

Uzależnienie od Internetu

Na przestrzeni XX i XXI wieku powstało wiele różnych form uzależnień, które stanowią poważny problem naszych czasów. Oprócz dobrze znanych i szeroko w literaturze opisywanych uzależnieniach od alkoholu, narkotyków lub pracy, jest też zjawisko uzależnienia od Internetu. Na tle innych uzależnień, wiedza na temat uzależnienia od Internetu, szczególnie w Polsce nie jest jeszcze zbyt obszerna, choć obserwuje się w ostatnich latach systematyczny wzrost ilości publikacji zajmujących się tą tematyką, jak również większą ilość badaczy, którzy próbują w swoich badaniach odkryć co stoi za tym, że ilość osób uzależnionych bądź zagrożonych uzależnieniem od sieci ciągle rośnie.

Jednym z głównych czynników jest łatwy dostęp do komputerów i Internetu, z roku na rok zwiększa się ilość osób posiadających w domu komputer z dostępem do Internetu. Co więcej modnym ostatnimi czasy stało się posiadanie telefonu komórkowego z obowiązkowym dostępem do Internetu, co powoduje, że człowiek może przebywać w sieci będąc w dowolnym miejscu, w którym jest zasięg i wcale nie jest mu do tego potrzebny komputer stacjonarny ani laptop.

Kolejnym ważnym czynnikiem jest utrata kontroli nad czasem spędzonym w Internecie. Zazwyczaj zaczyna się niewinnie od godziny, później to już jest kilka godzin, a kończy na tym, że osoba musi być w sieci cały czas, zaniedbując przy tym podstawowe czynności życiowe. W konsekwencji takiego zachowania odnotowano wiele przypadków, gdzie zagrożone było życie. W Rosji 12-letni chłopiec korzystający nadmiernie z komputera doznał napadu epilepsji, który zakończył się wylewem krwi do mózgu i w konsekwencji zmarł. Podobnie w Korei Południowej - 28 letni mężczyzna po 50 godzinnej, nieustającej grze „Aleksander” zmarł w wyniku niewydolności serca (Przybysz – Zaremba, 2008).

Internet to nie jedno, lecz kilka środowisk, które zachodzą na siebie. Przebywanie w sieci dostarcza ogromnej ilości różnorodnych doświadczeń, które mogą mieć różnorodny wpływ na funkcjonowanie jednostki. Ważnym zatem jest poznać, jak niektóre cechy świata Internetu wpływają na zachowanie jednostki (Wallace, 2001).

Bardzo niepokojącym czynnikiem jest także przeniesienie swojego życia towarzyskiego do Internetu. Bezpośrednie spotkania przestają być atrakcyjne, a ludzie coraz chętniej wybierają ekran zamiast przyjaciół. Wykonując podstawowe czynności domowe, zaczynają się irytować i nudzić. Kontakty w sieci są zdecydowanie mniej stresujące, zanika

komunikacja z członkami rodziny. Człowiek zaczyna się lepiej czuć w sieci (Wołpiuk – Ochocińska, 2006).

O ile kiedyś uzależnieniem od Internetu zagrożone były osoby starsze, o tyle teraz problem ten zaczyna dotyczyć osób coraz młodszych, a nawet dzieci. Aktualnie można zaobserwować spory odsetek dzieci sprawnie i bezproblemowo posługujących się różnymi funkcjami komputera i telefonu komórkowego, a mających problemy w prostych, codziennych czynnościach jak np. jazda na rowerze bądź wiązanie sznurowadeł. Obserwując szkołę polską obserwuje się ogromny wzrost używania telefonów komórkowych czy też smartfonów przez uczniów głównie w gimnazjach jak i szkołach ponadgimnazjalnych. Niestety, patrząc na szybkość rozwoju technologicznego wydaje się, że wiek osób będących uzależnionym bądź zagrożonych uzależnieniem od sieci będzie się stopniowo obniżał.

Ciekawą kwestią dotyczącą zjawiska uzależnienia od Internetu jest jego niejasna terminologia. Badacze do teraz toczą spory o poprawne nazwanie tego zaburzenia. Stąd w literaturze można spotkać następujące propozycje: problematyczne używanie Internetu, zależność lub uzależnienie od Internetu, patologiczne używanie Internetu, nadmierne używanie Internetu, uzależnienie od Internetu o charakterze behawioralnym, zespół uzależnienia od Internetu, siecioholizm (Kaliszewska, 2008). Mnogość różnorodnych określeń na tego typu zaburzenie wynika z faktu, że wielu badaczy nie uznaje tego zjawiska za uzależnienie, a raczej za pewnego rodzaju zależność bądź negatywne czy wręcz patologiczne używanie sieci.

Rodzi się zatem ciekawość, czy faktycznie problem nadmiernego korzystania z Internetu w czasach ogromnego rozwoju technologicznego jest tak poważny i może dotyczyć ludzi z mojego otoczenia. Czy faktycznie może być ono poważnym uzależnieniem, które może zaburzyć codzienne funkcjonowanie jednostki? Czy może ono stać się, o ile już nie ma to miejsca, zagrożeniem XXI wieku na miarę alkoholizmu, narkomanii, pracoholizmu bądź hazardu? Odpowiedź na wszystkie nurtujące pytania jest tylko kwestią czasu.