

Młodzi w sieci

Współczesne dzieci i młodzież nie znają świata bez internetu. Sieć jest dla nich naturalnym narzędziem do wykonywania wielu codziennych czynności. Czy częste korzystanie przez nich ze smartfonów i komputerów należy nazywać uzależnieniem? Jak odróżnić uzależnienie od problematycznego używania internetu? Między innymi na te pytania udziela w tekście odpowiedzi psycholog Marta Witkowska.

Znaczenie internetu w naszym życiu stale rośnie. Trudno wyobrazić sobie codzienne funkcjonowanie bez możliwości natychmiastowego dostępu do sieci. Wraz z ekspansją mediów społecznościowych oraz rozwojem coraz bardziej immersyjnych technologii rzeczywistość online dla wielu z nas, a szczególnie dla nastolatków, stała się medium pierwszego wyboru, pośredniczącym w stale rosnącej liczbie kontaktów, zaspokajającym głód wiedzy i rozrywki, oferującym niekończący i nieustannie zmieniający się alternatywny świat.

Jednak wraz z nowymi możliwościami, coraz wyraźniej zarysowują się również związane z nimi zagrożenia. Zarówno ilość czasu spędzanego przed ekranem, jak i inwestycja w cyfrową rzeczywistość rośnie. Przeciętny nastolatek w swoim wolnym czasie spędza w sieci średnio 4 godziny i 50 minut, a w weekendy czas ten wydłuża się do ponad 6 godzin. Co dziesiąty jest online codziennie ponad 8 godzin, co piąty spędza tyle czasu przed ekranem w dni wolne od nauki. Co szósty młody człowiek intensywnie korzysta z internetu po godzinie 22.00. Łączenie internetowych aktywności z nauką zdalną w okresie pandemii sprawiło, że czas przed komputerem, smartfonem wydłużył się do nawet 12 godzin dziennie (Lange, 2021).

Młodzież w przeważającej większości – ponad 90% – korzysta z internetu za pośrednictwem urządzeń mobilnych, głównie smartfona. Oznacza to, że dostęp do sieci jest dla nich możliwy praktycznie bez ograniczeń, a kontrolowanie intensywności używania znacznie utrudnione. W tym kontekście niepokojący jest rosnący odsetek nastolatków, którzy osiągają wysokie natężenie problematycznego użytkowania internetu (PUI) – to już co trzeci młody użytkownik sieci.

Nastolatki zgłaszają oznaki zwiększającej się tolerancji (m.in. ponad 50% nastolatków deklaruje korzystanie z urządzenia dłużej niż zamierzali, prawie 40% – nieskuteczne próby kontroli czasu z urządzeniem, 30% – potrzebę ciągłego używania smartfona) i wyraźne objawy somatyczne (ponad 35% nastolatków zgłasza zmęczenie, niewyspanie z powodu korzystania ze smartfona, prawie 30% – zawroty głowy, prawie 20% – bóle nadgarstków, karku).

Jednocześnie w ich wzorcu korzystania z internetu widoczne są pozytywne antycypacje (ponad 30% młodych twierdzi, że ich życie byłoby puste bez smartfona, 20% – nic nie jest tak przyjemne jak korzystanie ze smartfona) i wycofanie, czyli objawy odstawienia (prawie 25% uważa, że nie są w stanie wytrzymać bez telefonu, czują zdenerwowanie, zniecierpliwienie, kiedy nie mogą z niego korzystać). Co istotne, rodzice badanych nastolatków wyraźnie nie doszacowują problemów dzieci związanych z nadużywaniem internetu (Lange, 2021). Powyższe komponenty opisują nałogowy charakter zachowań związanych z korzystaniem z sieci. Rosnące zaabsorbowanie światem online, nasilające się trudności z kontrolowaniem intensywności korzystania z urządzeń cyfrowych oraz subiektywne poczucie utraty kontroli potwierdzają również inne badania. Co czwarty nastolatek postrzega siebie jako fonoholika, co dziesiąty jest stale online (Dębski, 2019), a rosnąca ilość czasu przed ekranem wywołuje poczucie cyfrowego zmęczenia, wpływając na obniżenie samopoczucia młodych (Ptaszek i in., 2020).

Zarówno badacze, jak i praktycy różnie definiują samo zjawisko nadmiernego korzystania z internetu i uzależnienia od internetu. Najczęściej jest ono jednak określane jako zachowanie nałogowe i umieszczane w obszarze uzależnień od czynności (uzależnień behawioralnych).

Niezależnie od przyjętej definicji, oczywiste jest, że nadużywanie internetu może prowadzić do poważnego zaburzenia funkcjonowania dotkniętej nim osoby. Szczególnie niepokoi nas jego wpływ na najmłodszych użytkowników internetu. Dla nastolatków nasilająca się zależność od internetu może okazać się dużym zagrożeniem również ze względu na to, że ich zdolność do kontrolowania zachowań nie jest jeszcze w pełni rozwinięta, mają rozwojowo większą potrzebę poszukiwania wrażeń, są bardziej impulsywne niż osoby dorosłe i nastawione na poszukiwanie bodźców i zachowań, które dają pozytywne odczucia.

Jak rozpoznać uzależnienie od internetu?

Wśród badaczy zajmujących się problemem nadużywania czy uzależnienia od internetu brak jednej, akceptowanej definicji, jasno określającej ramy tego zaburzenia. Uzależnienie od internetu nie zostało włączone do obowiązujących klasyfikacji zdrowia, takich jak opublikowana w 2013 roku klasyfikacja zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (DSM-V) i Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób (ICD-10), opracowywana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO), ze względu na brak wystarczającej liczby badań pozwalających wyodrębnić je jako osobną kategorię diagnostyczną.

Do obydwu klasyfikacji wprowadzono, nie bez kontrowersji, zaburzenia grania (ang. *Internet Gaming Disorder* – DSM-V; *Gaming Disorder* – ICD-11). Opatrzono je jednak zastrzeżeniem, że wymaga ono dalszych badań. W nowej, obowiązującej w Polsce, wersji ICD-11 (od 1 stycznia 2022 r.) zaburzenie grania umieszczone zostało w podkategorii „Zaburzenia spowodowane używaniem substancji psychoaktywnych lub uzależniających zachowań”, razem z uzależnieniem od hazardu czy alkoholizmem. Definicja proponowana przez WHO ma szerszy zakres, niż ta ujęta w DSM-V, ponieważ odnosi się zarówno do grania online, jak i offline.

Sposób podejścia do diagnozowania zaburzenia grania wskazuje na kluczowe aspekty/kryteria, które są pomocne również przy ocenie szkodliwego korzystania z internetu. Uzależnienie od grania definiowane jest jako wzór ciągłych lub powtarzających się zachowań związanych z graniem (w gry cyfrowe lub gry wideo), które może odbywać się online (np. przez internet) lub offline. Opiera się na trzech głównych kryteriach:

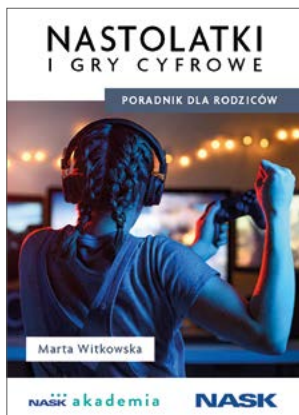
- ograniczonej kontroli nad graniem (częstotliwość, intensywność, czas spędzony przy grze, rozpoczynanie i kończenie grania, kontekst),
- zwiększaniem się priorytetu grania do momentu, w którym zaczyna ono dominować nad innymi żywioowymi aktywnościami i celami,
- kontynuowaniem lub nasilaniem się grania pomimo wystąpienia szkodliwych następstw (upośledzenie ważnych obszarów funkcjonowania – w sferze osobistej, rodzinnej, edukacyjnej, społecznej itp.).

Warto pamiętać, że aby móc postawić diagnozę, po-

wyższy wzorzec zachowania powinien występować przez co najmniej 12 miesięcy. Czas ten może być skrócony jedynie w przypadku bardzo nasilonych objawów.

Kierując się formalnymi wyznacznikami oficjalnych kryteriów diagnostycznych, można przyjąć, że o uzależnieniu – czyli szkodliwym sposobie korzystania z internetu, prowadzącym do znaczącego upośledzenia funkcjonowania, możemy mówić, jeśli w długim okresie rozpoznajemy znaczne nasilenie przynajmniej trzech spośród poniższych objawów:

- Silna potrzeba/przymus korzystania z internetu, uspokajanie się poprzez kontakt z urządzeniem, wykonywanie nawykowych czynności (np. bezwiedne scrollowanie).
- Zwiększanie się ilości czasu przed ekranem, potrzebnego do poprawy samopoczucia, osiągnięcia stanu relaksu, odprężenia lub korzystanie z internetu jedynie po to, aby uniknąć nieprzyjemnych stanów emocjonalnych, mimo braku zainteresowania lub silnego zmęczenia (w takiej sytuacji samo używanie nie przynosi już innych pozytywnych skutków).
- Pojawianie się silnych, negatywnych emocji i stanów przy próbach ograniczenia lub niemożności korzystania z internetu (rozdrażnienia, pustki, złości, niepokoju psychoruchowego, lęku i ataków paniki, a nawet wybuchów agresji), które ustępują w momencie powrotu do aktywności.
- Intensywne, a nawet obsesyjne myślenie o aktywnościach w sieci, fantazjowanie, sny na jawie.
- Subiektywnie odczuwane upośledzenie kontroli zachowań związanych z internetem: trudność lub niemożność powstrzymania się przed rozpoczęciem/zakończeniem korzystania z sieci oraz brak kontroli nad czasem spędzonym przed ekranem. Uzależnione nastolatki zazwyczaj mają doświadczenie wielokrotnych, zakończonych porażką, prób ograniczenia używania internetu i urządzeń cyfrowych, co prowadzi do wyuczonej bezradności.
- Porzucanie dotychczasowych zainteresowań, ograniczanie innych aktywności, rezygnacja z alternatywnych źródeł dających przyjemność i satysfakcję. W takiej sytuacji nastolatek/młody człowiek „odwraca się” w kierunku internetu, przedkładając te doświadczenia ponad gratyfikację płynącą z np. osiągnięć szkolnych/zawodowych, sportowych, rozwijania pasji. Istotnym elementem jest również transfer umiejętności, co oznacza, że repertuar zachowań cyfrowych jest bardzo rozwinięty, a ten dotyczący zachowań analogowych, offline – znacznie ograniczony.
- Rezygnacja z relacji dotychczas ważnych i bliskich (rodzina, przyjaciele, znajomi) na rzecz kontaktów online.
- Kontynuowanie korzystania pomimo doświadczania negatywnych konsekwencji, które wynikają ze spędzania czasu w internecie. W przypadku nastolatków postępujące uzależnienie ma silny wpływ na dobrostan psychiczny. Badacze wskazują np., że szkodliwe, długotrwałe granie wiąże się ze znacznym wzrostem przeżywanego stresu, obniżeniem samooceny, po-



gorszeniem zdrowia psychicznego, a uzależnienie od mediów społecznościowych współwystępowało z poczuciem osamotnienia, podwyższonym poziomem lęku społecznego, niższym poczuciem własnej skuteczności, wyższym subiektywnym poczuciem stresu, ale również z pogorszeniem ogólnego stanu zdrowia fizycznego i zmniejszoną jakością snu (Mazur, Małkowska-Szkućnik, 2018; Atroszko i in., 2018; Goh, Jones i in., 2019).

Większość dostępnych testów diagnostycznych służących do oceny uzależnienia od internetu i mediów społecznościowych opiera się na powyższych kryteriach, przykładowo autorzy IAD (ang. *Internet Addiction Disorder*) dzielą kryteria na zaabsorbowanie internetem oraz wycofanie, wskazując, że o uzależnieniu świadczyć będzie przynajmniej jedna (lub więcej czynności) w zakresie

objawów świadczących o tolerancji (myślenie o poprzedniej lub planowanej sesji w internecie), występowaniu nieustannej potrzeby (lub nieudanych prób kontroli) korzystania z internetu, kontynuowanie nadmiernego używania pomimo szkód, utrata zainteresowania (wcześniejszymi aktywnościami, pasjami) jako bezpośredni skutek nadużywania internetu oraz korzystanie z sieci, aby uciec od przykrych, trudnych emocji (poczucie winy, poczucie bezradności, lęk) lub zmniejszyć ich natężenie (Tao i in., 2010). Podobne kryteria przyjmują skale BFAS Uzależnienia od Facebooka (Andreassen i in., 2012; Atroszko i in., 2018) czy Kwestionariusz Intensywności Użytkowania Facebooka (KIUF) (Kuś, Szulżycki, 2014).

Nadużywanie (uzależnienie) w kontekście funkcjonowania nastolatka

Rozpoznanie nadużywania lub uzależnienia od internetu (lub mediów społecznościowych) w celu zaplanowania właściwej interwencji lub terapii powinno opierać się jednak na szerszym kontekście funkcjonowania młodego człowieka. Wyraźne określenie specyficznego dla danego nastolatka wzorca korzystania z sieci jest równie ważne, jak przyjrzenie się jego funkcjonowaniu psychospołecznemu.

Wzorzec aktywności w sieci może znacznie się różnić wśród młodych ludzi. Niektórzy z nich mogą nadużywać internetu w sposób wielowymiarowy, gdzie najbardziej widoczną cechą jest sam fakt wielogodzinnego bycia online przy jednoczesnym braku celowości tej aktywności. Ograniczenie lub niedostępność wywołuje nieprzyjemne, trudne do zniesienia emocje. Często jednak jakaś konkretna czynność/aktywność dominuje nad innymi – może to być korzystanie z serwisów społecznościowych, streamingowych, granie w gry (albo konkretną, wybraną grę). Internet jako pierwsze medium płynnie dostosowuje się do naszych potrzeb, zaspokaja zapotrzebowanie na stymulację wciąż napływającymi bodźcami, pozwala nam na natychmiastowe uzyskanie informacji zwrotnej – stale nas nagradza. Mechanizm ten zwielokrotnia się w przypadku mediów społecznościowych, w których nagradzani jesteśmy wrażeniem ciągłej uwagi. Wreszcie, obiektem nałogu może stać się samo urządzenie cyfrowe – najczęściej smartfon. W niektórych przypadkach szkodliwe dla młodych korzystanie z sieci związane jest z innymi, współwystępującymi uzależnieniami behawioralnymi, a internet staje się środkiem do ich realizacji/narzędziem umożliwiającym ich realizację (np. hazard online, nałogowe oglądanie pornografii w sieci czy zakupy). Warto pamiętać, że w przypadku hazardu i pornografii, treści i aktywności, w jakie angażuje się nastolatki, będą nielegalne. Rozpoznanie zachowań, w jakie młody człowiek angażuje się najczęściej, pozwoli na zidentyfikowanie potencjalnie najtrudniejszych obszarów, w których równowaga pomiędzy światem online i offline oraz samokontrola zostały najsilniej zaburzone.

Bardziej szczegółowe przyjrzenie się temu, w jaki sposób dziecko korzysta z zasobów internetu pozwoli

również na wnioskowanie na temat przyczyn i znaczenia tak intensywnego zaangażowania. Warto pamiętać, że powody zbyt intensywnego korzystania z sieci mogą znacznie się różnić i wymagać wsparcia ze strony dorosłych lub skorzystania z profesjonalnej pomocy.

Badacze wskazują, że jednym z najczęstszych powodów, dla których młodzi użytkownicy spędzają w internecie zbyt wiele czasu (lub więcej niż pierwotnie planowali), jest nuda (Pyżalski i in., 2019). Nieumiejętność znalezienia alternatywnych zajęć prowadzi do sięgania po łatwo dostępne i wyjątkowo stymulujące źródło – i wtórnie, świat poza rzeczywistością wirtualną staje się mniej atrakcyjny. Dla niektórych młodych zanurzenie w sieć wiąże się z niskim poziomem kompetencji społecznych, trudnością z nawiązywaniem relacji w świecie rzeczywistym, co prowadzi do rezygnacji z tej formy kontaktów na rzecz znajomości online i stopniowego izolowania się od świata poza siecią. Nastolatki z niską samooceną, obniżonym nastrojem, przejawiające symptomy depresji, z podwyższonym poziomem lęku poszukują w internecie bardziej satysfakcjonujących doświadczeń, tworząc alternatywny świat, w który mogą uciekać przed problemami. Kolejną grupą są dzieci, które poszukują w internecie wrażeń – w tym przypadku na utratę kontroli nad korzystaniem z sieci szczególnie narażone są dzieci z nadpobudliwością psychoruchową.

Uzależnienie od internetu czy gier cyfrowych zaburza funkcjonowanie młodego człowieka w praktycznie każdej sferze jego życia. Dlatego, oprócz określenia stopnia nadużywania nowych technologii, równie ważna jest ocena zasobów i deficytów konkretnego dziecka, m.in. jego kompetencji społecznych, strategii radzenia sobie z trudnymi sytuacjami i stresem, funkcjonowania w rodzinie i grupie rówieśniczej, problemów w obszarze zdrowia fizycznego i psychicznego, ewentualnych współistniejących uzależnień). W ramach interwencji, jak również terapii, dążymy do przywrócenia równowagi pomiędzy światem online i offline oraz pracujemy nad zmianą nawyków w taki sposób, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo ponownej utraty kontroli oraz ucieczki w świat online.

NASTOLATKI UCZĄ SIĘ TEGO, JAK KORZYSTAĆ Z INTERNETU W SPOSÓB ZRÓWNOWAŻONY, PRACUJĄ NAD POSZERZENIEM KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH. WAŻNYM ELEMENTEM TERAPII JEST PRZYWRÓCENIE AKTYWNOŚCI W TYCH OBSZARACH ŻYCIA, KTÓRE WCZEŚNIEJ ZOSTAŁY MOCNO ZANIEDBANE, JAK NP. KONTAKTY Z RÓWIEŚNIKAMI OFFLINE.

W dyskusji dotyczącej nadużywania internetu, mediów społecznościowych, gier wśród dzieci i nastolatków ważna jest kwestia nadużywania przez rodziców, opiekunów, nauczycieli określenia „uzależnienie od internetu”. Zdecydowana większość dzieci korzysta z urządzeń cyfrowych i internetu w sposób nieprzynoszący im szkód.

W takiej sytuacji, jeśli zaburzona zostanie równowaga pomiędzy światem online i offline, pierwszą reakcją dorosłych powinna być pomoc w ponownym jasnym określeniu zasad dotyczących używania urządzeń cyfrowych i internetu w domu/szkole oraz wsparcie w wypracowaniu zdrowych cyfrowych nawyków. Nadawanie dziecku czy nastolatkowi, który ma trudność w kontrolowaniu swojego zaangażowania w świat online etykiety „uzależnionego”, będzie miało efekt przeciwny do zamierzonego. Zamiast uczulić na problem i wzmocnić dążenie do zmiany, wywołamy jedynie poczucie, że młody człowiek dotknięty jest poważnym zaburzeniem i bezradny wobec problemu.

Bibliografia:

- American Psychiatric Association (2013), *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington, DC.
- Andreassen C., Torsheim T., Brunborg G., Pallesen S., (2012), Development of a Facebook Addiction Scale, *Psychological Reports*, 110(2):501-17.
- Atroszko P., Balcerowska J., Bereznowski P., Biernatowska A., Pallesen S., Andreassen C., (2018), Facebook Addiction among Polish Undergraduate Students: Validity of Measurement and Relationship with Personality and Well-Being, *Computers in Human Behavior*, 85:329–338.
- Dębski M., Bigaj M., (2019), *Młodzi Cyfrowi. Nowe technologie. Relacje. Dobrostan*, Gdynia: Fundacja Dbam o Mój Z@sięg.
- Goh C., Jones C. & Copello A., (2019), *A Further Test of the Impact of Online Gaming on Psychological Wellbeing and the Role of Play Motivations and Problematic Use*, „Psychiatric Quarterly”, 90, s. 747–760.
- ICD-11 International Classification of Diseases 11th Revision, Gaming disorder
- ICD-11. International Classification of Diseases 11th Revision (dostęp: 5.10.2021).
- Kuś J., Szulżycki M., (2014), *Kwestionariusz Intensywności Używania Facebooka (KIUF) - opis procedury konstrukcji oraz przedstawienie wyników badania pilotażowego*, [w:] Wysocka-Pleczyk M., Tucholska K. (red.), *Człowiek zalogowany. Tom 2. Wirtualne społeczności*, Kraków: Biblioteka Jagiellońska, s. 59-67.
- Lange R. (red.), (2021), *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy.
- Mazur J., Małkowska-Szcutnik A. (red.), (2018), *Zdrowie uczniów w 2018 roku na tle nowego modelu badań HBSC*, Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.
- Ptaszek G., Stunża G.D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M., (2020), *Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami?*, Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Pyżalski J., Zdrodowska A., Tomczyk Ł., Abramczuk K., (2019), *Polskie badanie EU Kids Online 2018. Najważniejsze wyniki i wnioski*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Tao R., Huang X., Wang J., Zhang H., Zhang Y., Li M., (2010), Proposed diagnostic criteria for Internet addiction, *Addiction*, 105(3): 556-564.

Marta Witkowska

Psycholog, autorka i współautorka poradników, programów profilaktycznych, ekspertka NASK.