

Jan Łysek

Uzależnienie uczniów od Internetu

Nauczyciel i Szkoła 1 (49), 57-69

2011

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.

Jan ŁYSEK

Górnośląska Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Kardynała Augusta Hłonda
w Mysłowicach

Uzależnienie uczniów od Internetu

Słowa kluczowe

Uzależnienie od Internetu, Zespół Uzależnienia od Internetu, netoholizm, sieciaholizm, prokrastynacja.

Streszczenie

Uzależnienie uczniów od Internetu

Internet coraz częściej jest obecny w naszym życiu. Dorasta młode pokolenie użytkowników, którzy bez Internetu nic wyobrażają sobie życia. Wzrasta zatem prawdopodobieństwo uzależnienia od Internetu, a liczba osób uzależnionych od Internetu stale wzrasta, co staje się poważnym problemem społecznym.

Istotne stają się: poznanie istoty uzależnienia od Internetu, postrzeganie uzależnienia od Internetu w strukturze uzależnień, rozpoznawanie objawów tego uzależnienia, poznanie przyczyn i skutków uzależnienia, poznanie wpływu uzależnienia od Internetu na prokrastynację, umiejętność diagnozowania uzależnienia od Internetu oraz działania profilaktyczne.

Key words

Internet addiction, Internet Addiction Disorder (IAD), netoholism, procrastination.

Summary

Students from the Internet addiction

Internet is increasingly present in our lives. Grow the young generation of users who have no Internet can not imagine life. Thus increasing reliance on the Internet, and the number of people addicted to the Internet continues to increase, it becomes a serious social problem.

Become important: know the essence of Internet addiction, perceptions of Internet addiction in the pattern of addiction, recognize the symptoms of addiction, understanding the causes and consequences of addiction, understanding the impact of Internet addiction on Procrastination, ability to diagnose Internet addiction and prevention activities.

Internet coraz częściej jest obecny w naszym życiu. Poszukujemy w nim informacji i rozrywki oraz komunikujemy się za jego pośrednictwem z innymi ludźmi.

Wiele mówi się o pozytywnych aspektach Internetu, ale i coraz więcej wskazuje się na zagrożenia istniejące w Internecie, które mogą mieć znaczący

wpływ na bezpieczeństwo użytkowników, zwłaszcza nieletnich¹. Niewiele natomiast mówi się o uzależnieniu od Internetu. Zjawisko to wymaga refleksji i badań empirycznych.

Każda generacja funkcjonująca w określonej rzeczywistości ma charakterystyczne cechy. Tak jest również dzisiaj. Współczesna generacja młodych ludzi jest specyficzna i inna od poprzednich, co jest, tak naprawdę, zjawiskiem normalnym.

Dzieci i młodzież, a zatem i uczniowie, coraz częściej korzystają ze współczesnych urządzeń technicznych, głównie z telefonów komórkowych, komputera oraz Internetu. Komunikują się, wymieniają informacje i używają specyficznego języka, co powoduje, że są charakterystyczni. Określa się ich nawet jako „Homo Internetus Chat-SMS Gener@tion”².

Niemal ciągłe korzystanie z określonych mediów może prowadzić do uzależnienia. Tak coraz częściej bywa w przypadku nadmiernego korzystania z Internetu.

Uzależnienie od Internetu należy postrzegać w określonej strukturze uzależnień, np.³:

- uzależnienia od substancji psychoaktywnych (alkohol, leki, narkotyki, nikotyna, kofeina i teina, dopalacze, sterydy);
- uzależnienia behawioralne (hazard, **komputery i Internet**, zakupy, praca, seks i tzw. nowe uzależnienia – mass media, telefon komórkowy, styczenie, ortoreksja (obsesja na punkcie jakości przyjmowanego pokarmu), tanoreksja (ciągła chęć bycia opalonym), bigoreksja (obsesja na punkcie umięśnionego ciała) lub alkoreksja (połączenie nadużywania alkoholu z głodzeniem się lub naprzemiennym objadaniem i wymiotowaniem);
- problemy psychologiczne i inne (współuzależnienie, dorosłe dzieci alkoholików, przemoc, depresja, nerwica, zaburzenia pamięci).

Istotną staję się kwestia świadomości i rozpoznawania objawów uzależnienia, które są następujące⁴:

- zachowanie szybko staje się nawykowe;
- jest częste, regularne i stereotypowe;
- zabiera znaczną część czasu;
- jest przyczyną problemów zdrowotnych i różnego rodzaju trudności;

¹ J. Łysck, *Zagrożenie niekontrolowanego korzystania z Internetu przez dzieci i młodzież*, „Nauczyciel i Szkoła” 2009, nr 1-2, s. 189-209; J. Łysck, *Bezpieczeństwo dzieci w Internecie*, „Nauczyciel i Szkoła 2007”, nr 3-4, s. 33-46.

² J. Łysck, *Dziecko w sieci, czyli Homo Internetus Chat-SMS Gener@tion*. [W:] *Diferenciácia vyučovania a súvislosti*, red. E. Petlák, S. Juszczyk. Univerzita Konštantína Filozofa, Pedagogická Fakulta Nitra, Nitra 2004, s. 223-241.

³ *Struktura uzależnień*, http://www.akmed.waw.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=146&Itemid=141 [dostęp: 6.01.2011].

⁴ *Objawy uzależnienia*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Uzale%C5%BCnicie> [dostęp: 6.01.2011].

- ma charakter kompulsywny (kompulsja – rodzaj zaburzeń lękowych, wyrażający się występowaniem czynności przymusowych, określanych jako rytuały; natręctwo dotyczące działania);
- trudno go zaprzestać trwale i całkowicie;
- związane jest z powracającym wewnętrznym przymusem do niego.

Uzależnienie od Internetu określane jest jako „Zespół Uzależnienia od Internetu” (ZUI) lub jako „netoholizm”.

Zespół Uzależnienia od Internetu (*Internet Addiction Disorder*, IAD) to syndrom uzależnienia się użytkownika Internetu od wielogodzinnego obcowania w tym środowisku⁵. Brak jest jednak jednoznacznej definicji oraz jednoznacznych kryteriów diagnostycznych tego zjawiska. „Termin »uzależnienie od internetu« obejmuje niesklasyfikowaną jednostkę zaburzeń psychicznych. W związku z nieopisaniem tego zaburzenia występują różne, wymienne określenia na to zaburzenie, np. Patologiczne Używanie Internetu, Nadużywanie Internetu, Kompulsywne Używanie Internetu. W pracach amerykańskich, które są praktycznie jedynymi 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* – jako porównanie do patologicznego hazardu (DSM IV)”⁶.

Znaczące badania dotyczące uzależnienia od Internetu (*Internet Addiction Disorder*, IAD) prowadziła Kimberly Young w latach 90. XX wieku na Uniwersytecie w Pittsburghu oraz w Center for Internet Addiction Recovery w Bradford (USA). Wyróżniła ona następujące podtypy IAD⁷:

- erotomanię internetową (*cyberseksual addiction*) – oglądanie filmów i zdjęć z materiałami pornograficznymi lub rozmowy na chatkach o tematyce seksualnej;
- socjomanię internetową (*cyber-relationship addiction*) – uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych;
- uzależnienie od sieci (*net compulsions*) – długotrwałe surfowanie w sieci;
- przeciążenie informacyjne (*information overload*) – natłok informacji, np. przebywanie w wielu pokojach rozmów jednocześnie lub udział w wielu listach dyskusyjnych;
- uzależnienie od komputera (*computer addiction*) – nie musi się przebywać w Internecie, wystarczy, że spędza czas przy komputerze i nie jest ważne to, co się robi.

⁵ *Zespół Uzależnienia od Internetu*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Zesp%C3%B3l%20uzale%C5%BCnienia_od_internetu [dostęp: 8.01.2011].

⁶ *Siecioholizm terminologia*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Zesp%C3%B3l%20uzale%C5%BCnienia_od_internetu [dostęp: 8.01.2011].

⁷ *Podtypy IAD*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Zesp%C3%B3l%20uzale%C5%BCnienia_od_internetu [dostęp: 9.01.2011].

Aktualnie w Polsce stosuje się określenie zaproponowane przez prof. Andrzeja Jakubika: Zespół Uzależnienia od Internetu (ZUI)⁸.

Z analiz wyników badań w zakresie uzależnienia od Internetu wynika, że ok. 20% użytkowników komputera i Internetu uzależnia się od sieci, a wskaźnik ten istotnie wzrasta w ostatnich latach⁹. Z tego powodu uzależnienie tego typu zostanie włączone do aktualnie tworzonej kolejnej wersji Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-11 – *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*, czyli międzynarodowego systemu diagnozy nozologicznej (nozologia – dziedzina wiedzy medycznej, zajmująca się podziałem, klasyfikacją, chorób i ich opisem; główny podział klasyfikacji chorób opiera się na ich etiologii, patogenezie oraz objawach chorobowych¹⁰), a tym samym do nowej wersji DSM V – *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, czyli systemu diagnozy nozologicznej Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

Uzależnienie od Internetu nie jest zespołem jednorodnym i charakteryzuje się określonymi zachowaniami, które można pogrupować i które mogą występować u uzależnionego łącznie¹¹:

- internetowa pornografia;
- kopiowanie filmów i muzyki;
- gry sieciowe;
- elektroniczny hazard;
- przeglądanie i gromadzenie dużej liczby informacji z Internetu;
- uzupełnianie oprogramowania;
- hackerstwo;
- poczta elektroniczna;
- rozmowy internetowe (chat, grupy dyskusyjne, itp.).

Najbardziej podatną grupą na uzależnienie od Internetu są dzieci i młodzież, czyli uczniowie szkół podstawowych, gimnazjów, szkół zawodowych i liceów, gdyż nie są oni świadomi konsekwencji długotrwałego surfowania w sieci. Z czasem pojawia się charakterystyczny „głód” (czyli niemal bezustanne myślenie o tym, kiedy wreszcie będzie można wejść do sieci), ale zwiększa się również tolerancja organizmu na coraz dłuższe sesje, aż do momentu, gdy poczucie się „że już wystarczy”. Gdy brak dostępu do sieci – wzrasta agresja, poziom stresu oraz impulsywność, pojawia się wrogość wobec otoczenia i zachowania dèpresyjne¹².

⁸ A. Jakubik, *Zespół uzależnienia od Internetu*, „Studia Psychologica” 2002, nr 3.

⁹ *Korzystanie z komputera i sieci*, http://www.akmed.waw.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=118&Itemid=116 [dostęp: 12.01.2011].

¹⁰ *Nozologia*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Nozologia> [dostęp: 12.01.2011].

¹¹ A. Augustynck, *Psychologiczne aspekty uzależnienia od Internetu*. [W:] *Komunikacja w dobie Internetu*, red. B. Kożuszniak, Katowice 2004.

¹² *Objawy netoholizmu*, <http://doza.o2.pl/?s=4097&t=676> [dostęp: 14.01.2011].

Lista objawów uzależnienia od Internetu jest następująca¹³:

- spędzanie przy komputerze coraz większej ilości czasu kosztem innych do-tychczasowych zainteresowań;
- obsesyjne myślenie o tym, co może zdarzyć się w sieci;
- ożywienie na myśl o ostatniej lub następnej sesji z Internetem;
- zaniedbywanie obowiązków rodzinnych (szkolnych) w związku z kompu-terem;
- pojawianie się konfliktów rodzinnych w związku z komputerem;
- angażowanie się przy użyciu komputera lub Internetu w aktywności, których nie pochwalałaby rodzina;
- potrzeba wydłużania czasu spędzonego przed komputerem lub w sieci, by osiągnąć pożądany poziom satysfakcji lub podniecenia;
- używanie komputera lub Internetu, by uciec od uczuć;
- traktowanie komputera jako środka na łagodzenie stresu;
- doświadczanie stanów euforycznych oraz poczucia winy w wyniku ilości czasu spędzonego przed komputerem lub w Internecie;
- kłamanie odnośnie ilości czasu spędzonego przy komputerze;
- podejmowanie prób kontrolowania czasu spędzanego przy komputerze;
- przeznaczanie coraz większej ilości pieniędzy na zakup sprzętu komputero-wego, oprogramowania, akcesoriów czy książek i czasopism o tematyce komputerowej;
- odczuwanie irytacji, gdy ktoś nam przeszkadza w sesji z komputerem lub gdy trzeba ją zakończyć;
- doświadczanie niepokoju, bezsenności, frustracji, zmian nastroju lub przy-gnębienia w przypadku, gdy nie jest możliwe użycie komputera zgodnie z wcześniejszym planem;
- szukanie kontaktu z osobami o podobnym stosunku do komputera lub sieci;
- wykonywanie nieświadomych ruchów palcami imitujących naciskanie kla-wiszy lub przycisków myszy w sytuacjach niezwiązanych z komputerem.

Uzależnienie od Internetu spowodowane jest określonymi przyczynami i cho-ciąż nie zostały one jednoznacznie określone, to wiele koncepcji wskazuje na negatywne wydarzenia w dzieciństwie¹⁴, a podatność na uzależnienie zwiększają następujące cechy¹⁵:

- niskie kompetencje społeczne, zwłaszcza w obszarach nawiązywania kon-taktu i radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w nim;
- neurotyczność rozumiana jako skłonność do wyolbrzymionego lub nieade-kwatego reagowania emocjami;
- wysoka potrzeba aprobaty społecznej;

¹³ *Objawy uzależnienia od Internetu*, <http://www.hitit.pl/zagrozenia/49-objawy-uzaleznienia-od-internetu.html> [dostęp: 17.01.2011].

¹⁴ P. Chochołska, N. Osibczuk, *Uzależnienie od komputera i Internetu dzieci i mło-dzieży*, Warszawa 2009.

¹⁵ *Przyczyny uzależnienia od Internetu*, <http://www.terapeuci.waw.pl/internet.html> [do-stęp: 19.01.2011].

- wielkość sieci społecznej;
- ważne wydarzenia życiowe;
- bolesne doświadczenia w dzieciństwie lub wcześniejsza patologia i niedostosowanie;
- okres korzystania z Internetu, gdyż w nałóg częściej popadają początkujący. Uzależnienie od Internetu prowadzi do wymiernych skutków¹⁶, w zależności od sfery życia i działania, w której się ujawnia. Są to następujące grupy¹⁷:
 - skutki fizyczne (wady postawy, skrzywienie i bóle kręgosłupa, nadwyrężenie mięśni nadgarstka i karku, zmęczenie oczu, osłabienie wzroku, bóle głowy, rzadkie bezwiedne mruganie powiekami, wysychanie oczu, ryzyko wystąpienia tzw. padaczki ekranowej, prawdopodobieństwo złego odżywiania się);
 - skutki psychiczne (postępująca izolacja od znajomych, przyjaciół i rodziny, unikanie ludzi, trudności w nawiązywaniu kontaktów, odczuwanie bezpieczeństwa tylko przy komputerze, zacieranie granicy między rzeczywistością a światem wirtualnym, obojętność na zło i przemoc, trudności z koncentracją uwagi i przyswajaniem wiedzy);
 - skutki moralne (dostęp do pornografii, dostęp do informacji dotyczących możliwości nabycia narkotyków lub uprawy określonych roślin oraz wykonywania materiałów wybuchowych, dostęp do informacji na temat sekt, możliwość niekontrolowanych kontaktów z osobami dorosłymi, np. pedofilami lub przestępcami);
 - skutki społeczne (zachowania nieetyczne wynikające z pozornej anonimowości w sieci, zagrożenie bezpieczeństwa oraz danych osobowych własnych i najbliższych);
 - skutki intelektualne (brak zainteresowania edukacją szkolną, bezkrytyczna wiara w możliwości komputera i Internetu, brak umiejętności selekcji informacji).

Interesujący jest także wpływ Zespołu Uzależnienia od Internetu na prokrastynację, czyli patologiczną tendencję do nieustannego przekładania pewnych czynności na później, ujawniającą się w różnych dziedzinach życia, zwaną żartobliwie „syndromem studenta”¹⁸. Prokrastynator ma trudności z zabranieniem się do pracy i odkłada jej wykonanie, zwłaszcza wtedy, gdy nie widzi natychmiastowych efektów.

Prokrastynacja najczęściej pozostaje nierozpoznana, a prokrastynatorów uważa się za leni, przypisując im brak siły woli i ambicji. Dopiero niedawno uznano, że faktycznie jest ona zaburzeniem psychologicznym.

¹⁶ S. Tabor, *Wpływ komputera na zdrowie ucznia*, „Edukacja i Dialog” 2003, nr 2; A. Mardofel, *Czy Internet uzależnia?*, „Remedium” 2005, nr 7–8; E. Gałązka, *Internet korzyści i zagrożenia*, „Częstochowski Biuletyn Oświatowy” 2008, nr 4; I. Supronowicz, *Dziecko w bezpiecznej sieci a nie w matni*, „Biblioteka w Szkole” 2007, nr 5.

¹⁷ *Skutki uzależnienia od Internetu*, <http://www.hiit.pl/zagrozenia/50-skutki-uzaleznienia-od-internetu.html> [dostęp: 20.01.2011].

¹⁸ *Prokrastynacja*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Prokrastynacja> [dostęp: 20.01.2011].

Postępowanie prokrastynatora można podzielić na następujące etapy¹⁹:

- chęć zrobienia czegoś;
- decyzja o zrobieniu tego;
- odkładanie czynności bez poważnego powodu;
- uświadomienie sobie niekorzyści, jakie pociąga za sobą odkładanie;
- kontynuacja odkładania;
- szukanie wymówek bądź odejście od problemu;
- odkładanie;
- wykonanie zadania w wyznaczonym czasie, z towarzyszącym odczuciem stresu, lub ukończenie go za późno bądź też niezrobienie go wcale;
- postanowienie o niepostępowaniu w ten sposób w przyszłości;
- niedługo po tym powtórzenie się sytuacji.

Główną przyczyną prokrastynacji są określone lęki, które mogą występować równocześnie²⁰:

- lęk przed porażką;
- lęk przed sukcesem;
- lęk przed bezradnością;
- lęk przed izolacją;
- lęk przed intymnością.

Leczenie prokrastynacji jest trudne, a rokowania niepewne. Środki farmakologiczne są zazwyczaj mało skuteczne, gdyż stymulanty (grupa substancji psychoaktywnych działających pobudzająco) powodują zwykle zbytne rozpraszanie uwagi, a depresanty (grupa środków psychoaktywnych działających depresyjnie na ośrodkowy układ nerwowy, czyli uspokajająco, rrelaksująco, usypiająco, przeciwlękowo i spowalniająco) zwiększają niechęć do działania. Wskazana jest terapia u specjalisty psychologa lub psychiatry albo samo leczenie poprzez przymus do pracy i stopniowe przezwyciężanie trudności, gdyż konkretne działania mają istotne znaczenie dla prokrastynatorów²¹.

Jeżeli uzależnienie od Internetu wywołuje określone skutki, istotne staje się leczenie tego typu uzależnienia.

Najlepszą metodą leczenia jest oczywiście profilaktyka. Istotne jest przestrzeganie zasad, które mogą pomóc w zapobieganiu uzależnienia dziecka (ucznia) od Internetu²²:

- czas spędzany przez dzieci w Internecie musi być określony – pół godziny, godzina dziennie zupełnie wystarczy;

¹⁹ *Postępowanie prokrastynatora*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Prokrastynacja> [dostęp: 20.01.2011].

²⁰ *Przyczyny prokrastynacji*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Prokrastynacja> [dostęp: 22.01.2011].

²¹ M. J. King, *The Procrastination Syndrome: Signs, Symptoms, and Treatment*, "Innovative Leader" 1998, Vol. 7, No 11, http://www.winstonbrill.com/bri1001/html/article_index/articles/351-400/article372_body.html [dostęp: 24.01.2011].

²² *Profilaktyka uzależnienia od Internetu*, <http://www.dzieckowsieci.pl/strona.php?p=1> [dostęp: 24.01.2011].

- godziny używania Internetu to godziny funkcjonowania innych domowników (potrzebna jest ich obecność i kontrola – komputer powinien być ustawiony tak, by dorośli mieli możliwość sprawdzania, co robi przy nim dziecko); dzieci nie powinny używać Internetu w czasie przeznaczonym na naukę, ruch na świeżym powietrzu, posiłki, sen;
- uzgadniamy, co robi dziecko w sieci – małe dzieci potrzebują pełnej kontroli rodzica, starsze – zasad dotyczących czasu i sposobu używania Internetu.

Należy zatem skierować uwagę rodziców i nauczycieli na dzieci i młodzież, a więc kontrolować ich czas surfowania w sieci, zapoznać i sprawdzać przestrzeganie zasad prawidłowego korzystania z Internetu. Jednak to „naprawdę trudne zadanie: odpuścić i nie działać na siłę. Pomagają w tym specjaliści, wspierając w odnalezieniu sposobu poruszania się w tych trudnych relacjach z dzieckiem »przyssanym« do monitora. Najpierw wsparcia potrzebujesz ty, potem wspólnie z fachowcami zastanawiasz się, jakie kroki podjąć wobec dziecka”²³.

Aby skutecznie leczyć uzależnienie od Internetu, należy przede wszystkim trafnie rozpoznać zagrożenie.

Oczywiście nie każda osoba, która przez dużą ilość czasu korzysta z Internetu, jest uzależniona.

Jak zatem sprawdzić, czy dziecko (uczeń) jest uzależnione od Internetu?

Wspomniana wcześniej Kimberly Young w 1996 roku przedstawiła kryteria uzależnienia od Internetu. Aby rozpoznać, czy Twoje dziecko jest uzależnione, odpowiedz sobie na następujące pytania²⁴:

- Czy czujesz, że Twoje dziecko jest zaabsorbowane Internetem (często myśli o poprzednich lub następnych pobytach w Sieci)?
- Czy czuje potrzebę coraz dłuższego korzystania z Internetu?
- Czy pozostaje w sieci dłużej niż pierwotnie planowało?
- Czy wielokrotnie miało nieudane próby kontroli, ograniczenia czasu lub zaprzestania korzystania z Internetu?
- Czy dziecko czuje się niespokojne, markotne, zirytowane, przygnębione, gdy nie może korzystać z Internetu?
- Czy ryzykuje utratę znajomości z przyjaciółmi, zaniedbuje naukę z powodu Internetu?
- Czy oszukuje Cię, aby ukryć narastający problem Internetu?
- Czy używa Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub sposobu na poprawę pogorszonego nastroju (uczucia bezradności, winy, lęku, depresji)?

Pięć twierdzących odpowiedzi na powyższe pytania oznacza uzależnienie od Internetu.

²³ P. Chocholska, M. Osibczuk, *Uzależnienie od komputera i...*, dz. cyt., s. 173.

²⁴ *Sprawdzanie uzależnienia od Internetu*, <http://www.terapeuci.waw.pl/internet.html> [dostęp: 28.01.2011].

Test uzależnienia od Internetu można przeprowadzić samodzielnie, a otrzymany wynik zostanie po zakończeniu badania natychmiast zinterpretowany²⁵.

Inną propozycją w tym zakresie może być test CAGE zmodyfikowany i przystosowany do wstępnego diagnozowania uzależnienia od komputera i/lub od Internetu, opracowany przez B. T. Woronowicza²⁶:

- Czy zdarzały się w Twoim życiu takie okresy, kiedy odczuwałaś/eś konieczność ograniczenia czasu spędzanego przy komputerze?
- Czy zdarzało się, że różne osoby z Twojego otoczenia denerwowały Cię uwagami na temat czasu, jaki spędzasz przy komputerze?
- Czy zdarzało się, że odczuwałaś/eś wyrzuty sumienia lub wstyd z powodu zaniedbań wynikających z poświęcania dużej ilości czasu komputerowi/internetowi?
- Czy zdarzało Ci się, że prawie natychmiast po przebudzeniu się pierwszą Twoją czynnością było włączenie komputera i kontynuowanie zakończonych przed zaśnięciem czynności?

Udzielenie dwóch twierdzących odpowiedzi na powyższe pytania wskazuje na znaczne prawdopodobieństwo istnienia uzależnienia od komputera i/lub Internetu. Zalecana jest wtedy konsultacja specjalistyczna.

Interesująca jest również propozycja A. Augustynka, który proponuje następujące pytania²⁷:

- Czy odczuwasz potrzebę coraz dłuższego korzystania z Internetu?
- Czy podejmowałeś nieudane próby ograniczenia czasu przeznaczanego na Internet?
- Czy podczas tych prób odczuwałeś lęk lub niepokój?
- Czy używałeś Internetu, aby uciec od złego nastroju, kłopotów i stresów życia codziennego?
- Czy postanawiałeś (ślubowałeś sobie) i nie dotrzymywałeś tego później, iż ograniczysz ilość czasu przeznaczanego na Internet?
- Czy rodzina, znajomi lub terapeuta uważają, że zbyt angażujesz się w Internet?
- Czy popełniłbyś przestępstwo (np. oszustwo lub kradzież), aby korzystać z Internetu?
- Czy przez Internet pogarsza się poziom realizacji twoich obowiązków służbowych (szkolnych), rodzinnych i towarzyskich?
- Czy wykorzystujesz innych, aby zdobyć czas i środki na korzystanie z Internetu?

²⁵ *Test uzależnienia od Internetu*, <http://www.psychologia.net.pl/testy.php?test=infoholizm> [dostęp: 31.01.2011]; *Internet Addiction Test (IAT)*, http://www.netaddiction.com/index.php?option=com_Bfquiz&view=onepage&catid=46&Itemid=106 [dostęp: 31.01.2011].

²⁶ *Zmodyfikowany test CAGE*, http://www.akmed.waw.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=141:test-cage&catid=53:testy-komputery-i-sic&Itemid=137 [dostęp: 2.02.2011].

²⁷ *Test uzależnienia od Internetu A. Augustynka*, <http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=125> [dostęp: 3.02.2011].

Osoby, które odpowiedzą twierdząco na pięć z powyżej przedstawionych pytań, uważane mogą być za zagrożone uzależnieniem, a te, które udzielą więcej pozytywnych odpowiedzi – za uzależnione.

W przypadku podejrzenia, że dziecko może być uzależnione od Internetu należy²⁸:

- odseparować dziecko od Internetu (wyłączyć lub zawiesić usługę);
- skontaktować się z terapeutą w celu postawienia diagnozy i ewentualnej terapii;
- skontaktować się ze specjalistami z helpline.org.pl (www.helpline.org.pl, helpline@helpline.org.pl, tel. 0-800-100-100).

Na stronie www.helpline.org.pl, która jest wspólnym projektem Fundacji Dzieci Niczyje i Fundacji Orange, współfinansowanym przez Komisję Europejską w ramach programu Safer Internet, można zapoznać się z interesującymi radami dla rodziców²⁹:

- porozmawiaj z nim [dzieckiem] i ustal zasady: ile czasu może spędzać przed komputerem, na co ten czas przeznaczать (np. szukanie informacji potrzebnych do szkoły, kontakty z przyjaciółmi, gry), z jakich obowiązków musi się wcześniej wywiązać;
- zachęcaj, by więcej czasu spędzało z rówieśnikami w realnym świecie;
- namawiaj, by rozwijało swoje zainteresowania (być może treningi piłki nożnej lub kółko szachowe odciągną jego uwagę od komputera);
- obserwuj dziecko i zapytaj, czy nie ma jakiś problemów w szkole, czy nie wydarzyło się coś złego, gdyż uzależnienie może być ucieczką przed problemami realnego świata w świat wirtualny.

Należy również pamiętać, że istnieją ośrodki, które zajmują się diagnozowaniem oraz leczeniem uzależnienia od Internetu i komputera, np.:

- Centrum Konsultacyjne AKMED (www.akmedcentrum.eu), ul. Mokotowska 6a, 00-641 Warszawa, tel. (22) 813-90-40;
- Krakowskie Centrum Terapii Uzależnień (www.kctu.pl), ul. Wiclicka 73, 30-552 Kraków, tel. (12) 425-57-47;
- Ośrodek Terapii Uzależnień (www.otu.pl), ul. Mazurska 33, 19-330 Stare Juchy k. Ełku, tel. (87) 619-93-26;
- Ośrodek Pomocy Uzależnionym i Ich Rodzinom, ul. Pstrowskiego 36, 10-602 Olsztyn, tel. (89) 542-94-66;
- „Poza iluzją” Młodzieżowa Poradnia Profilaktyki i Terapii, (www.pozailuzja.pl), ul. Dąbrowskiego 75A, 02-586 Warszawa, tel./fax (022) 844-94-61.

Ponadto warto przeczytać przynajmniej część trzecią książki B. T. Woronowicza pt. *Uzależnienia – Geneza, terapia, powrót do zdrowia*³⁰. „Książkę tę

²⁸ *Wskazania dla rodziców dzieci uzależnionych od Internetu*, <http://www.dzickowsieci.pl/strona.php?p=1> [dostęp: 4.02.2011].

²⁹ *Radę dla rodziców*, <http://www.helpline.org.pl/strona.php?p=17> [dostęp: 7.02.2011].

³⁰ B. T. Woronowicz, *Uzależnienia Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Warszawa 2009

polecam wszystkim tym, którzy borykają się z problemem uzależnień. Jest ona doskonałym źródłem wiedzy i wsparcia dla osób uzależnionych, ich rodzin czy osób zawodowo zajmujących się problematyką uzależnień. Jej ogromną zaletą są liczne pytania, sugestie, zagadnienia skłaniające do przemyśleń, dzięki którym czytając tę pozycję, możemy sami zastanowić się, czy dany problem nas dotyczy czy może kogoś nam bliskiego. Książka ta dostarczy również wiedzy z zakresu: wychodzenia z uzależnień, miejsc, gdzie możemy uzyskać pomoc, rodzajów terapii i wsparcia, jakiego możemy poszukać w grupach. Pozycja ta jest godna polecenia również ze względu na postać samego autora. Dr n. med. Bohdan Tadcusz Woronowicz to znana i ceniona postać, specjalista psychiatra, seksuolog, certyfikowany specjalista i superwizor psychoterapii uzależnień. Jego książka jest efektem ogromnej wiedzy i doświadczenia zdobytego podczas wieloletniej pracy klinicznej³¹.

Jak wynika z analizy eKid przeprowadzonej przez firmę PBI na podstawie badania Megapanel PBI/Gemius, „Internet coraz mocniej zaznacza swoją obecność w życiu młodzieży szkolnej. Dorasta młode pokolenie użytkowników, którzy bez Internetu nie wyobrażają sobie życia”³². Takie zachowania przynoszą coraz częściej wymierne skutki – prawdopodobieństwo uzależnienia od Internetu stało się faktem, a ponadto liczba osób uzależnionych od Internetu stale wzrasta, co staje się poważnym problemem społecznym. Zatem początkowa fascynacja Internetem może z czasem prowadzić do uzależnienia, a wtedy korzystanie z Internetu zaczyna przeszkadzać, a nie pomagać w pracy, uczeniu się oraz życiu osobistym i straty w sumie przewyższają korzyści³³. Bądźmy świadomi tego faktu i podejmujmy działania profilaktyczne.

Bibliografia

- Łyszek J., *Zagrożenie niekontrolowanego korzystania z Internetu przez dzieci i młodzież*, „Nauczyciel i Szkoła” 2009, nr 1–2, s. 189–209.
- Łyszek J., *Bezpieczeństwo dzieci w Internecie*, „Nauczyciel i Szkoła 2007”, nr 3–4, s. 33–46.
- Łyszek J., *Dziecko w sieci, czyli Homo Internetus Chat-SMS Gener@tion*. [W:] *Diferenciácia vyučovania a súvislosti*, red. E. Petlák, S. Juszczyk, Univerzita Konštantína Filozofa, Pedagogická Fakulta Nitra. Nitra 2004, s. 223–241.
- Struktura uzależnień*, http://www.akmed.waw.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=146&Itemid=141 [dostęp: 6.01.2011].

³¹ *Uzależnienia Geneza, terapia, powrót do zdrowia recenzja*, <http://www.plasterek.pl/UzaleznieniaGenezaTerapia.html> [dostęp: 10.02.2011].

³² *Badanie aktywności dzieci w Internecie*, <http://www.kidprotect.pl/component/content/article/129-co-robi-dzieci-w-internecie-wyniki-pierwszego-ogolnopolskiego-badania-aktywnosci-dzieci-w-internecie.html> [dostęp: 14.02.2011].

³³ *Uzależnienie od Internetu*, <http://www.winter.pl/internet/uzaleznic.html> [dostęp: 14.02.2011].

- Objawy uzależnienia*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Uzale%C5%BCnienie> [dostęp: 6.01.2011].
- Zespół Uzależnienia od Internetu*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Zesp%C3%B3%C5%82_uzale%C5%BCnienia_od_internetu [dostęp: 8.01.2011].
- Siecioholizm – terminologia*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Zesp%C3%B3%C5%82_uzale%C5%BCnienia_od_internetu [dostęp: 8.01.2011].
- Podtypy IAD*, http://pl.wikipedia.org/wiki/Zesp%C3%B3%C5%82_uzale%C5%BCnienia_od_internetu [dostęp: 9.01.2011].
- Jakubik A., *Zespół uzależnienia od Internetu*, „Studia Psychologica” 2002, nr 3.
- Korzystanie z komputera i sieci*, http://www.akmed.waw.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=118&Itemid=116 [dostęp: 12.01.2011].
- Nozologia*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Nozologia>. [dostęp: 12.01.2011].
- Augustynek A., *Psychologiczne aspekty uzależnienia od Internetu*. [W:] *Komunikacja w dobie Internetu*, red. B. Kożusznik, Katowice 2004.
- Objawy netoholizmu*, <http://doza.o2.pl/?s=4097&t=676>. [dostęp: 14.01.2011].
- Objawy uzależnienia od Internetu*, <http://www.hitit.pl/zagrozenia/49-objawy-uzaleznienia-od-internetu.html> [dostęp: 17.01.2011].
- Chocholska P., Osibczuk N., *Uzależnienie od komputera i Internetu dzieci i młodzieży*, Warszawa 2009.
- Przyczyny uzależnienia od Internetu*, <http://www.terapcuci.waw.pl/internet.html> [dostęp: 19.01.2011].
- Taboń S., *Wpływ komputera na zdrowie ucznia*, „Edukacja i Dialog” 2003, nr 2.
- Mardofel A., *Czy Internet uzależnia?*, „Remedium” 2005, nr 7–8.
- Gałązka E., *Internet – korzyści i zagrożenia*, „Częstochowski Biuletyn Oświatowy” 2008, nr 4.
- Supronowicz I., *Dziecko w bezpiecznej sieci a nie w matni*, „Biblioteka w Szkole” 2007, nr 5.
- Skutki uzależnienia od Internetu*, <http://www.hitit.pl/zagrozenia/50-skutki-uzaleznienia-od-internetu.html> [dostęp: 20.01.2011].
- Prokrastynacja*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Prokrastynacja> [dostęp: 20.01.2011].
- Postępowanie prokrastynatora*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Prokrastynacja> [dostęp: 20.01.2011].
- Przyczyny prokrastynacji*, <http://pl.wikipedia.org/wiki/Prokrastynacja> [dostęp: 22.01.2011].
- King M. J., *The Procrastination Syndrome: Signs, Symptoms, and Treatment*, “Innovative Leader” 1998, Vol. 7, No 11, http://www.winstonbrill.com/bril001/html/article_index/articles/351-400/article372_body.html [dostęp: 24.01.2011].
- Profilaktyka uzależnienia od Internetu*, <http://www.dzieckowsicci.pl/strona.php?p=1> [dostęp: 24.01.2011].
- Chocholska P., Osibczuk M., *Uzależnienie od komputera i Internetu dzieci i młodzieży*, Warszawa 2009.
- Sprawdzanie uzależnienia od Internetu*, <http://www.terapcuci.waw.pl/internet.html> [dostęp: 28.01.2011].

- Test uzależnienia od Internetu*, <http://www.psychologia.net.pl/testy.php?test=infoholizm> [dostęp: 31.01.2011].
- Internet Addiction Test (IAT)*, http://www.netaddiction.com/index.php?option=com_Bfquiz&view=onpage&catid=46&Itemid=106 [dostęp: 31.01.2011].
- Zmodyfikowany test CAGE*, http://www.akmed.waw.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=141:test-cage&catid=53:testy-komputery-i-sie&Itemid=137 [dostęp: 2.02.2011].
- Test uzależnienia od Internetu A. Augustynka*, <http://www.psychologia.net.pl/artikul.php?level=125> [dostęp: 3.02.2011].
- Wskazania dla rodziców dzieci uzależnionych od Internetu*, <http://www.dzieckowsieci.pl/strona.php?p=1> [dostęp: 4.02.2011].
- Rady dla rodziców*, <http://www.helpline.org.pl/strona.php?p=17> [dostęp: 7.02.2011].
- Woronowicz B. T., *Uzależnienia – Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Warszawa 2009.
- Uzależnienia – Geneza, terapia, powrót do zdrowia – recenzja*, <http://www.plasterek.pl/UzalenieniaGenezaTerapia.html> [dostęp: 10.02.2011].
- Badanie aktywności dzieci w Internecie*, <http://www.kidprotect.pl/component/content/article/129-co-robi-dzieci-w-internecie-wyniki-pierwszego-ogolno-polskiego-badania-aktywnosci-dzieci-w-internecie.html> [dostęp: 14.02.2011].
- Uzależnienie od Internetu*, <http://www.winter.pl/internet/uzaleznicie.html> [dostęp: 14.02.2011].