

# Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież

PROBLEM, ZAPOBIEGANIE, TERAPIA



GLÓWNY PARTNER



# Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież

Copyright © 2012 Polskie Centrum Programu Safer Internet

Fundacja Dobre Dziecko  
ul. Walecznych 59  
03-926 Warszawa

Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa  
ul. Wąwozowa 18  
02-796 Warszawa

Skład i opracowanie graficzne:  
Olga Figurska, www.lunatikot.pl

ISBN 978-83-931508-6-1

# Spis treści

---

## Wstęp 2

---

### Problem nadużywania Internetu 4

Korzystanie z Internetu przez młodzież 4

Kiedy możemy mówić o nadużywaniu Internetu? 5

Czynniki ryzyka i przyczyny nadużywania Internetu 9

Skala problemu – wyniki badań 10

---

### Nadużywanie komputera i Internetu – opis przypadków 14

---

### Jak reagować, gdy dziecko nadużywa komputera i/lub Internetu? 17

---

19

---

### Terapia nadmiernego korzystania z komputera i Internetu 20

Najpierw diagnoza 22

Czego oczekiwać od terapii? 23

---

### W którym świecie żyjesz? – profilaktyka nadmiernego korzystania przez dzieci i młodzież z Internetu 25

Kampania „W którym świecie żyjesz?” 25

Propozycje edukacyjne dla szkół 26

# Wstęp

**P**roblemy z koncentracją, senność, nieustanne sprawdzanie poczty elektronicznej... Jeśli dodać do tego jeszcze zaniedbywanie obowiązków i relacji ze znajomymi na rzecz Internetu – to mogą to być już poważne oznaki, że przestajemy kontrolować czas spędzany w sieci.

Nadmierne korzystanie z Internetu staje się dziś niezwykle poważnym problemem społecznym. Na ryzyko uzależnienia szczególnie narażone są dzieci i młodzież, dla których Internet jest nieodłącznym elementem ich codziennej aktywności, życia społecznego oraz rozrywki. Cały czas trwa dyskusja, czy termin „uzależnienie” jest adekwatny do problemu nadmiernego korzystania z Internetu. Niezależnie jednak od debaty psychologów i ekspertów badania pokazują, że problem staje się coraz poważniejszy i wymaga szybkiej reakcji rodziców, opiekunów i pedagogów.

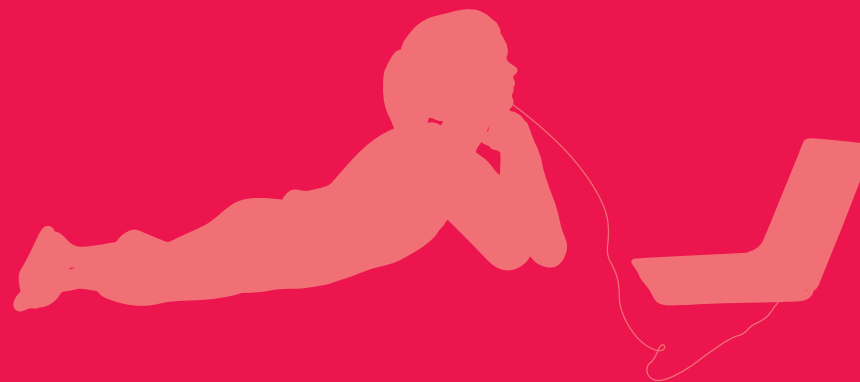
Z ostatniego badania EU Kids Online przeprowadzonego wśród dzieci z 25 państw Europy wynika, że niedojadanie lub niedosypianie z powodu surfowania po sieci deklaruje prawie 20 procent polskich nastolatków, ponad 30 procent z nich, kiedy nie ma dostępu do Internetu, odczuwa dyskomfort, a 35 procent przyznaje, że Internet ma niekorzystny wpływ na ich relacje z rodziną lub przyjaciółmi. Nadmierne korzystanie z Internetu przez dzieci ma również ogromny wpływ na ich rozwój emocjonalny. Znany psycholog Philip Zimbardo wskazuje na uzależnienie od silnych emocji, jakie niesie Internet, w tym przede wszystkim od tempa, w jakim toczą się gry komputerowe i towarzyszącej im adrenaliny.

Nadmierne korzystanie z Internetu może mieć również poważniejsze konsekwencje, a walka z nim może się okazać trudniejsza, niż w przypadku innych uzależnień. Trudno bowiem wyobrazić sobie młodą osobę całkowicie odizolowaną od sieci, która przecież będzie jej potrzebna zarówno do edukacji, jak i – w dorosłym życiu – do podjęcia aktywności zawodowej. Dlatego tak ważna jest profilaktyka: uświadamianie zarówno dzieciom, jak i rodzicom oraz nauczycielom, jakie mogą być pierwsze symptomy uzależnienia od sieci. Wskazywanie, w jaki sposób zarządzać czasem spędzonym przez dziecko online, tak by nie przekroczyć granic bezpieczeństwa, wreszcie: gdzie szukać pomocy, jeśli problem już

powstał. Taki jest właśnie cel najnowszej kampanii społecznej „W którym świecie żyjesz?”, prowadzonej przez Polskie Centrum Programu Safer Internet (PCPSI), w skład którego wchodzi Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa (NASK) – instytut badawczy oraz Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje).

Została ona przygotowana w ramach programu Komisji Europejskiej Safer Internet, we współpracy z niemieckim projektem klicksafe. Głównym partnerem akcji jest Fundacja Orange. Elementem kampanii jest również ta publikacja, która – dzięki wypowiedziom ekspertów bazujących na najnowszych wynikach badań oraz praktyków terapii uzależnień – ma przybliżyć problematykę zjawiska, jakim jest uzależnienie od Internetu.

*Anna Rywczyńska  
koordynator Polskiego Centrum Programu Safer Internet/NASK*



# Problem nadużywania Internetu

## Korzystanie z Internetu przez młodzież

Z roku na rok Internet staje się w Polsce coraz bardziej dostępny. O ile w 2007 roku tylko nieco ponad połowa gospodarstw domowych z dziećmi poniżej 16 lat miała dostęp do sieci, o tyle w 2011 roku odsetek ten przekroczył już 88 proc. (GUS 2012). Co więcej, dostęp do Internetu przestaje być domeną komputerów osobistych. Obecnie niemal wszystkie urządzenia przenośne (telefony komórkowe, smartfony, tablety itp.) są rozwijane z myślą o korzystaniu z usług online. Bezpłatne sieci bezprzewodowe coraz częściej dostępne są w szkołach, na uczelniach, w centrach handlowych, kawiarniach i na deptakach.

Jedną z grup intensywnie korzystającą z Internetu są dzieci i młodzież. W 2010 roku z Internetu przynajmniej raz w tygodniu korzystało w Polsce aż 98 proc. dzieci w wieku 9-16 lat. Większość z nich robiła to codziennie lub prawie codziennie (Kirwil 2011). Dzieci i młodzież używają Internetu do nauki i odrabiania prac domowych, ale także do grania, oglądania filmów i słuchania muzyki, komunikacji, m.in. na portalach społecznościowych. Według danych Polskich Badań Internetu, w grupie wiekowej 7-14 lat najpopularniejsze serwisy internetowe to (po wyszukiwarce Google) portale YouTube, Facebook, Onet, Interia oraz NK, dawniej Nasza Klasa (stan na marzec 2012, www.pbi.org.pl). Warto zwrócić uwagę, że Internet to medium, które bardzo dynamicznie się rozwija. Dobrym przykładem jest założony w 2004 roku portal społecznościowy Facebook, który zrobił w sieci oszatamiającą karierę, zyskując w ciągu ośmiu lat niemal miliard użytkowników na całej kuli ziemskiej.

Różnica pomiędzy młodym a starszym pokoleniem polega nie tylko na intensywności korzystania z sieci, ale przede wszystkim na tym, że młodzi wychowali się już w towarzystwie nowych mediów, podczas gdy ich rodzice uczyli się obsługi tych technologii dopiero w wieku dorosłym. Mark Prensky w 2001 roku nazwał

---

Aż **98%** dzieci w Polsce w wieku 9-16 lat korzysta z Internetu przynajmniej raz w tygodniu.

---

obecną młodzież „cyfrowymi tubylcami”, w opozycji do „cyfrowych imigrantów” – pokolenia ich rodziców. Choć „imigranci” mogą świetnie posługiwać się komputerem, Internet nie jest dla nich środowiskiem tak naturalnym jak dla „tubylców” (Prensky 2001). Rozłam ten świetnie obrazują badania przeprowadzone w Polsce w 2010 roku. Zapytano wtedy o to, które media są dla Polaków najważniejsze. Dla wszystkich osób powyżej 25 roku życia najważniejszym medium okazała się telewizja. Dla młodych dorosłych z przedziału 20-24 lata był to telefon komórkowy. Zaś w grupie młodzieży od 15 do 19 lat najważniejszy okazał się Internet (World Internet Project Poland 2010).

Internet jest medium niezwykle zróżnicowanym. Nie można traktować go po prostu jako następcę radia czy telewizji. Globalna sieć jest swego rodzaju meta-medium, które integruje w sobie dawniejsze formy przekazu. W sieci można czytać teksty, oglądać zdjęcia, filmy, słuchać muzyki. Co więcej, odmiennie niż w przypadku tradycyjnych mediów to użytkownik decyduje, co chce oglądać i czego słuchać. Oprócz tego Internet oferuje zupełnie nowe doświadczenia, wcześniej niedostępne, jak np. sieciowe gry online, w których w czasie rzeczywistym uczestniczy jednocześnie tysiące ludzi.

Oferta Internetu jest bardzo bogata, wręcz nieograniczona, jednocześnie jest to medium chaotyczne i nieuporządkowane. Badacze społeczni podkreślają nienarracyjność Internetu (nie ma ani początku, ani końca), co wpływa na sposób, w jaki młodzi korzystają z sieci. Można go określić jako stałe „podłączenie”, podczas którego użytkownik może jednocześnie pracować, bawić się i komunikować, a jego uwaga jest nieustannie podzielona. Coraz częściej trudno wyodrębnić ramy czasowe „korzystania z Internetu”, ponieważ dzięki urządzeniom przenośnym można być obecnie w sieci non stop (Filiciak i inni 2010).

Ostatnim aspektem, który należy poruszyć, charakteryzując Internet jako medium, jest jego aspekt społeczny. Choć osoba korzystająca z Internetu wydaje się osamotniona w trakcie tej czynności, może w rzeczywistości prowadzić w tym czasie intensywne życie towarzyskie. Istnieją co prawda sieciowe aktywności angażujące tylko pojedynczego użytkownika (np. czytanie, oglądanie filmów), ale większość opiera się na nieustannym kontakcie z innymi użytkownikami (portale społecznościowe, komunikatory, większość gier). Należy tutaj jednak rozróżnić pielęgnowanie w Internecie tradycyjnych, pozasieciowych kontaktów towarzyskich (np. z koleżankami lub kolegami z klasy) od uczestnictwa w grupach istniejących przede wszystkim w sieci (klany graczy, użytkownicy forów, bloggerzy itp.).

---

W grupie wiekowej 15-19 lat Internet jest najważniejszym medium.

---

## Kiedy możemy mówić o nadużywaniu Internetu?

Fakt powszechnego korzystania przez dzieci i młodzież z Internetu wzbudza pytania o związane z tym zagrożenia. Niektórzy uważają, że wszyscy

nastolatkiem spędzający dużo wolnego czasu w sieci są „uzależnieni od Internetu”. Inni wskazują, że Internet stał się obecnie nieodłącznym elementem życia młodych ludzi, niezbędnym do nauki i komunikacji, a obawy dotyczące używania Internetu przez młodzież wynikają z lęku przed nowymi technologiami. Ważne jest więc racjonalne podejście do problemu. Dla przeważającej większości użytkowników Internet jest po prostu narzędziem pracy, rozrywki i komunikacji, jednak pewnej (relatywnie nielicznej) grupie młodych internautów korzystanie z sieci może wymykać się spod kontroli i mieć negatywny wpływ na ich życie.

Problem nadużywania Internetu zainteresował badaczy już pod koniec lat 90., a w ciągu ostatniej dekady stał się przedmiotem ożywionej dyskusji naukowej psychologów, psychiatrów, pedagogów, socjologów i innych badaczy. Do tej pory zjawisko to nie zostało jednak jednoznacznie rozpoznane i zdefiniowane. Zarówno w polskiej, jak i zagranicznej literaturze nie ma nawet zgody, co do stosowanego nazewnictwa. Mówi się o „nadużywaniu”, „patologicznym używaniu” Internetu, „siecioholizmie” lub wręcz o „uzależnieniu” od Internetu. Wokół tego ostatniego terminu istnieje szczególnie dużo kontrowersji. Jedni badacze uważają stosowanie pojęcia „uzależnienie” za nieuprawnione, rezerwując je dla uzależnień fizjologicznych (od alkoholu, nikotyny, narkotyków). Inni wskazują, że uzależnienie od Internetu może mieścić się w szerszej kategorii uzależnień od czynności (inaczej: uzależnień behawioralnych lub zachowań uzależnieniowych), do których zalicza się np. uzależnienie od hazardu. Kolejni zwracają uwagę, że używanie terminu „uzależnienie od Internetu” może być szkodliwe samo w sobie, ponieważ stygmatyzuje osoby dotknięte tym problemem i sugeruje, że cierpią na swoistą chorobę, której nie są w stanie sami z siebie pokonać (Morahan-Martin 2005).

Niezależnie od stosowanego terminu, badania psychiatrów, psychologów i terapeutów dowodzą, że problem istnieje i ważne jest, aby postarać się zrozumieć, na czym polega, jak przebiega, jakie mogą być jego potencjalne przyczyny i skutki.

Kryterium nadużywania Internetu nie jest tylko czas spędzany w sieci, choć oczywiście fakt przesiadywania wielu godzin dziennie przed komputerem może być sygnałem alarmowym. Aby móc mówić o problemie, muszą się pojawić dodatkowe okoliczności. W ujęciu najbardziej ogólnym o nadużywaniu lub wręcz uzależnieniu od Internetu możemy mówić, gdy spełnione są następujące warunki (Shapira i inni 2003):

1. Czas i intensywność korzystania z Internetu wymyka się spod kontroli, użytkownik spędza w sieci więcej czasu niż planował, odczuwa trudną do odparcia potrzebę korzystania z sieci.
2. Korzystanie z Internetu prowadzi do zaniedbywania innych aspektów życia, przysparza problemów na różnych płaszczyznach lub powoduje cierpienie uzależnionego bądź osób z jego otoczenia.

---

### Kryterium nadużywania Internetu nie jest tylko czas spędzany w sieci.

---

Bohdan Woronowicz, jeden z największych polskich ekspertów od uzależnień, wyróżnił następujące objawy „siecioholizmu” (Woronowicz 2009):

- spędzanie przy komputerze coraz większej ilości czasu kosztem innych zainteresowań;
- zaniedbywanie obowiązków rodzinnych i szkolnych z powodu aktywności w Internecie;
- pojawianie się konfliktów rodzinnych związanych z Internetem;
- kłamstwa dotyczące czasu spędzanego w Internecie,
- podejmowanie nieudanych prób jego ograniczenia,
- reagowanie rozdrażnieniem lub nawet agresją, gdy korzystanie z komputera jest utrudnione lub niemożliwe.

Inni badacze podają podobne zestawy objawów, które są traktowane jako kategorie diagnostyczne. Często cytowana jest lista Marka Griffithsa. Autor wyróżnił sześć symptomów, z których spełnienie przynajmniej trzech może wskazywać na problem z nadużywaniem Internetu (za: Kaliszewska 2007):

1. Dominacja – występuje, gdy korzystanie z Internetu staje się najważniejszą czynnością w życiu. Objawia się m.in. zaabsorbowaniem emocjonalnym i myślowym, także wtedy gdy osoba nie może korzystać z sieci.
2. Zmiana nastroju – występuje, gdy użytkownik korzysta z Internetu po to, aby poprawić sobie nastrój albo zapomnieć o problemach.
3. Zwiększona tolerancja – rozumiana jako proces zwiększającego się zapotrzebowania na korzystanie z Internetu (pojawienie się poprawy nastroju spowodowanej korzystaniem z Internetu wymaga coraz dłuższego czasu spędzonego online).
4. Zespół abstynencyjny – ograniczenie lub brak możliwości korzystania z Internetu powoduje nieprzyjemne stany psychiczne, takie jak: rozdrażnienie, poirytowanie, niepokój.
5. Konflikt – rozumiany zarówno jako konflikt pomiędzy użytkownikiem a jego otoczeniem (rodziną, znajomymi), jak i jako konflikt pomiędzy spędzaniem czasu w Internecie a innymi typami aktywności (nauką, sportem).
6. Nawroty – intensywne, niekontrolowane korzystanie z Internetu pojawiające się po okresach ograniczonego lub kontrolowanego użytkowania.

Wielu ekspertów zwraca również uwagę na to, że o nadużywaniu Internetu nie można myśleć jednowymiarowo, ponieważ sama sieć jest – jak wspomnieliśmy wcześniej – medium wyjątkowo zróżnicowanym. Sformułowanie „korzystanie z Internetu” nie mówi wiele o tym, co właściwie użytkownik robi w sieci i co go angażuje. Dlatego też, mówiąc o problemach z Internetem, należy dookreślać, o jakiego rodzaju aktywnościach mówimy. W literaturze przedmiotu, w kontekście nadużywania Internetu, najczęściej wyróżnia się następujące aktywności:

### Gry internetowe

Komputerowe gry online są same w sobie bardzo zróżnicowane. Niektóre z nich można obsługiwać z poziomu przeglądarki, inne wymagają zakupu oddzielnej aplikacji (często też płaci się abonament lub płatne są dodatko-

we funkcje dostępne w grze). Większość z nich umożliwia grę tysięcy użytkowników jednocześnie w czasie rzeczywistym (tzw. gry MMO – *Massive Multiplayer Online Games*). Wokół konkretnych gier tworzą się wspólnoty graczy, którzy komunikują się ze sobą w trakcie gry i poza nią. Niektóre z takich wspólnot organizują się na sposób quasi-sportowy, tworzone są kluby i drużyny (nazywane klanami), prowadzone są rankingi, organizowane rozgrywki i mistrzostwa. Czynniki ryzyka zawarty w grach internetowych polega na tym, że, aby osiągnąć dobre wyniki, należy poświęcić im bardzo dużo czasu. „Zaniedbanie” gry, nawet na krótko, może skutkować dużym spadkiem uczestnika w rankingach. Dodatkowo, gracze są pod społeczną presją swoich drużyn, aby jak najbardziej się angażować (Blinka i Sahel 2011).

### Portale społecznościowe i komunikatory

Już na początku badań nad nadużywaniem Internetu, pod koniec lat 90., wskazywano na przypadki patologicznego zaangażowania użytkowników w komunikację online. Wtedy były to e-maile oraz proste chaty. Następnie upowszechniły się komunikatory internetowe, a obecnie wydaje się, że ich miejsce zajęły portale społecznościowe. Umożliwiają one oczywiście o wiele więcej niż jedynie komunikację: pozwalają dzielić się zdjęciami, obrazkami, nagraniami i linkami, śledzić aktywność szerokiego kręgu znajomych itd. Choć portale społecznościowe są fenomenem względnie nowym, przeprowadzono już badania poświęcone ich nadużywaniu. Podobnie jak przy poprzednich formach komunikacji internetowej zagrożone są osoby, które z różnych przyczyn mają trudności z komunikacją „twarzą w twarz” – np. introwertyczne, neurotyczne, z niskim poczuciem wartości (Kuss i Griffiths 2011).

### Pornografia i cyberseks

Internet praktycznie od początku był wykorzystywany do rozpowszechniania pornografii. Wraz z technologicznym rozwojem sieci powstał szereg nowych usług, takich jak czaty seksualne z użyciem kamerek internetowych, a obecnie także seksualne portale społecznościowe. Aktywność seksualna w Internecie może być atrakcyjna ze względu na dostępność, dużą anonimowość i łatwość ucieczki lub zerwania kontaktu. Jednocześnie te formy zachowania mogą głęboko wciągać i angażować, równie silnie jak realny seks. Młodzież jest grupą szczególnie narażoną na nadmierne zaangażowanie w zachowania tego typu z racji ciekawości związanej z dojrzewaniem (Delmonico i Griffin 2011).

### Hazard online

Często wyróżnianą przez badaczy kategorią nadużywania Internetu jest uprawianie hazardu w sieci. Należy jednak podkreślić, że jest to forma najmniej specyficzna dla Internetu, ponieważ hazard online jest po prostu przeniesieniem do sieci znanego od dawna uzależnienia. Faktem jest jednak, że – szczególnie dla młodzieży – hazard w Internecie jest dużo łatwiej dostępny niż hazard tradycyjny, ze względu na mniejszą kontrolę wieku oraz możliwość grania o dużo niższe stawki (Griffiths 2011).

## Czynniki ryzyka i przyczyny nadużywania Internetu

Niezwykle trudno wyróżnić przyczyny, dla których niektórym użytkownikom korzystanie z sieci wymyka się spod kontroli i zaczyna mieć szkodliwy wpływ na ich życie. Jest to zapewne wynik działania wielu czynników jednocześnie, wśród których można wyróżnić: specyficzne cechy samego Internetu jako medium, czynniki sytuacyjne związane ze specyficzną sytuacją życiową danej osoby oraz czynniki osobowościowe.

Trudno obwiniać o problemy samą technologię, jaką jest Internet. Wszyscy mają dostęp do tej samej sieci (choć oczywiście nie wszyscy korzystają z tych samych usług i aplikacji), a tylko nieliczni popadają w stan nadmiernego korzystania. Z drugiej jednak strony, Internet ma „potencjał uzależniający” (*addictive potential*) (Greenfield 2011). Wynika to po pierwsze z tego, że Internet jest nieograniczony, nie ma początku ani końca, każda treść odsyła nas do następnych. Po drugie, jest dostępny w każdym miejscu i w każdej chwili, a w porównaniu z innymi formami osiągnięcia przyjemności, skorzystanie z niego wymaga bardzo niewiele wysiłku. Po trzecie, z racji powszechności stałych łącz, zwiększenie czasu korzystania z Internetu nie wiąże się ze zwiększonymi kosztami. Wreszcie, z perspektywy psychologii behawioralnej, korzystanie z Internetu można postrzegać jako formę aktywności dostarczającą nieregularnych pozytywnych wzmocnień (np. nie wiemy dokładnie, kiedy dostaniemy nową wiadomość na Facebooku, znajdziemy śmieszny obrazek lub osiągniemy nowy poziom w grze), a tego typu warunkowanie uznawane jest za budujące najtrwalsze nawyki. Co więcej, mechanizmy te wykorzystują twórcy usług internetowych: gier, portali i aplikacji – którzy projektują je tak, aby przykuć naszą uwagę na jak najdłuższy czas (Greenfield 2011).

Zazwyczaj u podłoża nadużywania Internetu leżą jednak bardziej złożone i kompleksowe problemy. Generalnie, podobnie jak w przypadku innych zachowań uzależnieniowych, ustawiczne przesiadywanie w Internecie może być rodzajem niekonstruktywnej strategii radzenia sobie ze stresem – osoba unika w ten sposób konfrontacji z rzeczywistością, która ją przerasta (np. problemów rodzinnych, wejścia w nowe, wrogie środowisko) – lub samotnością (Young, Yue i Ying 2011). Terapeuci zajmujący się problemem wskazują, że przyczynami „ucieczki” w świat Internetu u dzieci i młodzieży mogą być w szczególności niepowodzenia szkolne, odrzucenie przez grupę rówieśniczą oraz konflikty w rodzinie. W żadnym z tych przypadków nie można rozwiązać problemu nadmiernego korzystania z Internetu bez rozwiązania głębszych problemów strukturalnych (Chocholska i Osipczuk 2009).

Wyniki wielu badań dotyczących nadużywaniem Internetu wskazują na czynniki osobowościowe oraz szeroko pojęte problemy psychiczne, które korelują z nadmiernym używaniem Internetu. Najczęściej wymieniane są tu następujące cechy (Majchrzak 2010, Augustynek 2010):

- depresja;
- introwersja, neurotyzm, nadmierna wrażliwość, nieśmiałość;
- współwystępowanie innych nałogów;

- niska samoocena, przeżywanie niepewności, niskie poczucie sprawstwa;
- negatywne strategie radzenia sobie ze stresem.

W przypadku wielu z tych problemów nie sposób określić jednoznacznie kierunku przyczynowo-skutkowego. Na przykład, jeśli introwersja i izolacja społeczna przyczyniają się do nadmiernego używania Internetu, to relacja ta z czasem może spowodować sprzężenie zwrotne: nadużywanie Internetu wzmacnia introwersję, co z kolei utrudnia nawiązania kontaktów offline, a krąg się zamyka. Paweł Majchrzak (2010) zwraca jednak uwagę na fakt, że wiele spośród cech psychologicznych, które korelują z nadmiernym używaniem Internetu, można poddawać korzystnym modyfikacjom (np. nauka radzenia sobie ze stresem bądź praca nad postrzeganiem własnej osoby). Dodatkowo należy pamiętać, że w przypadku nastolatków problemy z komputerem splatają się z problemami wieku dorastania. Jest to dla młodego człowieka trudny okres, w którym głównym zadaniem rozwojowym jest ukształtowanie własnej indywidualnej tożsamości (Erikson 1968; za: Birch i Malim 2002). Internet jest medium, które może oferować w tym względzie swoistą „drogę na skróty”. Tutaj łatwiej nawiązać kontakty, łatwiej się zaprezentować i określić swoją tożsamość, łatwiej wygrywać i mieć osiągnięcia (Beard 2011). W okresie dojrzewania narasta także bunt wobec rodziców, ważną rolę odgrywa grupa rówieśnicza. Grupę taką można zaś obecnie znaleźć nie tylko w szkole lub na podwórku, ale także w Internecie. Uczestnictwo w takiej grupie może wtedy wydawać się ważniejsze niż relacje z rodziną lub jakkolwiek inna aktywność. Wiek adolescencji charakteryzuje się również nie do końca wykształconą umiejętnością przewidywania i związaną z tym zwiększoną skłonnością do zachowań ryzykownych (w kontekście nadużywania Internetu zachowaniem takim mogą być np. całonocne sesje gier online).

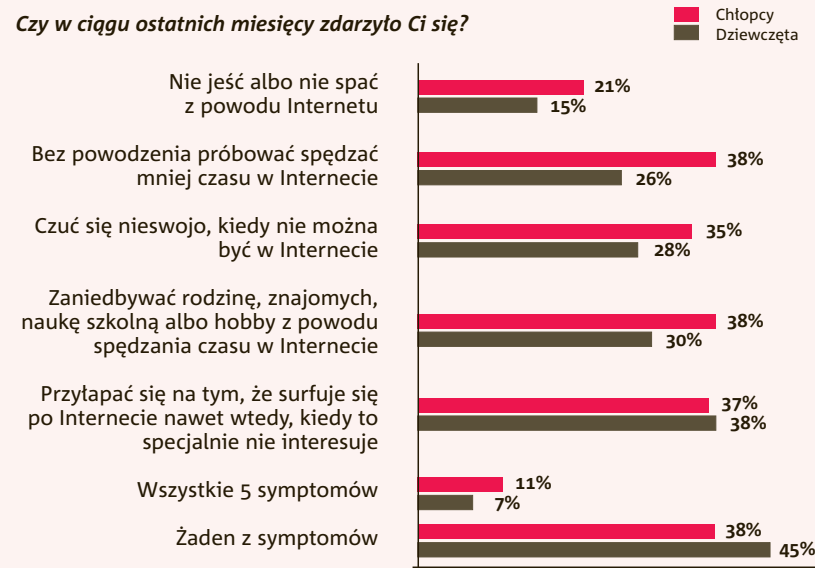
## Skala problemu – wyniki badań

Odpowiedź na pytanie, jakiej części populacji dotyczy problem nadużywania Internetu, nie jest łatwa. Trudności następcza przede wszystkim stworzenie trafnych narzędzi diagnostycznych, które można by wykorzystać w badaniach naukowych. Na świecie powstało jak dotąd wiele testów mierzących poziom nadmiernego używania Internetu. Stosunkowo najpopularniejszy jest *Internet Addiction Test* (IAT – ang. Test Uzależnienia od Internetu) autorstwa Kimberly Young. Test składa się z 20 pytań dotyczących różnych zachowań i odczuć (np. „Jak często orientujesz się, że spędziłeś/aś w sieci więcej czasu niż zamierzałeś/aś?”). Badany odpowiada w pięciostopniowej skali od „rzadko” do „zawsze” bądź wybiera odpowiedź „nie dotyczy”. W teście można uzyskać od 0 do 100 punktów. Kwestionariusz IAT został w Polsce zaadaptowany przez zespół Pawła Majchrzaka i Niny Ogińskiej-Bulik (Majchrzak i Ogińska-Bulik 2010). Dotychczas jednak przeprowadzono mało badań na grupach dzieci i młodzieży dotyczących tego problemu, chociaż inicjatywy takie podejmowali m.in. Potembska i Pawłowska (2010) oraz Zboralski wraz ze współpracownikami (2009).

W największych międzynarodowych badaniach dotyczących używania Internetu przez dzieci i młodzież z 2010 roku (EU KIDS Online) nie uwzględniono całego testu dotyczącego nadużywania Internetu, zadano jednak blok pytań dotyczących wybranych symptomów tego problemu. Respondenci deklarowali, czy w ciągu ostatniego roku zaobserwowali u siebie choć jeden z pięciu podanych objawów. Dwa z nich dotyczyły zaniedbywania innych aspektów życia na rzecz Internetu, pozostałe – „zespołu odstawienia”, nawrotów po próbach samoograniczenia oraz bezcelowego surfowania po Internecie (wykres 1).

WYKRES 1. SYMPTOMY NADUŻYWANIA INTERNETU WŚRÓD DZIECI W WIEKU 11-16 LAT W POLSCE (2010, N = 805)

ŹRÓDŁO: EU KIDS ONLINE II, KIRWIL 2011



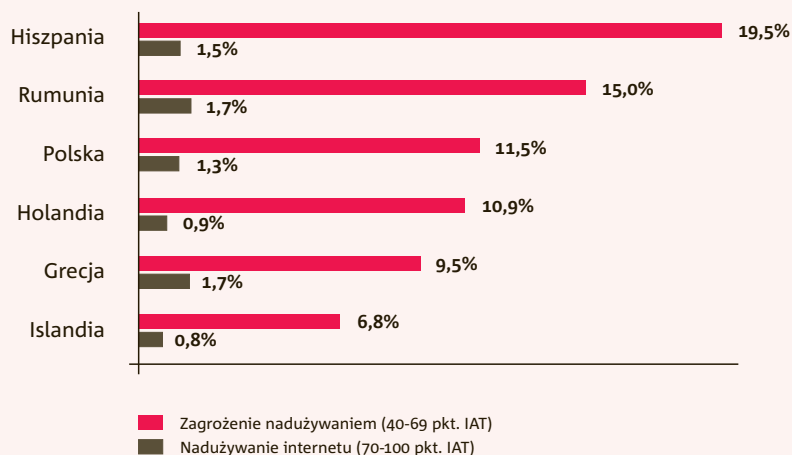
Niemal wszystkie symptomy były częściej wskazywane przez chłopców niż dziewczęta. Ponad jedna trzecia chłopców przyznała się do nieudanych prób ograniczenia użytkowania oraz zaniedbywania innych aspektów życia na rzecz Internetu. Co piąty z nich zadeklarował zaniedbywanie snu i jedzenia. Ogółem 9 proc. polskich dzieci (11 proc. chłopców i 7 proc. dziewczynek) wskazało na występowanie wszystkich 5 symptomów.

W 2011 roku rozpoczął się międzynarodowy projekt badawczy EU-NET-ADB, którego celem jest oszacowanie skali problemu nadużywania Interne-

tu wśród młodzieży w Europie. W badaniach bierze udział 7 krajów, w tym Polska. W naszym kraju badanie, prowadzone przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę, objęło ponad 2000 uczniów III klas gimnazjów (15- i 16-latków) z całej Polski. Zastosowano w nim polską adaptację *Internet Addiction Test*. Ostateczne wyniki będą znane dopiero w październiku 2012 roku, wstępne szacunki dotyczące skali problemu przedstawia wykres 2.

## WYKRES 2. ODSETEK MŁODZIEŻY W WIEKU 15-16 LAT WYKAZUJĄCYCH SYMPTOMY NADUŻYWANIA INTERNETU (POMIAR TESTEM IAT)

ŹRÓDŁO: EU-NET-ADB, WSTĘPNE WYNIKI BADAŃ



Nieco ponad 1 proc. polskich nastolatków osiągnęło w teście wynik ponad 70 punktów – jest to bardzo wysoki wynik, który może świadczyć o poważnych problemach z Internetem. 11,5 proc. osiągnęło natomiast wynik powyżej 40 punktów, co oznacza poważne zagrożenie związane z nadmiernym używaniem Internetu. Nasz kraj uplasował się w środku stawki – problem okazał się najmniejszy na Islandii, a największy w Hiszpanii. Polskie wyniki są spójne z cytowanymi wyżej wynikami badania EU Kids Online: prawdopodobnie około jedna dziesiąta populacji dzieci i młodzieży może wykazywać objawy nadmiernego, patologicznego przywiązania do korzystania z Internetu.

Wyniki te mogą z jednej strony budzić zadowolenie, że wbrew niektórym potocznym opiniom problem dotyka jedynie mniejszości dzieci i młodzieży (choć należy przy tym pamiętać, że skala zjawiska notowana w badaniach ankietowych jest prawdopodobnie zaniżona, ze względu na to, że część osób dotkniętych problemem może nie przyznawać się do objawów nadużywania). Jednak w odniesieniu do całej populacji dzieci i młodzieży kilka procent oznacza tysiące

młodych ludzi, którzy mogą potrzebować pomocy. Zważywszy na to, jak mało wiedzą rodzice o korzystaniu z Internetu przez swoje dzieci oraz na fakt, że jest to zjawisko stosunkowo nowe (a więc i oferta pomocy jest ograniczona), problemu nadmiernego korzystania z Internetu nie powinno się lekceważyć.

Szymon Wójcik  
FDDS

### Literatura:

- Augustynek A. (2010), *Uzależnienie komputerowe. Diagnostyka, rozpowszechnienie, terapia*, Warszawa: Difin.
- Beard K. W. (2011), *Working with Adolescents Addicted to the Internet*, w: Young K. S., Abreu N. de (ed.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Hoboken: John Wiley and Sons.
- Birch A., Malim T. (2002), *Psychologia rozwijająca w zarysie. Od niemowlęctwa do dorosłości*, tłum. Luczyński J., Olejnik M., Warszawa: PWN
- Blinka L., Smahel D. (2011), *Addiction to Online Role-Playing Games*, w: Young K. S., Abreu N. de (ed.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Hoboken: John Wiley and Sons.
- Caplan S. E., High A. C. (2011), *Online Social Interaction, Psychosocial Well-Being and Problematic Internet Use*, w: Young K. S., Abreu N. de (ed.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Hoboken: John Wiley and Sons.
- Chocholska P., Osipczuk M., (2009), *Uzależnienie od komputera i internetu u dzieci i młodzieży*, Warszawa: Hachette.
- Delmonico D. L., Griffin E.J. (2011), *Cybersex Addiction and Compulsivity*, w: Young K. S., Abreu N. de (ed.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Hoboken: John Wiley and Sons.
- Filić M. i in. (2010), *Młodzi i media nowe media a uczestnictwo w kulturze*, Warszawa: Centrum Badań nad Kulturą Popularną SWPS.
- Griffiths M. (2011), *Gambling Addiction on the Internet*, w: Young K. S., Abreu N. de (ed.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Hoboken: John Wiley and Sons.
- Greenfield D. (2011), *The Addictive Properties of Internet Usage*, w: Young K. S., Abreu N. de (ed.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Hoboken: John Wiley and Sons.
- GUS (2012), *Społeczeństwo informacyjne w Polsce. Wyniki badań statystycznych z lat 2007-2011*, Warszawa: Główny Urząd Statystyczny.
- Kaliszewska K. (2007), *Nadmierne używanie Internetu: charakterystyka psychologiczna*, Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.
- Kirwil L. (2011), *Polskie dzieci w Internecie. Zagrożenia i bezpieczeństwo – część 2. Częściowy raport z badań EU Kids Online II*, Warszawa: SWPS.
- Kuss D.J., Griffiths M. D. (2011), *Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature*, *International Journal of Environmental Research and Public Health*
- Livingstone S. et al. (2011), *Risk and safety on the Internet. The perspective of European Children*, London: EU Kids Online.
- Majchrzak P. (2010), *Czynniki ryzyka uwikłania w sieć w świetle badań własnych*, w: Majchrzak P., Ogińska-Bulik M., *Uzależnienie od Internetu*, Łódź: Wydawnictwo WSHE.
- Majchrzak P., Ogińska-Bulik M. (2010), *Zachowania ryzykowne związane z cyberprzestrzenią – polska adaptacja Internet Addiction Test*, w: Majchrzak P., Ogińska-Bulik M., *Uzależnienie od Internetu*, Łódź: Wydawnictwo WSHE.
- Morahan-Martin L. (2005), *Internet Abuse. Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations?*, *“Social Science Computer Review”* Vol. 23 No. 1.
- Potembska E., Pawłowska B. (2010), *Age and severity of Internet addiction as shown by lower and upper secondary school students*, *Current Problems Of Psychiatry* 2010, 11, 1
- Prensky M. (2001), *Digital Natives, Digital Immigrants*, *“On the Horizon”* Vol. 9 No. 5.
- Shapira N. A. i in. (2003), *Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria*, *“Depression and Anxiety”* 17 (2003)
- Woronowicz B. (2009), *Uzależnienia. Geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Poznań/Warszawa: Parpamedia.
- Young K. S. (2011), *Clinical Assessment of Internet-Addicted Clients*, w: Young K. S., Abreu N. de (ed.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Hoboken: John Wiley and Sons.
- Young K. S., Yue X. D., Ying L. (2011), *Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction*, w: Young K. S., Abreu N. de (ed.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*, Hoboken: John Wiley and Sons.
- World Internet Project Poland (2010), *World Internet Project Poland 2010 Report*, Warszawa: Agora.
- Zboralski K. i in. (2009), *The prevalence of computer and Internet addiction among pupils. Rozpowszechnienie uzależnienia od komputera i Internetu*, *Postępy Hig Med Dosw. (online)* 2009/63.



# Nadużywanie komputera i Internetu – opis przypadków

**D**oświadczenia Zespołu Pomocy Telefonicznej Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116 111 i Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800 100 100) pokazują, że z roku na rok przybywa zgłoszeń związanych z nadużywaniem komputera lub Internetu przez dzieci i młodzież.

Wśród osób, które decydują się na kontakt z nami, są zarówno dzieci (głównie rodzeństwo i rówieśnicy osoby, która potrzebuje pomocy) jak i rodzice, którzy są zaniepokojeni tym, że ich dziecko ma problem z kontrolowaniem czasu spędzanego przed komputerem lub w Internecie. Kontaktują się z nami również dzieci, które zauważają, że komputer lub Internet zdominowały ich życie i spostrzegają to jako problem.

Jednym z takich zgłoszeń był telefon od mamy 16-letniego chłopca (zgłoszenie do 800 100 100). Jej syn grał w popularną „sieciówkę” (grę sieciową). Na początku ten sposób spędzania wolnego czasu nie budził żadnych zastrzeżeń ze strony rodziców. Z czasem jednak chłopiec zaczął każdą wolną chwilę spędzać przed ekranem komputera, zaniedbując szkołę i obowiązki domowe. W ostatniej klasie gimnazjum zaczął wagarować, egzaminy, do których wkrótce miał przystąpić, straciły dla niego jakiegokolwiek znaczenie. Mama całą sytuację przedstawiła następująco: *Żaden sposób, rozmowy, tłumaczenie, wyłączenie komputera, hasło założone na BIOSa, nie pomagają. Ma 16*

---

## **MATKA SZESNASTOLATKA**

*Żaden sposób, rozmowy, tłumaczenie, wyłączenie komputera, hasło założone na BIOS-a, nie pomagają. Ma 16 lat, ledwo zdał do szkoły średniej, bo ostatni rok przesiedział przed komputerem. Zdarzały mu się nawet ucieczki ze szkoły, żeby grać, kiedy nikogo nie było w domu. Nie radzimy sobie z tym wszystkim...*

---

*lat, ledwo zdał do szkoły średniej, bo ostatni rok przesiedział przed komputerem. Zdarzały mu się nawet ucieczki ze szkoły, żeby grać, kiedy nikogo nie było w domu. Nie radzimy sobie z tym wszystkim...*

Rodzice początkowo nie interesowali się tym, co przed monitorem robi ich dziecko. W domu nie ustalono żadnych zasad korzystania z komputera. Dopiero kiedy dotarły do nich informacje ze szkoły o znacznym pogorszeniu wyników chłopca w nauce i o jego częstych nieobecnościach, zaczęli podejrzewać, że przyczyną tego może być komputer. Rodzicom trudno było porozumieć się z synem. Nie wiedzieli, jak mają z nim rozmawiać. Starali się ograniczyć mu dostęp do Internetu – odtaczając kabel sieciowy, zabezpieczając komputer hasłem. Za każdym razem okazywało się jednak, że te rozwiązania nie przynoszą żadnych skutków. Z relacji mamy wynikało, że syn reagował agresywnie na każdą próbę ograniczenia czasu spędzanego przed komputerem. Szantażował ich, że – jeśli nie będzie mógł grać – coś sobie zrobi. Gdy rodzice ulegali i zgadzali się na np. 3 godziny gry, czas ten był przekraczany. I wszystko zaczynało się od początku. Podczas kilkukrotnego kontaktu z konsultantami telefonu 800 100 100 rodzicom udzielono wsparcia psychologicznego, wspólnie wypracowano plan dalszego postępowania i strategię rozmowy z synem. Rodzicom zasugerowano wizytę w poradni specjalistycznej, w której mogłaby zostać przeprowadzona kompleksowa diagnoza problemu 16-latką.

Inne zgłoszenie konsultanci telefonu 116 111 otrzymali od 14-latkę, której młodszy o dwa lata brat zdominował korzystanie z domowego komputera. *Martwię się o mojego brata. Cały czas gra lub siedzi na swoim profilu na społecznościówce. Już nawet przestał odrabiać lekcje. A kiedy ja chcę posiedzieć na komputerze, to drze się, że on robi ważniejsze rzeczy... Mówiłam mamie, ale ona słabo zna się na komputerze i nie za bardzo mnie rozumie. Straszę brata, że jego siedzenie skończy się, kiedy rodzice zobaczą jego oceny na półroczu. Ale i tak mnie nie słucha.*

Dzieci dostały komputer rok wcześniej, na święta. Rodzice wcale z niego nie korzystają. Na początku siostra i brat dzielili się komputerem, ustalając, że przez dwie godziny korzysta jedna osoba, potem druga. Z czasem jednak brat zaczął przekraczać ten czas, aż wreszcie tylko on zasiadał przed komputerem. Wywoływało to częste kłótnie pomiędzy rodzeństwem, rozwiązywane przez matkę słowami: „ustąp bratu, przecież jesteś starsza”. Matka nie widziała problemu w tym, że 12-latek cały swój wolny czas spędza przed komputerem. Była o niego spokojna, bo przekonana, że w domu przecież nic złego mu się nie stanie i że ma go na oku, w przeciwieństwie do czasów, kiedy spędzał czas na podwórku i zniknął na długie godziny. Dziewczyna w rozmowie z konsultantem 116 111 mogła nie tylko podzielić się swoimi emocjami związanymi z zachowaniem brata, ale także dowiedziała się, jak zaplanować wspólne korzystanie z komputera. Kontakt ze 116 11 spowodował również, że jeszcze raz podjęta temat korzystania z komputera w rozmowie z matką. Powiedziała jej również o swoim niepokoju związanym z bratem. Kilka dni później z telefonem 800 100 100 skontaktowali się jej rodzice, szukając wsparcia i pomocy dla syna.

Kolejne zgłoszenie, które trafiło do 116 111, pochodziło od 13-latkę, zastanawiającej się, czy jest już uzależniona. *Ostatnio wszyscy mi mówią, że siedzę*

za dużo w Internecie. nie wiem, czy to prawda. Czasem zdarza mi się zarwać nockę i zasypiać na lekcjach, ale większość moich znajomych teraz tak ma. Uczę się średnio, ale nie jestem zagrożona. Raczej zdam. Teraz już nie wiem, czy rodzice i brat nie przesadzają.

Według słów nastolatki, początkowo nie podobało jej się to, że wszyscy jej znajomi z klasy spędzają wolny czas w sieci. Próbowwała wtedy proponować wspólne spędzanie czasu – wyjście do kina lub na pizzę. Z czasem jednak zrezygnowała z tego na rzecz wspólnego spędzania czasu, ale w Internecie. Według niej – gdyby tego nie zrobiła, zostałaaby sama, bo nie byłaby na bieżąco ze sprawami angażującymi jej znajomych. Zaczęło się od komunikatora internetowego, za pośrednictwem którego wszyscy np. wymieniali linki do ciekawych, śmiesznych, czasem strasznych stron. Potem zaczęli zakładać konta na portalach społecznościowych, komentować wpisy, publikować posty. Jak sama mówiła, nie zauważała, jak szybko biegnie czas w sieci. Jej szkolne oceny pogorszyły się, ale nie było to dostrzegalne na poziomie klasy. Zdarzało jej się, że spędziła całą noc przed ekranem komputera, a kolejnego dnia miała problem z koncentracją na zajęciach. Dopiero po tym, kiedy jej starszy brat zabrat ją na film „Sala samobójców”, zaczęła się zastanawiać, czy dzieje się z nią coś poważnego, czy też po prostu tak funkcjonują współczesne nastolatki.

W rozmowie z konsultantem dziewczyna opowiedziała o lęku przed samotnością, ale i obawach związanych z konsekwencjami spędzania zbyt długiego czasu online. Rozmowa pomogła jej zrozumieć, że chce, by w jej życiu się coś zmieniło. Wraz z konsultantem ustaliła kroki, jakie powinna podjąć, by poczuć się lepiej.

*Zespół Pomocy Telefonicznej Fundacji D. r3t ĩ ðÖBSY t ĩ Y4*

## Jak reagować, gdy dziecko nadużywa komputera i/lub Internetu?

**I**nternet oferuje dostęp do wielu różnorodnych form aktywności, począwszy od gier sieciowych, poprzez serwisy muzyczne i wideo, komunikację w czasie rzeczywistym, aż po portale społecznościowe. Nadużywanie komputera i/lub Internetu może dotyczyć jednej bądź kilku spośród form aktywności młodego użytkownika w Internecie, które są dla niego atrakcyjne.

Nadużywanie Internetu może rozwijać się etapami. Na początku systematycznie zwiększany czas obecności w sieci jest usprawiedliwiony wykonywanymi obowiązkami (np. przygotowaniem się do lekcji) lub rozwijaniem swoich zainteresowań. Stopniowo jednak czas ten ulega wydłużeniu, często kosztem zobowiązań domowych, towarzyskich lub obowiązków szkolnych.

### Co powinno zwrócić uwagę rodziców i opiekunów w trakcie korzystania z Internetu przez dziecko?

- Silna potrzeba lub poczucie przymusu korzystania z Internetu. Dziecko może mieć problem z oderwaniem się od komputera lub nie radzić sobie z ograniczeniem czasu spędzanego w sieci.
- Rozdrażnienie spowodowane przerwaniem korzystania z sieci. Może pojawić się również rozgoryczenie lub gorsze samopoczucie, objawy te ustępują z chwilą powrotu do Internetu.
- Brak przerw w korzystaniu z Internetu, który wiąże się z zaniedbywaniem podstawowych potrzeb fizjologicznych.
- Brak kontroli nad czasem spędzonym w sieci – dziecko nie jest w stanie powiedzieć, ile czasu spędziło przed komputerem.
- Odczuwanie przymusu korzystania z Internetu.
- Zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań oraz kontaktów z ludźmi na rzecz Internetu (np. unikanie znajomych lub rezygnacja z zajęć sportowych).
- Spędzanie coraz więcej czasu w Internecie celem uzyskania zadowolenia, dobrego samopoczucia, które poprzednio były osiągnięte znacznie szybciej.
- Korzystanie z sieci nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące.
- Korzystanie z Internetu pomimo że odbija się to szkodliwie na innych sferach życia (kosztem snu, spóźniania się do szkoły lub nieprzygotowywania się do lekcji).
- Kłótnie z innymi członkami rodziny związane z nadużywaniem Internetu.

### Co może zrobić rodzic, gdy dziecko ma problem z nadużywaniem Internetu?

- Nazwać problem. Porozmawiać z dzieckiem i powiedzieć mu, co niepokojącego widzi w jego zachowaniu.
  - Zdiagnozować sytuacje trudne, w których dziecko „sięga” po Internet – wspólnie z dzieckiem powinien poszukać alternatywy (np. działań, które sprawiają równie dużo przyjemności lub w podobny sposób pomagają odreagować negatywne emocje).
  - Ustalić harmonogram dnia – zrównoważyć czas dziecka spędzany w sieci i poza nią.
  - Ustalić zasady i etapy ograniczania korzystania z Internetu. Warto wraz z dzieckiem omówić stopniowe ograniczenie czasu przed monitorem.
  - Nagradzać sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego w Internecie.
  - Odłączyć Internet lub komputer, gdy dziecko korzysta z niego w sposób, który zagraża jego zdrowiu i/lub życiu (powoduje np. zaniedbywanie podstawowych potrzeb fizjologicznych, uniemożliwia funkcjonowanie w codziennym życiu).
  - Wyjaśnić dziecku przyczyny tych ograniczeń i/lub odłączenia Internetu. Rozmowy o tym, co się dzieje i dlaczego, są niezwykle istotne. Dziecko będzie się czuło bezpieczniej, gdy pozna nasze intencje.
  - Kontakt z profesjonalistą.
- 
- 

*zespół Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci  
FDSS*

# Terapia nadmiernego korzystania z komputera i Internetu

# W

W wielu poradniach uzależnień wprowadzono już programy dla osób patologicznie używających komputera. Zazwyczaj są one modyfikacją programu terapii uzależnienia od środków psychoaktywnych lub hazardu. Jest to terapia poznawczo-behawioralna, oparta na zmianie przekonań i zachowań, rozwoju zainteresowań innych niż komputer, a przede wszystkim na nauce konstruktywnego korzystania z komputera i zastąpieniu patologicznego zachowania konstruktywnymi wzorcami. Właśnie ten ostatni element terapii jest szczególnie ważny. W polskiej szkole terapii uzależnień dominuje trend całkowitej abstynencji, co w przypadku problemów związanych z nadużywaniem komputera pozbawione jest sensu. We współczesnym świecie znajomość Internetu i technologii cyfrowej jest niezbędna do życia w społeczeństwie. Dlatego warto wnikliwie przyjrzeć się ofercie danego ośrodka lub terapeuty. W przypadku wielu zajęć dla uzależnionych udział w nich osoby patologicznie używającej komputera może jej wręcz zaszkodzić, a w najlepszym przypadku być jedynie stratą czasu. Osoba taka powinna uczyć się korzystać z komputera w rozsądny, konstruktywny sposób, a tego na zajęciach np. dla alkoholików nie znajdzie. Wyłączyć trzeba oczywiście przypadki, w których uzależnienie od substancji psychoaktywnej jest drugim problemem komputerowego maniaka.

Ponieważ patologiczne używanie komputera może mieć różne podłoże, dobrym rozwiązaniem jest intensywna praca indywidualna z terapeutą. „Komputerowcom” mogą być przydatne zajęcia obejmujące naukę relaksa-

---

W leczeniu uzależnień dominuje terapia poznawczo-behawioralna, ale sprawdzają się i inne szkoty: terapia ericksonowska, systemowa, skoncentrowana na rozwiązaniu lub nurtu psychologii zorientowanej na proces.

---

cji, radzenia sobie z przykrymi emocjami, asertywności, rozwój kompetencji społecznych. Lepiej jednak unikać ośrodków, w których sztapowo stosuje się dotychczasowy program terapii uzależnień od środków psychoaktywnych, bez większych jego modyfikacji. Niezbędna będzie spora liczba spotkań w ramach terapii indywidualnej, dobrym rozwiązaniem będzie również konsultacja z lekarzem ogólnym, a także psychiatrą, by rozpoznać ewentualne problemy towarzyszące uzależnieniu. Niekiedy niezbędne okazują się również leki – nie w celu leczenia uzależnienia, lecz na przykład depresji lub innych zaburzeń, które pozostawały dotąd niezauważone.

W leczeniu uzależnień dominuje terapia poznawczo-behawioralna, ale inne nurty terapeutyczne mogą być tu równie użyteczne, szczególnie te, w których istnieje solidna koncepcja pracy z uzależnieniem, np. terapia ericksonowska, systemowa, skoncentrowana na rozwiązaniu lub nurtu psychologii zorientowanej na proces. Terapia grupowa nie jest w tym przypadku bezwzględnie konieczna, ale często pomaga nawiązać znajomości w realnym świecie i uzyskać wsparcie, dlatego jest wskazana.

Dobrym rozwiązaniem jest terapia online, odbywająca się przez Skype, czat lub e-mail. Wprawdzie dla wielu rodziców może to zabrzmieć jak herezja: leczyć patologiczne używanie komputera komputerem, ale właśnie ta metoda pozwala na naukę konstruktywnego korzystania z sieci w celu rozwiązania swoich problemów, a nie ucieczki od nich. Bardzo dobrze w terapii uzależnienia od komputera sprawdzają się rozmaite grupy samopomocowe, na przykład te oparte na 12 krokach AA (wywodzących się ze wspólnoty Anonimowych Alkoholików, ale zaadaptowanych na potrzeby graczy komputerowych, hazardzistów, żartoków i wszelkich innych zaburzeń o charakterze kompulsywnym) – czy to w „realu”, czy w sieci. Istnieje sporo forów, grup dyskusyjnych i czatów dla osób patologicznie używających komputera. Warto z nich korzystać, bo to pozwala na redefinicję korzystania z komputera. Warto również podkreślić, że w przypadku młodych ludzi ważne jest, by terapeuta choć w minimalnym stopniu był zorientowany w cyfrowym świecie i nie mylił np. monitora z komputerem, a laptopa z tabletem.

Jeśli problem dotyczy osoby niepełnoletniej, zazwyczaj niezbędna okazuje się praca z rodzicami lub opiekunami dziecka. To bardzo ważny moment terapii i często powinien poprzedzać pracę z dzieckiem, bo samo dostarczenie dziecka na terapię to za mało. Potrzebna jest modyfikacja metod wychowawczych, niekiedy więc rodzice uczęszczają na terapię dłużej niż sam uzależniony. Jednak taka praca z opiekunami dziecka daje dużo lepsze efekty niż praca z samym uzależnionym.

---

„Komputerowcom” mogą być przydatne zajęcia obejmujące naukę relaksacji, radzenia sobie z przykrymi emocjami, asertywności, rozwój kompetencji społecznych.

---

Standardowa terapia uzależnienia lub terapia problemów osobistych trwa od roku do trzech lat. Jej długość jest jednak sprawą indywidualną, zależy od nurtu terapeutycznego i powinna być ustalana w zależności od problemów klienta. Programy terapii uzależnień prowadzone przez poradnie mają zazwyczaj z góry określony czas trwania i rozkład zajęć grupowych, a liczba i częstotliwość sesji indywidualnych jest ustalana w zależności od potrzeb i może się zmieniać w trakcie trwania terapii.

### Sygnaty alarmowe – co może niepokoić?

- zdecydowany spadek zainteresowania jakąkolwiek inną aktywnością niż związana z komputerem,
- zanik życia towarzyskiego (uwaga, jeśli młoda osoba urządza u siebie lub bywa na imprezach, na których się gra, należy to traktować jako życie towarzyskie!),
- długotrwałe obniżony nastrój, smutek, wycofanie,
- wyraźne pogorszenie wyników w nauce (zamiast uczyć się, osoba spędza czas przed komputerem),
- problemy zdrowotne: bóle kręgosłupa, ogólna niska wydolność, bóle głowy, oczu, karku, brzucha, problemy jelitowe.

Warto zaznaczyć, że każdy z tych symptomów może być spowodowany przyczynami niezwiązanymi z uzależnieniem od komputera.

## Najpierw diagnoza

W przypadku każdej z osób dotkniętych patologicznym używaniem komputera u podłoża uzależnienia może stać problem, który zainicjował „wpadanie w wirtualny świat” lub się na nie nałożył i uwydatnił. Zatem terapia uzależnienia powinna rozpoczynać się od solidnej diagnozy zdrowia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Z patologicznym używaniem komputera często współtętnieją różne choroby i zaburzenia, a co ważniejsze – często bywają one podłożem uzależnienia. Do najpowszechniejszych należą:

- depresja – osoby z depresją lub obniżonym nastrojem niechętnie angażują się w różne formy aktywności, jedną z akceptowalnych jest przesiadywanie przed komputerem. Próba rozwiązania jednego problemu rodzi kolejny;
- choroby somatyczne (np. wadliwa gospodarka hormonalna, przewlekłe i nawracające bóle, przewlekłe choroby w znaczący sposób utrudniające funkcjonowanie: astma, wysypki, silne alergie). Zdarza się, że komputer może być jedyną formą aktywności, na jaką stać chorego, bo inne są zbyt męczące. Wtedy wirtualne życie staje się ratunkiem przed kompletnym brakiem działania;
- zaburzenia lękowe i fobie (np. fobia społeczna) – osoba szuka ratunku w komputerze, bo kontakty poprzez sieć generują mniej lęku, wirtualny

świat może być też łatwiej i skuteczniej kontrolowany, np. niepowodzenia w grze mogą zostać rozwiązane uruchomieniem nowego życia postaci, niewygodną sytuację na portalu społecznościowym rozwiąże usunięcie posta, niezręczną rozmowę – wyjście z czata itp.;

- skrajnie niska samoocena – w wirtualnym świecie osoba taka może doświadczać siebie „w innej wersji”, co może przynosić satysfakcję, ale jednocześnie utrwałać schemat unikania kontaktów twarzą w twarz (f2f) na rzecz kontaktów przez sieć;
- niskie kompetencje społeczne – podobnie jak w przypadku zaburzeń lękowych, nadmierna aktywność w sieci może być próbą rozwiązania problemu, bo komputer pozwala na większą kontrolę otoczenia, ale może to też utrwałać niekorzystny schemat zachowania;
- ciężka sytuacja rodzinna, np. stłoczenie na małej powierzchni mieszkaniowej, częste kłótnie, przemoc lub uzależnienie od środków psychoaktywnych w rodzinie. Komputer może się jawić jako jedyne bezpieczne miejsce ucieczki od tego, co rozgrywa się za plecami.

Najczęściej patologiczne używanie komputera jest spontaniczną próbą poradzenia sobie z jakimś codziennym, ważnym problemem. Jest to jednak ucieczka. Dając chwilową ulgę – szkodzi, bo problem narasta. Aktywność w tej sytuacji, zamiast na rozwiązanie problemu, jest nakierowana na interakcję z komputerem. Diagnoza powinna zatem obejmować dużo szerszy kontekst niż tylko używanie komputera.

Najczęstszymi problemami w przypadku nadużywania komputera są:

- internetowy hazard,
- internetowa pornografia lub przesiadywanie na erotycznych czatach,
- nadmierne granie np. w gry MMORPG.

## Czego oczekiwać od terapii?

Efektom terapii powinny być:

- ogólna poprawa samopoczucia uzależnionego,
- zmiana jakości czasu spędzanego przed komputerem (ale UWAGA! jakości, niekoniecznie ilości!).

Czego absolutnie NIE NALEŻY oczekiwać od terapii uzależnienia od komputera? Zmiany zachowania na ogólnie pojęte jako „grzeczne”, czyli tego, że dziecko przestanie „burczeć”, zacznie pomagać w domu i będzie miało znajomych bezproblemowo akceptowanych przez rodziców. Po terapii uzależnienia od komputera dziecko:

- będzie pomagać w domu również niewiele, co dotychczas,
- będzie miało taki sam (albo większy) bałagan w pokoju,
- również często na pytanie, co robi, tak jak dotąd, odpowie: NIC (przewracając oczami),
- dokładnie tak samo opornie będzie reagować na rozmaite propozycje.

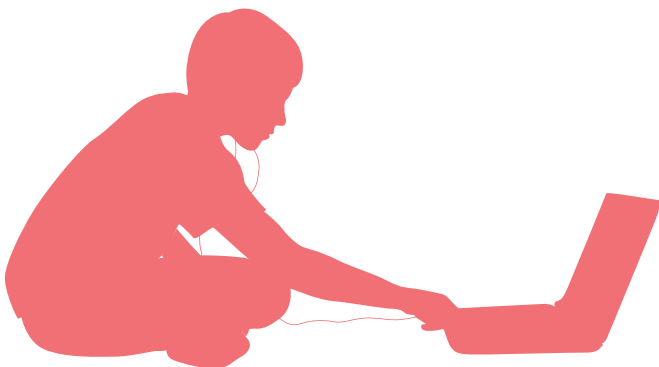
ALE:

- być może będzie spędzało mniej czasu przy komputerze albo wykorzysta go do czegoś, co nie będzie tylko zabijaniem czasu (czyli na przykład z grania w WoW2 przetrzuci się na projektowanie stron www),
- będzie się lepiej czuło samo ze sobą – choć rodzic doświadczy tego jedynie pośrednio, jeśli się o to postara,
- będzie lepiej zorganizowane i być może zacznie więcej czasu poświęcać na naukę,
- jeśli miało inne problemy, to po spotkaniach ze specjalistą, na których miało szansę o nich porozmawiać, zacznie poszukiwać sposobów radzenia sobie z przeciwnościami,
- jest szansa, że nauczyło się rozwiązywania problemów, pracując nad nimi i korzystając ze wsparcia, a ucieczkę od trudności widzi jako jedno z możliwych rozwiązań, ale nie jedyne.

#### Czego w trakcie terapii może nauczyć się rodzic?

- wspierania swojego dziecka w rozwiązywaniu trudności,
- akceptowania dziecka takim, jakie jest, niepodejmowania prób zmiany tego, czego zmienić się nie da,
- spędzania czasu wspólnie z dzieckiem,
- rozpoznawania sygnałów dziecka, że potrzebuje pomocy, a nie potrafi o nią poprosić.

*Paulina Chocholska  
psychoterapeutka, psycholog*



## W którym świecie żyjesz? – profilaktyka nadmiernego korzystania przez dzieci i młodzież z Internetu

**D**ynamiczny rozwój Internetu oraz powszechny dostęp do sieci powodują, że młodzież internauci narażeni są na szereg zagrożeń. Obok zdiagnozowanych na przestrzeni kilku ostatnich lat zjawisk, takich jak uwodzenie w sieci, kontakty z niebezpiecznymi treściami, przemoc rówieśnicza (problemów już poruszanych w ramach kampanii społecznych Polskiego Centrum Programu Safer Internet i uwzględnionych w przygotowanych przez nie programach edukacyjnych) istotną kwestią staje się nadmierne korzystanie z sieci, określane powszechnie uzależnieniem od Internetu. Badania i praktyka organizacji społecznych oraz specjalistycznych ośrodków terapeutycznych wskazują, że nadużywanie komputera i Internetu przez dzieci i młodzież należy obecnie uznać za ważną kwestię społeczną i włączyć w zakres działań profilaktycznych, związanych z ich bezpieczeństwem.

### Kampania „W którym świecie żyjesz?”

Polskie Centrum Programu Safer Internet (F00 0 - P' a T =współpracy P Fundacja - "Y=" >" d4 -Az="zagroa=" a I > , =. 8Pa. aa' f 8Pa-a0I w Interne. a i reali zuje działania na -P=. P', =P@a. P=- +k , ' fodych internau14I Istotnym elementem 10 ^' działań są kampanie medialne, które mają na celu nagłośnienie nowych, niebezpiecznych zjawisk, wywołanie dyskursu społecznego na ich temat oraz promocję projektów, których celem jest zapewnienie dzieciom bezpieczeństwa (narzędzi edukacyjnych, oferty pomocy).

W odpowiedzi na problem nadmiernego korzystania przez dzieci i młodzież

---

W kampanii akcentowana jest rola rodziców, polegająca przede wszystkim na ustalaniu z dzieckiem i egzekwowaniu reguł korzystania z sieci.

---

z Internetu 17 lipca 2012 roku Polskie Centrum Programu Safer Internet uruchomiło kampanię „W którym świecie żyjesz?”. Akcja adresowana jest zarówno do dorosłych (przede wszystkim rodziców i profesjonalistów), jak i do dzieci i młodzieży. Główne hasło kampanii: „Ci, którzy żyją w wirtualnym świecie, tracą prawdziwe życie” ma zwracać uwagę na problem nadmiernego korzystania z sieci, prowadzący do oderwania młodych ludzi od innych form aktywności realizowanych poza Internetem. Efektem tego mogą być: pogorszenie relacji rówieśniczych i rodzinnych, problemy szkolne lub problemy zdrowotne. Przekazy medialne adresowane do dzieci puentowane są pytaniem: „W którym świecie żyjesz?”, natomiast reklamy adresowane do dorosłych: „W którym świecie żyje Twoje dziecko?”. W kampanii akcentowana jest rola rodziców, polegająca przede wszystkim na ustalaniu z dzieckiem i egzekwowaniu reguł korzystania z sieci, dotyczących m.in. form podejmowanych przez dziecko w Internecie aktywności oraz czasu spędzanego w sieci. Autorzy akcji podkreślają też rolę szkoły w profilaktyce zagrożeń online i postulują podejmowanie w toku zajęć poświęconych bezpieczeństwu w Internecie kwestii nadmiernego korzystania z sieci. Przekazy adresowane do młodych internautów zachęcają do zastanowienia się, czy świat wirtualny nie zdominował ich życia i czy nie warto zmienić proporcji tak, by czerpać również z uroków życia poza siecią.

W kampanii „W którym świecie żyjesz?” wykorzystano reklamy telewizyjne przygotowane przez partnerską organizację niemiecką *klicksafe*. Reklama radiowa i prasowa zostały opracowane przez Polskie Centrum Programu Safer Internet. Wszystkie przekazy kampanii promują ofertę ± półnego projektu Fundacji D. z=’ ŌøŁæ. a ’ ’ qš’ i Fundacji Orange, które Y’ konsultanci telefonicznie (800 100 100) oraz online (800100100.pl) świadczą pomoc w przypadkach zagrożenia młodych internautów.

Kampanię rozpoczęto seminarium eksperckie, podczas którego poruszono kwestie teoretyczne związane z zagadnieniem nadużywania Internetu przez dzieci i młodzież, skalę i specyfikę zjawiska oraz metody diagnozowania i zapobiegania temu problemowi. Zapis filmowy seminarium oraz materiały wykorzystywane w kampanii dostępne są na stronie [www.saferinternet.pl](http://www.saferinternet.pl).

## Propozycje edukacyjne dla szkół

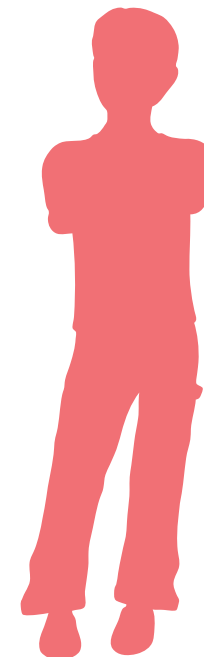
Fundacja D. z=’ ŌøŁæ. a ’ ’ qš’ opracowuje propozycje edukacyjne dla dzieci i młodzieży dotyczące różnych form zagrożeń związanych z Internetem. Część z nich uwzględnia kwestie nadmiernego korzystania z Internetu. Temat ten poruszany jest m.in. w kursach e-learning dla uczniów szkół podstawowych dostępnych na platformie [www.fdn.pl/kursy](http://www.fdn.pl/kursy): „Poznaj bezpieczny Internet”, „Bezpieczna przygoda z Internetem” oraz „3... 2... 1... Internet!”. Ostatnia z tych propozycji dostępna jest również w formie scenariusza zajęć lekcyjnych.

W ramach kampanii „W którym świecie żyjesz?” przygotowano zostały zajęcia edukacyjne koncentrujące się na problemie nadużywania Internetu.

Są one adresowane do uczniów 1 i 2 klasy szkoły gimnazjalnej, a więc nastolatków najbardziej zagrożonych nadmiernym korzystaniem z sieci.

Scenariusze zajęć wraz z materiałami multimedialnymi można pobrać ze strony [www.dzieckowsieci.fdn.pl](http://www.dzieckowsieci.fdn.pl). Serwis ten daje również możliwość otrzymania zaświadczenia o przeprowadzeniu zajęć, przydatnego nauczycielom w dokumentowaniu rozwoju zawodowego (po wypełnieniu formularza na stronie [dzieckowsieci.fdn.pl/sprawozdanie](http://dzieckowsieci.fdn.pl/sprawozdanie)).

**Lukasz Wojtasik**  
koordynator programu Dziecko w Sieci  
FDDS





Zgłoś anonimowo nadużycia za pomocą formularza na stronie [www.dyzurnet.pl](http://www.dyzurnet.pl).

**Reaguj.** Pomóż budować bezpieczny Internet.

Zespół Dyzurnet.pl działa w oparciu o polskie prawo. Prowadzi również współpracę międzynarodową w ramach stowarzyszenia INHOPE.



# Martwisz się o dziecko?

Nie wiesz, co się z nim dzieje?

Jak z nim rozmawiać?

Jak mu pomóc?

Z kim współpracować?



**800 100 100**

telefon dla rodziców i nauczycieli  
w sprawie bezpieczeństwa dzieci

**Telefon dla Rodziców i Nauczycieli  
w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci**

Zadzwoń: **800 100 100**  
lub napisz: [pomoc@800100100.pl](mailto:pomoc@800100100.pl)

Telefon czynny od poniedziałku do piątku w godz. 12.00-18.00

połączenie  
bezpłatne

Realizator



Partner strategiczny



Partner technologiczny





**Ci, którzy żyją  
w wirtualnym świecie,  
tracą prawdziwe życie.**

**W którym świecie  
żyje Twoje dziecko?**

**Więcej na [www.saferinternet.pl](http://www.saferinternet.pl)**