

Mariusz Jędrzejko
mariusz@cps.edu.pl
Centrum Profilaktyki Społecznej

Czy cybertechnologie uzależniają? – spory nie tylko pedagogiczne¹

Wprowadzenie do problemu

Przed blisko 20 laty Kimberly Young, Mark Griffiths i Ivan Goldberg wprowadzili do dyskursu naukowego problematykę *uzależnienia* od Internetu (*Internet addiction*), a inni naukowcy szybko poszerzyli ten problem o inne technologie cyfrowe (np. telewizja, telefon komórkowy) oraz specyficzne sposoby korzystania z nich (np. przeglądanie portali internetowych, gry sieciowe²). Skala obserwowanych problemów uczyniła z tego tematu jedną z najpopularniejszych kwestii podejmowaną przez media popularne, ujmowaną w rozprawy naukowe i programy szkoleń adresowane do nauczycieli, rodziców i uczniów. Równocześnie do masowego odbiorcy adresowane są coraz to nowe urządzenia cyfrowe, w tym posiadające nieznane 15-20 lat temu możliwości, w wyniku czego współczesny świat przypomina globalną wioskę połączoną końcówkami komputerów i niezliczoną liczbą sieci zawodowych, informacyjnych i społecznościowych. Być może za kilka dekad do masowego języka wejdzie nowe pojęcie *cywilizacja cyfrowa*, zastępująca (łącząca?) cywilizacje współczesne lub ich znaczącą część. Teza ta może się dla wielu czytelników wydawać niemożliwa, choćby ze względu na głębokie różnice kulturowo-cywilizacyjne, ale nie jest nierealna, gdyż dla wielu uczestników globalnej sieci podziały kulturowe, religijne, językowe i podobne nie mają większego znaczenia³. Co rodzi, oczywiście, pytanie o zasadność, głębokość i słuszność tezy McLuhana o determinującym oddziaływaniu środka masowego przekazu na odbiorcę [por. Kłos, 2006, s. 19 i dalsze].

Wskazmy także na wstępie, że cechą obecnej dekady jest projektowanie technologii adresowanych do coraz młodszych odbiorców, w wyniku czego „ucyfrowienie” jest już powszechne w pokoleniu 12-20 lat, a w kolejnych latach obejmie najprawdopodobniej grupę wiekową 6-11, która pozostaje ostatnią obok osób najstarszych wielką grupą klientów technologii cyfrowych. Dodajmy także, że nowe technologie i sposób ich wykorzystania ukazują istotny problem współczesnego człowieka i nowoczesnych społeczeństw: nienadążanie kultury za rozwojem technologicznym, w wyniku czego technologie są często używane w sposób nieetyczny, szkodliwy psychicznie i somatycznie, stanowiąc tym samym źródło rozlicznych zaburzeń.

Tab. 1. Najpopularniejsze technologie cyfrowe wśród polskich nastolatków⁴

Urządzenie – poziom edukacyjny	Szkoła podstawowa	Gimnazjum	Szkoły ponadgimnazjalne	
Komputer stacjonarny	72%	63%	59%	Nasylenie komputerami dla trzech grup wynosi 83%
Laptop	9%	31%	36%	
Smartfon	6%	43%	76%	W grupie telefonów komórkowych 32% uczniów posiada urządzenia typu smartfon
Tablet	1%	6%	18%	
X-box, PlayStation (podobne)	11%	24%	26%	
Telewizor w pokoju ucznia	3%	12%	19%	

Jak widać w powyższym zestawieniu, nasylenie nastolatków technologiami cyfrowymi osiągnęło poziom podobny jak ich zachodnich rówieśników⁵. Nie jest to jednak stan ostateczny, gdyż w najbliższych latach będziemy świadkami nowej wielkiej ofensywy technologicznej choćby w postaci *Google-glass* (G-G)⁶.



Jaki wpływ na rozwój potencjałów edukacyjnych będzie miało urządzenie dające w trybie realnym odpowiedź na niemal każde pytanie (zadanie)?

Jak G-G wpłynie na zachowania edukacyjne uczniów i studentów?

Czy nieustanny kontakt z cyberprzestrzenią wpłynie na osobowość najmłodszych odbiorców?

Czy masowa cyfryzacja doprowadzi do zmiany roli i autorytetu nauczyciela?

Rys. 1. Google-glass – niektóre pytania pedagogiczne

Źródło: <http://www.extremetech.com/wp-content/uploads/2013/03/serglass.jpg>

Tak sformułowane pytania nie są szukaniem problemów na wyrost, lecz realnym spojrzeniem na możliwe zmiany, których charakter może mieć rewolucyjne znacznie dla relacji interpersonalnych i potencjalnych posiadaczy G-G. Po pierwsze, będzie to

pierwsze urządzenie o charakterze bazy danych (przez Internet), odbiorcze i rejestrujące z możliwością szybkiego porównywania danych. Po drugie, dostęp do niego będzie niebawem nieograniczony (w pierwszym okresie barierą będą cena i zdolności produkcyjne), a jego użytkownikami staną się masowo ludzie młodzi. Jeśli dzisiaj smartfony są aktywne przez 14-18 godzin dziennie, to czy G-G pochłonie użytkowników na taki sam czas, intensywnie obciążając te części OUN odpowiedzialne za odbiór obrazu, dźwięków (wielu naraz) oraz ich analizowanie? Problemy i pytania sformułowane powyżej mają ścisły związek z myślą przewodnią opracowania dotyczącą ujawniania się specyficznych zaburzeń, jako skutek nadużywania technologii cyfrowych. Dotyczą one głównie zaburzeń zachowania, relacji interpersonalnych, stosunku do ważnych funkcji życiowych oraz zadań społecznych.

Coś się dzieje, ale co?

Od wielu lat w środowisku naukowym i praktyków trwa ożywiona dyskusja nad wpisaniem uzależnień od Internetu i innych technologii cyfrowych na listę chorób, co powinno skutkować uzupełnieniem jej w ramach Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-10. Choć cyberzaburzenia (bo za taką terminologią optuję) PUTC (patologiczne używanie technologii cyfrowych) są realnym i rosnącym – co do skali – problemem i uruchamiane są przez te same neuroprzekazniki, to jednak w swych mechanizmach różnią się od uzależnień klasycznych (np. od alkoholu, narkotyków, tytoniu). Ale mimo tych różnic wynik cyberzaburzeń, zwłaszcza u dzieci i nastolatków, pokazuje ich złożony charakter oraz wielopłaszczyznowe następstwa.

Funkcjonowanie w rodzinie	„Indywidualizacja” (wielogodzinne zamykanie się w pokoju odmawianie wspólnych posiłków i udziału w życiu rodzinnym; mniejsze zaangażowanie w prace domowe; zaniedbywanie obowiązków małżeńskich).
Praca zawodowa	Zaniedbywanie obowiązków służbowych; spóźnienia do pracy i absencje; wykorzystywanie komputerów służbowych do spraw prywatnych; dodatkowe koszty pracodawcy.
Obowiązki edukacyjne	Niższe wyniki edukacyjne; spóźnienia do szkoły i wagary; brak zainteresowania nauką; spłyconie wiedzy; traktowanie sieci jako zasadniczego źródła wiedzy; problem „kopiuj-wklej”.
Relacje interpersonalne	Przechodzenie na relacje sieciowe; duża liczba płytkich więzi z innymi ludźmi; instrumentalizacja relacji; niższa koncyliacyjność; problemy z empatią; szybsza wrogość słowna (anonimowa); naznaczenia.
Zdrowie (psychiczne i fizyczne)	Niska kultura żywienia; przeciążenia wzorku; nadużywanie substancji pobudzających i energetyzujących; przeciążenia nadgarstków; długotrwałe statyczne pozycje siedzące.

Rys. 2. Problemy będące skutkiem nadużywania technologii cyfrowych w świetle praktyki Pedagogicznej Centrum Profilaktyki Społecznej (2010-2014)

Od dwóch dekad w literaturze pedagogicznej i psychologicznej pojawiają się próby opisu nowego „uzależnienia” i przypisywania mu specyficznych terminów (infoholizm, cyberholizm, cyberuzależnienie, uzależnienie od Internetu) – w polskich opracowaniach do tych kwestii najczęściej odnoszą się J. Bednarek, S. Bębas (2012), D. Sarzała, A. Andrzejewska, J. Pyżalski (2012), A. Augustynek, przy czym tylko nieliczni z wymienionych badaczy mają praktyczne doświadczenie w diagnozie opisywanych zaburzeń. Z kolei w literaturze zagranicznej najbardziej znane są dokonania K. Young (1996), S. Nor’y, A. Minc’a (2012), M. Griffiths’a (1995), I. Goldberg’a (1995), C. A. Anderson’a, K. E. Dill’a (2000), M. Desmurget’a (2012), R. A. Davies’a (2001), C. Guerreschi’ego (2010), M. Prensky’ego (2013) oraz G. Smalla i G. Vorgan (2011). Ważną rolę w wyjaśnieniu licznych kontekstów popularności i wpływu nowych technologii cyfrowych na życie człowieka odegrały analizy, takich badaczy, jak M. Castells (1998, 2010), R. B. Cialdini (1996), T. Goban-Klas (2005), Ch. Jonscher (2000), R. Kraut,

M. Patterson, V. Lundmark (1998), A. Lepa (1998), M. Spitzer, (2008, 2014), B. Szmajdziński (2007).

Większość z cytowanych tu autorów stawia tezę, że nadużywanie korzystania z technologii cyfrowych prowadzi do istotnych zmian społecznych, relacji interpersonalnych, ma ogromny wpływ na ekonomię oraz edukację. Także dla większości autorów bilans cyfryzacji świata jest bardzo pozytywny, choć wielu z nich wskazuje na ważne „uboczne skutki tego zjawiska” uzależnień – cyberzaburzeń – używania patologicznego [Davies 2001, s. 187-195]⁷.

Terminologia i istota problemów

Definiowanie cyberzaburzeń jako uzależnienia jest pochodną przenoszenia na ten typ problemów tych mechanizmów, jakie obserwuje się przy *uzależnieniach chemicznych*. Stąd pojawił się termin *uzależnienia behawioralne*. Jest to również związane z jedną formą określenia tego zjawiska, podczas gdy w języku angielskim mamy do czynienia z terminami, *addiction, abuse, pathological Internet use*. Pionierskie prace Young (1999), wskazujące na występowanie takich problemów, jak obsesyjne myślenie o Internecie, tolerancja, obniżona kontrola impulsów, silne pobudzenie, brak kontroli czasu spędzanego przez Internetem ukazały potrzebę głębszego zdefiniowania zaburzenia oraz poszukiwania jego przyczyn i skutecznych metod terapii. Kolejni badacze przyjęli, że do objawów pasuje termin „uzależnienie”, co przyczyniło się do jego spopularyzowania. Tymczasem, przy licznych podobieństwach, możemy zaobserwować wyraźne różnice pomiędzy uzależnieniami chemicznymi a patologicznym używaniem technologii cyfrowych (bowiem problem dotyczy w równej mierze Internetu, gier komputerowych, komputera, telefonu komórkowego). Przyjmując zatem, że „coś” istnieje i wywołuje napięcie, agresję, silne pobudzenie, dyskomfort (w przypadku odstawienia urządzeń), zawężanie funkcjonowania społecznego, szkody zdrowotne (somatyczne i psychiczne) zasadnym jest postawienie pytania, *czy jest to uzależnienie?*

Zwróćmy zatem uwagę na istotne różnice, dotyczące nie tylko bezpośrednich następstw nadużywania, lecz dalszych relacji człowieka do czynnika uzależniającego (substancji i czynności). Otóż, pierwszym kluczowym – jak sądzi autor – problemem wartym przeanalizowania jest fakt, że wychodzenie z uzależnienia chemicznego wymaga całkowitego zerwania z substancją uzależniającą. Nie mamy zatem możliwości wyprowadzenia alkoholika z alkoholizmu jeśli nie przestanie pić całkowicie bądź z mocnych alkoholi przejdzie na piwo. Jakikolwiek powrót do „substancji” skutkuje nawrotem stanów i zachowań patologicznych (chorobowych). Stosując podobny mechanizm dla cybertechnologii powinniśmy „odcinać” chorego od TV, komputera i Internetu, aby zaburzenia nie powracały. Tymczasem przy modelowaniu czasu i sposobu korzystania z nich nie dochodzi do powrotu problemu.

Kwestie te można ująć jako porównanie uzależnień chemicznych i behawioralnych (uwzględniono w nim zawodowe doświadczenia autora w pracy z osobami z cyberzaburzeniami).

Tab. 2. Uzależnienia a cyberzaburzenia

Badany problem	Uzależnienia chemiczne	Cyberzaburzenia
Mechanizm uzależnienia fizycznego	TAK	NIE
Nawracalność uzależnienia – ponowne występowanie zaburzenia przy ponownym kontakcie z substancją lub czynnością	Zawsze TAK	TAK – przy kontakcie niemodelowanym NIE – przy kontakcie modelowanym
Pojawienie się innych uzależnień – zaburzeń	W większości przypadków	Incydentalnie
Współuzależnienia	Bardzo często	Incydentalnie do często
Agresja fizyczna/słowna	Często	Często
Problemy edukacyjne/zawodowe	Zawsze	Często
Wykluczenie środowiskowe, etykietowanie	Często	Bardzo rzadko
Problemy somatyczne	Często	Nie zauważono do rzadko
Zaburzenia psychiatryczne	Często (w zależności od typu substancji)	Incydentalnie
Pozytywny wpływ aktywności sportowej lub/i kulturalnej na wyjście z problemu	Rzadko	Bardzo często
Wychodzenie z uzależnienia bez udziału specjalisty	Incydentalnie	Bardzo często
Nawroty uzależnienia – zaburzenia	Często	Rzadko (przy modelowaniu)

Źródło: opracowanie własne

Jak widać z zestawienia, różnice są znaczące, co sugerowałoby odmienne podejście do obu problemów. Analiza literatury tematu oraz praktyki zawodowej skłania autora do stwierdzenia, że o cyberholizmie, interholizmie, infoholizmie i podobnych zachowaniach możemy mówić o tyle, o ile traktować będziemy je jako specyficzny rodzaj nałogu – *zaburzenia* – trudnego do opanowania *zachowania kompulsywnego*, albo inaczej *patologicznego używania Internetu* i innych technologii cyfrowych, w którym występują silne zaburzenia, ale cały przebieg „choroby” i wychodzenia z niej jest wyraźnie różny od uzależnień od substancji.

Zwróćmy przy tym uwagę, że opisywany tu problem jest jednym z elementów nałogowości współczesnych czasów [zob. Ritzer, 2012, s. 76 i dalsze], czemu sprzyja kształt współczesnej kultury związany z presją konsumpcyjną, podażą ogromnej ilości informacji, silnym bodźcowaniem przez różnego typu przekazy (np. reklamy), atrakcyjnością

wizualną przekazów cyfrowych, silne oddziaływanie na emocje oraz nieustanne promowanie określonych zachowań oraz postaw. Modele nowej mass kultury wprowadzające mechanizmy *nieustannej zmiany* sprzyjają łamaniu dotychczasowych zasad, konwenansów oraz norm, a także zachęcają do jej nieustannego odbierania, co prezentują w kolejnym zestawieniu.

Tab. 3. Zdolność do samoograniczania kontaktu z technologiami cyfrowymi⁸

Problem	Zawsze	Często	Rzadko	Nigdy
Czy potrafisz przestrzegać zadanego sobie czasu pobytu w Internecie?	14%	27%	31%	28%
Czy szukając informacji w sieci na konkretny temat przeglądasz też inne tematy – problemy?	31%	32%	19%	18%
Czy widząc interesujący komentarz na portalu społecznościowym komentujesz go?	19%	35%	10%	36%
Czy po przeczytaniu emaila odpowiadasz na niego „natychmiast”, a później uważasz, że warto było odpowiedź przemyśleć?	47%	37%	4%	8%
Czy spotykając nową aplikację np. na telefon ściągasz ją natychmiast?	21%	28%	36%	15%

Jest wielce prawdopodobne, że atrakcyjność przekazu cyfrowego, jego multitematyczność są jedną z kluczowych przyczyn „wciągania w sieć”, w wyniku czego Internet staje się substytutem realnego świata (często nieosiągalnego, a pożądanego) – jest to szczególnie widoczne u osób podatnych na stres (jak uważa Beck, podatnymi na cyberzaburzenia są osoby z depresjami, lękiem społecznym i zależne od substancji [zob. Kraut i in., 1998]). Badacze zachowań człowieka w relacji do cybertechnologii wskazują także na występowanie silnego pobudzenia dopaminy wywołującego *efekt nagrody*, który tworzy stan oczekiwania na kolejne nagradzanie.

Jak wynika z licznych studiów rozwój nowych technologii cyfrowych doprowadził do ich umasowienia, czego wynikiem jest posiadanie komputera, telefonu komórkowego i Internetu, gier elektronicznych, tabletu – przez dominującą część nastolatków (nierazko wszystkich). Przypomnijmy, że w rozwiniętych krajach zachodnich ten boom zaczął się w latach 80-90. XX wieku (dla trzech pierwszych rządów), w Polsce w 2014 roku spowodował niemal 90% nasycenie gospodarstw domowych komputerami, a w rodzinach z dziećmi w wieku szkolnym na poziomie blisko 100%. Tym samym, gdzieś od początku

3 klasy szkoły podstawowej uczniowie wchodzi samodzielnie w różne obszary cyberprzestrzeni⁹.

Jak już wspomniano, pierwsze próby interpretacji tego zjawiska pojawiły się w połowie lat 90. ubiegłego wieku, a pionierską rolę odegrali tutaj M. Griffiths, K. Young, C. Guerreschi oraz I. Goldberg. Ich studia oparte na analizie przypadków doprowadziły do opracowania pierwszych narzędzi diagnostycznych oraz – w mniejszym już zakresie – wypracowania metod pracy z *uzależnionymi* od nowych technologii – wskaźmy w tym miejscu, że „narzędziem” kluczowym jest „odcięcie od sieci” (zatem podobne jak w uzależnieniach od substancji, czyli pełna abstynencja). Cytowani wyżej badacze, zwracali uwagę na długotrwały przebieg zaburzeń oraz liczne tego skutki: nerwowość, nadpobudliwość, złe nawyki żywieniowe, otyłość lub zaburzony metabolizm jako skutek niewłaściwej diety, zaburzone relacje z bliskimi, słabsze wyniki w nauce. Inny znany badacz tych kwestii Aaron Ben-Ze’ev, przywołując problem nadmiernego korzystania z Internetu, w kontekście silnych wpływów emocjonalnych i toksycznej miłości zwrócił uwagę na problem sztucznej stymulacji ośrodków przyjemności w OUN oraz niebezpieczeństwa interpersonalne (np. kontakt z dewiantami) [Ben-Ze’ev, 2005, s. 41]. Z kolei G. Small i G. Vorgan zauważyli, że nadużywanie technologii cyfrowych skutkuje zaburzeniami w realnych kontaktach interpersonalnych [Small, Vorgan, 2011, s. 15], w wyniku czego – szczególnie młodzi adeptci sieci – mają skłonność do izolowania się od rodziny. Liczne, podobne wnioski odnajdziemy u wielu polskich i zagranicznych autorów [zob. Greenfield 1999; Manhal-Baugus, 2001].

W świetle przestudiowanej literatury tematu oraz własnej praktyki zawodowej możemy wprowadzić kilka wniosków dotyczących *uzależnień od cybertechnologii* lub – jak sugeruje – *cyberzaburzeń*:

- nadużywanie cybertechnologii wywołuje silne pobudzenie, w wyniku czego pojawia się pożądanie dłuższego kontaktu z urządzeniem i czynnościami (ta część spełnia klasyczne warunki uzależnienia);
- wynikiem pojawienia się zaburzonych (patologicznych) relacji z CT ujawniają się kompulsywne zachowania, problem z utrzymaniem stabilnych relacji interpersonalnych oraz zawężanie zainteresowań;
- możemy wskazać na podobne schematy występowania cyberzaburzeń (brak innych form spędzania czasu wolnego, opuszczenie wychowawcze, trudności adaptacyjne w grupie rówieśniczej połączone z „sukcesami w sieci”);
- stworzenie modeli relacji dziecko – CT ogranicza większość występujących problemów, podobnie jak ograniczenie niektórych przekazów (np. agresywne gry).

Upoważnionym jest też stwierdzenie, że o ile występowanie problemów jest niepodważalne, o tyle owo „coś”, co utrudnia (wręcz nie pozwala) przerwanie gry w „GTA” czy „Wiedźmina”, weryfikowania zawartości Facebooka, komentowania wypowiedzi na portalach społecznościowych niekoniecznie musi być uzależnieniem, lecz właśnie następstwem patologicznego używania technologii cyfrowych. Przy czym jest to problem odwracalny, bez konieczności całkowitej izolacji od CT. Zgadając się z uwagami o rosnącej liczbie „siecioholików” dostrzegać należy następujące niebezpieczeństwa: rezygnowanie przez „cyberholików” z wielu zachowań społecznych; powstawanie nowych hierarchii

potrzeb osobistych i społecznych u cyberzaburzonych oraz konsekwencji dla OUN jako skutek jego przeciążenia długotrwałym kontaktem z CT [Small, Vorgan, 2011, s. 22], a także niebezpieczeństwa odczucia (desentytywacji).

Sugeruje się także, że na szybkość i głębokość cyberzaburzeń wpływ mają wiek zaburzonego i płeć (częściej są to chłopcy). Niektórym cyberzaburzeniom towarzyszą inne ryzyka np. cyberseks, cyberpornografia, cyberprzestępczość.

Próba podsumowania

Podjęmowany temat i sposób jego zdefiniowania może być kontrowersyjny (łatwiej jest coś zakwalifikować do uzależnień i „nie otwierać nowych drzwi”). Zauważmy jednak, że o ile w *uzależnieniach od substancji* odstawienie substancji powoduje jej kompulsywne poszukiwanie bez względu na koszty takiego działania, to w *cyberzaburzeniach* możemy wprowadzić substytuty silnie ograniczające, a nierzadko eliminujące poszukiwanie „substancji” (stworzenie nowych atrakcyjnych zainteresowań, powrót do aktywnego uczestnictwa w życiu rodzinnym). Podkreślenia wymaga także ważny fakt – jednym z istotnych elementów uzależnienia jest tolerancja na środek – w cyberzaburzeniach (przy modelowaniu relacji) nie występuje ona lub ma minimalny charakter (w uzależnieniach chemicznych, hazardzie nie ma takiej możliwości ze względu na powrót zaburzenia). Istotnym jest również trwały charakter *uzależnienia od substancji*, natomiast w *cybermałogach* nawracalność ma (przy spełnieniu kanonu terapeutycznego) minimalny charakter.

Ciekawe jest także to, że osoby uzależnione od substancji chemicznych osiągają progową dawkę substancji – nawet, jeśli zwiększają jej moc i częstotliwość – natomiast infolicy popadają w stan korzystania z „substancji” do granic fizycznej i psychicznej wytrzymałości. W literaturze amerykańskiej znajdziemy zestawienia specyficznych cech zachowań internautów, które prowadzą do powstania patologicznej relacji człowiek –multimedia: zauważono, iż osoby uzależnione od Internetu spędzają przed komputerem bardzo dużo czasu i czas ten ulega ciągłemu zwiększeniu, w skrajnych przypadkach do fizjologicznych granic wytrzymałości człowieka; czas w sieci jest coraz bardziej przesuwany na czas wieczorno-nocny; sieciolicy w kierunku godzin wieczornych i nocnych. Jednocześnie ofiary zaburzeń zaprzeczają występowaniu problemu; próbują zbyć problem, oraz ukrywają występowanie problemu (np. maskowanie przebywania w sieci pod przykrywką uczenia się). Często nie dotrzymują słowa dotyczącego ograniczenia czasu spędzanego przed Internetem i komputerem. Z kolei, jak zauważa A. Augustynek, osoba z zaburzonymi relacjami od komputera spędza więcej czasu przed nim niż z własną rodziną, a w jej zachowaniu obserwowane jest pogłębianie się zaniedbywania codziennych obowiązków oraz higieny osobistej [Augustynek, 2005, s. 11 i dalsze]. Z własnej praktyki zawodowej dodać należy jeszcze następujące czynniki ryzyka pojawienia się zaburzeń infolicy: kompulsywne korzystanie z mediów cyfrowych ma miejsce częściej w sytuacjach opuszczenia opiekuńczo-wychowawczego dziecka (długotrwała praca rodziców, długotrwała nieobecność lub brak jednego z rodziców); brak zainteresowania problemami okresu rozwojowego jest czynnikiem silnie zwiększającym ryzyko kompulsywnego korzystania z mediów cyfrowych; podobny wpływ ma wolnościowy model

wychowania dziecka – brak modelowania korzystania z multimediiów w wieku 6–10 lat zwiększa ryzyko cyberzaburzeń.

Przypisy

¹ Poniższe rozważania są próbą dyskusji z poglądem, że technologie cyfrowe uzależniają tak samo, jak narkotyki czy alkohol.

² W praktyce terapeutycznej spotykam się coraz częściej z osobami „uzależnionymi” od nowych zachowań, np. od wizualizowania siebie choćby dodawania kolejnych tatuaży, obecności na szklanym ekranie (załamany były polityk, nie rozumiejący dlaczego nie jest już zapraszany do studia i nagabujący dziennikarzy o takie zaproszenie), celebrytka po n-tej operacji plastycznej deklarująca „[...] to nie jest jeszcze to, o co mi chodziło”.

³ Nowa masowa sieć będzie angielskojęzyczna, raczej areligijna i niepowiązana z jedną ideologią.

⁴ Badanie własne na populacji 843 uczniów oraz 417 rodziców uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych województwa śląskiego, mazowieckiego, podlaskiego oraz wielkopolskiego (styczeń-maj 2014).

⁵ Najbardziej zaskakujące okazały się odpowiedzi na inne pytania: tylko 4% gimnazjalistów i 7% uczniów szkół podstawowych ma włączone w swoich komputerach filtry rodzicielskie; 21% uczniów poniżej 12. roku życia ma konta na facebooku, a 28% badanych uczniów szkół podstawowych jest co najmniej raz w tygodniu w sieci po godz. 22.00.

⁶ Zdaniem autora G-G stawia przed pedagogiką, psychologią, systemem edukacji i wychowania wyzwania edukacyjne i wychowawcze. Dojdą do tego nowe aplikacje na wszelkiego typu urządzenia. Ocenia się, że na rynku technologii cyfrowych istnieje już ponad 2 miliony aplikacji, a część z nich zawiera programy penetrujące zasoby użytkownika, w wyniku czego jest on „podglądany” co do preferencji, zachowań i upodobań.

⁷ W pracy z nastolatkami w okresie adolescencyjnym (odnotowujemy wtedy najwięcej cyberzaburzeń) najlepsze efekty przynosi terapia behawioralno-poznawcza, czyli doprowadzenie do zmiany poprzez nadanie znaczenia innym zachowaniom (zainteresowaniom). Istotnym jest, aby w terapii uczestniczyli także inni członkowie rodziny, bowiem zmianie zachowań dziecka z zaburzeniami towarzyszyć powinny zmiany w postawach rodziców (bardzo często „ucieczka w sieć” jest wynikiem płytkich relacji rodzinnych).

⁸ Badanie własne wykonane w trakcie szkoleń uczniów i nauczycieli Mińska Mazowieckiego, Sokółki, Dąbrowy Górniczej, Bełchatowa, Częstochowy, Ożarowa i warszawskiej dzielnicy Wawer (luty-czerwiec 2014, grupa badawcza 419 osób).

⁹ Rolę inicjującą i stymulującą spełnia w Polsce *komunia święta*, gdzie kultowymi prezentami są komputer stacjonarny lub laptop.

Literatura

- Anderson C. A., Dill K. E.: *Video games and aggressive thoughts, feelings and behavior in the laboratory and in life*. "Journal of Personality and Social Psychology" 2000, No. 78
- Augustynek A.: *Nadmierne użycie komputera i Internetu nowym zjawiskiem społecznym?* [W:] *Komputer w edukacji*. Red. nauk. J. Morbitzer. Akademia Pedagogiczna w Krakowie, Kraków 2005
- Bednarek J.: *Multimedia w kształceniu*. Wydawnictwo Akademickie ŻAK, Warszawa 2006
- Ben-Ze'ev A.: *Miłość w sieci. Internet i emocje*. Dom Wydawniczy Rebis, Poznań 2005
- Bożejewicz W., Jędrzejko M.: *Gry komputerowe i sieciowe jako stymulator zachowań agresywnych dzieci i młodzieży*. Wydawnictwo Akademii Humanistycznej, Pułtusk 2007
- Castells M.: *Spółeczeństwo sieci*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010
- Cyberświat – możliwości, zagrożenia*. Red. J. Bednarek, A. Andrzejewska. Wydawnictwo Akademickie ŻAK, Warszawa 2009
- Człowiek z wielkiej sieci*. Red. M. Walancik, D. Sarzała. Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa – Dąbrowa Górnicza 2012
- Davies R. A.: *A cognitive-behavioral model of pathological internet use*. "Computers in Human behavior" 2001, No. 17
- Desmurget M.: *Teleoglupianie – o zgubnych skutkach oglądania telewizji, nie tylko przez dzieci*. Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2012
- Dziewiecki M.: *Kształtowanie postaw*. Wydawnictwo AVE, Radom 1997
- Dziewiecki M.: *Nowoczesna profilaktyka uzależnień*. Wydawnictwo Jedność, Kielce 2000
- Gajda J.: *Swoistość massmediów i ich oddziaływanie wychowawcze*. [W:] *Edukacja Medialna*. Red. J. Gajda, S. Juszczak, B. Siemieniecki, K. Wenta. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2003
- Goban-Klas T.: *Cywilizacja medialna*. Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2005
- Greenfield D. N.: *Virtual Addiction*. New Harbinger Publications, Oakland 1999
- Guereschi C.: *Nowe uzależnienia*. Wydawnictwo Salwator, Kraków 2010
- Holtkamp J.: *Co oglupia nasze dzieci?* Wydawnictwo Salwator, Kraków 2011
- Jonscher Ch.: *Życie okablowane*. Warszawskie Wydawnictwo Literackie MUZA, Warszawa 2000
- Kiereś H.: *Człowiek i cywilizacja*. Lublin 2006
- Kłos J.: *Między determinizmem a indeterminizmem*. [W:] *Definiowanie McLuhana*. Red. M. Sokółowski. Wydawnictwo UMW, Olsztyn 2006
- Kraut R., Peterson M., Lundmark V. i in.: *Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being?* "American Psychologist" 1998, No. 53
- Krucina J.: *Cywilizacja techniczna a integralny rozwój człowieka*. [W:] *Jakość życia. Człowiek wobec cywilizacji technicznej*. Red. J. Krucina. Wrocław 1977

- Lepa A.: *Pedagogika mass mediów*. Wydawnictwo Archidiecezjalne, Łódź 1998
- Manhal-Baugus M.: *E-therapy: practical, ethical, and legal issues*. "CyberPsychology and Behavior" 2001, No. 4(5)
- Mały słownik cybernetyczny*. Wiedza Powszechna, Warszawa 1973
- Nora S., Minc A.: *The Computerization of Society*. Cambridge MA MIT Press, Cambridge 1981
- Morbitzer J.: *Medialność a sprawność edukacyjna ucznia*. [W:] Człowiek – Media – Edukacja. Red. naukowa J. Morbitzer, E. Musiał. Wydaw. Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, Kraków 2012
- Prensky M.: *Digital Natives. Digital Immigrants*.
<http://www.marcprensky.com/writing/Prensky%20-%20Digital%20Natives,%20Digital%20Immigrants%20-%20Part1.pdf> [dostęp 15.06.2014]
- Pyżalski J.: *Agresja elektroniczna i cyberbullying*. Wydawnictwo Impuls, Kraków 2012
- Ritzer G.: *Magiczny świat konsumpcji*. Warszawskie Wydawnictwo Literackie MUZA, Warszawa 2012
- Ruden R., Byalick G.: *Żartoczny mózg. Pułapki uzależnień*. Wydawnictwo Gunter + Jahr, Warszawa 2003
- Siemieniecki B.: *Pedagogika medialna*. T 1. Red. B. Siemieniecki. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2007
- Small G., Vorgan G.: *iMózg. Jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*. Wydawnictwo Vesper, Warszawa 2011
- Spitzer M.: *Jak uczy się mózg*. Dolnośląska Szkoła Wyższa Edukacji TWP, Wrocław 2008
- Szmajdziński B.: *Syndrom uzależnienia od Internetu*. Wydawnictwo Studio Impuls, Warszawa 2007
- Woronowicz B.: *Uzależnienia. Geneza. Terapia. Powrót do zdrowia*. Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia, Warszawa 2009