

Uzależnienie od telefonu i internetu a rozwój społeczny dziecka

Nadmierne przywiązanie do urządzeń mobilnych podłączonych do sieci to powszechny trend wśród dzieci i młodzieży. Specyficzne cechy pokolenia internetowego sprawiają, że w profilaktyce konieczne jest wypracowanie nowych rozwiązań w tym zakresie. I choć cyberuzależnienia mają wiele wspólnego z uzależnieniami behawioralnymi, ze względu na właściwości środowiska internetowego wymagają nieco odmiennych metod profilaktyki i prewencji. Przykłady dobrych praktyk mogą stać się interesującą inspiracją do poszukiwania najlepszych możliwości wspierania dzieci w rozwoju społecznym w kontekście nowych mediów.

Nie ulega wątpliwości, że problemy dzieci związane z internetem to nie tylko zagrożenia dotyczące cyberprzemocy czy bezpieczeństwa danych, ale także nadużywanie urządzeń mobilnych i brak umiejętności rozsądnego planowania czasu spędzanego w sieci. Zagadnienie to stało się przedmiotem dociekań wielu ośrodków badawczych, którym leży na sercu wspieranie zrównoważonego rozwoju młodych ludzi. Fundacja Dzieci Niczyje wraz z Polskim Centrum Programu Safe Internet w swoim projekcie „Nadmierne korzystanie z komputera i internetu przez dzieci i młodzież” koncentruje się na etiologii zjawiska, ale również na konkretnych rozwiązaniach profilaktycznych.

W którym świecie żyjesz?

Kampania społeczna „W którym świecie żyjesz?“, zrealizowana w 2012 r., miała na celu wzmocnienie poczucia odpowiedzialności zarówno samych nieletnich użytkowników internetu, jak i ich rodziców, pedagogów oraz nauczycieli. Przekaz wskazywał na konieczność współpracy przy obserwowaniu sygnałów alarmowych oraz wczesnej interwencji poprzez ustalenie reguł korzystania z internetu określających czas i formy aktywności. Podkreślano szczególną rolę szkoły, która w ramach zajęć profilaktycznych realizowanych według specjalnych scenariuszy może przekazywać wiedzę i umiejętności w zakresie racjonalnego korzystania z globalnej sieci. Dla młodych internautów przygotowano specjalne kursy e-learningowe, które miały za zadanie w atrakcyjnej formie przekazać dawkę wiedzy i inspiracji na temat zarządzania sobą w cyberprzestrzeni.

W odpowiedzi na potrzeby

Wnioski z badań przeprowadzonych w ramach kampanii wskazują na kilka istotnych kwestii. **Eksperci zauważają, że uzależnienia internetowe mogą wynikać ze specyficznych cech sieci internetowej oraz problemów społecznych lub osobowościowych dziecka.** Nie skupiając się zbyt szczegółowo nad analizą pierwszego czynnika, warto tylko zauważyć, że internet ma potencjał uzależniający ze względu na to, że globalna sieć nie posiada ograniczeń w czasie ani przestrzeni. Można z niej korzystać bez specjalnego wysiłku, a emocje, których dostarcza, w świecie realnym wymagają znacznie większego zaangażowania.

Ponadto intensywna obecność w internecie odpowiada na potrzebę afirmacji, co jest szczególnie ważne w okresie adolescencji. Wówczas młodzi ludzie często kierują się opinią innych, od której uzależniają poczucie własnej wartości, a portale społecznościowe bardzo dobrze spełniają tę funkcję, zważywszy na duże możliwości sztucznego kreowania swojego wizerunku. Aktywność w takich miejscach dostarcza wielu nieregularnych pozytywnych wzmocnień w postaci nowych wiadomości, obrazków, komentarzy etc., które mogą pojawić się w każdej chwili, a więc napięcie cały czas może się utrzymywać na podwyższonym poziomie. Social media dają też możliwość przynajmniej tymczasowego radzenia sobie z poczuciem samotności, wynikającym z braku umiejętności budowania bliskich relacji z światem realnym. Tłem problemu cyberuzależnień mogą być trudności społeczne, tj.

problemy rodzinne, konflikty towarzyskie czy niepowodzenia szkolne, ale także osobiste uwarunkowania emocjonalne, np. skłonność do depresji, nieśmiałość, niska samoocena lub inne uzależnienia. Ucieczka w świat wirtualny to jeden z mechanizmów radzenia sobie ze stresem, który niewątpliwie wymaga uświadomienia i terapii. W tej sytuacji na problem siecioholizmu należy spojrzeć jak na jeszcze jeden element budujący niedojrzałą strategię rozwiązywania problemów życiowych.

Sygnaly zagrożenia

Ocena objawów nie jest w tym przypadku jednoznaczna, ponieważ za kryterium wiodące nie należy przyjmować tylko czasu spędzonego w sieci. Znaczenie ma tutaj także rodzaj podejmowanej aktywności oraz skutki w życiu codziennym. I tak przyjmuje się, że problem może się pojawić w przypadku występowania w ciągu ostatniego roku kilku z wymienionych warunków

1. Aktywność w sieci dominuje czas wolny i zastępuje relacje towarzyskie.
2. Widoczne są wyraźne zaniedbania w obowiązkach szkolnych i rodzinnych.
3. Zachowania w sieci rodzą konflikty w świecie realnym.
4. Użytkownik próbuje ograniczać czas spędzony w sieci, ale bez skutku.
5. Brak możliwości skorzystania z sieci wywołuje agresję.
6. Pojawiają się problemy zdrowotne, w tym także długotrwałe spadki nastroju.

O uzależnieniu od sieci można mówić szczególnie w kontekście gier komputerowych, portali społecznościowych, pornografii, które z pewnością posiadają element uzależniający ze względu na towarzyszącą im adrenalinę i społeczny nacisk znajomych czy współgraczy.

Co dalej?

Silna potrzeba bycia cały czas on-line niesie z sobą szereg negatywnych konsekwencji w rozwoju psychospołecznym – **od problemów z koncentracją, poprzez nasilający się stres, zmęczenie, spadki samopoczucia, aż do zaniedbywania obowiązków, uzależnienia od silnych emocji, osłabienia umiejętności empatii i budowania relacji.**

Z jednej strony przebywanie w wirtualnej rzeczywistości jest szansą na zmniejszenie poczucia osamotnienia, ponieważ daje możliwość poznania nieograniczonej ilości innych ludzi o podobnych zainteresowaniach. Pojawia się jednak pułapka związana z życiem w wirtualnym schemacie, który sprowadza się do rezygnowania z relacji towarzyskich na rzecz kontaktów internetowych. W konsekwencji pogłębia się problem społecznego osamotnienia użytkowników sieci.

Czynniki ryzyka vs. czynniki chroniące

Znaczenie czynników chroniących przed nałogowym korzystaniem z sieci akcentuje raport przygotowany przez Fundację Poza Schematami w 2016 r., stworzony w formie poradnika dla rodziców. Wynika z niego teza mówiąca o tym, że na odporność młodego człowieka w kontekście uzależnień wpływają:

1. Jakość relacji z rodzicami i poczucie bezpieczeństwa z ich strony.

2. Akceptacja siebie oparta na realistycznej samoocenie.
3. Aktywność fizyczna, a w szczególności uprawianie sportu.
4. Wyzwanie intelektualne.
5. Relacje z rówieśnikami.
6. Model wychowania uwzględniający jasne zasady, brak nadmiernej kontroli, okazywanie zainteresowania, właściwe wzorce spędzania czasu wolnego.

Realne alternatywy

Interesującą perspektywę przyjmuje Fundacja Dbam o mój zasięg, która w swoich działaniach koncentruje się na wykorzystaniu internetu jako medium rozwoju i poszukiwaniu równowagi między czasem spędzonym w sieci i kulturą bycia poza nią. Badacze wskazują, że najważniejszym **czynnikiem chroniącym przed wpadnięciem w sidła e-uzależnienia są silne więzi z rodzicami, nauczycielami czy rówieśnikami**. Dobre relacje zapewniają równowagę psychiczną i pozwalają uniknąć destrukcyjnych zachowań, ponieważ dostarczają rozsądnych alternatyw.

Ponadto badania wykazały, że zauważalny jest trend „kultury bycia off-line”. Nadmiar komunikatów i społeczny nacisk bycia cały czas w zasięgu prowadzą do przeciążenia, które powoduje większe zainteresowanie życiem bez pośrednictwa ekranu. Modne staje się organizowanie czasu poza siecią, a więc poszukiwanie alternatywnych form rozrywki i rozwijania pasji.

Eksperyment społeczny „Poza Siecią”

Jednym z elementów programu badawczego Fundacji Dbam o mój zasięg był eksperyment społeczny sprawdzający mechanizmy funkcjonowania bez dostępu do sieci. Wzięło w nim udział łącznie ponad 100 osób ze szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych umiejscowionych na terenie Gdyni. Eksperyment polegał na dobrowolnym odłączeniu badanych od wszelkich urządzeń elektronicznych na 72 godziny. W trakcie badania uczestnicy prowadzili dzienniki, w których opisywali swoje samopoczucie oraz aktualne potrzeby i dzielili się na bieżąco refleksjami. To wyzwanie miało na celu uświadomienie sobie wagi problemu, przyjrzenie się swoim emocjom, ale przede wszystkim opracowanie osobistej strategii radzenia sobie w codziennym życiu bez używania nowoczesnych narzędzi komunikacyjnych, a także poszukanie innych opcji.

Dodatkowo badani mieli do zrealizowania kilka wyzwań, które wspierały ideę „kultury bycia off-line”. Ich zadaniem było zadbanie o relacje poprzez zaproszenie kogoś znajomego do kawiarni i bezpośrednią rozmowę. Inspirującym pomysłem była także rozmowa z rodzicami lub dziadkami na temat codzienności w czasach, kiedy nie korzystano z internetu. Trzecie zadanie polegało na stworzeniu z grupą znajomych pracy plastycznej obrazującej jeden z aspektów e-uzależnienia. W badaniu zastosowano także wywiady adresowane do młodzieży oraz rodziców. Dostarczyły one materiału dotyczącego historii problemu w indywidualnym przypadku, ale także wrażeń z eksperymentu i zmian w zachowaniu tuż po jego zakończeniu.

Badanie spełniło swoją profilaktyczną funkcję, ponieważ stało się powodem autorefleksji oraz dyskusji społecznej, w której wzięły udział osoby z grupy najbardziej narażonej na problem cyberuzależnień.

Rozwój społeczny w epoce mediów społecznościowych

Funkcjonowanie społeczne młodych ludzi, którzy nie znają życia bez cyberświata, posiada pewne specyficzne cechy. Nie chodzi tylko o nowe sposoby komunikacji, ale także o inny sposób wartościowania oraz charakterystyczną postawę wobec życia. Akcent na

natychmiastową gratyfikację, potrzeba coraz to nowych przyjemności i brak poczucia konsekwencji powodują nieumiejętność adaptacji do mniej korzystnych warunków. W efekcie pojawia się roszczeniowa postawa wobec rzeczywistości, wobec której stosowane jest przede wszystkim kryterium posiadania. Taki sposób postrzegania świata bardzo łatwo prowadzi do frustracji, a w konsekwencji do destrukcyjnych zachowań.

Lęk przed pominięciem

W kontekście e-uzależnień nie sposób pominąć wzrastającej popularności portali społecznościowych, które często bywają głównym motywem nadmiernego zaangażowania się w wirtualne życie. Z roku na rok wzrasta liczba użytkowników korzystających z tych platform za pomocą urządzeń mobilnych. Z pewnością ma to odzwierciedlenie w częstotliwości użytkowania, które zazwyczaj jest w takim przypadku możliwe bez ograniczeń. Patologiczne korzystanie z kanałów social media można w skrócie opisać poprzez przybliżenie **syndromu FOMO. Objawia się on lękiem przed pominięciem ważnej informacji.** Użytkownik ma jednak trudność z określeniem przyczyny realnego zagrożenia. Rozładowanie napięcia następuje w chwili zalogowania się, sprawdzenia wiadomości czy powrotu do internetowej aktywności. Obok przymusu śledzenia *news feedu* osoby dotknięte tym problemem potrzebują dzielić się najdrobniejszymi szczegółami ze swojego życia w celu osiągnięcia satysfakcji z liczby polubień lub komentarzy.

Rekomendacje profilaktyczne

Z powyższych obserwacji wyłaniają się kierunki, w których miałyby podążać profilaktyka. Trening kompetencji społecznych, w tym przede wszystkim **uczenie konstruktywnych sposobów radzenia sobie ze stresem, czy praca nad poczuciem wartości** to ważne obszary, w których dzieci i młodzież zwłaszcza w okresie dorastania mogą zaspokoić swoje potrzeby bez wpadania w sieć internetowych zależności.

Niezwykle korzystne mogą się okazać programy uwzględniające w swoich założeniach eksperyment społeczny, który jest w stanie w znacznie wyższym stopniu angażować uczestników niż podczas standardowych zajęć psychoedukacyjnych. Jest on także pretekstem do połączenia sił rodziców, nauczycieli i specjalistów w trosce o życiową równowagę dzieci i młodzieży. Dodatkowo daje on szansę sprawdzenia rzeczywistej skali problemu oraz motywów podejmowanych aktywności i ich społecznego kontekstu.

W stronę terapii

Leczenie cyberuzależnień opiera się na założeniach terapii poznawczo-behawioralnej. Jest swoistą modyfikacją programów terapeutycznych ukierunkowanych na problem hazardu lub środków psychoaktywnych. W związku z tym, że niemożliwa jest całkowita abstynencja od internetu, terapia wychodzi od zmiany przekonań i zachowań, koncentruje się na dostarczeniu konstruktywnych wzorców korzystania z komputera oraz na wypracowaniu właściwych metod radzenia sobie z emocjami.

W przypadku dzieci konieczna jest współpraca z rodzicami oraz modyfikacje w stosowanych metodach wychowawczych, które przyczynią się ustalenia zasad korzystania z sieci, większego wspierania dziecka w trudnościach, spędzania z nim czasu oraz rozpoznawania symptomów zagrożenia.

W szerszym kontekście

Wnikliwa analiza tematu nałogowego korzystania z internetu pokazuje, że problem nie mieści się tylko w ramach cyberprofilaktyki. Destrukcyjne zachowania w tym obszarze mogą bowiem wynikać nie tylko z niewłaściwego użytkowania nowych mediów, ale często stanowić efekt braku umiejętności społecznych i być traktowane jako sposób na odreagowanie lub ucieczkę od problemu samotności. Nie ulega wątpliwości, że planowanie

czasu i aktywności w sieci to dobry sposób na zminimalizowanie ryzyka e-uzależnień. Warto jednak zdać sobie sprawę z roli rodziców, pedagogów i nauczycieli, którzy w trosce o rozwój społeczny dzieci i młodzieży powinni szczególnie zadbać o pojawienie się czynników chroniących, które w znacznym stopniu mogą uodparniać na niebezpieczeństwa związane z uwikłaniem w sieci wirtualnej rzeczywistości.