

W ciągu ostatnich kilku lat coraz częściej podejmowana jest tematyka uzależnień behawioralnych – zarówno przez badaczy, klinicystów, jak i osoby zajmujące się profilaktyką. Uzależnienia behawioralne, obok uzależnień od substancji psychoaktywnych, stają się także przedmiotem polityki społecznej. Jest to bardzo dobry kierunek, biorąc pod uwagę skalę ich rozpowszechnienia.

SKUTECZNA PROFILAKTYKA E-UZALEŻNIEŃ. DONIESIENIA Z BADAŃ

Magdalena Rowicka
Instytut Psychologii
Akademia Pedagogiki Specjalnej

Badania prowadzone w Polsce w 2019 roku pokazały, że całkiem spora część społeczeństwa może cierpieć z powodu zaburzenia związanego z kompulsywnym wykonywaniem pracy czy zakupów (CBOS, 2019). Dane z 2017 roku pokazują natomiast, że średni wiek rozpoczynania grania w gry hazardowe online na pieniądze – to 16 lat, a bez pieniędzy – 14 lat (CBOS, 2017). Badania pokazują także, że co trzecie dziecko w wieku od roku do dwóch lat korzysta z technologii cyfrowych, a w wieku od dwóch do pięciu lat – już dwoje na troje dzieci (CBOS, 2019). Nastolatki spędzają online średnio nieco ponad cztery godziny dziennie, a co ósmy – osiem lub więcej (Bochenek, Lange, 2019). Wprawdzie najnowsze badania pokazują, że zaledwie 1% nastolatków w Polsce może być uzależniony od internetu, jednak już kolejne 12% może być zagrożone uzależnieniem (Pyżalski i in., 2019).

Z perspektywy psychologa można uznać, że uzależnienia behawioralne (zwłaszcza te związane z internetem) są nawet bardziej niebezpieczne niż uzależnienia tradycyjne. Dlaczego? Ponieważ są to czynności akceptowane społecznie (nawet hazard) i pozornie bezpieczne. Badania jakościowe prowadzone w 2017 roku pokazały, że rodzice dzieci i młodzieży grającej w gry hazardowe online albo nie wiedzieli o tym, albo się tym nie interesowali (CBOS, 2017). Zatem przyzwolenie na wykonywanie tych czynności i niekontrolowana inicjacja mogą sprzyjać późniejszemu uzależnieniu.

Czym są e-uzależnienia?

Termin e-uzależnienia odnosi się do grupy uzależnień (zwanymi zaburzeniami) związanych z mediami cyfrowymi. W języku angielskim stosowane jest określenie

„uzależnienia od internetu” (w liczbie mnogiej), które obejmują wszelkie zaburzenia związane z internetem: (1) cyberseks, (2) socjomania internetowa, (3) e-hazard czy zakupy online, (4) niespecyficzne używanie internetu, (5) gry komputerowe (Young, 1998). Zarówno cyberseks, jak i e-hazard stanowią niejako przeniesienie zachowania wykonywanego w realnej rzeczywistości do świata wirtualnego, w związku z czym bezpieczniej byłoby mówić o nich w kontekście ich „realnych” odpowiedników, to jest mechanizmów leżących u podłoża kompulsywnych zachowań seksualnych/hiperseksualnych czy zaburzenia grania w gry hazardowe. Z drugiej strony dostępność treści erotycznych czy pornograficznych przez internet sprawiła, że korzystają z nich coraz młodsze osoby. Podobnie jest w przypadku hazardu – dzięki zmniejszonej kontroli i większej dostępności w gry hazardowe online nie grają jedynie osoby powyżej 18. roku życia.

Uważam jednak, że terminem e-uzależnień być może powinniśmy nazwać jedynie te rodzaje uzależnień (czy zachowań), które są związane tylko z cyfrowymi technologiami, tj. z internetem, sieciami społecznościowymi (m.in. Facebookiem, ale nie tylko) czy grami komputerowymi online czy offline. Dlaczego? Ponieważ uznanie grania w gry hazardowe jako przykładu e-uzależnień, a grania w gry hazardowe w realnej rzeczywistości jako przykładu zaburzenia z nieco innej kategorii sugeruje, że hazard i e-hazard są czymś innym. A nie są. Bardzo często jest tak, że te same osoby grają w gry hazardowe i online, i w kasynie czy zakładach bukmacherskich. Internet daje pewne poczucie większej anonimowości i dostępności, ale jest tylko środkiem a nie celem; a cel ten można by osiągnąć także bez korzystania z internetu (w realnej rzeczywistości).

Dlaczego rozdzielenie uzależnień od mediów cyfrowych od e-hazardu jest ważne? Zgodnie z modelami teoretycznymi, które starają się tłumaczyć, dlaczego się uzależniamy, istnieje pewna specyfika grania w gry hazardowe – zgodnie z modelem Blaszczyńskiego jednym z powodów, dla którego można się uzależnić od hazardu, jest brak wiedzy o mechanizmach w grach hazardowych i skłonność do zniekształceń poznawczych związanych z losowością w grach.

Skuteczna profilaktyka e-uzależnień

Na podstawie przeglądu badań w obszarze profilaktyki e-uzależnień (Rowicka, 2019) można zarekomendować prowadzenie działań w kilku obszarach. Niezmiernie ważne jest to, do kogo programy powinny być kierowane, jak i to, co powinny zawierać. Drogą na skróty jest uznanie, że można w łatwy sposób zaadaptować programy stosowane w profilaktyce zachowań ryzykownych (w tym uzależnień od substancji) do profilaktyki e-uzależnień. Dlaczego? Przynajmniej z dwóch powodów: po pierwsze, zachowania wchodzące w skład e-uzależnień są legalnymi zachowaniami, których wykonywanie jest wręcz promowane (przez rodziców); po drugie, zachowania te są dostępne już od bardzo młodego wieku. Różnica pomiędzy sięganiem przez młodzież po substancje psychoaktywne i po tablet jest ogromna – to pierwsze – jest zachowaniem ryzykownym, to drugie – normą. Uzależnienie się od jednego i drugiego jest związane często z brakiem umiejętności radzenia sobie np. ze stresem czy z emocjami. Warto jednak zaznaczyć, że w przypadku substancji psychoaktywnych badania pokazują, że dużą rolę mogą odgrywać traumatyczne wydarzenia z dzieciństwa czy młodości, jak również brak konsekwencji w wychowaniu lub brak wypełniania przez dorosłych roli rodzica. Natomiast w przypadku e-uzależnień zdecydowanie rzadziej obserwujemy równie traumatyczne wydarzenia, a częściej brak spełniania emocjonalnych potrzeb dziecka (co też można uznać za rodzaj traumy).

Zatem, na czym powinna polegać skuteczna profilaktyka e-uzależnień?

Zgodnie z przeglądem literatury światowej można przyjąć, że oddziaływania profilaktyczne w obszarze e-uzależnień można podzielić na dwie grupy strategii: (1) **generyczne**, czyli takie, które mają zastosowanie w odniesieniu do każdego zachowania ryzykownego,

w tym do uzależnień od substancji, i (2) **specyficzne dla e-uzależnień**.

Do strategii generycznych należy **rozwijanie umiejętności radzenia sobie z emocjami** i stresem oraz **rozwijanie umiejętności społecznych**. Kompetencje psychospołeczne stanowią jeden z najważniejszych czynników chroniących. Co ważne, oddziaływania w ramach profilaktyki uniwersalnej e-uzależnień, ukierunkowane na rozwijanie właśnie tych kompetencji, powinny być kierowane **głównie do dzieci i młodziej młodzieży, a także ich rodziców** (Lan i Lee, 2013). Jest to związane z charakterystyką wieku rozwojowego, ale również z rozpowszechnieniem internetu i nowych technologii. Dla przykładu, w Korei Południowej wprowadzono działania prewencyjne już na poziomie przedszkolnym (Romano, 2014). W Polsce programy skierowane do tak młodej grupy odbiorców są programami promocji zdrowia psychicznego (np. *Przyjaciele Zippiego* czy *Apteczka pierwszej pomocy emocjonalnej*) i są ukierunkowane na rozwój kompetencji psychospołecznych (w tym rozumienie i radzenie sobie z emocjami czy stresem).

Do strategii **specyficznych dla e-uzależnień** należą: (1) **rozwijanie umiejętności związanych z internetem** – obniżenie pozytywnych oczekiwań, zwiększenie samokontroli, umiejętności identyfikowania nieadaptacyjnych myśli i (2) **rozwijanie umiejętności zarządzania czasem (planowanie) i czasem wolnym** (zajęcia: kreatywne, eksploracyjne, ciekawe).

Rozwijanie kompetencji psychospołecznych jest niezwykle ważne, ale w związku z bardzo wczesną inicjacją technologiczną nie są wystarczające w prewencji. Oddziaływania ukierunkowane na profilaktykę w obszarze e-uzależnień powinny być poszerzone o treści specyficzne dla internetu i nowych technologii. Odpowiedzią na to zapotrzebowanie są dwa programy w Polsce: *Wspólne kroki w cyberświecie* Fundacji Poza Schematami i *Stawiam na siebie* Fundacji Praesterno.

Bardzo ważnym czynnikiem, który może sprzyjać uzależnieniu, są pozytywne oczekiwania związane z internetem – dzieci i młodzież uciekają do internetu, ponieważ nie radzą sobie z emocjami, stresem czy relacjami z rówieśnikami lub rodziną, albo oczekują, że znajdą tam coś ciekawego czy przyjemnego. Dla porównania, w przypadku alkoholu dominuje motywacja ucieczkowa, podczas gdy w internecie motywacja ucieczkowa jest wzmocniana pozytywnymi oczekiwa-

niami (związanymi z internetem). Sprzyjać temu może traktowanie internetu jako nagrody samej w sobie (jak zjesz cały obiad, możesz sobie pograć). Kolejnym ważnym czynnikiem jest samokontrola w internecie – ustalanie zasad korzystania (dla siebie samego) i ich przestrzeganie. Jest to niezwykle trudne, zwłaszcza w czasach, kiedy dzięki technologii możemy dużo więcej i dużo szybciej (łącznie z oglądaniem filmów w tzw. streamingu czy oglądaniem całych sezonów seriali, a nie raz w tygodniu po jednym odcinku). Postęp technologiczny nie sprzyja umiejętności odraczania przyjemności, co oznacza, że tym ważniejsze jest wspieranie samokontroli już u małych dzieci. Większa kontrola nad czasem spędzonym w sieci jest możliwa także wtedy, kiedy dziecko czy nastolatek posiada inne zainteresowania. I odwrotnie, kiedy nie miał nawet możliwości wypróbować czegoś innego i kiedy nie za dobrze radzi sobie z nudą, to może częściej sięgać po internet jako cel, a nie jako środek, tzn. porobić coś w sieci (pooglądać filmiki na YouTube, posurfować po różnych stronach). Takie niespecyficzne surfowanie po internecie może prowadzić do uzależnienia (do zgeneralizowanego problemowego używania internetu). Ale jeśli dziecko nie ma, co robić i sięga po internet, żeby poczytać o statkach, to zupełnie co innego.

Nuda jest opisywana jako czynnik ryzyka, podczas gdy nie jest to prawda – nie nuda, a brak kompetencji radzenia sobie z nudą jest czynnikiem ryzyka. Jeśli dziecko czy nastolatek nie zna innego sposobu spędzania wolnego czasu niż bycie w sieci, to nie możemy oczekiwać, że samo odstawi komputer i pójdzie na podwórko się bawić. Po pierwsze, bardzo często na tym podwórku nikogo nie ma, po drugie, często rówieśnicy także są online, i po trzecie, niezwykle trudno jest porzucić coś, co się zna (komputer, świat wirtualny), na rzecz czegoś, czego się nie zna (wyjście na dwór). Bardzo ważne jest zatem, aby od wczesnych lat stwarzać dziecku możliwości poznawania różnych aktywności – to nie muszą być płatne zajęcia dodatkowe, to może być zwiedzanie (jest bardzo dużo atrakcji turystycznych w Polsce), to może być robienie domowych eksperymentów (a szukanie inspiracji w sieci), to może być wspólne gotowanie czy planowanie ciekawych posiłków, to może być harcerstwo czy wolontariat. Wyposażenie dziecka w wachlarz różnych aktywności przyczyni się do tego, że gdy będzie musiało poradzić sobie ze stresującą sytuacją i negatywnymi emocjami,

to zanim sięgnie po alkohol bądź zatraci się w świecie wirtualnym, podejmie kilka innych czynności (i może one będą wystarczające). Zajęcia, które mogą konkurować z internetem, powinny być kreatywne i ciekawe. Poza samymi osobami narażonymi na zachowania problemowe badacze podkreślają, że działania profilaktyczne powinny być skierowane do najbliższego otoczenia w celu jego modyfikacji – **do rodziny czy środowiska szkolnego** (Park, Kim i Cho, 2008). Uświadomienie rodzicom tego, jak wprowadzać dziecko w świat cyfrowych technologii, jest niezmiernie ważne. Dlaczego? Między innymi dlatego, że bez tej wiedzy jedno na troje dzieci w wieku od jednego roku do dwóch lat używa telefonów lub tabletów do zabawy. Niesie to ze sobą szereg negatywnych konsekwencji dla rozwoju poznawczego, emocjonalnego i behawioralnego. Warto wspomnieć w tym miejscu kampanię społeczną „Mama, tata, tablet”, która podjęła właśnie tę tematykę. Poza kampanią potrzebujemy warsztatów i materiałów, dzięki którym nie tylko można pokazać, czego nie należy robić, ale przede wszystkim – co można robić (w jaki sposób bezpiecznie wprowadzić dziecko w świat cyfrowych technologii).

Można zatem uznać, że rozwijanie kompetencji rodziców także można podzielić na **generyczne i specyficzne dla profilaktyki e-uzależnień**. Do generycznych zaliczymy rozwijanie kompetencji w zakresie komunikacji z dzieckiem, ustalania zasad i ich przestrzegania, rozumienia potrzeb rozwojowych dziecka. Do kompetencji specyficznych – zrozumienie potrzeb dziecka związanych z internetem i spędzanie czasu z dzieckiem niejako w internecie. Internet stał się częścią codziennego funkcjonowania, zwłaszcza dla młodszego pokolenia i tego nie zmienimy. Rodzice i opiekunowie powinni wiedzieć, co dziecko robi w sieci, ale nie przez kontrolę stron, ale przez rozmowę, przez towarzyszenie. Nie wyobrażamy sobie, aby kilkuletnie dziecko bawiło się w piaskownicy bez obecności rodzica, to dlaczego pozwalamy dzieciom spędzać czas w sieci? Poszerzenie wiedzy na temat tego, co dziecko czy nastolatek robi w sieci, pozwoli nam lepiej zrozumieć nasze dziecko – jego zainteresowania, ale również jego otoczenie.

Co nie działa?

Czy możemy zrobić coś złe w oddziaływaniach profilaktycznych? Oczywiście, że tak. Analiza programów

(wiele lat temu) pokazała, że mogą one nie działać, a nawet okazać się szkodliwe. Konsekwencje w obu przypadkach są dość poważne – w pierwszym, wydano środki (najprawdopodobniej publiczne) bez efektu, w drugim – zamiast przeciwdziałać, program zachęcał do angażowania się w zachowania ryzykowne. Właśnie dlatego tak ważne są badania ewaluacyjne, które pokazują mocne i słabe strony oddziaływań. W obszarze profilaktyki uzależnień (od substancji) wiemy, że strategie informacyjne (jeśli są jedyne) nie będą skuteczne – informowanie dzieci i młodzieży o tym, że od narkotyków można się uzależnić, nie działa. Dlaczego? Ponieważ to nie brak wiedzy o negatywnych konsekwencjach jest przyczyną uzależnień. Poza tym informowanie, że od substancji można się uzależnić, oznacza także, że można się nie uzależnić. Komunikacja oparta na strachu, może prowadzić do dysonansu poznawczego, czyli do zaprzeczenia. Podobnie jest w przypadku e-uzależnień – strategie informacyjne (pogadanki czy wykłady) dotyczące potencjału uzależniającego internetu nie działają profilaktycznie. Mówienie młodzieży, że od gier można się uzależnić – także nie działa, ponieważ gry są odpowiedzialne za uzależnienie w mniejszym stopniu, w znacznie większym stopniu odpowiada za to nasza psychika. Ale strategie informacyjne mówiące o tym, jak powinno się bezpiecznie korzystać z internetu, są skuteczne. Przykładem takiej strategii są filmy z serii *Owce w sieci*. Wykorzystywanie strategii informacyjnych w taki sposób można nazwać „BHP obsługi internetu”. Karanie brakiem internetu też nie działa. Dlaczego? W obecnych czasach dostęp do internetu dla młodszego pokolenia jest czymś więcej niż rozrywką. Czy tego chcemy, czy nie, jest to także przestrzeń do komunikacji, obszar rozwijania zainteresowań czy poszukiwania nowych. 20 lat temu karą mogło być nieobejrzenie dobranocki przez trzy dni, obecnie dostęp do internetu jest czymś więcej dla dzieci niż dla nas była dobranocka, i zabierając im go, zabieramy dużo więcej. Poza tym, dlaczego mielibyśmy blokować dostęp do internetu? Bo pogorszyły się oceny, bo nasze dziecko bardzo dużo czasu spędza w domu? Zastanówmy się, jak do tego doszło? Czy nie jest tak, że to my do tego namawialiśmy, a teraz chcemy, żeby szybko się to zmieniło? To jest proces, który będzie musiał potrwać i będziemy musieli włożyć w niego dużo więcej wysiłku niż wyłączenie internetu czy zabranie klawiatury. Najpierw powinniśmy zrozumieć, co takiego dzieje się w internecie,

co jest w nim tak interesujące. Następnie powinniśmy rozmawiać (bez oskarżeń, bez umniejszania tego, co jest w internecie, bez porównań między prawdziwym światem a światem fikcji). I dopiero powinniśmy ustalać wspólne zasady korzystania z internetu. Ale najważniejsze – powinniśmy spędzać czas razem z dzieckiem. Nie powinniśmy także nagradzać internetem. Internet powinien być instrument do osiągnięcia czegoś – do poszukania, a nie nagrodą samą w sobie.

I na koniec – nie powinniśmy demonizować internetu, a zwłaszcza gier komputerowych, ponieważ spełniają one wiele prorozwojowych funkcji – nie są jedynie formą ucieczki od rzeczywistości, ale odpowiadają na potrzeby związane z: kreatywnym myśleniem, strategicznym myśleniem, zapotrzebowaniem na akcję, z uspołecznianiem się, z poczuciem kompetencji, z rozwojem umiejętności itp.

Podsumowanie

Profilaktyka e-uzależnień powinna odwoływać się do najnowszej wiedzy i standardów. Zgodnie z przeglądem literatury wspólnym czynnikiem ryzyka rozwoju zachowań problemowych, uzależnień od substancji i uzależnień behawioralnych, są deficyty w obszarze umiejętności psychospołecznych. Specyficznymi czynnikami ryzyka są natomiast zniekształcenia poznawcze związane z internetem, wczesna i niekontrolowana inicjacja technologiczna. Oznacza to, że programy profilaktyki e-uzależnień powinny się składać z części generycznej dla ogółu zachowań ryzykownych (rozwój umiejętności psychospołecznych) i części specyficznej dla internetu.

Oddziaływania profilaktyczne w obszarze e-uzależnień powinny być wdrażane na wczesnym etapie rozwoju dziecka, a to oznacza, że powinny być prowadzone także dla rodziców.

Strategie informacyjne nie powinny stanowić strategii pierwszego wyboru w tworzeniu programów profilaktycznych. Przy czym w e-uzależnieniach strategie informacyjne nie powinny się ograniczać do informowania o zagrożeniu wynikającym z używania i nadużywania nowych technologii. Powinny mieć charakter psychoedukacji na temat tego, jak i kiedy używać internetu. Dla przykładu: nie powinno się traktować nowych technologii jako nagrody (jak posprzątasz, to możesz się pobawić tabletem).

Warto byłoby opracować i rozpowszechnić krótkie poradniki dla rodziców i nauczycieli, co robić, a czego nie robić i czemu to ma służyć – w odniesieniu do używania nowych technologii (np. do czego wykorzystać internet wspólnie z dzieckiem, jak spędzać czas wspólnie z dzieckiem itp.). Pierwsze takie publikacje już powstały – można je znaleźć na stronie internetowej Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii w zakładce hazard – publikacje. Innym przykładem

jest poradnik dla rodziców, opracowany przez Mistrzów Kodowania² czy poradniki opracowane przez NASK³.

Przypisy

- ¹ www.mamatatatablet.pl
- ² <http://news.mistrzowiekodowania.samsung.pl/44274-rodzinny-przewodnik-po-cyfrowym-swiecie?fbclid=IwAR-2tLo2k9R1PZLLDKkcqQ4ww7F90OviTAS8vaV6BonoCB-Gc9XZu7qAp5kt4>
- ³ www.nask.pl

Bibliografia dostępna w redakcji.