

Andrzej Augustynek*

ZAGROŻENIA KOMPUTEROWE

1. WPROWADZENIE

W kształtującym się społeczeństwie informacyjnym funkcjonują poszczególne jednostki. Dla jednych jego specyfika jest niemalże środowiskiem naturalnym, dla innych, zwłaszcza starszych, czymś nowym, obcym nieraz nienaturalnym. Różnie reagują ludzie na tę sytuację. Dla jednych docierająca informacja cechuje się olbrzymią nadmiarowością, jest wręcz szumem. Inni potrafią ją wykorzystywać dla realizacji własnych celów życiowych.

W ciągu pięciu pierwszych lat XXI wieku zaszło wiele dynamicznych zmian w rozwoju technik informatycznych. W roku 2000 było kilkaset tysięcy polskich internautów. Natomiast w czerwcu 2006 roku było ich już około 12,6 milionów, a każdy z nich spędzał wtedy w Internecie miesięcznie średnio 21 godzin i 37 minut¹. Dzięki komputerom zmienia się styl życia większości ludzi. Komputer jest nie tylko narzędziem pracy, ale i rozrywki. Stwarza wręcz nieograniczone możliwości zdobywania różnego rodzaju informacji, kształtuje szereg funkcji psychofizycznych (refleks, koordynację ruchową, zdolność koncentracji uwagi). Rozwija wiedzę i zainteresowania. Przy ich użyciu ludzie nawiązują nowe formy kontaktów. Obok jednak zdecydowanie przeważających pozytywnych tendencji występują także zagrożenia, w tym psychologiczne. Ich opisanie, zdiagnozowanie oraz znalezienie metod profilaktyki tudzież terapii jest ważnym zadaniem stojącym przed psychologią.

Istnieje jednak także i ciemna strona Internetu. Rozwija się przestępczość internetowa (kradzieże numerów kart kredytowych, piractwo naruszające prawa autorskie twórców programów komputerowych, filmów i muzyki). Nastawione aspołecznie jednostki mogą realizować swoje potrzeby jako hakerzy. Łatwiejszy stał się dostęp do pornografii i nawiązywania przygodnych kontaktów seksualnych. Nie można zapominać o destrukcyjnym wpływie na psychikę niektórych z spośród gier komputerowych łatwo dostępnych dzięki Internetowi. Występuje w nim również wysoki poziom agresji słownej i nadmiar niepotrzebnej informacji. Istnieje też względna łatwość wdawania się w zaciekle spory (tzw. *flame wars*). Jest to wynik rozluźnienia samokontroli internautów spowodowany względną ich anonimowością. Nowym zjawiskiem społecznym stało się uzależnienie od Internetu.

* Katedra Socjologii i Psychologii Zarządzania i Komunikowania Wydziału Nauk Społecznych Stosowanych AGH.

¹ Na podstawie wyników badania Megapanel PBI/Gemius z czerwca 2006 (http://www.futrega.org/etc/internet_statystyki_trendy.html).

Dla psychologów zajmujących się problematyką osobowości jest oczywiste, iż istnieją osobowościowe korelaty sposobów korzystania z Internetu. Wychodząc z założeń psychoanalitycznej koncepcji osobowości (J. Suler² już w roku 1998 sformułował przedstawione poniżej hipotezy (upraszczając zagadnienie do trywialnych przypuszczeń), które w przyszłości zamierzał weryfikować eksperymentalnie nie ma jak dotąd opublikowanych wyników tych badań odnośnie zależności patologicznych cech osobowości i sposobu użytkowania Internetu):

- Schizoidalne osoby mają tendencję do tworzenia i przeżywania urojeń na temat sieci,
- Maniacy impulsywni wysyłają pocztą elektroniczną obelgi, a później tego żałują,
- Hakerzy mają antyspołeczne (psychopatyczne) osobowości,
- Ludzie z dysocjacyjnymi (rozszerzonymi) cechami osobowości mają skłonność do izolowania się od rzeczywistości w swojej cybernetycznej przestrzeni i kreowaniu w niej (online) swojej wyimaginowanej tożsamości,
- Narcyzi blokują sieć wysyłając bardzo długie i osobiste notatki do grup dyskusyjnych i odbiorców poczty elektronicznej.

2. STYL POSŁUGIWANIA SIĘ KOMPUTEREM

Wyniki badań prowadzonych w ramach długofalowego programu badań nad kształtowaniem się polskiego społeczeństwa informacyjnego w AGH pod kierunkiem L. Habera od 2000 roku do chwili obecnej wskazują na znaczące zmiany w sposobach korzystania z komputera oraz ich uwarunkowań. W 2000 roku stwierdzono, że podstawowymi zmiennymi warunkującymi sposób wykorzystania komputera i Internetu są, dostęp do nich oraz umiejętności komputerowe, które były bardzo zróżnicowane, gdyż 52% studentów nie miało dostępu do Internetu. Obecnie problem ten praktycznie nie istnieje, ponieważ 94% studentów ma różnorakie możliwości uzyskania dostępu do komputera i Internetu. Także poziom wiedzy informatycznej znacznie się podniósł. Przykładowo w 2000 roku na III roku byli studenci (8%), którzy na przykład nie wiedzieli, co to jest witryna Internetowa AGH, (co obecnie jest niemożliwe), ale też byli wtedy potrafiący pisać złożone programy komputerowe (4,5%)³.

Najciekawszą w badaniach z 2000 roku (potwierdzoną w badaniach w 2003 i 2005 roku) wykrytą zależnością był odwrotnie proporcjonalny związek pomiędzy poziomem umiejętności posługiwania się komputerem a częstotliwością korzystania z Internetu. Inaczej mówiąc, czym wyższa wiedza informatyczna, tym rzadsze logowanie się do sieci Internetu⁴.

Internet jest bardzo atrakcyjnym medium dla młodych ludzi (i to oni są głównie zagrożeni uzależnieniem). Dotyczy to zwłaszcza młodych niepracujących i nieuczących się ludzi, dla których Internet niejednokrotnie jest jedyną rozrywką. Natomiast ci o większej wiedzy

² J. Suler *Personality Types of Cyberspace Psychology of Cyberspace X/1998*, (1998).

³ A. Augustynek *Nadmierne używanie Internetu: uzależnienie, kompulsacją czy fascynacją?* [w:] *Akademicka Społeczność Informacyjna. Na przykładzie środowiska akademickiego Akademii Górniczo-Hutniczej, Uniwersytetu Jagiellońskiego i Akademii Ekonomicznej*, pod red. L. H. Habera, Kraków (2005), s. 311–325.

⁴ A. Augustynek, *ibidem*.

i doświadczeniu wykorzystują komputer sprawniej, wszechstronniej i bardziej racjonalnie. A gdy jeszcze komputer stanowi dla nich narzędzie pracy lub nauki, to nietrudno się dziwić, że wolny czas osoby te spędzają bez komputera, a tym samym i Internetu.

W rezultacie stwierdziłem, że w roku 2005 w porównaniu z rokiem 2000 nastąpił:

- Znaczący spadek liczby studentów nieposługujących się komputerem i Internetem,
- Duży przyrost wiedzy i umiejętności komputerowych (szczególnie zauważalne było to w przypadku studentów I roku),
- Zmniejszenie się różnicy umiejętności komputerowych między I i III rokiem oraz pomiędzy studentami oraz studentkami,
- Spadek popularności gier komputerowych⁵.

3. BADANIA NAD UZALEŻNIENIEM OD INTERNETU

Historię badań nad uzależnieniem od Internetu zapoczątkowała K. Young w 1996 roku⁶, która przeprowadziła badania grupy 496 osób w wieku 15 – 60 lat (obywateli USA) uzależnionych od Internetu. W efekcie stwierdziła, że najbardziej zagrożonymi są bezrobotni mężczyźni i kobiety w średnim wieku prowadzące gospodarstwo domowe.

W dwa lata później J. Kadell⁷ opublikował artykuł, w którym zwrócił uwagę na pojawienie się nowego zjawiska w społeczności akademickiej: uzależnienia od Internetu mieszkańców kampusów uczelnianych.

Prawie wszystkie czołowe uczelnie, nie tylko w USA, pod koniec lat dziewięćdziesiątych XX wieku starały się umożliwić stały, łatwy i szybki dostęp do Internetu swoim pracownikom i studentom (przede wszystkim mieszkającym w kampusach). Studenci, zwłaszcza pierwszego roku, często po raz pierwszy w życiu mieszkają przez dłuższy czas poza swoim domem rodzinnym. Tracą dawne więzi koleżeńskie. Niejednokrotnie czują się osamotnieni. Dla nich Internet staje się sposobem ucieczki od stresu, osamotnienia, przygnębienia, kłopotów i niepokoju. Stwarza to duże zagrożenie pojawienia się u nich uzależnienia od Internetu. Inne zadanie postawił przed sobą D. Greenfield w 1999⁸ roku, który zrealizował badania na dużą skalę. Chciał uzyskać w nich odpowiedź na pytanie, jaka jest skala rozprzestrzenienia się uzależnienia od Internetu wśród Internatów. Przez dwa tygodnie grudnia 1998 roku na stronie internetowej ABCNews.com umieścił ankietę z pytaniami dotyczącymi uzależnienia od Internetu. Odpowiedziało na nią 17 500 respondentów, z czego 17 251 podało informacje wystarczające do dalszej analizy. Wśród badanych 71% było mężczyznami. Średnia wieku wszystkich badanych wynosiła 33 lata, przy rozpiętości od 6 do 85 lat. Przeważająca cześć ankietowanych miała własny komputer (94%), a dostęp do Internetu 86% z nich. Respondenci

⁵ A. Augustynek, *ibidem*.

⁶ K. Young, *Internet can be as addicting as Alcohol, Drugs and Gambling*. University of Pittsburgh Press (1996).

⁷ J. Kandell, *Internet Addiction on Campus: The Vulnerability of College Students*. *CyberPsychology & Behavior*. Vol. 1 Nr 1, s. 3–30 (1998).

⁸ D. Greenfield, *The Net effect: Internet addiction and compulsive Internet use*. The Center for Internet Studies. Virtual-Addiction.com (1999).

reprezentowali wszystkie poziomy wykształcenia od podstawowego, aż po osoby z dyplomem (87% miało, co najmniej średnie wykształcenie, a 38% wyższe wykształcenie). Spośród mężczyzn 49% było kawalerami (przeważnie uczniowie i studenci).

Zastosowana w badaniach ankieta składała się z 9 pytań dotyczących uzależnienia od Internetu. Ankietowani odpowiadali na pytania mając do dyspozycji 7-stopniową skalę: od 1 – nigdy, przez 4 – czasami, aż po 7 – zawsze.

Pytania były następujące:

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

Osoby, które odpowiedziały twierdząco na 5 z powyżej przedstawionych pytań uważane były za zagrożone uzależnieniem. Te, które dały większą ilość pozytywnych odpowiedzi za uzależnionych. W rezultacie okazało się, że 8% badanych było zagrożonych uzależnieniem, a około 6% (919 osób) uzależnionych.

D. Greenfield wyróżnił kilka typów osób uzależnionych od Internetu:

- Przeszukujący bez określonego celu strony Internetowe,
- Gracze Internetowi,
- Poszukujący pornografii w Internecie,
- Komunikujący się z innymi poprzez Internet (poczta elektroniczna, grupy dyskusyjne, chaty, pogawędki),
- Uczestnicy aukcji, promocji, licytacji i handlu w Internecie.

Ważnym, także społecznie, zagadnieniem jest to, kto jest najbardziej zagrożony uzależnieniem od Internetu? P. Wallace⁹ w pracy z 2001 roku, omawiając wyniki badań własnych stwierdza, iż uzależnieni i nieuzależnieni, którzy wzięli udział w jej sondażu, różnili się między sobą pod względem ilości czasu, jaki spędzali w sieci. Osoby zaklasyfikowane do kategorii uzależnionych w przeważającej części były nowicjuszami: około 83% z nich miało dostęp do sieci nie dłużej niż przez rok. Tymczasem nieuzależnieni byli w większości doświadczonymi Internatami: tylko 29% z nich miało roczne lub krótsze doświadczenie z Internetem. P. Wallace wyciąga z tego wniosek, że osoby, które są podatne na uzależnienie od Internetu,

⁹ P. Wallace, *Psychologia Internetu*. Warszawa (2001).

uzależnią się od niego szybko (w ciągu pierwszych kilku miesięcy swojej przygody z siecią) a samo „uzależnienie” jest zjawiskiem przejściowym – chorobą, z której nowicjusze mogą się stosunkowo łatwo wyleczyć. Początkowa fascynacja wirtualnymi światami po jakimś czasie trochę wygasa i użytkownicy Internetu zaczynają zdawać sobie sprawę, jak dużo czasu spędzają bezproduktywnie. Demograficznie grupa osób uzależnionych odbiegała od stereotypu, z jakim kojarzy się nam osoba często i długo korzystająca z Internetu: nastolatek lub mężczyzna po dwudziestce. Ponad 60% uzależnionych stanowiły kobiety po czterdziestce (głównie gospodynie domowe). Drugą pod względem liczebności grupą uzależnionych byli studenci (18%).

P. Wallace przytoczyła też ciekawy przykład na poparcie swej tezy. Na jednym z dużych uniwersytetów w Nowym Jorku ilość zajęć opuszczanych przez studentów pierwszego roku znacznie wzrosła od czasu, gdy uczelnia zainwestowała znaczne środki dla studentów w nowe komputery i stały dostęp dla nich do Internetu. Jak stwierdzili administratorzy systemu, 43% z tych wagarowiczów ślezczało nad klawiaturą nie tylko w dzień ale i w nocy.

Kryteria diagnostyczne rozpoznania Uzależnienia od Internetu

Ostatnie lata przyniosły wiele publikacji na temat nowego zjawiska psychopatologicznego, jakim jest uzależnienie od Internetu (*Internet Addiction Disorder* w skrócie IAD). Są osoby, które spędzają niemal bez przerwy kilkadziesiąt godzin przed monitorem komputera. Problem ten w Polsce zauważył jako jeden z pierwszych T. Goban-Klas¹⁰, pisząc: „...U wielu użytkowników nowych mediów występuje swoista fascynacja światem przez nie przedstawianym (tzw. wirtualna rzeczywistość) w szczególności, gdy dają one szansę interakcyjności. Znane są przykłady spędzania całych dni na oglądaniu programów telewizyjnych, czy kaset wideo. U młodzieży zaś pojawił się typ „hackera”, maniaka komputerowego, który spędza godziny przy monitorze. Nowe techniki multimedialne, łączące dźwięk, obraz trójwymiarowy, a nawet dotyk (poprzez specjalne hełmofony) dają takie złudzenie rzeczywistości, że problemem staje się powrót do normalnego świata. Ta „narkotyżująca” funkcja najnowszych mediów zasługuje na baczną uwagę”.

Można przyjąć, że codzienne, kilkugodzinne logowanie się do sieci stanowi wskaźnik zagrożenia uzależnieniem. Natomiast o uzależnieniu możemy mówić wtedy, gdy korzystanie z Internetu dezorganizuje życie codzienne. Zdaniem wielu specjalistów mechanizm funkcjonowania tego nałogu jest analogiczny do uzależnień od hazardu, szachów, siłowni itd. W tych przypadkach pojawiają się uporczywie powtarzane czynności mimo szkód, które wywołują. Próby zaprzestania ich wykonywania (na ogół bezskuteczne) prowadzą do wystąpienia przykrych stanów psychicznych (objawy abstynencji).

Aby móc porównać uzależnienie od Internetu z innymi schorzeniami czy zaburzeniami psychicznymi trzeba odnieść go do obowiązujących w medycynie opisów i klasyfikacji. Jak dotąd jednak zespołu tego nie ma w dwóch podstawowych klasyfikacjach¹¹:

- 1) Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów (*The International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*), (w skrócie ICD).
- 2) Klasyfikacji Zaburzeń Psychiczych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*), (w skrócie DSM).

¹⁰ T. Goban-Klas, *Spółczesność Informatyczna. Szanse, zagrożenia, wyzwania*. Kraków (1999), s. 33.

¹¹ Biuletyn Elektroniczny Psychiatrii Online nr 9/200, s. 4–10.

W Polsce obowiązuje klasyfikacja opracowana przez Światową Organizację Zdrowia i przyjęta 6 października 1975 roku. Obecnie aktualna jest X rewizja tej klasyfikacji. Została ona opublikowana w 1992 roku (wtedy jeszcze nie istniał problem uzależnienia od Internetu). Także w najnowszej klasyfikacji: DSM z 1995 roku, co jest również oczywiste, nie ma wyróżnionego uzależnienia od komputera czy Internetu. Jednak problem istnieje i prędzej czy później uzależnienie to zostanie ujęte w DSM. Zgodnie z tą klasyfikacją uzależnienie od czynności rozpoznajemy, gdy wystąpi co najmniej trzy z sześciu objawów jednocześnie:

- 1) Silne pragnienie lub poczucie przymusu wykonania pewnych czynności,
- 2) Trudności z samokontrolą dotyczącą powstrzymania się od wykonania tych czynności,
- 3) Wystąpienie zespołu abstynencyjnego (np. złe samopoczucie wywołane brakiem dostępu do kasyna),
- 4) Zaistnienie tolerancji, tj. sytuacji, w której dla osiągnięcia zamierzonego efektu konieczne jest coraz częstsze i dłuższe wykonywanie pewnych czynności,
- 5) Utrata zainteresowań oraz przyjemności istniejących przed uzależnieniem się,
- 6) Uporczywe powtarzanie pewnych czynności mimo bezspornych dowodów na ich destrukcyjny wpływ na zdrowie oraz skutki społeczne.

Proces powstawania uzależnienia ma kilka faz, które przedstawiam w zestawieniu 1.

Zestawienie 1. Fazy uzależnienia od Internetu
1. Poznawanie i racjonalne oraz efektywne wykorzystywanie Internetu – internauta okazjonalnie loguje się do Sieci. Internet budzi u niego zainteresowanie, służy zdobywaniu potrzebnych informacji, jest formą rozrywki.
2. Uzależnienia – internauta odczuwa potrzebę korzystania z Sieci coraz częściej i przez coraz dłuższy okres. Codziennie na kilka godzin loguje się do Internetu. Traci inne zainteresowania. W czasie, gdy nie może korzystać z Internetu, odczuwa przygnębienie i lęk. Natrętnie myśli o Internecie, ma o nim sny.
3. Destrukcji – internauta ogranicza, zaniedbuje lub całkowicie rezygnuje z szeregu ważnych czynności rodzinnych, społecznych, zawodowych i rekreacyjnych na rzecz codziennego, wielogodzinnego i niejednokrotnie nieprzerwanego korzystania z Internetu, mimo, iż zdaje on sobie sprawę z narastania u niego trudności życiowych, problemów psychicznych oraz fizycznych. Dotyczyć to może ograniczenia na rzecz Internetu czasu przeznaczonego na sen, odżywianie, naukę, pracę zawodową, obowiązki rodzinne, sport, kontakty towarzyskie, itd.

Uzależnienie od Internetu nie jest zespołem jednorodnym. Manifestuje się pod postacią różnych zespołów zachowań, które można pogrupować w kilka podstawowych form mogących u uzależnionego występować łącznie. Wynika to z faktu, że w praktyce nie uzależniamy się od Internetu, lecz od treści dzięki niemu zdobywanych.

Do najbardziej uzależniających w Internecie należą:

- Internetowa pornografia,
- Kopiowanie filmów i muzyki,
- Gry sieciowe,
- Elektroniczny Hazard,
- Przeglądanie i gromadzenie dużych ilości informacji z Internetu,
- Uzupełnianie oprogramowania,
- Hakerstwo,
- Poczta elektroniczna,
- Handel Internetowy,
- Rozmowy Internetowe (np. grupy dyskusyjne, chaty, fora).

Długotrwałe spędzanie czasu przed komputerem zaburza układy rodzinne, pracę oraz naukę. Osoba uzależniona spędza więcej czasu przed komputerem niż z własną rodziną. Nie wykonuje codziennych obowiązków. Zaniedbuje higienę osobistą. Obniża się efektywność pracy zawodowej lub nauki. Pojawiają się konflikty związane z niezaspokajaniem potrzeb emocjonalnych i seksualnych partnera. Niebagatelne znaczenie ma też stopniowe pogarszanie stanu zdrowia. Najczęściej w tym przypadku występują:

- Zaburzenia koncentracji uwagi i sprawności myślenia,
- Zaburzenia kontroli popędów,
- Pogorszenie wzroku,
- Bóle pleców i kręgosłupa,
- Podatność na infekcje,
- Podrażnienia skóry (spowodowane bombardowaniem cząsteczkami kurzu dodatkowo zjonizowanych przez kineskop monitora),
- Bezsenność,
- Nadpobudliwość.

5. BADANIA WŁASNE¹²

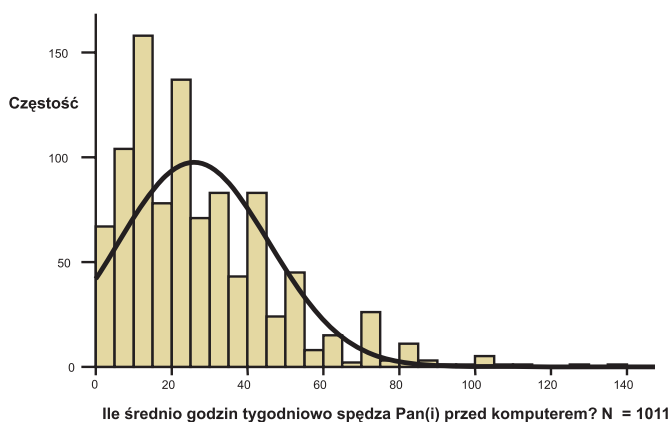
Przy rozpoznawaniu nadmiernego użycia komputera lub Internetu można użyć trzech kryteriów diagnostycznych:

- 1) Czasowego,
- 2) Objawowego,
- 3) Samooceny.

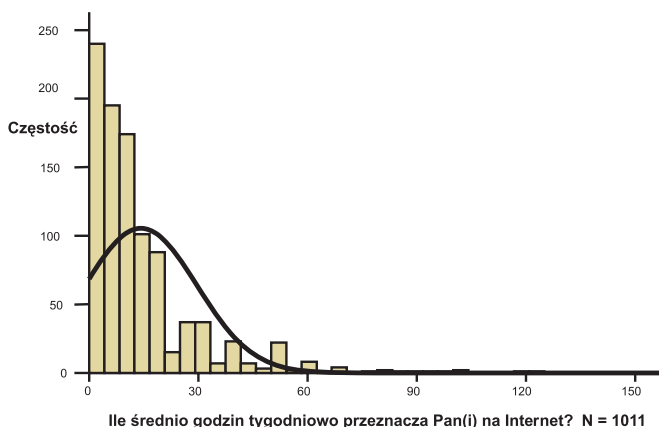
¹² Wszystkie badania zrealizowano na podstawie: A. Augustynek, *Nadmierne używanie Internetu: uzależnienie, kompulsja czy fascynacja?* [w:] Akademska Społeczność Informacyjna. Na przykładzie środowiska akademickiego Akademii Górniczo-Hutniczej, Uniwersytetu Jagiellońskiego i Akademii Ekonomicznej, pod red. L. H. Habera, AGH Uczelniane Wydawnictwa Naukowo-Dydaktyczne, Kraków (2005) s. 311–325.

Większość autorów pisząc o groźbie uzależnienia od komputera czy Internetu, jako podstawowy jej wymiar przyjmuje czas spędzany przed komputerem lub w sieci. Nie dokonują przy tym rozróżnienia czasu spędzanego przed komputerem (czy w Internecie) podczas pracy zawodowej lub nauki a czasem prywatnego użytkowania. Jest to, moim zdaniem, duży błąd metodologiczny. Różnice te dobrze obrazują rysunki 1–3 oraz tabele 1–8. Zostały one opracowane na bazie przebadania w roku 2000 – 1411 studentów, w roku 2005 – 1011 osób (studentów, absolwentów i pracowników naukowych z AGH, UJ i AE w Krakowie), oraz 1025 osób (z wszystkich grup wiekowych, zawodowych i stopnia zurbanizowania miejsca zamieszkania) w roku 2006.

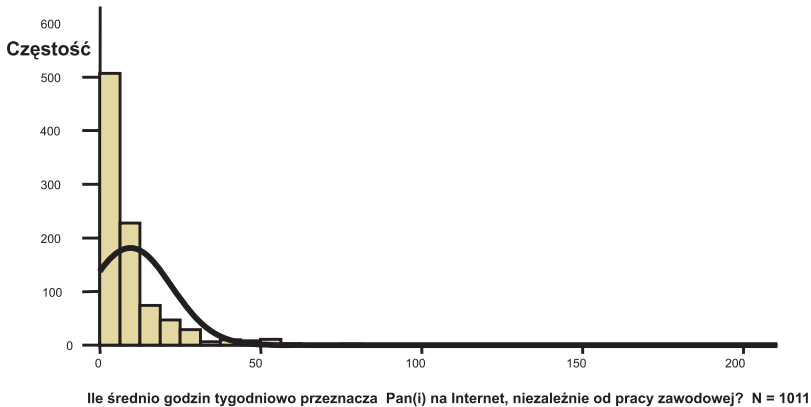
Najczęstszą wartością jest czas 15 godzin tygodniowo spędzonych przed komputerem. Natomiast wartość średnia przypada na około 25 godzin.



Rys. 1. Czas spędzany przed komputerem w ciągu tygodnia



Rys. 2. Czas przeznaczany na Internet w ciągu tygodnia



Rys. 3. Czas przeznaczany na Internet w ciągu tygodnia (bez nauki i pracy zawodowej)

Najczęściej badani spędzają w Internecie do 5 godzin tygodniowo, natomiast już niewielu z nich ponad 25 godzin tygodniowo. Potwierdza to wyniki opublikowane przez PBI¹³.

Ponad połowa osób ankietowanych spędza w Internecie dla własnych celów nie więcej niż 5 godzin tygodniowo. Dowodzi to, że zjawisko nadmiernego użycia Internetu nie powinno być analizowane w kategoriach epidemiologii.

W tabelach poniżej dokonano analizy czasu poświęconego na komputer i Internet w różnych układach analizowanych zmiennych.

Tabela 1

Liczba godzin tygodniowo przeznaczanych na komputer (w %) ze względu na płeć. N = 1011

Lp.	Ile średnio godzin tygodniowo spędza Pan(i) przed komputerem?	Kobiety L = 509	Mężczyźni L = 502	Ogółem L = 1011
1	0–35	85,3	66,2	75,8
2	36–49	7,3	15,8	11,5
3	50–62	4,6	9,3	7,0
4	63 i więcej	2,8	8,7	5,7

Mężczyźni więcej czasu poświęcają na komputer. Powyżej 35 godzin zajmuje to 33,8% mężczyznom i 14,7% kobietom.

Podobna jak w przypadku komputera tendencja dotyczy Internetu. Jednak w tym przypadku różnica jest dużo mniejsza (11,1% i 5,2%).

Zaobserwowana tendencja, mimo że mniejsza, utrzymuje się nadal (5,2% i 2,8). Podobne są też jej proporcje. Wynoszą one w przybliżeniu 2:1, tzn., że mężczyźni dwukrotnie częściej niż kobiety spędzają przy komputerze lub w Internecie powyżej 35 godzin tygodniowo.

¹³ Gemius Megapanel („Enter”, 2005 nr 3, s. 15).

Tabela 2

Liczba godzin tygodniowo przeznaczanych na Internet (w %) ze względu na płeć. N = 1011.

Lp.	Ile średnio godzin tygodniowo przeznaczają Pan(i) na Internet?	Kobiety L = 509	Mężczyźni L = 502	Ogółem L = 1011
1	0–35	94,8	88,9	91,9
2	36–49	2,4	4,9	3,3
3	50–62	2,0	4,5	1,2
4	63 i więcej	0,8	2,3	1,5

Tabela 3

Liczba godzin tygodniowo przeznaczanych na Internet (w %) przez badanych bez nauki i pracy zawodowej ze względu na ich płeć. N = 1011

Lp.	Ile średnio godzin tygodniowo przeznaczają Pan(i) na Internet, niezależnie od pracy zawodowej i nauki.	Kobiety L = 509	Mężczyźni L = 502	Ogółem L = 1011
1	0–35	97,2	94,8	96,0
2	36–49	1,2	2,7	1,9
3	50–62	1,0	1,9	1,4
4	63 i więcej	0,6	0,8	0,7

Tabela 4

Liczba godzin tygodniowo przeznaczanych na Internet (w %) przez badanych bez nauki i pracy zawodowej w poszczególnych grupach zawodowych. N = 1011

Lp.	Ile średnio godzin tygodniowo przeznaczają Pan(i) na Internet, niezależnie od pracy zawodowej i nauki	Nauczyciele akademicy L = 134	Absolwenci L = 203	Studenci L = 674	Ogółem L = 1011	Studenci AGH 2003 rok L = 3490
1	0–35	98,4	96,4	95,4	96,0	97,9
2	36–49	0,8	3,0	1,9	1,9	1,4
3	50–62	0,8	0,6	1,8	1,5	0,4
4	63 i więcej	0,0	0,0	0,9	0,6	0,3

Natomiast potencjalnie uzależnionych należy poszukiwać wśród tych przeznaczających na Internet (bez nauki i pracy zawodowej) 50 i więcej godzin. Jest ich w gronie kobiet 1,6% i pośród mężczyzn 2,7%. Wyniki te są zbliżone to uzyskanych w 2003 roku (odpowiednio 0,73% u kobiet i 3,0% u mężczyzn).

Przedstawię teraz porównanie czasu przeznaczanego na Internet przez badanych bez nauki i pracy zawodowej w poszczególnych grupach zawodowych.

Nadmiernie używających Internetu absolwentów i pracowników naukowych jest mniej niż 1%. Natomiast studentów znacznie więcej bo 2,7%. Należy też zwrócić uwagę na to, że w roku 2005 jest ich o ponad 2% więcej z niż w 2003 roku, kiedy było ich tylko 0,7%. Jest to różnica niewątpliwie istotna i może świadczyć o rosnącym zagrożeniu wśród studentów uzależnieniem od Internetu.

Przejdę teraz do omówienia wskaźników objawowych. Każdy z ankietowanych dokonywał samooceny natężenia objawów nadmiernego korzystania z komputera. W celu umożliwienia porównania ocen przyjęto następujący sposób przeliczania odpowiedzi na punkty:

Zawsze = 5, Bardzo często = 4, Często = 3, Sporadycznie = 2, Rzadko = 1, Nigdy = 0
Następnie obliczono średnią arytmetyczną ze wszystkich (tab. 5).

Tabela 5

Średnia punktów diagnostycznych w samoocenie objawów uzależnienia od komputera w poszczególnych grupach zawodowych

Lp.	Pytanie	Nauczyciele akademiacy L = 134	Absolwenci L = 203	Studenci L = 674	Ogółem L= 1011
1	Najbliższe mi osoby mają pretensje, że zbyt długo używam komputera	1,16	1,15	1,37	1,31
2	Efekty mojej nauki lub pracy obniżają się w skutek zbyt długiego przebywania przy komputerze	0,60	0,69	1,12	0,97
3	Denerwuję się, gdy ktoś mówi do mnie a ja właśnie korzystam z komputera	0,81	1,16	1,13	1,17
4	Późno w nocy nie śpię tylko siedzę przy komputerze	1,06	0,99	1,51	1,36
5	Marzę, fantazuję lub natrętnie myślę o tym, co będę robił przy użyciu komputera w czasie, gdy nie jestem przy nim	0,42	0,36	0,48	0,42
6	Próbuję bezskutecznie ograniczyć czas spędzany przy komputerze	0,42	0,51	0,83	0,72
7	Ukrywam przed innymi to, ile czasu pochłania mi komputer	0,22	0,27	0,43	0,37
8	Wybieram komputer zamiast spotkań z innymi	0,25	1,05	0,53	0,44
x	Średnia	0,62	0,77	0,93	0,85

Natężenie objawów uzależnienia u badanych jest małe. Tylko niektóre z nich przekraczają średnią wartość 1,0. Należą do nich, zwłaszcza u studentów, nocne spędzanie czasu przy komputerze i pretensje najbliższych. Natomiast u respondentów praktycznie nie występują: ukrywanie czasu spędzanego przy komputerze; marzenia o komputerze, gdy się nie jest do niego zalogowanym i wybieranie komputera zamiast spotkań z innymi.

W tabeli 6 przedstawiono liczbę uzależnionych od Internetu.

Tabela 6
Liczba osób uzależnionych od Internetu (w %)

Lp.	Stopień uzależnienia od Internetu / liczba diagnostycznych odpowiedzi (kryterium objawowe)	Kobiety L = 509	Mężczyźni L = 502	Ogółem L = 1011
1	Zagrożenie nadmiernym użyciem – 5 diagnostycznych odpowiedzi	0,9	1,2	1,1
2	Nadmierne użycie komputera – 6 i 7 odpowiedzi diagnostycznych	0,2	0,5	0,4
3	Destrukcyjne użycie – 8 diagnostycznych odpowiedzi	0,0	0,1	0,1

Tylko nielicznych badanych (0,5%, czyli 5 osób w tym 1 kobieta i 4 mężczyzn) można traktować jako uzależnionych od Internetu. Co ciekawe są to wyłącznie studenci AGH. W pozostałych grupach nie zaobserwowano ani jednego przypadku spełniającego kryterium wystąpienia, co najmniej 6 objawów. Ostatnim kryterium wyróżnienia uzależnienia była samoocena badanych (tab. 7 i 8.).

Tabela 7
Samoocena uzależnienia z punktu widzenia płci badanych

Lp.	Czy uważa się Pan(i) za uzależnionego(a) od komputera?	Kobiety L = 509	Mężczyźni L = 502	Ogółem L = 1011
1	Tak	1,0	2,2	1,6
2	Raczej Tak	10,1	14,7	12,4
3	Raczej Nie	20,1	27,3	23,6
4	Nie	68,8	55,8	62,4

W samoocenie do uzależnienia przyznaje się zdecydowanie więcej badanych niż wynikałoby to z sumowania liczby ich objawów tego schorzenia. Może to wynikać z faktu nie różnicowania pojęć zależności i uzależnienia. Zagadnienie to omówię w zakończeniu.

Mężczyźni częściej oceniają siebie jako uzależnionych od Internetu. Ale nie wiem czy tak jest w rzeczywistości czy to jest prawidłowość związana z płcią. W psychologicznych badaniach testowych kobiety mają, bowiem silniejszą od mężczyzn tendencję do ukrywania wad.

Tabela 8
 Samoocena uzależnienia w poszczególnych grupach zawodowych

Lp.	Czy uważa się Pan(i) za uzależnionego(a) od komputera?	Nauczyciele akademicy L = 134	Absolwenci L = 203	Studenci L = 674	Ogółem L = 1011
1	Tak	0,8	1,5	1,8	1,6
2	Raczej Tak	7,7	11,4	13,6	12,4
3	Raczej Nie	22,5	24,8	23,5	23,6
4	Nie	69,0	62,3	61,1	62,4

Wynik jest jednoznaczny. Studenci najczęściej oceniają się jako uzależnionych od Internetu. Przyjmując kryteria wyróżnienia zespołów uzależnienia opisane w ICD – X lub w DSM – IV, pełnoobjawowe uzależnienie od Internetu wystąpiło tylko u 5 badanych i to jedynie wśród studentów (osób najmłodszych wśród objętych badaniami, o najkrótszym stażu Internetowym, przeważnie niemających jeszcze zobowiązań zawodowych i rodzinnych, dysponujących największą ilością czasu wolnego).

Wyniki badań wykazały, że w badanej populacji problem uzależnienia od Internetu pojawia się sporadycznie. Jednak nie można tego stwierdzenia uogólniać na całe polskie społeczeństwo ze względu na cechy osób objętych badaniami. Są to ludzie aktywni życiowo, pracujący lub studiujący. Mają wyższe wykształcenie lub je zdobywają.

Inaczej rozkładają się wyniki analogicznych badań bezrobotnej i nieuczącej się młodzieży. Wśród nich za uzależnionych można uznać 12% populacji i aż 36% Internautów. Duża ilość czasu wolnego skłania ich do nadmiernego korzystania z Internetu. Nową w Polsce grupą osób zagrożonych uzależnieniem od Internetu są kobiety prowadzące gospodarstwa domowe. Niepokojąco wydłuża się czas pogawędek Internetowych wśród coraz to młodszej młodzieży. Świadczy to, że zagrożenie uzależnieniem od Internetu rośnie.

Dużo więcej Internautów uważa się za uzależnionych niż wynikałoby to z czasu poświęcanego przez nich na Internet lub analizy objawów. Także badacze podejmujący zagadnienie uzależnienia od Internetu traktują go jako poważny problem społeczny o stosunkowo dużej skali rozpowszechnienia. Na ogół podaje się, że 6% Internautów jest uzależnionych od sieci. W Polsce dawałoby to liczbę około 600 000 nałogowców! Dlaczego się tak dzieje? Jedną z przyczyn, moim zdaniem, jest nie rozróżnianie pojęć zależności od uzależnienia.

Jesteśmy w sposób oczywisty zależni od jedzenia, prądu elektrycznego, samochodu. Dziecko jest zależne od rodziców. Są to jednak prawidłowe relacje. Po przekroczeniu pewnych granic może wszelako powstać patologiczna zależność i to jest uzależnienie. Przykładowo dzieje się tak, gdy dla dorosłego mężczyzny, niezbędny staje się codzienny kontakt z matką decydującą o niemal każdym jego działaniu. Jak pokazuje praktyka psychopatologiczna można uzależnić się praktycznie od wszystkiego, co sprawia przyjemność (pobudza mózgowy układ nagrody). Znane są przypadki uzależnienia od pracy, seksu, krzyżówek, wędkarstwa, operacji plastycznych, itd. Są ludzie wiele godzin dziennie spędzających przy komputerze. Ale na tym polega ich praca zawodowa. Bez komputera czują się zagubieni, gdyż tracą swoje podstawowe narzędzie pracy. Jednak, gdy mają czas wolny, starają się go spędzić jak

najdalej od komputera czy Internetu. Inna jest sytuacja, gdy po wielu godzinach pracy przy komputerze informatyk gra w gry komputerowe lub buszuje po Internecie.

6. PODSUMOWANIE – TERAPIA UZALEŻNIEŃ KOMPUTEROWYCH

Podsumowując uzyskane w badaniach rezultaty, można stwierdzić, mimo że nie jest to zjawisko stosunkowo częste, wśród Internautów są osoby uzależnione od sieci. I niezależnie od skali rozpowszechnienia tego zjawiska są to osoby potrzebujące specjalistycznej pomocy. Powstaje więc pytanie, w jaki sposób pomagać uzależnionym od Internetu? Czy terapia uzależnienia od Internetu powinna polegać, tak jak w przypadku innych uzależnień, na całkowitym odcięciu Internauty od czynnika uzależniającego, a tym samym pozbawieniu go możliwości korzystania ze zdobyczy kształtującego się społeczeństwa informacyjnego?

Ponieważ jest to zjawisko stosunkowo nowe nie opracowano jeszcze specyficznych metod terapii. Na ogół stosowana obecnie terapia zespołu uzależnienia od Internetu przypomina metody leczenia uzależnienia od alkoholu czy hazardu. Prowadzi się psychoterapię indywidualną i grupową. W ciężkich przypadkach stosowana jest farmakoterapia wspomagająca psychoterapię (podaje się leki sedatywne). Organizuje się grupy samopomocowe uzależnionych od komputera na wzór klubów AA.

Ostatnio pojawiają się coraz bardziej zaawansowane próby opracowania specyficznych technik terapii uzależnień komputerowych. Ich elementem wspólnym jest przede wszystkim przygotowanie a następnie przestrzegania drobiazgowego planu dnia, a w nim ściśle określenie czasu nie tylko korzystania z Internetu, ale i innych codziennych zajęć. Powstają organizacje i ośrodki pomocy dla uzależnionych Internautów.

Najbardziej rozbudowana taka pomoc jest w Stanach Zjednoczonych. Powstało tam wiele instytucji specjalizujących się w tego rodzaju terapii. Do najbardziej znanych należą The Center for On-Line Addiction w Pittsburghu założone w roku 1995 przez K. Young oraz Computer Addiction Services w Belmont. Z kolei pierwszy badacz zespołu uzależnienia od Internetu, psychiatra I. Goldberg z Columbia University utworzył internetową Grupę Wsparcia dla Osób Uzależnionych od Internetu. Powstała także grupa Anonimowych Sieciolików (Netaholics Anonymous). W Warszawie działa ośrodek, który od kilku lat zajmuje się uzależnieniami od komputerów. Jest nim Stołeczne Centrum Odwykowe, gdzie aktualnie jest zarejestrowanych ponad 100 nałogowych internautów. Oddzielną, kilkudziesięcioosobową grupę stanowią pacjenci uzależnieni od gier komputerowych. W wielu miastach wyodrębnia się z placówek przeciwdziałających alkoholizmowi i narkomanii poradnie prowadzące terapię uzależnień czynnościowych (najczęściej są to hazard, pracoholizm i sieciolizm).

COMPUTER HAZARDS

In June 2006, over 12.6 million Polish users of the Web were registered. On the average, each of them spent 21 hours and 37 minutes monthly browsing the Web. That is why the problems of the psychological aspects of computer utilization have become an urgent research subject.

The results of research into the development of Polish information society carried out in AGH University of Science and Technology, under the leadership of Lesław H. Haber, in the period from 2000 until present time, indicate the emergence of dynamic changes in the ways of computer utilization and their circumstances. One of the interesting regularities has been the inverse proportional relation between the level of computer skills and the frequency of the Web utilization.

It has been found that in 2005, compared to 2000, the following changes occurred:

- A significant drop in the number of students who never used computers and the Web;
- Remarkable increase in computer knowledge and skills (particularly pronounced in the case of first year students);
- Decreasing gap in computer skills between students of the first and the third year; between male and female students;
- Declining popularity of computer games.

It has been demonstrated also that the hazard of computer screen addiction was the highest in the case of unemployed youth outside school system. As much as 12% of this group of young people were addicted to computer. A lot of leisure time that these youths enjoyed induced them to excessive utilization of the Web. Polish housewives are another population group in risk of addiction to the Web. The duration of long Web chats carried out by younger and younger youths has been another matter of concern.

Since the phenomenon of computer addiction is relatively new, no specific therapy methods have been developed. In general, the applied therapy in relation to computer addiction syndrome is similar to the techniques applied in the cases of alcohol or gambling addiction. Individual and group therapy is carried out. In acute cases, pharmacology is applied as reinforcement of psychotherapy. Self-support groups are organised, in similarity to AA clubs for alcohol addicts.