

Definicja i kryteria diagnostyczne Problematycznego Używania Internetu

Problemy psychologiczne, społeczne i zdrowotne wynikające z nadmiernego zaangażowania jednostki w używanie Internetu najczęściej w literaturze naukowej określane są jako uzależnienie od Internetu¹ (*Internet Addiction Disorder*) (Young, 1998; Griffiths; 1998; Douglas i in, 2008) lub patologiczne używanie internetu (*Pathological Internet Use*) (Young, 1998; Davis, 2001; Morahan-Martin, Schumacher, 2000), jak również jako problematyczne używanie Internetu (*Problematic Internet Use*) (Beard, Wolf, 2001; Davis, Flett, Besser, 2002; Shapira i in., 2003; Yellowless, Marks, 2007; Poprawa, 2006; 2007; 2009). Większość badaczy skłania się do uznawania tego problemu, mającego złożoną naturę i niejasną etiologię, za zaburzenia kontroli nawyków i popędów (impulsów) lub po prostu traktowania go jako rodzaju zachowań nałogowych czy uzależnień behawioralnych (*addictive behavior*).

Marlatt i współpr. (1988, s.223; por. Griffiths, 1998; Guerreschi, 2006) zachowania nałogowe określają jako „powtarzający się nawyk, który zwiększa ryzyko choroby i/lub związanych z nią problemów osobistych oraz społecznych. Zachowania nałogowe są często subiektywnie odczuwane jako utrata kontroli – pojawiają się pomimo świadomych wysiłków zmierzających do ich powstrzymania lub ograniczenia. Typowa jest natychmiastowa krótkotrwała nagroda oraz późniejsze szkodliwe i długotrwałe następstwa. Próbowanie zmiany tych zachowań (w wyniku terapii bądź z własnej inicjatywy) towarzyszy zazwyczaj wysoki współczynnik nawrotów.”

W literaturze istnieje co najmniej kilka propozycji opisowego definiowania omawianego zaburzenia związanego z nadmiernym, problematycznym zaangażowaniem się w aktywność w Internecie. W definicjach tych autorzy nawiązują zarówno do kryteriów diagnostycznych uzależnień, jak i zaburzeń kontroli nawyków i popędów (patrz: Young, 1998; 1999; Griffiths, 2000;

¹ Pojęcie Uzależnienie od Internetu (*Internet Addiction*), sugeruje że Internet, tak jak substancje psychoaktywne, może uzależniać, co musi budzić uzasadnione wątpliwości. Internet jako medium i technologia nie ma właściwości psychoaktywnych, takich jak substancje typu alkohol, opiaty, czy amfetamina. Wykonywanie pewnych czynności w Internecie oraz treści i obrazy zawarte w Internecie (np. gry, licytacje, e-randki, erotyka, itp.) mogą być i są silnie stymulujące emocjonalnie i poznawczo. Jednakże pobudzające (nagradzające) emocjonalnie i poznawczo właściwości aktywności i treści medium czy technologii komunikacyjnej nie oznaczają jego psychostymulujących właściwości farmakochemicznych, które posiadają substancje odurzające. Stąd też może lepiej było by mówić o internetowym uzależnieniu, mając na myśli uzależnienie behawioralne, którego uzależniająca istota nie tkwi w wykorzystywanym środku, ale jest wynikiem specyficznej interakcji podatnego (*vulnerable*) podmiotu do spełniającej określone gratyfikacyjne funkcje czynności.

Woronowicz, 2001; Beard, Wolf, 2001; Davis, Flett, Besser, 2002; Jakubik, 2002; Shapira i in., 2003; Thatcher, Goolam 2005; Kaliszewska, 2007; Douglas i in, 2008; Poprawa, 2009).

Uzupełnienie

Zaburzenia nawyków i popędów wg *ICD-10* to taki rodzaj zaburzonych zachowań, których nie można zaliczyć do innych kategorii a cechujące się powtarzanymi działaniami, bez wyraźnej, racjonalnej motywacji, które zazwyczaj szkodzą interesom samej jednostki, jak i innych osób. Jednostka określa je jako związane z impulsem do działania, który nie podlega kontroli. Niemożność powstrzymania się przed impulsem nieprawidłowych zachowań, poprzedzonych okresem zwiastującego napięcia i wyraźnej ulgi w trakcie ich wykonywania. Zalicza się do nich: kleptomanię, patologiczny hazard, piromanię, trichotilomanię (*WHO*, 1992).

Z kolei pojęcie „**zespół uzależnienia**” odnosi się do zaburzeń związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, takich jak: alkohol, nikotyna, opiaty, amfetamina, kokaina, kanabinole, czy halucynogeny, itp. W *ICD-10* przez zespół uzależnienia rozumie się kompleks zjawisk fizjologicznych, behawioralnych i poznawczych, wśród których przyjmowanie substancji lub ich grupy dominuje nad innymi zachowaniami, które miały poprzednio dla jednostki większą wartość. Głównym symptomem jest pragnienie (głód) (często silne, czasami przemożne) przyjmowania substancji psychoaktywnej. Przyjęcie substancji nawet po bardzo długim okresie abstynencji może wyzwaląć zjawisko gwałtownego nawrotu innych objawów zespołu. Uzależnienie rozpoznajemy jeśli w ciągu ostatniego roku wystąpiły łącznie co najmniej trzy spośród następujących objawów:

- 1) silne pragnienie** przyjmowania substancji lub **poczucie przymusu** jej używania;
- 2) trudności kontrolowania zachowania** związanego z przyjmowaniem substancji, jego rozpoczęcia, zakończenia lub ilości;
- 3) fizjologiczne objawy stanu odstawienia**, występujące po przerwaniu lub zmniejszeniu ilości przyjmowanej substancji, w postaci charakterystycznego dla danej substancji zespołu abstynencyjnego, albo używanie tej samej lub podobnej substancji, w celu zmniejszenia nasilenia lub uniknięcia objawów abstynencyjnych;
- 4) stwierdzenie **tolerancji**, mianowicie w celu wywołania skutków powodowanych poprzednio przez dawki mniejsze, potrzebne są dawki coraz większe (nie występuje we wszystkich uzależnieniach);
- 5) z powodu przyjmowania substancji psychoaktywnych – **narastające zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności** lub **zainteresowań**, zwiększona ilość czasu poświęcona na zdobywanie lub przyjmowanie substancji, albo na odwracanie następstw jej działania;
- 6) używanie substancji mimo wyraźnych dowodów szkodliwych następstw** (*WHO*, 1992).

Reasumując istniejące w literaturze propozycje określania problemów związanych z nadmiernym zaangażowaniem w używanie Internetu, rodzącym problemy w różnych sferach funkcjonowania jednostki, proponuję używać pojęcia **Problematiczne Używanie Internetu (PUI)**. Określenie to jest coraz powszechniej akceptowane i nie budzi kontrowersji wynikających z dyskusji nad tożsamością pojęcia „uzależnienie” oraz nie rozstrzyga czy problem ten ma naturę zaburzeń kontroli nawyków i popędów czy uzależnień. Jeśli by PUI traktować jako uzależnienie, to trzeba pamiętać, że ma ono odmienny charakter niż tradycyjnie rozumiane i nozologicznie klasyfikowane w podręcznikach uzależnienia substancjalne. Internet jako medium, technologia

komunikacyjna nie ma właściwości substancji psychoaktywnych, chociaż aktywność w Internecie może silnie wpływać na emocje i funkcjonowanie poznawcze jednostki. Możemy w przypadku PIU odwoływać się do pojęcia uzależnień behawioralnych (*addictive behavior*) lub niesubstancjalnych (Griffiths, 1998; Guerreschi, 2006; Cierpiałkowska, 2006).

Problematiczne Używanie Internetu (PUI) to nadmierne, rodzące problemy psychologiczne, społeczne i zdrowotne, zaangażowanie w korzystanie z pewnych aplikacji Internetu (głównie związanych z interaktywnością), mające wyraźne cechy zaburzonego zachowania.

Uzupełnienie

Z zaburzonym zachowaniem mamy do czynienia wówczas, gdy nie spełnia ono najgłębszych potrzeb jednostki, uniemożliwia jej realizowanie zadań życiowych i nie służy, a wręcz blokuje jej osobisty rozwój oraz jest źródłem psychologicznego distresu (cierpienia) (por. Sęk, 2001).

PUI rozpoznajemy na podstawie konstelacji behawioralnych, poznawczych i emocjonalnych symptomów, które występują w okresie dłuższym niż co najmniej pierwsze 6 miesięcy użytkowania Internetu:

- 1) nasilające się trudności w sprawowaniu kontroli nad własną aktywnością w Internecie (jego czasem i formą), które ujawniają się szczególnie przy próbach zmiany, ograniczenia czy zaprzestania używania Internetu;
- 2) poczucie owładnięcia silnym, trudnym do opanowania pragnieniem wykonywania określonych aktywności w Internecie, wręcz obsesyjne skoncentrowanie na tych aktywnościach;
- 3) doświadczanie istotnych z subiektywnego punktu widzenia zmian nastroju i pobudzenia emocjonalnego związanych z podejmowaniem lub/i ograniczaniem aktywności w Internecie. W momencie podejmowania internetowych aktywności wyraźna ulga, podwyższenie nastroju i wzmożenie pozytywnych emocji, a w sytuacji ograniczenia dostępu irytacja, złość, niepokój i przygnębienie;
- 4) wzmagająca się potrzeba powracania do aktywności w Internecie i ich przedłużania, co staje się warunkiem osiągnięcia satysfakcji;
- 5) zaabsorbowanie Internetem coraz bardziej staje się źródłem narastającego distresu, problemów i szkód zarówno osobistych, jak i w relacjach społecznych, w różnych obszarach tych relacji (rodzinnych, zawodowych/szkolnych);
- 6) narastające zaniedbywanie alternatywnych źródeł przyjemności lub dotychczasowych zainteresowań na rzecz Internetu.

Ponadto w rozpoznaniu tego zaburzenia istotne mogą być pewne niespecyficzne symptomy, które nie stanowią jego istoty, ale są psychologicznym skutkiem pogłębiającego się zaangażowania w używanie Internetu i szkód jakie ono przynosi:

7) korzystanie z Internetu coraz bardziej zaczyna służyć radzeniu sobie ze stresem, ucieczce od problemów, łagodzeniu dysforii (poczucia winy, niepokoju, smutek, złości, poczucia bezradności, itp.). Ucieczka emocjonalna w aktywności internetowej dotyczy codziennych problemów życiowych, ale przede wszystkim problemów wynikających z nadmiernego zaabsorbowania w Internet. Przejawia się ona m.in. w zwlekaniu z podejmowaniem i wykonywaniem innych aktywności życiowych;

8) wzmaganie posługiwania się różnymi formami psychologicznej obrony, aby ukryć prawdę o własnym nadmiernym zaabsorbowaniu aktywnością w Internecie (najprostsze to kłamanie i ukrywanie informacji na temat własnego zaabsorbowania Internetem).

Początkowy okres używania Internetu, jest czasem tzw. oswajania technologii, fascynacji nowością, czyli nabywania wprawy w posługiwaniu się tym medium, co samo w sobie, może być niezmiernie angażujące, emocjonalnie ekscytujące, czasochłonne i rodzące stres z braku kompetencji (Grochol, 1999; LaRose, Eastin, Gregg, 2001; Kreut i in. 2002; Leszczyńska, 2006). Stąd też trudno w tym początkowym okresie nabywania wprawy, oswajania się z medium, rozpoznawać problematyczne używanie Internetu.

Literatura

- Beard K.W., Wolf E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology and Behavior*, 4, 377-383.
- Douglas A.C., i in. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996-2006. *Computer in Human Behavior*, 24, 3027-3044.
- Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- Davis R.A., Flett G.L., Besser A. (2002). Validation of new scale for measuring problematic internet use: implication for pre-employment screening. *CyberPsychology and Behavior*, 5, 331-345.
- Griffiths M. (2000). Internet addiction – time to be taken seriously? *Addiction Research*, 8, 413-418.
- Jakubik A. (2002). Zespół uzależnienia od Internetu. *Studia Psychologica UKSW*, 3, 133-142.
- Kaliszewska K. (2007). *Nadmierne używanie Internetu. Charakterystyka psychologiczna*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.

- Marlatt, G.A., Baer, J.S., Donovan, D.M., Kivlahan, D.R. (1988) Addictive behaviors: Etiology and treatment. *Annual Reviews in Psychology*, 39, 223-252.
- Poprawa R. (2009). W pułapce internetu. Kontrowersje, fakty, mechanizmy. [W:] M.Jeziński (red.), *Nowe Media a media tradycyjne. Prasa, reklama, Internet* (s.227-240). Toruń: Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Shapira N.A., Lessig M.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.
- Thatcher A. Goolam S. (2005). Defining the south african internet “addict”: Prevalence and biographical profiling of problematic internet users in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 35, 766-792.
- Woronowicz, B.T. (2001). *Bez tajemnic o uzależnieniach i ich leczeniu*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Yellowless, P.M., Marks, S. (2007). Problematic Internet use or Internet addiction? *Computer in Human Behavior*, 23(3), 1447-1453.
- Young K. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1, 237-244.
- Young K. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. [W:] L.Van deCreek, T.Jackson (red.). *Innovation in clinical practice: a source book* (Vol.17, s.19-31). Sarasota, Fl: Professional Resource Press.

Literatura uzupełniająca

- Cierpiąłkowska L. (2006). Kierunki rozwoju współczesnej psychologii uzależnień (na przykładzie alkoholizmu). [W:] L.Cierpiąłkowska (red.), *Oblicza współczesnych uzależnień* (s.17-41). Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
- Grochol, J. (1999). Too much time online: Internet addiction or healthy social interactions. *CyberPsychology and Behavior*, 2, 395-402.
- Guerreschi C. (2006). *Nowe uzależnienia*. Kraków: Wydawnictwo Salwator.
- Kraut, R., Kiesler, S., Boneva, B., Cummings, J.N., Helgeson, V., Crawford, A.M. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues*, 58(1), 49-74.
- LaRose, R., Eastin, M.S., Gregg, J. (2001). Reformulating the internet paradox: Social cognitive explanation of internet use and depression. *Journal of Online Behavior*, 1 (2).
- Morahan-Martin J. (2005). Internet abuse. Addiction? Disorder? Symptom? Alternative explanations? *Social Science Computer Review*, 23, 39-48.

- Poprawa, R. (2006). W poszukiwaniu psychologicznych mechanizmów problematycznego używania Internetu. [W:] M.Sokołowski (red.), *Oblicza Internetu. Internet w przestrzeni komunikacyjnej XXI wieku* (ss.113-124). Elbląg: Wydawnictwo PWSZ w Elblągu.
- Poprawa, R., Dulewicz, D. (2006). Stress, Sense of Coherence and Problematic Internet Use. [W:] J.Mesjasz, A.Czapiga (red.), *Psychopathologies of Modern Society* (ss.109-129). Łódź: Wydawnictwo Wyższej Szkoły Humanistyczno-Ekonomicznej w Łodzi.
- Poprawa, R. (2007b). Charakterystyka problematycznego używania Internetu wśród polskich internautów. [W:] Sokołowski, M. (red.) *Oblicza Internetu. Architektura komunikacyjna Sieci* (ss.35-49). Elbląg: Instytut Informatyki Stosowanej PWSZ w Elblągu.
- Sęk H. (2001). *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe „Scholar”