

Paweł Majchrzak

Nadmierne zaangażowanie w cyberaktywność wśród dzieci i młodzieży, a spektrum zaburzeń kontroli impulsów

Pedagogika Rodziny 2/4, 129-146

2012

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.

Paweł Majchrzak

Społeczna Akademia Nauk

Nadmierne zaangażowanie w cyberaktywność wśród dzieci i młodzieży, a spektrum zaburzeń kontroli impulsów

1. Charakterystyka nadmiernej cyberaktywności

Termin nadmierna cyberaktywność wiąże się z takimi pojęciami jak: uzależnienie od Internetu (Young, 1996: 899–902; Ko i in., 2006: 887–894; Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2010), patologiczne użytkowanie Internetu (Davies, 2001, ss. 187–195; Morahan-Martin and Schumacker, 2000: 110–113), uzależnienie od gier komputerowych (Lo i in., 2005, ss. 15–20; Ng, Wiemer-Hastings, 2005: 110–113) oraz inne służące scharakteryzowaniu dezadaptacyjnych zachowań jakie podejmuje jednostka w kontakcie z nowoczesnymi technologiami.

Badacze zajmujący się nadmiernym zaangażowaniem w cyberaktywność, w tym aktywnością związaną z Internetem podejmowali próby zdefiniowania zachowań użytkowników widząc w nich przejawy działań o charakterze impulsywnym. Jednym z pierwszych był M. Griffiths, który dokonał podziału uzależnienia od cyberprzestrzeni na dwie kategorie: pierwotne i wtórne. O ile wtórne uzależnienie wiązało się z ucieczką przed rzeczywistością i zostanie scharakteryzowane w dalszej części artykułu, o tyle pierwotne zdaje się odzwierciedlać naturę zaburzeń impulsywnych – użytkownik podejmuje aktywność będącą formą stymulacji i pobudzenia, celem jego działania jest osiągnięcie gratyfikacji, nagrody (Griffiths, 1995: 14–19).

Obok koncepcji Griffiths'a warto wskazać na model patologicznego użytkowania Internetu (Pathological Internet Use – PIU) zaproponowany przez Davies'a. Autor wyróżnia wprawdzie dwa rodzaje patologicznego użytkowania Internetu, jednak bliższe kategorii zaburzeń kontroli impulsów jest korzystanie z Sieci określane jako specyficzne (SPIU), zawierające w sobie określone

kategorii aktywności sieciowej. Według Davisa użytkowanie specyficzne jest rezultatem wcześniej występujących trudności, najczęściej związanych z hazardem lub pornografią, które decydują o obrazie zaburzenia (Davis, 1999; Davis, 2001: 187–195).

Bezpośrednie odniesienie do zaburzeń kontroli impulsów można odnaleźć w pracach Young, która uzależnienie od Internetu definiuje jako zaburzenie kontroli impulsów nie powodujące intoksykacji i mające znaczący udział w obniżeniu poziomu funkcjonowania w sferach społecznej, zawodowej i psychologicznej (Young, 1998: 237–244). Autorka zaadaptowała kryteria diagnostyczne DSM-IV, opisujące zjawisko patologicznego hazardu, jako analogiczne do patologicznego użytkowania Internetu. Wyodrębniła także pięć podtypów uzależnienia związanego z Internetem:

- uzależnienie od sieci internetowej (*net compulsions*) – uogólniona aktywność w Sieci, prowadząca do zaburzenia funkcjonowania jednostki w sferze społecznej, zawodowej i psychologicznej;
- socjomania internetowa czyli uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych (*cyber-relationship addiction*) - dominującym symptomem tej formy zależności jest nadmierne zaangażowanie w wirtualne związki interpersonalne (Young, 1997, 1999a: 381–383), które mogą lecz nie muszą ewoluować w fizycznie istniejące relacje oparte na bezpośrednim fizycznym kontakcie;
- erotomania internetowa (*cybersexual addiction*), w tym cyberseks bierny – sprowadzający się do przeglądania stron pornograficznych oraz cyberseks aktywny, polegający na prowadzeniu rozmów o charakterze seksualnym, uprawianiu cyberseksu online, w tym z użyciem dwustronnej video komunikacji (Young, 1998: 237–244);
- przeciążenie informacyjne, czyli przymus pobierania informacji (*information overload*) - aktywność, przejawiającą się głównie w postaci eksploracji witryn internetowych lub innych źródeł wiadomości (Greenfield, 1999: 403–412; Morahan-Martin i Schumacker, 2000: 13–29; Anderson 2001: 21–26), podatność wykazują jednostki z wysoce rozwiniętą umiejętnością myślenia abstrakcyjnego, dla których nieskończone bazy danych stanowią formę umysłowej stymulacji (Young, Rogers 1998). Brak tutaj specyficznego, ustalonego celu przemieszczania się po poszczególnych stronach Sieci, a internauci nastawieni są przede wszystkim na czerpanie satysfakcji z uogólnionej stymulacji poznawczej, jaką gwarantują sobie zdobywając kolejne informacje (Greenfield, 1999: 403–412);
- uzależnienie od komputera (*computer addiction*) – aktywność jednostki związana z korzystaniem ze sprzętu komputerowego nie będącego w sieci.

Listę dezadaptacyjnych zachowań związanych z cyberaktywnością można poszerzyć o dodatkowe, bardziej specyficzne aktywności do których należy:

- zależność od gier w tym gier sieciowych i gier offline (Braun-Gałkowska, 1996: 2–8; Griffiths, Hunt, 1998: 475–480; Young, 1999a: 381–383; Morahan-Martin i Schumacker, 2000: 13–29; Lo i in., 2005: 15–20; Ng, Wiemer-Hastings, 2005: 110–113), w których system celów, charakterystyczny rozkład wzmocnień, jakie otrzymuje gracz oraz możliwa nieskończoność światów (szczególnie w grach online) są najbardziej atrakcyjnymi i uzależniającymi czynnikami (Ng, Wiemer-Hastings, 2005: 110–113).
- zależność od wirtualnych gier hazardowych będących odzwierciedleniem tradycyjnych rzeczywistych gier hazardowych – karty, kości, ruletki, maszyny losowe. Pozostaje kwestią sporną czy to patologiczni hazardziści wykorzystują Internet odnajdując w nim nowy obszar swojej dotychczasowej aktywności, czy też specyfika internetowej wersji hazardu oparta na anonimowości, odmienności doznań, konstrukcji wykorzystywanych gier jest przyczyną ich uzależnienia (Griffiths, 2003: 557–568).
- inne aktywności o charakterze kompulsywnym takie jak: zakupy online, aukcje internetowe, dokonywanie transakcji giełdowych, których celem jest zdobycie określonego przedmiotu, towaru, rzeczy mającej wartość lub nabierającej wartości w trakcie jej zdobywania (Greenfield, 1999: 403–412).
- zależność od telefonu komórkowego, w której związek użytkownika ze sprzętem wykracza poza zwykłe zainteresowanie urządzeniem i przekształca się w więź przypominającą interpersonalny związek emocjonalny (Guerreschi, 2006: 197–217).

Wszystkie wyżej wymienione zaburzenia pomimo odmiennej charakterystyki łączą dwa elementy - aktywność użytkownika wiąże się z wirtualną rzeczywistością tworzoną za pomocą nowoczesnych technologii, zaś jego działanie zostaje pozbawione osobistej kontroli, która znika na rzecz dostarczającego gratyfikacji i przyjemności impulsu. Uwzględniając obie wskazane cechy można przyjąć, iż jednostka wzorem innych zaburzeń pochodzących z obszaru ICDs takich jak piromania, czy kleptomania znajduje się w stanie cybermanii.

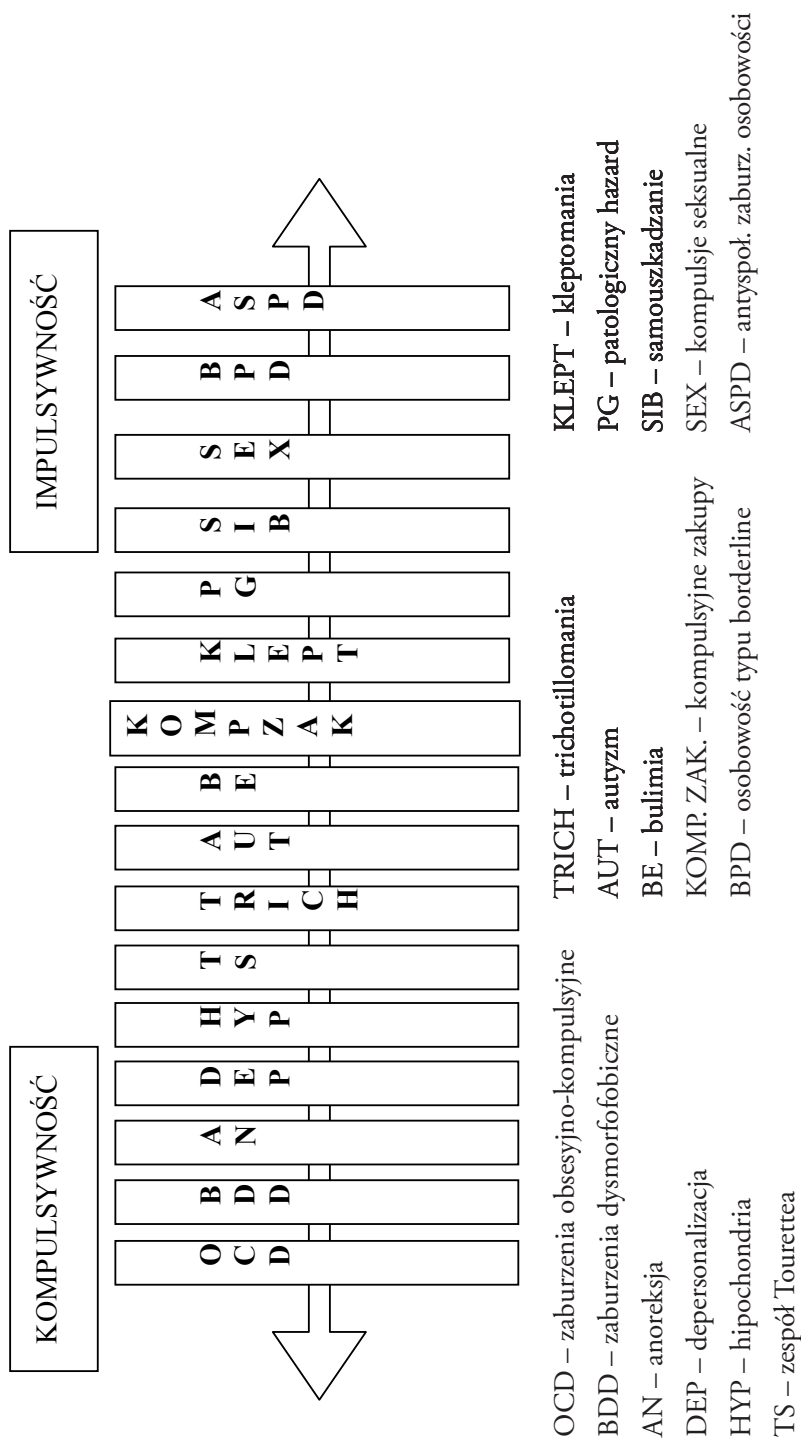
2. Cybermania a spektrum zaburzeń kontroli impulsów

Aby umiejscowić nadmierną cyberaktywność w ramach istniejących klasyfikacji zaburzeń należy wziąć pod uwagę grupę wchodzącą w skład spektrum zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych, a mianowicie spektrum zaburzeń kontroli impulsów. O ile w DSM IV w ramach zaburzeń kontroli impulsów klasyfikuje się: okresowe zaburzenia eksplozywne, kleptomanię, piromanię, patologiczny

hazard oraz trichotillomanię, o tyle Hollander i Stein (2006) przedstawiając koncepcję spektrum zaburzeń kontroli impulsów – ICDs wskazują na znacznie szerszy zbiór zaburzeń wykraczający poza istniejącą klasyfikację. Obok pięciu wskazanych wcześniej jednostek chorobowych wymieniają m.in.: zaburzenia hiperseksualne, zaburzenia jedzenia, zaburzenia osobowości typu borderline i antyspołeczne, samookaleczanie, zespół nadpobudliwości psychoruchowej, chorobę afektywną dwubiegunową oraz przyjmowanie substancji psychoaktywnych. W grupie tej znalazły się także zachowania określane jako uzależnienia behawioralne (Ogińska-Bulik, 2010), wśród których wymienia się kompulsyjne zakupy, a także uzależnienie od Internetu (Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2010), które jest jednym z najważniejszych elementów cybermanii. Objawem łączącym wszystkie wymienione zaburzenia jest utrata kontroli nad odczuwanymi impulsami, czy też popędami oraz podejmowanie pod ich wpływem czynności mających rozładowujący i nagradzający charakter.

Spektrum zaburzeń kontroli impulsów – ICDs wchodzi w skład szerszej grupy zaburzeń, która przez Hollandera i współpracowników została określona jako spektrum zaburzeń obsesyjno – kompulsywnych – OCDs (spectrum obsessive-compulsive disorders) (Hollander i in., 2007: 5–13), wśród których znajdują się m.in.: zaburzenia jedzenia; zaburzenia dysocjacyjne; zaburzenia somatopodobne; impulsywne zaburzenia osobowości; zaburzenia neurologiczne (autyzm, choroba Huntingtona, zespół Tourette’a); tiki, a także zaburzenia kontroli impulsów, wśród których wymienia się: niekontrolowane wybuchy agresji, hazard, kleptomanię, trichotillomanię, samouszkodzenia. Analizując zaburzenia wchodzące w skład OCDs badacze doszli do wniosku, iż można je rozpatrywać w postaci kontinuum, którego bieguny to kompulsywność i impulsywność. Na jednym krańcu kontinuum znajdują się zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne, których podłożem jest lęk, nasilany przez obsesyjne myślenie i rozładowywany dzięki kompulsywnie wykonywanym czynnościom. W funkcjonowaniu jednostki widoczne są tendencje odzwierciedlające niepokój – unikanie, chęć ucieczki przed wywołującym lęk bodźcem. Na drugim krańcu kontinuum znajdują się zaburzenia, w obrazie których ujawniają się nieprzewidywalne działania podejmowane pod wpływem niekontrolowanych impulsów czego przykładem mogą być zaburzenia osobowości typu borderline. W funkcjonowaniu jednostki widoczne są: tendencje odzwierciedlające jej dążenie do kontaktu z bodźcem, pobudzenie związane z działaniem, a także rozładowanie go na skutek wykonanej czynności.

Ryc. 1. OCDs



Źródło: (Holladner i in., 2007).

3. Funkcjonowanie dzieci i młodzieży, a cyberaktywność

Biorąc pod uwagę różne aspekty rozwoju dzieci i młodzieży zauważalna jest ogólna prawidłowość dotycząca ich funkcjonowania - im wcześniejszy etap rozwoju jednostki, tym większa skłonność do impulsywnego działania i słabiej wykształcone mechanizmy kontroli nad impulsami, a także bardziej zauważalne, dążenie do hedonistycznego zaspokajania potrzeb przejawiające się chociażby w trudnościach w odrzucaniu gratyfikacji. Jednocześnie dynamiczny rozwój w sferze poznawczej, emocjonalnej, fizycznej i społecznej opiera się na kolekcjonowaniu doświadczeń, gromadzeniu wiedzy, uczeniu się, zdobywaniu poczucia sprawczości i skuteczności (Kielar-Turska, 2007: 83–129; Stefańska-Klar, 2007: 130–162; Obuchowska, 2007: 130–162: 163–201). W tej sytuacji nowoczesne technologie z jednej strony zaspokajają „głód poznawczy” umożliwiając zdobywanie informacji, umiejętności, dostarczając wrażeń, z drugiej zaś są obszarem umożliwiającym poddawanie się impulsom bez konsekwencji. W procesie tym ważną rolę pełni kilka mechanizmów psychologicznych, w tym warunkowanie klasyczne i instrumentalne zwiększające rolę i znaczenie wykorzystywanych technologii.

4. Rola warunkowania

Mechanizm klasycznego warunkowania, odgrywa istotną rolę w inicjowaniu, podtrzymywaniu oraz zmienianiu określonych zachowań. Dzięki niemu możliwe jest wytworzenie psychicznego pobudzenia w odpowiedzi na pojawiający się zewnętrzny sygnał, jakim może być widok komputera, jego włączenie czy oczekiwanie na informacje pochodzące z tego medium. Powstające połączenia pomiędzy wewnętrznymi stanami jednostki, takimi jak podniecenie, przyjemność, nadzieja, zaskoczenie mogą skutkować stworzeniem psychicznej zależności, wyrażającej się w dążeniu do częstszego przeżywania uczuć, doznań, jakie dostarcza korzystanie z cyberprzestrzeni (Beard, 2005: 7–13).

Drugim istotnym mechanizmem jest warunkowanie instrumentalne, które koncentruje się na wzmacnianiu myśli, uczuć, zachowań związanych z wykonywaniem określonych działań. Korzystanie z Sieci może być warunkowane poprzez szereg zróżnicowanych wzmocnień, do których należy m.in. uzyskiwanie i dostęp do informacji, szybki i utrzymujący się kontakt z ludźmi, poczucie rosnących umiejętności, satysfakcja z wygranej, zwiększone poczucie własnej wartości i znaczenia wśród rówieśników. W efekcie osoba wzmacnia swoje zaangażowanie w cyberprzestrzeń, poszukując i otrzymując tego typu gratyfikacje, te zaś trwale wzmacniają jej zachowania. Jako przykład takiego warunkowania, opartego na nieregularnych rozkładach wzmocnień może posłużyć sprawdzanie poczty internetowej. Użytkownik otrzymuje nagrodę w postaci wiadomości przy zróżnicowanej liczbie odwiedzin własnego konta mailowego. Czasami

wystarczy trzykrotne sprawdzenie zawartości, innym razem siedmiokrotne logowanie na koncie, aby uzyskać wzmocnienie w postaci maila (Beard, 2005: 7–13). Proces warunkowania instrumentalnego jest także świadomie wykorzystywany przez twórców gier konstruujących system gratyfikacji dostępnych dla gracza w oparciu o nieregularny rozkład wzmocnień, jako najbardziej skuteczny i trwale kształtujący zachowania (Wallace, 2005: 241).

5. Zaspokajanie potrzeb poznawczych

Rozpatrując wspomnianą wcześniej, rozwojowo uwarunkowaną potrzebę nabywania wiedzy i poznawania warto podkreślić znaczenie korzystania z cyberprzestrzeni dla funkcjonowania poznawczego dzieci i młodzieży. Jest ono spostrzegane dwojako – prowadzi do progresu niektórych zdolności i umiejętności, będących ważnymi składowymi tej sfery, zaspokajają ciekawość, ale także, ze względu na wykorzystanie specyficznych rozwiązań technicznych, jest przyczyną zmian percepcyjnych i zagubienia w wirtualnym, szczególnie sieciowym środowisku.

Możliwości wspierania rozwoju potwierdzają badania wskazujące na pozytywny wpływ gier komputerowych na funkcje intelektualne użytkowników. Ten rodzaj aktywności stymuluje procesy myślenia asocjacyjnego, rozwija intuicję, myślenie hipotetyczne i doskonali koordynację wzrokowo-ruchową (Danowski, Krupińska, 2007). Z drugiej strony bogactwo graficzne, fabuła, możliwość wcielania się w rolę i poznawczo-emocjonalnego identyfikowania z postacią stanowią źródło stymulacji, z którą wiąże się mechanizm budowania napięcia gracza. Napięciu towarzyszy potrzeba rozładowania, a co za tym idzie większe prawdopodobieństwo działania impulsywnego, którego siła może decydować o poziomie doświadczanej przyjemności.

Brak ograniczeń w wirtualnym świecie stanowi zachętę do ulegania różnego rodzaju impulsom, które pozbawione są realnych konsekwencji. Jednym z takich impulsów biorąc pod uwagę jego instynktowne, czy też popędowe podłoże jest ten skłaniający jednostkę do prezentowania agresji. Z poznawczego punktu widzenia jednostka zaczyna identyfikować zachowania agresywne jako skuteczną strategię rozwiązywania sytuacji konfliktowych, sposób służący zaspokajaniu potrzeb i budowaniu poczucia sprawstwa, a także mechanizm dostarczający przyjemności płynącej z dominacji i ekspansji. Uaktywniając ekspresję nieświadomych fantazji i impulsów może dojść do podejmowania ról odgrywanych w Sieci, nacechowanych agresją, seksualnością, czy innymi treściami wyobrażeniowymi. Dzięki specyficznym cechom środowiska, w którym porusza się użytkownik m.in. wchodzenie w interakcję z awatarami, poddawanie się oddziaływaniom sugestywnych bodźców wizualnych możliwa jest zmiana stanu świadomości (Suler, 1999: 385–394). W badaniach Karen

i Joody Dill potwierdzono, iż częstym celem gier internetowych, opartych na przemocy, jest agresja sama w sobie, zaś prezentowane tam zachowania destrukcyjne obniżają w istotny sposób empatyczność graczy. Nieprawidłowe, antyspołeczne zachowania spotkają się z natychmiastową gratyfikacją, stanowiąc silnie warunkujący czynnik, który wzmacnia niekorzystny wzór postępowania (Dill, Dill, za: Danowski, Krupińska, 2007). Wirtualna aktywność, rywalizacja i dążenie do zwycięstwa stają się na tyle istotne, iż mogą w realnej rzeczywistości przyczynić się do popełniania różnego rodzaju przestępstw, a nawet morderstwa (Koh, za: Block, 2008: 306–307).

6. Zaspokajanie potrzeby osiągnięć i mistrzostwa

U jej podstaw leży proces uczenia się, którego skuteczność warunkowana jest szybko osiąganymi wzmocnieniami po realizacji poszczególnych, niewielkich części większego zadania. W pracy z komputerem, w wirtualnej przestrzeni, dzięki eksperymentowaniu z różnymi rozwiązaniami, możliwe jest uzyskiwanie satysfakcjonujących efektów, które same w sobie są nagrodami. Stanowi to swoisty cykl motywacyjny, na który składa się kilka elementów: wyzwanie, eksperymentowanie, biegłość i sukces. Przyjemność, płynąca z coraz doskonalszego opanowania technicznych zagadnień, związanych z oprogramowaniem lub z coraz lepszej orientacji w wirtualnej sferze społecznej, obejmującej normy, struktury oraz możliwość uczestnictwa w kształtowaniu ich, jest potęgowana możliwością uzyskiwania rosnącej pozycji, znaczenia i władzy, niedostępnej dla innych użytkowników. Aby zapewnić sobie znaczący status konieczne jest nieustające śledzenie zmieniających się warunków środowiska online, a także podążanie za szybko zmieniającymi się technologiami, uaktualnianie wiedzy dotyczącej kolejnych generacji sprzętu. Obsesja sieciowych osiągnięć może być związana z odczuwaniem niepełnej gratyfikacji, szczególnie jeśli użytkownikowi nie udaje się zaspokoić ukrytych potrzeb lub może wynikać z poczucia omnipotencji płynącego ze świadomości panowania nad Siecią (Suler, 1999: 385–394).

7. Implikacje praktyczne – pomoc psychologiczna

W przypadku zaburzeń utraty kontroli impulsów za najbardziej skuteczną formę pomocy psychologicznej przyjmuje się terapię poznawczo-behawioralną. Efektywność tego systemu terapeutycznego została potwierdzona m.in. u pacjentów nałogowo uprawiających hazard (Toneatto, Ladoceur, 2003: 284–292), czy cierpiących na kleptomanię (Kohn, Antonuccio, 2002, 25–38). Uwzględniając fakt, iż cybermanię można traktować jako pochodzącą z tej samej grupy zaburzeń podejmowane są próby stosowania zbliżonych procedur terapeutycznych uwzględniających jednak specyfikę zaburzenia. Celowym

wydaje się wprowadzenie treningu zarządzania czasem, w tym wprowadzanie nowych, pozostających w opozycji do dotychczasowych, wzorców korzystania z Sieci. Wprowadzane zmiany dotyczyć mogą zarówno ram czasowych, jak i nawyków dotyczących sposobu, czy miejsca korzystania z komputera. Young (1999b: 19–31) sugeruje wykorzystywanie zewnętrznych „zatycek” nie pozwalających na przedłużanie cyberaktywności – np. w przypadku uczniów może to być konieczność wyjścia do szkoły o określonej godzinie, a także użycie alarmów, minutników pozostających blisko użytkownika.

Ważnym jest ustalanie rozsądnych, możliwych do osiągnięcia celów związanych z organizacją czasu przeznaczanego na cyberaktywność (Bursten, Dombeck, 2004). Użytkownik powinien wprawdzie dążyć do ograniczenia go, ale nie chodzi tu o zachowanie pełnej abstynencji. Wyznaczony okres cyberaktywności powinien zostać podzielony na krótkie, aczkolwiek częste sesje. Wskazaniem wydaje się także szczegółowe zaplanowanie czasu i zapisanie go w planie tygodnia, co może zwiększyć poczucie kontroli użytkownika. O ile w przypadku uzależnień substancjalnych mówi się o konieczności całkowitej abstynencji jako warunku koniecznym dla efektywnej terapii, o tyle w przypadku uzależnień behawioralnych bardziej adekwatne i możliwe wydaje się nabycie kontroli nad uzależniającymi czynnościami. Nie oznacza to jednak, iż momentami całkowita abstynencja nie jest wskazana. W przypadku niektórych, szczególnie uzależniających dla danej osoby, form aktywności wskazane jest ich całkowite zawieszenie, przy czym możliwe jest angażowanie się w inne mniej absorbujące czynności związane z cyberprzestrzenią. W przypadku dzieci i młodzieży regularnie eksperymentujących lub uzależnionych od substancji psychoaktywnych, u których podjęto skuteczne leczenie, rośnie ryzyko cybermanii. Zachowania związane z cyberaktywnością nawet jeśli przyjmują charakter destruktywny mogą być przez nich spostrzegane jako bezpieczne uzależnienie. Istotnym jest wówczas włączanie do terapii cybermanii tych elementów, które okazały się skuteczne w trakcie leczenia zależności od substancji psychoaktywnych. W procesie terapeutycznym jednym z najważniejszych czynników jest własna motywacja pacjenta. W przypadku nadmiernie zaangażowanych w cyberaktywność ważnym elementem budującym właściwe nastawienie jest odwołanie się do strat jakie ponieśli lub ponoszą, a których woleliby uniknąć i zysków, które chcieliby osiągnąć. Young sugeruje tworzenie listy zysków i strat na niezależnych kartach, które osoba może nosić przy sobie i sięgać po nie, by w większym stopniu uświadamiać sobie i wzmacniać motywację do osiągnięcia wyznaczonych celów (Young, 1999b: 19–31).

Zaabsorbowanie cyberprzestrzenią jest przyczyną stopniowego ograniczania innych aktywności podejmowanych w realnym świecie. Jednostka porzuca dotychczasowe zainteresowania, formy spędzania wolnego czasu, które do-

starczały jej przyjemności i były źródłem gratyfikacji. W pracy terapeutycznej wskazane jest dokonanie zestawienia czynności, jakie jednostka podejmowała przed okresem nadmiernego zaangażowania w cyberaktywność. Stworzenie listy zaniedbywanych działań i analiza ich znaczenia dla jakości życia pacjenta może korzystnie wpłynąć na jego świadomość aktualnej sytuacji, a także zwiększyć potrzebę doznań płynących z realnego świata.

8. Nadmierne zaangażowanie w cyberaktywność jako kompensacja deficytów i mechanizm ucieczki przed rzeczywistością

Obok grupy pacjentów, których objawy przypominają zaburzenia kontroli impulsów istnieje bardzo duża (być może przeważająca) populacja dzieci i młodzieży, których zaangażowanie w cyberaktywność nie jest podyktowane poszukiwaniem stymulacji i doznań na tyle silnych, iż pozbawiają użytkownika kontroli nad własnym zachowaniem. W grupie tej znajdują się jednostki, których cechą wspólną jest przeżywanie trudności dotyczących szeroko rozumianej sfery psychospołecznej. Mogą one dotyczyć kilku obszarów funkcjonowania – niekorzystnej sytuacji rodzinnej (np.: niepełna rodzina, rodzice wychowujący dziecko w sposób nadmiernie partnerski, rozwód rodziców), problemów szkolnych dotyczących relacji rówieśniczych (np. rola kozła ofiarnego, czy outsidera w klasie, zmiana środowiska szkolnego – kłopoty w adaptacji do nowych warunków, poczucie odrzucenia), nieradzenie sobie z wymaganiami edukacyjnymi o wieloźródłowym charakterze (np.: zmiana nauczycieli i systemu wymagań szkolnych; brak nawyku uczenia się, także w przypadku dzieci zdolnych, opierających swój wyniki jedynie na własnych zasobach i pracy na lekcji; specyficzne trudności szkolne), obniżonej samoakceptacji (niskie poczucie własnej wartości, niskie poczucie sprawczości, niekorzystne przekonania na własny temat, skłonność do ksobnej, negatywnej dla siebie interpretacji faktów).

W wyniku pojawienia się wyżej wymienionych trudności jednostka znajduje w cyberprzestrzeni atrakcyjną alternatywę wobec odstraszałającej i zniechęcającej rzeczywistości. Jej zaangażowanie w korzystanie z komputera, czy też z Sieci, podobnie jak w przypadku zaburzeń kontroli impulsów jest destruktywne, jednak podłoże zachowania i mechanizmy psychologiczne tworzące obraz funkcjonowania są inne. Wśród autorów wskazujących na podobny charakter nadmiernej cyberaktywności znalazł się wspomniany wcześniej Griffiths. Wyróżnił on wtórne uzależnienie od Internetu, gdzie aktywność sieciowa użytkownika jest sposobem na uniknięcie zaistniałych problemów, jakie miały miejsce w rzeczywistym świecie, niezwiązanych z użytkowaniem Internetu. Działanie takie ma doprowadzić do swoistego wyciszenia i pozbawienia niepożądanego stymulacji (Griffiths, 1995: 14–19). Davies wskazał na niespecyficzne, zge-

neralizowane patologiczne użytkowanie Internetu (GPIU) o uogólnionym charakterze bez wyraźnej dominacji danej aktywności. Ta forma użytkowania wiąże się przede wszystkim ze społecznym kontekstem Sieci, czyli możliwością komunikowania się z innymi, co przyciąga szczególnie osoby cechujące się brakiem wsparcia społecznego czy izolowane społecznie. Świat wirtualny wydaje się być dla nich bardziej przyjazny niż rzeczywisty, a kontakty z ludźmi bardziej bezpieczne i dające większą gratyfikację. Autor wskazuje, iż patologiczne użytkowanie Internetu jest efektem współwystępowania wielu czynników, wśród których szczególne znaczenie przypisuje się elementom poznawczym (Davis, 1999, 2001: 187–195). Zgodnie z opracowanym przez niego poznawczo-behawioralnym modelem, myśli, przekonania, opinie, wiedza użytkownika, zarówno o otaczającym świecie i sobie samym, może sprzyjać nadmiernemu angażowaniu się w Internet. Szczególnie istotne wydaje się przekonanie, że Internet jest jedynym przyjaznym środowiskiem dla jednostki. Czynnikiem nie bez znaczenia są też indywidualne niekorzystne właściwości jednostki, w tym obniżona samoocena, niskie poczucie własnej wartości czy skuteczności. Do czynników istotnych dla rozwoju i utrzymywania się nadmiernego używania Internetu zalicza się także podłoże psychopatologiczne (np. depresja, lęk, uzależnienie od substancji psychoaktywnych). Bliską teorii Davisa jest zaproponowana przez Halla i Parsonsa koncepcja IBD – Internet Behavior Dependence, w której autorzy położyli silny nacisk na efekty, jakie wywołuje Internet wpływając na sferę poznawczą, behawioralną i emocjonalną użytkownika. Nie byli oni zwolennikami wskazywania na uzależniający charakter samego medium, stojąc na stanowisku, iż bardziej adekwatnym wyjaśnieniem pojawiających się problemów, związanych z użytkowaniem Sieci jest mechanizm kompensacji deficytów, jakie odczuwa jednostka w innych obszarach swojego funkcjonowania (Hall, Parsons, 2001: 312–327).

8. Czynniki kompensujące deficyty i wzmacniające mechanizm ucieczki przed rzeczywistością związane z specyfiką cyberprzestrzeni

Oprócz przeżywanych przez jednostkę trudności zachętą do ucieczki przed rzeczywistością jest specyfika wirtualnego środowiska:

- brak ograniczeń przestrzennych niweluje dystans pomiędzy kontaktującymi się osobami i ułatwia nawiązanie interpersonalnych kontaktów,
- poczucie równości umożliwia kontakt bez względu na pochodzenie, wiek, pozycję społeczno-ekonomiczną,
- równoczesna komunikacja z wieloma użytkownikami (Suler, za: Chwaszcz i in., 2005), co stanowi odpowiednik kontaktu zespołowego, daje także szansę na zaistnienia procesu grupowego umożliwiającego m.in. przyjmowanie

różnorodnych ról społecznych, czy budowanie wirtualnych kompetencji społecznych. Sieć, oferując nieskończoną różnorodność społeczności daje potencjalnie każdej jednostce możliwość odnalezienia grupy, z którą mogłaby się identyfikować i utożsamiać. Aby zapewnić sobie rozpoznawalność w zmieniającej się społeczności, której szeregi zasilają kolejni członkowie, konieczna staje się intensyfikacja aktywności poprzez nawiązywanie nowych kontaktów, poszerzanie grona znajomych, tym samym opuszczenie jej na pewien czas może łączyć się z lękiem przed separacją i wykluczeniem,

- wydłużanie lub skracanie wymiaru czasowego – cyberprzestrzeń powoduje zaburzenia percepcji upływającego czasu wywołując wrażenie przyspieszonego lub spowolnionego przemijania czasu,
- nieokreśloność tożsamości i anonimowość – użytkownik ma nieograniczone możliwości w kreowaniu własnego wizerunku ujawniając informacje według własnego uznania (Suler, za: Chwaszcz i in., 2005).

Ostatni ze wskazanych elementów ma kluczowe znaczenie dla osób nieakceptujących siebie, poszukujących własnej tożsamości, eksperymentujących z wyrażaniem i definiowaniem siebie. Wszelkie rozbieżności pomiędzy ja realnym, a tym wyobrażeniowym często nieosiągalnym mogą zostać zniwelowane poprzez stworzenie własnego idealnego awatara, mającego zasoby i umiejętności kompensujące realnie istniejące deficyty. Użytkownik korzystający z gier, w sposób dowolny kreuje własną tożsamość, począwszy od wyglądu zewnętrznego, a skończywszy na cechach osobowości. Jego pozycja i możliwości zależą od zdobytych doświadczeń, wiedzy, przedmiotów oraz estymy jaką darzą go inni gracze. Może on wspólnie z innymi tworzyć grupy realizujące wspólne zadania, całe organizacje oparte na wymyślanych zasadach, regułach i przekonaniach członków. Takie cechy jak poziom wykształcenia, status socjoekonomiczny czy fizyczna atrakcyjność przestają mieć znaczenie. Konflikty i walki między postaciami mogące doprowadzić do ich całkowitej destrukcji można rozwiązać poprzez ponowne rozpoczęcie gry, jako anonimowy użytkownik tworzący zupełnie nowego awatara. Utożsamianie się z własną wirtualną postacią jest dodatkowo wzmacniane przez wizualni akustyczne doznania jakie oferuje trójwymiarowa przestrzeń i wielowymiarowy dźwięk (Lo i in., 2005: 15–20).

Cyberprzestrzeń jako miejsce spotkań z innymi ludźmi zaspokaja potrzebę bliskości, przynależności, a nawet miłości. Dziecko niemające wystarczającej uwagi ze strony rodziców, zajętych własnymi problemami, chcącymi mieć przestrzeń i czas dla siebie, odnajduje w cyberaktywności możliwość zaspokojenia potrzeb, które w realnym świecie nie mają szansy na spełnienie. Ich zaabsorbowanie cyberprzestrzenią może spotykać się ze wsparciem ze strony

rodziców, wyrażających podziw dla kilkulatków obsługujących komputer lub nie napotyka na protest i żądanie przerwania wielogodzinnej aktywności, ponieważ zyskiem jest spokój rodzica mającego możliwość zajęcia się własnymi sprawami czy odpoczynku.

9. Implikacje praktyczne – pomoc psychologiczna

Pomoc psychologiczna w przypadku rozpoznania nadmiernego zaangażowania w cyberaktywność, u podłoża której leżą deficyty o charakterze społecznym i mechanizm ucieczki przed rzeczywistością, wymusza konieczność rozszerzenia oddziaływań terapeutycznych poza strategie wskazane w przypadku, gdy powodem cybermanii są zaburzenia kontroli impulsów. Kilkuletnie obserwacje prowadzone m.in. na terenie Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 6 w Łodzi wskazują, iż w przypadku zgłaszanych tam pacjentów w wieku 13–16 lat u zdecydowanej większości stwierdzano współwystępowanie nadmiernej cyberaktywności i deficytów w funkcjonowaniu psychospołecznym związanych głównie z trudną sytuacją rodzinną i problemami adaptacyjnymi w środowisku rówieśniczym. Udzielana pomoc, biorąc pod uwagę złożony obraz trudności, wykracza w tej sytuacji poza strategie poznawczo-behawioralne związane z uzyskaniem kontroli nad własnym zachowaniem i powinna obejmować działania skoncentrowane m.in. na rozwoju zasobów mogących skompensować występujące deficyty.

10. Grupa Rozwoju Osobistego – trening umiejętności z elementami terapii grupowej

Podstawowym założeniem towarzyszącym spotkaniom grupy jest tworzenie akceptowanych społecznie form interakcji w oparciu o ustalone i konsekwentnie egzekwowane, normy grupowe, a także przełamywanie dotychczasowych stereotypów funkcjonowania. Stworzenie bezpiecznych warunków ekspozycji społecznej ma stymulować otwartość i nieobronne postawy uczestników, powodując wzrost akceptacji i wzajemnego zaufania w grupie. Na dalszym etapie pracy z grupą pojawiają się elementy mające na celu rozwijanie umiejętności psychospołecznych ułatwiających proces adaptacji do istniejących warunków środowiskowych. Ostatnią fazą jest psychoedukacja w zakresie najbardziej niepokojących zjawisk społecznych: używanie środków psychoaktywnych, nadużywanie Internetu oraz wpływ grup destrukcyjnych wykorzystujących psychomanipulację. Kilkuletnia obserwacja poszczególnych edycji Grupy Rozwoju Osobistego pozwala stwierdzić, iż jednym z efektów uczestnictwa jest spadek cyberaktywności, zwiększenie aktywności w zakresie realnych kontaktów społecznych, zwiększenie otwartości, podejmowanie nowych ról społecznych w środowisku szkolnym, rówieśniczym (Majchrzak, 2009).

11. Terapia rodzin

W sytuacji zakłócenia relacji pomiędzy członkami rodziny, jakie towarzyszą nadmiernemu zaangażowaniu w cyberaktywność, niezbędną formą pomocy jest terapia rodzin (Young, 1999b: 19–31). Praca z rodziną powinna się koncentrować na kilku podstawowych obszarach: edukacja rodziny w zakresie mechanizmów wywołujących cybermanię, praca nad poprawą komunikacji między członkami rodziny, poprawa jakości relacji min. poprzez identyfikację potrzeb emocjonalnych, wypracowanie nowych schematów funkcjonowania, pogłębianie wzajemnej bliskości, podejmowanie nowych lub reaktywowanie porzuconych form aktywności mogących stać się źródłem zaspokajania potrzeb spełnianych w cyberprzestrzeni.

12. Terapia indywidualna

Terapia indywidualna, obok wzmacniania pacjenta w dążeniu do kontrolowanego korzystania z Sieci, ukierunkowana jest na rozwijanie zasobów osobistych jednostki. Mają one znaczenie w przebudowie sposobu spostrzegania rzeczywistości, w której napotymane sytuacje przestają być zagrożeniem, czy też możliwością poniesienia strat, a stają się wartymi zaangażowania i wysiłku wyzwaniem. Wśród istotnych zasobów znajdują się m.in.: poczucie koherencji, poczucie kompetencji społecznych, umiejętność identyfikowania i ekspresji przeżywanych emocji, zdolność elastycznego stosowania konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem, w tym zakładających aktywne rozwiązywanie zaistniałych trudności (Majchrzak, Ogińska-Bulik, 2010).

Ważnym elementem jest pomoc w doborze realnych, możliwych do zrealizowania celów, których osiągnięcie buduje poczucie skuteczności.

13. Podsumowanie

Nadmierne zaangażowanie w cyberaktywność rozumiane jako destruktywne dla jednostki korzystanie z wirtualnej rzeczywistości może przyjmować różnorodną postać i być wynikiem odmiennych uwarunkowań. Z jednej strony zachowania te można scharakteryzować jako wywodzące się z grupy zaburzeń, których istotą jest utrata kontroli i podejmowanie działań o charakterze impulsywnym. Do grupy tej zaliczane są m.in. patologiczny hazard, kleptomania, okresowe zaburzenia eksplozywne. Impulsywno-kompulsywny charakter zachowań dostarczających stymulacji i gratyfikacji daje podstawy do określania ich jako stan cybermanii. Obok takiej charakterystyki destruktywnej cyberaktywności istnieją przypadki problematycznego korzystania z nowoczesnych technologii jako źródła służącemu głównie kompensacji deficytów psychospołecznych. Uwzględniając opisywaną dwoistość zjawiska ważnym jest zastosowanie adekwatnych strategii psychoter-

peutycznych wykorzystywanych w zależności od dokonywanej diagnozy prezentowanych zachowań, a także prowadzenie dalszych badań pogłębiających i systematyzujących wiedzę dotyczącą uzależnień behawioralnych, w tym nadmiernego zaangażowania w cyberprzestrzeń.

Streszczenie

Głównym celem artykułu jest charakterystyka nadmiernego zaangażowania w cyberaktywność rozumianego jako destruktywne dla jednostki korzystanie z wirtualnej rzeczywistości zarówno z dostępem jak i bez dostępu do Sieci. Zachowania te przedstawiono w kontekście grupy zaburzeń, których istotą jest utrata kontroli i podejmowanie działań o charakterze impulsywnym. Do grupy tej zaliczane są m.in. patologiczny hazard, kleptomania, okresowe zaburzenia eksplozywne. Obok charakterystyki destruktywnej cyberaktywności jako obszaru dostarczającego stymulacji i gratyfikacji oraz zachowania noszącego znamiona zaburzeń kontroli impulsów, przedstawiono problematyczne korzystanie z cybertechnologii jako źródło kompensacji deficytów psychospołecznych. Uwzględniając możliwą dwoistość opisywanego zjawiska wskazano na implikacje praktyczne w postaci odmiennych strategii psychotherapeutycznych wykorzystywanych w zależności od dokonywanej diagnozy prezentowanych zachowań. W przypadku charakterystyki opisywanego zjawiska bliskiej zaburzeniom kontroli impulsów adekwatnym wydaje się stosowanie terapii poznawczo-behawioralnej, zaś w odniesieniu do destruktywnego użytkowania nowoczesnych technologii jako mechanizmu kompensacji deficytów wskazana jest terapia grupowa oraz indywidualne oddziaływania wspierająco-terapeutyczne skoncentrowane na kształtowaniu umiejętności interpersonalnych.

Słowa kluczowe: uzależnienia behawioralne, zaburzenia kontroli impulsu, kompensacja deficytów psychospołecznych.

Summary

The main objective of this paper is to characterize the excess in cyber activity understood as destructive for the individual use of virtual reality, both – with the access and without access to the Web. These behaviors are presented in the context of group of disorders, whose essence is the loss of control and take action on an impulse. Belong to this group include pathological gambling, kleptomania, intermittent explosive disorder. In addition to the characteristics of destructive cyber activity as an area providing stimulation and gratification and as behavior similar to impulsive control disorder, presents problematic use of cyber technology as a source of compensation psychosocial deficits. Considering the possible duality of this phenomenon pointed out the practical implications in the form of different psychotherapy strategies used depending on the diagnosis of presented behaviors. If the characteristics of this phenomenon are close to impulse control disorder seems adequate to use cognitive – behavioral therapy. For the destructive usage of cyber technology as compensation mechanism for deficits, it is desirable to group therapy and individual supportive sessions focused on developing interpersonal skills.

Key words: behavioral addictions, impulsive control disorder, compensation psychosocial deficits.

Bibliografia

- Anderson K., *Internet use among college students: An exploratory study*, "Journal of American College Health" 2001, t. 50(1), ss. 21–26.
- Beard K.W. (2005), *Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions*, "CyberPsychology and Behavior", t.8 (1), ss. 7–13.
- Block J.J., *Issues for DSM: Internet Addiction*, "American Journal Psychiatry" 2008, t. 165(3) ss. 306–307.
- Braun-Gałkowska M., *Gry komputerowe, a psychika dzieci*, „Edukacja, a dialog” 1996, t. 8, ss. 2–8.
- Bursten. J., Dombeck, M. 2004, *Introduction to Internet Addiction* http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=3830&cn=66
- Chwaszcz J., Pietruszka M, Sikorski D., *Media*, Wydawnictwo KUL, Lublin 2005.
- Danowski B., Krupińska A., *Dziecko w Sieci*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2007.
- Davis R. 1999, *A cognitive-behavioral model for pathological internet use (PIU)*, <http://www.victoriapoint.com/piu.htm>
- Davis, R.A., *A cognitive behavioral model of pathological internet use (PIU)*, „Computers in Human Behavior” 2001. t. 17, ss. 187–195.
- Greenfield D., *Psychological characteristics of compulsive Internet use: A preliminary analysis*. "Cyberpsychology and Behavior" 1999, t. 2(5), ss. 403–412.
- Griffiths, M.D., *Technological addictions*, "Clinical Psychology Forum" 1995, t. 76, ss. 14–19.
- Griffiths M., *Internet gambling: Issues, concerns and recommendations*. "CyberPsychology and Behavior" 2003, t.6(6), ss. 557–568.
- Griffiths M., Hunt N., *Dependence on computer games by adolescents*, "Psychological Reports" 1998, t. 82(2), ss. 475–480.
- Guerreschi C., *Nowe uzależnienia*. Wydawnictwo Salwator, Kraków 2006.
- Hall A.S., Parsons J., *Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy*, "Journal of Mental Health Counseling" 2001, t. 23, ss. 312–327.
- Hollander E., Stein D., *Clinical Manual of Impulse-Control Disorders*, "The American Psychiatric Publishing" 2006.
- Hollander E., Kim S., Khanna S., Pallanti S., *Obsessive-compulsive disorder and obsessive-compulsive spectrum disorders: diagnostic and dimensional issues*. CNS Spectr 2007. 12 (2 Suppl. 3), ss. 5–13.

- Kielar-Turska M., Średnie dzieciństwo. Wiek przedszkolny [w:] Harwas-Napierała B., Trempała J. (red.) *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2007, ss. 83–129.
- Ko Ch., Yen J., Chen Ch., Chen S, Wu K, Yen Ch., *Tridimensional Personality of Adolescents With Internet Addiction and Substance Use Experience*, “Canadian Journal Psychiatry” 2006, t. 51(14), ss. 887–894.
- Kohn, C. S., Antonuccio D. O., *Treatment of kleptomania using cognitive and behavioral strategies*, “Clinical Case Studies” 2002, 1, ss. 25–38.
- Lo S., Wang Ch., Fang W., *Physical interpersonal relationship and social anxiety among online game players*, “CyberPsychology and Behavior” 2005, t.8 (1), ss. 15–20.
- Majchrzak P., *Ewaluacja spotkań Grupy Rozwoju Osobistego dla uczniów gimnazjum*. Niepublikowany raport podsumowujący V edycję GRO, 2010.
- Majchrzak P., Ogińska-Bulik N., *Uzależnienie od Internetu*, Wydawnictwo AHE, Łódź 2010.
- Morahan-Martin, J. M., Schumacker, P., *Incidence and correlates of pathological Internet use*, “Computer Human Behavior” 2000, t. 16, ss. 13–29.
- Ng B.D., Wiemer-Hastings P., *Addiction to the Internet and online gaming*. “CyberPsychology and Behavior” 2005, t. 8(2), ss. 110–113.
- Obuchowska I., *Adolescencja* [w:] Harwas-Napierała B., Trempała J., (red.) *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*. Wydawnictwo PWN, Warszawa 2007, ss. 163–201.
- Ogińska-Bulik N., *Uzależnienie od czynności*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2010.
- Stefańska-Klar R., *Późne dzieciństwo. Młodszy wiek szkolny* [w:] Harwas-Napierała B., Trempała J., (red.) *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2007, ss. 130–162.
- Suler J., *To get what you need: Healthy and pathological Internet use*, “CyberPsychology and Behavior” 1999, t. 2(5), ss. 385–394.
- Toneatto, T., Ladoceur R., *Treatment of pathological gambling: A critical review of the literature*, “Psychology of Addictive Behaviors” 2003, 17, ss. 284–292.
- Wallace P., *Psychologia Internetu*, Rebis, Poznań 2005.
- Young, K.S., *Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype*, “Psychological Reports” 1996, t. 79: ss. 899–902.
- Young, K.S., *What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use*. 105th American Psychological Association Annual Convention, Chicago 1997.

Young K.S., *Internet addiction: The emergence of new clinical disorder*, "Cyberpsychology and Behavior" 1998, 1(3), ss. 237–244.

Young K.S., Rodgers R., *Internet addiction: Personality traits associated with its development*. Paper presented at 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association 1998.

Young K.S., *The research and controversy surrounding Internet addiction*. "Cyberpsychology and Behavior" 1999a, t.2(5), ss. 381–383.

Young, K., *Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment* [in:] L. VandeCreek & T. Jackson (eds). *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, Sarasota, FL: Professional Resource Press 1999b, vol. 17; ss. 19–31.