daje pozorne poczucie wiedzy i omnipotencji (mam wpływ na to, co się wydarzy);

---

<sup>19</sup> J. Boroń-Zyss wskazuje, że istnieje wiele wspólnych cech między graniem w gry a hazardem. Por. T. Borowska, współautorka *Pedagogia ograniczeń ludzkiej egzystencji*, IBE, Warszawa 1998.

- interpretacja wygranej i przegranej może być zawsze pozytywna (nie wstyd przegrać z mądrym komputerem, a jeśli się wygra, tym większy sukces);
- umożliwia aktywne rozładowywanie emocji (przeżywanie bezpiecznego, kontrolowanego ryzyka);
- umożliwia zaspokajanie różnorodnych potrzeb i popędów niemożliwych do zrealizowania w rzeczywistości (np. potrzeby osiągnięć, więzi czy potrzeby seksualnej).

Świat gier komputerowych może być szczególnie ponętny dla osób młodych, często zagubionych, mających trudności w nawiązywaniu kontaktów interpersonalnych, osób, które potrzebują dowartościowania. Dzięki technice gier interaktywnych łatwo wkracza się w bezpieczny świat fantazji, w którym jest się takim, jakim się samemu wykreuje. W literaturze popularnonaukowej porównuje się świat gier komputerowych do „elektronicznego LSD (ang. *limited-slip differential*)”<sup>20</sup>.

- **Uzależnienie od komputera** (ang. *computer addiction*) – osoba chora nie musi w tym wypadku „być” w sieci, wystarczy, iż spędza czas przy komputerze. Nie jest dla niej ważne to, co robi, czy pisze ważną pracę, czy gra w pasjansa. Liczy się tylko to, że komputer jest włączony, a ona spędza przy nim czas.

- **Erotomania internetowa** (ang. *cybersexual addiction*) – polega głównie na nałogowym oglądaniu filmów i zdjęć z materiałami pornograficznymi lub pogawędkach na czatach o tematyce seksualnej przy jednoczesnym pogorszeniu jakości życia seksualnego w realnym świecie.

Zjawisko to zaczyna być bardzo groźne, gdy na materiały o treści pornograficznej trafiają osoby małoletnie lub z zaburzeniami w sferze emocjonalnej. Innym czynnikiem tego zaburzenia są wszelkie dewiacje seksualne, takie jak pedofilia, skrajny ekshibicjonizm i inne. Tego typu stron są tysiące, nawet reakcja organów porządkowych, takich jak Policja, nie przynosi skutku, gdyż wiele z tych witryn jest zarejestrowanych np. w Tajlandii, a obsługujący je serwer jest umieszczony jeszcze w innym zakątku świata, który ma równie liberalne prawo<sup>21</sup>.

- **Zakupy przez Internet** – nałogowe kupowanie rzeczy niepotrzebnych, wydawanie ogromnej ilości pieniędzy tylko dlatego, żeby nie przegapić promocji czy kolejnej „niepowtarzalnej okazji”, nałogowe i stałe przeglądanie aukcji i serwisów ogłoszeniowych.

- **Aukcje internetowe** – jest to najnowsze zjawisko występujące w Internecie. Do największych polskich aukcji internetowych zalicza się Allegro ([www.allegro.pl](http://www.allegro.pl)). Osoby zaglądające na tę stronę czują podniecenie związane z grą, z tym, że licytują jakiś przedmiot, czy właśnie zdobywają cenny okaz do swojej kolekcji.

<sup>20</sup> R. Poprawa, *W pułapce Internetu...*

<sup>21</sup> J. Gajda, *Uzależnienie od Internetu w świetle dotychczasowych badań*, <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=561>

## 4. Skutki uzależnienia od Internetu

Najogólniej – zgodnie z proponowanym integralnym modelem człowieka – skutki uzależnienia można podzielić na trzy grupy:

- skutki fizjologiczne i fizyczne;
- skutki psychologiczne, w tym skutki osobowe wywołane zmianami w relacjach interpersonalnych;
- skutki w życiu duchowym osób uzależnionych.

### 4.1. Skutki fizjologiczne uzależnienia od komputera i Internetu

Cielesność człowieka uzależnionego od technologii informacyjnych wynika z charakteru dominujących form aktywności osób korzystających z tych technologii. Konieczna pozycja siedząca, przy biurku, śledzenie monitora i obsługa sprzętu informatycznego prowadzi do zaburzeń w tych właśnie zakresach. Osoby często korzystające z komputera skarżą się na problemy ze wzrokiem, kręgosłupem i narzekają na tzw. *ciasny nadgarstek*.

Najczęściej w tym przypadku występują:

- zaburzenia kontroli popędów;
- pogorszenie wzroku;
- bóle pleców i kręgosłupa;
- podatność na infekcje;
- podrażnienia skóry (spowodowane bombardowaniem cząsteczkami kurzu dodatkowo zjonizowanych przez kineskop monitora);
- bezsenność;
- nadpobudliwość<sup>22</sup>.

Zajęcie dojrzałej postawy wobec ciała jest jednym z podstawowych zadań wychowawczych, gdyż sposób odnoszenia się do cielesności określa w dużym stopniu sytuację życiową danego człowieka, jakość jego więzi międzyosobowych, jego zdolność lub nie do miłości i odpowiedzialności, a także granice jego wewnętrznej wolności. Tak, jak istnieją błędy w posługiwaniu się myśleniem, emocjami, wrażliwością moralną, sferą duchową, religijną czy społeczną, tak też istnieją błędy w sposobie kierowania własnym ciałem<sup>23</sup>.

### 4.2. Skutki psychologiczne i społeczne uzależnienia od komputera i Internetu

Do skutków psychologicznych uzależnienia od Internetu należy zaliczyć zachwianie komunikacji w sferze pozawerbalnej i werbalnej, depresje powodowa-

---

<sup>22</sup> A. Augustynek, *Psychologiczne aspekty korzystania...*

<sup>23</sup> M. Dziewiecki, *Pedagogika ciała*, [http://www.opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/pedagogika\\_ciala.html#m7](http://www.opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/pedagogika_ciala.html#m7)

ne brakiem kontaktu z siecią, zanik więzi emocjonalnych z osobami najbliższymi, rodziną, przyjaciółmi. Skutki, jakie wywołuje uzależnienie od technologii informacyjnych i technologii internetowych, są bardzo poważne. Do najważniejszych należy zaliczyć:

- zaburzenia koncentracji uwagi i sprawności myślenia;
- zaniedbanie życia rodzinnego, zanik więzi rodzinnych i możliwości oddziaływań wychowawczych ze strony rodziców;
- utrata zainteresowania wszelkimi formami aktywności społecznej;
- zaburzenia relacji interpersonalnych (np. rezygnacja z bezpośredniego kontaktu), utratę przyjaciół – cały przekaz emocjonalny skupia się na znajomych i przyjaciółach z sieci;
- zachwianie komunikacji w sferze pozawerbalnej i werbalnej;
- fobię społeczną, która wyraża się unikaniem kontaktów osobistych z innymi ludźmi; w skrajnych przypadkach dochodzi do całkowitego wyalienowania, niemożności kontaktowania się z otoczeniem;
- depresje powodowane brakiem kontaktu z siecią, zaburzenia w sferze uczuć i emocji;
- utratę dotychczasowych zainteresowań;
- zaburzenia w normalnym funkcjonowaniu jednostki – z osobą uzależnioną można porozmawiać tylko o tym, co się dzieje w sieci, np. jaka nowa strona WWW powstała, inne sfery życia jej nie interesują;
- osłabienie siły woli i osobowości;
- rozregulowanie, a wręcz przestawienie cyklu okołodobowego, głównie zaś rytmu sen – aktywność;
- zaniedbywanie nauki lub pracy;
- zapominanie o posiłkach;
- utrwalenie postaw egocentrycznych;
- zaburzenia w zakresie własnej tożsamości;
- zawężenie zainteresowań i możliwości intelektualnych;
- zmiana języka (zubożenie, techniczny slang, używanie skrótów);
- zmniejszenie potrzeb seksualnych;
- niekontrolowanie czasu spędzanego w sieci;
- rezygnacja z innych rozrywek i przyjemności;
- brak troski o własne zdrowie (zarwane noce, nieregularne posiłki) i higienę osobistą;
- kłopoty finansowe (przy korzystaniu z kosztownej sieci w domu);
- utrata pracy (przy wykorzystywaniu dla swoich potrzeb sieci w firmie)<sup>24</sup>.

---

<sup>24</sup> G. Kiedrowicz, *Zagrożenia dla edukacji wspomaganą technologią informacyjną*, <http://gazeta.it.pl/pl/edukacja/5065>

Główna aktywność takiego internauty ma miejsce w godzinach nocnych. Osoby takie przez zmianę cyklu okołodobowego zaniedbują pracę i życie rodzinne. Gwałtowna zmiana zachowań związanych z cyklem dobowym może prowadzić do rozdrażnienia, podenerwowania i spadku sprawności psychicznej. Jest to o tyle groźne, że zmianie nie ulega tylko i wyłącznie czas snu i aktywności, lecz również następują wahania stężenia we krwi hormonów, glukozy, oraz innych substancji ważnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. W przypadku młodych ludzi szczególnie groźne jest:

- ograniczenie, a nawet rezygnacja z ruchu i aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu;
- zaniedbywanie obowiązków szkolnych i domowych;
- kształtowanie się nowych, w tym szkodliwych zachowań, postaw w związku z narażeniem na szkodliwe bodźce psychiczne (przemoc fizyczna, słowna, erotyka) zamieszczone na wielu stronach www;
- niezdanie do kolejnej klasy (dzieci i młodzież) bądź utrata pracy (dorośli);
- kłopoty w sferze zawodowej – włącznie z utratą i niemożnością znalezienia innej pracy.

## 5. Uzależnienie od Internetu a przeciążenie i zmęczenie informacyjne

Współczesność przesycona jest informacyjnie. Każdego człowieka stawia to w sytuacji przymusu poszukiwania i pobierania informacji (*information overload*). Dostęp do informacji, jako prawo każdego obywatela prowokuje pytania o wolność osobową, odpowiedzialność i kompetencje korzystania z tych wartości w sytuacjach trudnych, nowych i niepewnych.

*Information fatigue*, czyli zmęczenie informacyjne to pojęcie sięgające 1685 roku, kiedy francuski naukowiec Adrien Baillet powiedział: „Mamy powód, żeby obawiać się, że liczba książek, która rośnie każdego dnia, spowoduje, że na następne stulecia zapadniemy w stan barbarzyństwa, jak ten który nastąpił po upadku Imperium Rzymskiego”<sup>25</sup>.

Nowoczesne urządzenia IT często utrudniają koncentrację i są raczej formą rozrywki niż narzędziami wspomagającymi naukę. Cyfrowy świat determinuje wszystko. Obecnie młodzi ludzie to tzw. *digital natives*, czyli **cyfrowe dzieci** nieznające życia bez komputera i Internetu.

Uzależnienia/nałogi informacyjne<sup>26</sup> prowadzą do **informacyjnego zmęczenia psychicznego**. Uzależnienia informacyjne, z których najczęściej wymienia-

---

<sup>25</sup> <http://tech.wp.pl/kat,1009793,title,Zagrozenia-ery-cyfryzacji-czy-nadmiar-informacji-i-faktow-moze-byc-grozny,wid,14816230,wiadomosc.html?ticaid=11049a>

<sup>26</sup> W. Babik, *O niektórych chorobach powodowanych przez informacje*, bg.uwb.edu.pl/download/ei\_bialystok.ppt



ne są uzależnienia od Internetu, ujawniają się jako: wewnętrzny przymus bycia w sieci; ucieczka od świata realnego do sztucznego świata wirtualnego; dostęp do patologicznych grup kulturowych; alienacja (np. alienuje człowieka telepraca).

Obok bowiem stałego jej rozrostu, trudnego do uchwycenia przez pojedynczego człowieka, pojawiają się rozmaite jego wady, będące źródłem zagrożeń tzw. chorobami informacyjnymi.

## 6. Choroby informacyjne

Powstają więc nie tylko nowe media i nowe nośniki informacji, lecz także nowe zagrożenia i niebezpieczeństwa z tym związane. Na przykład w USA jedna trzecia amerykańskich menedżerów cierpi na tzw. **syndrom zmęczenia informacyjnego**, 49% z nich już w 1996 roku potwierdziło, że nie jest w stanie przetworzyć i wykorzystać docierających do nich informacji (w roku 1997 liczba ta wzrosła do 65%), a 43% uważa, że nadmiar informacji w istocie powoduje pogorszenie trafności, a także opóźnienie podejmowanych przez nich decyzji.

Fakt ten nie może nikogo dziwić, skoro więcej informacji wyprodukowaliśmy w ciągu ostatnich 30 lat, niż przez poprzednie 5 tysięcy lat, a do decydentów, czyli tzw. elit władzy, dociera zaledwie 28% informacji z interesującej ich dziedziny czy specjalności, a w tym tylko 25% informacji „strategicznej”, niezbędnej dla podjęcia prawidłowych decyzji.

Choroby informacyjne<sup>27</sup> można pogrupować następująco:

### a) ze strony nadawcy informacji:

- brak poczucia odpowiedzialności za nadawany komunikat;
- brak troski o prawdziwość komunikatu;
- nieprzekazywanie komunikatu w całości wraz ze wszystkimi towarzyszącymi im informacjami, które mogą być potrzebne odbiorcy do pełnego i poprawnego odbioru komunikatu;
- urojenia informacyjne: generowanie informacji w oparciu o własne domysły niepoparte faktami (na przykład plotki)<sup>28</sup>;

### b) ze strony poszukującego informacji:

- frustracja informacyjna;
- samotność informacyjna;
- **stres informacyjny**;
- przeciążenie informacyjne;

<sup>27</sup> W. Furmanek, *Antropoinfosfera współczesnego człowieka...*, s. 49–74.

<sup>28</sup> W. Babik, *O niektórych chorobach...*

### c) ze strony odbiorcy informacji:

- bezkrytyczny odbiór i przekazywanie informacji, często bez jej zrozumienia i internalizacji;
- tendencyjny (życzeniowy) odbiór informacji;
- selektywny odbiór tylko tych informacji, których spodziewa się odbiorca, czyli intencjonalne nastawienie na odbiór informacji;
- ignorowanie tych informacji, które są w konflikcie z doświadczeniami odbiorcy;
- kompletny brak zaufania do nadawcy komunikatu;
- niewłaściwe rozumienie komunikatów;
- przeciążenie informacyjne<sup>29</sup>.

## 7. Stres informacyjny

Pogłębia się on w związku ze stałym rozrostem infosfery człowieka i jej niekonwencjonalnymi właściwościami. W istocie infosfera obejmuje nie tylko całe systemy informacji, ale także jej zniekształcenia nazywane **smogiem informacyjnym oraz szumem informacyjnym**.

Nadmiar informacji może powodować u ludzi niechęć do interesowania się nimi. Ujawnia się to w trudnościach z koncentracją uwagi na tych informacjach. Zjawisko tzw. *infostresu* to specyficzny stan psychiczny u człowieka wywołany permanentną niemożnością przetworzenia wszystkich docierających do niego informacji. Dekoncentracja powoduje zwiększoną skłonność do pomijania informacji istotnych dla podejmowanych decyzji, trudności w znajdowaniu powodów do zainteresowania informacją przez inne osoby, brakiem czasu na refleksję nad całym bagażem informacji.

Zjawisko tzw. *infostresu* to specyficzny stan psychiczny u człowieka wywołany permanentną niemożnością przetworzenia wszystkich docierających do niego informacji. Ważną przyczyną upowszechnienia się zjawiska dewaluacji informacji jest **brak w pełni użytecznych technologii filtrowania informacji**.

## 8. Zasięg zjawisk uzależnienia od technologii informacyjnych

Na Internet, jako globalną otwartą sieć rozproszoną, składają się trzy różne, a równocześnie uzupełniające się elementy. Internet to bowiem:

- sieć złożona z połączonych ze sobą sieci;
- społeczność, która korzysta z tej sieci i ją rozwija;
- zbiór zasobów, które znajdują się w tej sieci<sup>30</sup>.

---

<sup>29</sup> Tamże.

<sup>30</sup> J. Zieliński, *Czym jest Internet?*, <http://www.winter.pl/internet/czym.html> (1 czerwca 2007).

Zdaniem J. Zielińskiego definicja ta wskazuje trzy ściśle powiązane ze sobą warstwy Internetu: *techniczną, społeczną i informacyjną*.

Internet jest jednym z najbardziej rozwijających się systemów na świecie. Stale wzrasta liczba komputerów podłączonych do sieci. Wzrasta też ilość i jakość usług przez nią oferowanych<sup>31</sup>.

Raz jeszcze podkreślmy, że o skali zagrożenia mogą świadczyć statystyki dotyczące korzystania przez dzieci z Internetu<sup>32</sup>:

- 89% dzieci w Polsce korzysta z Internetu;
- czas korzystania z Internetu przez dzieci wydłuża się. Od 2006 do 2007 zwiększył się z 15 godzin 56 minut do 24 godzin 27 minut. Pod uwagę brany był średni czas w trakcie jednego miesiąca;
- 45% dzieci (czyli co drugie) korzysta z Internetu codziennie lub prawie codziennie;
- 70% dzieci w wieku 7–14 lat gra on-line.

## 9. Wybrane wnioski z wyników badań uzależnienia od technologii informacyjnych

W świetle różnych wyników badań – jak to wskazują R. Poprawa<sup>33</sup> oraz J. Gajda<sup>34</sup> – uzależnienia od Internetu i technologii informacyjnych wiążą się:

- **z trudnościami w podtrzymywaniu i realizowaniu realnych kontaktów interpersonalnych oraz pogłębiającą się izolacją społeczną i samotnością.** U wielu problematycznych internautów stwierdza się wysoki poziom depresyjności (skłonność do przeżywania negatywnych nastrojów i zaniżania poczucia własnej wartości), kompulsywności i poczucia osamotnienia, które wzrastają wraz z latami zaangażowania w Internet;
- **z poszukiwaniem w Internecie rozwiązania swoich trudności interpersonalnych;** korzystaniem z Internetu jako formy ucieczki od wymagań życiowych. Stwierdza się u nich silną tendencję do zwlekania i dystrakcji w rozwiązywaniu zadań i problemów życiowych oraz skłonność do pesymistycznego przeżywania myśli. Często wiąże się to z brakiem pewności siebie, niską samooceną i samoakceptacją;

---

<sup>31</sup> B. Siemieniecki, W. Lewandowski, *Internet w szkole*, Wyd. A. Marszałek, Toruń 2000, s. 8.

<sup>32</sup> J. Barlińska, *Edukacja na rzecz bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w sieci*, <http://dzieciokowsieci.fdn.plstrona.php/> (dostęp: 21.03.2011).

<sup>33</sup> R. Poprawa, *W pułapce Internetu*, <http://www.badania.psychologia.uni.wroc.pl/?type=artykul>

<sup>34</sup> J. Gajda, *Uzależnienie od Internetu w świetle dotychczasowych badań*, <http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=561>

- z takimi cechami użytkowników, jak **wrażliwość na społeczne odrzucenie** (lęk przed odrzuceniem, lęk społeczny) i **trudności z otwartą komunikacją interpersonalną**, niska inteligencja emocjonalna i kompetencje społeczne oraz powiązane z nimi nieśmiałość i zewnętrzne umiejscowienie poczucia kontroli.

Badania potwierdzają, że najczęściej **nałogowi internauci** to osoby skłonne do społecznego izolowania się, pozostawania w samotności, niekonwencjonalni indywidualiści, polegający głównie na sobie; są to osoby o wysoce rozwiniętym myśleniu abstrakcyjnym; o wyższym poziomie lęku społecznego, wrażliwości i reaktywności emocjonalnej; u pewnej części uzależnionych użytkowników Internetu można stwierdzić pewne zaburzenia pierwotne wobec patologicznego wnikania się w Internet.

Odwołując się do kryteriów diagnostycznych uzależnienia od Internetu można stwierdzić, że problem ten znacząco wiąże się z deficytami umiejętności radzenia sobie ze stresem i przystosowywania się do wymagań życia społecznego, frustracją ważnych potrzeb życiowych oraz kompensowaniem pewnych deficytów osobowościowych.

Wyniki badań w tej problematyce wskazują, że **uzależnienie od Internetu silnie powiązane jest ze stresem życiowym** i brakiem poczucia koherencji, czyli braku spójności między potencjałem poznawczym, jakim dysponuje osoba a wymaganiami, jakim musi sprostać w konkretnej sytuacji. Deficyty zasobów radzenia sobie wyrażające się w niskim poczuciu koherencji, wiążą się z intensywniejszym doświadczaniem stresu życia codziennego i większym ryzykiem poszukiwania alternatywnych, często nieprzystosowawczych i niekonstruktywnych strategii radzenia sobie w sytuacji. Dla osób poszukujących poprzez aktywność internetową **emocjonalnej ulgi, zapomnienia o swoich problemach i słabościach** oraz wzmożenia emocji pozytywnych. Wysoce ryzykują uzależnieniem od Internetu osoby uciekające w tą aktywność od rozwiązywania, zmierzania się z codziennymi, realnymi problemami.

## **Zakończenie**

Omówiona problematyka uzależnienia od technologii informacyjnych należy do zagadnień teoretycznych podstaw teleologii dydaktyki informatyki. Zarówno w oficjalnych dokumentach edukacji (podstawach programowych, zatwierdzanych podręcznikach, rozporządzeniach Ministerstwa), jak też w teorii i praktyce pedagogicznej powinno wzmacniać się znaczenie wychowania ku wartościom w walce z uzależnieniami od technologii informacyjnych i internetowych. Wychowanie ku wartościom, w tym wychowanie w odpowiedzialności może skutecznie zabezpieczyć przed uzależnieniem. Natomiast już zaistniałe

negatywne skutki tych uzależnień można zniwelować tylko i wyłącznie poprzez terapię osoby uzależnionej, która uzmysłowi jej, jakie szkody poniosła w wyniku chorobliwego korzystania z Internetu i jak można je naprawić.

Rozwijanie świadomości w zakresie szkodliwości omówionych zagrożeń powinno stawać się wytyczną dla programowania rozmaitych form dokształcania i doskonalenia nauczycieli wszystkich specjalności. Użytecznymi dla nauczycieli są publikowane na portalu psychologicznym Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego opracowania. Tam także można znaleźć m.in. autodiagnostyczny „*Kwestionariusz uzależnienia od Internetu*”, a także inne testy<sup>35</sup> przydatne w działalności pedagogicznej nauczycieli.

## Wykorzystane źródła

- Augustynek A., *Psychologiczne aspekty korzystania z Internetu* [w:] *Formowanie się społeczności informacyjnej*, red. L. Haber, Tekst-Graf, Kraków 2003.
- Augustynek A., *Uzależnienia komputerowe. Diagnoza, rozpowszechnienie, terapia*. Wyd. Difin, Warszawa 2010.
- Babik W., *O niektórych chorobach powodowanych przez informacje*, bg.uwb.edu.pl/download/ei\_bialystok.ppt
- Barlińska J., *Edukacja na rzecz bezpieczeństwa dzieci i młodzieży w sieci*, <http://dziekowsieci.fdn.plstrona.php/>? (dostęp: 21.03.2011).
- Barlińska J., *Młodzież w sieci – podłoże zachowań agresywnych i antyspolecznych* [w:] *Jak reagować na cyberprzemoc. Poradnik dla szkół*, red. Ł. Wojtasik, <http://dziekowsieci.fdn.plstrona.php/>? (dostęp: 21.03.2011).
- Borowska T. (współ.), *Pedagogia ograniczeń ludzkiej egzystencji* 1998.
- Chmielewski A., Stanisławska A.K., *17 elementów dobrego kursu online*, [http://www.puw.pl/downloads/docs/17\\_elementow.pdf](http://www.puw.pl/downloads/docs/17_elementow.pdf) (dostęp: 02.03.2011).
- Dąbrowski M., *e-learning 2.0 – przegląd technologii i praktycznych wdrożeń*, <http://www.e-mentor.edu.pl/artukul/index/numer/23/id/510> (dostęp: 04.04.2011).
- Dziewiecki M., *Formacja sfery cielesnej*, [http://www.opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/md\\_0310\\_cielesna.html](http://www.opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/md_0310_cielesna.html)
- Dziewiecki M., *Pedagogika ciała*, [http://www.opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/pedagogika\\_ciala.html#m7](http://www.opoka.org.pl/biblioteka/I/ID/pedagogika_ciala.html#m7)
- Furmanek W., *Antropoinfosfera współczesnego człowieka*, „Dydaktyka informatyki. Informatyka wspomagająca całościowe uczenie się”, nr 8 (2013), s. 49–74,
- Furmanek W., *Model człowieka paradygmatem nauk pedagogicznych*, „Edukacja – Technika – Informatyka, Rocznik Naukowy” nr 3, 2012, s. 25–42.
- Furmanek W., *Zagubione i zaniedbane obszary pedagogiki* [w:] *Możliwości i strategie zwiększenia szans edukacyjnych dzieci i młodzieży – konteksty edukacyjne i społeczne*, red. K. Barłóg, E. Kensy i M. Rorat. Rzeszów 2012, s. 13–55.

---

<sup>35</sup><http://old.psychologia.edu.pl/index.php?dz=strony&op=spis&id=169&lang=pl> (dostęp: 17.06.2011).

- Gajda J., *Uzależnienie od Internetu w świetle dotychczasowych badań*, <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=561>
- Giernatowska B., *Implementacja metody projektu w edukacji wykorzystującej ICT*, <http://www.up.krakow.pl/ktime/ref2006/Giernatowska.pdf> (data dostępu: 01.04.2011).
- <http://old.psychologia.edu.pl/index.php?dz=strony&op=spis&id=169&lang=pl> (dostęp: 17.06.2011).
- [http://pl.wikipedia.org/wiki/Zesp%C3%B3%C5%82\\_uzale%C5%BCnienia\\_od\\_internetu](http://pl.wikipedia.org/wiki/Zesp%C3%B3%C5%82_uzale%C5%BCnienia_od_internetu)
- <http://tech.wp.pl/kat,1009793,title,Zagrozenia-ery-cyfryzacji-czy-nadmiar-informacji-i-faktow-moze-byc-grozny,wid,14816230,wiadomosc.html?ticaid=11049a>
- [http://www.opoka.org.pl/biblioteka/1/ID/md\\_0310\\_cielesna.html](http://www.opoka.org.pl/biblioteka/1/ID/md_0310_cielesna.html)
- <http://www.robust.wsp.lodz.pl/>
- <http://www.wsp.lodz.pl/Cyberbullying-344-0.html>
- <http://www.youtube.com/user/wsplozpl?gl=PL&hl=pl>
- Jakubik A., *Zespół uzależnienia od Internetu (ZUI)*, „Studia Psychologica” nr 3, 2002.
- Kiedrowicz G., *Zagrożenia dla edukacji wspomaganiej technologią informacyjną*, <http://gazeta.it.pl/pl/edukacja/5065>
- Kołodziejczyk W., *Mikroblogi w edukacji*, [http://www.edunews.pl/index.php?option=com\\_content&task=view&id=1141&Itemid=15](http://www.edunews.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=1141&Itemid=15) (dostęp: 03.04.2011).
- Kondrat K., *Programy edukacyjne Unii Europejskiej*, <http://www.konferencja.edu.pl/ref8/pdf/pl/KalinaKondrat-Elblag.pdf> (dostęp: 26.03.2011).
- Kozusznik B. (red.). *Zarządzanie i technologie informacyjne*, t. 1: *Komunikacja w dobie Internetu*, Wydawnictwo UŚ, Katowice, 2004.
- Marlatt G.A., Gordon J.R., *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behavior*. New York, 1985 Guilford Press.
- Nowelizacja ustawy o systemie oświaty w pigułce, [http://www.men.gov.pl/images/stories/komunikat\\_20090223/6\\_ustawa\\_w\\_pigulce.pdf](http://www.men.gov.pl/images/stories/komunikat_20090223/6_ustawa_w_pigulce.pdf) (dostęp: 15.03.2011).
- Podstawa programowa – Edukacja techniczna i matematyczna*, [http://www.reformaprogramowa.men.gov.pl/images/Podstawa\\_programowa/men\\_tom\\_6.pdf](http://www.reformaprogramowa.men.gov.pl/images/Podstawa_programowa/men_tom_6.pdf) (dostęp: 11.30.2011).
- Polak M., *Mapa społecznych umiejętności XXI wieku*, [http://edunews.pl/index.php?option=com\\_content&task=view&id=522&Itemid=548](http://edunews.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=522&Itemid=548) (dostęp: 07.04.2011).
- Polak M., *Nie ma odwrotu od technologii edukacyjnych*, [http://www.edunews.pl/index.php?option=com\\_content&task=view&id=454&Itemid=487](http://www.edunews.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=454&Itemid=487) (dostęp: 03.04.2011).
- Polak M., *Nowe technologie dobre dla edukacji szkolnej*, [http://www.edunews.pl/index.php?option=com\\_content&task=view&id=89&Itemid=136](http://www.edunews.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=89&Itemid=136) (dostęp: 03.04.2011).
- Polak M., *Nowe technologie edukacyjne pomagają osobom niepełnosprawnym*, [http://www.edunews.pl/index.php?option=com\\_content&task=view&id=545&Itemid=568](http://www.edunews.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=545&Itemid=568) (dostęp: 03.04.2011).
- Polak M., *Wszędobylski edutainment (1)*, [http://www.edunews.pl/index.php?option=com\\_content&task=view&id=361&Itemid=394](http://www.edunews.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=361&Itemid=394) (data dostępu: 30.03.2011).
- Poprawa R., *W pułapce Internetu*, <http://www.badania.psychologia.uni.wroc.pl/?type=artykul>
- Pyżalski J., *Polscy nauczyciele i uczniowie a agresja elektroniczna – zarys teoretyczny i najnowsze wyniki badań* [w:] *Człowiek i uzależnienia*, red. M. Jędrzejko, D. Sarzała, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Pułtusk–Warszawa, <http://cms1.wsp.crowley.pl/files/Polscy%20nauczyciele%20i%20uczniowie%20a%20agresja%20elektroniczna.pdf> (dostęp: 21.03.2011).
- Rezolucja wspierająca wprowadzanie technologii informacyjno-komunikacyjnych (ICT) do systemów edukacji w Europie, [http://www.men.gov.pl/index.php?option=com\\_content&view=article&id=407%3Arezolucja-wspierajca-wprowadzanie-technologiei-informacyjno-](http://www.men.gov.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=407%3Arezolucja-wspierajca-wprowadzanie-technologiei-informacyjno-)

- Siemieniecki B., Lewandowski W., *Internet w szkole*, Wyd. A. Marszałek, Toruń 2000.
- Sokołowski M. (red.), *Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku*, Wyd. PWSZ, Elbląg 2006.
- Wojtyła K., *Osoba i czyn oraz inne studia antropologiczne*, red. T. Styczeń, W. Chudy, Lublin 2000.
- Woronowicz B., *Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu*. Wyd. Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa 2001.
- Zieliński J. *Czym jest Internet?*, <http://www.winter.pl/internet/czym.html>