

PROF. DR HAB. JAN F. TERELAK

*Wyższa Szkoła Suwalsko-Mazurska w Suwałkach*

## **UZALEŻNIENIE OD INTERNETU JAKO NOWE ZJAWISKO KULTURY INTEGRACYJNEJ VS KONSUMPCYJNEJ**

### **Wstęp**

Koniec XX wieku cechował się pierwszymi korzyściami jakie ludzkość zaczęła dyskutować w skali globalnej, będącymi pochodną kilkudziesięcioletniej eksploracji Kosmosu. Udział ogromnego kapitału finansowego i intelektualnego w badania kosmiczne, bez względu na pierwotne cele strategiczno-obronne USA i ZSRR jako fundatorów badań kosmicznych do celów militarnych, obecnie po ich umiędzynarodowieniu przynosi korzyści aplikacyjne w wielu dziedzinach życia współczesnego człowieka. Niektóre z nich, jak np. w zakresie medycyny kosmicznej (np. zapobieganie osteoporozie, monitorowanie procesów fizjologicznych, miniaturyzacja bioprotez, itp.) są przede wszystkim wykorzystywane przez bogate państwa kapitalistyczne, inne, jak np. rozwój komunikacji satelitarnej (aktualnie krąży wokół ziemi kilkanaście tysięcy różnego typu satelitów), przyczynił się do wykorzystania w skali globalnej monitorowania procesów klimatycznych, badań geologicznych, a przede wszystkim łączności satelitarnej. Dzięki tej ostatniej możliwości współczesny świat w skali ogólnej ma bezpośredni dostęp do najistotniejszych i bieżących informacji pozyskiwanych z telewizji satelitarnej, telefonii komórkowej i internetu.

Nowe możliwości techniczne, ułatwiające dostęp *on line* do różnego typu informacji, przyczynił się do powstania nowego typu człowieka, nazywanego w piśmiennictwie *społeczeństwem informacyjnym*. Jednakże jak dotychczas poza samą nazwą nikt do końca nie zdefiniował na czym mentalność takiego społeczeństwa polega, zwłaszcza w aspekcie psychologicznym, filozoficznym a zwłaszcza kulturowym. Tematyka dzisiejszego sympozjum, dotycząca: „Społecznej funkcji integracyjnej kultury”, intuicyjnie nawiązuje do nowych możliwości integrowania się ludzi poprzez wymianę informacji w obrębie danej kultury przede wszystkim (aspekty aksjologiczne zawarte we wzorcach kulturowych) i między kulturami (aspekty poznawcze i tolerancyjne). Jak wszystkie nowe zjawiska, które nie są rozpoznane, zwłaszcza w skali uniwersalnej, budzą nie tylko nadzieję na zbliżenie do siebie ludzi w różnych częściach świata,

ze względu na możliwości techniczne, to jednak rodzą się także uzasadnione wątpliwości, czy człowieka poradzi sobie, zwłaszcza w płaszczyźnie psychologicznej i moralnej, z nowymi instrumentami globalnej informacji. Pierwsze sygnały na temat uzależnienia od INTERNETU wskazują, że obawy takie nie są wcale bezzasadne.

## 1. Komunikacja jako środek integracji globalnego społeczeństwa

Nie ma lepszego pozytywnego przykładu wykorzystania komunikacji jako środka integracji globalnego społeczeństwa we współczesnym świecie jak misterium śmierci i pogrzeb Papieża Jana Pawła II, których świadkami naoczными za pomocą telewizji satelitarnej było ponad miliard ludzi na wszystkich kontynentach świata. Gdy zastanawiamy się nad tym fenomenem, który w warstwie wizualnej przybrał rozmiary globalnego widowiska, zaś w aspekcie aksjologicznym nie spotykane w historii ludzkości zjawisko integracji wokół uniwersalnych wartości religijnych (Bóg jako Uniwersum) i humanistycznych (godność osoby ludzkiej), to należy podkreślić, że *signum temporis* Pontyfikatu Jana Pawła II było świadome wykorzystanie w skali globalnej satelitarnych środków łączności podczas papieskich peregrynacji po globie ziemskim, nie tylko do integracji Katolickiego Kościoła Powszechnego wokół fundamentalnych wartości katolickich i ewangelizacji ludzi spoza kościoła katolickiego, ale także integracji całej ludzkości wokół wartości ekumenicznych (boskich) i humanistycznych (miłość, prawda, wolność). Dnia 8 kwietnia 2005 roku potwierdziła się na oczach współczesnego świata prawda, że środki komunikacji globalnej używane właściwie mogą służyć integracji globalnego społeczeństwa o ile będą skoncentrowane wokół uniwersalnych wartości, przekraczających granice kultur lokalnych, które w postawach skrajnych wyzwalają zachowania cechujące: „zaściankowość” lub „fundamentalizm” w postaci rasizmu, nacjonalizmu lub fundamentalnego theizmu (Terelak 1999).

## 2. Integracyjne znaczenie internetu w przenikaniu się wzorców cywilizacyjnych i kulturowych

Moment wysłania przez Papieża Jana Pawła II w roku 2001 pierwszego e-maila przez Internet można uznać za uświęcenie tego środka komunikacji międzyludzkiej. Oznacza to, że Kościół Katolicki zaakceptował tę formę komunikacji w swojej misji ewangelizacyjnej i organizacyjnej w obrębie Kościoła Instytucjonalnego. Polscy katolicy z powodzeniem wykorzystywali Internet w ostatnich dniach życia Jana Pawła II oraz w dniach żałoby narodowej do wyrażania swoich refleksji, nawoływania do modlitw, czy też, jak to miało miejsce 8 kwietnia 2005 roku, do wyłączenia światła w swoich domach na pięć minut o godz. 21,37 dla uczczenia godziny śmierci naszego Papieża.

Powołanie do życia instytucji zajmującej się informatyzacją kraju w randze ministerstwa oraz włączenie w plany rozwoju Polski do roku 2012 „program rozwoju społeczeństwa informacyjnego” świadczy o tym, że politycy mają świadomość, że odrobienie zaległości cywilizacyjnych Polski będzie możliwe wyłącznie wtedy, gdy przeciętny obywatel będzie miał nieograniczony dostęp do globalnej informacji naukowo-technicznej i kulturowej oraz gdy informację tę będzie umiał przetwarzać. Pozwala to nie tylko na postęp gospodarki lecz także na rozwój umiejętności porozumiewania się w *online* i bez ograniczeń. Nie bez znaczenia są coraz niższe koszty korzystania z środków informatycznych i telefonii komórkowej.

Wśród najnowszych technicznych środków komunikacji międzyludzkiej największy wpływ na rozwój współczesnej cywilizacji naukowo-technicznej i przełamywanie barier kulturowych ma niewątpliwie Internet. Biorąc pod uwagę obserwowane przez socjologów i psychologów konsekwencje popularności tej globalnej sieci internetowej, należy podzielić je na skutki pozytywne i negatywne.

Do skutków pozytywnych popularności Internetu zaliczyć można niewątpliwie fakt, że znakomita większość „internautów” potrafi pozytywnie zdyskontować zalety tego środka komunikacji interpersonalnej. Już w latach dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia, który to okres uznaje się za początek Internetu, można już było korzystać powszechnie z usług tekstowych, takich jak np. E-mail lub Usenet (tj. grupy dyskusyjne) W latach następnych Internet dostarczał nowe możliwości jego użytkownikom, wśród których warto zwrócić uwagę na następujące: udoskonalona E-mail, chaty, rozmowy głosowe, wideokonferencje, korzystanie z forów czy komunikatorów (np. Gadu-Gadu, Tlen czy ICQ), witryny handlowe, maklerskie, kasyna itp. Należy także wspomnieć, że dzięki najnowszej technologii hipertekstu i WWW (*World Wide Web – Światowa Pajęczyna*) internauci na całym świecie mają łatwy i tani dostęp do nieograniczonego zbioru informacji na każdy praktycznie temat, jak np. bieżące wiadomości, prognoza pogody, informatory kulturalno-oświatowe, encyklopedie multimedialne, sztuka, film, literatura piękna, periodyki popularnonaukowe i naukowe, informacje gospodarcze, strony firmowe instytucji państwowych, samorządowych czy prywatnych osób. Nie bez znaczenia jest coraz bardziej wzrastająca funkcja edukacyjna Internetu (E-learning) począwszy od szkoleń pracowników zakładów pracy, a skończywszy na *Wirtualnych Uniwersytetach*. Gdy przed kilku laty wizytowałem *University of Sydney*, dowiedziałem się, że na każdym wydziale uniwersyteckim funkcjonuje dział obsługujący studentów-internautów, którzy kończą studia nie będąc fizycznie ani razu na Uniwersytecie w Sydney. Dzieje się tak na każdym uniwersytecie w Australii, dzięki czemu około 40% młodych osób zamieszkujących w interiorze mają dostęp do wykształcenia uniwersyteckiego. Pamiętam, że gdy po powrocie do kraju dzieliłem się swoimi obserwacjami

na temat *E-learningu* w swojej macierzystej uczelni, wielu profesorów nie zaakceptowało takiej formy kształcenia uniwersyteckiego. Obecnie zwolenników tej formy kształcenia jest coraz więcej.

Poza niewątpliwie integracyjną funkcją Internetu w warstwie cywilizacyjnej internet nie odnosi takich spektakularnych sukcesów w warstwie kulturowej. Wprawdzie widoczne są skutki globalizacji tzw. kultury organizacyjnej, która trafia jako obowiązujący wzorzec zachowań pracowniczych wraz firmami-córkami globalnych korporacji gospodarczych, handlowych i bankowych, to jednak zauważa się wyraźną stagnację w procesach przenikania się kultur przez „duże K”, zwłaszcza kultur regionalnych opartych na starych tradycjach i fundamentach religijnych (Terelak 1999). Dzieje się tak między innymi dlatego, że zdaniem socjologów kultury, że kultura, będąca przeciwieństwem natury, jest synonimem „zaprowadzania i zachowywania porządku”, nadając mu określoną hierarchię wartości (Bauman 1996). Tak więc wszelkie zmiany w kulturze przebiegają wolniej, raczej w przedziałach historycznych niż pod wpływem zauroczenia cywilizacją naukowo-techniczną.

### **3. Uzależnienie od internetu jako efekt konsumpcyjnego traktowania informacji**

Wprawdzie w czasie swojej krótkiej historii Internet stał się wyjątkowo interesującym zjawiskiem kulturowym, związanym z powszechnym dostępem do informacji, co niewątpliwie wyeliminuje w przyszłości wszelkie totalitarne systemy polityczne i przyczyni się do podniesienia poziomu edukacji w skali globalnej, którego społeczną funkcję integracyjną cywilizacji ludzkiej trudno jest już dzisiaj przecenić, to jednakże psychologiczne skutki nadmiaru informacji nie są zbyt optymistyczne. Bowiem zgodnie z teorią stresu, wszystko co przekracza optymalne przedziały funkcjonowania poznawczego człowieka, a więc zarówno deprivacja informacyjna (jak w przypadku „prania mózgu” czy „żelaznej kurtyny”) jak również przeciążenie informacyjne, mają wyraźny charakter stresowy, niekiedy trudny do przezwyciężenia (Terelak 2005). Egzemplifikacją tego twierdzenia są coraz częściej stwierdzane objawy tzw. uzależnienia się od Internetu, o którym pierwsze informacje pojawiły się już poło-wie lat dziewięćdziesiątych ubiegłego stulecia, podkreślające, że zbyt długie przebywanie w „wirtualnym świecie” Internetu prowadzi niektórych internautów do zapominania o obowiązkach, które pełnią w „prawdziwym świecie”, co pociąga za sobą negatywne skutki w postaci zaniedbywania obowiązków szkolnych, rodzinnych, pracowniczych (Young 1996). W ostatnim czasie także w Polsce, mimo że Internet ma swoją krótką historię w naszym kraju, stał się nagłośniony przez prasę przypadek sądowego ograniczenia prawa rodzicielskiego, z powodu braku opieki nad własnymi dziećmi, ze względu na uzależnienie od internetu. Jak wiemy matkę skierowano na przymusową psychoterapię leczącą uzależnienia od Internetu (Meller 2004).

Wprawdzie nie ma, zwłaszcza w Polsce szczegółowych danych na temat powszechności Zespołu Uzależnienia od Internetu (ZUI), to warto bardziej precyzyjnie scharakteryzować zarówno kontrowersje terminologiczne jak i symptomatykę owego zespołu. Wprawdzie sam termin „Uzależnienie od Internetu” wprowadzony został przez nowojorskiego psychiatrę Ivana Goldberga jako kolokwialne określenie oparte na kryteriach diagnozy psychologicznej hazardu (Mitchell 2000), to jednak został potraktowany poważnie i przyczynił się do rozpoczęcia względnie systematycznych badań klinicznych, które sugerowały między innymi, że uzależnienie od Internetu należy traktować jako odrębne zaburzenie kliniczne (Young 1996).

W literaturze przedmiotu zarówno terminologia jak i zespół objawów uzależnienia od Internetu budzą wiele kontrowersji. Można spotkać takie określenia jak np.: nadużywanie Internetu (*Internet Abuse*), uzależnienie od Internetu (*Internet Addiction*), zaburzenia spowodowane zależnością od Internetu (*Internet Addiction Disorder*), patologiczne używanie Internetu (*Pathological Internet Use*), problematyczne użytkowanie Internetu (*Problematic Internet Use*), nadmierne użytkowanie Internetu (*Excessive Internet Use*), dezadaptacyjne użytkowanie Internetu (*Maladaptive Internet Use*), siecizależność (*Netaddiction*), uzależnienie komputerowe (*Computer Addiction*), infoholizm (*Information Addiction*), zespół uzależnienia internetowego (*Internet Addiction Syndrome*) (Beard, Wolf 2001; Jakubik 2002, Shapira et al. 2003).

Niektórzy autorzy poddają w wątpliwość zasadność używania określenia „uzależnienie”, gdyż ich zdaniem nie ma wystarczających dowodów na to, że istnieje takie zaburzenie jako odrębna jednostka chorobowa. Mamy raczej do czynienia z aktywnością, która pochłania uwagę człowieka, gdyż po prostu jest interesująca i dostarcza przyjemności (Grohol 1999; Majgier 2000). M. Griffiths (2000) uważa, że zaburzenia te mogą być uzależnieniem behawioralnym, które ujawniły by się jako pewna skłonność do określonego spędzania czasu wolnego poza dostępem do Internetu (np. karty, ruletka itp.). Jednakże mimo, że zdania psychologów i psychiatrów są podzielone na temat uzależnienia od Internetu, to jednakże większość podziela pogląd, że Zespół Uzależnienia od Internetu istnieje (Jakubik 2002).

Najczęściej występujące objawy, składające się na Zespół Uzależnienia od Internetu można za Andrzejem Jakubikiem (2002, ss 139-140) scharakteryzować następująco:

- zaburzenia relacji międzyludzkich,
- utrata zainteresowania wszelkimi formami działalności społecznej,
- zaniedbywanie nauki lub/i pracy,
- zapominanie o regularnych posiłkach,
- zaburzenia emocjonalne,

egocentryzacja życia,  
 utrata własnej tożsamości,  
 zawężenie zainteresowań,  
 zubożenie języka (slang internetowy),  
 ograniczenie potrzeb seksualnych,  
 depersonalizacja (rozpłynięcie się w świecie wirtualnym),  
 utrata kontroli nad czasem spędzonym w sieci,  
 poczucie panowania nad innymi (hakerzy),  
 rezygnacja z innych rozrywek i przyjemności,  
 brak troski o własne zdrowie,  
 zaniedbywanie higieny osobistej.

Zespół Uzależnienia od Internetu ma zasięg ogólnoświatowy i dotyczy od 6% do 14% internautów, w zależności od zróżnicowania pod względem cywilizacji technicznej danego kraju, wieku, płci, itp. (De Angelis 2000). Zjawisko to występuje częściej w społecznościach charakteryzujących się przewagą postaw konsumpcyjnych, w których informację traktuje się „towar”, który trzeba zdobyć lub sprzedać za wszelką cenę, dla zaspokojenia własnych, egoistycznych celów. Różnice te występują także w zakresie preferowania form i treści informacji. Tak np. kobiety i starsi chętniej korzystają z „chatów”, poświęconych tematyce seksualnej, zaś mężczyźni i młodzież chętniej odwiedzają strony pornograficzne „www” (Mitchell 2000).

Wiedza na temat psychologicznych przyczyn powstania uzależnienia od Internetu, jak dotychczas, nie jest pełna. Zwraca się uwagę na takie uwarunkowania uzależnienia od Internetu, jak między innymi: niska samoocena, samotność, nieśmiałość, skłonność do depresji, lęk, poczucie zewnętrznego usytuowania kontroli, poczucie braku skuteczności własnego działania, itp. (Armstrong, Phillips, Saling 2000; Morahan-Martin, Schumacher 2000; Wei Wang 2001; Caplan 2002, 2003; Nałwa, Anand 2003, Chak, Leung 2004).

Stwierdzono też, że uzależnienie od Internetu jednego z członków rodziny wpływa negatywnie na komunikację między członkami rodziny (Kraut et al. 1998).

## Wnioski

1. Nowoczesne środki komunikacji globalnej, w tym powszechny dostęp do Internetu pełnią pozytywną społeczną funkcję integracji cywilizacji naukowo-technicznej i kultura a także przyczyniają się do rozwoju jednostki ludzkiej w ramach społeczeństwa informacyjnego.
2. Internet może też pełnić negatywną funkcję społeczną, zwłaszcza wtedy gdy jest wykorzystywany do dezintegracji życia społecznego

(np. włamywanie się do programów gospodarczych, bankowych, wojskowych w celu zagrożenia bezpieczeństwa socjalnego, także w skali globalnej; atak wirusowy działający destrukcyjnie na wielu płaszczyznach życia społecznego; indoktrynacja religijna na rzecz sekt; pornografia zwłaszcza o charakterze pedofilii, itp.) a także jednostkowe (Zespół Uzależnienie od Internetu, wzrost postaw konsumpcyjnych, traktujących informację jako „towar”).

### Piśmiennictwo

Armstrong, L., Phillips, J.G., Saling, L.L. (2000). Potential determinants of heavier Internet usage. *International Journal of Human-Computer Studies*, 53(4), 537-550.

Bauman, Z. (1996). *Socjologia*. Poznań: Wyd. Zysk i S-ka.

Beard, K.W., Wolf, Eve M. (2001). Modyfication in the proposed diagnostic criteria for Internet Addiction. *Cyber Psychology and Behavior*, 4(3), 377-383.

Caplan, S.E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553-557.

Caplan, S.E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30(6), 625-648.

Chak, Katherine, Leung, L. (2004). Shyness and Locus of Control as predictors of Internet Addiction and Internet use. *Cyber Psychology and Behavior*, 7(5), 559-571.

Davie, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of Pathological Internet Use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.

DeAngelis Tori (2000). Is Internet addiction real? *Monitor on Psychology*, 31(4), (<http://www.apa.org/monitor/apro/addiction.html>).

Griffiths, M. (2000). Internet Addiction: Time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8(5), 413-418.

Grohol, J.M. (1999). Internet addiction guide (<http://psychcentral.com/netaddiction/>).

Jakubik, A. (2002). Zespół uzależnienia od Internetu. *Strydia Psychologica*, 3(3), 133-142.

Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V Kiesler, S., Mukopadhyay,

- T., Sherlis, W. (1998). Internet paradoks: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017-1031.
- Majgier Katarzyna (2000). Internet jako przestrzeń komunikacyjna. *Przeгляд Psychologiczny*, 43(2) 157-172.
- Meller, A. (2004). Sąd ograniczył prawa rodzicielskie matce uzależnionej od internetu. *Internet Standard* (10 grudnia 2004), (<http://www.interstandard.com.pl/news/73328.html>).
- Mitchell, P. (2000). Internet Addiction: Genuine diagnosis or not? *Lancet*, 355(9204), 632-634.
- Morgan-Martin, J., Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of Pathological Internet Use among college students. *Computer in Human Behavior*, 16(1), 13-29.
- Nalwa, K. Anand, A.P. (2003). Internet Addiction in students: A cause of concern. *Cyber Psychology and Behavior*, 6(6), 653-656.
- Shapira, N.A. Lessig Mary C., Goldsmith, T.D., Szabo, S.T., Lazoritz, M., Gold, M.S., Stein, D.J. (2003). Problematic Internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17, 207-216.
- Terelak, J.F. (1999). *Psychologia menedżera: Wybrane zagadnienia psychologii organizacji i zarządzania*. Warszawa: Wyd. Difin.
- Terelak, J.F. (2005). *Stres organizacyjny*. Warszawa: Wyd. WSM SIG.
- Wang Wei (2001). Internet dependency and psychosocial maturity among college students. *Internal Journal of Human-Computer Studies*, 55, 919-938.
- Young Kimberly S. (1996). Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Paper presented at the 104<sup>th</sup> annual meeting of the American Psychological Association, Toronto (Canada) August 15, 1996*. (<http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.htm>).