

PIOTR ZAWADA¹

Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie

ORCID ID: 0000-0003-2817-9578

UZALEŻNIENIE OD INTERNETU JAKO WYRAZ PATOLOGII SPOŁECZNEJ

INTERNET ADDICTION AS AN EXAMPLE OF SOCIAL PATHOLOGY

Abstract

The Internet, i.e. the computer network, which is currently spread all over the world, has become an inseparable element of modern life. Social media aimed at, among other things, maintaining interpersonal relationships have gained and yet continue to gain on enormous popularity by offering its users various functions and possibilities. The Internet is used mainly by young people who are most vulnerable to many dangers posed by it. As research shows, Internet addicts gradually begin to neglect their responsibilities, family, or friends, and replace them with virtual life. Consequently, it is difficult for them to return to normal functioning, especially when the enormity of neglected issues begins to become overwhelming, which can lead to depression and other serious diseases.

Keywords: Internet, youth, addictions, social networks, threats, social pathologies

Abstrakt

Internet, czyli sieć komputerowa rozprzestrzeniona na całym świecie, stała się nieodłącznym elementem życia współczesnego człowieka. Portale społecznościowe, których celem jest m.in. podtrzymywanie relacji międzyludzkich osiągnęły i nadal osiągają olbrzymią popularność, oferując różne funkcje i możliwości. W największym stopniu Internetu używają ludzie młodzi, którzy w pierwszym rzędzie narażeni są na wielorakie niebezpieczeństwa. Jak wykazują badania, osoby uzależnione od Internetu z czasem zaczynają zaniedbywać własne obowiązki, rodzinę lub przyjaciół, a ich miejsce zajmuje życie wirtualne. Trudno jest wówczas przestawić się na normalne funkcjonowanie, a ogrom zaniedbanych spraw zaczyna je przytłaczać, co może prowadzić do depresji i innych poważnych chorób.

Słowa kluczowe: Internet, młodzież, uzależnienia, portale społecznościowe, zagrożenia, patologie społeczne

¹ Dr hab. Piotr Zawada, prof. UKSW, zainteresowania naukowe; socjologia organizacji, socjologia pracy, zarządzanie zasobami ludzkimi, bilans kapitału ludzkiego, zarządzanie innowacjami w organizacji. Wieloletni prezes zarządu przedsiębiorstw z branży chemicznej, laureat Gazeli Biznesu, wiceprezes, prokurent i pełnomocnik zarządu Rzeszowskiej Agencji Rozwoju Regionalnego S.A. odpowiedzialny za ekonomię społeczną, rozwój lokalny i współpracę międzynarodową, p.zawada@uksw.edu.pl.

WSTĘP

Pojęcie patologii społecznej jest znane społeczeństwu już od dawna i najczęściej rozumiane jest jako zjawisko społecznego zachowania się jednostek i grup oraz funkcjonowania instytucji społecznych pozostające w sprzeczności z wartościami i zasadami akceptowanymi przez dane społeczeństwo. Istnieją dwa przejawy dysfunkcji człowieka. Pierwsza to patologia społeczna indywidualna. W tym przypadku nosicielami oraz przekąźnikami zachowań i cech negatywnych są pojedyncze osoby. Druga to patologia życia zorganizowanego – przejawiająca się wtedy, gdy człowiek przyczynia się do oddziaływań niepożądanych w strukturach społecznych.

Powszechnie uważa się, że najczęstszymi zjawiskami patologii społecznych są – oprócz alkoholizmu – przestępczość, narkomania, samobójstwa i przemoc (szerzej na ten temat pisali Pospiszyl 2010; Skwarek, Wulbach i Lewicka 2014; Ziomka 2008; Hagel 2013). Poza wyżej wymienionymi przykładami patologii społecznych istnieje jeszcze wiele innych jej rodzajów, które znacznie rzadziej występują w społeczeństwie lub istnieją w nim od niedawna. Takim właśnie nowo powstałym rodzajem patologii społecznej jest uzależnienie od Internetu, które pojawiło się dopiero w XXI wieku, a już rodzi problemy, szczególnie wśród dzieci i młodzieży, które korzystają z jego dobrodziejstw w niekontrolowany sposób, co z czasem w wielu przypadkach przeradza się w kłopoty na różnych poziomach życia osoby ludzkiej.

O skali zmian może świadczyć fakt, że od 1982 roku poziom czytelnictwa spadł o 28% w grupie między osiemnastym a trzydziestym czwartym rokiem życia (Small i Vorgan 2011, 17). Obecnie już 3-letnie dzieci zaczynają korzystać z komputerów, tabletów czy telefonów rodziców, zaczynając swoją pierwszą przygodę z grami komputerowymi. Należy jednak zwracać uwagę na to, z jakiego rodzaju gier korzysta to pokolenie. Jeśli są to gry edukacyjne, to niewątpliwie posiadają one bardzo wiele zalet, do najważniejszych z nich należy koordynacja wzrokowo-ruchowa, zręczność manualna czy też umiejętność logicznego myślenia i rozbudowująca się wyobraźnia. Należy tylko chronić dzieci przed brutalnymi grami komputerowymi, które w znacznej mierze wpływają na ich psychikę. Jednak nawet z pozoru niewinne gry edukacyjne mogą przyczynić się do uzależnienia.

Więcej informacji odnośnie do nowego rodzaju uzależnienia zostanie przedstawionych w dalszej części niniejszej refleksji. Między innymi przedstawione zostaną mechanizmy uzależnienia oraz konsekwencje, jakie niesie przedstawiony problem. Aby go przeanalizować, zastosowano metodę analizy *desk research*, ponieważ jest ona tą odmianą analiz badawczych, która umożliwia wykorzystanie zapisów dostępnych źródeł danych, a jest skoncentrowana w szczególności na przemyślanej kompilacji, uwzględnia wzajemną weryfikację i przetwarzanie dostępnych danych liczbowych i wyników badań. Zastosowana metoda badawcza stanowiła w niniejszym opracowaniu podstawę do wypracowania wniosków na temat badanego problemu uzależnienia od Internetu².

² Szerzej na temat metody badawczej *desk research* pisze Bednarowska (2015, 18), stwierdza-

1. NADMIERNE I NIEKONTROLOWANE KORZYSTANIE Z INTERNETU

Uzależnienie od Internetu jest jednym z wielu elementów patologii społecznej i wiąże się ono z nadmiernym i niekontrolowanym korzystaniem z sieci. Pojęcie „uzależnienia od Internetu” jest również określane jako patologiczne lub kompulsywne używanie Internetu. W amerykańskiej literaturze, zajmującej się w dużym stopniu pozyskiwaniem informacji oraz badaniami w tym obszarze, to zjawisko określane jest jako Internet Addiction Disorder, w skrócie IAD (Jęczeń, Komsta i Sak 2012, 111). W literaturze naukowej można dostrzec opisy uzależnienia od Internetu jako powszechną rzeczywistość XXI wieku oraz przypisywanie jej specyficznych terminów, takich jak: cyberuzależnienie, cyberholizm czy infoholizm. Badania Smalla i Virgana, których wyniki opublikowano w 2011 r. wskazują, że ponad 18% studentów jest patologicznymi użytkownikami Internetu, a 58% donosi, że zbyt częste korzystanie z Internetu przeszkadza im w nauce, uczestnictwie w zajęciach i obniża średnią wyników (Small i Vorgan 2011, 83). Co więcej, badacze ci twierdzą, że technologia cyfrowa przenika wszystkie aspekty życia człowieka, przekształca jednocześnie świat społeczny, kulturowy, gospodarczy czy polityczny. Mark Griffiths i Kimberly Young³ to naukowcy, którzy jako pierwsi dostrzegli obecność tego nowego zjawiska (Griffiths 2000, 211; Young i Klausing 2009, 46). To właśnie ich badania i współpraca z osobami uzależnionymi umożliwiła przedstawienie kilku poniższych wniosków odnoszących się do zaburzeń wynikających z relacji człowiek a technologie cyfrowe:

- im więcej urządzeń cyfrowych człowiek posiada, tym więcej poświęca im czasu,
- ryzyko uzależnienia od sieci jest znacznie większe wśród nastolatków, lecz wiek nie należy do czynników ochronnych,
- częste używanie technologii cyfrowych prowadzi do problemów społecznych, ekonomicznych, zdrowotnych, edukacyjnych oraz zawodowych,
- osoby, które nadużywają technologii IT, cechują się wysoką kompulsywnością, agresywnością, a także odrzucają tezy o problemach multimedialnych.

W Internecie dostępne są różnego rodzaju testy wykrywające uzależnienie od Internetu. Jednym z najpopularniejszych badań jest test Kimberly Young. Osoba zainteresowana bez problemu może go pobrać i udzielić ośmiu odpowiedzi TAK/NIE na zadane przez autorkę pytania. W arkuszu znajdują się między innymi pytania o potrzebę korzystania z Internetu, czas korzystania z sieci, nastrój towarzyszący podczas ograniczania czasu spędzanego w Internecie czy też ukrywanie

jąc, że „badania niereaktywne dziedziczą wszystkie podręcznikowe zalety badań niereaktywnych. E. Babbie wyróżnia trzy niereaktywne metody, tj. analizę treści, analizę istniejących danych statystycznych i analizy historyczno-porównawcze (Babbie 2002, 342).

³ Dr Kimberly Young, znana na całym świecie pionierka badań nad uzależnieniem od Internetu, założycielka The Center for On-Line Addiction (Centrum Pomocy dla Uzależnionych od Sieci), które działa w Stanach Zjednoczonych od 1995 roku, jest największym jak do tej pory autorytetem w tej dziedzinie. Z jej badań korzystają wszyscy, którzy zajmują się problemem uzależnienia od Internetu.

przed innymi osobami swojego problemu. Dostępny jest także klucz odpowiedzi, który wskaże stopień uzależnienia. Minimum 5 odpowiedzi TAK wskazuje, że jest się uzależnionym od Internetu. Kimberly Young wspomina tu o traktowaniu sieci jako sposobu na ucieczkę od otaczającego świata, co w konsekwencji może prowadzić do narastających problemów w rodzinie, małżeństwie, szkole lub pracy oraz do pogłębiania się izolacji społecznej z powodu spędzania większości czasu przed komputerem. Autorka zachęca do szukania alternatywnych metod spędzania czasu wolnego oraz poprawienia kontaktów z bliskimi.

Wielorakie uzależnienia od Internetu najbardziej dotyczą dzieci oraz młode osoby, gdyż nie mają one jeszcze właściwej samokontroli. Bardzo często rodzice nie ograniczają dzieciom dostępu do Internetu, co w niedługim czasie bardzo często skutkuje jego nadużywaniem oraz wchodzeniem na zakazane strony. Ciekawe wyniki badań ukazały się w 2016 r. Zostały one przeprowadzone przez firmę Nokia i ujawniają, że młodzi ludzie patrzą w swój smartfon ponad 150 razy dziennie, czyli ponad 150 razy odrywana jest ich uwaga od tego, co akurat robią (Spitzer 2016, 69). Dla młodzieży szczególnie interesujące są portale społecznościowe oraz gry komputerowe on-line, co w konsekwencji prowadzi do destabilizacji realnego życia. Nagle brakuje czasu na naukę, prawdziwych znajomych, obowiązki domowe, a nawet sen. Młodzi internauci nie są świadomi zagrożenia, jakie niesie ze sobą rosnący postęp technologiczny (UNICEF 2019, 1-3). W dzisiejszych czasach trudno jest zabezpieczyć dziecko przed konsekwencjami przebywania na stronach internetowych, gdyż już od najmłodszych lat dzieci są przyzwyczajane do dobrodziejstw XXI wieku (Aftab 2002, 22). Bardzo często jednak dzieci nie są na to gotowe, tzn. brakuje u nich świadomości, że w Internecie nikt nie jest anonimowy, co może skutkować poważnymi konsekwencjami. Dlatego warto już od najmłodszych lat uświadamiać dziecko, że w wirtualnym świecie, tak samo jak w rzeczywistości, czyhają na nie różne niebezpieczeństwa (Stradomska i Zoszak 2016, 47-48).

Obecnie rodzicom lub opiekunom trudno jest sprawować kontrolę nad liczbą godzin spędzonych na przebywaniu w sieci czy też graniu w gry, ponieważ coraz większa liczba dzieci posiada smartfony i tablety z nieograniczonym dostępem do Internetu, co wzmacnia dodatkowo zjawisko uzależnienia od Internetu (Raport Uzależnienia 2014, 22-39). Tego typu sprzęt dzieci mogą zabrać ze sobą do szkoły czy też na spacer, tam, gdzie nie sięga wzrok rodziców. Częstym zjawiskiem w szkołach podczas lekcji oraz na przerwie są uczniowie wpatrzeni w smartfony, a średni zakres uwagi człowieka w roku 2000 wynosił 12 sekund, zaś w roku 2013 skrócił się do 8 sekund (Gausby 2015, 5-6). Zjawisko przeszkadza w prowadzeniu lekcji, zmniejsza skupienie uczniów oraz zaburza relacje interpersonalne pomiędzy rówieśnikami i przyczynia się do coraz większej alienacji (Richards et al. 2010). Dlatego obecnie większość szkół pomaga w walce z nadużywaniem telefonów komórkowych, wprowadzając częściowy lub też całkowity zakaz ich użytkowania na terenie szkoły. Dzieci przesiadujące przed konsolami do gier spędzają – w porównaniu do tych, które tego nie robią – o 30%

mniej czasu na czytaniu książek i poświęcają 34% mniej czasu na odrabianie lekcji (Cummings i Vandewater 2007, 684-680).

Warto nadmienić, że same portale społecznościowe lub poczta elektroniczna wymuszają większą częstotliwość ich użytkowania, ponieważ sposób takiej komunikacji jest preferowany przez znaczną część społeczeństwa. Wiele osób nie wyobraża sobie życia bez łatwego dostępu do aktualnych informacji lub kontaktu ze znajomymi. Czasami też Internet służy znajdowaniu nowych znajomych, co czasem przeradza się w bliższe relacje. Życie on-line jest też o tyle łatwiejsze, że bez problemu można zerwać kontakty społeczne, np. poprzez zablokowanie znajomego, usunięcie go z listy swoich znajomych czy też wylogowanie się z serwisu społecznościowego. Niewątpliwie jednak obecny postęp technologiczny ułatwia społeczeństwu życie.

Uczniowie poprzez komunikatory internetowe mogą zaczerpnąć informacje od kolegów/koleżanek z klasy na temat zadanych prac czy też planu lekcji. Dużą wygodą jest możliwość tworzenia grup na portalach społecznościowych, co młodzież chętnie wykorzystuje, gdy ma za zadanie stworzyć projekt w grupie. Istnieje tutaj możliwość dodania członków grupy, podziału zadań czy też dodawania stworzonych już fragmentów prac. Taki sposób wspólnej pracy jest bardzo pomocny i pozwala zaoszczędzić czas, który zmarnowałoby się na dojazd oraz powrót z umówionego miejsca. Każdy swoją część pracy może stworzyć o dogodnej dla siebie porze i wstawić na stronę internetową, aby była dostępna dla reszty uczestników. W przypadku dużej grupy ich członkom ciężko jest się porozumieć odnośnie do miejsca i czasu wspólnej pracy. Dzięki Internetowi problem znika, nie da się jednak ukryć, że taki sposób pracy nie służy podtrzymywaniu więzi i przyczynia się do coraz większego zaniku więzi społecznych. U młodych ludzi zanika chęć do wspólnej pracy, większość z nich przydzielone zadania woli wykonać sama, w domowym zaciszu. Przy obecnym rozwoju stron internetowych wykonywanie zadań nie sprawia uczniom żadnego problemu, gdyż większość zadanych ćwiczeń została już kiedyś przez kogoś rozwiązana i umieszczona w Internecie. Fakt ten powoduje, iż część osób nie chce się głowić nad zadaniami i szuka łatwiejszego wyjścia. Istnieją również grupy osób, które ogłaszają, że za drobną opłatą są w stanie wykonać za kogoś pracę w określonej dziedzinie. Bywają i tutaj osoby, które wybierają drogę na skróty i powierzają swoje zadania innym osobom, co może na krótką metę pozwoli im zaliczyć materiał z danego przedmiotu, ale w ogólnym rozrachunku nauczyciele dowiadują się, że dany uczeń nie posiada wiedzy, którą miał przyswoić.

Jak stwierdza K. Blak, „Młodzi ludzie obecnie poszukują informacji przede wszystkim w Internecie. Doceniają oni możliwość współtworzenia treści, interakcji pomiędzy użytkownikiem a komputerem i między użytkownikami. Poczucie decyzyjności, a także szansa dotarcia do informacji w dowolnym miejscu o dowolnej porze zaspokajają potrzeby młodych ludzi. Środowisko edukacyjne powinno zagospodarować wirtualną przestrzeń, gdyż może to w znaczący sposób zredukować, a przede wszystkim wspomóc działania, które mają na celu wychowanie

młodzieży, a także kształtowanie postaw” (Blak 2012, 5). Osiągnięcia współczesnej techniki zwiększają możliwości człowieka w ogromnej liczbie dziedzin życia. Ulepszają sposoby uczenia się, czynią pracę łatwiejszą i przyjemniejszą, pomagają w wyborze kierunku studiów, a także oferują wiele sposobów spędzania czasu. Słowem sprawiają, że żyje i pracuje się o wiele przyjemniej niż kiedyś. Warto dodać, że osiągnięcia techniki powinny być wykorzystywane rozsądnie i z umiarem w przeciwnym razie grozi użytkownikowi Internetu utrata prywatności (Badanie CBOS 133/10.2018, 5). Zamiast obiecwanego pożytku, wyrządzają w życiu konkretnych osób wiele krzywd i niesprawiedliwości.

2. AMBIWALENTNE OBLICZE INTERNETU

Internet nazywany jest zwykle dobrodziejstwem XXI wieku, gdyż niewątpliwie przyczynił się do znacznego rozwoju cywilizacji i ułatwił życie społeczeństwu w niemal każdym jego aspekcie. Umożliwia dotarcie do różnego rodzaju informacji w bardzo krótkim czasie, natychmiastową komunikację z ludźmi na całym świecie, sprzyja rozwijaniu nauki, w tym przede wszystkim języków obcych. Nie da się ukryć, że korzystanie z Internetu jest w dzisiejszych czasach koniecznością. Internet jest największym medium informacyjnym. Przez Internet można się uczyć, podróżować, poznawać nowych ludzi.

Niestety, wielu użytkowników Internetu nie zdaje sobie sprawy z tego, jak bardzo trzeba być ostrożnym w korzystaniu z tego dobrodziejstwa techniki. W Internecie czyhają nie tylko takie niebezpieczeństwa jak wirusy i hakerzy, ale przede wszystkim zagrożenia głębsze, socjologiczne i psychologiczne. Oczywiście, nie jest powiedziane, że każdy, kto korzysta z Internetu, musi wpaść w jakąś pułapkę. Świadomość zagrożenia i odpowiedzialne zachowanie często minimalizuje ryzyko. Jednak trzeba pamiętać o wielu aspektach i być przygotowanym na stawienie czoła wielu zagrożeniom. Niestety, coraz więcej młodych ludzi zaczyna przedkładać komputer i Internet nad czytanie książek. Podczas gdy kafejki internetowe przeżywają prawdziwe obłędzenie, większość bibliotek i księgarni jest niemal całkowicie pusta. Z czego bierze się owa niechęć do słowa pisanego? Pęd za wiedzą jest wśród młodych ludzi coraz mniejszy. Nauka ogranicza się głównie do wyszukiwania w Internecie gotowych wypracowań i referatów na dany temat. Wielu ludzi łamie przy tym prawo, ponieważ nie respektuje praw autorskich twórców dzieł, które potem są „sprzedawane” jako własne.

Za łamanie praw autorskich grozi w Polsce kara do trzech lat pozbawienia wolności, jednak nie jest to wystarczający straszak na ludzi przywłaszczających sobie cudzą własność intelektualną. To, że wielu ludzi przedkłada Internet nad naukę, widać przede wszystkim właśnie w Internecie, na różnych forach internetowych, czatach i innych tego typu polach. Istnieje ogromna rzesza ludzi, która, choć sama nie zdaje sobie z tego sprawy, jest uzależniona czy to od Internetu, czy to od komputera w ogólności (Badanie CBOS 157/11.2018, 1-14). Osoby takie spędzają

coraz więcej czasu przed komputerem, siedząc na czatach lub grając w gry komputerowe. Uzależnienie jest widoczne, kiedy osoba taka zostanie na dłuższy czas „odłączona od sieci”. Pojawia się wówczas otępienie, a nawet swego rodzaju „głód”, taki jak przy odstawieniu kawy czy narkotyków. Uzależnienie od komputera jest o tyle niebezpieczne, że rzutuje nie tylko na zdrowie fizyczne i psychiczne, ale także na kontakty z otoczeniem. Osoby uzależnione nie spotykają się z ludźmi, często wybierając zamiast wyjścia „na kawę” spotkanie ze swoimi „wirtualnymi” przyjaciółmi (Badanie CBOS 95/07.2019, 1-15).

Oprócz tego, osoby takie niszczą swoje zdrowie, ponieważ siedzenie przed komputerem jest raczej niezbyt zdrowe dla oczu czy kręgosłupa. Jednak największym zagrożeniem płynącym z uzależnienia od komputera jest nierozróżnianie świata realnego od wirtualnego. W skrajnych przypadkach człowiek może iść i zacząć zabijać, ponieważ jego ukochany bohater gry komputerowej właśnie za to jest szanowany w społeczeństwie. Internet jest strasliwym pożeraczem czasu. Szacuje się, że nawet 20% internautów spędza przed monitorem komputera ponad cztery godziny dziennie. W internetowej przepaści bardzo łatwo się zatracić, nie zdając sobie sprawy z tego, jak dużo czasu upłynęło przed komputerem. Równie mocno czas pożerają wszelkiego rodzaju gry komputerowe. Niestety, rodzice często bagatelizują problem, ponieważ nie posiadają wystarczającej wiedzy o funkcjonowaniu Internetu.

O ciemnych stronach Internetu mówi się dosyć rzadko, często ludzie nie są nawet świadomi, jakie zagrożenia czyhają na nich w postaci treści dostępnych w przeglądarkach internetowych. Miliony ludzi na całym świecie przesyłają sobie umieszczone w załączniku informacje mające postać zdjęć, filmów lub dokumentów. Przesyłane dane w drodze do nadawcy mają przypisane pewne informacje, m.in. od kogo pochodzą przesyłane pliki, komu mają zostać dostarczone oraz posiadają indywidualny adres IP. Przypomina to wysyłanie listu. Pакiet, który zostaje wysłany, przemierza sieć, zanim jednak dotrze do odbiorcy, przesyłany jest z routera na router (czyli urządzenie, które zajmuje się sterowaniem ruchu sieciowego). Informacje o nadawcy i odbiorcy są jawne, dlatego może je odczytać każdy zainteresowany. Natomiast, jeśli koperta z przesyłanymi danymi jest otwarta, to znajdująca się w niej zawartość może zostać sprawdzona. Tak właśnie dzieje się podczas standardowej komunikacji internetowej, gdzie przesyłane przez użytkowników treści są łatwe do sprawdzenia oraz podsłuchania. Rozwiązaniem tego problemu jest szyfrowanie wiadomości, które zabezpiecza plik i utajnia jego zawartość. Jeśli ktoś z zewnątrz spróbuje otworzyć wiadomość, po otwarciu ukaże mu się jedynie bełkot zamiast sensownych informacji. Rutynowo szyfrowane są połączenia w bankach elektronicznych oraz w poczcie elektronicznej.

Innym internetowym niebezpieczeństwem są wirusy komputerowe, które mogą drogą sieciową dostać się do komputera użytkownika, na przykład w poczcie elektronicznej. Słowo wirus odnosi się nie tylko do określania wirusów w klasycznym rozumieniu, ale także do tak zwanych robaków, programów szpiegujących (spyware) i trojanach. Zazwyczaj mowa jest o wirusach przenoszonych nośnikami

USB, lecz możliwości ich rozpowszechnienia są znacznie większe, np. poprzez dołączone do wiadomości e-mail plik lub przez wejście na niebezpieczną stronę, bez zabezpieczenia w formie programu antywirusowego. Nowym i zarazem specyficznym rodzajem wirusów komputerowych są wirusy szyfrujące. Celem ich ataku są komputery niepoddane szyfrowaniu: po zaaplikowaniu wirusa przez atakującego zwanego Cryptolockerem wszystkie dane zostają zaszyfrowane, a atakujący żąda okupu, przeważnie w formie anonimowej waluty bitcoin (zdecentralizowanego kryptograficznego sposobu płatności peer-to-peer).

Następnym zagrożeniem internetowym jest wykradanie danych osobowych oraz przejmowanie kontroli nad kontami użytkowników na różnych serwisach. Obecnie w wielu różnych miejscach podaje się swoje dane osobowe, takie jak: imię, nazwisko, adres e-mail, adres zamieszkania, numer telefonu, numer konta lub też numer karty kredytowej. Owe dane bezpieczne są na tyle, na ile bezpieczny jest serwis, któremu się je poda. Nigdy nie można mieć stuprocentowej pewności, że nie nastąpi ich wyciek i nie zostaną one wykorzystane w nielegalny sposób. Zwykle użytkownicy używają tych samych haseł do kilku kont. Wówczas haker znający hasło do jednej ze stron będzie próbował wykorzystać je do zalogowania się na innych serwisach internetowych. Adres e-mail oraz numer telefonu może być z kolei wykorzystany do uporczywego nękania niechcianymi wiadomościami, tak zwanym spamem. Tą nazwą definiuje się niechciane, irytujące wiadomości, które również mogą posłużyć jako wektor ataku dla hakerów. Nierzadko zdarza się, że osoba, która otrzyma spam, otwiera załączoną do niego wiadomość, przez co może dojść do zainfekowania komputera wirusem oraz przejęcia nad nim kontroli.

Bardzo ryzykowne jest także umieszczanie nieodpowiednich treści w Internecie, gdyż często napotykaną są one przez dzieci. Zazwyczaj strony zakazane osobom niepełnoletnim są chronione jedynie w postaci dopisanej etykiety „jedynie dla dorosłych” lub też wymuszają potwierdzenie wieku użytkownika. Taki sposób ochrony dzieci przed niedozwolonymi treściami jedynie podsycia ich ciekawość i wywołuje odwrotny efekt. Niestosownymi treściami umieszczanymi na stronach internetowych są akty nieuzasadnionej przemocy, obrazy ukazujące agresję, seks łączony z przemocą czy też pornografia.

Internet umożliwia nawiązywanie nowych znajomości i łatwe znajdowanie ludzi o podobnych zainteresowaniach czy poglądach. Jest to jedna z jego ważnych funkcji, ale także tutaj może dochodzić do nadużyć. Oprócz zjawiska tzw. *Groomingu*, czyli uwodzenia dzieci w Internecie w celu późniejszego wykorzystania seksualnego, niebezpieczne kontakty mogą dotyczyć także zjawisk takich jak werbunek do sekty lub grupy przestępczej. To wszystko może zagrażać prawidłowemu rozwojowi dziecka, wpływając na jego psychikę. Naruszanie prywatności i stalking⁴ są kolejnymi zagrożeniami, jakie niesie ze sobą Internet i istniejące

⁴ Stalking to relatywnie nowe pojęcie w społeczeństwie, jednak zjawisko, które opisuje, istnieje od wieków. Stalking to nic innego, jak długotrwałe, uporczywe nękanie, pomimo sprzeciwu osoby nękanej. To złośliwe i powtarzające się nagabywanie, naprzykrzanie się czy prześladowanie, zagra-

w nim portale społecznościowe. Ludzie z jednej strony domagają się nienaruszania ich prywatności, z drugiej umieszczają informacje o prywatnych wydarzeniach ze swojego życia w serwisach społecznościowych. Użytkownicy lubią chwalić się tym, co ich ostatnio spotkało, poprzez dodawanie zdjęć z różnych miejsc oraz ich opisów. Chęć dzielenia się swoim życiem z innymi ludźmi stała się u niektórych osób tak silna, że opisują na forum publicznym cały swój dzień, począwszy od śniadania, jakie rano zjedli, na wieczornym odpoczynku kończąc. Właśnie takie szczegółowe informacje wykorzystać mogą stalkerzy lub cyberprzestępcy, podając się za znajomych i starając się zachęcać do wylewnej rozmowy. Czasem również wstawiane zdjęcia mogą zostać wykorzystane przez osoby niepożądane po to, aby zaszkodzić. Nigdy nie można być pewnym, że informacje zamieszczone w sieci nie zostaną wykorzystane w krzywdzący sposób, dlatego wszystko, co zostaje umieszczone w Internecie, powinno być wcześniej dokładnie przemyślane.

Internet w coraz większym stopniu włada życiem ludzkim, przyczyniając się do odizolowania od realnego świata. Coraz trudniejsze staje się nawiązywanie relacji międzyludzkich. Wirtualne rozmowy są o tyle łatwiejsze, że osoba rozmawiająca nie odczuwa wstydu i skrępowania. Niekiedy osoby takie oddają się bez reszty rozmowie z nowo poznanym znajomym, co z czasem przeradza się w uczucie. Rozmówcy zaczynają tworzyć związek na odległość, powierzając sobie sekrety ze swojego życia i niekiedy wysyłając zdjęcia. Takie nieświadome działania mogą w konsekwencji przynieść same problemy, gdyż nikt nie może być w stu procentach pewny, kim tak naprawdę jest jego rozmówca. Wie o nim tylko tyle, ile on sam o sobie powiedział, więc może dojść do sytuacji, że osoba podająca się za rówieśnika tak naprawdę jest pedofilem. Obecnie coraz częściej pedofile starają się nawiązać kontakt z osobami nieletnimi na popularnych serwisach społecznościowych oraz forach. Jednak nie tylko dzieci popełniają błędy. Zdarzają się również rodzice, którzy umieszczają zdjęcia swoich dzieci na tego typu stronach, co również może przyczynić się do nieprzewidywanych konsekwencji. Rodzice muszą być świadomi, iż zdjęcia w Internecie żyją własnym życiem i nawet po ich usunięciu zostaje po nich ślad. Dodany przez użytkownika plik z fotografią każdy może bez problemu pobrać na swój komputer lub udostępnić dalej. Po dodaniu zdjęcia w Internecie nikt nie ma już nad nim kontroli. Zdarzają się przypadki nielegalnego wykorzystywania wizerunku do celów komercyjnych. Dodawanie szczegółowych informacji o życiu może tylko ułatwić działanie np. przestępcom (np. coraz powszechniejsze przestępstwa polegające na wyłudzeniu kredytów itp.). Dlatego, zanim cokolwiek znajdzie się na portalu społecznościowym, warto zastanowić się, czy chęć chwaleńia się swoim życiem i dziećmi jest warta ewentualnych konsekwencji.

Wymienione zagrożenia to przykłady najczęstszych zagrożeń wynikających z nieumiejętnego korzystania ze stron internetowych (Badanie CBOS76/06.2015, 3). Dlatego niezwykle istotne jest zachowanie ostrożności i czujności przez osoby

zające bezpieczeństwu. Stalkingu można doświadczać m.in. w pracy, w Internecie czy telefonicznie – gdy stalker, czyli sprawca, zamęcza daną osobę nieustannymi próbami kontaktu.

dorośle oraz pamiętanie o podstawowych zasadach, które każdego mogą uchronić przed niebezpieczeństwami, jakie kryje w sobie Internet. Po pierwsze, użytkownik powinien umiejętnie stworzyć hasła do posiadanych kont, istotne jest również to, aby każde z nich było inne. Należy także uważać na nieznane maile oraz podejrzane strony internetowe, bo można np. stracić hasło do posiadanego konta bankowego. Bardzo ważne jest również posiadanie programu antywirusowego, który będzie chronił użytkownika komputer. Odnosnie do portali społecznościowych powinno się ograniczyć dodawanie na nim szczegółowych informacji i wydarzeń z życia prywatnego, w szczególności, jeśli chodzi o dzieci. W przypadku osób młodych i nieświadomych niebezpieczeństw warto jest porozmawiać z nimi o istniejących zagrożeniach, kontrolować czas spędzany przed komputerem oraz zablokować dostęp do nieodpowiednich stron. Łatwość nawiązywania nowych kontaktów, wymiany poglądów, poczucie bezpieczeństwa związanego z anonimowością, staje się pułapką zwłaszcza dla osób w życiu nieśmiałych i bardzo wrażliwych. Zdarza się, że osoby takie na czatach i w wirtualnych internetowych kawiarenkach używają dziwnych (nawet wulgarnych) pseudonimów, a będąc przekonanymi o anonimowości, używają w niektórych wypowiedziach niecenzuralnego słownictwa, obrażając innych użytkowników czatu, co daje im poczucie wyższości i pewności siebie.

Zauważyć należy, że pojawiają się również i inne niebezpieczne sytuacje. Z czasem bowiem, w efekcie małej aktywności fizycznej związanej z przesiadywaniem przy komputerze, narasta niechęć do jakiegokolwiek wysiłku fizycznego. Może narastać fałszywe przekonanie, że czas spędzony poza Internetem jest czasem straconym. Osoba uzależniona od komputera może popaść w apatię, zaczyna zaniedbywać codzienne obowiązki, a jeżeli jest uczniem, to źle się uczy i źle rozwija się fizycznie. Ten problem najbardziej widoczny jest, kiedy dana osoba zbyt często korzysta z gier komputerowych. Gry, szczególnie te propagujące brutalne walki, zaczynają wypaczać umysł osoby uzależnionej od komputera (Badanie CBOS 129/10.2018, 8-9).

ZAKOŃCZENIE

Nie ulega wątpliwości, że Internet w znacznym stopniu ułatwia funkcjonowanie w społeczeństwie zarówno osobom starszym jak i młodszym. Posiada bardzo wiele zalet, do których zalicza się między innymi: łatwość komunikacji z ludźmi na całym świecie, szybkie pozyskiwanie informacji oraz możliwość dokonywania transakcji płatniczych. Pomimo ogromu udogodnień, Internet coraz częściej potrafi przyczynić się do wielu złych rzeczy, mających wiele negatywnych skutków. Przyczynami kłopotów może być nadmierne korzystanie z Internetu oraz ze znajdujących się w nim portali społecznościowych. Dodatkowo Internet jest pełen niebezpieczeństw, które szczególnie zagrażają młodym, niedoświadczonym i nieświadomym niczego osobom. Coraz częściej przeprowadzane są badania mające na celu sprawdzenie ilości spędzanego czasu przed komputerem i zawieranych zna-

jomości on-line oraz poświęcone analizie niebezpiecznych sytuacji zagrażających użytkownikom. Ich wyniki nie są optymistyczne.

Uzależnienia to dość powszechne zjawisko, występujące w niemal każdej społeczności. Można jednak się od nich uwolnić i powrócić do normalnego życia – potrzebna jest tylko silna wola. Z każdego uzależnienia da się wyjść, jednak potrzebne jest szybkie podjęcie odpowiednich działań, takich jak specjalnie dobrana terapia, wsparcie rodziny i oczywiście chęć zmiany u osoby dotkniętej problemem. Bez wątpienia uzależnienie młodzieży od Internetu oraz nadmiernego korzystania z funkcjonujących w nim portali społecznościowych jest elementem patologii społecznej w XXI wieku. Szczególnie podatne na nowy typ uzależnień jest młode pokolenie, które zostało wychowane na urządzeniach cyfrowych. Fakt ten sprawia, iż osoby te coraz częściej korzystają z Internetu, co może prowadzić do wielu problemów. Z nowych technologii zaczynają korzystać nie tylko nastolatki, ale i kilkuletnie dzieci, co z czasem może zaburzyć ich normalne funkcjonowanie i osłabić chęć spędzania czasu aktywnie razem z rówieśnikami. Zamiast zabaw na świeżym powietrzu dzieci coraz częściej wybierają gry na tablecie czy komputerze. Nie należy jednak najmłodszym całkowicie zabraniać im korzystania z komputerów oraz Internetu, lecz sprawować nad nimi kontrolę i z rozumą wydzielać czas korzystania z technologii cyfrowych.

Przeprowadzone w pracy rozważania i uogólnienia pozwalają na sformułowanie kilku najważniejszych wniosków. Internet, czyli sieć komputerowa rozprzestrzeniona na całym świecie, stał się nieodłącznym elementem ludzkiej egzystencji. Na szczególną uwagę zasługują umieszczone w sieci portale społecznościowe, których celem jest podtrzymywanie relacji międzyludzkich. Tego typu serwisy osiągnęły tak dużą popularność, że obecnie blisko 40% ludzi na całym świecie posiada konto przynajmniej na jednym z nich. Istnieje wiele rodzajów mediów społecznościowych oferujących różne funkcje i możliwości. Użytkownik może wybrać najbardziej pasujące mu portale i założyć na nich konto. Młodzież z kolei w największym stopniu używa Internetu do komunikacji ze znajomymi oraz poszukiwania informacji. Pojawia się problem częstego przebywania użytkowników na portalach społecznościowych, co z czasem może przynieść negatywne skutki. Zbyt częste przebywanie na tego typu stronach internetowych może prowadzić do uzależnień, a w konsekwencji do wielu problemów społecznych. Gdy mówi się o serwisach tworzących wirtualne społeczności i o niebezpieczeństwach w sieci, to coraz częściej sygnalizuje się problem publicznego obrażania innych, które może prowadzić do depresji osoby poszkodowanej, a nawet do targnięcia się na własne życie.

Kolejnym poważnym problemem ukazującym się poprzez nierozważne korzystanie z serwisów społecznościowych jest zawieranie kontaktów z nieznanymi osobami i podawanie im szczegółowych informacji wrażliwych. Nie można mieć pewności, z kim nawiązywane są relacje, dlatego należy zachować szczególną ostrożność, ponieważ osobie tej może wcale nie zależeć na naszym dobru, a wręcz przeciwnie, na chęci skrzywdzenia. Problem uzależnienia od Internetu, czyli coraz

dłuższego korzystania z różnych portali społecznościowych, przebywania na forach czy też czatach może prowadzić do bardzo niekorzystnych zmian w życiu użytkowników Internetu. Jak wynika z badań, osoby te z czasem zaczynają zaniedbywać własne obowiązki, rodzinę lub przyjaciół, a ich miejsce zajmuje wirtualne życie. Nie da się jednak funkcjonować w taki sposób przez cały czas.

BIBLIOGRAFIA:

- Aftab, Parry. 2003. *Internet a dzieci. Uzależnienia i inne niebezpieczeństwa*, tłum. Barbara Nicewicz. Warszawa: Wydawnictwo Prószyński i spółka.
- Babbie, Earl. 2002. *Podstawy badań społecznych*, tłum. Witold Betkiewicz. Warszawa: PWN.
- Blak, Katarzyna. 2011. *Portale społecznościowe jako narzędzie edukacyjne*. Kraków: Uniwersytet Pedagogiczny.
- Bednarowska, Zofia. 2015. Desc research wykorzystanie potencjału danych zastanych w prowadzeniu badań marketingowych i społecznych jako jedna z metod badawczych. *Marketing i Rynek*, 7, 18-23
- Cummings, Hope i Elizabeth Vandewater. 2007. Relation of Adolescent Video Game Play to Time Spent in Other Activities. *Arch pediatr adolesc med*, 161 (7), 684-689.
- Gausby, Alyson. 2015. *Microsoft attention spans, Spring 2015*. Consumer Insights Lead, Microsoft Canada.
- Griffiths Mark. 2000. Does Internet and computer „addiction” exist? Some case study evidence. *Journal CyberPsychology and Behavior*, 4/1, Vol. 3, Issue 2, 211-218.
- Hagel, Grażyna. 2013. *Patologie społeczne*. Szczecin: Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum.
- Jęczeń, Jarosław, Karolina Komsta i Julia Sak. 2012. *Hazard i uzależnienia wirtualne. Publikacja z cyklu Gra o życie*, t. 1. Sandomierz: Wydawnictwo Diecezjalne.
- Pospiszył, Irena. 2010. *Patologie społeczne*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Richards, Rosalina et al. 2010. Adolescent Screen Time and Attachment to Parents and Peers. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 164(3), 258-262
- Stradomska, Marlena i Karolina Zoszak. 2016. Uzależnienie od Internetu w XXI wieku – kontekst społeczny, rodzinny i psychologiczny. W: *Uzależnienia wśród dzieci i młodzieży*, red. Wiesława Walc, 47-56. Rzeszów: Wydawnictwo UR.
- Small, Gary i Gigi Vorgan. 2011. *iMózg. Jak przetrwać technologiczną przemianę współczesnej umysłowości*, tłum. Sy Borg. Poznań: Wydawnictwo Vesper.
- Skwarek, Beata, Elżbieta Wulbach i Irena Lewicka. 2014. *Patologie i uzależnienia (wybrane problemy teorii i praktyki)*. Warszawa-Łódź: Studio Poligraficzne Edytorka.

- Spitzer, Manfred. 2016. *Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie*, tłum. Małgorzata Guzowska. Słupsk: Wydawnictwo Dobra Literatura.
- Young, Kimberly i Patrice Klausing OSF. 2009. *Uwolnić się z sieci. Uzależnienie od internetu*, tłum. Gabriela Pindur. Katowice: Księgarnia św. Jacka.
- Ziomka, Zbigniew. 2008. *Przyczyny zachowań przestępczych oraz zjawisk patologicznych w świetle teorii socjologicznych*. Katowice: Wydawnictwo Szkoły Policijnej w Katowicach.

Raporty

- UNICEF, Listopad 2019, raport Global Framework Transferable skills.
- Badanie CBOS komunikat z badań, 133/10.2018 Bezpieczeństwo w Internecie.
- Badanie CBOS komunikat z badań, 157/11.2018 (Nad)używanie smartfonów.
- Badanie CBOS komunikat z badań, 95/07.2019 Korzystanie z Internetu.
- Badanie CBOS komunikat z badań, 76/06.2015 Pracoholicy, siecioholicy, hazardziści, uzależnienia od zachowań.
- Badanie CBOS komunikat z badań, 129/10.2018 Dzieci i młodzież w Internecie – korzystanie i zagrożenia z perspektywy opiekunów.
- Raport Uzależnienia od e-czynności wśród młodzieży: diagnoza i determinanty, oprac. Małgorzata Styśko-Kunkowska i Grażyna Wąsowicz. Zadanie współfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia i Instytutu Studiów Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego. 2014. Warszawa.