

Lidia Wawryk\*

## UZ@LEŻNIENIA W DYSKURSIE BEHAWIORALNYM

### Uzależnienia behawioralne. Zamiast wprowadzenia...

Wzrost cywilizacyjny zwiększył nie tylko dostępność do różnych materialnych i technologicznych dóbr, lecz także gotowość ludzi do korzystania z nich w nadmiarze (Grzegorzewska i Cierpiałkowska 2018, s. 17). Wzrosło też tempo życia i konsumpcyjne podejście, czemu towarzyszy stres i negatywne emocje. Sprzyja to rozwojowi uzależnień poprzez poszukiwanie natychmiastowej gratyfikacji, szybkiej przyjemności, a także trudności w kontrolowaniu własnych impulsów (Ogińska-Bulik 2010, s. 7). Analiza literatury z zakresu uzależnień behawioralnych (por. Guerreschi 2005; Jędrzejko i in. 2015; Rowicka 2015; Habrat 2016; Grzegorzewska i Cierpiałkowska 2018) wskazuje na złożone przyczyny – biologiczne (genetyczne/neurologiczne), psychologiczne (indywidualne) oraz społeczne (makro- i mikrospołeczne) powodujące tak zwane nowe uzależnienia.

Termin „uzależnienie behawioralne” jest aktualnie najbardziej odpowiedni do określenia czynności nałogowych, powtarzanych mimo ich wyraźnej szkodliwości dla codziennego funkcjonowania w różnych sferach życia oraz charakteryzujących się silnym pragnieniem lub wewnętrznym przymusem ich podejmowania (tzw. głód) z coraz większą częstotliwością (zwiększanie tolerancji), a także z narastającymi trudnościami w kontrolowaniu zachowań z nimi związanych (Grzegorzewska i Cierpiałkowska 2018, s. 23). Wokół definiowania tego terminu narosło wiele kontrowersji, ponieważ sam termin „uzależnienie behawioralne” oficjalnie nie funkcjonuje w żadnej klasyfikacji chorób i zaburzeń, czyli ani w ICD 10<sup>1</sup>, ani w DSM-IV<sup>2</sup>. Natomiast w klasyfikacji DSM-V pojawiła się nowa grupa zaburzeń, do których zaliczono tylko uprawianie hazardu. W samej klasyfikacji DSM-V termin uzależnienie został zastąpiony terminami „zaburzenie” czy „nałóg”, dlatego należałoby rozważyć także zmianę terminologii

---

\* **Lidia Wawryk**, dr – Uniwersytet Zielonogórski, Wydział Pedagogiki, Psychologii i Socjologii, Instytut Pedagogiki, Zakład Pedagogiki Specjalnej i Profilaktyki, Pracownia Profilaktyki Społecznej; e-mail: lwawryk@uz.zgora.pl; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8837-4052>.

<sup>1</sup> Międzynarodowa Klasyfikacja Chorób, Urazów i Przyczyn Zgonów, ang. The International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems.

<sup>2</sup> Klasyfikacja Zaburzeń Psychiczych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, ang. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders.

w obszarze tak zwanych uzależnień behawioralnych (np. na nałogi czy zaburzenia behawioralne) (za: Rowicka 2015, s. 6-7).

Analizując polskie opracowania dotyczące uzależnień behawioralnych (Woronowicz 2003; Cierpiałkowska 2006; Woronowicz 2009; Korczak 2010; Jędrzejko i Sarzała, 2010; Ogińska-Bulik 2010; Jędrzejko i in. 2015; Rowicka 2015; Habrat 2016; Grzegorzewska i Cierpiałkowska 2018), można zauważyć, że są to zjawiska ciągle eksplorowane w zakresie ich diagnozowania, określania ich istoty, przejawów, faz i mechanizmów, poszukiwania sposobów skutecznej profilaktyki i pomocy osobom uzależnionym. Do uzależnień behawioralnych zalicza się: uzależnienie od internetu, uzależnienie od gier komputerowych, uzależnienie od telefonu komórkowego, uzależnienie od portali społecznościowych, zakupoholizm, pracoholizm, patologiczny hazard, seksoholizm, ortoreksję, tanoreksję, bigoreksję, zaburzenia odżywiania (anoreksję, bulimię, kompulsywne objadanie się, alkoreksję, zespół jedzenia nocnego, wilczy apetyt na słodycze), uzależnienia wizualizacyjne (operacje plastyczne, upiększanie ciała za pomocą medycyny estetycznej, tatuowanie, piercing), pierwotne patologiczne zbieractwo, telemanię, uzależnienie od ludzi, uzależnienie od ćwiczeń fizycznych itd. Uzależnienia behawioralne dotyczą wszystkich grup wiekowych, niektóre z nich rozwijają się w okresie dorastania, ale ich „pełnoobjawowy obraz” można zauważyć u osób dorosłych.

W niniejszym opracowaniu koncentruję się na opisanu ogólnych informacji dotyczących uzależnień behawioralnych, a przede wszystkim skupiam się na uzależnieniu od internetu i gier komputerowych: omówieniu ich istoty, kryteriów diagnostycznych, mechanizmów uzależnienia i podstaw terapii. Zasoby teoretyczne artykułu uzupełnione zostaną analizą indywidualnego przypadku mężczyzny „młodego dorosłego” uzależnionego od internetu i gier komputerowych.

### **Charakterystyka uz@leźnień młodych dorosłych**

Szczególnym okresem rozwojowym narażonym na wszelkie uzależnienia jest kategoria osób „młodych dorosłych” (18-35 r.ż.). Okres ten ogólnie charakteryzuje zakończenie edukacji, rozpoczynanie pracy zawodowej, rozwój zainteresowań, założenie własnej rodziny, czas stabilizacji własnej tożsamości, osiągnięcia zdolności do intymnych relacji z bliską osobą (nawiązywanie głębszych relacji) i poszukiwanie sensu życia (por. Gurba 2011; Erikson 2004). Okres ten narażony jest też na czynniki ryzyka, jakie mogą się w nim pojawić: niepokój o przyszłość, presję na usamodzielnienie się, brak perspektyw, nadopiekuńczość rodziców, skłonność do zachowań ryzykownych, akceptację dewiacji i słabą samokontrolę (za: Grzegorzewska i Cierpiałkowska 2018, s. 108).

Jednym z uzależnień behawioralnych rozwijających się u młodych ludzi jest uzależnienie od internetu i gier komputerowych. Problem ten eksplorowany jest w ba-

daniach naukowych od kilkunastu lat (por. Kaliszewska 2005, 2007; Izdebska 2008; Young i Kausing 2009; Bednarek i Andrzejewska 2009; Majchrzak i Ogińska-Bulik 2010; Jędrzejko i Sarzała 2010; Jędrzejko i in. 2015; Rowicka 2015; Ogonowska 2015; Grzegorzewska i Cierpiałkowska 2018). Uzależnienie to traktowane jest jako rodzaj nałogu polegający na ustawicznym spędzaniu czasu z komputerem, a zwłaszcza z siecią Internet, charakteryzujący się wewnętrznym przymusem „bycia w sieci” osoby uzależnionej (Kaliszewska 2005, s. 115). Uzależnienie internetowe – IAD (Internet Addiction Disorder), często jest zamiennie nazywane zespołem uzależnienia od internetu (Internet Addiction Syndrome IAS), WWW-holizmem, internetoholizmem, cyberuzależnieniem, sieciohoizmem (netaholics), sieciozależnością (netaaddiction) (Bębas 2012, s. 332). Kimberly Young wyróżnia pięć podtypów uzależnienia związanego z komputerem, czyli erotomanię internetową (*cyberseksual addiction*), na przykład oglądanie filmów i zdjęć o charakterze pornograficznym, uczestniczenie w czatach o tematyce seksualnej; socjomanię internetową, czyli uzależnienie od internetowych kontaktów społecznych (*cyber-relationship addiction*) – na przykład chat-roomy, grupy dyskusyjne, pocztę elektroniczną, które zastępują rodzinę i przyjaciół. Kolejny podtyp to uzależnienie od sieci internetowej (*net compulsions*) – na przykład uzależnienie od gier hazardowych, przymus pobierania informacji (*information overload*) – na przykład poszukiwanie nowych informacji, przeszukiwanie baz danych oraz uzależnienie od komputera (*computer addiction*) (za: Woronowicz 2009, s. 477-478, Ogińska-Bulik 2010, s. 55). Uszczegóławiając, uzależnienie od komputera najczęściej dotyczy uzależnienia od gier komputerowych: **jednoosobowych** (np. symulacyjnych, strategicznych, RPG) oraz **gier wieloosobowych** – MMOs, fabularnych (MMORPGs), strzelanek z perspektywy pierwszej osoby (MMOFPSs), strategicznych (MMORTSs) oraz innych (np. e-sport, RPG) (Taper 2010, s. 169-173; Taper i Klimczak 2010, s. 83-86).

Dokonując diagnozy uzależnienia od internetu i gier komputerowych, istotne są kryteria diagnostyczne, które zestawiam w tabeli 1.

Inne ujęcie kryteriów diagnostycznych podaje Mark Griffiths (na podstawie propozycji kryteriów Iiana Browna):

– **emocjonalne przyporządkowanie/dominacja/zaabsorbowanie** (*salience*) – konkretne zachowanie staje się najistotniejsze w życiu człowieka i dominuje w jego myśleniu (absorbuje umysł, powodując zniekształcenia poznawcze), w uczuciach (wywołuje pożądanie) oraz w zachowaniu (zniekształca interakcje społeczne); osoba w danym momencie, zajmując się czymś innym, nieustannie myśli o chwili, gdy podejmie zachowania, od których jest uzależniona;

– **zmiana nastroju/modyfikacja nastroju** (*mood modification*) – to subiektywne doświadczenie, które przez osoby uzależnione uznawane jest za konsekwencję ich działań (np. zaangażowanie w granie), może być postrzegane jako strategia radzenia sobie

Tabela 1. Kryteria diagnostyczne propozycji zawartej w DSM-5 uzależnienia od internetu i gier komputerowych

Uzależnienie od internetu	Uzależnienie od gier komputerowych
<ul style="list-style-type: none"> <li>– nadmierne zaangażowanie w aktywności związane z siecią, często powiązane z utratą poczucia czasu oraz zaniedbaniem podstawowych potrzeb;</li> <li>– symptomy odstawienia (odczuwanie przygnębienia, niepokoju i podenerwowania z powodu ograniczenia lub zrezygnowania z korzystania z internetu);</li> <li>– zmiana tolerancji; w tym potrzeba posiadania lepszego komputera i lepszego jego wyposażenia, lepszych programów oraz zwiększanie czasu korzystania z sieci;</li> <li>– negatywne konsekwencje nadmiernego korzystania z internetu, w tym konflikty, kłótnie, słabe wyniki w szkole lub pracy, izolacja społeczna, zmęczenie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zaabsorbowanie graniem;</li> <li>– symptomy odstawienia, gdy granie jest niemożliwe;</li> <li>– tolerancja – potrzeba coraz większego zaangażowania się w granie;</li> <li>– nieudane próby przejęcia kontroli nad graniem;</li> <li>– utrata zainteresowań poprzednimi przyjemnościami i aktywnościami jako konsekwencja nadmiernego grania;</li> <li>– dalsze zaangażowanie się w gry mimo negatywnych konsekwencji;</li> <li>– oszukiwanie rodziny, terapeutów oraz innych osób na temat czasu poświęconego na granie; kłamanie, ukrywanie;</li> <li>– granie jako sposób na ucieczkę od problemów lub na regulowanie nastroju;</li> <li>– ryzyko utraty lub utrata relacji interpersonalnych, pracy, szkoły bądź kariery z powodu nadmiernego grania</li> </ul>

Źródło: opracowanie własne na podstawie Grzegorzewska, Cierpiałkowska (2018, s. 190, 213); Rozmus, Jędrzejko (2015, s. 214).

z emocjami poprzez podekscytowanie bądź ożywienie; uzależnienie behawioralne jest prostym sposobem radzenia sobie z negatywnym nastrojem jako proces „samoleczenia” w celu poprawy samopoczucia;

– **tolerancja dawkowania** (*tolerance*) – z czasem do osiągnięcia tych samych rezultatów emocjonalnych wymagana jest coraz większa „dawka” danego zachowania (konieczność zwiększania danego działania w celu uzyskania określonego efektu); wzrastająca ilość czasu spędzanego na graniu w celu osiągnięcia danych efektów;

– **objawy odstawienia/abstynencyjne** (*withdrawal symptoms*) – są to nieprzyjemne uczucia i obawy fizjologiczne pojawiające się w chwili przerywania bądź nagłego ograniczenia pożądanej aktywności – na przykład kiedy nie ma możliwości korzystania z grania lub granie zostanie nagle przerwane (drżenie, podenerwowanie, pocenie się dłoni, nudności itd.);

– **konflikt** (*conflict*) – między środowiskiem zewnętrznym albo dyskomfort wewnętrzny (konflikt intrapsychiczny), podczas którego uzależniony ma poczucie utraty kontroli; w przypadku gier odnosi się do wywołanych nadmiernym graniem konfliktów między graczem a innymi osobami (konflikt interpersonalny), między graniem a innymi jego aktywnościami (np. szkoła, praca, hobby, zainteresowania);

– **nawrót** (*relaps*) – tendencja do wielokrotnego powracania do wcześniejszych wzorców postępowania po okresach częściowej lub całkowitej abstynencji; prób kontroli

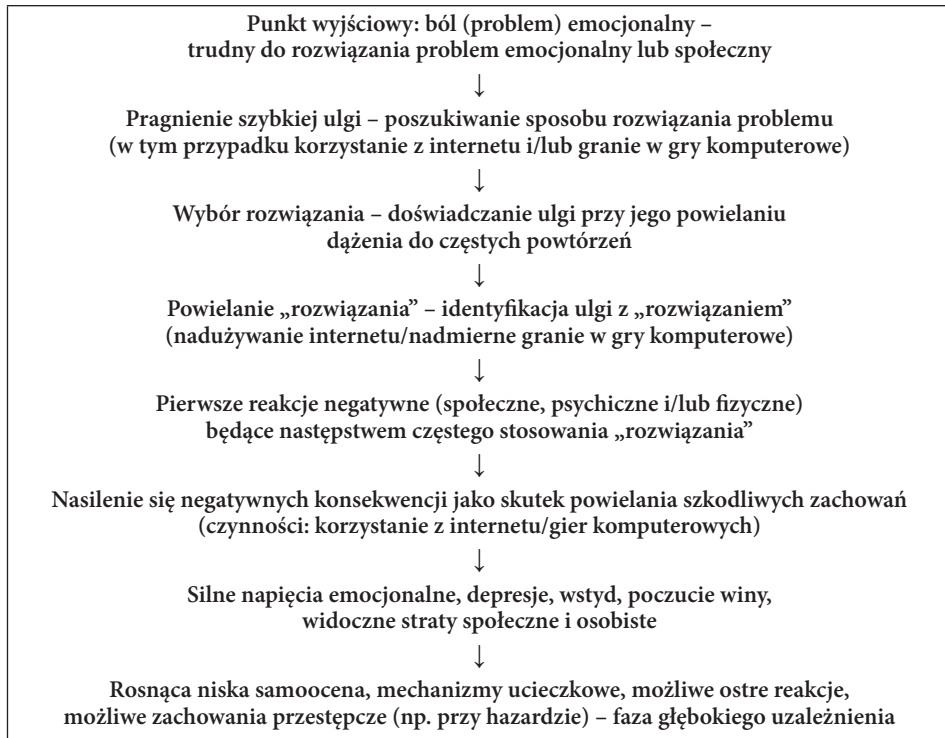
i ograniczania czasu spędzonego na graniu (za: Griffiths 2004, s. 11-12; za: Rowicka 2015, s. 7-8; za: Grzegorzewska i Cierpiałkowska 2018, s. 28-32).

Do cech uzależniającego grania zalicza się: 1) stałość, 2) intensywność środowiska (środowisko gry istnieje i zmienia się nawet wtedy, gdy gracz nie jest aktywny), 3) realność (dopasowanie do rzeczywistości), 4) granie za pomocą awatara (co powoduje, że własny wygląd przestaje być ważny: „mogę być kimkolwiek chcę”, 5) grę wielopłaszczyznową i niemającą końca (zawierającą wewnętrzny system motywujący do większego grania i racjonalizującą koszty grania, zachęcającą do wykupienia dodatków), 6) stwarzanie złudzenia interakcji społecznych (za: Grzegorzewska i Cierpiałkowska 2018, s. 188). Problematyczne korzystanie z gier komputerowych wpisuje się więc w uzależnienia związane z korzystaniem z nowych technologii i „świata wirtualnego”. Z tej perspektywy zalicza się ono do kombinacji uzależnienia od internetu i czasu spędzanego na graniu. Polega na niezdolności ograniczenia ilości czasu spędzanego przy grach przy jednoczesnym coraz większym zaangażowaniu w tę aktywność mimo negatywnych konsekwencji. W podejściu integracyjnym wskazuje się, że internet jest nie tylko formą przekazu, dzięki której ludzie mogą realizować swoje potrzeby i aktywności, ale jego użytkownicy mogą uzależnić się od poszczególnych zawartości oraz możliwości, jakie serwuje. Wynikiem badań nad związkami między problematycznym korzystaniem z internetu a problematycznym korzystaniem z gier online było stworzenie wielowymiarowego modelu problematycznego grania online (Problematic Online Game Use, POGU) (za: Grzegorzewska i Cierpiałkowska 2018, s. 189-190). Warto dodać, że uzależnienie od gier komputerowych rozwija się stopniowo i według Young – proces ten można porównać do „dołującej spirali”. Początkowo granie jest tylko przyjemnością i nieszkodliwą rozrywką, jednak z czasem gracz gra coraz więcej, aż do pojawienia się problematycznej zależności. Uzależnienie rozpoczyna się w momencie nadmiernego zaabsorbowania graniem. Gracz coraz częściej myśli o graniu, gdy jest *offline* i gdy powinien być skoncentrowany na innych sprawach. Proces ten staje się coraz bardziej intensywny i powoli prowadzi do punktu krytycznego, w którym granie dominuje nad innymi aktywnościami i staje się centralnym elementem życia jednostki. Od tego momentu pojawiają się też inne objawy uzależnienia (np. zmiana tolerancji, utrata kontroli czy symptomy odstawienia) (za: Grzegorzewska i Cierpiałkowska 2018, s. 200).

Schemat (1) zaproponowany przez Mariusza Jędrzejko i in. (2015, s. 330) doprecyzowuje rozwój uzależnienia behawioralnego (m.in. od internetu i gier komputerowych).

Konsekwencje, jakie ponosi jednostka uzależniona od nowych technologii, to skutki *społeczne*: na przykład zaburzenia relacji społecznych, wzrastające wyizolowanie społeczne/samotność, zaniedbywanie obowiązków, problemy finansowe; *skutki podmiotowe – psychologiczne i fizyczne*: dysregulacja emocjonalna i utrata kontroli nad zachowaniem, zaburzenia poczucia własnej tożsamości, zaburzenia potrzeb sek-

Schemat 1. Rozwój uzależnienia od internetu i gier komputerowych



Źródło: opracowanie na podstawie Jędrzejko, Rosik, Kowalski (2015, s. 330).

sualnych, zaburzenia poznawcze (np. obsesyjne myślenie o internecie), zawężenie zainteresowań, zmiany w zakresie umiejętności komunikacyjnych oraz zaniedbywanie zdrowia (Kaliszewska 2007, s. 38-39). Powyższe treści dopełniam analizą indywidualnego przypadku młodego mężczyzny uzależnionego od internetu i gier komputerowych.

### **Analiza indywidualnego przypadku – Tomasz (lat 19)**

Celem poznawczym dokonanej analizy było rozpoznanie i opisanie rozwoju uzależnienia od internetu i gier komputerowych, a zwłaszcza wychwycenie przyczyn i mechanizmów jego uzależnienia. Wybrana diagnoza jest reprezentatywna dla innych diagnoz ilustrujących rozwój uzależnienia od internetu i gier komputerowych. Została ona pozyskana w trakcie własnych badań diagnostycznych. Dane personalne oraz całość diagnozy zostały zmienione i dostosowane do potrzeb niniejszej analizy za zgodą kierownika Opiniodawczego Zespołu Sądowych Specjalistów przy Sądzie Okręgowym w Zielonej Górze.

Sytuacja rodzinna diagnozowanego mężczyzny – urodził się w rodzinie pełnej, był wychowywany przez oboje rodziców do ukończenia pięciu lat. Ojciec nadużywał alkoholu i stosował przemoc; po odejściu od rodziny nie utrzymywał z rodziną kontaktu. Kiedy diagnozowany był w początkowym okresie dojrzewania, jego matka weszła w nowy związek partnerski. Wyjechała z Polski, pracowała zawodowo i mieszkała za granicą z nowym parterem. Kontakt z rodziną utrzymywała za pomocą internetu i telefonu, do Polski przyjeżdżała dwa razy w miesiącu, dłużej w okresie wakacyjnym. Rzeczywistą opiekę w czasie nieobecności matki w Polsce nad Tomaszem i jego bratem sprawowała jego babka macierzysta.

Przejawy niedostosowania społecznego w okresie dorastania – zachowania problemowe u Tomasza nasiliły się, kiedy miał 14-15 lat. Wagarował, nie przygotowywał się do zajęć, spędzał większość czasu przed komputerem, z tego powodu pozostawał w zainteresowaniu Sądu i został objęty nadzorem kuratora. Pomimo podjętych działań prawnych funkcjonowanie diagnozowanego w szkole gimnazjalnej nie uległo poprawie (powtarzał klasę II i III). Zdiagnozowano u niego objawy uzależnienia od internetu i gier komputerowych w trakcie badań sądowych psychiatryczno-psychologicznych. Zobowiązano go do uczęszczania na spotkania z terapeutą, ale nie wyrażał na nie zgody za przyzwoleniem swojej matki. Zobowiązano go do prawidłowego realizowania obowiązku szkolnego, a także powstrzymania się od spędzania większości wolnego czasu przed komputerem i korzystania z dostępu do internetu. Matkę chłopaka zobowiązano do zdiagnozowania syna i przeprowadzenia specjalistycznej konsultacji lekarskiej w Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży oraz konsultacji neurologa.

Objawy uzależnienia:

Początki uzależnienia w okresie dorastania: diagnozowany nie realizował należycie obowiązku szkolnego w gimnazjum; cechował go syndrom amotywacyjny, brak zainteresowań; „zafiksowanie” na tematyce związanej z internetem i grami komputerowymi; nie wychodził z domu, spędzał dużo czasu przy komputerze (korzystał z internetu oraz grał w gry komputerowe on-line, ok. 7-8 godzin dziennie); ujawniał zmiany nastroju; zaprzeczał uzależnieniu i umniejszał problem, był negatywnie nastawiony do podjęcia terapii.

Objawy uzależnienia w wieku wczesnej dorosłości: Tomasz rozpoczął naukę w zasadniczej szkole zawodowej (system wieczorowy), ale jego funkcjonowanie nie rokuje na kontynuowanie dalszej edukacji – opuszcza zajęcia, nie interesuje się pozyskaniem zawodu; nie jest zainteresowany podjęciem pracy zawodowej (utrzymywany jest przez matkę i babkę); wykazuje swoiste „zafiksowanie” i nienaturalne ożywienie podczas podejmowanych tematów zawiązanych z grami komputerowymi: „to jego pasja, będzie to sposób na życie, gdyż z grami (e-sport) wiąże swoją przyszłość zarobkową”; rytm czuwania ma zmieniony (w dzień śpi, w nocy gra); ujawnia zaburzenia odżywiania

(nadwaga); zaprzecza uzależnieniu; umniejsza problem: „wszyscy tak robią”; nie podaje wszystkich informacji; ma zawężone kontakty społeczne (ujawnia zachowania lękowe przed otoczeniem społecznym); ma zaburzone relacje z osobami bliskimi; cechują go zmiany nastroju – agresywność/rozdrażnienie/apatia; nie ma motywacji do podjęcia terapii, co skutkuje podejmowaniem nieudanych prób jej rozpoczynania.

Style funkcjonowania: Tomasz jako nastolatek nie wykorzystywał w pełni swoich możliwości intelektualnych z uwagi na zakłócenia w sferze motywacyjno-wolicjonalnej i emocjonalno-społecznej osobowości. Jako osoba nieletnia prezentował manipulacyjny sposób radzenia sobie z trudnościami (porażki i niepowodzenia tłumaczył czynnikami zewnętrznymi, niezależnymi od niego). Podejmował tylko zadania, które były dla niego łatwe i nie zagrażały jego pozytywnej samoocenie. Nie pokonywał trudności, unikał sytuacji trudnych i niewygodnych dla niego, tym samym tworzył sobie pozornie bezpieczny i bezproblemowy świat. Obecnie, będąc osobą dorosłą, jego style funkcjonowania uległy utrwaleniu.

Wnioski wynikające z diagnozy uzależnionego mężczyzny:

– Tomasz, będąc jeszcze w okresie dojrzewania, był rozleniwiony intelektualnie, wymagał wsparcia i motywowania do pracy. Nie był wdrożony do systematycznej nauki, wywiązywania się z obowiązku uczęszczania do szkoły, a także zdobycia przyszłego zawodu. Zaburzenia te były uwarunkowane wieloma czynnikami, zarówno tkwiącymi w konstrukcji psychicznej chłopaka, jak i w sposobie funkcjonowania rodziny, w której się wychowywał i w której nabywał wzorce funkcjonowania społecznego. Samostanowił o sobie, tym samym ograniczając sobie wszechstronny rozwój poprzez izolację środowiskową, koncentrując się na jednej aktywności poznawczej, jakimi były (i pozostają) internet i gry komputerowe;

– podejmowane wobec niego działania przed uzyskaniem pełnoletności nie skutkowały zmianą postaw Tomasza wobec realizacji obowiązku szkolnego i korzystania z komputera. Nie wykorzystywał on swojego potencjału intelektualnego w kierunku zdobywania wykształcenia i rozwoju. Nałożony nadzór kuratora nie przyniósł modyfikacji w jego zachowaniu (były one krótkotrwałe). Będąc osobą niepełnoletnią, już wymagał ujednoczonych i konsekwentnych oddziaływań wychowawczych oraz podjęcia i utrzymania terapii w kierunku uzależnienia od internetu;

– brak ojca i wychowywanie się w środowisku rodzinnym niewydolnym wychowawczo przyzwalało na jego patologiczne funkcjonowanie. W okresie dorastania pozostawał pod opieką babki, która zaspokajała tylko jego podstawowe potrzeby bytowe, ale była bezradna wychowawczo. Matka chłopca przejawiała także bierną postawę wychowawczą, nie radziła sobie z problemami wychowawczymi syna, nie realizowała zaleceń ze strony Sądu ani kuratora. Jej nieobecność w Polsce nasilała jego nieodpo-



wiednie funkcjonowanie i chęć decydowania o sobie, co skutkowało pogłębiającymi się symptomami uzależnienia od internetu i gier komputerowych;

– obecnie jako osoba pełnoletnia prezentuje pełnoobjawowe uzależnienie od internetu i gier komputerowych, które wzmacnia jego indolencję – między innymi zaabsorbowanie „obecnością” w sieci/nadmierne granie w gry komputerowe, utratę zainteresowania innymi aktywnościami, nieudane próby zerwania z nałogiem, ujawnia liczne konsekwencje bio-psycho-społeczne uzależnienia.

W dokonanej analizie uwidaczniają się przyczyny rozwoju uzależnienia u młodego mężczyzny: społeczne – nieprawidłowo funkcjonującej rodziny, niekorzystnej socjalizacji – zwłaszcza w okresie dorastania, oraz jego deficyty w funkcjonowaniu psychicznym. Nie zostały też wykorzystane i nie przyniosły zmian w jego funkcjonowaniu stosowane działania na poziomie szkoły gimnazjalnej oraz w toczącym się postępowaniu sądowym. Funkcjonowanie diagnozowanego obnażają jeszcze bardziej pogłębiające się mechanizmy i rozwój u niego pełnoobjawowego uzależnienia. Dokonana diagnoza potwierdza też występowanie u niego niemal wszystkich kryteriów diagnostycznych uzależnienia od internetu i gier komputerowych. Obecny niekorzystny stan bio-psycho-społeczny mężczyzny wymaga podjęcia koniecznych oddziaływań terapeutycznych w zakresie terapii uzależnień behawioralnych i pilnej pomocy specjalistycznej w tym zakresie.

## Zakończenie

Problem uzależnień behawioralnych dotyka przede wszystkim osoby dorosłe. Przejście z okresu adolescencji do dorosłości może być trudne dla tych osób, które nie radzą sobie z negatywnymi emocjami, doświadczają konfliktów interpersonalnych, mają kłopoty z samokontrolą. Zwiększa to też prawdopodobieństwo nałogowego sięgania po substancje psychoaktywne lub inny rodzaj aktywności (np. hazard, gry komputerowe) (za: Grzegorzewska i Cierpiałkowska 2018, s. 110). Analiza teoretyczna obrazuje ciągle wzrastający problem wśród młodych ludzi. Przedstawiona analiza indywidualnego przypadku młodego mężczyzny uzależnionego od internetu i gier komputerowych odzwierciedla przyczyny powodujące rozwój uzależnienia, ukazuje występowanie pełnoobjawowych kryteriów diagnostycznych uzależnienia od internetu i gier komputerowych oraz uprawomocnia do podjęcia pomocy specjalistów w tym zakresie.

Odnosząc się do możliwości pomocy osobie uzależnionej, w tym od internetu i gier komputerowych – warto zauważyć, że całkowita abstynencja od uzależniającego zachowania jest niemal niemożliwa. Celem terapii uzależnień behawioralnych nie jest zaniechanie wykonywania danego zachowania, ale zmiana formy – z patologicznej na przystosowawczą. Tymczasowa abstynencja może stanowić część terapii (najczęściej w początkowej fazie), ale główny cel to wypracowanie prawidłowych wzorców danego

zachowania (Rowicka 2015, s. 9). Dlatego zasadne jest przywołanie teorii wyjaśniającej zachowania ludzi zwłaszcza w aspekcie uzależnień – teorii uczenia się społecznego Alberta Bandury. Według niej zachowanie, czynniki osobowe oraz czynniki środowiskowe determinują się nawzajem. Istotne jest więc nabywanie przez ludzi zdolności samoregulacyjnych, kiedy potrafią oni sami wytwarzać czynniki środowiskowe pobudzające ich do działania, wykorzystywać operacje poznawcze umożliwiające im dokonanie takiego, a nie innego kierunku działania, a następnie dostarczać sobie wzmocnienia za wykonanie takich działań. W myśl tej teorii, gdy ludzie nauczą się ustanawiać dla siebie standardy i oceniać własne zachowanie, mogą wpływać na siebie za pośrednictwem wytwarzanych przez siebie samych konsekwencji. Rozwój zdolności do samokontroli daje ludziom możliwość kierowania sobą (Bandura 1994, s. 133-135; 2007). W samej terapii leczenia zaburzenia, jakim jest patologiczne korzystanie z komputera, internetu i pochodnych zaburzeń, wykorzystuje się najczęściej terapię krótko- i średnioterminową, zakorzenioną w teoriach poznawczych i społecznego uczenia się, zwłaszcza dialog i terapię motywującą, interwencje krótkie, terapię behawioralno-poznawczą zmierzającą do modyfikacji uzależniających zachowań, udział w grupach wsparcia opartych na 12 krokach (anonimowi infoholicy) oraz psychoterapię indywidualną (za: Taper i in. 2015, s. 127; Grzegorzewska i Cierpiałkowska 2018, s. 115). Skuteczność terapii ulega zmianie pod wpływem wielu czynników, zwłaszcza indywidualnych cech osoby uzależnionej, a także kontekstu społecznego i kulturowego, w którym występują zachowania nałogowe. W wielu przypadkach na pewnym etapie zdrowienia często włącza się jeszcze pracę edukacyjną lub terapeutyczną z rodziną bądź parą. Ważne są także programy wsparcia społecznego razem z treningiem rodziny. Celem programu wsparcia jest uczenie pacjenta przeciwdziałania nawrotom, poszerzenie umiejętności poszukiwania większej satysfakcji z życia, planowania spędzania wolnego czasu, a członków rodziny – umiejętności pozytywnego wzmocnienia ograniczania zachowań szkodliwych oraz osłabienia nagród z nimi związanych (za: Grzegorzewska i Cierpiałkowska 2018, s. 115, 140).

## Bibliografia

- Bandura A. (1994), *Samowzmacnianie: zdolność sprawowania pozytywnej wewnętrznej samokontroli nad samym sobą*, w: *Psychologia i życie*, P.G. Zimbardo, F.L. Ruch (red.), PWN, Warszawa, s. 133-136.
- Bandura A. (2007), *Teoria społecznego uczenia się*, przekł. J. Kowalczevska, J. Radzicki, PWN, Warszawa.
- Bednarek J., Andrzejewska A. (red.) (2009), *Cyberświat – możliwości i zagrożenia*, Wyd. Akademickie „Żak”, Warszawa.
- Bębas S. (2012), *Patologie i zagrożenia w sieci*, w: *Patologie w cyberświecie*, S. Bębas, J. Plis, J. Bednarek (red.), Wyd. WSH, Radom, s. 329-345.

- Cierpiałkowska L. (red.) (2006), *Oblicza współczesnych uzależnień*, Wyd. UAM, Poznań.
- Erikson E.H. (2004), *Tożsamość a cykl życia*, przekł. M. Żywicki, Wyd. Zysk i Ska, Poznań.
- Griffiths M. (2004), *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorastania*, przekł. A. Sawicka-Chrapkowicz, GWP, Gdańsk.
- Grzegorzewska I., Cierpiałkowska L. (2018), *Uzależnienia behawioralne*, PWN, Warszawa.
- Guerreschi C. (2005), *Nowe uzależnienia*, przekł. A. Wieczorek-Niebielska, Salwador, Kraków.
- Gurba E. (2011), *Wczesna dorosłość*, w: *Psychologia rozwoju człowieka. Podręcznik akademicki*, J. Trempała (red.), PWN, Warszawa, s. 287-311.
- Habrat B. (red.) (2016), *Zaburzenia uprawiania hazardu i inne tak zwane nałogi behawioralne*, IPN, Warszawa.
- Izdebska J. (2008), *Media elektroniczne – kreujące obraz rodziny i dziecka*, Trans Humana, Białystok.
- Jędrzejko M.Z., Rosik B.P., Kowalski M. (2015), *Dlaczego i jak ludzie się uzależniają i co z tym dalej będzie*, w: *Uzależnienia behawioralne. Wybrane aspekty*, M.Z. Jędrzejko, M. Kowalski, B.P. Rosik (red.), ASPRA-AJ, Pułtusk-Warszawa, s. 313-337.
- Jędrzejko M.Z., Sarzała D. (red.) (2010), *Człowiek i uzależnienia*, Wyd. AH im. A. Gieysztora, Pułtusk-Warszawa.
- Kaliszewska K. (2005), *Psychologiczna charakterystyka zjawiska nadmiernego używania Internetu*, „Edukacja. Badania. Studia. Innowacje”, nr 4 (92), s. 115-125.
- Kaliszewska K. (2007), *Nadmierne używanie Internetu: charakterystyka psychologiczna*, Wyd. UAM, Poznań.
- Korczak J. (red.) (2010), *Nowe i stare uzależnienia chemiczne i niechemiczne. Materiał edukacyjny*, Fundacja Pedagogium, Warszawa.
- Majchrzak P., Ogińska-Bulik N. (2010), *Uzależnienie od Internetu*, Wyd. AH, Łódź.
- Ogińska-Bulik N. (2010), *Uzależnienie od czynności. Mit czy rzeczywistość?*, Difin, Warszawa.
- Ogonowska A. (2015), *Uzależnienia medialne, czyli o patologicznym wykorzystaniu mediów*, Wyd. Edukacyjne, Warszawa.
- Rowicka M. (2015), *Uzależnienia behawioralne. Terapia i profilaktyka*, Fundacja Praesterno, Warszawa.
- Rozmus B., Jędrzejko M.Z. (2015), *Uzależnienia behawioralne – diagnoza i leczenie*, w: *Uzależnienia behawioralne. Wybrane aspekty*, M.Z. Jędrzejko, M. Kowalski, B.P. Rosik (red.), Wyd. AGH, Pułtusk-Warszawa, s. 197-261.
- Taper A. (2010), *Gry komputerowe – nowe źródło patologii zaburzeń wśród dzieci i młodzieży*, w: *Człowiek i uzależnienia*, M. Jędrzejko, D. Sarzała (red.), Wyd. AH, Pułtusk-Warszawa, s. 167-193.
- Taper A., Klimczak J. (2010), *Świat gier komputerowych i sieciowych*, w: *Człowiek w wielkiej sieci, (nowe multimedia – źródło zaburzeń wychowawczych i uzależnień)*, Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR, Warszawa, s. 81-117.
- Taper A., Sarzała D., Jędrzejko M.Z. (2015), *Gry komputerowe w kontekście uzależnień behawioralnych*, w: *Uzależnienia behawioralne. Wybrane aspekty*, M.Z. Jędrzejko, M. Kowalski, B.P. Rosik (red.), Wyd. AH, Pułtusk-Warszawa, s. 109-130.
- Woronowicz B.T. (2003), *Bez tajemnic – o uzależnieniach i ich leczeniu*, IPiN, Warszawa.
- Woronowicz B.T. (2009), *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Wyd. Media Rodzina, Poznań.
- Young K., Kausing P. (2009), *Uwolnić się z sieci. Uzależnienie od Internetu*, Wyd. Księgarnia Św. Jacka, Katowice.

**UZ@LEŻNIENIA W DYSKURŚIE BEHAVIORALNYM**

STRESZCZENIE: W artykule Autorka zaprezentowała podstawowe treści dotyczące uzależnień behawioralnych, przybliżyła także charakterystykę uzależnienia od internetu i gier komputerowych, ich istoty, przejawów, kryteriów diagnostycznych i ogólnych podstaw terapii uzależnień od elektronicznych środków przekazu. Teoretyczne zasoby artykułu zostały zilustrowane analizą indywidualnego przypadku młodego mężczyzny ukazującego rozwój jego uzależnienia od internetu i gier komputerowych – przejawiającego pełnoobjawowe symptomy. Dokonana analiza przypadku pozwoliła określić przyczyny, mechanizmy i konsekwencje wynikające z jego uzależnienia.

SŁOWA KLUCZOWE: uzależnienia behawioralne, uzależnienie od internetu, uzależnienie od gier komputerowych.

**ADDICTIONS IN BEHAVIOURAL DISCOURSE**

SUMMARY: In this article – the author presented the basic content on behavioural addictions and approximated the characteristics of internet and computer game addiction: of their essence, manifestation, diagnostic criteria and the general basis of electronic media addiction therapy. The theoretical resources of the article are illustrated through a case study of a young man which shows the development of his addiction to the internet and computer games – and manifestations of his symptoms. The case study made it possible to determine the causes and mechanisms of, as well as the consequences resulting from his addiction.

KEYWORDS: behavioral addictions, internet addiction, addiction to computer games.