

UZALEŻNIENIA I KONSEKWENCJE NIEODPOWIEDZIALNEJ OBECNOŚCI W CYBERPRZESTRZENI

Wstęp

W jednym z artykułów Marka Kucińskiego pt. *Internet a relacje międzyludzkie* odnajdujemy próbę nakreślenia powodów, dla których współczesny człowiek zanurzający się w cyberprzestrzeni ponosi często tak poważne i nieodwracalne konsekwencje w rzeczywistości wirtualnej oraz świecie realnym. Przede wszystkim człowiek nadmiernie zanurzający się w cyberprzestrzeni uzależnia się od niej, od jej aplikacji i wirtualnej prezentacji w podobny sposób, jak od realnych używek, i ponosi realne konsekwencje tych działań. Pozorna anonimowość użytkowników przestrzeni cyfrowej odrealnia odpowiedzialność za słowa i zamieszczane treści, co w konsekwencji w świecie rzeczywistym może się spotkać z pociągnięciem do odpowiedzialności karnej (zob. Kuciński, 2008, s. 156–165).

Współcześnie coraz bardziej badane są psychologiczne konsekwencje zanurzenia w cyberprzestrzeni i rzeczywistości wirtualnej, zarówno dzieci, młodzieży, jak i dorosłych użytkowników cyfrowych technologii. Długotrwałość takich badań nie pozwala jeszcze na poznanie w pełni konsekwencji takiego stanu rzeczy dla zdrowia psychicznego jednostki i całych społeczeństw postindustrialnych. Jak pesymistycznie zaznaczał Lewis Mumford, maszyna nie zastąpi naszej wewnętrznej pustki, lecz jeszcze ją bardziej pogłębi; nie przezwycięży naszej słabości i bezsily, lecz uczyni nas jeszcze bardziej pasywnymi i słabymi (por. Ziemkiewicz, 1994, s. 10). Andrew van Melsen, z kolei, pisał: „uprawianie współczesnej technologii zdaje się przypominać jakiś rodzaj przymusu nerwowego; gdy tylko zaczniesz się ją uprawiać, wówczas nie pozwala ona człowiekowi na nic innego. Człowiek musi iść razem z nią i nieustannie głębiej się w nią uwikłuje” (tamże, s. 11).

Zagrożenia dla osobowości, rozwoju i postaw dzieci i młodzieży

Dynamiczny rozwój technologii multimedialnych i cyfrowych, komercjalizacja sektora rozrywki, rozwój gier komputerowych oraz stosowanie coraz doskonalszych technik wirtualnej perswazji stawiają coraz młodszych odbiorców rzeczywistości wirtualnej wobec nowych wyzwań, którym powinna nadać i sprostać edukacja (por. Drożdż, 2006, s. 248). Najczęściej wymieniane zagrożenia wobec najmłodszych uczestników przestrzeni cyfrowej to: marnowanie czasu, problemy z koncentracją i przyswajaniem wiedzy oraz długotrwałym wysiłkiem umysłowym; rozdwojenie i relatywizacja systemu wartości, przenoszenie doświadczeń wirtualnych na realne życie, ocena rzeczywistości według działań innych, zaburzenie okoliczności formacyjnych i wychowawczych, niszczenie wyobraźni bezwartościowymi obrazami i treściami, konsumpcjonizm, zmiany osobowościowe, formy ucieczki od obowiązków i trudności, zatracenie i zapominanie się, poszukiwanie przyjemności, stanów ekstremalnych, uleganie sugestiom (por. Drożdż, online).

Wyróżnić można szczególny rodzaj zagrożeń zaburzających tożsamość zanurzających się (Gajewski, 2009, s. 269) w cyberprzestrzeni najmłodszych uczestników (Szulc, online) (typ *borderline*, czyli głębokie zaburzenia własnej tożsamości). Objawia się on niepewnością obranych celów, wyznawanego systemu wartości, nieumiejętnością dokonywania wyborów, problemami z trwałym osądem i przekonaniem. Zaburzenia charakteryzują się powracającymi i trudnymi do opanowania odczuciami pustki i nudy, którym towarzyszą stany depresyjne. Dalsze konsekwencje to nieumiejętność nawiązywania i podtrzymywania trwałych relacji międzyludzkich, brak samokontroli, impulsywność, uczucia złości i wrogości wobec innych ludzi (por. Drożdż, online).

Psychologowie i badacze tematu podkreślają, że to nie cyberprzestrzeń jest niebezpieczna, raczej niebezpieczna jest niewiedza o niej oraz przekonanie, że dziecko i bardzo młodzi ludzie potrafią samodzielnie wejść w cyfrową przestrzeń i bezpiecznie z niej korzystać (zob. Jabłońska, online). Daje się to zauważyć szczególnie podczas korzystania z gier komputerowych. Dzieci przyjmują wydarzenia z gier jako bezpieczne, oswajają w ten sposób agresję i przemoc oraz znieczulają się na krzywdę, ból i zło w realnym świecie (por. Andrzejewska, Bednarek, online, s. 9–11). Zagrożenia psychologiczne i społeczne związane z niekontrolowaną i niewłaściwą obecnością dzieci i młodzieży w cyberprzestrzeni są bardzo poważne. Do najważniejszych znanych współcześnie należy zaliczyć: różne formy alienacji – zanik więzi rodzinnych i możliwości oddziaływania wychowawczego ze strony rodziców; utratę przyjaciół – cały przekaz emocjonalny odbywa się ze znajomymi i przyjaciółmi w sieci. Następnie w konsekwencji może dochodzić do zachwiania komunikacji w sferze pozawerbalnej i werbalnej, a w bardziej drastycznych sytuacjach przegradza

się to w fobię społeczną, która wyraża się unikaniem kontaktów osobistych z innymi ludźmi. W skrajnych przypadkach może dojść do: całkowitego wyalienowania, niemożności kontaktowania się z otoczeniem, depresji powodowanej brakiem kontaktu z wirtualną rzeczywistością, utraty dotychczasowych zainteresowań, zaburzeń w normalnym funkcjonowaniu jednostki.

Zanurzenie w świecie cyfrowym rozregulowuje, a wręcz przestawia, cykl okołodobowy, głównie zaś rytm sen–aktywność. Główna aktywność przenosi się w godziny nocne, dochodzi do zaniedbania szkoły, studiów, pracy i życia rodzinnego (zob. Jabłońska, online). Warto zauważyć, że najmłodszy zanurzający się w cyberprzestrzeni oprócz zagrożeń dotyczących kształtowanej się psychiki, uspołecznienia, prawidłowego budowania systemu wartości, mogą ulec zagrożeniom fizjologicznym (zob. Buczek, online). Młode osoby często i długotrwanie korzystające z komputera, mogą mieć problemy ze wzrokiem spowodowane światłem, które emituje monitor. Lekarze wyliczają tzw. zespół kanału nadgarstkowego, czasami zwanego „ciasnym nadgarstkiem”, występującego przy długotrwałym, nieumiejętnym korzystaniu z klawiatury komputerowej, długotrwałym napięciem mięśni, co może prowadzić do bolesnych skurczów mięśni; naprężenia mięśni pleców i karku, skrzywienie kręgosłupa; przewlekłe bóle ramion, przedramion, przegubów i dłoni, których przyczyny mogą kumulować się, nie dając o sobie znać przez wiele lat (por. tamże, s. 3).

Uzależnienie od cyberprzestrzeni

Wielu współczesnych naukowców zauważa, że należy zwracać uwagę na umiejętność posługiwania się nowoczesnymi technologiami, które dają wiele możliwości, ale i stwarzają ryzyko uzależnienia, mogące doprowadzić nawet do całkowitej izolacji człowieka od realnego świata, w skrajnych przypadkach zaś do śmierci uczestnika (por. Siudyło, 2009, s. 217). Aktualnie uzależnienie od cyberprzestrzeni rozpoznaje się – według różnych badań – dzięki symptomom, które charakteryzują coraz liczniejsze jednostki chorobowe (por. Szulc, online). Do najważniejszych symptomów tego typu uzależnień zalicza się m.in. przeznaczanie na aktywność w cyfrowej przestrzeni i wirtualnej rzeczywistości nadmiernej ilości czasu, kosztem podstawowych obowiązków; powstanie nowej mentalności związanej z teleobecnością, konformistyczne poglądy, sieciowy sposób myślenia, wzorce, nawyki myślowe, kształt relacji społecznych; zmianę odbiorcy w automatycznego adoratora, a nawet fanatyka cyberprzestrzeni; trudności z rozstaniem się z ulubionym cyberświatem; wewnętrzna potrzeba, a nawet przymus „bycia w nim” niezależnie od miejsca i czasu; osłabienie lub stopień wrażliwości na ludzką krzywdę i nieszczęście, desensytyzacja i przyzwyczajenie do obrazów ludzkich nieszczęść, agresji; łatwe uleganie perswazji treści

zawartych w cyberprzestrzeni; brak lub osłabienie krytycyzmu w stosunku do cyberprzestrzeni, a nawet wręcz infantylny sposób przyjmowania przekazu. Jednym z niebezpiecznych skutków uzależnienia od cyberprzestrzeni jest pozostawanie jednostki w „sieci” licznych powiązań pozornych, iluzorycznych i fikcyjnych z osobami i awatarami w świecie wirtualnym (por. Zwoliński, 2006, s. 14–15).

Kimberly Young uważa, że uzależnienie od sieci nie jest jednorodną jednostką chorobową. Wyróżniła ogólnie pięć podtypów uzależnienia od cyberprzestrzeni: cybernetyczną erotomanię – przymusowe przeglądanie stron internetowych zawierających treści pornograficzne; cybernetyczne uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych; kompulsję sieciową – obsesyjny hazard online, zakupy, transakcje handlowe w sieci; uzależnienie od komputera – chodzi tutaj głównie o korzystanie z gier komputerowych; przymus pobierania informacji – obsesyjne przeglądanie stron internetowych i wyszukiwarek baz danych (zob. Young, Pistner, O’Mara, Buchanan, 2000 s. 475–479). Do powyższej listy można dodać formy uzależnienia od urządzeń mobilnych od kilku lat wyposażonych w pełny dostęp do cyberprzestrzeni z jej aplikacjami.

W samych badaniach także można napotkać wiele terminów ogólnie lub szczegółowo odnoszących się do uzależnienia od cyberprzestrzeni, należą do nich: „infoholizm, siecioholizm (ang. *netaholism*), sieciozależność (ang. *netaddiction*), cyberzależność, cybernałóg (ang. *cyberaddidion*), uzależnienie komputerowe (ang. *computer addiction*), internetoholizm, internetozależność, uzależnienie internetowe, uzależnienie od Internetu (ang. *Internet addiction*), uzależnienie od Internetu o charakterze behawioralnym (ang. *Internet Addiction Disorder*), zaburzenia spowodowane zależnością od Internetu (ang. *Internet Addiction Disorder – IAD*), zespół uzależnienia od Internetu (ang. *Internet Addiction Syndrom – IAS*), patologiczne używanie Internetu (ang. *Pathological Internet Use*), problematyczne używanie Internetu (ang. *Problematic Internet Use – PIU*), nadmierne używanie Internetu (ang. *Excessive Internet Use*), uzależnienie od technologii (ang. *technological addiction*)” (Wyszyńska, 2009, s. 218).

Elementami składowymi uzależnienia od cyberprzestrzeni nie w pełni ujmującymi zjawisko są infozależność lub infoholizm. To określenia bardzo szerokie i tylko w części odnoszą się do cyfrowej przestrzeni. Z kolei interholizm czy siecioholizm są używane w węższym znaczeniu i odnoszą się tylko do jednego z pięciu podtypów wymienianych uzależnień. W przypadku problematycznego lub patologicznego używania Internetu, wskazuje się raczej na zaburzenie, niż uzależnienie (por. tamże).

Uzależnienia od gier komputerowych

Współczesna nauka klasyfikuje różne formy uzależnienia związanego z nieprawidłowym uczestnictwem w cyberprzestrzeni. Do często badanych i opisywanych należą skutki nadmiernego korzystania z różnego rodzaju wirtualnych gier i symulatorów, które dostępne są nie tylko na urządzeniach stacjonarnych, ale także na różnego rodzaju tabletach, smartfonach i telefonach cyfrowych (zob. Tumiłowicz, online). Symulowanie przemocy i samodzielne jej realizowanie w grach komputerowych, rozbudza dzieci do powtarzania okrutnych zachowań. Tak mocne wyobrażenia i agresywne emocje pozostawiają długotrwały ślad „związany z kształtowaniem agresywnych skryptów poznawczych i mogą prowadzić do trwałych zmian w strukturze osobowości gracza” (tamże).

Łatwość dostępu i możliwość bycia online zwiększa ryzyko niekontrolowanej teleobecności, a co za tym idzie, uzależnienia z charakterystycznymi dla niego objawami. Naiwne byłoby zatem twierdzenie, że gry służą edukacji i pozytywnej rozrywce dzieci i młodzieży, a tylko w niewielkim stopniu szkodzą i uzależniają. „Fakt wielogodzinne uczestniczenia w tej rzeczywistości i schemacie postępowania przez nią wytyczonym nie pozostaje bez konsekwencji dla psychiki i faktycznego funkcjonowania w normalnym świecie, zwłaszcza w przypadku dorastającej młodzieży, która dopiero kształtuje swoją osobowość, wrażliwość etyczną i wchodzi w nowe relacje interpersonalne” (Gajewski, 2009, s. 265). Mariusz Gajewski w swojej publikacji ukazuje, o ile bardziej niebezpieczne staje się korzystanie i uczestnictwo w grach i symulatorach w porównaniu do często krytykowanej za zmasowaną brutalność scen w emitowanych programach i filmach telewizji. Pełne przemocy gry komputerowe są o wiele bardziej niebezpieczne niż brutalne filmy w telewizji, gdyż wymagają aktywnego włączenia się w akty przemocy, ze względu na częstotliwość i intensywność brutalności, na jaką jest wystawiony gracz, stają się instrukcją zachowań antyspołecznych, zamykają graczy na dialog z kimś, kto ma inne poglądy i dążenia (por. tamże, s. 266).

Specjaliści prowadzący od wielu lat terapie najmłodszych uzależnionych od gier przygotowali publikację *Zagrożenia dla dzieci i młodzieży związane z Internetem* dostępną w sieci, w której wyliczają oprócz skutków, także przyczyny częstego uciekania w rzeczywistość wirtualną. Zauważają, że uzależnienie od gier (zob. *Gracze...*, online) zaczyna się już w młodym wieku, gdy zapracowani rodzice nie kontrolują czasu przebywania dziecka przy komputerze oraz treści gier i stron, na które wchodzi pociągane coraz większą ciekawością wrażeń i bodźców (por. Jabłońska, online). Nadmierne uczestnictwo i uzależnienie się od wirtualnej rzeczywistości gier i symulatorów prowadzi do oderwania się od rzeczywistości i przejścia do świata marzeń. Wywołane w ten sposób wrażenia i emocje wzbudzają u młodego gracza niepokój,

podniecenie, frustrację, a w skrajnych przypadkach powodują zapominanie nawet o fizjologicznych potrzebach ciała, co może zagrażać zdrowiu, a nawet życiu. Nagminna pojawiająca się u graczy utrata poczucia czasu powoduje zanik więzi rodzinnych, zanik więzi rówieśniczych, następstwa chorobowe, jak bóle kręgosłupa i stawów. Zanurzenie w brutalnej rzeczywistości gier rozbudza i intensyfikuje prędoc zarówno słowną, jak i fizyczną, naśladowanie scen przemocy wobec innych, szczególnie rówieśników, rozwój popędów seksualnych, zaniedbania rzeczywistych obowiązków, uzależnienia, tzw. efekt emeryta, obsesyjność, zubożenie (por. Buczek, online).

Uzależnienia od Internetu i bycia online

Naukowcy i terapeuci ostrzegają, że uzależnienie od Internetu (ang. *online addiction*, *Internet addiction*) staje się dziś takim samym problemem społecznym jak alkoholizm czy zażywanie narkotyków. Jest to zjawisko coraz częściej opisywane, choć trudno jednoznacznie nakreślić, co jest uzależnieniem (zob. *Polscy...*, online). Jest to zjawisko wielowarstwowe, w którym istotny jest czas spędzony przy komputerze, korzystanie z poczty, przeglądanie serwisów informacyjnych, granie w gry online. Syndromem, który winien sygnalizować zagrożenie, jest niemożność odezwania się od jakiejś funkcji, aplikacji Internetu, a w przypadku odłączenia się od sieci częstotliwość myślenia o zanurzeniu się w nim na nowo (zob. Radziejowska, online). Analiza zagrożeń wynikających z niekontrolowanego dostępu do Internetu i treści tam zawartych oraz występujące syndromy pozwalają stwierdzić, że wrażliwość i psychika dziecka jest o wiele większa niż osoby dorosłej i dlatego wymaga większej ochrony. Przeprowadzone badania pozwalają zauważyć dolegliwe konsekwencje uzależnień od Internetu i przyjmowania treści w nim znalezionych jako pewnika (por. Jędrzejko, 2008, s. 183). W wielu przypadkach atrakcyjność stron i portali w łatwy i nieskrępowany dostęp angażuje dzieci i młodzież ciekawe świata, tak mocno, że zapominają o obowiązkach i osobach w świecie rzeczywistym. Hipertekstualność oraz inne cechy charakterystyczne dla stron internetowych, jak natychmiastowość, różnorodność i możliwości nieograniczonego kontaktu z innymi znacząco wpływają na powstawanie i pogłębianie się Zespołu Uzależnienia od Internetu (por. Radziejowska, online). „*Internet Addiction Disorder – IAD* to postulowany przez niektórych psychiatrów, w tym Ivana Goldberga, syndrom uzależnienia się użytkownika Internetu od wielogodzinnego obcowania w tym środowisku. Nadużywanie to ma znaczący wpływ na funkcjonowanie w sferze fizycznej, psychicznej, interpersonalnej, społecznej, rodzinnej i ekonomicznej danej osoby” (Jabłońska, online).

Monika Buczek wylicza kolejno fazy rozwoju uzależnienia od Internetu. Faza wstępna, to przebywanie w sieci, które sprawia przyjemność i wzrost ochoty na coraz częstsze korzystanie z jej możliwości. Faza ostrzegawcza – charakteryzuje się szukaniem okazji do jak najczęstszego przebywania w sieci, różne formy rozładowania napięcia poprzez Internet, wiąże się to z próbami korzystania z sieci w ukryciu. Następną fazą – krytyczną – charakteryzuje się spadkiem zainteresowania innymi sprawami niezwiązanymi z siecią, a następnie nawet zaniedbaniem wyglądu zewnętrznego. Faza chroniczna – uczestnik jest tak zanurzony, że na pierwszym miejscu jest dla niego świat wirtualny (por. Buczek, online).

Uzależnienie od „bycia ciągle zalogowanym” jest bardzo podobne do uzależnienia od komputera, lecz polega na ciągłym przebywaniu w sieci (zob. Tumiłowicz, online). Współcześnie jest to jeszcze łatwiejsze, gdyż dzieci i młodzież mają bardzo łatwy dostęp do urządzeń mobilnych takich jak: laptopy, tablety, czy telefony cyfrowe z pełnym dostępem do Internetu. Osoby takie są cały czas zalogowane w sieci na portalach społecznościowych, obserwują, co się tam dzieje, są ciągle gotowe do podjęcia komunikacji, obserwacji oraz komentowania. Może to przybierać formę obsesyjnego grania w sieci, a także uczestniczenia w aukcjach etc. Można stwierdzić, że uzależnienie to łączy w sobie wszystkie inne formy IAD (por. Andrzejewska, Bednarek, online, s. 6).

Uzależnienia od komunikatorów i portali społecznościowych

Cyberprzestrzeń stała się źródłem kontaktów interpersonalnych, doszło do zrewolucjonizowania relacji międzyludzkich, wywierając znaczny wpływ na ich jakość oraz intensywność. Wielu osobom pozwoliło to na śmiałe kreacje siebie i eksperymentowanie z tożsamością w rzeczywistości wirtualnej. Przestrzeń cyfrowa udostępniła użytkownikom płaszczyznę, na której mogą bez żadnych przeszkód realizować swoje pragnienia, mogą spotykać inne osoby podobne do nich (por. *Nadużywanie...*, online).

Wśród najmłodszych obecnie najpopularniejsza, po korzystaniu z gier online, jest komunikacja za pomocą licznych aplikacji i portali społecznościowych, umożliwiających nieustanne przebywanie w kontakcie z osobą lub osobami zalogowanymi w cyberprzestrzeni. Zjawisko to szczególnie interesuje młode osoby, które funkcjonują w nim jakby między dwoma światami, często traktując ten wirtualny jako bliższy i bardziej interesujący. Technologie cyfrowe i oprogramowanie pozwalają im na swobodny wybór przestrzeni, w której pragną przebywać. W cyberprzestrzeni współcześnie można zalogować się do wielu popularnych portali społecznościowych, które łączą uczestników ze względu na ich pasje, poglądy czy wyznawane

ideały. Rzeczywistość wirtualna, w której przebywa współczesny młody człowiek, staje się coraz bardziej istotnym elementem świata rzeczywistego, niebezpiecznie szybko stając się jego zastępnikiem (por. Klimczewska, 2010, s. 208).

Dzięki wszechobecnej cyfrowej technologii mobilnej, pozwalającej każdemu na ciągłe zanurzenie w cyberprzestrzeni, dochodzi coraz częściej do chorobowego wręcz od niej uzależnienia, a co za tym idzie uzależnienia od różnych form związków i kontaktów nawet przestępczych w wirtualnym świecie. Uzależnienie od związków wirtualnych, czasami także jest rozumiane i tłumaczone jako socjomania sieciowa (internetowa, ang. *cyberrelationship addiction*), „jest to uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych, nadmierne zaangażowanie w związki w sieci (wirtualne). Wyraża się poprzez udział w listach dyskusyjnych, IRC-u, oraz kontaktach przy pomocy poczty elektronicznej. Osoba chora nawiązuje nowe kontakty tylko i wyłącznie poprzez sieć, ma zachwiane relacje osobowe w kontaktach poza siecią” (Andrzejewska, Bednarek, online, s. 5). Specjaliści alarmują, że problem ten dotyczy coraz młodszych uczestników cyberprzestrzeni i objawia się tak jak ogólnie rozumiane uzależnienie od komputera (zob. Kłodecki, 2000, s. 64).

Autorzy artykułu pt. *Nadużywanie portali społecznościowych* proponują swoje kryteria uzależnienia od portali społecznościowych, wykorzystując kryteria już istniejące i opisujące inne uzależnienia. Wyliczają tzw. wzrost tolerancji (aby uzyskać większy poziom zadowolenia, potrzeba zwiększyć ilość spędzonego na portalu czasu). W monecie wylogowania się następują tzw. symptomy odstawienia, czyli pogorszenie samopoczucia, stany lękowe, depresyjne, rozdrażnienie. Dalej: utrata kontroli, korzystanie z portali społecznościowych dłużej niż to było zakładane, nieudane próby odstawienia, podporządkowanie uzależnieniu wszystkich aktywności, zmniejszenie lub porzucenie aktywności w sferze społecznej, zawodowej lub rekreacyjnej ze względu na przebywanie na portalach. Użytkownik ciągle korzysta z portali, pomimo wielu problemów osobistych, społecznych, zawodowych czy rodzinnych wywołanych przez ich użytkowanie (por. Kotyński i in., 2014, s. 185).

Społeczeństwo informacyjne, dzięki portalom społecznościowym, między innymi takim jak Facebook, ma możliwość nieskrępowanego realizowania się na wielu płaszczyznach. Przestrzeń cyfrowych spotkań umożliwia natychmiastowe zaprezentowanie siebie, swoich przemyśleń, opublikowanie informacji oraz pochwalenie się liczbą kontaktów. Wszystkie te perspektywy sprawiają, że spora część społeczeństwa nie wyobraża sobie życia bez posiadania konta na którymś z popularnych portali społecznościowych (por. *Nadużywanie...*, online).

Uzależnienia od urządzeń mobilnych

Technologia cyfrowa, jej miniaturyzacja i mobilność, pozwala współczesnym użytkownikom na ciągły dostęp do cyberprzestrzeni. Przejawia się to najczęściej w nadmiernym, czy wręcz chorobliwym uzależnieniu się od bliskości włączonego urządzenia, ciągłym sprawdzaniu aplikacji sieciowych, komunikatorów i portali online. Ciągłe „bycie online” i aktywne używanie cyfrowych, mobilnych urządzeń naraża każdego użytkownika na utratę zdrowia i inne zagrożenia jak: utrata koncentracji, zaburzenia osobowości, obsesje, kłopoty ze snem. Skutki zdrowotne mają też wymiar fizyczny – nadużywający urządzeń mobilnych skarżą się na urazy mięśni i ścięgien wywołane długotrwałym korzystaniem z nieergonomicznych urządzeń (por. *Polacy...*, online). Bycie zawsze dostępnym często ważniejsze jest niż to, czy w ogóle dojdzie do wymiany informacji i czego ona będzie dotyczyć. Niestety, w takiej sytuacji nadużywanie komunikacji zapośredniczonej powoduje osłabienie, a nawet utratę zdolności komunikacji *face to face* (por. Tomaszewska, 2009, s. 199–200). Inni badacze tematu zwracają uwagę na to, iż problem dotyczy nie tylko dzieci i młodzieży, ale także przybiera podobne formy i skutki uzależnienia u ludzi dorosłych (por. Sikorski, online).

Od niedawna nadmierne korzystanie z telefonu komórkowego jest klinicznym problemem. Diagnozowany nałóg zyskał fachową nazwę – *fonoholizm*. „Według badań co czwarty Hiszpan, co piąty Brytyjczyk i niemal każdy Amerykanin nie wyobraża sobie życia bez komórki. W Polsce problem dotyczy przede wszystkim ludzi młodych. Co trzeci nastolatek (36%) twierdzi, że nie przeżyłby jednego dnia bez telefonu. 27% na pewno wróciłoby do domu po zapomnianą komórkę, a kolejne 28% odczuwałoby niepokój z powodu braku telefonu przy sobie” (Szewczyk, online).

Uzależnienia od hazardu

Dzięki cyberprzestrzeni i nieograniczonemu dostępowi do Internetu narasta problem uczestnictwa w grach hazardowych i uzależnienia od nich coraz większej liczby młodych ludzi. Wśród gier dostępnych przez Internet szczególnie groźne są te, w których dokonuje się realnych zakładów; gry drużynowe, w których obstawia się wyniki; gry losowe; różne rodzaje konkursów SMS-owych. Mniejszą popularnością cieszą się automaty, zakłady bukmacherskie, internetowe kasyna, dzięki którym można wygrać lub częściej przegrać realne pieniądze (por. Węgrzecka-Giluiń, 2012, s. 3). Richard Davis w artykule pt. *Poznawczo-behawioralny model patologicznego używania Internetu* rozróżnia dwa typy uzależnienia od sieci. Pierwszy wiąże się

z uzależnieniem od konkretnego aspektu sieci, takiego jak treści pornograficzne czy hazard. Drugi zaś obejmuje wiele wymiarów nadużywania cyberprzestrzeni bez jasno określonego celu, przejawia się najczęściej w postaci przeszukiwania poczty, sprawdzania komunikatorów, różnych stron i aplikacji. Autor zwraca uwagę na ważną zależność, dotyczącą patologii realizowanej w sieci, mianowicie, że najczęściej jest ona kolejnym etapem uzależnienia przenoszonoego i nabytego w rzeczywistości (por. Davis, 2009, s. 375). „Kompulsywny hazardzista może skutecznie uprawiać hazard przy użyciu sieci i w rezultacie przejawiać specyficzny typ PIU. Niespecyficzny typ *patologicznego używania Internetu* wiąże się ze społecznym kontekstem funkcjonowania użytkownika. Przede wszystkim należy zwrócić uwagę na brak wsparcia społecznego, izolację społeczną (...). Takie osoby poświęcają bardzo dużo czasu na Internet, co skutkuje dezorganizacją funkcjonowania w świecie realnym i wzrostem napięcia” (tamże, s. 380).

Terapeuci zauważają rosnący problem związany z uzależnieniami rzeczywistymi przenoszonymi współcześnie do cyberprzestrzeni. Głównym problemem z pogłębianiem uzależnienia od różnego rodzaju form hazardu jest możliwość technologiczna, czyli łatwy dostęp np. dzięki urządzeniom mobilnym, ciągła potencjalność zaspokajania potrzeby grania, atrakcyjność, bogactwo aplikacji i możliwości poznania wielu podobnych sobie graczy. Taki stan nie ułatwia rozwiązywania problemów z uzależnieniem, a często wręcz je pogłębia, sprawiając iluzję bezpieczeństwa, anonimowości i trzymania wszystkich działań pod kontrolą grającego w cyberprzestrzeni.

Patologie społeczne w sieci

Marek Jędrzejko w jednym z swoich artykułów wymienia patologie społeczne, których specyfiką jest zapośredniczenie w sieci. Należą do nich: „nieuzasadniona indywidualna lub zbiorowa agresja i autoagresja oraz frustracje; powielanie wzorców patologicznych i destrukcyjnych; dostęp do patologicznych grup o niejasnych celach, funkcjonujących na pograniczu lub poza prawem; dostęp do <toksycznych> grup kulturowych, parareligijnych, pseudoterapeutycznych, krypto lub jawnie satanistycznych, szerzących ideologię destrukcji, zła, agresji i nihilizmu” (Jędrzejko, 2008, s. 184).

Odrębną grupę stanowią osoby o niespecyficznym typie patologicznego korzystania z Internetu (ang. *Generalized Internet Use – GIU*), charakteryzujące się wielowymiarowym wykorzystywaniem tego medium. Richard Davis twierdzi, że w odniesieniu do tych jednostek komputer i Internet są wyzwaczami patologicznych zachowań, które nie ujawniłyby się, gdyby osoby nie korzystały z tej technologii (por. Jaszczuk, 2009, s. 238). Przyczyn pojawienia się destrukcyjnych

wzorców funkcjonowania w sieci autor upatruje w niesatysfakcjonujących relacjach społecznych w świecie rzeczywistym (zob. Zwoliński, 2006, s. 15–16). Możemy do nich zaliczyć między innymi: syndrom IAD (ang. *Internet Addiction Disorder*, nałóg zaburzeń internetowych), który charakteryzuje się wewnętrznym przymusem „bycia w sieci”; netmanię, sieciomanię, internetmanię, telemanię; nałóg traktowania telewizji czy Internetu jako środka uspokajającego (por. Postman, 1992, s. 78).

Syndrom AIDS rozumiany jest jako *Anti-Information Deficiency Syndrome* (syndrom braku odporności na informację); człowiek w świecie mediów, pozbawiony zewnętrznych mechanizmów kontrolnych, wytwarzanych na przykład przez rodzinę, religię, szkołę, nie jest w stanie sam zbudować wewnętrznych mechanizmów obronnych wobec zalewu informacji, dlatego zdaje się na technikę, akceptując jej autorytet i zdolności do określania podstawowych celów rozwoju jego samego oraz społeczności (por. tamże).

Współcześnie formą patologii pośrednio związanej z siecią jest chorobowe korzystanie z samego komputera (ang. *computer addiction*), w której osoba uzależniona nie musi być podłączona bezpośrednio do sieci, ale musi być obecna przy samym urządzeniu, niezależnie od działań, które podejmuje. Najczęściej jednak taka forma patologii wiąże się z spędzaniem dużej ilości czasu na granie w gry sieciowe (por. Andrzejewska, Bednarek, online, s. 6). Sytuacje te są na tyle niepokojące, że zwracają uwagę państw takich jak Japonia czy Chiny, w których „użytkownicy cyberprzestrzeni angażują się w wykreowany przed nimi cyfrowy świat, często do tego stopnia, że zapominają o otaczającej ich rzeczywistości umierając z wyczerpania przed monitorem” (Bomba, 2007, s. 122).

Badania sieci wskazują na niezwykle niepokojące patologie związane z dewiacjami seksualnymi, które właśnie dzięki Internetowi rozwijają się w zastraszającym tempie. Przyjmuje np. formę już sklasyfikowanej patologii erotomanii internetowej (por. Andrzejewska, Bednarek, online, s. 6). Patologia ta polega na oglądaniu filmów i zdjęć pornograficznych w różnych kategoriach, rozmowach na forach internetowych o tematyce seksualnej. Szczególnie groźne są sytuacje, w których od takich stron i treści uzależnia się młodzież, lub materiały te dostępne są dla osób z zaburzeniami w sferze emocjonalnej. Kolejnym czynnikiem powstania patologii erotomanii sieciowej są dewiacje seksualne, szczególnie pedofilia, skrajny ekshibicjonizm i inne (por. Jabłońska, online).

Infoholizm i netomania

Pośród nowej generacji uzależnień, które wiążą się z korzystaniem z komputera i Internetu wymienia się infoholizm. Jest on o tyle niebezpieczny, że człowiek nie

zauważa, kiedy zostaje wplątany w sieć, z której trudno mu się wydostać. Problem ten staje się coraz poważniejszy i dotyka wszystkich użytkowników sieci, coraz częściej dzieci i młodzież (por. Bednarek, Andrzejewska, online). „Przyczyny i skutki uzależnienia od komputera i Internetu, które określane jest także jako infoholizm, są niezwykle złożone, wielorako warunkowane, gdyż zależą od wielu czynników, a skutki społeczno-pedagogiczne dla poszczególnych środowisk są dramatyczne, czy nawet tragiczne” (Andrzejewska, Bednarek, online, s. 4). Terminologia i definicje poszczególnych uzależnień używane w odniesieniu do nowych technologii cyfrowych, często nie są sprecyzowane i odnoszą się do szerokiego zakresu problematyki. Infoholizm używany przez różnych badaczy przyjmuje znamiona ogólnego określenia zjawiska uzależnienia od Internetu, komputera, gier czy samych treści w sieci (por. Young, 1996). I jako taki omawiany jest w kontekście powyższych badań. Pojawia się także coraz częściej termin infoholizm, na określenie uzależnienia od informacji czerpanej z sieci (zob. Nadolski, online).

Infoholizm to ciągły głód, notoryczne poszukiwanie informacji, które nigdy tej potrzeby nie nasycy. Uzależniona osoba ciągle potrzebuje nowych bodźców informacyjnych, które zazwyczaj analizuje tylko pobieżnie, a wiedzy zdobytej w ten sposób prawie w ogóle nie zapamiętuje (Cieślar, online). Określany tym terminem jest także stan przesylenia informacjami (Krzysztofek, 2009, s. 29) uzyskiwanymi za pomocą sieci (Jabłońska, online). „Przeciążenie informacyjne lub przeładowanie informacjami (ang. *information overload*) – natłokowe surfowanie w sieci lub przeglądanie baz danych. Występuje przy natłoku informacji, na przykład przebywanie w wielu pokojach rozmów jednocześnie lub udział w wielu listach dyskusyjnych” (Bednarek, Andrzejewska, online).

Netomania odnosi się do niewłaściwego korzystania z Internetu, w tym różnych jego aspektów, takich jak poczta elektroniczna, portale i strony (zob. Woronowicz, 2009). Inaczej netomania określana jest jako uzależnienie od Internetu (por. Kirwil, online). W niektórych aspektach nadużywanie Internetu przypomina taki sam proces uzależnienia i działania, jak w przypadku uzależnienia od sklasyfikowanych substancji (*Netomania*, online).

Bibliografia

Andrzejewska A., Bednarek J. (online). *Zagrożenia cyberprzestrzeni. Aspekty wychowawcze i zdrowotne. Materiały szkoleniowe dla nauczycieli i pedagogów*. <http://chronmymlodosc.pl/wp-content/uploads/2015/12/Materia%C5%82y-dydaktyczne-kadra-pedagogiczna.pdf> [dostęp: 06.04.2024].

- Bednarek J., Andrzejewska A. (online). *Infobolizm*. <http://www.zs69.x.pl/d/cyber-przemoc/INFOHOLIZM.pdf> [dostęp: 16.05.2024].
- Bomba R. (2007). *Antropologia cyberprzestrzeni*. „Kultura Współczesna”, nr 1(51).
- Buczek M. (online). *Zagrożenia w Internecie*. www.zsio.lbl.pl/publikacje/mbzagr-int.ppt [dostęp: 11.04.2024].
- Cieślak A. (online). *Infobolizm kontra realna wiedza* (online). <http://www.polskie-radio.pl/10/483/Artykul/1111045,Infobolizm-kontra-realna-wiedza> [dostęp: 18.05.2024].
- Davis R. (2009). *Poznawczo-behawioralny model patologicznego używania Internetu*. W: W.J. Paluchowski (red.), *Internet a psychologia. Możliwości i zagrożenia*. Warszawa: PWN.
- Drożdż M. (online). *Duchowość w sieci*. <http://www.currenda.diecezja.tarnow.pl/archiwum/2007/01/art-18.php> [dostęp: 20.03.2024].
- Drożdż M. (2006). *Etyczne orientacje w mediosferze*. Tarnów: Biblos.
- Gajewski M. (2009). *Brutalne gry komputerowe w życiu dzieci i młodzieży*. W: B. Szmigielska (red.), *Psychologiczne konteksty Internetu*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Gracze komputerowi są jak Lady Makbet* (online). <http://nauka.newsweek.pl/gracze-komputerowi-sa-jak-lady-makbet,94063,1,1.html> [dostęp: 18.04.2024].
- Jabłońska J. (online). *Zagrożenia dla dzieci i młodzieży związane z Internetem*. http://www.poradnia.sosnowiec.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=87:zagrozenia-dla-dzieci-i-mlodziezy-zwiazane-z-internetem&catid=2:dzia-psychologiczny&Itemid=102 [dostęp: 04.04.2024].
- Jędrzejko M. (2008). *Narkotyki w Internecie – nowe zjawisko, nowy problem społeczny i wychowawczy*. W: M. Sokołowski (red.), *Oblicza Internetu. Opus Universale. Kulturowe, edukacyjne i technologiczne przestrzenie Internetu*. Elbląg: Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa.
- Kirwil L. (online). *Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo – część 2. Częściowy raport z badań EU Kids Online II przeprowadzonych wśród dzieci w wieku 9–16 lat i ich rodziców*. Warszawa: SWPS. http://www.swps.pl/images/stories/zdjecia/eukidsonline/l_kirwil_raport_polska_eukidsonline_v3.pdf [dostęp: 28.05.2024].
- Klimczewska M. (2010). *Wirtual w życiu codziennym*. W: *Wirtual czy nowy wspomniały świat*. Warszawa: Wydawnictwo Scholar.
- Kłodecki A. (2000). *Przyjaźń z komputerem – korzyść czy zagrożenie*. „Twoje Dziecko”.
- Kotyśko M., Izdebski P., Michałak M., Andryszak P., Pluto-Prądyńska A. (2014). *Nadmierne korzystanie z sieci społecznościowych*. „Alkoholizm i Narkomania”, nr 27.

- Krzysztofek K. (2009). *Zdekodowane kody*. W: A. Maj, M. Derda-Nowakowski (red.), *Kody McLuhana topografia nowych mediów*. Katowice: Wydawnictwo Naukowe ExMachina. http://www.exmachina.pl/kody_mcluhana/kody_mcluhana_kazimierz_krzysztofek.pdf [dostęp: 20.05.2024].
- Kuciński M. (2008). *Internet a relacje międzyludzkie*. W: E. Laskowska (red.), *Etyka w mediach w dobie globalizacji. Wyzwania i zagrożenia*. Bydgoszcz: Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.
- Nadolski K. (online). *Czy jesteś infoholikiem?* http://www.focus.pl/sekretynauki/czy-jestes-infoholikiem-10353?utm_source=focus&utm_medium=boksy&utm_campaign=podobne [dostęp: 17.05.2024].
- Nadużywanie portali społecznościowych* (online). http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=151%3AAnaduzywanie-portali-spolesnosciowych&Itemid=121 [dostęp: 20.05.2024].
- Netomania* (online). <http://neelyluga.blogspot.com/2009/08/netomania.html> [dostęp: 29.05.2024].
- Polacy uzależnieni od smartfonów?* (online). <http://technologie.newsweek.pl/polacy-uzaleznieni-od-smarfonow,99997,1,1.html> [dostęp: 17.05.2024].
- Polscy internauci: Mobilni i niefrasobliwi* (online). <http://spoleczenstwo.newsweek.pl/polscy-internauci--mobilni-i-niefrasobliwi,101121,1,1.html> [dostęp: 17.04.2024].
- Postman N. (1992). *Technopol. Tryumf techniki nad kulturą*. Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy.
- Radziejowska A. (online). *Bezpieczeństwo w sieci*. <http://www.witrynawiejska.org.pl/strona.php?p=1489> [dostęp: 17.04.2024].
- Sikorski M. (online). *Staliśmy się niewolnikami urządzeń mobilnych?* <http://www.gsmmaniak.pl/98517/stalismy-sie-niewolnikami-urzedzen-mobilnych/> [dostęp: 12.05.2024].
- Siudyło T. (2009). *Kobieta o Internecie*. W: L. Jakubowska-Malicka, A. Kobylarek, M. Pryszmont-Ciesielska (red.), *Audiowizualność. Cyberprzestrzenność. Hipertekstualność. Ponowoczesne konteksty edukacji*. Wrocław: Atut.
- Szewczyk A. (online). *Za: K. Nadolski, Czy jesteś infoholikiem?* http://www.focus.pl/sekretynauki/czy-jestes-infoholikiem-10353?utm_source=focus&utm_medium=boksy&utm_campaign=podobne [dostęp: 17.05.2024].
- Szulc A. (online). *Internetowe nalogi zabijają naprawdę*. <http://spoleczenstwo.newsweek.pl/internetowe-nalogi-zabijaja-naprawde,94264,2,1.html> [28.03.2024].
- Tomaszewska H. (2009). *Komunikacja młodzieży w dobie społeczeństwa medialnego*. W: L. Jakubowska-Malicka, A. Kobylarek, M. Pryszmont-Ciesielska (red.), *Audiowizualność. Cyberprzestrzenność. Hipertekstualność. Ponowoczesne konteksty edukacji*. Wrocław: Atut.

- Tumiłowicz B. (online). *Infomaniacy specjalnej troski*. <http://www.przegląd-tygodnik.pl/pl/artykul/infomaniacy-specjalnej-troski> [dostęp: 10.04.2024].
- Waszyńska K. (2009). *Uzależnienie od cyberseksu. Problemy diagnostyczne*. W: B. Szmiągelska (red.), *Psychologiczne konteksty Internetu*. Kraków: Wydawnictwo WAM.
- Węgrzecka-Giluń J. (2012). *Przewodnik dla rodziców. Uzależnienia behawioralne. Patologiczny hazard i Internet*. Warszawa: Fundacja ETOH.
- Woronowicz B.T. (2009). *Uzależnienia: geneza, terapia, powrót do zdrowia*. Poznań: Wydawnictwo Media Rodzina.
- Young K. (1996). *Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder*. Paper presented at the 104th annual meeting of the American Psychological Association, Toronto, Canada, August 15, 1996. <http://www.netaddiction.com/articles/new-disorder.pdf> [dostęp: 17.05.2024].
- Young K., Pistner M., O'Mara J., Buchanan J. (2000). *Cyber-Disorders: The Mental Health Concern for the New Millennium*. „Cyber Psychology & Behavior”, nr 3(5), s. 475–479. <http://www.netaddiction.com/articles/cyberdisorders.pdf> [dostęp: 17.04.2024].
- Ziemkiewicz R.A. (1994). *Koniec ery telewizji*. „Gazeta Polska”, nr 49.
- Zwoliński A. (2006). *Homo televisiosus*. W: N. Pikula (red.), *Katecheta a media*. Kraków – Częstochowa: Wydawnictwo PAT.

Streszczenie

W tym artykule opartym na szerszych badaniach zagrożeń w cyberprzestrzeni prowadzonych przez autora od kilkunastu lat, zostaje podjęty jeden z kluczowych aspektów interdyscyplinarnych, mianowicie dotyczący uzależnień i nieprawidłowego uczestnictwa człowieka w cyfrowej przestrzeni. Zagrożenia te rozpatrywane są z perspektywy personalistycznej etyki świata cyfrowego i obejmują człowieka integralnie i interdyscyplinarnie opierając się na ugruntowanych wieloletnich badaniach i obserwacjach wielu specjalistów z tego obszaru uczestnictwa współczesnego pokolenia. Z konieczności w tym artykule wybrano zaledwie wycinek zagrożeń, choć wpisujący się w etyczny model cyberprzestrzeni rozumianej jako przestrzeń działań i ludzkiej obecności w systemach cyfrowych technologii i mediów.

Słowa kluczowe: cyberprzestrzeń, uzależnienia, zagrożenia cyfrowe, etyka cyberprzestrzeni

Addictions and the consequences of irresponsible presence in cyberspace

Summary

In this article, based on broader research on threats in cyberspace conducted by the author for a dozen or so years, one of the key interdisciplinary aspects is taken up, namely addictions and improper participation of humans in digital space. These threats are considered from the perspective of personalistic ethics of the digital world and encompass humans integrally and interdisciplinarily, based on well established, many year research and observations of many specialists in this area of participation of the contemporary generation. Out of necessity, only a fragment of threats has been selected in this article, although it fits into the ethical model of cyberspace understood as a space of activities and human presence in digital systems of technology and media.

Keywords: cyberspace, addictions, digital threats, cyberspace ethics