

**Agnieszka Zduniak, Krzysztof Rubas, *Uzależnienie młodzieży od internetu. Uwarunkowania społeczne i profilaktyka*, Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2021, ss. 217.**

Współczesne media mają znaczący wpływ na poprawę naszego życia, zwłaszcza życia ludzi młodych. Stają się one istotnym elementem kształtowania ich tożsamości osobowej i społecznej, postaw i zachowań codziennych. Mają ogromną siłę więziotwórczą i wielki potencjał łączenia ludzi, bez względu na dzielące ich dystanse geograficzne. Dzięki tym środkom komunikowania społecznego jest możliwa wymiana informacji, ideałów, wartości i norm oraz wzorów zachowań. Nauka i technika przeobraziły nasze środowiska życiowe, nasz sposób komunikowania się, ale i w pewnym sensie nasz sposób myślenia i działania. Pod wpływem nowych technologii cyfrowych ulegają zmianie podstawowe modele komunikacji społecznej i relacje międzyludzkie. Internet jest rzeczywistością rozpowszechnioną, złożoną i ciągle ewoluującą. Zwłaszcza dla ludzi młodych sieć jest czymś niezwykle naturalnym.

Nowe technologie są prawdziwym dobrem dla ludzkości. Informacje w społeczeństwie sieci – niekiedy zafalszowane – docierają do każdego rodzaju odbiorców, również dzieci, za pomocą urządzeń przenośnych, coraz bardziej sprawnych i poręcznych. Dostęp do sieci to elementarny wymóg funkcjonowania młodzieży szkolnej w dzisiejszym świecie. Słowa i obrazy można przysyłać do najodleglejszych i najbardziej odosobnionych zakątków świata. Internet umożliwia wprost nieograniczoną rozbudowę sieci i pod wieloma względami wzbogaca życie społeczne. Coraz częściej użytkownicy internetu znajdują się w wirtualnym świecie cyberprzestrzeni, a niektórzy z nich, ogarnięci wirtualną obsesją, zaczynają się izolować i zrywać realne więzi społeczne. Proces ten wydaje się trudny do zatrzymania, a nawet poniekąd, do pewnego stopnia, jest nieodwracalny.

Socjologowie podkreślają, że świat on-line stwarza ogromne możliwości nawiązywania relacji, które ułatwiają lub dopełniają relacje bezpośrednie w świecie realnym. Badacze przekonani o pozytywnym wpływie internetu na relacje międzyludzkie twierdzą, że poszerza on i wzbogaca sieci społeczne. Środki masowego przekazu zwielokrotniają możliwości komunikowania społecznego, ale równocześnie ograniczają możliwości interpersonalne w formie osobistych kontaktów, wymiany doświadczeń i bezpośredniego przekazu wartości i norm. Internet umożliwia nawiązywanie kontaktów nowego typu, gdy anonimowi użytkownicy sieci spotykają się na forach dyskusyjnych, omawiając interesujące ich problemy i tematy. Ci, którzy są przekonani o pozytywnym wpływie internetu na relacje międzyludzkie, podkreślają, że poszerza on i wzbogaca sieci społeczne.

Nie brakuje opinii krytycznych. „Okazuje się, że w miarę jak ludzie spędzają coraz więcej czasu, komunikując się on-line i organizując codzienne obowiązki za pośrednictwem sieci, coraz mniej czasu poświęcają pielęgnowaniu bezpośrednich relacji. Niektórzy socjologowie obawiają się, że rozwój internetu spowoduje pogłębienie izolacji jednostek i atomizacji społeczeństwa. Ich zdaniem jednym ze skutków szerokiej dostępności internetu w domu jest to, że ludzie spędzają coraz mniej <cennego czasu> ze swoimi rodzinami i przyjaciółmi. Internet wtargnął do sfery życia prywatnego i zataił granicę między życiem zawodowym a domowym: wielu ludzi pracuje po godzinach w domu –

sprawdza pocztę lub kończy rozpoczęte i niezakończone w pracy zadania. Prowadzi to do ograniczania kontaktów, zaniedbywania relacji z innymi, rezygnacji z tradycyjnych form rozrywki, takich jak teatr czy książka, i ogólnego osłabienia więzi społecznych” (Anthony Giddens). Z internetem wiąże się niebezpieczeństwo i ryzyko uzależnienia się, mylenie świata rzeczywistego z wirtualnym, zastępowania bezpośredniego spotkania i dialogu z ludźmi kontaktami w sieci.

Jeżeli nawet internet jest przestrzenią, w której następuje zagęszczenie kontaktów społecznych, to równocześnie izoluje on od problemów realnego świata. Wielu młodych ludzi żyje w imaginowanej i kreowanej przez siebie przestrzeni. Młodzież współczesna, zwana niekiedy pokoleniem cyfrowym, zdaje sobie sprawę z tego, jak ogromne możliwości stanowią nowe technologie w zakresie łączności, komunikacji i porozumienia między jednostkami i wspólnotami, zawierania nowych znajomości, poszukiwania informacji i wiadomości, dzielenia się opiniami i poglądami, tworzenia nowych wspólnot i sieci. Pozwalają spotkać się oraz poznawać wartości i tradycje innych ludzi, narodów i kultur. Rozmaitość wyrażanych w internecie opinii może być postrzegana jako bogactwo, lecz możliwe jest zamknięcie się w sferze informacji, które są zgodne z naszymi oczekiwaniami i poglądami, bądź też z określonymi interesami politycznymi i ekonomicznymi.

Środki społecznego przekazu odgrywają coraz większą rolę w kształtowaniu potrzeb i pragnień konsumpcyjnych, szczególnie w społeczeństwach, które przechodzą od gospodarki niedoborów do gospodarki obfitości. W reklamach, filmach, serialach, teleturniejach itp. media „kuszają” niemal powszechną dostępnością dóbr konsumpcyjnych, promują wystawną i luksusową konsumpcję, ujednociają preferencje odbiorców. Nawet wśród tych, którzy walczą o zaspokojenie podstawowych potrzeb materialnych, rozbudzone są potrzeby konsumpcyjne „wyższego” rzędu. Konsumpcjonizm lansowany odgórnie przez media i rozwijający się oddolnie w praktyce życia społecznego, prowadzi do ukształtowania się pragmatycznej świadomości, nie zawsze zgodnej ze świadomością etyczną, niekiedy oznacza swoistą „kulturę pustki”. W pragmatycznej świadomości wolność jednostki nabiera charakteru wolności konsumenta (kultura chwili, lansująca kult nowości i natychmiastowości). W cywilizacji cyfrowej nasila się – co jest niepokojące – zjawisko uzależnienia od internetu.

Zjawisko uzależnienia od internetu jest różnie opisywane i wyjaśniane. Poziom tego uzależnienia można mierzyć na różne sposoby, m.in.: a) Zaabsorbowaniem internetem poprzez ustawiczne odczuwanie potrzeby kontaktu z innymi; b) Zwiększającym się czasem spędzonym w sieci; c) Wielokrotnym podejmowaniem nieudanych prób kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z internetu; d) Spędzaniem w internecie więcej czasu niż planuje się; e) Odczuwaniem wewnętrznego niepokoju, a nawet rozdrażnienia, gdy ktoś próbuje ograniczyć nam lub przerwać korzystanie z internetu; f) Ukrywaniem swoich nadmiernych zainteresowań internetem; g) Gdy internet jest dla internauty formą ucieczki od problemów życiowych czy nieprzyjemnych sytuacji; h) Stosowaniem różnorodnych technologii internetowych.

Autorzy opracowania „Uzależnienie młodzieży od internetu. Uwarunkowania społeczne i profilaktyka” podkreślają, że internet stanowi nieodłączny element życia spo-

łecznego, a posługiwanie się komputerem i dostęp do sieci jest we współczesnym świecie koniecznością dla wszystkich, którzy chcą w pełni uczestniczyć w życiu społecznym, kulturalnym, politycznym czy gospodarczym. Świat wirtualny, który niepomiaralnie rozszerza się, niesie ze sobą także pewne niebezpieczeństwa. Zarówno obserwacja potoczna, jak i badania naukowe pokazują, że korzystanie z internetu może wymknąć się spod kontroli jednostki i prowadzić do różnego rodzaju uzależnień, aż po granice patologii społecznej. Także w społeczeństwie polskim mamy do czynienia z użytkowaniem internetu w sposób niewłaściwy, kompulsywny, co pociąga za sobą konsekwencje w sferze zdrowia fizycznego i psychicznego oraz w funkcjonowaniu społecznym jednostek. Medium, które powinno służyć człowiekowi, przejmuje nad nim kontrolę i uzależnia w wieloraki sposób.

W części teoretycznej opracowania Autorzy rozważają dwie kwestie podstawowe, w których omawiają: „Uzależnienie od internetu jako uzależnienie behawioralne” (rozdział I) i „Uzależnienie od internetu” (rozdział II). Czytelnik zapoznaje się z kontrowersjami wokół pojęcia siecioholizmu, z istotą zjawiska uzależnień behawioralnych, z symptomami i kryteriami diagnostycznymi uzależnień, z przyczynami uzależnień od internetu, z fizycznymi, psychicznymi i społecznymi skutkami uzależnienia od internetu. W rozdziale II zostały omówione szczegółowo problemy uzależnienia od internetu we współczesnym świecie: dane statystyczne dotyczące ryzykownego używania internetu, polityka społeczno-zdrowotna krajów Europy, Azji i Ameryki Północnej wobec problemu siecioholizmu, ze szczególnym uwzględnieniem działań profilaktycznych i regulacji prawnych, form terapii psychologicznej i badań nad możliwościami leczenia farmakologicznego.

W części drugiej, o charakterze praktycznym, Autorzy raportu wskazują na działania profilaktyczne ukierunkowane na uświadomienie zagrożeń i możliwych konsekwencji kompulsywnego korzystania z internetu, ale i na wychowanie użytkowników tego medium do racjonalnego i odpowiedzialnego korzystania z niego na co dzień. Podkreślają rolę czynników społecznych w powstawaniu uzależnień (uwarunkowania społeczne) oraz działania profilaktyczne i terapeutyczne, by te nowe technologie nie były zagrożeniem dla człowieka, ale jako użyteczne narzędzia skutecznym sprzymierzeńcem człowieka.

Książka dostarcza rzetelnej wiedzy na temat przyczyn i skutków uzależnienia od sieci, dostarcza ważnych informacji na temat metod profilaktyki i terapii uzależnień od internetu. Ukazuje to zagadnienie także na konkretnym, nowatorskim programie profilaktyki uniwersalnej dla uczniów szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych. Program „Złapany w Sieć” został zrealizowany w 2013 roku przez Stowarzyszenie Wspierania Działań na Rzecz Osób Potrzebujących Pomocy DROGA w Olsztynku i w gminie Olsztynek (objęto nim łącznie 301 osób). Kolejne etapy realizacji projektu to: opracowanie projektu programu profilaktyki uniwersalnej, przygotowanie i przeprowadzenie szkoleń dla realizatorów, ewaluacja formatywna, ewaluacja skuteczności programu, przygotowanie raportu z realizacji i ewaluacji oraz przygotowanie ostatecznej wersji programu.

Korzystanie z internetu, które jest zjawiskiem narastającym w społeczeństwie polskim, niesie ze sobą głębokie zmiany w sposobie komunikowania się ludzi między sobą, ale też może być przyczyną niekorzystnych zjawisk w sferze nawiązywania i podtrzymywania relacji interpersonalnych, a także w świadomości społecznej Polaków oraz w sferze aksjologicznej. Stąd diagnoza tego zjawiska i podejmowanie działań profilaktycznych ukierunkowanych na posługiwanie się nowymi technologiami jest niezwykle ważne nie tylko z teoretycznego, jak i przede wszystkim z praktycznego punktu widzenia. Opracowanie powinno być impulsem do dalszych badań empirycznych, ale i opracowywania nowych programów pomocowych skierowanych do osób wykazujących symptomy problematycznego korzystania z internetu, jak i – przede wszystkim – osób już uzależnionych.

O ile badania nad pozytywnymi i negatywnymi konsekwencjami działania nowych technologii, zwłaszcza zaś internetu, są we współczesnym świecie dość zaawansowane, to w naszym kraju rozpoznanie negatywnych konsekwencji korzystania z zasobów internetu nie jest jeszcze dostateczne. Ważne są także wszelkie działania zmierzające do poznania istoty zjawiska, upowszechnienie społecznej świadomości zagrożeń związanych z dysfunkcyjnym korzystaniem z tego medium oraz profilaktyką i terapią uzależnień od internetu. To właśnie zapewnia opracowanie „Uzależnienie młodzieży od internetu. Uwarunkowania społeczne i profilaktyka”. Książka zainteresuje nie tylko przedstawicieli nauk medycznych, nauk społecznych i nauk o wychowaniu, ale także tych, którzy są odpowiedzialni za kreowanie polityki społecznej w naszym kraju.

*Janusz Mariański*