

Studia Bezpieczeństwa Narodowego
Zeszyt 29 (2023)
ISSN 2028-2677, s. 35-56
DOI: 10.37055/sbn/171017

Instytut Bezpieczeństwa i Obronności
Wydział Bezpieczeństwa, Logistyki i Zarządzania
Wojskowa Akademia Techniczna
w Warszawie

National Security Studies
Volume 29 (2023)
ISSN 2028-2677, pp. 35-56
DOI: 10.37055/sbn/171017

Institute of Security and Defense
Faculty of Security, Logistics and Management
Military University of Technology
in Warsaw

WPŁYW TECHNOLOGII CYFROWYCH NA KSZTAŁTOWANIE OSOBOWOŚCI

THE EFFECT OF DIGITAL TECHNOLOGY ON SHAPING PERSONALITY

Marcin Dąbrowski

ORCID: 0000-0003-2830-9256

Wojskowa Akademia Techniczna im. Jarosława Dąbrowskiego w Warszawie

Abstrakt. Celem artykułu jest wyeksponowanie problematyki uzależnienia od technologii cyfrowych, która ma charakter globalnej plagi. Wykazano na podstawie analizy istniejących już danych, że wraz ze wzrostem populacji rośnie liczba użytkowników, a tym samym liczba osób uzależnionych. Pomimo, że uzależnienie od technologii cyfrowych ma charakter behawioralny to istnieją badania kliniczne, które wskazują na takie samo uszkodzenia mózgu osób uzależnionych, jak w przypadku uzależnień chemicznych. Zjawisko to można zaobserwować poprzez zmianę zachowania, przyzwyczajzeń, w tym przestrzegania ogólnych norm społecznych oraz zmianę nawyków życiowych często przyjmując formę rezygnacji z podstawowych czynności higienicznych na korzyść zaoszczędzenia czasu na obcowanie z elektroniką. Jak wskazują dane statystyczne szczególnie narażone jest najmłodsze pokolenie oraz młodzież, ponieważ dynamiczny rozwój technologii jest ukierunkowany w głównej mierze właśnie na tę grupę docelową. Pionierami w badaniach w tym obszarze są Stany Zjednoczone Ameryki, które również przodują w statystykach populacji uzależnionej od elektroniki, wobec czego przeznaczają kolosalne środki zarówno na badania kliniczne jak i działalność profilaktyczną oraz leczniczą. W związku dynamicznie rozwijającym się zjawiskiem uzależnień w Polsce zaistniała konieczność porównania podejścia do problemu obu tych państw. Przedstawiono rekomendacje działań prewencyjnych w postaci reżimu czasowego spędzania czasu z elektroniką, przy jednoczesnej komparacji wytycznych z oceanu oraz wytycznych krajowych. Dokonano również przeglądu dostępnej metody terapeutycznej, gdzie standardy amerykańskie wskazują na powodzenie 12 kroków jako skutecznego leczenia z wysoką gwarancją braku nawrotu choroby. Niestety w Polsce terapia ta cieszy się niską skutecznością. Przeprowadzona analiza danych statystycznych pozwoliła na potwierdzenie hipotezy, iż uzależnienia od technologii cyfrowych nie tylko wykazują rosnący trend, ale również działają destrukcyjnie na codzienne życie osób związanych z problemem. Należy uznać, że najbliższe lata a w szczególności rozwój technologii cyfrowych będą tylko te zagrożenie potęgować w związku z czym istnieje zasadna konieczność eksponowania przedmiotowej problematyki w każdej postaci celem dotarcia do świadomości jak największej liczby osób.

Słowa kluczowe: uzależnienia od Internetu, społeczeństwo cyfrowe, bezpieczeństwo społeczne, technologie cyfrowe, uzależnienia behawioralne

Abstract. The aim of the article is to highlight the issue of addiction to digital technologies, which is a global plague. It has been shown, based on the analysis of existing data, that as the population grows, the number of users increases and, consequently, the number of addicts increases. Although addiction to digital technologies is behavioral in nature, there are clinical studies that indicate brain damage in addicts is the same as in the case of chemical addictions. This phenomenon is manifested by changing behavior and habits, including compliance with general social norms and changing life habits, often taking the form of giving up basic hygiene activities in favor of saving time for contact with electronics. As statistical data indicate, the youngest generation and youth are particularly vulnerable, because the dynamic development of technology is mainly aimed at this target group. The pioneers in research on this matter are the United States of America, which also leads in the statistics of the population addicted to electronics, therefore allocating colossal resources to both clinical research and preventive and therapeutic activities. Due to the dynamically developing addiction phenomenon in Poland, there was a need to compare the approach to the problem of both countries. Recommendations for preventive actions are presented in the form of a time regime for spending time with electronics, while comparing guidelines from overseas and domestic ones. There was also a review of available therapeutic methods, where both American and Polish standards indicate the success of the 12-step method as an effective treatment with a high guarantee of no recurrence of the disease. The analysis of statistical data allowed to confirm the hypothesis that addiction to digital technologies not only shows a growing trend, but also has a destructive effect on the everyday life of people associated with the problem. It should be recognized that the coming years, and in particular the development of digital technologies, will only intensify this threat, therefore there is a justified need to highlight the subject matter in every form in order to reach the awareness of as many people as possible.

Keywords: Internet addiction, digital society, social security, digital technologies, behavioral addictions

Wprowadzenie

W współczesnym świecie zdominowanym przez technologie cyfrowe, społeczeństwo przyzwyczajane jest do obecności elektroniki w przeróżnej postaci już od momentu narodzin. Pierwsze zabawki czy urządzenia, które reklamowane są w mediach jako produkty wspomagające wychowywanie potomstwa „szczęśliwych” rodziców, naszpikowane są elektroniką sprzężoną z siecią cyfrową, zwaną Internetem. Podstawienie dziecku tabletu, laptopa czy telefonu stało się sposobem na „kupienie” odrobiny wolnego czasu w natłoku codziennych obowiązków czy pogodzeniu pracy lub nauki z macierzyństwem. Nie byłoby w tym nic nadzwyczajnego, gdyby nie fakt, że ten rodzaj przyjętego w skali globalnej standardu jest zalążkiem „choroby” cywilizacyjnej pokolenia nowego milenium. W drodze rozwoju przyzwyczajania, wspierane coraz to nowszymi zdobyczami techniki oraz wyrafinowanymi socjotechnikami wirtualnych mediów, ewoluują stając się poważnym zagrożeniem dla kształtowania świadomości społecznej i zdolności do samodzielnego racjonalnego myślenia. Materializacja tego rodzaju zagrożeń często przyjmuje formę całodobowego przywiązania osoby do urządzeń

cyfrowych połączonych do sieci, przy czym jak wskazują badania i statystyki problem ten dotyczy osób bez względu na wiek. Nie bez znaczenia pozostaje tu zachodnia kultura, która poprzez kreowanie specyficznych trendów wpływa na zachowania społeczeństw na całym świecie a szczególnie młodzieży. Modne stało się wśród rówieśników posiadanie najnowszego telefonu z aplikacjami takimi „Facebook”, „Tik Tok” i innymi social mediami, w których to, jeśli nie wykazujesz aktywności przez dłuższy czas to tracisz na popularności we własnym środowisku lub bardziej brutalnie rzecz ujmując „nie istniejesz”. Równie absorbującym czas stały się internetowe gry video, gdzie statystyczny 10-latek spędza około 5 godzin dziennie (<https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/gry-sieciowe-jak-narkotyki/>) zaniedbując tym samym relacje i obowiązki rodzinne. Zjawisko to wraz z wiekiem dorastania ulega nasileniu przekraczając cyklicznie granice norm społecznych i absorbując coraz więcej czasu pojedynczym jednostkom osobowym.

Metodologia badań

Celem artykułu jest wyeksponowanie uzależnienia od technologii cyfrowych, które są zagrożeniem dla użytkowników w ujęciu społecznym. Problem badawczy został zdefiniowany na przedstawieniu rosnącego problemu oraz zweryfikowaniu czy uzależnienie zmienia osobowość w tym behawioralne przyzwyczajenia, stosunek do norm społecznych a w skrajnych przypadkach ma poważny wpływ na wykonywanie podstawowych czynności życiowych. Zgodnie z hipotezą, uzależnienia powodują zmiany w ludzkim mózgu co manifestowane jest poprzez zmianę zachowania osób zmagających się z problemem. W związku z czym w artykule dokonano przedstawienia mechanizmu uzależnienia behawioralnego przy jednoczesnym wykazaniu jakie skutki uboczne niesie za sobą nadmierne obcowanie z technologią cyfrową. Metodą badawczą polegającą na kompilacji, analizie oraz przetwarzaniu danych i informacji pochodzących z istniejących źródeł wykazano, że czas spędzany globalnie przez użytkowników w sieci stale rośnie. Dodatkowo biorąc pod uwagę te same źródła danych statystycznych należy wywnioskować, że odsetek populacji uzależnionej od technologii cyfrowej rośnie wraz z przyrostem populacji i użytkowników w sieci, gdzie zakładając, że 6% użytkowników jest uzależnionych problem stale nabiera na rozmiarze. Liderem w prowadzeniu badań nad uzależnieniem są Stany Zjednoczone Ameryki, dodatkowo w kraju tym istnieje dobrze rozwinięta zarówno profilaktyka jak i metody leczenia tego typu zaburzeń. Dlatego też została przeprowadzona analiza porównawcza rozwiązań stosowanych w USA i Polsce celem poznania różnic oraz ustalenia na jakim jesteśmy etapie względem państwa będącego liderem w walce z tego typu zaburzeniami. Punktem kulminacyjnym

artykułu jest przedstawienie jedynej dotąd metody terapeutycznej 12 kroków, która jest stosowana z powodzeniem USA, przy czym z niskim skutkiem w Polsce, gdzie analiza ma na celu detekcję różnic stosowanych w tych krajach z jednoczesnym wskazaniem źródła niepowodzenia tej metody w Polsce.

Przegląd dostępnych badań

Dostępna literatura przedmiotu badań jest dość obszerna choć niejednoznaczna, co należy rozumieć przez rozproszenie wątku statystyk i mechanizmu przyczynowo-skutkowego uzależnienia. Badania nad uzależnieniem od np. Internetu są prowadzone stosunkowo od niedawna tj. początek lat 90, przy czym ze względu na podmiot istnieje różnica pomiędzy badaniami krajowymi jak i zagranicznymi. W ostatniej dekadzie pojawiło się wiele różnych poradników, broszur i instrukcji bezpiecznego korzystania z sieci. Powstaje coraz więcej publikacji naukowych na temat oddziaływania technologii cyfrowych na ludzki mózg jak również coraz szerzej opisywane jest dysfunkcjonalne korzystanie z Internetu (Błachnio, Przepiórka, Rowiński 2014, s. 5-7). Najnowsze badania przepływu krwi w mózgu wykonywane metodą PET/SPECT ujawniają, że uzależnienie od Internetu powoduje identyczne zmiany w strukturze ludzkiego mózgu jak na przykład w przypadku zażywania kokainy (<https://www.poradnia.pl/internet-jak-kokaina.html>). Niestety pomimo wielu starań nie udało się dotrzeć do żadnych źródeł, choć badania nad tego rodzaju uzależnieniami nie są „tajemną wiedzą”. Przyczyną takiego stanu rzeczy może być fakt, że producenci, marketingowcy poważnych koncernów specjalizujących się w produkcji cyfrowej elektroniki oraz twórcy social mediów zdają sobie sprawę z mechanizmu jaki występuje na drodze podatności ludzkiej i uzależnień w tej sferze, natomiast zyski jakie są osiąmane powodują, że problematyka ta jest wygaszana lub marginalizowana. W Polsce pomimo braku wiedzy nad prowadzeniem empirycznych badań w tej materii instytucją wiodącą jest Ministerstwo Zdrowia, które cyklicznie wydaje roczny raport statystyczny wraz z rekomendacjami i wytycznymi dla placówek leczniczych. Nie bez znaczenia pozostaje również działalność organizacji pozarządowych, które prowadzą badania statystyczne i podejmują akcje profilaktyczne dla dzieci i młodzieży, przy czym należy zwrócić uwagę, że są to tylko działania prewencyjne i w żaden sposób nie opisują mechanizmu uzależnienia od technologii cyfrowych.

Problematyka diagnostyki uzależnień od technologii cyfrowych

Przedstawiona problematyka uzależnienia jest o tyle złożona, że nie ma postawionej granicy co jest normą a co już stanem zaburzenia czy chorobą w tej materii, natomiast nie ulega wątpliwości, że obecne w klinikach zdrowia

psychicznego zdecydowana większość dzieci, młodzieży jak i dorosłych to osoby z problemami tzw. Zespołu Uzależnienia od Internetu (ZUI), ang. Internet Addiction Syndrome (IAS). (Young 2017, s. 34) Zjawisko jest stosunkowo nowym zagrożeniem i z tego tytułu występuje często spotykana problematyka co do nazewnictwa oraz diagnozy rodzaju uzależnień, wobec czego używa się takich terminów, (<https://psycholog-online.tv/uzaleznienie-od-internetu-jak-je-rozpoznać/>) które sklasyfikowała Kimberly Young, profesor psychologii na Uniwersytecie Pittsburgh w Bradford i jednocześnie założycielka pierwszego w stanach Centrum Uzależnień od Internetu, które działała już od 1995 roku:

- sieciorholizm (netaholics) lub sieciorzależność (netaddiction),
- cyberzależność lub cybernałóg (cyberaddiction),
- internetoholizm, internetozależność (Internet addiction),
- uzależnienie komputerowe (computer addiction),
- zaburzenia spowodowane zależnością od Internetu (Internet addiction disorder),
- infoholizm, infozależność (information addiction).

W Polsce uzależnienia cyfrowe zostały przedstawione nieco inaczej, przy czym jest to klasyfikacja współbieżna i również oparta na założeniach prof. Young (Marczuk, Zakrzewski 2015, s. 4):

- Przeciążenie informacyjne (information overload) to nałogowe surfowanie w sieci w poszukiwaniu nowych informacji. Prowadzi do zmniejszenia wydajności pracy i destabilizuje interakcje z członkami rodziny.
- Uzależnienie od sieci internetowej (net compulsions) przejawia się w ciągłej obecności w sieci, np. udział w grach hazardowych i sieciowych, udział w aukcjach internetowych albo dokonywanie zakupów online. Prowadzi do nadmiernych wydatków i problemów w pracy.
- Erotomania internetowa (cybersexual addiction), to nałogowe używanie stron dotyczących seksu i pornografii, które niszczy relacje w związkach.
- Socjomania internetowa (cyber-relational addiction) to uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych. Przedkładanie znajomości internetowych nad realne prowadzi do osłabienia, a nawet zerwania relacji z przyjaciółmi i rodziną w świecie rzeczywistym.
- Uzależnienie od komputera (computer addiction) to spędzanie czasu przy komputerze bez konieczności łączenia się z Internetem, np. obsesyjne granie w gry komputerowe.

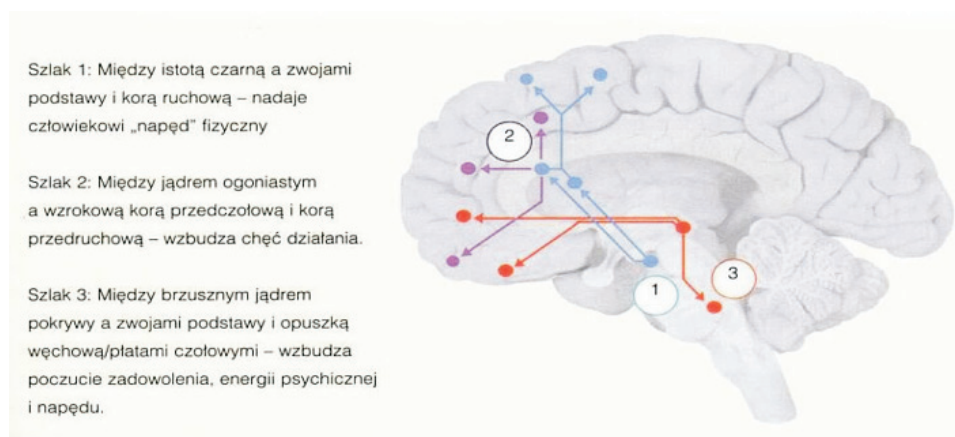
Godnym podkreślenia jest fakt, że dotychczas zaburzenia te nie zostały uznane za jednostkę chorobową (<https://wylecz.to/psychologia-i-psychiatria/uzaleznienie-od-internetu/>) i z tego powodu nie ma oficjalnej jednoznacznej definicji tego

zjawiska. Niemniej jednak należy uznać, że wszystkie rodzaje uzależnień z przedstawionej klasyfikacji wskazują na te same mechanizmy uzależnienia.

Mechanizm uzależnień od technologii cyfrowych

Medycyna dzieli uzależnienia na dwie kategorie takie jak chemiczne, które są wywołane przez różnego rodzaju substancje takie jak np. alkohol, środki odurzające, nikotyna, kofeina oraz behawioralne, które są wynikiem cyklicznego powtarzania zachowań powodujących poprawienie nastroju z jednoczesnym nadmiernym praktykowaniem ich np. hazard, współżycie seksualne, słodczyce, nadmierne jedzenie (Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii, 2010, s 7). Niezależnie od zaprezentowanego uzależnienia w ludzkim organizmie zawsze występują jednakowe zjawiska z niewielkimi różnicami.

Istotnym dla zrozumienia tego mechanizmu jest budowa ludzkiego mózgu, która w swej strukturze zawiera taki ośrodek jak układ nagrody. Oczywiście, w ludzkim mózgu (Rys. 1) istnieje wiele obszarów na które działa uzależnienie, ale kluczową jest właśnie ta struktura, bo w niej mają początki uzależnienia. Układ nagrody, jako ośrodek przyjemności jest to zbiór struktur mózgowych związanych z motywacją i kontrolą zachowania. Ewolucyjnie, mechanizm ten wykształcił się, aby zwiększać prawdopodobieństwo zachowań potencjalnie korzystnych dla organizmu.



Rys. 1. Lokalizacja w ludzkim mózgu układu nagrody

Źródło: <https://www.is.umk.pl/~duch/Wyklady/KogP/06-emocje.htm> [dostęp 12.11.2023]

W rzeczywistości obszar ten jest odpowiedzialny za podstawowe funkcje zapewniające przetrwanie jednostki, takie jak pobieranie pokarmu, reprodukcja celem zapewnienia trwałości gatunku czy ucieczkę/obronę w stanie zagrożenia. Każde zachowanie powodujące aktywację tego obszaru powoduje tzw. wysyp hormonów „szczęścia” takich jak na przykład dopamina lub serotonina, bezpośrednio do receptorów znajdujących się w tym układzie. Sytuacja powoduje, że niezależnie od tego czy wypijemy lampkę szampana, obejrzymy fotografię z pięknym krajobrazem czy zażyjemy melatoninę na sen nasz mózg zalewany jest tymi neurotransmiterami, które wprawiają nas w pewien stan euforii. Oczywiście trzeba mieć w tym momencie świadomość, że nie odbywa się to bez strat dla organizmu. Zbyt częsta ekspozycja układu nagrody na prezentowane neuroprzekazniki, które pełnią funkcje „doręczyciela przyjemności” powoduje nadmierne przyzwyczajanie receptorów mózgu do absorpcji hormonów (Lieberman, Long 2018, s. 66). Zjawisko powoduje, że nasz mózg domaga się stałej a nawet zwiększonej dawki „hormonu szczęścia” celem utrzymania pozytywnego nastroju. W przypadku braku dostarczania przez dłuższy czas przykładowo dopaminy organizm odczuwa stan depresyjny, czyli przeciwny do uczucia przyjemności. Jest to załączek uzależnienia psychicznego.

Należy podkreślić, że nie tylko dopamina i serotonina wykazują symptomy uzależnienia mózgu od hormonów, ale również endorfina czy adrenalina, która jest nazywana hormonem stresu (Lieberman, Long 2018, s. 37). Endorfina, która aktywuje się po spożyciu np. tabliczki czekolady, wprowadzenia w zabawny nastrój i śmiech lub w wyniku nadmiernego obciążenia organizmu wysiłkiem sportowym np. „endorfiny biegaczy” cechuje się tym samym mechanizmem oddziaływania na ludzki mózg. Podobna sytuacja występuje w przypadku sportów ekstremalnych takich jak skoki spadochronowe, nurkowanie czy wyścigi samochodowe, które powodują uwolnienie w krótkim czasie dużych porcji adrenaliny do organizmu skutkując, że hormon, który powinien chronić nas tylko w sytuacjach zagrożenia życia jest nadmiernie absorbowany do receptorów czyniąc je podatnymi na kolejne dawki i nieodpartą chęć powtarzania tej czynności, która go dostarcza. W przypadku adrenaliny występuje dodatkowe zagrożenie, które jest spowodowane ryzykownym zachowaniem w postaci przekraczania granic w celu uzyskania zwiększonego wyrzutu tego hormonu do receptorów (Jakubik 2002, s. 137). Zjawisko to jest częstą przyczyną zgonów sportowców ekstremalnych.

W tym miejscu sobie należy uświadomić w jakim stopniu długotrwałe korzystanie z cyfrowych urządzeń elektronicznych ma zbliżone skutki. Każdy z nas posiadając telefon komórkowy, może dzięki niemu skontaktować się z ludźmi oddalonymi o setki kilometrów, co uważa nie tylko za wygodę, ale traktuje to również jako przyjemność. Codzienne śledzenie wydarzeń z kraju i świata w ulubionej aplikacji mobilnej powoduje, że z niecierpliwością oczekujemy na jakąś niespodziewaną informację. Każde

powiadomienie o skomentowaniu naszego postu, zdjęcia czy „lajkowanie” na portalu społecznościowym powoduje wewnętrzną małą radość, która objawia się uwolnieniem pewnych ilości hormonów. Podobna sytuacja występuje podczas grania w gry video, przy czym w tym przypadku dochodzi efekt hazardu (Liberman, Long 2018, s. 38). Oczywiście powyższe sytuacje polegające na korzystaniu z cyfrowej elektroniki powodują, że nasz mózg nie jest nadmiernie zalewany hormonami szczęścia, ale ciągła ekspozycja, która polega na kilkuletnim, wielogodzinnym obcowaniu z tą technologią sprawia, że w jednostce czasowej ilość hormonów się kumuluje. Czysto teoretycznie można by postawić tezę, że jeden skok spadochronowy spowoduje tyle samo wyrzutu adrenaliny z dopaminą do receptorów, co X godzin spędzonych przed ekranem, przy czym wartość X zależna jest również od treści przeglądanych w sieci. Należy przez to rozumieć, że strony z erotyką czy filmy typu „horror” dostarczają o wiele więcej emocji a tym samym powodują większy wyrzut hormonów do mózgu w porównaniu do pozostałych treści.

Analizując mechanizm uzależnienia należy jeszcze uwzględnić jeden podział, który występuje w układzie nagrody. Mowa tu o podziale na doświadczanie przyjemności związanej z samym efektem nagradzania. Pierwszy z podziału to okres oczekiwania na nagrodę, drugi to odbiór samej nagrody, przy czym ludzki mózg często najsilniej (pozytywnie) przeżywa ten pierwszy etap (Turlejski 2015, s. 15). Zjawisko to jest szczególnie wyeksponowane w uzależnieniu od hazardu, gdzie gracze klasyfikują odczuwanie większej przyjemności podczas oczekiwania na wyniki niż samej wygranej w przypadku „trafienia”. Dzieje się tak, ponieważ uwalnianie dopaminy związane jest głównie z oczekiwaniem na nagrodę (dopamina jest odpowiedzialna za chcenie, pożądanie, motywację do osiągnięcia nagrody).

Początkowo do znacznego wzrostu zawartości dopaminy dochodzi, gdy spotka nas miła niespodzianka tzn. sms od znajomego lub zaskakująca informacja na portalu społecznościowym. Przy powtarzaniu nagradzania, ilość dopaminy wydzielanej po otrzymaniu nagrody spada, jednak jest ciągle wysoka po sygnale zwiastującym nadejście nagrody, czyli gdy oczekujemy na te miłe zdarzenie (Turlejski 2015, s. 15). Ten mechanizm oczekiwania powoduje, że notorycznie sięgamy po telefon i sprawdzamy pocztę, komunikatory czy portale społecznościowe. W ten sposób wystawiając nasz mózg na długoterminową, cykliczną ekspozycję nawet drobnych ilości hormonu powodujemy, że po pewnym czasie zaczyna występować zjawisko tolerancji a w przypadku odstawienia, występuje zespół abstynencyjny. W związku z czym, jeżeli kontakt człowieka z środkiem masowego przekazu, jakim jest Internet, prowadzi do zaburzeń zachowania, możemy mówić o uzależnieniu i do głównych objawów, możemy zaliczyć (Barłóg 2015, s. 198):

- *tolerancję* – coraz mniejszy poziom satysfakcji wynikającej z korzystania z Internetu przez jednakową ilość czasu, co prowadzi do potrzeby coraz dłuższego przebywania w sieci,

- *zespół abstynencyjny* – pojawiający się już po kilku dniach od zaprzestania korzystania z sieci.

Ozespole abstynencyjnym możemy mówić, gdy pojawią się przynajmniej dwa objawy z następującej listy (<https://psycholog-online.tv/uzaleznienie-od-internetu-jak-je-rozpoznać/>):

- pobudzenie psychoruchowe,
- lęk,
- obsesyjne myśli o Internecie i tym, co się w nim dzieje,
- obniżenie nastroju,
- fantazje i marzenia związane z Internetem,
- dowolne bądź mimowolne poruszanie palcami w sposób charakterystyczny dla korzystania z klawiatury komputerowej.

Zjawisko to jest szczególnie zauważane wśród nastolatków, którzy mają stany depresyjne w momencie spadku atrakcyjności ich profili społecznościowych w sieci lub przerwania ciągłości komunikowania się z znajomymi przez urządzenia cyfrowe.

Statystyki uzależnień od technologii cyfrowej

Według specjalistów (psychologów), aby zdiagnozować u danej osoby uzależnienie od Internetu należy stwierdzić u niej równoczesne wystąpienie co najmniej trzech objawów spośród przedstawionych (Biechowska 2016, s. 5).

- odczuwanie silnego pragnienia lub poczucia przymusu korzystania z sieci;
- wystąpienie trudności z samokontrolą dotyczącą powstrzymania się od omawianej czynności, tzw. zachowanie kompulsywne;
- złe samopoczucie wywołane brakiem dostępu do komputera jako przejaw wystąpienia zespołu abstynencyjnego;
- zjawisko tolerancji, czyli sytuacji, gdy konieczne staje się wydłużanie czasu przeznaczonego na korzystanie z Internetu;
- utrata innych dotychczasowych zainteresowań;
- spędzanie dużej ilości czasu na omawianej czynności, mimo jej destrukcyjnego wpływu na stosunki społeczne czy zdrowie.

W związku z tak przedstawionymi objawami, należy zadać sobie pytanie, ile z powyższych punktów pasuje do chorego. Odpowiedzi będą niejednoznaczne, ponieważ jak już wspomniano nie ma oficjalnych norm odnośnie do ilości czasu, kliknięć czy wyciągnięć telefonu z kieszeni. Dlatego w nawiązaniu do badania przeprowadzonego przez prof. Kimberly Young (Nieroba, Zawłocki, Niewiadomski 2015, s. 57), która ostrzegała przed ścisłym mierzaniem uzależnienia od technologii cyfrowych

w kategoriach czasu, zalecana jest mierzalność w postaci destrukcji życia osobistego spowodowanego uzależnieniem. Według prof. Young patologiczne używanie Internetu to zaburzenie kontroli nawyków niepowodujące intoksykacji, natomiast istotnie i wyraźnie pogarszające funkcjonowanie człowieka we wszystkich sferach jego życia (Ministerstwo Zdrowia 2016, s. 2). W tym miejscu należy podkreślić, iż jest zasadnicza różnica pomiędzy pracą przy komputerze w niektórych zawodach a używaniem komputera w celu nagradzania „siebie”, odprężenia się, odreagowania, ucieczki od codzienności, czy „zabicia” przysłowiowego czasu, w przeciwnym razie każda osoba pracująca biurowo spełniałaby warunki do uznania jej za uzależnioną. Dlatego powstało pewne kryterium wynoszące granicznie między 38-40 godz. tygodniowo, które już świadczy o uzależnieniu i w ten sposób odróżnia osoby zawodowo zajmujące się korzystaniem z Internetu od osób uzależnionych (Biechowska 2016, s. 13). Zgodnie wynikami badań Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego, które wskazują, że ok. 6% osób korzystających z Internetu jest od niego uzależnione pozwala to przedstawić realną skalę problemu i w tym celu przytoczono dane statystyczne. Dane upowszechnione (Rys. 2) w postaci raportu Digital Global Overview Report (<https://datareportal.com/reports>) wskazują liczbę użytkowników technologii cyfrowych. Oprócz danych globalnych przytoczono również statystyki z Stanów Zjednoczonych Ameryki oraz Polski.

Na podstawie raportów z poprzednich lat 2014 -2023 rok (Tabela 1) przeprowadzono również analizę danych statystycznych celem zrozumienia jak kształtuje się trend.

Tabela 1. Internet na świecie (zestawienie 2014 – 2023 rok)

	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
POPULACJA [mld]	7.22	7.35	7.40	7.49	7.61	7.69	7.77	7.89	7.98	8.06
UŻYTKOWNICY MOBILNI [mld]	3.60	3.73	4.22	4.96	5.06	5.11	5.16	5.29	5.34	5.60
UŻYTKOWNICY SIECI [mld]	2.98	3.17	3.45	3.81	4.08	4.43	4.57	4.88	5.03	5.30
UŻYTKOWNICY SOCIALMEDIÓW[mld]	2.01	2.20	2.54	2.90	3.29	3.49	3.81	4.55	4.70	4.95

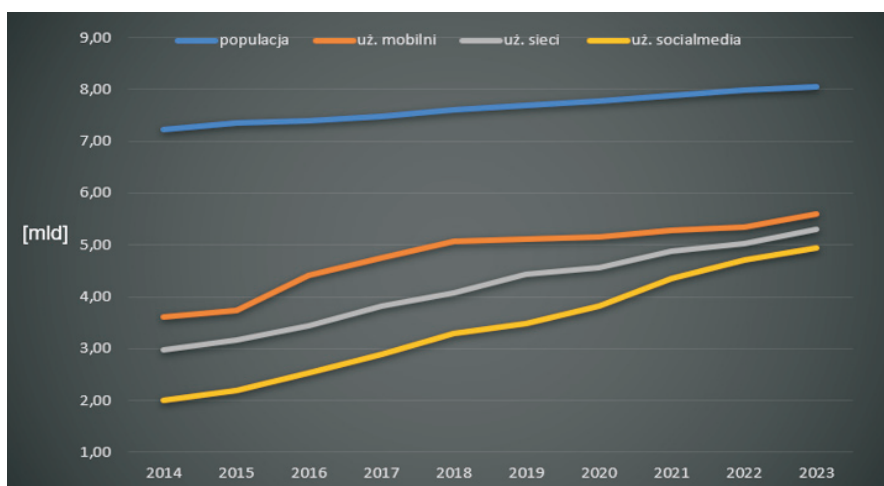
Źródło: Opracowanie własne na podstawie global raport.

Dane zawarte w tabeli przedstawiono w postaci wykresu celem łatwiejszej interpretacji.



Rys. 2. Internet na świecie, Polsce i USA - dane 2023 rok

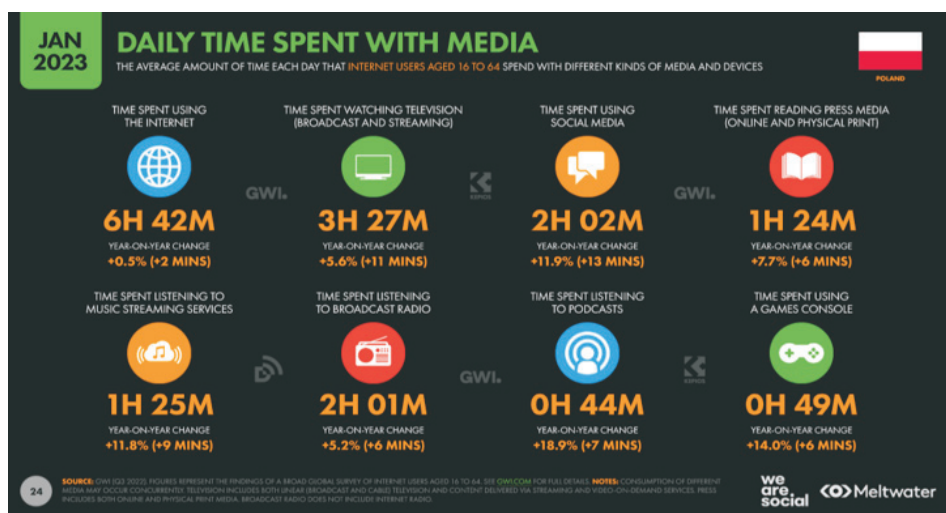
Źródło: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-october-global-statshot> [dostęp 12.11.2023]



Rys. 3. Interpretacja graficzna danych z tabeli 1.

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych z Global Report.

Analiza trendu wskazuje, że wraz z wzrostem liczby populacji następuje współbieżny wzrost użytkowników w sieci a co za tym idzie również rośnie liczba uzależnionych od technologii cyfrowych, która stanowi 6% całkowitej liczby użytkowników. Przytoczono również statystykę (Rys. 4) średniego czasu spędzanego w sieci z podziałem według źródła mediów.



Rys. 4. Czas spędzany w mediach (Polska 2023 rok)

Źródło: <https://www.znajdzreklame.pl/blog/kampanie-internetowe/digital-2023-najnowszy-raport-dotyczacy-internetu-w-polsce/> [dostęp: 11.11.2023]

Dodatkowo najnowszy raport z 2023 roku sporządzony przez Instytut Pokolenia w Warszawie (<https://raportsmartfon.institutpokolenia.pl/wp-content/uploads/2023/06/RAPORT-Smartfon>) przedstawia również niepokojące dane:

- 64% dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6,5 lat korzysta z urządzeń mobilnych, 25% czasu dobowego codziennie;
- 63% dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6,5 lat zdarzyło się bawić smartfonem lub tabletem bez konkretnego celu;
- 82% dzieci w wieku 9–17 lat codziennie korzysta ze smartfona, gdy łączy się z Internetem;
- 70% dzieci w klasach I–III szkoły podstawowej korzysta z Internetu przede wszystkim przez smartfony;
- u nastolatków średni czas obecności w sieci za pośrednictwem telefonu wynosi 188,3 minuty dziennie;
- ponad 61% starszych nastolatków uważa, że powinno mniej korzystać ze smartfonów, ale jednocześnie 37,5% próbowało to zrobić – bez powodzenia;

- co trzeci nastolatek (33,6%) wykazuje wysokie natężenie wskaźników problematycznego użytkownika Internetu (PUI), a trzech na stu bardzo wysokie (3,2%);
- średni wiek użytkownika systematycznie korzystającego z Internetu wynosi 9 lat i 7 miesięcy;
- nastolatki po raz pierwszy używają Internetu mobilnego już średnio 30 minut po obudzeniu.

Prezentowane dane wyraźnie wskazują na problematykę z czasem spędzonym z urządzeniami w sieci, przy czym niepokojący jest fakt przedziału wiekowego badanych.

Konsekwencje uzależnienia od technologii cyfrowych

Jak każde uzależnienie, Zespół Uzależnienia od Internetu powoduje druzgoczące skutki zarówno dla organizmu jak i życia osobistego chorego. Jak już wspomniano nie należy mierzyć uzależnienia od technologii cyfrowych czasem poświęconym na zaspokojenie potrzeb, lecz poziomem destrukcji życia, rozumianego przez pryzmat przyzwyczajzeń w stosunku do podstawowych norm przyjętych społecznie. Należy zwrócić uwagę na fakt, że uzależnienie powoduje zaburzenia w szerokim spektrum codziennych podstawowych czynności i obowiązków (Tabela 2).

Tabela 2. Skutki uboczne, ryzyko i zagrożenia związane z technologią cyfrową

ZDROWIE FIZYCZNE	ZDROWIE PSYCHICZNE	EDUKACJA I ROZWÓJ POZNAWCZY CZŁOWIEKA	CZYNNIKI PSYCHOSPOŁECZNE	ŻYCIE SPOŁECZNE
wady postawy	zaburzenia koncentracji uwagi	niższa samokontrola	obniżenie poziomu zadowolenia z życia	niższy poziom zaufania
otyłość	lęk	niższa umiejętność kształtowania woli	mniejsza empatia	brak poczucia prywatności
nadciśnienie tętnicze	depresja	gorsza kontrola emocji	brak postawy altruistycznej	podatność na manipulacje (fake news) i radykalizacje
cukrzyca typu II	stres	rozproszenie uwagi		
krótkowzroczność	uzależnienia (od Internetu, od gier)	gorsze osiągnięcia w nauce		
zaburzenia snu		brak zdolności krytycznego myślenia		

W tabeli 3 przedstawiono zakres szkód jakie powoduje uzależnienie od technologii cyfrowych (smartfonów, komputerów, telefonów) w ujęciu dojrzwania człowieka. Prezentowane dysfunkcje jakie wiążą się z uzależnieniem mają szerokie spektrum oddziaływania na zdrowie fizyczne oraz psychiczne. Zmieniają nawyki, zaburzają funkcjonowanie zgodnie z przyjętymi normami społecznymi, wpływają na obniżenie intelektu co przekłada się na obniżenie poziomu wykształcenia danej jednostki osobowej. Należy dodać, że ten rodzaj uzależnienia absorbuje dużą ilość czasu co przekłada się również na produktywność w pracy czyniąc tym samym zmniejszenie wydajności pracownika.

Na podstawie obserwacji behawioralnych oraz badań klinicznych zostały przeprowadzone badania precyzujące grupę uzależnień od Internetu (<https://internetaddictsanonymous.org/pl/opinia-lekarzy/>). Sugeruje się, że ten rodzaj uzależnienia jest podobny do uzależnienia chemicznego a wyniki badań pokazują, że urządzenia cyfrowe mogą wpływać na mózg w taki sam sposób, jak kokaina i alkohol. Badacze porównali skany mózgu młodych ludzi uzależnionych od Internetu ze skanami mózgu ich rówieśników, którzy kontrolują czas spędzany w sieci, i odkryli, że mózgi osób z internetowym nałogiem miały uszkodzone włókna istoty białej odpowiedzialne za przetwarzanie emocji, uwagę wykonawczą i podejmowanie decyzji. (<https://www.poradnia.pl/internet-jak-kokaina.html>).

Tabela 3. Uzależnienie od technologii cyfrowych a dysfunkcje w dojrzwaniu

ZAGROŻENIA DOJRZEWANIA FIZYCZNEGO	ZAGROŻENIA DOJRZEWANIA PSYCHICZNEGO	ZAGROŻENIA DOJRZEWANIA DUCHOWEGO	ZAGROŻENIA DOJRZEWANIA SPOŁECZNEGO
przeciążenie dzieci pracą intelektualną	promowanie egocentryzmu	redefiniowanie wartości	osłabienie roli rodziny w życiu dziecka
pasywne formy spędzania czasu wolnego	społeczna akceptacja egoizmu	eliminowanie z wychowania i języka wielu wartości	odgrywanie ról społecznych niedostosowanych do wieku dziecka
kult mięśni i siły fizycznej u chłopców lub kult zgrabnej sylwetki u dziewcząt	przekonanie, że celem rozwoju nie jest dojrzałość, lecz samozadowolenie	pomniejszanie roli religijności	zagrożenia dla możliwości funkcjonowania młodych ludzi w rolach zawodowych
kult farmakologii			deformowanie wielu ról społecznych
			podważanie podstawowych autorytetów

Oczywiście jednostkowo jest to znikomy problem natomiast biorąc pod uwagę liczbę uzależnionych osób w skali globalnej to uwidacznia się rzeczywisty rozmiar problemu. Uzależnieni mają tendencję poświęcania codziennych czynności takich jak higiena osobista, spożywanie posiłków czy sprzątanie na korzyść obcowania z technologią cyfrową. Szczegółowo problematykę przedstawiono w tabeli 4, która prezentuje obecność smartfonów w sytuacjach życiowych dzieci i nastolatków. Badania wyraźnie wskazują, że wraz z wiekiem dorastania czas obcowania z smartfonem rośnie a w niektórych przypadkach takich jak spożywanie z posiłków, korzystanie z toalety czy przemieszczanie się, telefony nierozłącznie towarzyszą badanym. Badania na podstawie obserwacji terapeutów wykazały również, że rozwój uzależnienia następuje dosyć szybko, bowiem:

- 25% internautów uzależnia się już w ciągu pierwszych 6 miesięcy,
- 58% w ciągu 6–12 miesięcy,
- 17% po ponad roku.

Należy podkreślić fakt, że im młodsza osoba tym szybciej następuje jej uzależnienie, ponieważ połączenia mózgowe oraz zdolności percepcyjne do adopcji otaczającego świata nie są tak wyrobione w młodym organizmie jak w przypadku osób dorosłych.

Tabela 4. Obecność smartfonów w sytuacjach życiowych dzieci i nastolatków

PROBLEM	9-12 LAT	13-15 LAT	16-19 LAT
Mam smartfon obok siebie w trakcie snu (bliżej niż 1m)	17,2%	48,6%	82,4%
Używam smartfonu w trakcie śniadania	18,2%	53,7%	79,1%
Używam smartfonu w trakcie innych posiłków	18,4%	72,1%	92,2%
Mój smartfon jest włączony w trakcie lekcji* - pytanie z doprecyzowaniem	2,2%	18,9%	41,8%
Mój smartfon jest włączony w trakcie lekcji, ale jest wyciszony	44,1%	33,1%	44,8%
W trakcie lekcji mój smartfon jest wyłączony	43,9%	41,2%	18,8%
Nie mam smartfonu w szkole	19,8%	6,8%	4,6%
Mój smartfon posiada program kontroli rodzicielskiej	31,8%	28,6%	6,8%
Zabieram smartfon kiedy idę do toalety	9,8%	65,2%	96,7%
Korzystam ze smartfonu w trakcie lekcji (w celach pozaedukacyjnych)	6,2%	34,3%	37,6%
W trakcie lekcji nasi nauczyciele wykorzystują smartfony w celach edukacyjnych	2,8%	15,3%	23,1%
Wychodząc z domu zawsze zabieram ze sobą smartfon	49,2%	81,9%	98,2%

Źródło: Raport z 2023 roku, Instytut Pokolenia



Rys. 5. Rodzaje niebezpiecznych treści, z jakimi mieli kontakt badani.

Źródło: Problematyczne używanie Internetu przez młodzież raport z badań

Nie bez znaczenia pozostają również treści przeglądane w Internecie przez nieletnich (Rys 5). Statystyki ukazują, że zdecydowana większość dzieci i młodzieży ma dostęp do sieci poza kontrolą rodzicielską. Taki stan rzeczy powoduje, że młodzież często naśladuje oraz czerpie inspirację z oglądanych treści co prowadzi do degradacji zachowania a w połączeniu ze stanem depresyjnym może doprowadzić do zagrożenia życia.

Profilaktyka zapobiegania i leczenie uzależnienia od technologii cyfrowych

W leczeniu uzależnień od technologii cyfrowych nie stosuje się farmakoterapii. Wyjątkiem są stany leczenia doraźnego objawów takich jak agresja czy depresja. W związku z czym jedyną metodą leczenia jest terapia i wsparcie psychologiczne. Kluczowym zadaniem jest zapobieganie uzależnieniu poprzez przestrzeganie reżimu czasowego obcowania z technologią cyfrową, przy czym tak samo jak nie ma granicy między uzależnieniem a korzystaniem rekreacyjnym to również nie ma jednoznacznej granicy co do wyznaczania czasu spędzonego z technologią. Dlatego zostały wypracowane pewne schematy i wytyczne, które w sposób ilościowy wyznaczają pewne normy korzystania z urządzeń cyfrowych. Profesor Kimberly Young, która jest niekwestionowanym

amerykańskim pionierem w tej dziedzinie uważa, że ważne jest, aby rodzice ustalili zasady dotyczące korzystania z Internetu, aby pomóc swoim dzieciom uniknąć uzależnienia, ponieważ dzieci już w wieku trzech lat mogą się uzależnić, wobec czego zaleca następujące wytyczne (Young, 2017, s 34), które są uznane za oficjalne granice czasu korzystania z urządzeń w USA:

- narodziny – 3 lata: nigdy;
- 3–6 lat: jedna godzina dziennie/nadzorowany czas;
- 6–9 lat: dwie godziny dziennie;
- 9-12 lat: dwie godziny dziennie/trochę niezależności w mediach społecznościowych;
- 12–18 lat: niepodległość/dieta cyfrowa.

Z punktu widzenia czasu prezentowane wytyczne nie są zbyt restrykcyjne natomiast ciężko jest zachować reżim we współczesnym świecie, gdzie dzieci otoczone są technologią cyfrową prawie w każdej zabawce.

W Polsce utworzono również rekomendacje, które powstały na podstawie badań diagnostycznych. W tych wytycznych również zaleca się niekorzystanie z urządzeń do ukończenia trzeciego roku życia przez dziecko (Tabela 6).

Tabela 6. Optymalne granice korzystania przez dzieci z technologii cyfrowych

PROBLEM	ROZWIĄZANIA OPTIMALNE	GRANICE PO KTÓRYCH UJAWNIAJĄ SIĘ CYBERZABURZENIA
Granice pierwszego kontaktu z przekazem cyfrowym (w tym TV)	Od ukończenia 3 roku życia	Oglądanie obrazu telewizyjnego lub korzystanie jako zabawki ze smartfonów od wczesnego dzieciństwa
Początek korzystania ze smartfonów	Od 9/10 roku życia Dla wieku 9-10 lat - 1 godzina dziennie, co drugi dzień	Wprowadzenie smartfonu do aktywności dziecka przez 9 rokiem życia, szczególnie bez granic czasowych. Cyberzaburzenia ujawniają się już przy używaniu dłuższym niż 3 godziny dziennie
Czas korzystania ze smartfonów	9-12 lat - 1,5 godziny dziennie wg modelu: 1-1-0-0-1-1-0-0-... (dwa dni korzystania, jeden dzień moratorium na używanie) 13-14 lat - do 2 godzin dziennie wg modelu: 1-1-1-0-0-1-1-1 (jeden dzień w tygodniu bez smartfonu) 15-17 lat - do 2,5 godzin dziennie wg modelu: 1-1-1-0-0-1-1-1 (jeden dzień w tygodniu bez smartfonu)	Powyżej 2 godzin, bez przerwy w korzystaniu z urządzeń cyfrowych. Ryzyko szybko wzrasta przy zdublowanym korzystaniu z urządzeń np. oglądanie TV i równoczesne korzystanie ze smartfonu. Długotrwałe korzystanie ze sfery wymuszających długą obecność (social media, gry komputerowe)
Granice łącznego dobowego korzystania z różnych urządzeń cyfrowych - smartfon, TV, komputer, tablet, urządzenia do gier	9-12 lat - do 3 godzin 13-14 lat - do 4 godzin 15-17 lat - do 5 godzin	Nasze obserwacje sugerują następującą zależność: klasyczna dobowo życiowa aktywność dziecka mieści się w granicach 7.00-12/23.00 czyli 15/16 godzin. Zaburzenia ujawniają się jeśli aktywność cyfrowa przekracza 1/3 aktywności dobowej. Bardzo szybko narastają gdy stanowią 1/2 aktywności dobowej

Źródło: Raport z 2023 roku, Instytut Pokolenia

Porównując wytyczne możemy zauważyć, że odmiennie od rekomendacji amerykańskich prezentuje się wiek 3-9 lat, gdzie wcale nie zaleca się korzystania z technologii. W granicach 9-12 lat jedynie jedną godzinę dziennie z przerwami co drugi dzień. W wieku 13-17 lat 2-2,5 godziny co w stosunku do zaleceń prof. Young jest o połowę bardziej restrykcyjne.

W wyniku porównania danych rekomendowanych przez oba państwa należy uznać krajowe normy jako bardziej restrykcyjne. Przyczyną takiego stanu rzeczy prawdopodobnie może być fakt, że w Polsce uzależnienia od technologii cyfrowych pojawiły się stosunkowo niedawno w porównaniu do Stanów Zjednoczonych natomiast zjawisko miało charakter o wiele bardziej dynamiczny co skłoniło specjalistów do ustalenia drastyczniejszych reżimów bezpieczeństwa. W tabeli 6 przedstawiono łączny czas korzystania z urządzeń takich jak telewizja, laptop, tablet, smartfon konsole do gier, ponieważ według lekarzy i terapeutów wpływa to równomiernie na uzależnienie od technologii cyfrowych. W tym miejscu należy podkreślić, że respektowanie wytycznych nie powinno być stosowane „co do minuty” natomiast należy również mieć świadomość, że przekroczenie jednej trzeciej dobowej aktywności dziecka (od 7 do 23) powoduje ujawnienie się zaburzeń a aktywność powyżej połowy dobowego czasu skutkuje znacznym natężeniem stanu uzależnienia.

Oprócz profilaktyki istnieje również program terapii założonej z 12 kroków. Jest to terapia grupowa, realizowana poprzez leczenie stacjonarne w ośrodkach która z sukcesem jest realizowana w Stanach Zjednoczonych (Young 2017, s. 14) od przeszło 30 lat (uzależnienia od Internetu), co zresztą skłoniło krajowych terapeutów do wprowadzenia tej metody również w Polsce. Należy podkreślić, że program terapii 12 kroków dedykowany jest wszystkim uzależnieniom niezależnie od rodzaju nałogu (alkohol, środki odurzające, hazardu oraz erotomana) co wskazuje na to jak silne jest uzależnienie od technologii cyfrowych. Coraz więcej krajowych placówek medycznych i ośrodków leczenia uzależnień korzysta z tego programu, ponieważ w USA przynosi on długotrwałe efekty w postaci znikomego nawrotu choroby w stosunku do innych metod. Niestety w Polsce skuteczność tej metody jest niska i w sieci można natrafić artykuły naukowe mówiące o braku efektywności terapii, gdzie autor jednego z nich pisze, iż wiele badań wskazuje, że ci, którzy przestają pić alkohol w wyniku terapii 12 kroków mają wyższy wskaźnik nawrotów do nałogu, niż ci, którzy przestają pić sami (Mikołajczyk 2013, s. 27). Co może zatem być powodem takiego stanu rzeczy, dlaczego za oceanem metoda jest skuteczna a w Polsce nie? Aby uzyskać odpowiedź na te pytanie należy dokonać komparacji treści zawartych w terapii (Tabela 7.). Program leczenia jest to dość długa droga, która na początku pomaga utrzymać abstynencję, to potem służy rozwojowi człowieka, poprawiając jego codzienne podejście do świata, życia i siebie. Każdy punkt w metodzie przypisany jest do innych czynności, które mają zmienić behawioralne przyzwyczajenia chorego. Celem zwrócenia uwagi na różnicę programową stosowaną w obu tych krajach dokonano przedstawienia ich

w postaci tabelarycznej w punktach. Szczegółowa analiza punktów terapii pozwoli wyciągnąć wnioski odnośnie skuteczności.

Tabela 7. Porównanie terapii 12 kroków Polski i USA

krok	Polskie wytyczne 12 kroków	Wytyczne USA 12 kroków
1	Przyznaliśmy, że jesteśmy bezsilni wobec komputera, Internetu lub innej technologii i że straciliśmy kontrolę nad swoim życiem.	Uznaj uzależnienie
2	Uwierzyliśmy, że siła większa od nas samych może przywrócić nam zdrowie.	Rozważ profesjonalną pomoc
3	Postanowiliśmy powierzyć naszą wolę i nasze życie opiece Boga, jakkolwiek Go pojmujemy.	Utwórz harmonogram
4	Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny.	Praktykuj uważność
5	Wyznaliśmy Bogu, sobie i drugiemu człowiekowi istotę naszych błędów.	Ustaw czas bez urządzenia
6	Staliśmy się całkowicie gotowi, aby Bóg uwolnił nas od wszystkich wad charakteru.	Zidentyfikuj wyzwalacze
7	Zwróciliśmy się do Niego w pokorze, aby usunął nasze braki.	Szukaj wsparcia
8	Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim.	Znajdź alternatywne zajęcia
9	Zadośćuczyniliśmy wszystkim, wobec których było to możliwe, z wyjątkiem tych przypadków, gdy zraniłoby to ich lub innych.	Korzystaj z narzędzi zwiększających produktywność
10	Prowadziliśmy nadal obrachunek moralny, z miejsca przyznając się do popełnianych błędów.	Ogranicz media społecznościowe
11	Dążyliśmy poprzez modlitwę i medytację do coraz doskonalszej więzi z Bogiem, jakkolwiek Go pojmujemy, prosząc jedynie o poznanie Jego woli wobec nas oraz o siłę do jej spełnienia.	Twórz strefy wolne od technologii
12	Przebudzeni duchowo w rezultacie tych kroków, staraliśmy się nieść posłanie innym nałogowym użytkownikom komputera i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach.	Wyznaczaj cele

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/siecioholizm/grupy-samopomocy-dla-osob-uzaleznionych-od-komputera/> [dostęp 12.11.2023] <https://diamondrehabthailand.com/how-to-overcome-internet-addiction/> [dostęp 12.11.2023]

Analiza prezentowanych w tabeli 12 kroków pozwala jednoznacznie stwierdzić, że metoda stosowana w Polsce gruntownie różni się od amerykańskiej odpowiedniczki. Przede wszystkim uwagę przyciąga prostota kroków wymienionych w terapii rodem ze Stanów Zjednoczonych. Nawiązuje ona do kierunkowych wytycznych

skupiających się na prostych czynnościach mających na celu stopniowe uwalnianie się od przyzwyczajęń. W przeciwieństwie do polskiej wersji nie nawiązuje sił wyższych a jedynie uwarunkowana jest na własnych zdolnościach pacjenta. Dodatkowo krajowa wersja skoncentrowana jest na dużej roli poczucia winy chorego, co jest niezauważalne w alternatywnej metodzie w związku z czym nie jest skupiana uwaga na problemie chorego tylko otoczeniu. Jest to dość ważne z punktu widzenia psychologii, aby wspierać chorego a nie indukować w nim poczucie winy, które sprzyja chęci pozostawania w nałogu „aby zapomnieć” i nie odczuwać swojej zaniżonej wartości. W związku z tak przedstawioną analizą należy wnioskować, że skoncentrowanie się na stopniowym wyznaczaniu celów wraz z odcinaniem się od wyzwalaczy jest podejściem o wiele bardziej skutecznym niż skupianie się na indukowaniu w chorym poczucia winy oraz wiary w siły wyższe.

Przeprowadzona analiza jest tylko powierzchowna, ponieważ porównaniu podlegały poszczególne etapy terapii 12 kroków nie zagłębiając się w metody i techniki stosowane do realizacji tych kroków. Niemniej jednak pozwoliło to na wyeksponowanie zasadniczych różnic pomiędzy podejściami do leczenia i być może to jest źródłem niepowodzenia stosowania tej terapii w kraju zarówno w leczeniu uzależnienia od technologii cyfrowych jak i innych uzależnień.

Wnioski

W artykule dokonano weryfikacji w jakim stopniu uzależnienia od technologii cyfrowych są zagrożeniem dla użytkownika w ujęciu społecznym. Potwierdzono słuszność hipotezy, że uzależnienie zmienia osobowość w tym behawioralne przyzwyczajenia, stosunek do norm społecznych a w skrajnych przypadkach ma poważny wpływ na wykonywanie podstawowych czynności życiowych. Analiza statystyk branżowych publikacji jednoznacznie wskazuje na rosnący trend uzależnienia wśród dzieci i młodzieży w skali krajowej oraz globalnej a zaburzenia codziennych czynności uważane za dysfunkcyjne wykazuje już co czwarty użytkownik Internetu wśród nastolatków. Na tej podstawie należy stwierdzić, że przekraczanie ponadnormatywne granic czasu korzystania z technologii cyfrowych destrukcyjnie wpływa na życie i prowadzi do uzależnienia.

Społeczeństwo staje się coraz bardziej zaniepokojone tzw. „nałogami behawioralnymi”, zarówno „starymi” (hazard, nałogowe uprawianie seksu, pracoholizm, zakupoholizm itp.), jak i nowymi, czyli pochłanianie dużo czasu poprzez nadmierne korzystanie z nowych mediów. Należy również zauważyć, że większość starych nałogów zostało wchłonięte do sfery Internetu jak np. hazard, zakupoholizm czy erotomania cyfrowa. Technologie cyfrowe, które we współczesnym świecie są nieodłącznym elementem życia codziennego mają swoje skutki uboczne

i prowadzą do uzależnienia. Badania, które są realizowane dopiero od kilkunastu lat obnażają skalę problemu w skali globalnej. Uzależnienia najmłodszego pokolenia od technologii cyfrowej ma destrukcyjny wpływ na dorastanie i rozwój pojedynczej jednostki osobowej. Zaburzone jest zdrowie psychiczne i fizyczne, przy jednoczesnej dysfunkcyjności w życiu codziennym. Uzależnienie od technologii cyfrowych jak każde uzależnienie behawioralne wymaga ścisłego leczenia i objęcia chorego dedykowaną terapią co jest procesem powolnym. Natomiast brak podjęcia działań skutkuje obniżeniem intelektu co przekłada się na osiągnięcia w nauce oraz pracy zawodowej. Rosnący trend uzależnień od technologii cyfrowych w tym Internecie jest niezauważalny przy pojedynczej osobie, natomiast w skali całego państwa uzależnienie to pretenduje do czołowych chorób społecznych XXI wieku. Na przedstawione zaburzenia nie ma leku a jedyną metodą prewencyjną jest wychowanie dzieci i młodzieży w reżimie czasowym korzystania z technologii cyfrowych. Analiza porównawcza wytycznych stosowanych w celu profilaktyki wykazała niewielką różnicę między krajowymi rekomendacjami a Stanami Zjednoczonymi, które wiodą prym w badaniach nad uzależnieniami związanymi z technologią cyfrową. Nieco inaczej sytuacja wygląda w leczeniu terapią 12 kroków, ponieważ analiza wykazała gruntowną różnicę pomiędzy metodą Polską a tą za oceanem. Należy uznać, że tak jak uzależnienie stało się globalnym problemem tak i metody leczenia oraz profilaktyki powinny być ujednocicone, gdzie program 12 kroków, który z powodzeniem jest realizowany za oceanem cieszy się w kraju niską skutecznością. W związku z czym należy dążyć do zmiany podejścia i modyfikacji programu 12 kroków tak aby odpowiadał on standardom amerykańskim.

Niestety mając na uwadze dynamiczny rozwój technologii cyfrowych problem uzależnień będzie tylko przybierał na sile i znaczeniu w następnych pokoleniach co wręcz wymusza konieczność szukania nowych metod profilaktycznych jak i samego leczenia.

BIBLIOGRAFIA

- [1] Barłóg, M. J. 2015, Uzależnienie od Internetu i jego osobowościowe determinanty, *Hygeia Public Health*, 50(1) [online]. Dostępne pod adresem <http://www.h-ph.pl/pdf/hyg-2015/hyg-2015-1-197.pdf> [dostęp: 14.11.2023].
- [2] Błachnio, A., Przepiórka, A., Rowiński, T., 2014. Dysfunkcyjne korzystanie z Internetu – przegląd badań, *KUL Warszawa 2014, Psychologia Społeczna*, 9 (31).
- [3] Gortad, I., 2018, Rodzaje i objawy sieciorholizmu [online]. Dostępne pod adresem: <https://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/sieciorholizm/rodzaje-i-objawy-sieciorholizmu> [dostęp: 14 listopada 2023].
- [4] Habrat, B., 2016, Zaburzenia Uprawiania Hazardu i Tak Zwane Nałogi Behawioralne. Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa Wszechświat, 118, 1–3/2017.

- [5] Instytut Pokolenia, 2023, Raport-smartfon, Smartfon? Tak, ale z głową! Jak ustalać zasady bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych [online]. Dostępne pod adresem: <https://instytutpokolenia.pl/raport-smartfon-2/> [dostęp: 10.11.2023]
- [6] Jakubik, A., 2002, Zespół uzależnienia od Internetu, *Studia Psychologica* 3.
- [7] Janicka, U., 2015. Wpływ cyfrowych mediów na mózg, *Polskie Towarzystwo Przyrodników im. Kopernika, Wszechświat*, 116, 7-9.
- [8] Kimberly, S. Y., Nabucco de Abreau C., 2017. Profilaktyka, diagnoza, terapia uzależnienie od Internetu, *Poradnik dla terapeutów i lekarzy, Polska wersja, Ministerstwo Zdrowia*, ISBN 9788394223328.
- [9] Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii, 2010, *Uzależnienie od narkotyków Podręcznik dla terapeutów*, ISBN 978-83-934334-8-3.
- [10] Krzyżak-Szymańska, E., 2018, *Uzależnienia technologiczne wśród dzieci i młodzieży. Teoria, praktyka, terapia – wybrane zagadnienia*, Kraków ISBN 978-83-8095-457-1.
- [11] Liberman, Z.D., Long M.E., 2018, *Dopamina, mózg chce więcej. Naturalny dopalacz*, wyd. Feeria science, Łódź ISBN: 9788372298331.
- [12] Marczuk, D., Zakrzewski, L., 2015. *Cyberprzestrzeń szanse i zagrożenia kilka słów o ...*, Fundacja ku lepszemu, Warszawa – Rzeszów.
- [13] Mikołajczyk, 2013, Dwanaście anonimowych kroków donikąd, *Zeszyty Naukowe Uczelnianej Rady Doktorantów Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego* 1.
- [14] Ministerstwo Zdrowia, 2019, *Problematyczne używanie Internetu przez młodzież, Raport z badań* [online]. Dostępne pod adresem <https://www.gov.pl/attachment/c04aeabe-84e8-4feb-b893-8189e096e2bc> [dostęp: 14.11.2023]
- [15] Nieroba, E., Zawłocki, I., Niewiadomski K., 2015, *Dorastanie w cyfrowym świecie – problem uzależnienia od komputera i Internetu*, Politechnika Częstochowska, *Growing up in the Digital World – the Problem of Addiction to Comp.*
- [16] Nizio, M., 2021. *Neuroplastyczność mózgu w zjawisku uzależnienia od Internetu – CBTIA*, Uniwersytet Adama Mickiewicza, Poznań, ISBN: 978-83-65599-37-7.
- [17] Przewłocki, R., 2017, *Uzależnienia opioidowe, mechanizmy, terapia*, *Wszechświat*, 118, 1-3/2017.
- [18] [Telegraph.co.uk](https://www.telegraph.co.uk), [online]. Dostępne pod adresem <https://www.poradnia.pl/internet-jak-kokaina.html>, [dostęp: 11.07.2023].
- [19] Wąglowski, P., 2000, *Uzależnienie od Internetu - wstępny szkic problematyki prawnej*.
- [20] Woronowicz, B., 2013, *Uzależnienie od komputera i sieci (siecioholizm)* [online]. Dostępne pod adresem <https://www.mp.pl/pacjent/psychiatria/uzaleznienia/74360,uzaleznienie-od-komputera-i-sieci-siecioholizm>, [dostęp: 11.11.2023].