

Paweł Majchrzak, Nina Ogińska-Bulik

Uzależnienie od internetu

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE • 5

1. CYBERPRZESTRZEŃ – WIRTUALNY WYMIAR LUDZKIEJ EGZYSTENCJI • 9

- 1.1. HISTORIA POWSTANIA INTERNETU • 9
- 1.2. ROZPOWSZECZNIENIE INTERNETU • 12
- 1.3. ZRÓŻNICOWANIE OBSZARÓW UŻYTKOWANIA CYBERPRZESTRZENI • 14
- 1.4. SKUTKI WYKORZYSTYWANIA INTERNETU • 22

2. RYZYKO UZALEŻNIENIA OD INTERNETU • 41

- 2.1. DESTRUKTYWNE ZAANGAŻOWANIE W INTERNET – PRZEGŁĄD ISTNIEJĄCYCH KONCEPCJI • 41
- 2.2. EPIDEMIOLOGIA DESTRUKTYWNEGO ZAANGAŻOWANIA W INTERNET • 57
- 2.3. FORMY ZALEŻNOŚCI OD SIECI • 58

3. UWARUNKOWANIA RYZYKA UZALEŻNIENIA OD INTERNETU • 67

- 3.1. CECHY INTERNETU ZWIĘKSZAJĄCE RYZYKO UZALEŻNIENIA • 67
- 3.2. WŁAŚCIWOŚCI UŻYTKOWNIKA SPRZYJAJĄCE ROZWOJOWI UZALEŻNIENIA • 69

4. METODOLOGIA BADAŃ WŁASNYCH • 95

- 4.1. ZAŁOŻENIA I CEL BADAŃ • 95
- 4.2. PYTANIA I HIPOTEZY BADAWCZE • 97
- 4.3. CHARAKTERYSTYKA OSÓB BADANYCH • 100
- 4.4. ZASTOSOWANE NARZĘDZIA BADAWCZE • 101

5.	ANALIZA WYNIKÓW BADAŃ	• 113
5.1.	SPOSÓB UŻYTKOWANIA INTERNETU	• 113
5.2.	STOPIEŃ RYZYKA UZALEŻNIENIA OD INTERNETU	• 117
5.3.	PORÓWNANIE GRUP O ZRÓŻNICOWANYM POZIOMIE RYZYKA UZALEŻNIENIA OD INTERNETU W ZAKRESIE ANALIZOWANYCH ZMIENNYCH	• 121
5.4.	WYZNACZNIKI RYZYKA UZALEŻNIENIA OD INTERNETU	• 135
5.5.	STRUKTURALNY MODEL ZALEŻNOŚCI POMIĘDZY ZMIENNYMI	• 144
6.	PODSUMOWANIE I IMPLIKACJE PRAKTYCZNE	• 155
	ZAKOŃCZENIE	• 171
	BIBLIOGRAFIA	• 175
	SPIS RYSUNKÓW	• 185
	SPIS TABEL	• 187
	ANEKS	
	Wskazówki do programu minimalizowania RYZYKA UZALEŻNIENIA OD INTERNETU DLA DZIECI I MŁODZIEŻY	• 191
	INDEKS NAZWISK	• 195

WPROWADZENIE

Ogromna dynamika rozwoju zjawiska, jakim jest internet, dostarcza zarówno badaczom, jak i praktykom motywacji do eksploracji samego fenomenu globalnej sieci i poznawania jednej z najszybciej rozrastających się populacji na świecie. Fala przemian niesiona przez cyberprzestrzeń niewątpliwie utwierdza świat w dążeniu do modelu globalnej wioski. Z jednej strony dostarcza niezliczoną liczbę możliwych zastosowań i nieograniczoną pulę informacji potencjalnemu użytkownikowi, z drugiej zaś jest przyczyną niepokojących doniesień o negatywnych skutkach korzystania z wirtualnego środowiska online.

Prowadzone badania, choć oparte na różnych modelach badawczych i założeniach teoretycznych, podejmują wspólną próbę wyjaśnienia przyczyn i konsekwencji oraz stworzenia samego obrazu zachowań, które określa się jako patologiczne użytkowanie internetu (Davis, 2001; Morahan-Martin, Schumacher, 2000). Określenie to, podobnie jak nadmierne użytkowanie sieci czy problematyczne użytkowanie internetu (Shapira i in., 2003), to jedno z najczęściej używanych pojęć mających na celu zdefiniowanie zespołu objawów – zbliżonych do uzależnienia od hazardu – powstających na skutek kontaktu z cyberprzestrzenią. Większość autorów zajmujących się tą problematyką posługuje się pojęciem internetowej zależności (Scherer, za: Chou i in., 2005) czy uzależnieniem od internetu (Young, 1996; Ko i in.,

2006), choć to ostatnie używane jest w sposób nie do końca uprawniony. Uzależnienie od internetu jak dotychczas nie zostało umieszczone w międzynarodowych klasyfikacjach chorób i zaburzeń. Biorąc jednak pod uwagę zgodność badaczy co do obrazu opisywanego zjawiska, rosnącą liczbę doniesień z różnych części świata oraz dane mogące posłużyć określeniu jego epidemiologii, trudno podważyć istnienie problemu.

W świetle tych faktów wydaje się szczególnie ważne prowadzenie badań dotyczących z jednej strony wpływu korzystania z sieci na zdrowie użytkownika, rozumiane jako dobrostan fizyczny i psychiczny, z drugiej zaś poszukiwanie czynników zagrażających i chroniących potencjalnego internautę w zderzeniu z cyberprzestrzenią. Działania te są także istotne w kontekście struktury wiekowej osób korzystających z sieci – bowiem dużą grupę użytkowników, i to najbardziej aktywnych, stanowią dzieci i młodzież. Jak wskazują wyniki badań przeprowadzone na zlecenie fundacji „Dzieci Niczyje”, 91% dzieci korzysta z internetu codziennie lub prawie każdego dnia, 7,3% kilka razy w tygodniu, 1,5% kilkakrotnie w ciągu miesiąca, zaś jedynie 0,1% czyni to nie częściej niż raz w miesiącu (Ogińska-Bulik, 2006). Poziom zaangażowania w to medium, uwarunkowania rozwojowe, a także charakterystyczne właściwości internetu stanowią o skali zagrożeń, na jakie narażeni są młodzi internauci. Uwzględniając obniżający się próg wiekowy inicjacji internetowej – z sieci, nierzadko samodzielnie, korzystają dzieci 5–6-letnie – konieczne jest stworzenie odpowiednich działań profilaktycznych. Mogłyby one odegrać znaczącą rolę w ochronie przed negatywnymi skutkami nadużywania internetu, zwłaszcza w sytuacji, kiedy jego powszechność w Polsce nie osiągnęła jeszcze swoich maksymalnych rozmiarów. Nie oznacza to próby wstrzymania jego rozwoju, lecz edukację w zakresie bezpiecznego i sensownego korzystania z jego zasobów.

Należy także stworzyć spójny system terapeutyczny dla osób zgłaszających trudności wynikające z użytkowania sieci. Aby tego dokonać, konieczne jest opracowanie odpowiednich narzędzi do oceny ryzyka uzależnienia od internetu, które mogłyby być zastosowane do celów diagnostycznych lub w badaniach naukowych.

Dodatkową wartością prac empirycznych dotyczących użytkowania globalnej sieci może być zastosowanie uzyskanych wyników w różnych dziedzinach gospodarczych, w których konieczny jest dostęp i korzystanie z internetu w codziennej pracy. Jak donosi Saratoga Institute, zgodnie z przeprowadzonymi badaniami nad nieodpowiednim użytkowaniem internetu w roku 2000 60% badanych przedsiębiorstw dyscyplinowało pracowników za niewłaściwe praktyki online, włączając w to korzystanie z czatów, e-maili, pornografii, zaś 30% zwolniło pracowników za podobną działalność (Greenfield, Davis, 2002).

Ze społecznego i naukowego punktu widzenia obszar badań nad internetem, uwzględniając skalę i zasięg zjawiska oraz technologizację i informatyzację życia, wydaje się szczególnie ważny i obiecujący. Poniższa praca podejmuje próbę jego eksploracji oraz wychodzi naprzeciw wcześniejszemu opisywanym zapotrzebowaniom. Głównym jej celem jest ustalenie psychologicznych wyznaczników zachowań związanych z korzystaniem z internetu, determinujących ryzyko uzależnienia od sieci. Celem praktycznym jest przygotowanie przesłanek do programu profilaktycznego, chroniącego przed ryzykiem uzależnienia od cyberprzestrzeni.

Książka składa się z sześciu rozdziałów. Rozdział I zawiera informacje dotyczące historii internetu, jego rozpowszechnienia, zróżnicowanych obszarów sieci oraz skutków społecznych i podmiotowych, wynikających z wykorzystywania tego medium. Rozdział II obejmuje problematykę ryzyka uzależnienia od sieci w świetle istniejących teorii i badań. Zawiera także charakterystykę podstawowych symptomów oraz dane dotyczące epidemiologii zjawiska. Rozdział III odnosi się do problematyki uwarunkowań ryzyka uzależnienia od sieci, wśród których uwzględniono zarówno czynniki związane z samym internetem, jak i cechy internauty, mogące zwiększać prawdopodobieństwo wystąpienia opisywanego zjawiska. Szczególny nacisk, w grupie determinant podmiotowych, położono na zmienne temperamentalno-osobowościowe. Rozdział IV poświęcony jest metodologicznym aspektom pracy. Zawarty w nim został cel, pytania oraz hipotezy badawcze, charakterystyka zastosowanych metod oraz prezentacja badanej grupy. Rozdział V obejmuje analizę wyników badań własnych, przeprowadzonych na grupie 400 studentów trzech największych łódzkich

uczelni. W rozdziale VI dokonano podsumowania i interpretacji uzyskanych rezultatów w kontekście postawionych hipotez i zaczerpniętych z literatury danych oraz przedstawiono implikacje praktyczne. W aneksie znajdują się wskazówki pomocne w skonstruowaniu programu profilaktycznego, minimalizującego ryzyko uzależnienia od internetu, przygotowane w oparciu o wyniki przeprowadzonych badań.

1. CYBERPRZESTRZEŃ – WIRTUALNY WYMIAR LUDZKIEJ EGZYSTENCJI

1.1. HISTORIA POWSTANIA INTERNETU

Historia powstania internetu sięga drugiej połowy lat pięćdziesiątych i jest nierozzerwalnie związana z okresem zimnowojennych napięć pomiędzy dwoma ówczesnymi supermocarstwami – Stanami Zjednoczonymi i Związkiem Radzieckim. Ze względu na niepokojąco duże postępy w dziedzinie technologii kosmicznych, jakie poczynił komunistyczny reżim, prezydent Eisenhower sformułował jeden z najważniejszych dla współczesnej sieci priorytetów – badania nad nowymi technologiami, mogącymi stanowić wzmocnienie militarnego potencjału państwa. W styczniu 1958 roku powołano do tego celu Agencję Zaawansowanych Projektów Badawczych (ARPA – Advanced Research Projects Agency, przekształconą w 1972 roku w Agencję Zaawansowanych Projektów Badawczych Obrony DARPA – Defense Advanced Research Projects Agency), która w roku 1967 rozpoczęła projekt budowy zdecentralizowanej sieci komputerowej, określanej jako ARPANET. Połączone ze sobą komputery ośrodków wojskowych miały stanowić gwarancję ciągłości komunikacji w sytuacji zniszczenia konwencjonalnych środków łączności, do jakiego doszłoby podczas nuklearnego konfliktu (Kantrowitz, Rogers, 1994). W początkowej fazie rozwoju sieć połączeń obejmowała 15 ośrodków wojskowych i akademickich na terenie

USA (O'Neill, 1995). O jej dalszym dynamicznym powiększaniu się zdecydowały między innymi trzy istotne fakty: opracowanie protokołu FTP – File Transfer Protocol, który umożliwiał przesyłanie plików, a w dalszej perspektywie tworzenie bibliotek programów (Bisson, 2007); stworzenie przez Vintona Cerfa i Roberta Kahna protokołu komunikacyjnego TCP/IP – Transmission Control Protocol/Internet Protocol (Peterson, 2005) – jednego z najważniejszych narzędzi odpowiedzialnych za nawiązywanie komunikacji i przekazywanie danych pomiędzy połączonymi w sieć komputerami oraz opracowanie przez Roya Tomlinsona programu do przesyłania wiadomości w sieci rozproszonej, znanego dziś powszechnie jako e-mail (Cavender, 1998). W 1973 roku zrealizowano pierwsze międzynarodowe połączenie pomiędzy Stanami Zjednoczonymi a Wielką Brytanią (University College of London), przy udziale norweskiego obserwatorium sejsmologicznego – NORSAR, zaś w 1977 roku na Uniwersytecie Wisconsin powstał pomysł sieci TheoryNet, która została oparta na systemie e-mail i połączyła komputery ponad 200 naukowców (Denning i in., 1983). Dalszy rozwój połączeń sieciowych jest nierozzerwalnie związany z amerykańskimi ośrodkami naukowymi, które nie mając dostępu do ARPANET, do którego przyłączane były jedynie placówki współpracujące badawczo z Departamentem Obrony USA, postanowiły stworzyć, za namową Narodowej Fundacji Nauki – NSF, alternatywny system powiązanych elektronicznie ze sobą zakładów naukowych CSNET – Computer Science Network (Denning i in., 1983). Początkowo projekt ten obejmował konsorcjum 11 uniwersytetów, ale już w 1984 roku CSNET składał się z 84 ośrodków akademickich, zajmujących się informatyką i inżynierią i był połączony z ARPANET, uwolnionym w 1983 roku z ograniczeń związanych z funkcjami wojskowymi, które przejęte zostały przez odrębny system – MILNET (Smith, 2007). Stopniowo sieć połączeń nabierała wymiaru międzynarodowego – przyłączono do niej ośrodki znajdujące się w Izraelu, Korei Południowej, Australii, Niemczech, Japonii. Powstała nowa metoda łączenia się z siecią – poprzez modem, co miało również kolosalne znaczenie dla rozwoju internetu w Polsce. Pod koniec 1990 roku Tim Berners-Lee, informatyk pracujący dla Europejskiej Organizacji Badań Jądrowych, stworzył jeden z najważniejszych elementów współczesnego internetu – WWW (*World Wide Web*) (Pastan, 1996).