

Nadużywanie portali społecznościowych

Relacje interpersonalne utrzymywane za pośrednictwem portali społecznościowych sprawiają, iż powstają wirtualne mikrospołeczności.

Zjawiskiem tym szczególnie pocieszone są młode osoby, które mają możliwość funkcjonowania między dwoma światami, często ten wirtualny uznają za bliższy. Internet pozwala im na swobodny wybór przestrzeni, do której zapragną należeć. Aktualnie Sieć dysponuje kilkunastoma popularnymi serwisami społecznościowymi, które łączą ludzi ze względu na ich pasje czy wyznawane poglądy. Wirtualność staje się coraz bardziej istotnym elementem świata codziennego, niebezpiecznie zbliżając się ku jego zastąpieniu.

Dzięki portalom społecznościowym, między innymi takim jak Facebook, ludzie mają możliwość realizowania się na wielu płaszczyznach. Medium internetowe umożliwia im natychmiastowe zaprezentowanie wiadomości o sobie, przemyśleń oraz ukazania jak szeroką siecią kontaktów dysponują. Wszystkie te możliwości sprawiają, że znaczna część społeczeństwa nie wyobraża sobie życia bez posiadania konta, na którymś z portali. **Coraz częstsza aktywność użytkowników może doprowadzić do zjawiska niebezpiecznego nadużywania Internetu, a w efekcie do uzależnienia.**

Spędzanie czasu w sieci staje się tak czasochłonnym zajęciem, że użytkownicy zaczynają zaniedbywać inne sfery dotychczasowego życia. W Internecie ludzie mają znacznie ułatwiony kontakt z innymi, co sprawia, że dotychczasowe relacje przenoszą do wirtualnego świata. „Świat wirtualny stał się tak złożony jak „prawdziwe życie”. „Problemy społeczne znalazły niejako nowy pełny wymiar relacyjny i automatycznie zostały w nim osadzone.(...) pojawiły się także nowe zachowania uzależnieniowe, swoiste tylko dla funkcjonowania w Internecie.” Powołując się na definicję Światowej Organizacji Zdrowia „kompulsywno-nałogowe zachowanie jest patologiczną relacją z jakimś zmieniającym nastrój doświadczeniem, które ma patologiczne konsekwencje w życiu danej osoby”.

Odnosząc się do problematyki nadużywania Internetu Zarębska – Piotrkowska pisze, iż „skutkiem nadużywania Internetu jest niemożność podejmowania czy też kontynuowania nauki mimo prawidłowego intelektu, pojawia się niechęć lub też całkowita niemożność wykonywania jakiegokolwiek pracy, związanej z normalną dobową organizacją czasu. Osoby uzależnione nie są też zdolne do prowadzenia typowego życia rodzinnego i towarzyskiego, nie są w stanie wywiązywać się z podstawowych zobowiązań, nie mają poczucia odpowiedzialności, a często nawet winy. Uzależnienie wyraźnie też zawęży pole zainteresowań.” Do tematu Zespołu Uzależnienia od Internetu podobnie odnosi się Andrzej Jakubik. Wyróżnia on trzy płaszczyzny życia człowieka, które najbardziej narażone są na zaniedbanie:

Płaszczyzny życia narażone na zaniedbanie w skutek uzależnienia od Internetu

Skutki psychologiczne	Skutki w relacjach społecznych	Skutki fizjologiczne i fizyczne
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zubożone kontakty interpersonalne ✓ obniżone samopoczucie wywołane ograniczeniem kontaktu z siecią ✓ rezygnacja z dotychczasowych pasji i zainteresowań ✓ brak motywacji do podejmowania działań ✓ obniżenie umiejętności poznawczych ✓ zaburzenia cyklu okołodobowego ✓ nieustanne poczucie irytacji 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ zanik więzi emocjonalnych ✓ zaniedbywanie codziennych obowiązków związanych z życiem w związku ✓ stosowanie kłamstw mające na celu zatajenie przypadłości ✓ zastępowanie kontaktów z realnymi osobami wirtualnymi przyjaciółmi 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ osłabiony wzrok ✓ zespół cieśni nadgarstka ✓ skrzywienie kręgosłupa ✓ zespół RSI

U użytkownika nadmiernie korzystającego z Internetu oprócz zaniedbań w wyżej wymienionych sferach życia następuje także rozwój zachowań agresywnych. W oparciu o badania można stwierdzić, że źródłem coraz częstszych aktów przemocy są nowoczesne technologie cyfrowe, które ukazują obrazy przepełnione brutalnością oraz wrogością wobec świata i drugiego człowieka. Płaszczyzna ta generuje rozwój patologicznych postaw oraz zaburzeń zachowania. Cyberprzestrzeń kreuje zniekształcony odbiór świata przez młodego użytkownika, gdyż obejmuje coraz więcej płaszczyzn życia codziennego. Ponadto kształtuje negatywny stosunek do rzeczywistości oraz determinuje zachowania przepełnione agresją. „Istotnym problemem w cyberprzestrzeni stała się zwłaszcza agresja, którą z uwagi na jej specyfikę stała się zwłaszcza agresja, którą z uwagi na jej specyfikę, można nazwać cyberagresją. Stanowią ją graficzne, wizualne obrazy przedstawiające akty agresji fizycznej i werbalnej dokonywane przez jednego człowieka wobec innego, których oglądanie zwiększa ryzyko podejmowania zachowań agresywnych w świecie realnym” Użytkownik zafascynowany bezkarnością swoich czynów oraz szeroką gamą możliwości początkowo zadaje ból wirtualnym bohaterom by wkrótce podobne akty przenieść na grunt codzienności.

Terminowi cyberagresja towarzyszy pojęcie cyberprzemocy definiowane, jako nękanie, dręczenie, gnębienie innych osób za pośrednictwem portali społecznościowych, for dyskusyjnych, komunikatorów lub blogów. Możliwość bycia nierozpoznawalnym i anonimowym skłania użytkowników do kierowania swych często wulgarnych czy nieprzyzwoitych wypowiedzi w kierunku innych internautów. Coraz częściej można zaobserwować łamanie norm społecznych, moralnych, etycznych poprzez udostępnianie treści i obrazów o charakterze pornograficznym bądź rasistowskim, a także skrajny brak tolerancji wobec inności drugiego człowieka.

Poświęcenie kreowaniu swojej tożsamości w Sieci, a przede wszystkim na portalach społecznościowych sprawia, że znacznie obniża się umiejętność koncentracji na innych aspektach codzienności. Silna potrzeba bycia on – line i kontrolowania poczynań wirtualnych znajomych dezorganizuje codzienne życie. W efekcie następuje obniżenie zdolności skupienia się podczas wykonywania innych czynności. Próby poświęcenia czasu na czytanie, czy załatwianie innych spraw, przerywane są powrotem do cyberprzestrzeni. Badani użytkownicy przyznają, że Internet dezorganizuje ich życie, spychając obowiązki na dalszy plan. Nie są w stanie całkowicie poświęcić się wykonywanej aktywności, gdyż uporczywie towarzyszy im myśl o tym, co wydarzyło się w ich wirtualnym świecie.

Internet stając się źródłem kontaktów interpersonalnych zrewolucjonizował relacje międzyludzkie we współczesnym świecie, wywierając znaczny wpływ na ich jakość oraz intensywność. Osobom lubiącym eksperymentować, bawić się wizerunkiem pozwolił na kreację swojej tożsamości w wirtualnym świecie. Użytkownicy, którzy na gruncie codzienności nie potrafią bądź nie mają możliwości zaspokojenia potrzeb wyższego rzędu Sieć udostępniła płaszczyznę, na której mogą bez żadnych przeszkód zadbać o swoje pragnienia, spotykając ludzi podobnych do nich samych.

Internet ma wiele niezaprzeczalnie pozytywnych i wartościowych cech, jednak jego nadużywanie prowadzi do niebezpiecznych konsekwencji związanych z zaniedbaniem ról społecznych, zdrowia fizycznego i psychicznego, a także prawidłowych relacji z ludźmi będącymi poza Siecią.

Źródło: www.uzaleznieniabehawioralne.pl

Opracowała: Justyna Kucińska