

Agnieszka Molga

Uzależnienia od Internetu

Dydaktyka Informatyki 9, 126-135

2014

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Agnieszka MOLGA

Uniwersytet Technologiczno-Humanistyczny w Radomiu

UZALEŻNIENIA OD INTERNETU ADDICTION TO THE INTERNET

Słowa kluczowe: Internet, komunikacja, uzależnienie

Keywords: Internet, Communication, Addiction

Streszczenie

Od kilku lat jesteśmy świadkami ogromnego wręcz rozwoju Internetu, zarówno pod względem liczebności uczestników, jak też liczby usług przez niego oferowanych. Jedni widzą w nim szansę na polepszenie jakości życia, inni zaś podchodzą do niego bardzo nieufnie, wyciszając zagrożenia płynące z użytkowania komputera oraz sieci.

Można się spierać co do zasadności używania w Internetu wielu dziedzinach życia oraz ewentualnej jego szkodliwości, jednak w jednej kwestii powinniśmy być zgodni: czy tego chcemy, czy też nie – Internet będzie rozwijał się dalej, opanowując coraz więcej dziedzin naszego życia tym samym będzie stawał się niezbędnym narzędziem pracy lub pomocą w prowadzeniu gospodarstwa domowego¹.

Summary

Since couple of years we've become witnesses of fast developing of the internet, including huge amount of participans and wide range of facilities. Some of them use it to improve their quality of life but the others treat it very carefully because of dangers context with using a computer or the internet.

There are some doubts using it in different ways and its potential danger, however there is one point we can't disagree- the Internet is still developing, including new areas of our life and becoming necessary tool in out job or domestic work.

Wstęp

Internet jest szczególnie groźnym i uzależniającym medium. Godziny spędzane w sieci to czas odebrany pracy, nauce czy życiu rodzinnemu. Uzależnienie od Internetu staje się coraz poważniejszym problemem społecznym, który dotyka przede wszystkim osoby mieszkające samotnie oraz niemające stałego zajęcia.

¹ Z. Płoszyński, *Kształcenie na odległość [w] Oblicza Internetu*, red. M. Sokolowski, Zakład ALGRAF, Elbląg 2005.

Liczba osób uzależnionych od Internetu przekracza w niektórych państwach uprzemysłowionych liczbę uzależnionych od narkotyków pochodzących z maku i jest konieczne podjęcie kroków przeciwko tej nowej chorobie – ocenia austriacki specjalista Hurbert Poppe, specjalizujący się w terapiach odchodzenia od uzależnień narkotykowych.

Uzależnienie od Internetu (*online addiction* czy też *Internet addiction*) jest więc dziś takim samym problemem społecznym jak alkoholizm czy zażywanie narkotyków. Jest już dostrzegane, ale jeszcze niezbyt dobrze znane, słabo zbadane. Badań jest niewiele, bo też niewiele wiadomo o samych użytkownikach Internetu. Nie wiadomo, kim są, a więc tym bardziej – jakie są ich problemy. Jednym z nielicznych naukowców zajmujących się tym problemem jest doktor Mark Griffiths z Nottingham and Trent University. Wskazuje na podobieństwa między oglądaniem telewizji, gramy wideo i korzystaniem z Internetu – wszędzie mamy do czynienia z kontaktem człowieka z maszyną. Stwierdza, że Internet jest szczególnie groźnym i uzależniającym medium².

W dzisiejszych czasach nie wyobrażamy sobie codzienności, która nie jest wspierana poprzez wachlarz możliwości, jakie daje Internet. Ludzie szybko wdobyli go w swoje życie, używając do pracy, nauki, zdobywania i przekazywania informacji, rozrywki oraz komunikowania się między sobą. Internet stał się rzeczą powszechną w szkołach, w pracy i domach. Z każdym rokiem obserwujemy lawinowy wzrost liczby internautów na całym świecie. Z tej najnowszej technologii korzystają ludzie w każdym wieku.

Wraz ze wzrostem popularności Internetu rosną również obawy związane z jego nadmiernym używaniem. Uzależnienie od sieci globalnej, formalnie częściej nazywane patologicznym używaniem Internetu, stanowi rodzaj zaburzenia kontroli impulsów. Z pozoru wykazuje podobieństwo do uzależnień związanych z konwencjonalnymi mass mediami, takimi jak telewizja, jednak potencjalnie wydaje się poważniejsze. Podczas gdy na przykład telewizja pochłania głównie wolny czas spędzany w domu, to nadmierne użytkowanie Internetu przeszkadza w pracy, szkole i rozrywce, zmienia również relacje osobiste, rodzinne i zawodowe³.

1. Uzależnienie od Internetu

Mówiąc o uzależnieniach na pierwszą myśl przychodzi nam substancje chemiczne, od których zażywania nasz organizm się uzależnia. Są to między innymi narkotyki, papierosy czy alkohol. Czasami mogą to być również pewne

² J. Spiller, *Online Addicts*, Internet Today, marzec 1996; P. Gamdzyk, *Tylko jeszcze jedno kliknięcie*, „ComputerWorld” z 26 sierpnia 1996 r.; J. Zieliński, *Uzależnienie od Internetu*, WWW.winter.pl.

³ W.J. Paluchowski, *Internet a psychologia, możliwości i zagrożenia*, PWN, Warszawa 2009.

działania, z których czerpiemy wielką przyjemność. Dlatego do uzależnień od hazardu, obsesji seksualnych czy robienia zakupów możemy zaliczyć także uzależnienie od Internetu, który jest szczególnie groźnym i uzależniającym medium. Uzależnienie od Internetu staje się coraz poważniejszym problemem społecznym. Dotyka przede wszystkim osoby mieszkające samotnie oraz pozostające bez stałego zajęcia⁴.

Osoby uzależnione nie zdają sobie sprawy z istniejącego zagrożenia, czasami nie zwracają na to uwagi lub też świadomie próbują ten fakt ukryć. Czas, jaki spędzają przed komputerem liczony jest w godzinach dziennie. W odpowiedzi na prośbę pójścia spać lub zjedzenia posiłku odpowiadają zwykle „jeszcze tylko kilka minut”. Rzadko jednak dotrzymują słowa⁵.

Uzależnienia te przejawiają się w:

- potrzebie korzystania z Internetu przez coraz dłuższy czas, aby uzyskać satysfakcję;
- stopniowym obniżaniu się satysfakcji osiąganey podczas korzystania z Internetu przez tę samą ilość czasu;
- dużej ilości czasu poświęconego na czynności związane z Internetem (kupowanie książek o Internecie, porządkowanie ściągniętych z Internetu materiałów itp.);
- zainteresowaniu wszelkimi formami w Internecie: prasie, książkach itp.;
- ograniczeniu lub całkowitej rezygnacji z innych czynności społecznych (rodzinnych, zawodowych, rekreacyjnych) na rzecz korzystania z Internetu⁶.

Do najbardziej uzależniających czynności on-line, nieznanych w konwencjonalnych mass mediach, zalicza się różne formy komunikacji synchronicznej, czyli rozmowy w czasie rzeczywistym, włącznie z czatem czy komunikatorami internetowymi.

K.S. Young wyróżniła pięć rodzajów uzależnień od Internetu:

- erotomania internetowa;
- socjomania internetowa (uzależnienie kontaktów z ludźmi przez Internet i związane z tym zerwanie kontaktów bezpośrednich), obsesja śledzenia, co się dzieje w Internecie;
- przeciążenie informacyjne (gorączkowe przerzucanie informacji – prowadzi to do obniżenia sprawności psychicznej);
- uzależnienie od komputera (przymus spędzania czasu przy włączonym
- komputerze)⁷.

⁴ <http://www.winter.pl>

⁵ <http://www.szkolnictwo.pl>

⁶ M. Filipiak, *Homo communicans wprowadzenie do teorii masowego komunikowania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2003.

⁷ M. Laskus, *Uwięzieni w sieci*, „Chip” 2005, nr 11.

Największym problemem uzależnionego człowieka jest izolowanie się od rzeczywistego świata, nierealizowanie się w nim, niezaspokajanie potrzeby aktywności, izolowanie się od ludzi, brak komunikacji, kontaktów z innymi ludźmi w realnym wymiarze, uciekanie od problemów codzienności w wirtualną, wymagowaną przestrzeń Internetu. Ludzie zamykają się w cyberprzestrzeni z powodu ciekawości świata i głęboko ukrytych kompleksów, braku wiary w siebie⁸.

Jako anonimowe osoby czują się bezpiecznie w sieci, pewni siebie i często bezkarni. Pokazują swoje drugie oblicze.

Skutki uzależnienia od Internetu można podzielić na psychologiczne i społeczne.

Do skutków psychologicznych należą:

- utrwalanie postawy egocentrycznej;
- depresje spowodowane brakiem kontaktu z siecią;
- zaburzenia w zakresie własnej tożsamości;
- zawężenie zainteresowań i możliwości intelektualnych;
- zanik więzi emocjonalnych z osobami najbliższymi (przeniesienie emocji na osoby z sieci);
- zanik umiejętności komunikacji niewerbalnej (trudności z odczytywaniem informacji nadawanych w tej formie);
- fobia społeczna (unikanie kontaktów osobistych).

Do skutków społecznych zaliczone są:

- utrata zainteresowania wszelkimi formami aktywności społecznej;
- zaniedbywanie życia rodzinnego, nauki i pracy;
- rozregulowanie cyklu okołodobowego, głównie rytmu: sen – praca;
- kłopoty finansowe (przy korzystaniu z kosztownej sieci w domu);
- zaniedbanie troski o własne zdrowie (zarwane noce, nieregularne posiłki), powodują podatność na infekcje i choroby⁹.

Nadmierne spędzanie czasu w sieci w znaczącym stopniu odbija się na życiu rodzinnym, pracy czy nauce. Osoba uzależniona zaniedbuje własny dom i rodzinę nie wypełniając swoich codziennych obowiązków. Wyraża się to brakiem troski o własne zdrowie i higienę osobistą, a prowadzi do zmniejszenia efektywności wykonywanej pracy oraz konfliktami emocjonalnymi z partnerem.

Problem tego zjawiska wydaje się być na wielką skalę, szczególnie dotyczy on państw wysoko rozwiniętych. Badania przeprowadzane przez naukowców mówią że liczba uzależnionych od Internetu przekroczyła już tych uzależnionych od narkotyków.

⁸ J. Gajda, *Media w komunikacji*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej ZNP w Warszawie, Warszawa 2002.

⁹ M. Filipiak, *Homo communicans...*

Najbardziej podatni na uzależnienia są młodzi ludzie, którzy w sieci czują się potrzebni, bo nie jest ważny wygląd czy wiek, liczy się własne „ja”. Łatwo znaleźć kogoś, kogo zainteresują nasze poglądy i przyłączy się do wymiany zdań, poza tym Internet oferuje anonimowość.

W niektórych przypadkach ludzie uciekają od codziennych problemów chowając się w wirtualnym świecie, który staje się dla nich miejscem odpoczynku od życia.

Kiedy dość często przesiadujemy kilka godzin w Internecie i nie widzimy w tym nic złego powinniśmy przyjrzeć się temu jeszcze raz. Szukając fachowej pomocy możemy po prostu jej nie znaleźć, gdyż problem internetowych uzależnień, mimo że dostrzegany, nie ma jeszcze opracowanych badań naukowych nad tym zjawiskiem.

Trudno określić, co takiego może powodować owe uzależnienie, nie można też wyznaczyć, co jest najniebezpieczniejsze, aby móc się przed tym uchronić.

Opinie badaczy mówią, że prawdopodobnie to, że Internet gromadzi w sobie tak wiele zasobów i umożliwia różnego rodzaju aktywności przyczynia się do powstawania uzależnień.

Ważnym czynnikiem może być anonimowość, szczególnie, jeżeli chodzi tu o sfery pornografii, które nie są zbyt akceptowane społecznie. Internauta w ten sposób bez obaw może korzystać z takich zasobów.

Pewne psychologiczne przestrzenie Internetu mogą być tak atrakcyjne i absorbujące, że skłaniają ludzi do intensywnego korzystania z sieci, a nawet jej nałogowego nadużywania¹⁰.

Wydaje się, że najlepszą metodą jest racjonalne korzystanie z nowych technologii. Przede wszystkim powinno pamiętać się o rodzinie i bliskich, by nie zaniedbywać społecznych więzi. Żaden nałóg nie jest dla nas dobry i, niestety, globalnej sieci, jak i innym nałogom łatwo się podporządkować, trudniej z nimi zerwać.

Warto podkreślić, że Internet, podobnie jak telewizja, zawiera zbyt dużo treści agresywnych, przyczyniając się pośrednio do szerzenia się fali przemocy, szczególnie wśród młodych ludzi. Internet utrwała pewne negatywne wzorce zachowania, które młodzież odtwarza potem w realnym życiu. Poza tym aktywizuje negatywne stany emocjonalne i zwiększa tolerancję ludzi na akty przemocy mające miejsce w rzeczywistym świecie, które są przez nich uważane za incydenty zupełnie normalne.

W Stanach Zjednoczonych Ameryki uzależnienie od Internetu zostało wpisane na listę chorób, których leczenie jest refundowane. Z tych też względów analizowanie uzależnienia należy rozpatrywać w aspekcie szerszym – ochrony zdrowia psychicznego.

¹⁰ P. Wallach, *Psychologia Internetu*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2001.

W polskim systemie prawnym nie ma ustawy poświęconej uzależnieniu od Internetu, dlatego też problem ten należy potraktować zbiorczo. Wprowadzona ustawowo instytucja powinna zajmować się tego rodzaju patologią, a zarazem być odpowiedzialna za kształtowanie polityki społecznej w tym zakresie, analogicznie jak ustawa o wychowaniu w trzeźwości i zapobieganiu alkoholizmowi¹¹, czy ustawa o ochronie zdrowia psychicznego¹².

Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego z dnia 19 sierpnia 1994 roku w art. 3 zawiera definicję osoby z zaburzeniami psychicznymi. Termin ten odnosi się do osoby: chorej psychicznie (wykazującej zaburzenia psychiatryczne), osoby upośledzonej umysłowo, osoby wykazującej inne zakłócenia czynności psychicznych, które zgodnie ze stanem wiedzy medycznej zaliczane są do zaburzeń psychicznych, a osoba ta wymaga świadczeń zdrowotnych lub innych form pomocy i opieki, niezbędnych do życia w środowisku rodzinnym lub społecznym¹³. Według prawa pracy uzależnienie od Internetu może spowodować bezprawne naruszenie porządku pracy dotyczyć np. obowiązku stosowania się do ustalonego czasu pracy, wykonywania w czasie pracy czynności niezwiązanych z zadaniami wynikającymi ze stosunku pracy oraz reguł zapewniających prawidłowe funkcjonowanie zakładu¹⁴.

Uzależnienie internetowe to nowy rodzaj nałogu, polegający na ustawicznym spędzaniu czasu na kontaktach z komputerem, a zwłaszcza z siecią Internet, charakteryzujący się wewnętrznym przymusem „bycia w sieci” osoby uzależnionej¹⁵. Obecnie do osób uzależnionych zalicza się osobę w wieku od 15 do 25 lat. W tym wieku młody człowiek jest bardzo podatny na wpływy, gdyż jego osobowość jeszcze się kształtuje, natomiast to, co się w tym okresie ukształtuje, jest względnie trwałe. Osoby, które korzystają z Internetu, często poświęcają mu bardzo dużo czasu, niejednokrotnie dochodzi nawet do 10 godzin dziennie. Spędzanie tak długiego czasu przed monitorem powoduje nadmierne obciążenie narządu wzroku, często pojawia się zmęczenie, swędzenie lub ich pieczenie, a także sprzyja pogłębieniu wadliwej postawy ciała. Ponadto, niedojrzały układ nerwowy dziecka jest atakowany nadmiarem bodźców audiowizualnych, co może wywoływać uczucie rozdrażnienia, zmęczenia i trudności w koncentracji uwagi. Tak więc wpływ tego medium jest ogromny¹⁶.

¹¹ Ustawa z dnia 19.08.1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. nr 111, poz. 545).

¹² Ustawa z dnia 26.10.1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i zapobieganiu alkoholizmowi (Dz. U. z 2002, nr 147, poz. 1231).

¹³ <http://prawo.vagla.pl>

¹⁴ Ustawa z dnia 26.06.1974 r. Kodeks Pracy (Dz. U. z 1998 r., nr 21, poz. 94).

¹⁵ Z. Płoski, *Słownik encyklopedyczny – Informatyka*, Wydawnictwo Europa, Wrocław 1999.

¹⁶ M. Przybysz, *Uzależnienie od medium XXI wieku [w:] Oblicza Internetu...*

2. Zanik kontaktów międzyludzkich

Wraz z rozwojem nowoczesnych technologii rozwijały się także sposoby komunikacji międzyludzkiej. Przodownikiem w rozwoju stał się Internet¹⁷.

Internet, jak żadna inna technologia komunikacyjna, która pojawiła się do tej pory, wywarła ogromny wpływ na życie społeczne jednostki oraz całych grup. Wpływ ten jest niezwykle wszechstronny¹⁸.

Dziś dzięki temu rozwojowi możemy powiedzieć, że Internet jako medium komunikacyjne odgrywa ważną, jeśli nie najważniejszą rolę w życiu komunikacyjnym społeczeństwa.

Internet, podobnie jak inne środki masowego przekazu, np. telewizja, ma też ogromny wpływ na rozwój społeczny szczególnie dzieci i młodzieży, na ich relacje z innymi ludźmi. Internet sprawia np., że zawieranie nowych znajomości staje się prostsze. Nie będąc widzianym przez drugą osobę, niektóre strategie autoprezentacyjne są łatwiejsze do zastosowania, możemy stworzyć dowolny wizerunek własnej osoby. To zadziwiające, że rozmawiając z kimś przez Internet, osoby nieśmiałe nagle zaczynają być odważniejsze, często decydują się na wyznaczenie tego, czego nigdy nie powiedziałyby wprost drugiej osobie.

Najgorszą z rzeczy, które może spowodować uzależnienie od Internetu, to zanik kontaktów międzyludzkich. Człowiek uzależniony zaniedbuje przyjaciół, rodzinę, rezygnuje z przyjemności i rozrywek, które dawniej go bawiły – właśnie na korzyść nowego nałogu. Niektórzy wysuwają argumenty, że Internet stwarza możliwość wzajemnego poznawania się, rozmawiania bez obaw, bez skrępowania. Minusem tego typu znajomości jest brak bezpośrednich relacji w cztery oczy z daną osobą, stracenie poczucia bliskości. Istnieją co prawda technologie, które pozwalają na zobaczenie drugiej osoby przez Internet, nie można tego jednak porównywać z normalną rozmową. Zatracane są uczucia w życiu człowieka, które powinny być najważniejsze, czyli przyjaźń i miłość. Przez Internet bowiem nie można poczuć bliskości drugiej osoby, nie można się do niej przytulić. Osoba, która stale przebywa przed komputerem, może w przyszłości mieć duże problemy w bezpośrednich kontaktach z innymi ludźmi, ponieważ izoluje się od nich oraz od realnego otoczenia. Podsumowując w przypadku, kiedy uzależnienie od Internetu będzie się rozwijało w takim tempie jak dotychczas, możliwe jest, że niedługo ludzie uzależnieni zostaną całko-

¹⁷ A. Piecuch, *Światy równoległe* [w:] „Education – Technology – Computer Science, Main problems of informatics and information education”, „Scientific Annual” No 4/2013, Part 2, Uniwersytet Rzeszowski, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów 2013.

¹⁸ A. Nowak, K. Krejtz, *Internet z perspektywy nauk społecznych* [w:] *Spoleczna przestrzeń Internetu*, red. D. Batorski, M. Marody, A. Nowak, Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej ACADEMICA, Warszawa 2006.

wicie odizolowani od reszty społeczeństwa¹⁹. Osobowość osoby uzależnionej od Internetu jest skomplikowana. Często jej reakcje na bodźce ze świata zewnętrznego są ze sobą sprzeczne, raz może to być reakcja gwałtowna, wręcz agresywna, za drugim razem raczej flegmatyczna lub prawie żadna. Człowiek uzależniony najbardziej denerwuje się, kiedy przeszkadza się mu w jego uzależnieniu, dlatego z taką osobą ciężko jest porozumieć się, jeśli akurat surfuje ona po Internecie. Jakikolwiek słowa krytyki pod adresem Internetu i czasu spędzanego w nim przez osobę uzależnioną mogą się spotkać z reakcją bardzo wybuchową. Niestety, wielu rodziców bagatelizuje ten problem, tłumacząc sobie, że wolą, by dziecko siedziało przy komputerze, niż miałyby się spotykać z szemranym towarzystwem kolegów. Tymczasem jest zupełnie na odwrót – często właśnie towarzystwo jest najlepszą rzeczą jaka może się przytrafić dziecku²⁰.

Wielu z aktywnych internautów popada w zależność nazwaną przez japońskich psychologów „społecznym błędnym kołem”. Polega ona na tym, że im więcej danych internauta posiada o znajomych on-line, tym mniej utrzymuje relacji bezpośrednich off-line i intensywniej rozwija kontakty sieciowe.

3. Strach przed korzystaniem

Dla młodych Internet jest wszechobecny. Używają go prawie wszyscy uczniowie i studenci. Rozszerza się korzystanie z sieci wśród osób w średnim wieku, natomiast najstarsi w dalszym ciągu są w większości wyłączeni z tego obszaru aktywności.

Internet powstał stosunkowo niedawno, więc wszyscy młodzi, którzy dorastali w czasie gdy on się rozwijał, nie mają większych problemów z korzystaniem z jego zasobów. Wśród wielu dorosłych panuje przekonanie, że korzystanie z Internetu jest dla nich zbyt trudne ze względu na wiek i brak zdolności do zrozumienia współczesnych zdobyczy techniki²¹.

Nie wiadomo, na czym to tak naprawdę polega, że większość starszych ludzi stwierdza, iż Internet nie jest dla nich. Rzeczywiście, Internet jest czymś, co powstało stosunkowo niedawno, a starsi nierzadko ludzie żywią uprzedzenie do wszystkiego co nowe.

W praktyce jednak np. używanie forum sprowadza się do czytania tekstu z ekranu i wpisywaniu odpowiedzi, czyli naprzemiennym używaniu kartki i maszyny do pisania. Maszyna jest wynalazkiem starszym niż obecni starsuszkowie, więc trudno tutaj wykręcać się nieznajomością technologii. Są oczywiście

¹⁹ <http://www.bryk.pl>

²⁰ U. Pamicka, *Szkodliwe uzależnienia*, „Wychowawca” 2002, nr 2.

²¹ J. Rafa, *Internet dla każdego?*, „Netforum” 1995, nr 5.

istotne nowości (w stosunku do papieru i maszyny do pisania) takie jak przyciski odpowiedz i logowanie, ale stanowią one niewielki procent tego, czym trzeba operować. Zdecydowana większość jest to wciąż, tak samo jak kiedyś, czytanie czarnych słów z białego tła oraz wciskanie klawiszy z narysowanymi literkami²².

Stanowczo nierozsądne i nieuzasadnione jest odcinanie się od Internetu, który jest przecież na wyciągnięcie ręki. Starsi ludzie często potrzebują informacji, lub chcą dostępu do informacji, jednak odrzucają obecnie najlepsze narzędzie do komunikacji, jakim jest właśnie Internet.

Jeżeli chodzi ogólnie o uczenie starszych osób obsługi urządzeń wszelkiego rodzaju takich jak telefony komórkowe czy komputery, to należy po prostu pisać instrukcje obsługi krok-po-kroku, czyli zapisać każde kliknięcie czy naciśnięcie klawisza. Staruszka wyposażona w taką instrukcję może poradzić sobie wówczas z zadaniem napisania e-maila czy postu na forum. Na początku może zająć to trochę czasu, ale w końcu się udaje²³.

Gdyby starsi ludzie więcej korzystali z Internetu, wszystkim – i młodym, i starym, byłoby łatwiej.

Zakończenie

Niestety, wielu użytkowników Internetu nie zdaje sobie sprawy, jak niebezpiecznym narzędziem może być Internet. Bardzo poważnym problemem jest rosnąca liczba uzależnień od Internetu, zwłaszcza jeśli chodzi o internetowe pogawędki i czaty, a także o treści mogące w znacznym stopniu wpływać na nasze postrzeganie świata. Łatwość dostępu do Internetu może być błogosławieństwem, ale warto zwracać też uwagę na zagrożenia, jakie płyną z nieodpowiedzialnego jego użytkowania.

Podobnie jak w wypadku innych uzależnień podstawą terapii jest uświadomienie choremu faktu uzależnienia oraz zgoda na jego leczenie. W przeciwieństwie do klasycznych uzależnień (nikotyna, hazard, alkohol, narkotyki) leczenie uzależnienia od Internetu napotyka przeszkody. Często bywa tak, że nie można całkowicie wyeliminować korzystania z komputera i Internetu – w szczególności gdy jest on źródłem utrzymania²⁴. Dlatego jako metody leczenia proponuje się m.in. wprowadzenie limitów na czas spędzony w sieci, wyłączenie komputera na jeden dzień w tygodniu. W procesie terapii oczywista jest pomoc psychoterapeuty.

²² E. Sałata, *Wybrane problemy wykorzystania komputera w nauczaniu i zarządzaniu szkołą* [w:] *Informatyka w dobie XXI wieku. Technologie informatyczne w nauce, technice i edukacji*, Politechnika Radomska, Radom 2009.

²³ <http://automaciej.jogger.pl>

²⁴ M. Wójtowicz, *Informatyczne przygotowanie przyszłego nauczyciela matematyki*, „Education – Technology – Computer Science”...

Bibliografia

- Filipiak M., *Homo communicans wprowadzenie do teorii masowego komunikowania*, Wydawnictwo Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej, Lublin 2003.
- Gajda J., *Media w komunikacji*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej ZNP w Warszawie; Warszawa 2002.
- Laskus M., *Uwięzieni w sieci*, „Chip” 2005, nr 11.
- Nowak A., Krejtz K., *Internet z perspektywy nauk społecznych* [w:] *Spoleczna przestrzeń Internetu*, red. D. Batorski, M. Marody, A. Nowak, Wydawnictwo Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej ACADEMICA, Warszawa 2006.
- Paluchowski W.J., *Internet a psychologia, możliwości i zagrożenia*, PWN, Warszawa 2009.
- Pamicka U., *Szkodliwe uzależnienia*, „Wychowawca” 2002, nr 2.
- Piecuch A., *Światy równoległe* [w:] „Education – Technology – Computer Science, Main problems of informatics and information education”, Scientific annual No 4/2013/ Part 2, Uniwersytet Rzeszowski, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów 2013.
- Płosk Z., *Słownik encyklopedyczny – Informatyka*, Wydawnictwo Europa, Wrocław 1999.
- Płoszyński Z., *Kształcenie na odległość* [w:] *Oblicza Internetu*, red. M. Sokołowski, Zakład ALGRAF, Elbląg 2005.
- Przybysz M., *Uzależnienie od medium XXI wieku* [w:] *Oblicza Internetu*, red. M. Sokołowski, PWN, Warszawa 2004.
- Rafa J., *Internet dla każdego?*, „Netforum” 1995, nr 5.
- Salata E., *Wybrane problemy wykorzystania komputera w nauczaniu i zarządzaniu szkołą* [w:] *Informatyka w dobie XXI wieku. Technologie informatyczne w nauce, technice i edukacji*, Politechnika Radomska, Radom 2009.
- Ustawa z dnia 19.08.1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz.U. nr 111. poz. 545).
- Ustawa z dnia 26.06.1974 r. Kodeks Pracy (Dz.U. z 1998, nr 21, poz. 94).
- Ustawa z dnia 26.10.1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i zapobieganiu alkoholizmowi (Dz.U. z 2002, nr 147. poz. 1231).
- Wallach P., *Psychologia Internetu*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2001.
- Wójtowicz M., *Informatyczne przygotowanie przyszłego nauczyciela matematyki* [w:] „Education –Technology – Computer Science, Main problems of informatics and information education”, „Scientific annual” No 1/2010, Part 2, Uniwersytet Rzeszowski, Wydawnictwo Oświatowe FOSZE, Rzeszów 2013.
- Spiller J., *Online Addicts*, „Internet Today”, marzec 1996.
- Gamdzyk P., *Tylko jeszcze jedno kliknięcie*, „ComputerWorld” z 26 sierpnia 1996 r.
- Zieliński J., *Uzależnienie od Internetu*, WWW.winter.pl

Netografia

- <http://automaciej.jogger.pl>
<http://prawo.vagla.pl>
<http://www.bryk.pl>
<http://www.szkolectwo.pl>
<http://www.winter.pl>