

Jak reagować na problem nadmiernego korzystania z internetu przez dzieci i młodzież

Poradnik dla szkół



Jak reagować na problem nadmiernego korzystania z internetu przez dzieci i młodzież
Poradnik dla szkół

Copyright © Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (dawniej Fundacja Dzieci Niczyje)

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę
ul. Walecznych 59
03-926 Warszawa

Opracowanie: Paulina Chocholska, Katarzyna Makaruk, Wojciech Otawa,
Angelika Pasek-Gilarska, Łukasz Wojtasik, Szymon Wójcik

Opracowanie graficzne i skład: Ewa Brejnakowska-Jończyk

ISBN 978-83-936366-5-5



Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Bez utworów zależnych 3.0 Polska.

Publikacja została finansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

Spis treści

Wstęp	2
Nadużywanie internetu przez dzieci i młodzież – zagadnienia teoretyczne	3
Diagnoza nadużywania internetu przez dzieci i młodzież	14
Interwencja szkoły w przypadku nadmiernego korzystania z internetu przez ucznia	23
Terapia nadmiernego korzystania z komputera i internetu	27
Profilaktyka nadmiernego korzystania z internetu przez dzieci i młodzież	31
<i>/Dzień z życia/</i> – scenariusz spotkania z uczniami	36
<i>/Internet bez przesady/</i> – scenariusz spotkania z rodzicami	45

Wielu dorosłych nadal postrzega internet jako dodatek do prawdziwego życia. Dzieci nie znają świata bez internetu, sieć stanowi dla nich naturalną przestrzeń komunikacji, ekspresji, rozrywki oraz dostępu do informacji. Zadaniem dorosłych jest dołożenie wszelkich starań, by dzieci czerpały z internetu to, co najlepsze i w możliwie najmniejszym stopniu doświadczały jego negatywnych stron. Obok rodziców, kluczową rolę w realizacji tego zadania pełni szkoła.

Skuteczne przeciwdziałanie zagrożeniom związanym z internetem w placówkach oświatowych wymaga rozwiązań systemowych – odpowiednio zabezpieczonej infrastruktury informatycznej, jasnych zasad korzystania z sieci, edukacji dzieci i rodziców, podnoszenia kompetencji personelu oraz wdrażania standardów reagowania na niebezpieczne sytuacje na terenie placówki.

Zapewnienie bezpieczeństwa młodym internautom wymaga stałego diagnozowania nowych zagrożeń w sieci oraz dynamicznie zmieniających się możliwości urządzeń zapewniających dostęp do internetu. Katalog zagrożeń młodych internautów zawiera wiele ryzykownych zachowań, m.in. takich jak cyberprzemoc, grooming, kontakt z niebezpiecznymi treściami. Popularność serwisów społecznościowych przyniosła w ostatnich latach nowe rodzaje zagrożeń, m.in. naruszenie prywatności młodych internautów. Problem nadużywania internetu przez dzieci nie jest dogłębnie rozpoznany, choć doświadczenia praktyków i wyniki badań pokazują, iż jest to poważna kwestia społeczna wymagająca uwagi i podjęcia działań zaradczych. Jest to wyzwanie również dla szkół, dla których przeznaczony jest niniejszy poradnik.

Skuteczne przeciwdziałanie nadużywaniu internetu przez dzieci i młodzież powinno bazować na wiedzy na temat tego problemu. W pierwszym rozdziale tego poradnika czytelnicy znajdą informacje na temat skali i specyfiki nadmiernego korzystania z internetu przez dzieci i młodzież w Polsce oraz związku tego problemu z innymi wymiarami funkcjonowania psychospołecznego młodych internautów. W kolejnych rozdziałach zaprezentowane zostały możliwości i procedury diagnozowania nadużywania internetu oraz interwencji w przypadku podejrzeń, że młody człowiek dotknięty jest tym problemem, ze szczególnym uwzględnieniem roli szkoły w tych działaniach. Dużo uwagi poświęcono w poradniku działaniom profilaktycznym, które mogą być podejmowane w szkole. Adresatami tych działań powinni być uczniowie, ich rodzice oraz grono pedagogiczne. Osoby odpowiedzialne za realizację działań profilaktycznych w szkole znajdą w poradniku scenariusz zajęć dla uczniów szkół gimnazjalnych poświęcony tematowi nadużywania internetu oraz konspekt spotkania z rodzicami dotyczący tego zagadnienia.

Nadużywanie internetu przez dzieci i młodzież – zagadnienia teoretyczne¹

KATARZYNA MAKARUK, SZYMON WÓJCIK

Czym jest nadużywanie internetu?

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. Nie zostało też ujęte w oficjalnych klasyfikacjach schorzeń psychicznych, takich jak DSM-IV czy ICD-10. Zarówno w polskim, jak i zagranicznym piśmiennictwie nie osiągnięto nawet zgody, co do stosowanego nazewnictwa. Mówi się o nadużywaniu, patologicznym używaniu, siecioholizmie lub wręcz o uzależnieniu od internetu. Ten ostatni termin budzi 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. Jeszcze inni 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 same pokonać (Morahan-Martin, 2005). Niezależnie od stosowanego nazewnictwa, badania psychiatrów, psychologów i terapeutów dowodzą, że problem istnieje i ważne jest, aby postarać się zrozumieć, na czym polega, jak przebiega oraz jakie mogą być jego potencjalne przyczyny i skutki.

O problemie z nadużywaniem internetu możemy w najbardziej ogólnym ujęciu mówić wtedy, kiedy zachodzą łącznie dwie okoliczności (Shapira i in., 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 subiektywnie odczuwane cierpienie.

Mark Griffiths wyróżnił sześć objawów, z których obecność 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.

¹ Tekst bazuje na artykule: Makaruk, K., Wójcik, S. (2013). Nadużywanie internetu przez młodzież. Wyniki badania EU NET ADB. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 12(1), 35-48.

Wszystkie cytaty w ramach pochodzą z części jakościowej badania EU NET ADB opisaney w artykule Wójcik, S. (2013). Korzystanie z internetu przez polską młodzież – studium metodą teorii ugruntowanej. Wyniki badania EU NET ADB. *Dziecko krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 12(1), 13-34.

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 – zarówno między użytkownikiem a jego otoczeniem (rodziną, znajomymi), jak i między 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.

Siostry nie pozwoliły mi skorzystać z internetu. Pamiętam, że wpadłam w furję, zaczęłam krzyczeć, piszczeć, że muszę sprawdzić internet. Włączyłam komputer, ale one odłączyły router. Zaczęłam skakać, drzeć się. Potem, gdy się już uspokoiłam, to sama się dziwiłam, że tak dziwnie zareagowałam, bo wydawało mi się, że nie miałam nigdy problemu z internetem.

(DZIEWCZYNA, 15 LAT)

Swoiste rodzaje nadużywania internetu

Wielu ekspertów zwraca również uwagę na to, że o nadużywaniu internetu nie można myśleć jednowymiarowo, ponieważ sieć jest – jak wspomnieliśmy wcześniej – medium wyjątkowo zróżnicowanym. Sformułowanie „korzystanie z internetu” nie mówi wiele o tym, co właściwie użytkownik robi w sieci i w co się angażuje. Dlatego, mówiąc o problemach z internetem należy określać, o jakiego rodzaju aktywnościach mówimy. W piśmiennictwie 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 dodatkowe funkcje). Większość z nich umożliwia jednoczesną grę tysięcy użytkowników w czasie rzeczywistym (tzw. gry MMO – Massive Multiplayer Online). Wokół poszczególnych gier tworzą się wielkie wspólnoty graczy, którzy komunikują się ze sobą w trakcie gry i poza nią. Niektóre z nich organizują się na sposób quasi-sportowy, powstają kluby i drużyny (nazywane klanami), prowadzone są rankingi, organizowane rozgrywki i mistrzostwa. Czynnikiem ryzyka zawarty w grach internetowych polega na tym, że aby osiągnąć dobre wyniki należy im poświęcić bardzo dużo czasu. Zaniedbanie gry nawet na krótki czas może skutkować dużym spadkiem w rankingach. Dodatkowo, zorganizowani gracze są pod społeczną presją swoich drużyn, aby jak najbardziej się angażować (Blinka, Smahel, 2011).

Portale społecznościowe i komunikatory – już pod koniec lat 90., w początkach badań nad nadużywaniem internetu, wskazywano na przypadki patologicznego zaangażowania użytkowników w komunikację online. Wtedy były to e-maile oraz proste czaty. Następnie upowszechniły się komunikatory internetowe, a obecnie wydaje się, że ich miejsce zajęły portale społecznościowe. Umożliwiają one oczywiście wiele więcej niż jedynie komunikację: pozwalają dzielić się zdjęciami, obrazkami, nagraniami i linkami, śledzić aktywność szerokiego kręgu znajomych. Choć portale społecznościowe są zjawiskiem względnie nowym, przeprowadzono już badania dotyczące ich nadużywania. Podobnie jak przy poprzednich

formach komunikacji internetowej, zagrożenie może występować w przypadku osób, które z różnych przyczyn mają trudności z komunikacją twarzą w twarz – np. osób introwertycznych, neurotycznych, z niskim poczuciem wartości (Kuss, Griffiths, 2011).

Pornografia i cyberseks – internet prawie od samego początku był wykorzystywany do rozpowszechniania pornografii. Wraz z technologicznym rozwojem sieci powstało wiele nowych aktywności seksualnych, takich jak seksualne czaty połączone z użyciem kamerek internetowych, a obecnie także seksualne portale społecznościowe. Internetowe aktywności seksualne mogą być atrakcyjne ze względu na powszechną dostępność, dużą anonimowość i łatwość ucieczki czy zerwania kontaktu. Jednocześnie mogą głęboko wciągać i angażować równie mocno jak seks realny. Dodatkowo, młodzież jest grupą szczególnie narażoną na ryzyko, z racji ciekawości seksualnej związanej z wiekiem dojrzewania (Delmonico, Griffin, 2011).

Hazard online – ostatnią często wyróżnianą przez badaczy kategorią nadużywania internetu jest uprawianie hazardu w sieci. Należy jednak podkreślić, że jest to forma najbardziej nieswoista dla internetu, ponieważ hazard online jest przeniesieniem do sieci zjawisk znanych od dawna. Faktem jest jednak, że – szczególnie dla młodzieży – hazard internetowy jest dużo łatwiej dostępny niż tradycyjny, ze względu na ograniczoną kontrolę wieku oraz możliwość gry o dużo niższe stawki (Griffiths, 2011).

Czynniki ryzyka

Nadużywanie internetu to zapewne wynik jednoczesnego działania wielu czynników. 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 (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, 2011). Terapeuci zajmujący się problemem wskazują, że przyczynami ucieczki dzieci i młodzieży w świat internetu 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, Osipczuk, 2009).

Wyniki wielu badań 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. Ponadto jak wskazują wyniki badań, z nadużywaniem internetu może współwystępować zarówno społeczna izolacja (Weiser, 2004), poczucie lęku, depresja oraz myśli samobójcze (Kim i in., 2005; Sanders, Field, 2000), jak i skłonność

do bardziej agresywnych zachowań (za: Potembska, 2011). W dotychczas przeprowadzonych badaniach stwierdzono również występowanie poczucia osamotnienia w rodzinie oraz mniejszą satysfakcję z życia u osób nadużywających internetu (za: Potembska, 2011). W przypadku wielu z tych problemów nie sposób określić jednoznacznie kierunku przyczynowo-skutkowego.

Skala zjawiska w Polsce w świetle badań EU NET ADB

Odpowiedź na pytanie, jakiej części populacji dotyczy problem nadużywania internetu, nie jest łatwa. Trudności następcza przede wszystkim opracowanie trafnych narzędzi diagnostycznych, które można by wykorzystać w badaniach naukowych. Na świecie powstało jak dotąd wiele testów mierzących poziom nadmiernego używania internetu.

Miarą, która została zastosowana w przypadku badania EU Kids Online realizowanego w 25 krajach europejskich wśród dzieci i młodzieży, był blok pytań dotyczący wyróżnionych przez Marka Griffithsa objawów nadużywania internetu. Wybrano te, które wskazują na zagrożenie dla zdrowia fizycznego (zakłócenia snu, zaspokojenia potrzeby pokarmu), nauki, zainteresowań, potencjalnych konfliktów w rodzinie i funkcjonowania społecznego oraz trudności w ograniczeniu lub wyrugowaniu uzależniającej aktywności (Kirwil, 2011). W Polsce 23% badanych nastolatków (w wieku 11–16 lat) stwierdziło u siebie przynajmniej jeden z badanych objawów. Najczęściej występującym było surfowanie po internecie nawet wtedy, kiedy nie jest to specjalnie interesujące (38%) oraz zaniedbywanie rodziny, znajomych i nauki szkolnej (35%) (Kirwil, 2011).

Stosunkowo najpopularniejszym testem mierzącym nadużywanie internetu jest Internet Addiction Test (IAT) autorstwa Kimberly Young. W Polsce kwestionariusz IAT został zaadaptowany przez zespół Pawła Majchrzaka i Niny Ogińskiej-Bulik (Majchrzak i Ogińska-Bulik 2010). Dotychczas badania dotyczące tego problemu w grupach osób niepełnoletnich, podejmowali m.in. Potembska i Pawłowska (2010), Zboralski i in. (2009) oraz CBOS (2012). Stwierdzono w nich, że w Polsce odsetek młodych osób nadużywających internetu lub zagrożonych jego nadużywaniem oscyluje od kilku do kilkudziesięciu procent.

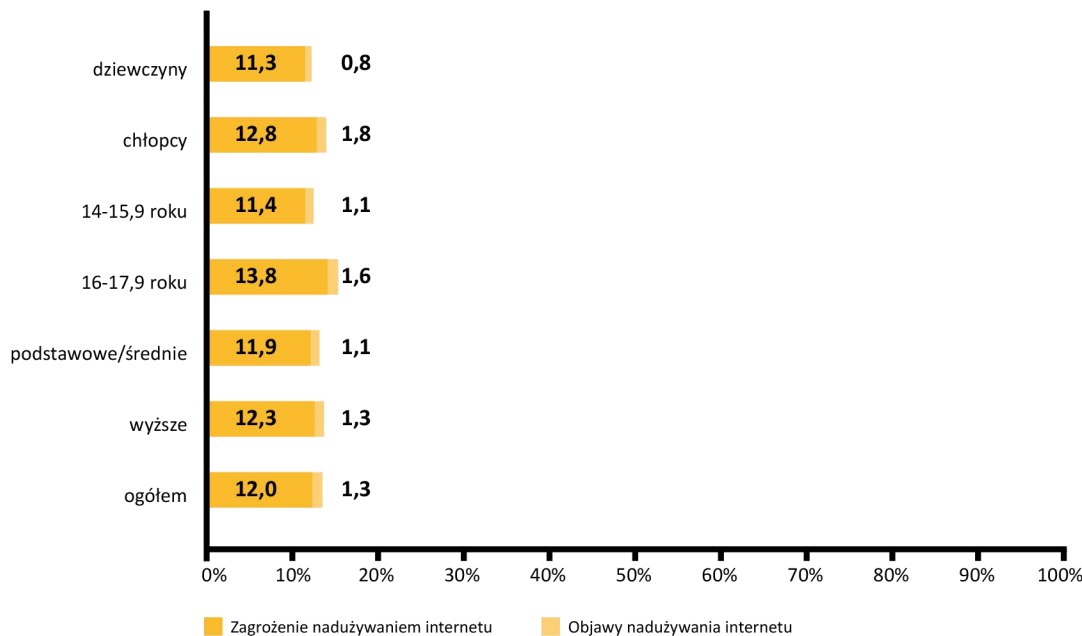
Według badań EU NET ADB² prowadzonych u polskich nastolatków, zdecydowana większość to osoby korzystające z internetu w sposób funkcjonalny. Kryteria nadużywania internetu spełnia niewielki odsetek badanych – 1,3%, a więc nieco więcej niż co setny respondent. Większą grupę stanowią osoby wykazujące tylko część objawów, a więc zagrożone nadużywaniem – w Polsce jest to ponad co ósmy nastolatek (12,0%). Te dwie grupy łącznie potraktowano jako dysfunkcyjnych użytkowników internetu – osoby, u których występuje przynajmniej część objawów nadużywania internetu (co najmniej 70 na 100 pkt w teście IAT).

Chociaż wśród osób wykazujących objawy dysfunkcyjnego korzystania z internetu odsetek chłopców jest nieco większy niż dziewczyn, odsetek osób ze starszej grupy wiekowej (16–17 lat) nieco większy niż osób w wieku 14–15 lat, a odsetek nastolatków, których rodzice mają wyższe wykształcenie nieco wyższy niż odsetek nastolatków, których rodzice mają wykształcenie podstawowe i średnie (wykres 1), to w analizach stwierdzono, że zmienne:

² Badanie przeprowadzone w 2012 r. w ogólnopolskiej, losowej próbie $N = 1978$ uczniów klas III gimnazjum metodą ankiety audytoryjnej. Badanie zrealizowane przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Więcej informacji o badaniu EU-NET-ADB można znaleźć na stronie www.fdds.pl

płeć, wiek i wykształcenie rodziców nie różnicują istotnie statystycznie sposobu korzystania z internetu. Należy jednak zwrócić uwagę, że wśród chłopców odsetek nadużywających internetu jest ponad dwukrotnie większy niż wśród dziewczyn (1,8 vs 0,8%).

Wykres 1. Dysfunkcyjne korzystanie z internetu według płci, wieku oraz wykształcenia rodziców (w proc.)



Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.

Aby sprawdzić, czy funkcjonalni i dysfunkcyjni użytkownicy internetu różnią się pod względem tego, co robią w sieci, respondenci zostali zapytani o aktywności podejmowane przynajmniej raz w tygodniu. Okazało się, że nastolatki dysfunkcyjnie korzystające z internetu podejmują prawie wszystkie wymienione aktywności istotnie częściej niż użytkownicy funkcjonalni (tab. 1). Jedynym wyjątkiem jest korzystanie z portali społecznościowych. Mimo że dysfunkcyjni użytkownicy częściej niż użytkownicy funkcjonalni deklarują, że odwiedzają portale społecznościowe przynajmniej raz w tygodniu, to różnice między tymi grupami nie osiągnęły istotności statystycznej. Należy również zaznaczyć, że niektóre z aktywności podejmowane są przez użytkowników dysfunkcyjnych kilkakrotnie częściej niż przez użytkowników funkcjonalnych, są to: uprawianie hazardu online (ponad cztery razy częściej), graniu w gry online z nagrodami pieniężnymi (ponad trzy razy częściej), odwiedzanie serwisów informacyjnych oraz serwisów z informacjami o seksie, graniu w sieciowe gry strategiczne, szukanie informacji medycznych, ściąganie gier, graniu w wieloosobowe gry typu MMO RPG, ściąganie oprogramowania (ponad dwa razy częściej). Zwłaszcza dwie pierwsze aktywności (hazard oraz gry online z nagrodami pieniężnymi) mogą świadczyć o skłonnościach internautów dysfunkcyjnych do podejmowania zachowań ryzykownych. Widać również, że nastolatki korzystające z internetu w sposób dysfunkcyjny znacznie częściej niż pozostałe osoby grają w różnego rodzaju gry.

Co wciąga? To przede wszystkim wszelkiego rodzaju gry, aplikacje, gdzie się zdobywa coś i chce się zdobyć tego jeszcze więcej albo być jeszcze wyżej w jakimś rankingu. I się wtedy o to walczy, walczy, walczy. Czasem przez jakiś głupi błąd spada się o ileś tysięcy miejsc w dół. I później znowu trzeba to nadrobić, nawyciągać. I to chyba tak najbardziej wsysa.

(CHŁOPIEC, 16 LAT)

Tabela 1. Odsetek nastolatków podejmujących daną aktywność przynajmniej raz w tygodniu wśród osób funkcjonalnie i dysfunkcyjnie korzystających z internetu

Odsetek nastolatków podejmujących daną aktywność przynajmniej raz w tygodniu	Funkcjonalne korzystanie z internetu	Dysfunkcyjne korzystanie z internetu
Oglądanie klipów/filmów**	83,8	91,2
Komunikatory**	79,7	89,6
Portale społecznościowe	79,2	84,3
Odrabianie pracy domowej/poszukiwanie informacji*	76,2	83,8
Ściąganie muzyki**	63,9	77,4
Cele hobbystyczne**	62,1	73,9
Poczta elektroniczna**	49,7	69,8
Fora internetowe**	30,8	55,1
Ściąganie filmów**	27,5	48,4
Czaty**	24,8	43,8
Serwisy informacyjne**	13,7	34,6
Serwisy z informacjami o seksie**	13,7	34,6
Ściąganie gier**	17,2	34,0
Wieloosobowe gry typu FPS („strzelanki”)**	16,9	32,1
Wieloosobowe gry typu MMO RPG**	16,0	32,1
Prowadzenie własnej strony www lub bloga**	14,4	32,0
Ściąganie oprogramowania**	13,2	26,5
Zakupy i aukcje internetowe**	9,8	19,1
Sieciowe gry strategiczne**	7,0	16,4
Poszukiwanie informacji medycznych**	6,8	16,2
Gry dla jednego gracza**	8,5	15,3
Gry online z nagrodami pieniężnymi**	2,9	9,8
Hazard**	1,7	7,4

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

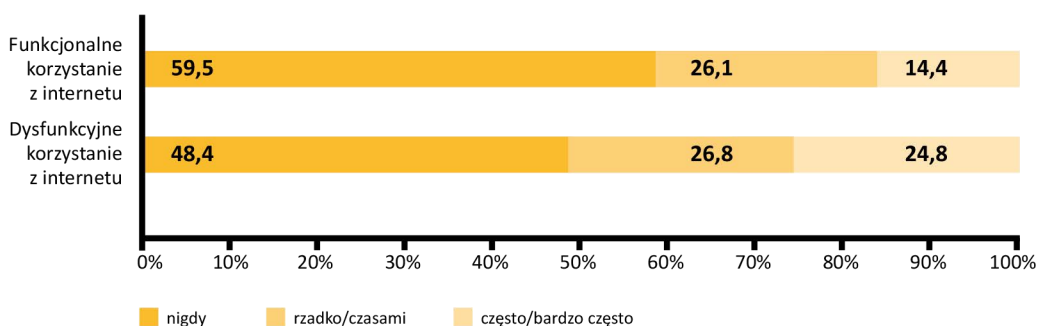
Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.

Chociaż dysfunkcyjne korzystanie z internetu to problem bardziej złożony niż spędzanie w internecie zbyt dużej ilości czasu, to można zaobserwować, że dysfunkcyjni użytkownicy internetu korzystają z niego znacznie częściej niż pozostali. Codzienne lub prawie codzienne korzystanie z internetu deklaruje 88,3% użytkowników dysfunkcyjnych, podczas gdy wśród osób funkcjonalnie korzystających z sieci ten odsetek wynosi 63%. Internet pochłania nastolatkom znacznie więcej czasu w dni wolne od szkoły niż w dni, kiedy są lekcje. Wśród dysfunkcyjnych użytkowników w typowym dniu szkolnym 60% spędza w internecie od dwóch do czterech godzin, a co drugi nastolatek ponad cztery godziny. Natomiast w dniu wolnym od zajęć czas ten wydłuża się znacząco. Prawie wszystkim dysfunkcyjnym użytkownikom internet pochłania wtedy co najmniej dwie godziny (97,1%), z czego co drugiemu ponad cztery godziny.

Respondenci zostali zapytani o próby ograniczania czasu korzystania z internetu w ciągu ostatniego roku. Porównując odpowiedzi funkcjonalnych i dysfunkcyjnych użytkowników można stwierdzić, że ci drudzy, chociaż korzystają z internetu znacznie więcej, to nieco rzadziej decydują się na takie restrykcje (46,1 vs 42,8%). Z kolei analizując powody, z których młodzież chce ograniczyć czas spędzany w internecie można zauważyć, że dysfunkcyjni użytkownicy prawie trzy razy częściej niż użytkownicy funkcjonalni podejmują taką decyzję pod wpływem rodziców, nauczycieli lub innych dorosłych. Na uwagę zasługuje również to, że użytkownicy dysfunkcyjni istotnie rzadziej niż funkcjonalni użytkownicy podejmują taką decyzję, ponieważ korzystanie z internetu przestało ich interesować. Niespełna co dziesiąty (9,7%) dysfunkcyjny użytkownik, który chciał zredukować czas spędzany online podał właśnie taką przyczynę.

Mimo że dorośli mogą skłonić nastolatków do ograniczenia czasu spędzanego online, to niemal połowa (48,4%) dysfunkcyjnych użytkowników internetu przyznaje, że rodzice nie proszą o to nigdy lub proszą rzadko. Z wykresu 2 możemy wnioskować, że w przypadku dysfunkcyjnych użytkowników internetu rodzice starają się wpływać na czas spędzany w internecie przez ich dzieci nieco częściej niż w przypadku użytkowników funkcjonalnych.

Wykres 2. Ograniczanie czasu w internecie przez rodziców wśród nastolatków funkcjonalnie i dysfunkcyjnie korzystających z internetu (w proc.)

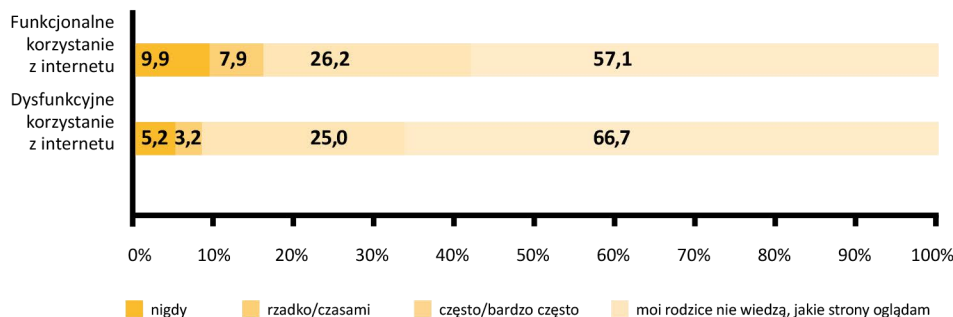


Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.

Chociaż co czwarty (24,8%) nastolatek dysfunkcyjnie korzystający z internetu twierdzi, że rodzice często lub bardzo często mówią mu, że może przeznaczyć na internet tylko określony czas, to okazuje się, że aż 66,7% uważa, że ich rodzice nie wiedzą, co oni robią online. Ponadto co czwarty nastolatek potwierdza (zarówno w przypadku funkcjonalnych, jak i dysfunkcyjnych użytkowników internetu), że rodzice często lub bardzo często pozwalają mu wchodzić na wszystkie strony internetowe. Odpowiedź na to pytanie może świadczyć o małej świadomości rodziców, co do tego, jak nastolatki korzystają z internetu i co w nim robią.

Myslę, że rodzice nie wiedzą z czego korzystam – czy ja gram, czy ja jestem w internecie. Gdy widzą, że odrabiam lekcje, to wtedy nie mają żadnych zastrzeżeń do mnie.
(CHŁOPIEC, 15 LAT)

Wykres 3. Przywołanie rodziców na oglądanie dowolnych stron internetowych wśród nastolatków funkcjonalnie i dysfunkcyjnie korzystających z internetu (w proc.)



Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne.

Aby sprawdzić, czy istnieje związek między dysfunkcyjnym użytkowaniem internetu a satysfakcją z życia, respondenci zostali zapytani o zadowolenie z kilku jego aspektów: osiągnięć szkolnych, radości życia, swojej rodziny, swoich przyjaciół, czasu wolnego i życia generalnie. Za udzielone odpowiedzi mogli otrzymać maksymalnie po 5 punktów³ (w przypadku wysokiej satysfakcji z danego aspektu). W grupie dysfunkcyjnych użytkowników internetu średnie oceny badanych aspektów życia były istotnie mniejsze ($p < 0,01$) w porównaniu do średnich ocen osób funkcjonalnie korzystających z internetu. Należy także zauważyć, że w przypadku grupy dysfunkcyjnych internautów, mimo że wszystkie średnie oceny osiągnęły wartość większą niż 3 (ani zadowolony, ani niezadowolony), to żadna ze średnich ocen nie uzyskała wartości 4 (zadowolony). Najgorzej oceniany aspekt to osiągnięcia szkolne.

Tabela 2. Zadowolenie z życia wśród funkcjonalnie i dysfunkcyjnie korzystających z internetu (w proc.)

	Funkcjonalne korzystanie z internetu		Dysfunkcyjne korzystanie z internetu	
	Średnia	SD	Średnia	SD
Osiągnięcia szkolne**	3,51	1	3,18	1,15
Radość życia**	3,97	1,01	3,5	1,27
Rodzina**	4,13	0,99	3,77	1,13
Przyjaciele**	4,24	0,94	3,92	1,15
Czas wolny**	3,95	1,03	3,64	1,28
Życie generalnie**	4,02	1,01	3,61	1,27

* $p < 0,01$

Źródło: EU NET ADB, opracowanie własne

³ Kafeteria odpowiedzi w tym pytaniu: bardzo zadowolony – 5 pkt., zadowolony – 4 pkt., ani zadowolony, ani niezadowolony – 3 pkt., niezadowolony – 2 pkt., bardzo niezadowolony – 1 pkt.

W badaniu wykazano także, że nastolatki dysfunkcyjnie korzystające z internetu uzyskują istotnie wyższe ($p < 0,01$) wyniki na wszystkich skalach problemów psychospołecznych kwestionariusza samooceny. Umiarkowany efekt ($d=0,48-0,59$) można zaobserwować w przypadku skal: wycofanie, objawy somatyczne, problemy społeczne, zaburzenia myśli, natomiast silny efekt ($d=0,72-0,89$) występuje w przypadku lęków i depresji, zaburzeń uwagi, zachowań niedostosowanych oraz zachowań agresywnych. Co ciekawe, respondenci dysfunkcyjnie korzystający z internetu uzyskali wyższe wskaźniki zarówno na skali internalizacyjnej, jak i eksternalizacyjnej, ale efekt był silniejszy w przypadku skali eksternalizacyjnej ($d=0,91$ vs $d=0,72$).

Podsumowanie

Badania nad nadużywaniem internetu trwają już od kilkunastu lat. Nie ma wątpliwości, że jest to istotny problem we współczesnym świecie. W dobie powszechności internetu może on dotknąć wszystkich, jednak grupą szczególnie narażoną jest młodzież.

Najważniejsze czynniki definiujące nadużywanie to utrata kontroli nad czasem i intensywnością korzystania z internetu oraz niekorzystny wpływ jego używania na inne dziedziny życia. Istotą nadużywania internetu nie jest więc jedynie duża ilość czasu spędzanego w sieci, a raczej miejsce, jakie zajmuje internet w codziennym życiu: czy jest tylko polem jednej z wielu aktywności, czy raczej staje się główną i jedyną treścią życia, zajmując czas na inne czynności i destrukcyjnie wpływając na całość funkcjonowania. Objawy, które wskazują na to, że korzystanie z internetu staje się problematyczne lub dysfunkcyjne to m.in. obsesyjne myślenie o internecie, nawet wtedy, gdy jest się od niego odłączonym, korzystanie z internetu po to, aby poprawić sobie nastrój, bądź nie myśleć o problemach, pojawianie się konfliktów z najbliższymi na tle zbyt długiego czasu spędzanego w internecie (także kłamanie na temat faktycznej ilości czasu spędzonego online), zaniebywanie obowiązków z powodu przesiadywania w sieci, nieudane próby ograniczenia czasu spędzanego online oraz tzw. zespół abstynencyjny – reagowanie rozdrażnieniem lub agresją na odłączenie od internetu.

Jeśli chodzi o skalę występowania nadużywania internetu w populacji, zależnie od metod pomiaru i różnych badań problem dotyka od kilku do kilkunastu procent respondentów. Według międzynarodowych badań EU NET ADB przeprowadzonych m.in. w 2012 roku w Polsce wśród uczniów klas III gimnazjum, w dużym nasileniu problem dotyczy nieco ponad jednego procenta uczniów, ale dalszych 12% wykazuje część niepokojących objawów stanowiąc grupę zagrożoną tym problemem.

W badaniach wykazano, że problem dotyczy nieco częściej chłopców niż dziewczyn oraz młodzieży starszej niż młodszej, nie były to jednak duże różnice. Podobnie często na nadużywanie internetu narażona była młodzież z rodzin, w których rodzice mieli wyższe wykształcenie, jak i z tych z wykształceniem podstawowym lub średnim. W badaniach potwierdzono także, że osoby mające problem z nadużywaniem internetu istotnie częściej korzystają online m.in. z gier i hazardu.

Jednym z ważniejszych wniosków badawczych jest związek nadużywania internetu z innymi, ogólniejszymi problemami psychospołecznymi, a także niższa ogólna satysfakcja

z życia wśród osób nadużywających internetu. To potwierdza ogólne wnioski płynące z wielu badań nad nadużywaniem internetu, zgodnie z którymi jest to zjawisko złożone, a osoby, których ono dotyka, potrzebują pomocy na wielu płaszczyznach.

Wyniki badań zwracają także uwagę na rolę rodziców. Z jednej strony, wskazują, że w przypadku osób mających problem z nadużywaniem internetu, to właśnie rodzice i najbliżsi często nalegają, aby ograniczyli oni kontakt z siecią. Z drugiej strony, nastolatki z tej grupy, częściej niż inni deklarują, że ich rodzice nie wiedzą, co młodzi ludzie właściwie robią w internecie. Może to powodować poważne problemy komunikacyjne między dziećmi a rodzicami i w rezultacie przyczyniać się do nieskuteczności rodzicielskich zakazów, w sytuacji, gdy ci ostatni nie wiedzą dokładnie jaką rolę pełni internet w życiu ich dzieci.

Bibliografia

Augustynek, A. (2010). *Uzależnienie komputerowe. Diagnoza, rozpowszechnienie, terapia*. Warszawa: Difin.

Blinka, L., Smahel, D. (2011). Addiction to Online Role-Playing Games. W: K. S. Young, N. de Abreu, (red.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken: John Wiley and Sons.

CBOS (2012). *Oszacowanie rozpowszechnienia oraz identyfikacja czynników ryzyka i czynników chroniących w odniesieniu do hazardu, w tym hazardu problemowego (patologicznego) oraz innych uzależnień behawioralnych*. Warszawa: CBOS.

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: K. S. Young, N. de Abreu (red.), *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: K. S. Young, N. de Abreu (red.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken: John Wiley and Sons.

Griffiths, M. (2011). Gambling Addiction on the Internet. W: K. S. Young, N. de Abreu (red.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken: John Wiley and Sons.

Kaliszewska, K. (2007). *Nadmierne używanie Internetu: charakterystyka psychologiczna*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza.

Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., Nam, B. W. (2005). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43, 185–192.

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*, 8(9), 3528–3552.

Livingstone, S., Haddon, L., Görzig, A., Ólafsson, K. (2011). *Risks and safety on the internet: The perspective of European children. Full findings*. LSE, London, EU Kids Online.

Majchrzak, P. (2010). Czynniki ryzyka uwikłania w sieć w świetle badań własnych. W: P. Majchrzak, M. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od Internetu*. Łódź: Wydawnictwo WSHE.

Majchrzak P., Ogińska-Bulik, M. (2010). Zachowania ryzykowne związane z cyberprzestrzenią – polska adaptacja Internet Addiction Test. W: P. Majchrzak, M. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od Internetu*. Łódź: Wydawnictwo WSHE.

Morahan-Martin, L. (2005). Internet Abuse. Addiction? Disorder? Symptom? Alternative Explanations?, *Social Science Computer Review*, 23 (1).

Pawłowska, B., Potembska, E. (2011). Objawy zagrożenia uzależnieniem i uzależnienia od Internetu mierzonego Kwestionariuszem do Badania Uzależnienia od Internetu, autorstwa Pawłowskiej i Potembskiej u młodzieży polskiej w wieku od 13 do 24 lat. *Curr Probl Psychiatri*, 12(4), 439–442.

Potembska, E. (2011). *Uzależnienie i zagrożenie uzależnieniem od Internetu u młodzieży*. Praca na stopień doktora nauk medycznych. Promotor: dr hab. Beata Pawłowska, Lublin.

Sanders, C. E., Field, T. M., Diego, M., Kaplan, M. (2000). The relationship of Internet use to depression and social isolation among adolescents. *Adolescence*, 35, 237–241.

Shapira, N. A. i in. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria, *Depression and Anxiety* 17

Smahel, D., Helsper, E., Green, L., Kalmus, V., Blinka, L., Ólafsson, K. (2012). Excessive Internet Use among European Children. Pobrano z: <http://www2.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20III/Reports/ExcessiveUse.pdf>.

Weiser, E. B. (2004). The functions of Internet use and their social and psychological consequences. *CyberPsychology & Behavior*, 4(6), 723–743.

Young, K. S., Yue, X. D., Ying, L. (2011). Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction. W: Young K. S., Abreu N. de (red.), *Internet Addiction. A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment*. Hoboken: John Wiley and Sons.

Zboralski, K. i in. (2009). The prevalence of computer and Internet addiction among pupils. Rozpowszechnienie uzależnienia od komputera i Internetu. *Postepy Hig Med Dosw.* (online) 2009/63.

Diagnoza nadużywania internetu przez dzieci i młodzież

WOJCIECH OTAWA

Nie osiągnięto dotychczas powszechnej zgody, co do charakteru zjawiska nadmiernego korzystania z internetu oraz terminologii tego zagadnienia. Najczęściej to zjawisko jest kategoryzowane jako zaburzenie impulsów i popędów lub zachowanie nałogowe i zaliczane wówczas do tak zwanych uzależnień behawioralnych. Nie brakuje też opinii, zgodnie z którymi nadmierne używanie internetu nie powinno być rozpatrywane jako osobne zaburzenie, gdyż najczęściej ma charakter wtórny w stosunku do innych zaburzeń lub doświadczanych problemów. Nie rozstrzygając natury omawianego zjawiska, należy jednak uznać, że nadmierne używanie internetu:

- znacząco wpływa na funkcjonowanie osoby;
- może występować w różnym nasileniu – od zaangażowania się w jakiś obszar internetu, łagodnie naruszającego równowagę między różnymi aktywnościami, do ekstremalnego pochłonięcia internetem, nie pozostawiającego żadnej przestrzeni na inne sfery życia;
- często współwystępuje z innymi zaburzeniami lub problemami, zarówno indywidualnymi, jaki i obecnymi w środowisku życia danej osoby.

Zawarte w tym rozdziale wskazówki dotyczące rozpoznawania nadużywania internetu, wynikają z powyższych założeń.

Identyfikacja problemu

Poniżej przedstawione wykazy tak zwanych sygnałów ostrzegawczych wskazują, na co należy zwracać uwagę, aby zauważyć nadużywanie internetu u konkretnej osoby.

Zachowania i zjawiska sygnalizujące problem nadużywania internetu lub komputera:

- rozdrażnienie spowodowane koniecznością przerwania lub brakiem możliwości korzystania z komputera/internetu;
- długotrwałe sesje aktywności w sieci, na przykład częste korzystanie z internetu bez przerwy przez trzy godziny lub dłużej;
- wyraźnie osłabiona kontrola (lub jej brak) czasu spędzanego przed komputerem lub w internecie;
- zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań, znajomości, form spędzania czasu na rzecz korzystania z komputera/internetu;
- korzystanie z internetu nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące;
- powtarzające się kłótnie z innymi członkami rodziny, związane z nadużywaniem komputera/internetu;
- izolowanie się od ludzi związane z przebywaniem w sieci lub nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów jedynie przez internet;
- monotonna i jednorodna aktywność przy komputerze, na przykład trwale ograniczająca się do grania w jedną grę lub wielogodzinnej obecności na portalu społecznościowym;
- przedkładanie życia w świecie wirtualnym nad życie w świecie realnym;

- wzrost intensywności nieprzyjemnych stanów emocjonalnych, jak rozdrażnienie, apatia, poczucie nudy itp.;
- korzystanie z internetu po kryjomu lub kłamstwa dotyczącę czasu lub zakresu korzystania z sieci.

Sygnaty ostrzegawcze uzależnienia od gier komputerowych według M. Griffithsa (2004):

- wagarowanie po to, by grać;
- nieodrabianie zadań domowych i złe oceny w szkole związane z pochłonięciem grami;
- zaniedbywanie życia towarzyskiego;
- poirytowanie i rozdrażnienie wywołane brakiem możliwości grania;
- granie przez dłuższy czas niż zaplanowany;
- zauważalny wzrost poziomu agresji;
- granie niemal codziennie;
- kradzież pieniędzy po to, by grać (opłacać abonament, kupować akcesoria, postacie czy nowe gry) lub przeznaczanie na to pieniędzy otrzymanych na jedzenie czy inne cele.

Co powinno zwrócić uwagę nauczycieli i pedagogów w szkole:

- notoryczne spóźnienia, opuszczanie pierwszych lekcji lub liczne nieobecności;
- duża senność lub inne oznaki zmęczenia widoczne na lekcjach;
- wyraźne zaabsorbowanie urządzeniami elektronicznymi z ekranem: komputerem, telefonem komórkowym, tabletem;
- silne zaabsorbowanie grami komputerowymi;
- wyraźne pogorszenie wyników w nauce;
- wyobcowanie w klasie lub grupie rówieśniczej.

Wstępne rozpoznanie problemu

Do zwrócenia uwagi uczniów na sposób korzystania z internetu oraz do autodiagnozy osób nadmiernie angażujących się w internet mogą służyć różne kwestionariusze i testy. Wśród nich, najpopularniejsze są narzędzia opracowane przez pionierkę badań nad uzależnieniem od internetu – Kimberly Young. Bardzo często używany jest krótki, zawierający osiem pytań, kwestionariusz jej autorstwa (Young, 1999).

Krótki kwestionariusz K. Young

1. Czy czujesz się zaabsorbowany internetem (myślisz o poprzednich sesjach korzystania z sieci lub czekasz na następne)?
2. Czy odczuwasz potrzebę zwiększania czasu spędzanego w internecie, aby było to dla ciebie satysfakcjonujące?
3. Czy podejmowałeś już wielokrotne nieudane próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania korzystania z internetu?
4. Czy czujesz wewnętrzny niepokój, depresyjny nastrój lub rozdrażnienie, gdy próbujesz ograniczyć lub zaprzestać korzystania z internetu?



5. Czy zdarza ci się spędzać w internecie więcej czasu niż pierwotnie zaplanowałeś?
6. Czy zdarzało się ryzykować utratę ważnych relacji z innymi ludźmi lub możliwości edukacyjnych czy zawodowych w związku ze spędzaniem zbyt długiego czasu w internecie?
7. Czy zdarzało ci się oszukiwać bliskich, terapeutów lub inne osoby, w celu ukrycia swego nadmiernego zainteresowania internetem?
8. Czy używałeś internetu w celu ucieczki od problemów albo po to, aby uniknąć nieprzyjemnych uczuć (np. poczucia bezradności, winy, niepokoju lub depresji) lub je złagodzić?

Twierdząca odpowiedź na pięć spośród ośmiu powyższych pytań wskazuje na możliwość uzależnienia od internetu.

Bardziej rozbudowanym narzędziem jest Test użytkownika internetu, również autorstwa Young. Kwestionariusz testu w adaptacji Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę jest na str. 55 tego poradnika¹. Polskiej adaptacji testu dokonali również Majchrzak i Ogińska-Bulik (2010). Test składa się z 20 pytań i umożliwia ocenę nasilenia problemu. Zaproponowane normy pozwalają na przyporządkowanie zaangażowania w internet u danej osoby do jednej z trzech kategorii:

- brak zagrożenia patologicznym używaniem internetu,
- zagrożenie patologicznym używaniem internetu,
- patologiczne używanie internetu – uzależnienie.

Powyższe narzędzie jest pomocne w zidentyfikowaniu problemu i zainicjowaniu rozmowy na jego temat, jednak uzyskane wyniki nie powinny być jedynym, ani nawet głównym, źródłem rozpoznania lub wykluczenia nadużywania internetu u konkretnej osoby. Aby postawić taką diagnozę, należy bardziej wnikliwie rozpoznać zaangażowanie w internet danego ucznia oraz określić rolę tej aktywności w jego ogólnym funkcjonowaniu.

Typy młodych ludzi nadużywających internetu

Makaruk i Wójcik (2012) opisali cztery typy intensywnych użytkowników internetu, wyróżnionych na podstawie badań przeprowadzonych w kilku krajach europejskich. Określenie przynależności nastolatka do danego typu pozwala na lepsze zrozumienie znaczenia intensywnego używania internetu w funkcjonowaniu tej osoby, a także na prognozowanie dalszego rozwoju lub ustępowania problemu. Poniżej zamieszczono opisy poszczególnych typów.

Wciągnięci w sieć – to młodzi ludzie, którzy zaniedbują ważne obszary codziennego życia w związku z nadmiernym zaangażowaniem w internet, w którym wyraźnie preferują konkretną aktywność, oraz mają kłopot z ograniczeniem tego zachowania i doświadczają jego negatywnych skutków. Z powodu braku kompetencji społecznych czują się wyobcowani lub wykluczeni z grupy rówieśniczej.

¹ Oryginalny Internet Addiction Test dostępny w: Young, K. (1998). *Caught in the Net*. New York: John Wiley & Sons. Polska adaptacja: Fundacja Dzieci Niczyje w ramach projektu EU NET ADB.

Wszystko naraz – te osoby mają potrzebę wielu doświadczeń, których szukają zarówno w internecie, jak i w realnym świecie, żyją intensywnie, brakuje im czasu. Cechuje ich wysoki poziom kompetencji społecznych.

Pełny krąg – przedstawiciele tego typu przechodzą okres intensywnego używania internetu, jednak w pewnym momencie sami korygują i ograniczają to zachowanie. Powodem może być poczucie przesyty, doświadczanie szkodliwych skutków nadużywania lub zaangażowanie energii i uczuć w inną sferę życia, na przykład związek uczuciowy. Te osoby są uspołecznione i otwarte na doświadczenia.

Zabijanie czasu – ci młodzi ludzie przez nadużywanie internetu radzą sobie z poczuciem nudy, świat poza internetem nie jest dla nich ciekawy i nie angażują się w prawie żadne zajęcia i aktywności w realnym życiu. Są zamknięci na doświadczenia i cechują się dość niskim poziomem umiejętności społecznych.

Najbardziej zagrożeni dalszym rozwojem problemu i pogłębiającą się izolacją przed komputerem są nastolatki, należące do typów: wciągnięci w sieć oraz zabijanie czasu. W ich przypadku działa bowiem pętla sprzężenia zwrotnego: małe kompetencje społeczne prowadzą do unikania bezpośrednich interakcji z ludźmi i do angażowania się w świat wirtualny, co uniemożliwia ćwiczenie tych kompetencji.

Kryteria diagnostyczne

Nadużywanie czy uzależnienie od internetu nie jest jeszcze na tyle zbadanym i zweryfikowanym zjawiskiem, aby znaleźć się w oficjalnych klasyfikacjach zaburzeń zdrowia, jak ICD² czy DSM³, wobec czego nie istnieją ogólnie obowiązujące kryteria rozpoznawania tego zaburzenia. Dysponujemy jednak dość dobrze opracowanymi propozycjami kryteriów, które są powszechnie uznawane i stosowane w badaniach i praktyce terapeutycznej. Poniżej przedstawiono dwa zestawy takich kryteriów. Pierwszy z nich został sformułowany przez Shapirę i in. (2003), którzy opisują omawiane zjawisko jako „problemowe używanie internetu” i definiują dość szeroko, w sposób umożliwiający włączenie w nie także stosunkowo łagodnych przypadków nadużywania internetu. Drugi zestaw (Tao i in., 2010) zawiera natomiast kryteria nieco ostrzejsze, służące do rozpoznawania problemu o większym nasileniu, który autorzy określają jako uzależnienie od internetu (*internet addiction*)⁴.

Kryteria problemowego używania internetu zaproponowane przez Shapirę i in. (2003)

Aby postawić diagnozę, zachowanie osoby badanej musi spełniać wszystkie z poniższych kryteriów, oznaczonych kolejnymi literami alfabetu.

- A.** Dezadaptacyjne zaabsorbowanie używaniem internetu, które przejawia się na co najmniej jeden z poniższych sposobów:
- zaabsorbowanie jest doświadczane jako nieodparte;
 - nadmierne korzystanie z internetu przez czas dłuższy od planowanego.

² Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych opracowywana przez Światową Organizację Zdrowia.

³ Klasyfikacja zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego.

⁴ W Polsce termin *internet addiction* najczęściej tłumaczy się jako uzależnienie od internetu. Tę praktykę krytykuje jednak Bogusław Habrat, postulując, aby używać tu określenia nałóg, jako podkreślającego wagę psychologicznych aspektów tego zjawiska (por. Habrat, 2011).

- B. Używanie internetu lub zaabsorbowanie nim powoduje znaczący klinicznie dystres lub pogorszenie w społecznym, zawodowym lub innym ważnym obszarze funkcjonowania.
- C. Nadmierne używanie nie występuje wyłącznie w okresie hipomanii lub manii i nie jest lepiej wyjaśniane przez inne zaburzenie osi I⁵.

Spełnienie tych kryteriów oznacza, że używanie internetu nie jest tylko nieszkodliwą przyjemnością i nie mieści się już w bezpiecznej normie.

Przykład:

Piętnastoletni Janek od ponad dwóch lat gra w pewną grę sieciową. W ubiegłym roku szkolnym rodzice ograniczali mu dostęp do internetu, gdyż widzieli, że gra pochłaniała go do tego stopnia, iż nie wystarczało mu czasu ani energii na naukę. Janek prawie cały wolny czas spędzał przy grze, ciągle o niej mówił, często był podenerwowany w związku z jej przebiegiem. Nadużywanie komputera od około dwóch lat było źródłem konfliktów Janka z rodzicami, a od około roku – przyczyną jego poważnego zaniedbywania nauki i licznych nieobecności w szkole. Mimo dość dużej sprawności umysłowej, w ubiegłym roku szkolnym groziło mu niezaliczenie kilku przedmiotów. Rozluźniły się też jego relacje z rówieśnikami, praktycznie przestał się z kimkolwiek spotykać po szkole. Przestał również grać w piłkę nożną, co kiedyś było jego ulubionym sposobem spędzania czasu wolnego.

Kryteria uzależnienia od internetu, zaproponowane przez Tao i in. (2010)

A. Kryterium objawowe

Obecność każdego z poniższych objawów:

- zaabsorbowanie internetem (myślenie na temat wcześniejszej aktywności w sieci lub oczekiwanie na następną sesję online);
- objawy odstawienne, takie jak dysforyczny nastrój, niepokój, drażliwość oraz dotkliwa nuda, występujące przez kilka dni po odstawieniu internetu.

Obecność przynajmniej jednego z poniższych objawów:

- tolerancja – znaczny wzrost czasu korzystania z internetu, potrzebnego do osiągnięcia stanu satysfakcji;
- utrzymujące się pragnienie korzystania z internetu albo niepowodzenia w kontrolovaniu, ograniczeniu lub zaprzestaniu używania internetu;
- kontynuowanie nadmiernego używania internetu mimo świadomości stale utrzymujących się lub nawracających problemów z tym związanych – problemy te mogą mieć charakter fizyczny lub psychologiczny;
- utrata dotychczasowych zainteresowań, sposobów spędzania wolnego czasu lub źródeł przyjemności na rzecz korzystania z internetu;
- korzystanie z internetu w celu uniknięcia lub osłabienia przeżywania przykrych uczuć, jak beczradność, poczucie winy, niepokój.

⁵ Autorzy odwołują się tutaj do jednego z wymiarów klasyfikacji DSM-IV, obejmującego takie zaburzenia kliniczne, jak zaburzenia nastroju, zaburzenia lękowe czy schizofrenia.

B. Kryterium wykluczenia

Nadmiernego używania internetu nie można trafniej wyjaśnić przez zaburzenia psychiczne lub chorobę afektywną dwubiegunową typu I.

C. Kryterium znaczącego klinicznie pogorszenia

Pogorszenie w zakresie funkcjonowania społecznego, szkolnego lub zawodowego, włączając utratę pracy, znaczących relacji, a także możliwości edukacyjnych lub zawodowych.

D. Kryterium czasowe

Nadmierne używanie internetu utrzymuje się od co najmniej trzech miesięcy i trwa minimum sześć godzin dziennie, wyłączając użytkowanie internetu w celach zawodowych lub szkolnych (akademickich).

Spełnienie tych kryteriów oznacza, że życie nastolatka jest już prawdopodobnie podporządkowane potrzebie korzystania z internetu i zorganizowane wokół tej aktywności. Sposób myślenia, regulacja emocji oraz proces budowania tożsamości mogą służyć nieskrępowanemu angażowaniu się w życie wirtualne oraz skutecznemu unikaniu podejmowania zadań życia realnego.

Wydaje się, że jeśli problem osiągnie już takie nasilenie, możliwości udzielenia skutecznej pomocy psychologicznej w ramach szkoły są bardzo ograniczone i należy skupić się na motywowaniu ucznia do podjęcia terapii w poradni specjalistycznej.

Jeśli jednak postać rozpoznanego problemu jest łagodniejsza i nie spełnia powyższych kryteriów uzależnienia, pedagog lub psycholog szkolny, na podstawie rozeznania swoich kompetencji dotyczących udzielania pomocy psychologicznej, może rozważyć podjęcie z uczniem pracy nad lepszym zrozumieniem i zmianą problemowego zachowania. W takim wypadku konieczne jest bardziej szczegółowe rozpoznanie specyfiki zaangażowania w internet oraz dokonanie szerszej diagnozy funkcjonowania psychospołecznego nastolatka.

Poszerzona diagnoza na potrzeby interwencji lub terapii

Celem takiej diagnozy jest lepsze zrozumienie interakcji między funkcjonowaniem osoby i jej najbliższego środowiska społecznego, ważnymi okolicznościami jej życia oraz nadużywaniem przez nią internetu.

Dokładniejsze rozpoznanie specyfiki zaangażowania w internet

Internet może sam w sobie stanowić obiekt nałogu, wówczas ma postać wielowymiarowego korzystania z sieci, osoba może spędzać wiele godzin online bez konkretnego celu. Zazwyczaj jednak nastolatki preferują pewne formy aktywności w internecie, które zdecydowanie dominują nad innymi. Najczęściej są to gry internetowe lub portale społecznościowe, rzadziej aktywność w internecie koncentruje się na pornografii,

hazardzie lub oglądaniu seriali (najczęściej anime). Zdarza się również, że internet jest tylko medium, za pomocą którego osoba realizuje swe inne uzależnienie behawioralne, na przykład uzależnienie od seksu, zakupów czy hazardu.

Określenie specyfiki zaangażowania w internet pozwala na zidentyfikowanie z jednej strony obiektu uzależnienia, a z drugiej – tych obszarów i aktywności w sieci, w których szczególnie trudno będzie przywrócić samokontrolę. Skuteczne radzenie sobie z problemem wiąże się zazwyczaj z rezygnacją z tych właśnie aktywności.

Kolejnym krokiem jest bardziej szczegółowe określenie zawartości treściowej zaangażowania w internet. Warto pytać na przykład o zawartość i najbardziej atrakcyjne dla nastolatka treści odwiedzanych stron internetowych; fabułę ulubionych gier; postacie, w jakie wciela się w tych grach; rodzaj kontaktów społecznych, jakie podejmuje w internecie; tożsamość, jaką przybiera w portalach społecznościowych lub na forach internetowych; rolę, w jakich funkcjonuje w społeczności internetowej itp. Te informacje pomogą budować hipotezy, dotyczące znaczenia zaangażowania w internet w funkcjonowaniu psychospołecznym nastolatka.

Poza treścią aktywności internetowej nastolatka, warto też oczywiście określić, ile czasu każdego dnia spędza on w sieci i jak wpływa to na równowagę między różnymi aktywnościami i sferami w jego życiu.

Szersza diagnoza funkcjonowania psychospołecznego

Ponieważ nadużywanie komputera często współwystępuje i jest ściśle związane z innymi trudnościami emocjonalnymi lub zaburzeniami psychicznymi, a także problemami w rodzinie lub najbliższym środowisku osoby, ważne, aby poznać szerszy kontekst wystąpienia omawianego problemu. Dlatego diagnoza powinna uwzględniać następujące obszary:

- obecna sytuacja życiowa;
- sytuacja rodzinna;
- kompetencje społeczne i stan relacji z ważnymi osobami;
- funkcjonowanie w szkole i grupie rówieśniczej;
- zdrowie psychiczne i somatyczne;
- historia życia oraz historia problemu nadużywania internetu;
- przebieg ewentualnych wcześniejszych prób radzenia sobie z problemami w funkcjonowaniu psychospołecznym.

Należy też pamiętać o możliwym współwystępowaniu innych zaburzeń psychicznych lub problemów emocjonalnych, a w szczególności: zaburzeń lękowych (zwłaszcza fobii społecznej), zaburzeń nastroju (depresji lub choroby afektywnej dwubiegunowej), ADHD (lub ADD), zaburzeń z kręgu autyzmu (szczególnie zespołu Aspergera), schizotypowych lub schizoidalnych rysów osobowości, zespołu stresu pourazowego, innych zaburzeń nawyków i popędów (kompulsyjne zakupy, patologiczny hazard itp.) lub uzależnień (szczególnie uzależnień behawioralnych).

Ważnym elementem takiej poszerzonej diagnozy w przypadku osób nastoletnich jest również rozpoznanie systemu rodzinnego, którego najlepiej dokonać w toku konsultacji rodzinnej. Ta część procesu diagnostycznego została opisana w następnym rozdziale.

Przykład:

Antek (16 l.) od zawsze był dość wrażliwy i nieco hipochondryczny. Te cechy nasiliły się jeszcze w czasie przedłużającego się i bolesnego dla całej rodziny rozwodu rodziców, który zakończył się wyprowadzeniem się matki przed około rokiem. Mniej więcej od tego czasu Antek zaczął coraz więcej czasu spędzać przy komputerze, co spowodowało liczne absencje w szkole i zagrożenie powtarzaniem klasy. Antek około 80% czasu spędzanego przy komputerze poświęcał na granie w pewną fabularną grę sieciową, wcielał się w niej w postać odpornego na zranienia wojownika. Gra dawała możliwość takiego modyfikowania organizmu awatara, że stawał się on coraz mniej podatny na wszelkie uszkodzenia.

Czynniki utrudniające rozpoznawanie problemu i radzenie sobie z nimi

Pierwszym z nich jest fakt, że osoby nadużywające komputera często cechują się znaczącymi deficytami w zakresie kompetencji społecznych, w tym ograniczonymi umiejętnościami nawiązywania kontaktu z drugim człowiekiem w realnym świecie. Dlatego zbudowanie kontaktu z nimi jest czasem dużym wyzwaniem dla osoby pomagającej i może zabrać sporo czasu. Ten proces jest jednak niezwykle ważny, gdyż dobry kontakt jest podstawą rzetelnego eksplorowania funkcjonowania psychicznego osoby.

Drugim czynnikiem, który stanowi poważną przeszkodę w uzyskiwaniu rzetelnych informacji diagnostycznych są zniekształcenia poznawcze analogiczne do tych, które występują u osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych pod postacią tzw. mechanizmu iluzji i zaprzeczania. Nadużywający internetu prawie zawsze zaprzeczają problemowi lub minimalizują poziom swego zaangażowania w wirtualny świat. Na przykład, ich szacunki dotyczące czasu spędzanego w sieci są zazwyczaj dużo niższe niż ten sam czas w ocenie innych domowników. Poza tym osoby nadużywające internetu na różne sposoby racjonalizują swą aktywność online i bronią swych przekonań, mówiących o tym, że to internet jest najlepszym lub nawet jedynym źródłem zaspokajania ich różnych ważnych potrzeb.

Trzeci czynnik, który jest ściśle związany z opisanymi wyżej, nie tylko utrudnia, ale czasem wręcz uniemożliwia rozpoznawanie problemu. Chodzi o częsty brak motywacji do zmian i niechęć do zajmowaniem się problemem, któremu się zaprzecza.

Sposoby radzenia sobie z wymienionymi trudnościami obejmują (por. Miller, 2009):

- słuchanie narracji nastolatka na temat jego przeżywania rozmowy, spotkania;
- słuchanie opisów jego sposobu widzenia i przeżywania swego używania komputera/ internetu;
- budzenie w nim niepokojów dotyczących używania komputera;
- udzielanie fachowych informacji na temat ryzyka związanego z nadużywaniem;
- przeprowadzenie wywiadu z rodzicem lub opiekunem, który przebywa z nastolatkiem na co dzień;

- badanie rozbieżności między sposobem widzenia problemu przez nastolatka i jego opiekuna;
- pokazywanie różnych możliwości;
- przekaz, mówiący o tym, że ambiwalencja wobec zmiany jest czymś normalnym;
- rozmowa na temat „za” i „przeciw” zmianie;
- przyglądanie się wszystkim wartościom, które są ważne w kontekście zmiany;
- uzyskiwanie i wzmacnianie wszelkich przejawów motywacji do zmiany sposobu użytkowania komputera/internetu.

Podsumowanie

W tym rozdziale skoncentrowano się głównie na zawartości treściowej oraz specyfice diagnozy nadużywania internetu. Skrótowo potraktowano natomiast kwestię procesu diagnozowania, który, poza samym zbieraniem informacji, zawiera w sobie: nawiązanie kontaktu i zbudowanie atmosfery zaufania, poszerzenie zakresu wiedzy o sobie u diagnozowanego, motywowanie do zmian oraz pomoc w poradzeniu sobie z uczuciami i zmianami w obrazie siebie, będącymi konsekwencjami diagnozowania. Należy jednak pamiętać, że, aby diagnoza była procesem przyjaznym dla nastolatka i przyniosła oczekiwane skutki, powinna zawierać każdy z tych elementów.

Bibliografia

Griffiths, M. (2004). *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorastania*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Habrat, B. (2011). Uwagi na temat tak zwanych nałogów behawioralnych. *Psychiatria po Dyplomie*, 8(4), 63-66.

Majchrzak, P., Ogińska-Bulik, M. (2010). Zachowania ryzykowne związane z cyberprzestrzenią – polska adaptacja Internet Addiction Test. W: P. Majchrzak, M. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od Internetu*. Łódź: Wydawnictwo WSHE.

Makaruk, K., Wójcik, Sz. (2012). *EU NET ADB – Badanie nadużywania internetu przez młodzież w Polsce i Europie*. Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. <http://www.fdds.pl>

Miller, W. R. (2009). *Wzmacnianie motywacji do zmiany w terapii nadużywania substancji. Zalecenia dla optymalizacji terapii*. Warszawa: Parpamedia.

Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S. (2003). Problematic Internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*, 17(4), 207–216.

Tao, R., Xiuqin, H., Jinan, W., Huimin Z., Ying, Z., Mengchen, L. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105, 556–564. doi:10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x.

Young, K. S. (1999). *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment*. W: L. VandeCreek, T. L. Jackson (red.), *Innovations in Clinical Practice* (tom 17), Sarasota, FL: Professional Resource Press.

Interwencja szkoły w przypadku nadmiernego korzystania z internetu przez ucznia

ANGELIKA PASEK-GILARSKA

Internet jest dla młodych ludzi oknem na świat, jednak często staje się dla nich również swoistą pułapką, z której bez pomocy z zewnątrz nie mogą się wydostać.

Dziecko nadużywające internetu najczęściej ogranicza bezpośrednie kontakty z rówieśnikami, przestaje się uczyć i prowadzić aktywności pozaszkolne. Jednocześnie jest narażone na różnego rodzaju szkodliwe bodźce, które mogą wpłynąć na jego prawidłowy rozwój społeczny oraz zdrowie. Z punktu widzenia prawa, uzależnienie od internetu należy traktować tak samo, jak inne uzależnienia, które godzą w dobro dziecka.

Dodatkowo, dziecko spędzające zbyt wiele czasu w sieci jest bardziej niż inni narażone na różnego rodzaju niebezpieczeństwa. Może stać się ofiarą nakłaniania do kontaktów z nieodpowiednimi treściami, uwodzenia, cyberprzemocy czy znieśławienia.

Nadużywanie internetu jako zagrożenie dobra dziecka

W przypadku stwierdzenia niepokojących objawów nadużywania internetu przez dziecko, szkoła, do której dziecko uczęszcza powinna nawiązać ścisłą współpracę z jego rodzicami lub opiekunami w celu ustalenia zasad postępowania. Wezwanie do szkoły, rozmowa, ewentualny kontrakt stanowią podstawowe narzędzia do wykorzystania przez placówkę. Ważne jest również przygotowanie oferty pomocy psychologiczno-pedagogicznej dla dziecka oraz członków jego rodziny.

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2013 r. w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (Dz. U. 20013.532), ta pomoc jest organizowana z inicjatywy samego ucznia lub na wniosek rodziców, dyrektora szkoły, poradni, pracownika socjalnego, asystenta rodziny czy kuratora sądowego.

W przypadku problemu uzależnienia, może ona przyjąć następujące formy:

- 1) klas terapeutycznych;
- 2) zajęć specjalistycznych, w tym korekcyjno-kompensacyjnych, socjoterapeutycznych, oraz innych zajęć o charakterze terapeutycznym;
- 3) warsztatów;
- 4) porad i konsultacji.

Zgodnie z powyższym rozporządzeniem do zadań pedagoga i psychologa należy m.in.:

- 1) udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej w formach odpowiednich do rozpoznanych potrzeb;
- 2) podejmowanie działań z zakresu profilaktyki uzależnień i innych problemów dzieci i młodzieży.

Jeśli jest to możliwe, pedagog lub psycholog szkolny powinien zmotywować ucznia i jego prawnych opiekunów do skontaktowania się ze specjalistyczną placówką, w której przeprowadzona zostanie diagnoza problemów dziecka i rodziny, a w przypadku potwierdzenia uzależnienia od internetu dziecko objęte zostanie terapią umożliwiającą zidentyfikowanie przyczyn i konsekwencji destrukcyjnych zachowań oraz opracowanie i realizację strategii rozwiązania problemu.

Ważne jest również wsparcie dla rodziców, którzy często nie rozumieją trudności i problemów dziecka i nie radzą sobie z trudną sytuacją, która dotyka wszystkich członków rodziny. Udział rodziców w grupie psychoedukacyjnej lub całej rodziny w terapii rodzinnej może pomóc w rozwiązaniu dysfunkcji rodziny, które powodują destrukcyjne zachowania dziecka.

Gdy mimo zastosowanych procedur wewnętrznych współpraca z rodzicami nie przynosi spodziewanych rezultatów, w szczególności nie stosują się oni do poczynionych ustaleń, unikają terapii itp., szkoła powinna rozważyć przeprowadzenie interwencji prawnej przez złożenie wniosku o wgląd w sytuację dziecka/rodziny.

Taki wniosek powinien zostać złożony w wydziale rodzinnym i nieletnich właściwego ze względu na miejsce zamieszkania dziecka sądu rejonowego.

Sąd korzystając z przysługujących mu środków, takich jak np. przeprowadzony przez kuratora wywiad środowiskowy, po zapoznaniu się z materiałem dowodowym może uznać, że dobro dziecka jest zagrożone i podjąć ingerencję we władzę rodzicielską.

Kodeks rodzinny i opiekuńczy określa trzy sposoby ingerencji państwa we władzę rodzicielską:

1. ograniczenie władzy rodzicielskiej,
2. zawieszenie władzy rodzicielskiej,
3. pozbawienie władzy rodzicielskiej.

Ad 1 Ograniczenie jest najłagodniejszą formą ingerencji we władzę rodzicielską. Ograniczenie władzy rodzicielskiej następuje zawsze w ściśle określonym przez sąd zakresie. Rodzice zachowują resztę praw i obowiązków, co do których sąd nie wydał rozstrzygnięcia.

Sąd opiekuńczy może w szczególności:

- 1) zobowiązać rodziców oraz małoletniego do określonego postępowania, w szczególności do pracy z asystentem rodziny, realizowania innych form pracy z rodziną, skierować małoletniego do placówki wsparcia dziennego, określonych w przepisach o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej lub skierować rodziców do placówki albo specjalisty

- zajmujących się terapią rodzinną, poradnictwem lub świadczących rodzinie inną stosowną pomoc z jednoczesnym wskazaniem sposobu kontroli wykonania wydanych zarządzeń;
- 2) określić, jakie czynności nie mogą być przez rodziców dokonywane bez zezwolenia sądu, albo poddać rodziców innym ograniczeniom, jakim podlega opiekun;
 - 3) poddać wykonywanie władzy rodzicielskiej stałemu nadzorowi kuratora sądowego;
 - 4) skierować małoletniego do organizacji lub instytucji powołanej do przygotowania zawodowego albo do innej placówki sprawującej częściową pieczę nad dziećmi;
 - 5) zarządzić umieszczenie małoletniego w rodzinie zastępczej, rodzinnym domu dziecka albo w instytucjonalnej pieczy.

Ad 2 Zawieszenie władzy rodzicielskiej orzeka się w razie wystąpienia przemijającej przeszkody w jej wykonywaniu. Ta przyczyna może mieć charakter niezawiniony i wynikać z przyczyn losowych, takich jak choroba, wyjazd za granicę itp. Może się jednak zdarzyć, że będzie ona zawiniona, np. pobyt rodzica w zakładzie karnym. Niezależnie od przyczyn, w przypadku, gdy władza rodzicielska nie może być sprawowana przez drugiego rodzica, sąd ustanawia opiekuna prawnego do reprezentowania interesów dziecka. Zawieszenie będzie uchylone, gdy jego przyczyna odpadnie.

Ad 3 Najbardziej dotkliwą formą ingerencji we władzę rodzicielską jest jej pozbawienie. Jeżeli władza rodzicielska nie może być wykonywana z powodu trwałej przeszkody, albo jeżeli rodzice nadużywają władzy rodzicielskiej lub w sposób rażący zaniedbują swe obowiązki względem dziecka, sąd opiekuńczy pozbawia rodziców władzy rodzicielskiej. Pozbawienie władzy rodzicielskiej może być orzeczone także w stosunku do jednego z rodziców.

Podstawy pozbawienia władzy rodzicielskiej:

- trwała przeszkoda w wykonywaniu władzy rodzicielskiej, np. orzeczenie wobec rodzica dziecka kary dożywotniego więzienia, wyjazd za granicę i nieutrzymywanie kontaktów z dzieckiem;
- nadużycie władzy rodzicielskiej, np. popełnienie przez rodzica przestępstwa wobec dziecka, znęcanie się psychiczne lub fizyczne nad dzieckiem, wykorzystywanie seksualne, porzucenie dziecka, wychowywanie dziecka w nienawiści do drugiego rodzica itp;
- rażące zaniedbywanie dziecka – trwałe, wielokrotne, poważne, uporczywe i wynikające ze złej woli niedopełnianie przez rodzica obowiązków wynikających z władzy rodzicielskiej, np. głodzenie dziecka, niedbanie o jego bezpieczeństwo itp;
- mimo udzielonej rodzicom pomocy, nie ustały przyczyny zastosowania wobec nich wcześniej ograniczenia władzy rodzicielskiej – dziecko przebywa w rodzinie zastępczej, a jego rodzice nie interesują się nim i prowadzą tryb życia, który uniemożliwia powrót dziecka.

Rozpatrując kwestię ewentualnej interwencji w przypadku uzależnienia dziecka od internetu sąd będzie chciał wiedzieć, czy problem dziecka wynika z zaniedbań ze strony rodziców i jaka jest skala tych zaniedbań. Jeżeli uzna, że rodzice w sposób niewłaściwy wykonują władzę rodzicielską i zaniedbują dziecko, to jest duże prawdopodobieństwo, że zastosuje najłagodniejszą formę ingerencji we władzę rodzicielską w postaci ograniczenia władzy rodzicielskiej, na przykład przez skierowanie małoletniego lub całej rodziny na stosowną terapię.

1. Ujawnienie przypadku nadużywania internetu. Informacja o nadmiernym korzystaniu z sieci lub komputera może dotrzeć do nauczyciela/pedagoga z różnych źródeł: może być zgłoszona przez ucznia, rodziców, innych nauczycieli.
2. Rozmowa z uczniem. Zebranie informacji na temat podejrzeń o nadużywaniu internetu, jego formy oraz częstotliwości.
3. Kontakt z rodzicami. Poinformowanie opiekunów o obserwacjach dotyczących dziecka.
4. Zapewnienie wsparcia psychologicznego dziecku na terenie szkoły bądź polecenie specjalistycznej placówki.
5. Wsparcie informacyjne dotyczące możliwości dalszych działań w sytuacji nadużywania internetu, informacje dotyczące bezpośredniej pomocy specjalistycznej. Przekazanie kontaktu do zespołu pomocy w sytuacjach zagrożenia bezpieczeństwa online Helpline.org.pl. Kontakt z zespołem jest możliwy pod bezpłatnym numerem telefonu 800 100 100 oraz poprzez czat, od poniedziałku do piątku w godz. 12.00-18.00, jak również poprzez formularz: „Zadaj nam pytanie” na stronie www.helpline.org.pl i e-mail: helpline@helpline.org.pl.
6. Podjęcie interwencji prawnej. Większość sytuacji związanych z nadużywaniem internetu bądź komputera nie wymaga powiadamiania sądu rodzinnego. Zgłoszenie sprawy do sądu rodzinnego jest jednak wskazane:
 - jeśli rodzice dziecka odmawiają współpracy i nie kontaktują się ze szkołą, a uczeń nie zaprzestaje działań, które są dla niego krzywdzące i skutkują niewywiązywaniem się z obowiązku szkolnego.
7. Dokumentacja zgłoszenia (opis podjętych przez szkołę działań, np. kontakt z rodzicami, rozmowa z uczniem, zaproponowanie pomocy psychologicznej poza szkołą).
8. Monitorowanie sytuacji (kontakt z poszkodowanym dzieckiem i jego rodzicami, upewnienie się, czy nie jest np. potrzebne dalsze wsparcie; sprawdzanie, jak uczeń realizuje obowiązki szkolne, czy bierze udział we wszystkich zajęciach).

¹ Za: Szkolne standardy bezpieczeństwa dzieci i młodzieży online. Rekomendacje dla szkół. FDN, 2013.

Terapia nadmiernego korzystania z komputera i internetu

PAULINA CHOCHOLSKA, akademiapop.org

W wielu poradniach uzależnień wprowadzono już programy dla osób patologicznie używających komputera i internetu. Zazwyczaj są one modyfikacją programu terapii uzależnienia od substancji 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 jest pozbawione 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. Trzeba oczywiście wyłączyć 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 relaksacji, radzenia sobie z przykrymi emocjami, asertywności, rozwój kompetencji społecznych. Lepiej jednak unikać ośrodków, w których sztapowo stosuje się dotychczasowy program terapii uzależnień od substancji psychoaktywnych, bez jego większych 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 terapii 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 nurt 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’a, 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 kompulsyjnym) – czy to w „realu”, czy w sieci. Istnieje sporo forów, grup dyskusyjnych i czatów dla osób patologicznie używających komputera. Warto z nich korzystać, bo pozwala to 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.

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.

Sygnaly alarmowe – co może niepokoić?

- zdecydowany spadek zainteresowania jakąkolwiek inną aktywnością niż związana z komputerem;
- zanik życia towarzyskiego (uwaga, jeśli młoda osoba urządza u siebie imprezy, na których się gra, lub chodzi na nie, należy to traktować jako życie towarzyskie!);
- długotrwale 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 objawów 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 oceny zdrowia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Z patologicznym używaniem komputera często współistnieją 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. zaburzenia hormonalne, 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 usunięcia wpisu, niezręczną rozmowę – wyjście z czatu itp.;
- **skrajnie niska samoocena** – w wirtualnym świecie taka osoba może doświadczać siebie „w innej wersji”, co może przynosić satysfakcję, ale jednocześnie utrwaląc schemat unikania kontaktów twarzą w twarz 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 utrwalać niekorzystny schemat zachowania;
- **ciężka sytuacja rodzinna**, np. stłoczenie na małej powierzchni mieszkaniowej, częste kłótnie, przemoc lub uzależnienie od substancji 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 równie niewiele, co dotychczas,
- będzie miało taki sam (albo większy) bałagan w pokoju,
- równie 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 przerzuci 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 poszukać sposobów radzenia sobie z przeciwnościami;
- jest szansa, że nauczy się rozwiązywania problemów, pracując nad nimi i korzystając ze wsparcia, a ucieczkę od trudności zobaczy 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.

Profilaktyka nadmiernego korzystania z internetu przez dzieci i młodzież

ŁUKASZ WOJTASIK

Zwiększająca się dostępność internetu dla dzieci i młodzieży oraz coraz szersza gama możliwości oferowanych przez media elektroniczne powodują, że zwiększa się katalog związanych z tym zagrożeń. Obok podejmowanych od lat problemów, jak kontakty z niebezpiecznymi treściami, uwodzenie czy cyberprzemoc, pojawiają się nowe – wśród nich uzależnienie.

Wnioski i rekomendacje z coraz liczniej podejmowanych badań potwierdzają, że zjawisko nadmiernego korzystania z internetu przez dzieci i młodzież zasługuje na miano poważnej kwestii społecznej i wymaga wszechstronnego zagospodarowania – obok dalszego pogłębiania wiedzy na ten temat, opracowywania narzędzi diagnostycznych i doskonalenia strategii terapeutycznych, kluczowe są działania profilaktyczne. Ich adresatami powinni być zarówno dorośli (rodzice i profesjonalści pracujący z dziećmi), którzy nauczą się dbać o bezpieczeństwo swoich podopiecznych, jak i same dzieci i nastolatki.

Nagłośnienie problemu

Pierwszym i niezwykle ważnym etapem zapobiegania nowym problemom społecznym jest uświadomienie ich opinii publicznej.

W Polsce problem uzależnienia od internetu został szerzej dostrzeżony za sprawą filmu „Sala samobójców”, którego nastoletni główni bohaterowie zatracają się w wirtualnym świecie. Film był inspirowany prawdziwą historią opisaną w prasie, a jego popularność zwróciła w mediach dyskusję na temat szkodliwych skutków nadmiernego korzystania z internetu.

Zainteresowanie mediów i opinii społecznej wzbudziły również akcje społeczne dotyczące uzależnienia od mediów elektronicznych, jak adresowana do młodych internautów i ich rodziców kampania „W którym świecie żyjesz?”¹, czy kierowany do młodzieży projekt „Wyloguj się do życia”².



¹ Kampania „W którym świecie żyjesz?” zorganizowana została w 2012 roku przez Polskie Centrum Programu Safer Internet (FDDS, NASK) we współpracy z Fundacją Orange i niemiecką organizacją Klicksafe.

² Projekt „Wyloguj się do życia” był realizowany w 2013 roku przez Fundację FIRST ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych. Więcej: www.wylogujsie.org.

Chociaż formy medialne, jak spoty czy teledyski, dają ograniczone możliwości przekazu informacji, to jednak samo uwrażliwienie rodziców na problem uzależnienia od sieci zwiększa ich gotowość do pogłębienia wiedzy na ten temat i podjęcia odpowiednich działań wychowawczych. Również u młodych internautów świadomość problemu jest podstawą pogłębionych form edukacyjnych.

Obok ogólnopolskich akcji społecznych, nagłośnieniu problemu uzależnienia od sieci służą inicjatywy lokalne. Mogą to być przedsięwzięcia organizowane na terenie placówki, osiedla lub gminy przez szkoły, domy kultury czy organizacje pozarządowe we współpracy z samorządami i lokalnymi mediami, takie jak konkursy plastyczne, happeningi, lokalne kampanie informacyjne czy reklamowe. Wiele tego typu inicjatyw organizowanych jest np. z okazji międzynarodowego Dnia Bezpiecznego Internetu³ obchodzonego dorocznie w lutym.

Edukacja dorosłych

Skuteczne zapobieganie problemowi nadużywania internetu przez dzieci i młodzież wymaga odpowiedniej wiedzy i kompetencji, dzięki którym nauczyciele i pedagodzy poprowadzą zajęcia edukacyjne i będą w stanie podjąć odpowiednią interwencję w sytuacji podejrzenia problemu uzależnienia od sieci wśród wychowanków, a rodzice ustalą zasady korzystania z sieci ze swoimi dziećmi i będą wyczuleni na objawy nadmiernego korzystania z mediów elektronicznych. Do zadań szkoły w tym zakresie mogą więc należeć:

- zorganizowanie szkolenia dla rady pedagogicznej na temat nadmiernego korzystania z internetu,
- zapewnienie pedagogowi lub psychologowi szkolnemu pogłębionego szkolenia z zakresu problematyki zagrożeń online,
- zorganizowanie spotkania dla rodziców na temat nadmiernego korzystania z sieci przez dzieci,
- dystrybucja na terenie szkoły materiałów informacyjnych na temat problemu.

Ważne, żeby w programie szkoleń i spotkań na temat profilaktyki nadmiernego korzystania z sieci znalazły się:

- **Specyfika i skala problemu**

Uzależnienie od sieci często kojarzone jest wyłącznie z czasem poświęcanym na korzystanie z internetu, podczas gdy jest to ważny, ale niewystarczający warunek występowania problemu. Kluczową kwestią okazuje się szkodliwy wpływ korzystania z sieci na pozostałe obszary życia dziecka.

Często popełnianym błędem jest również sprowadzenie problemu uzależnień do nadmiarowego grania online, podczas gdy jest to ważna, ale nie jedyna zagrażająca aktywność. Poza tym młodzi internauci nadużywają m.in. serwisów pornograficznych, społecznościowych itd.

³ Dzień Bezpiecznego Internetu to inicjatywa Komisji Europejskiej organizowana co roku w lutym. W Polsce od 2005 roku organizatorem DBI jest Polskie Centrum Programu Safer Internet (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, NASK).

Omówieniu m.in. powyższych kwestii może posłużyć coraz obszerniejsze piśmiennictwo i ustalenia badawcze.

– Zapobieganie problemowi

Dorośli uczestnicy szkoleń powinni dowiedzieć się, jak mogą ustrzec dzieci przed problemem nadmiernego korzystania z internetu. Nauczyciele i pedagodzy powinni zostać zapoznani z dostępnymi narzędziami edukacyjnymi, a rodzice z rekomendowanymi środkami wychowawczymi, jak ustalenie z dzieckiem zasad korzystania z mediów elektronicznych uwzględniających czas oraz formy korzystania z sieci.

– Objawy uzależnienia

Ważne, żeby zarówno profesjonalści pracujący z dziećmi, jak i rodzice poznali objawy nadmiernego korzystania z sieci i potrafili rozpoznać problem u swoich dzieci czy wychowanków. Warto, aby, w miarę możliwości, omawiane objawy uzależnienia ilustrowane były konkretnymi przypadkami.

– Sposoby reagowania

Dorośli powinni znać odpowiednie kroki zaradcze w sytuacji podejrzenia u dziecka problemu nadmiernego korzystania z internetu: od działań podejmowanych we własnym zakresie (rozmowa, poszukiwanie alternatyw dla aktywności online, ustalenie i monitorowanie zasad itp.) po skorzystanie z profesjonalnej pomocy (np. wizyta u pedagoga, psychologa, rozpoczęcie terapii).

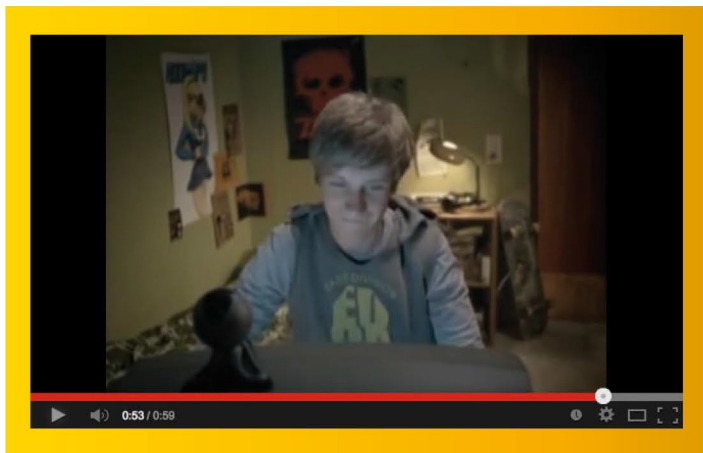
– Edukacja dzieci i młodzieży

Kluczowym elementem profilaktyki zagrożeń związanych z korzystaniem przez dzieci z internetu jest poruszanie tej tematyki w toku zajęć szkolnych już od pierwszych lat nauczenia podstawowego po zajęcia w szkołach ponadgimnazjalnych. Ważne, aby zajęcia takie obejmowały tematykę nadmiernego korzystania z sieci – warto rozważyć poświęcenie temu problemowi oddzielnych zajęć.

Zajęcia lekcyjne na temat nadmiernego korzystania z internetu powinny zapoznać uczniów ze specyfiką problemu, pokazać objawy uzależnienia oraz sposoby reagowania na problem. Warto pamiętać, że internet jest naturalnym środowiskiem dla dzieci i nastolatków i wielu z nich, szczególnie starszych, nie dostrzega zagrożeń w intensywnym korzystaniu z mediów elektronicznych. Dobrze więc unikać demonizowania problemu, prezentując go jako skrajną sytuację wymagającą wystąpienia wielu objawów.

Starszych uczniów warto zaangażować w dyskusję na temat zjawiska nadmiernego korzystania z sieci, odwołując się do ich doświadczeń i spostrzeżeń. Zachęcić ich do refleksji nad tym, jak wykorzystują media elektroniczne, jakie potrzeby w ich życiu zaspakaja internet, i zaproponować wypracowanie wyważonego modelu, w którym jest miejsce zarówno na aktywności w sieci, jak i te bez użycia internetu.

Nauczyciele zorientowani w tematyce nowych mediów i zagrożeń dla dzieci online mogą poprowadzić zajęcia na temat nadmiernego korzystania z sieci na podstawie autorskich pomysłów. Z gotowych narzędzi edukacyjnych godne polecenia są scenariusze zajęć i kurs e-learningowy dla uczniów szkół podstawowych „3... 2... 1... Internet” – jedna z serii kreskówek składających się na ten projekt wraz z ćwiczeniami poświęcona jest właśnie problemowi nadmiernego korzystania z sieci⁵. Ciekawą propozycją dla uczniów szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych są zajęcia „W którym świecie żyjesz?”⁶ – ich uczestnicy oglądają 10-minutowy film przedstawiający konsekwencję nadmiernego korzystania z internetu, z perspektywy chłopaka intensywnie korzystającego z sieci, jego siostry, ojca i przyjaciela, a następnie dyskutują na temat zjawiska uzależnienia od sieci. Ważnym



elementem zajęć jest ćwiczenie „Zegar”, w którym uczniowie zaznaczają ile czasu dziennie i w jakich sytuacjach korzystają z internetu, co jest podstawą do refleksji wobec zagrożenia problemem nadmiernego korzystania z sieci.

Zajęcia szkolne na temat bezpieczeństwa w sieci, poza walorem edukacyjnym, dają możliwość zdiagnozo-

wania konkretnych niepokojących sytuacji doświadczanych przez uczniów. W przypadku podejrzenia uzależnienia od sieci wśród uczestników zajęć, nie należy podejmować interwencji podczas ich trwania, ale zareagować niezwłocznie po ich zakończeniu, angażując w interwencję, w zależności od sytuacji, ucznia, rodziców, wychowawcę czy pedagoga szkolnego.

W razie wątpliwości związanych z realizowaniem zajęć profilaktycznych poświęconych nadmiernemu korzystaniu z sieci lub interwencji w przypadku podejrzenia problemu wśród uczniów warto skorzystać z pomocy konsultantów Telefonu dla Rodziców i Nauczycieli w Sprawie Bezpieczeństwa Dzieci 800100100⁷.

Poza zajęciami profilaktycznymi szkoła powinna modelować od najmłodszych lat zachowania dzieci w internecie, promując konstruktywne i wartościowe aktywności, jak prowadzenie bloga, nauka programowania i tworzenia aplikacji, wykorzystywanie programów graficznych czy muzycznych itp. Nauka takich umiejętności w toku zajęć lekcyjnych i pozalekcyjnych, oraz zachęcanie do wykorzystywania ich w ramach konkursów, odrabiania pracy domowej itp. może stanowić alternatywę dla bezwartościowych aktywności o wysokim potencjale uzależnienia.

⁵ Propozycja edukacyjna „3... 2... 1... Internet” opracowana została przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę we współpracy z Microsoft. Kurs oraz scenariusz zajęć dostępne są pod adresem www.edukacja.fdds.pl.

⁶ Propozycja edukacyjna „Dzień z życia” została opracowana przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę we współpracy z NASK i Fundacją Orange. Scenariusz zajęć wraz z filmem dostępny jest pod adresem www.edukacja.fdds.pl.

⁷ Telefon 800100100 to wspólny projekt FDDS oraz Fundacji Orange realizowany w ramach programu Komisji Europejskiej Safer Internet.

Scenariusze zajęć

Dzień z życia

Scenariusz spotkania z uczniami

Odbiorcy Zajęcia przeznaczone są dla uczniów szkół gimnazjalnych. Mogą być realizowane podczas godziny wychowawczej, lekcji informatyki lub zajęć pozalekcyjnych.

Cel zajęć Przekazanie uczniom wiedzy na temat zagrożeń płynących z nadużywania internetu i komputera (w tym również grania w gry – zarówno online, jak i offline). Zajęcia stanowią okazję do autorefleksji na temat czasu spędzanego w internecie i jego wpływu na pozostałe codzienne czynności.

Zamierzony efekt zajęć

- Uczeń potrafi rozróżnić czas spędzony na rozrywce i nauce w Internecie.
- Uczeń potrafi wymienić zagrożenia wynikające z nadmiernego używania internetu przy użyciu komputera i innych urządzeniach mobilnych.
- Uczeń wie, dokąd może się zgłosić w przypadku dostrzeżenia problemu związanego z nadużywaniem internetu.

Czas trwania zajęć Zajęcia przewidziane są na jedną godzinę dydaktyczną (45 minut).

Prowadzenie zajęć Zajęcia zostały opracowane z myślą o nauczycielach, pedagogach, edukatorach, którzy w swojej codziennej pracy mają kontakt z młodzieżą gimnazjalną. Lekcje mogą być również prowadzone przez wcześniej do tego przygotowanych studentów pedagogiki lub psychologii.

Wymagana wiedza Prowadzący zajęcia powinien posiadać podstawowe informacje dotyczące korzystania z Internetu, portali społecznościowych i komunikatorów – zarówno w telefonach komórkowych, jak i komputerach. Scenariusz zawiera wszystkie niezbędne informacje uzupełniające dla prowadzącego zajęcia. Pomocne w przygotowaniu się będzie zapoznanie się z treścią broszury „Nadmierne korzystanie z komputera i internetu przez dzieci i młodzież” dostępnej na stronie edukacja.fdds.pl.

Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć Integralnym elementem zajęć jest projekcja materiału wideo. Do przeprowadzenia zajęć wymagany jest więc sprzęt umożliwiający odtworzenie filmu z płyty DVD lub pliku pobranego ze strony edukacja.fdds.pl. Mogą to być:

- odtwarzacz DVD podłączony do telewizora,
- komputer lub odtwarzacz DVD podłączony do projektora multimedialnego.

Potrzebne będą również:

1. tablica szkolna, duży papier lub flipchart, na którym przed zajęciami zostanie narysowana tarcza zegara (por. Załącznik 1);
2. flamastry;
3. Załącznik 1 wydrukowany w liczbie równej liczbie uczniów biorących udział w zajęciach;
4. Załącznik 2 wydrukowany w liczbie równej liczbie uczniów biorących udział w zajęciach.

Materiały do scenariusza niezbędne do prowadzenia zajęć

- Załącznik 1: Zegar 24-godzinny
- Załącznik 2: ankieta ewaluacyjna dla uczniów
- Nagranie 1
- Nagranie 2

Załączniki do scenariusza dotyczącego nadużywania internetu można również pobrać ze strony: www.edukacja.fdds.pl

Uwagi Przed rozpoczęciem zajęć prowadzący powinien zapoznać się ze scenariuszem. Każdy jego element został wzbogacony o komentarz i uwagi skierowane do nauczyciela; mają one pomóc w przeprowadzeniu zajęć.

Zgłoszenie realizacji zajęć Po przeprowadzeniu wszystkich zajęć zaplanowanych na terenie szkoły lub innej placówki, osoby odpowiedzialne za ich realizację są proszone o wypełnienie sprawozdania na stronie www.edukacja.fdds.pl.

Na podstawie danych zawartych w sprawozdaniu wystawiane jest zaświadczenie o przeprowadzeniu zajęć, przydatne w dokumentowaniu rozwoju zawodowego.

I Wprowadzenie (1 min)

Prowadzący informuje uczniów, że zajęcia poświęcone będą korzystaniu z internetu i problemom związanym z jego nadużywaniem.

II Quiz (5 min)

Opis zadania:

Zadaniem uczniów jest odpowiedzenie na siedem pytań dotyczących internetu. Pytania skierowane są do całej klasy, wszyscy uczniowie wspólnie ustalają właściwą odpowiedź, np. zgłaszając się przez podniesienie ręki. Nauczyciel wskazuje poprawne odpowiedzi i komentuje każde z pytań zgodnie ze wskazówkami zawartymi w scenariuszu.

Cel zadania:

Poznanie przez uczniów ciekawostek dotyczących internetu. Wprowadzenie do tematu korzystania z sieci.

Polecenie dla uczniów:

Na początku naszego spotkania chciałbym/chciałabym was zaprosić do krótkiej zabawy. Za chwilę przeczytam wam kilka pytań dotyczących internetowych ciekawostek. Chciałbym/chciałabym was prosić o to, żebyśmy po każdym pytaniu spróbowali wspólnie znaleźć na nie właściwą odpowiedź.

Uwagi dla nauczyciela

Prowadzący zadaje uczniom siedem pytań quizowych, zamieszczonych poniżej wraz z zaznaczonymi prawidłowymi odpowiedziami i komentarzami.

1. Ile czasu dziennie spędza średnio na Facebooku jego przeciętny użytkownik?

- a) ok. 5 minut
- b) ok. 30 minut
- c) ok. godziny

Prawidłowa odpowiedź: b.

Przeciętnie użytkownicy Facebooka spędzają na portalu ok. 30 minut dziennie. Są jednak tacy, którzy zaglądają na stronę częściej, poświęcając na to kilka godzin dziennie.

2. Ile dziennie zdjęć umieszczanych jest na Facebooku?

- a) ok. 100 tysięcy
- b) ok. 10 milionów
- c) ok. 250 milionów

Prawidłowa odpowiedź: c.

Codziennie na Facebooku publikowanych jest ok. 250 milionów zdjęć. Do tego serwisu trafia 20% wszystkich wykonywanych na świecie fotografii!

3. Ilu znajomych na Facebooku ma przeciętny użytkownik tego serwisu?

- a) ok. 40
- b) ok. 120
- c) ok. 300

Prawidłowa odpowiedź: b.

Średnia liczba znajomych wśród użytkowników Facebooka wynosi 120, są jednak rekordziści mający tysiące znajomych. Zdecydowanej większości z nich oczywiście zupełnie nie znają.

4. Ilu użytkowników ma obecnie Facebook?

- a) ok. 150 milionów
- b) ok. 340 milionów
- c) ponad miliard

Odpowiedź: c.

Populacja Facebooka przekroczyła już miliard użytkowników. Gdyby Facebook był krajem, byłby trzecim na świecie państwem pod względem ludności (zaraz za Chinami i Indiami).

5. Ile czasu trwa średnio jedna wizyta internauty na portalu YouTube?

- a) 5 minut
- b) 25 minut
- c) 1,5 godziny

Prawidłowa odpowiedź: b.

Przeciętny czas spędzony przez użytkownika na YouTube'ie to 25 minut. Użytkownicy odwiedzają portal średnio 14 razy miesięcznie.

6. Ile godzin wynosi rekord nieprzerwanego grania online?

- a) 40 godzin
- b) 15 godzin
- c) 30 godzin

Prawidłowa odpowiedź: a.

Najdłużej grał osiemnastolatek z Tajwanu w grę „Diablo 3”. Niestety, granie przez tak długi czas skończyło się dla niego tragicznie – chłopak zmarł chwilę po odejściu od komputera.

7. Ile czasu tygodniowo korzysta z internetu przeciętny polski internauta?

- a) 18 godzin i 25 minut
- b) 5 godzin i 15 minut
- c) 12 godzin

Prawidłowa odpowiedź: a.

18 godzin i 25 minut tygodniowo to niemal 80 godzin w skali miesiąca i prawie 1000 godzin w ciągu roku, czyli aż 40 dni nieustannego przebywania w sieci.

III Moja doba na zegarze (10 min)

Opis zadania:

Zadaniem uczniów jest wypełnienie tarczy zegara (załącznik 1, s. 44). Prowadzący rysuje zegar na tablicy, prezentując, jak należy wykonać zadanie. Pod ilustracją zegara w załączniku zostały wypisane przykładowe czynności, które mogą zostać umieszczone przez uczniów w wycinkach na tarczy. Po wykonaniu zadania należy poprosić uczniów, by zastanowili się, przez ile czasu korzystają z internetu, wykonując każdą z tych czynności i wyraźnie to przy niej zaznaczyli. Następnie prowadzący prosi uczestników zajęć, by na podstawie wcześniejszych odpowiedzi podliczyli łączny dzienny czas korzystania z sieci.

Cel zadania:

Uświadomienie uczniom, ile czasu w ciągu doby poświęcają na poszczególne czynności i które z nich wiążą się z używaniem internetu.

Polecenie dla uczniów:

Internet jest częścią naszego życia, obecną niemal w każdym miejscu i czasie. Zapraszam was do zadania, które pozwoli wam zobaczyć, ile miejsca internet zajmuje w waszym życiu. Spójrzcie na leżący przed wami rysunek zegara. Spróbujcie sobie przypomnieć, jak wyglądał wasz miniony tydzień, dzień po dniu. Kiedy to zrobicie, oznaczcie – godzina po godzinie – rozkład waszych przeciętnych, codziennych zajęć. Wyraźnie określcie, w jakim momencie zaczynacie daną czynność (posiłki, czas spędzony w szkole, korzystanie z komputera, odrabianie lekcji, rozmowy z rodzicami i bliskimi, spotkania z przyjaciółmi, hobby, zajęcia pozaszkolne, sen) i kiedy ją kończycie. Przykładowy zegar znajduje się przed wami na tablicy. Wykonanie zadania jest indywidualną pracą każdego z was. Nie można wykonać go ani dobrze, ani źle, nie będzie ono oceniane.

Polecenie po wpisaniu czynności na tarczy zegara:

Teraz w dowolny sposób (za pomocą kolorów, kreskowania itp.) zaznaczcie obszary, w których korzystacie z internetu za pomocą komputera, telefonu lub innych urządzeń.

Po wykonaniu zadania:

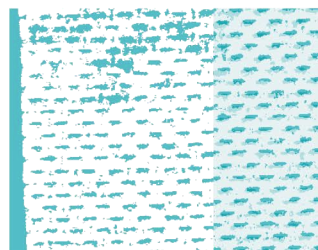
Dziękuję, że tak zaangażowaliście się w wykonanie zadania. A teraz chciałbym/chciałabym was poprosić, żebyście policzyli, ile godzin w sumie spędzacie w internecie w ciągu dnia. Powiedzcie, czy łatwo wam było zsumować ten czas? U niektórych z was była to pewnie godzina czy dwie, a u innych kilka godzin. Czasami nawet nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak długo jesteśmy podłączeni do sieci – warto było się o tym przekonać. Czy zaskoczyło was coś w zegarach, które stworzyliście?

Uwagi dla nauczyciela

Wykonanie zadania „Zegar” powinno stanowić indywidualną pracę każdego z uczniów. Warto podkreślić znaczenie tej informacji. Świadomość tego, że zadanie nie może zostać wykonane ani dobrze, ani źle, oraz tego, że nie będzie ono oceniane ma kluczowe znaczenie dla szczerości udzielanych odpowiedzi.

Warto, by prowadzący zajęcia (w czasie, gdy uczniowie będą zaznaczali rozkład zajęć na zegarach) również stworzył swój zegar dobowy. Uczestnictwo w wykonywanym zadaniu może wpłynąć na późniejszą otwartość wypowiedzi uczestników na temat ich zegarów – prowadzący będzie mógł podzielić się z resztą grupy swoimi refleksjami na temat własnej aktywności w sieci, tego, co go zaskoczyło, a co wiedział na ten temat już wcześniej. Stworzone zegary mają na celu uświadomienie uczniom tego, jakie są proporcje różnych czynności wykonywanych przez nich w ciągu dnia. Wyniki uzyskane w trakcie ćwiczenia nie powinny zostać wykorzystane do komentowania pojedynczych przypadków.

IV „Dzień z życia” – 23 min (8 min – prezentacja historii, 15 min – dyskusja)



Opis zadania:

W pierwszej części zadania uczniowie zapoznają się z historią Piotrka, który nadmiernie korzysta z internetu; jest ona relacjonowana przez samego chłopca oraz bliskie mu osoby. W drugiej części klasa wspólnie odpowiada na pytania problemowe dotyczące wypowiedzi bohaterów.

Cel zadania:

Uświadomienie uczniom, jakie problemy mogą wiązać się z nadmiernym korzystaniem z komputera i internetu. Przekazanie wiedzy o tym, gdzie można szukać pomocy, jeżeli w otoczeniu zauważy się podobny problem.

Polecenie dla uczniów

Przed obejrzeniem historii:

Zobaczcie, jak bardzo internet jest obecny w naszym życiu. Wymienialiście wiele różnych czynności, ale połączenie z internetem było wam potrzebne niemal na każdym kroku. Często zdarza się, że będąc offline, myślimy o tym, co się dzieje online. I nie ma w tym nic złego, dopóki to myślenie nie przeszkadza nam w prowadzeniu normalnego życia. Zapraszam was do wysłuchania historii Piotrka, który bardzo lubi korzystać z internetu.

Po obejrzeniu historii:

1. Jak sądzicie, czy w życiu Piotrka dzieje się coś niepokojącego?
2. Co sądzicie o rezygnacji Piotrka z treningów piłkarskich? Z czego ona wynika?
Co sądzicie o rezygnacji z treningów na rzecz grania?
3. Czy Piotrek potrzebuje pomocy? Jeżeli tak, to kto i jak może mu pomóc?
4. Czy zgadzacie się ze stwierdzeniem, że od internetu można się uzależnić?
5. Czy potrafilibyście wymienić, czym mogłoby się charakteryzować takie uzależnienie?

Uwagi dla nauczyciela

Rozwinięcie treści poruszanych w punkcie 3. znajduje się w broszurze „Nadmierne korzystanie z komputera i internetu przez dzieci i młodzież” dostępnej na stronie edukacja.fdds.pl.

Jeżeli w trakcie rozmowy uczniowie uznają, że Piotrek nie ma żadnego problemu i korzysta z internetu we właściwy sposób, należy dowiedzieć się, dlaczego tak uważają. Jeżeli podkreślają jego dobre samopoczucie, warto zapytać, czy uważają, że jest to prawdziwe zdanie Piotrka, czy może chłopak mówi tak tylko dlatego, że nie potrafi sobie poradzić ze swoim problemem. Z wypowiedzi Piotrka i jego bliskich wynika bowiem, że jego zaangażowanie w grę bardzo utrudnia mu życie (na przykład zrezygnował przez nią z treningów piłkarskich, które bardzo lubił, nie spotyka się ze znajomymi, kłóci się z siostrą i rodzicami). Warto odwoływać się do wypowiedzi z nagrania.

Przy okazji pytania 3. niezwykle istotne jest uświadomienie uczniom tego, że w przypadku nadużywania internetu, gier i innych aplikacji warto zwrócić się z prośbą o pomoc do rodziców i specjalistów. Pomóc mogą psycholog i pedagog szkolny, a także różne organizacje i telefony zaufania, na przykład www.helpline.org.pl (dostępny również pod numerem telefonu 800 100 100).

Wykorzystywana tu historia powstała na podstawie doświadczeń konsultantów projektu Helpline.org – wydarzyła się naprawdę, jednak imiona bohaterów zostały zmienione. Wszelkie podobieństwo do konkretnych osób jest niezamierzone. W swoich działaniach Helpline.org gwarantuje pełną anonimowość.

Pliki z nagraniami dostępne są w formacie mp4.

V „Dzień z życia” – komentarz (3 min)

Opis zadania:

Uczniowie zapoznają się z drugą częścią historii Piotrka.

Cel zadania:

Ukazanie możliwych rozwiązań w sytuacji nadużywania internetu przez młodą osobę.
Zaprezentowanie zachowań pojawiających się w momencie nadużywania sieci.

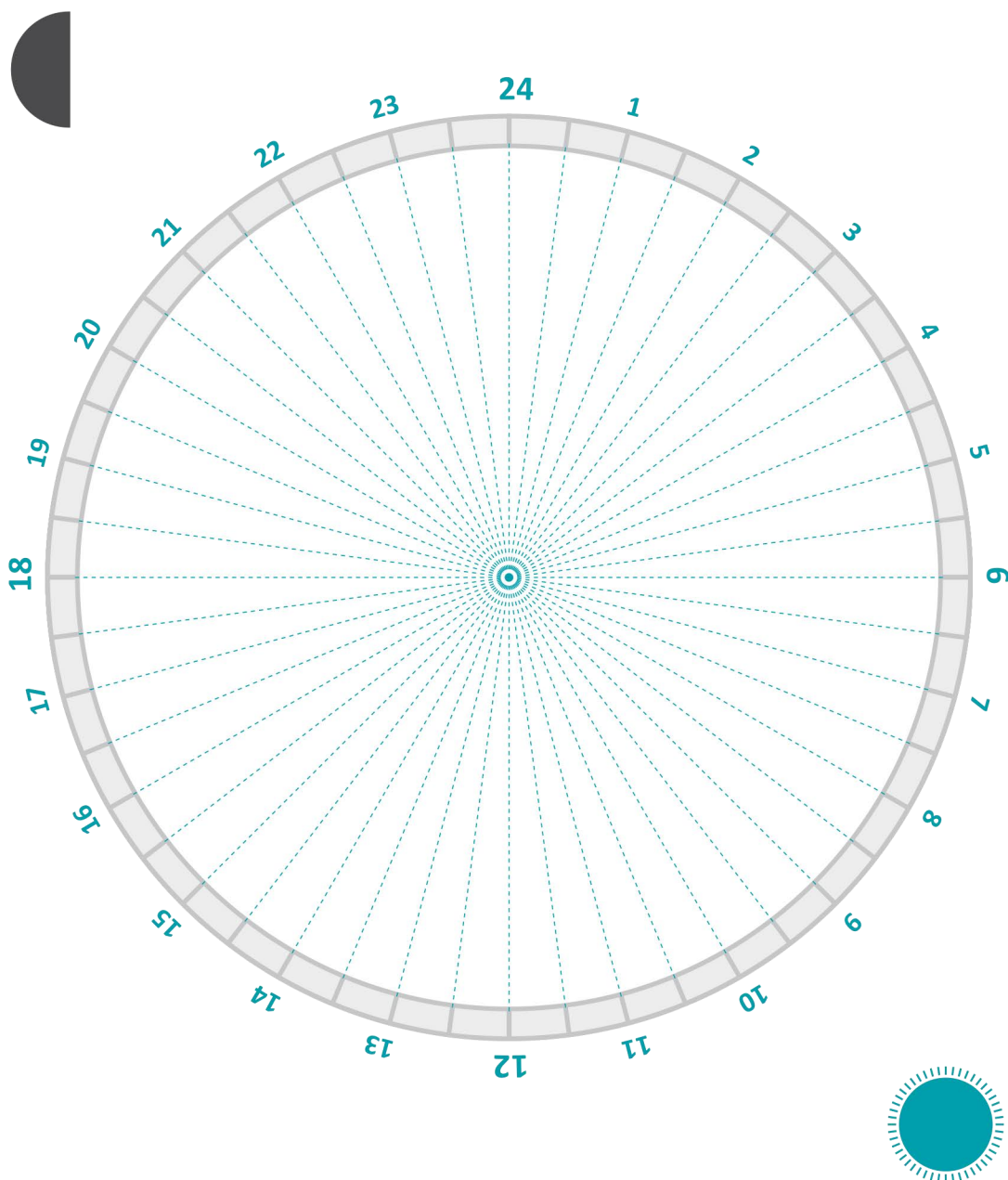
Polecenie dla uczniów:

Przed chwilą poznaliśmy historię Piotrka. Zapraszam was do obejrzenia komentarza konsultanta projektu Helpline.org.pl.

VI Podsumowanie i zakończenie (3 min)

Prowadzący prosi uczestników o odpowiedzenie na pytania z krótkiej ankiety (załącznik 2) i dziękuje im za udział w zajęciach.

Na zegarze zaznacz swoje aktywności w trakcie dnia. Mogą to być między innymi: posiłki, czas spędzony w szkole, dojazd do i ze szkoły, korzystanie z komputera, odrabianie lekcji, rozmowy z rodzicami, rozmowy z bliskimi, spotkania z przyjaciółmi, hobby, zajęcia pozaszkolne, sen.



Internet bez przesady

Scenariusz spotkania z rodzicami

Charakterystyka zajęć:

Odbiorcy Zajęcia przeznaczone są dla rodziców uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych. Mogą być realizowane np. przy okazji wywiadówek.

Cel zajęć Uwrażliwienie rodziców na problem nadmiernego korzystania przez dzieci z mediów elektronicznych i internetu. Zaprezentowanie specyfiki problemu, możliwych działań profilaktycznych i sposobów reagowania na podejrzenie uzależnienia dziecka od sieci.

Czas trwania zajęć Zajęcia przewidziane są na min. 30 minut.

Prowadzenie zajęć Zajęcia zostały opracowane z myślą o nauczycielach, pedagogach, edukatorach, którzy poprowadzą spotkanie z rodzicami uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych

Wymagana wiedza Prowadzący zajęcia powinien posiadać podstawowe informacje dotyczące korzystania z internetu, portali społecznościowych i komunikatorów – zarówno w telefonach komórkowych, jak i komputerach. Scenariusz zawiera wszystkie niezbędne informacje uzupełniające dla prowadzącego zajęcia. Pomocne w przygotowaniu się do nich będzie zapoznanie się z treścią broszury „Nadmierne korzystanie z komputera i Internetu przez dzieci i młodzież” dostępnej na stronie www.edukacja.fdds.pl.

Sprzęt i materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć Materiałem pomocniczym do scenariusza jest prezentacja ppt „Internet bez przesady” (do pobrania na stronie www.edukacja.fdds.pl) do przeprowadzenia zajęć wymagany będzie więc komputer podłączony do projektora lub monitora.

Zgłoszenie realizacji zajęć Po przeprowadzeniu wszystkich zajęć zaplanowanych na terenie szkoły lub innej placówki osoby odpowiedzialne za ich realizację są proszone o wypełnienie sprawozdania na stronie www.edukacja.fdds.pl. Na podstawie danych zawartych w sprawozdaniu wystawiane jest zaświadczenie o przeprowadzeniu zajęć.

Scenariusz spotkania

1. POWITANIE UCZESTNIKÓW

Prowadzący uruchamia slajd 1 prezentacji „Internet bez przesady”

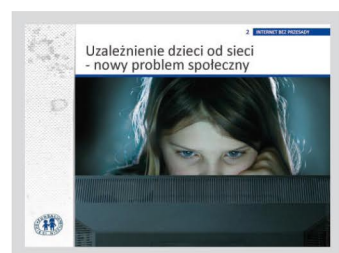
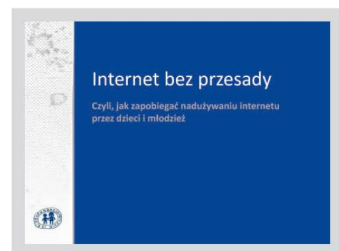
Prowadzący wita rodziców i informuje ich o tematyce spotkania. Zaznacza, że dzieci zaczynają korzystać z internetu już od najmłodszych lat i wiąże się z tym wiele korzyści (dostęp do wiedzy, informacji, rozrywki, możliwość realizowania kontaktów społecznych, komunikacja itp.), jednak korzystanie z sieci poza kontrolą i bez odpowiedniej wiedzy może być niebezpieczne. Zwraca uwagę na to, że wobec powszechnej dostępności sieci, edukacja w zakresie bezpieczeństwa dzieci online i kontrola bezpieczeństwa dzieci w sieci jest powinnością rodziców.

2. UZALEŻNIENIE DZIECI OD SIECI – NOWY PROBLEM SPOŁECZNY

/Slajd 2/

Prowadzący zaznacza, że poza zagrożeniami, o których mówi się już od dłuższego czasu i które powinny być przedmiotem troski rodzicielskiej, jak przemoc w sieci, kontakty z niebezpiecznymi treściami czy niebezpieczne kontakty (uwodzenie), w ostatnim czasie coraz większą uwagę zwraca się na nowe zagrożenie – uzależnienie dzieci od internetu.

Prowadzący zwraca uwagę, że o problemie uzależnienia dzieci od internetu mówi się stosunkowo od niedawna, jednak uznawany jest on obecnie za jedno z poważniejszych zagrożeń dla dzieci i młodzieży. Zaznacza, że problemu nie należy demonizować, ale w świetle aktualnych badań i zaleceń specjalistów należy podchodzić do niego z powagą i uwzględnić to zjawisko w oddziaływaniach wychowawczych szkoły i rodziców. Informuje, że mechanizmy tego zjawiska porównywane są do innych popularnych uzależnień, jak uzależnienia od substancji (tytoniu, alkoholu czy narkotyków), chociaż niektórzy nie zgadzają się z pełną analogią w tym względzie i proponują nie stosować terminu „uzależnienie” a „nadmierne korzystanie z internetu”, co nie ma większego znaczenia w świetle pożądanej aktywności rodziców w zakresie zapobiegania i reagowania na problem.



3. CORAZ WIĘCEJ W SIECI

/Slajd 3/

Prowadzący zwraca uwagę, że świat internetu zmienia się bardzo dynamicznie. Obecnie dzieci mają dostęp do sieci za pośrednictwem komputera, laptopa, telefonu, tabletu, konsoli do gier, telewizora. Zarówno w domu, jak szkole, kawiarniach, miejscach publicznych i dlatego spędzają w sieci często bardzo dużo czasu, co może być trudne do zaobserwowania przez opiekunów.

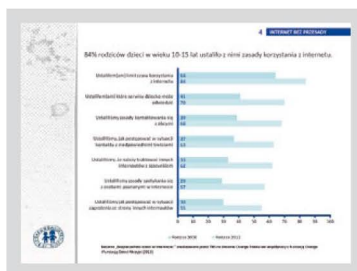


Informuje, że średni czas spędzany dziennie w sieci przez dzieci w wieku gimnazjalnym to dwie godziny, ale w skrajnych przypadkach niektórzy spędzają w internecie nawet kilkanaście godzin na dobę.

4. ZASADY KORZYSTANIA Z SIECI – CZAS I AKTYWNOŚCI

/Slajd 4/

Prowadzący informuje rodziców, że ustalenie z dzieckiem zasad korzystania z sieci to jedna z podstawowych powinności rodzicielskich w zakresie dbałości o jego bezpieczeństwo online. Zwraca uwagę, że z roku na rok coraz więcej rodziców ustala z dziećmi takie zasady. Omawiając wykres prowadzący koncentruje się na zasadach związanych z limitowaniem czasu i serwisów, do których dziecko ma dostęp, zwracając uwagę, że mają one kluczowe znaczenie w przeciwdziałaniu nadużywaniu internetu.

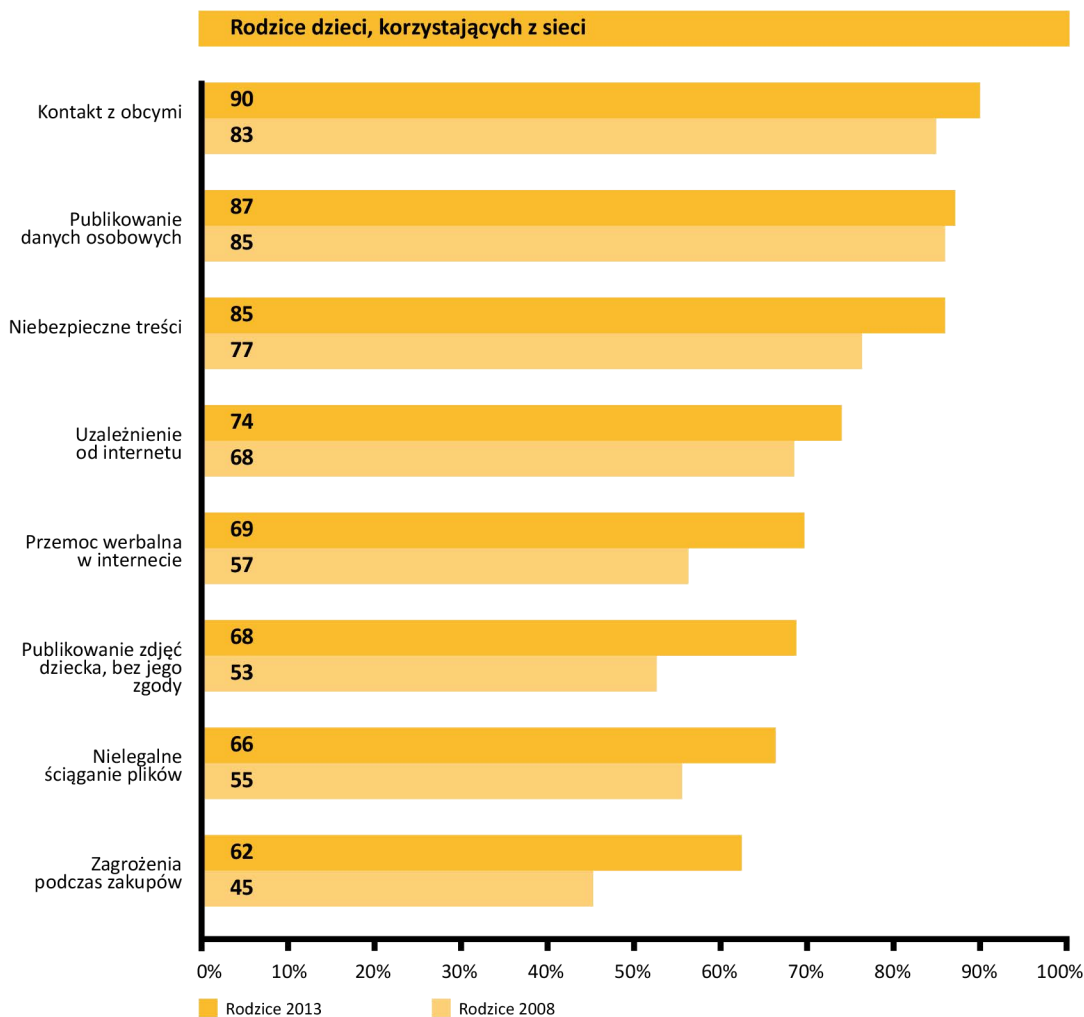


Informuje, że konkretne ustalenia dotyczące czasu korzystania z sieci zależą od uznania rodziców, ale powinny mieścić się w granicach rozsądku – 1-2 godzin dziennie z możliwym zróżnicowaniem na dzień szkolny i weekend.

Nawiązując do rodzicielskiej powinności ustalania z dzieckiem, z jakich zasobów internetowych może korzystać podkreśla, że nie chodzi jedynie o ograniczanie dostępu do niebezpiecznych treści, ale również modelowanie pozytywnych zastosowań sieci – wskazuje na różnicę między wykorzystywaniem internetu do rozwijania pasji, zainteresowań, edukacji a graniem w gry zręcznościowe czy bezcelowym przeglądaniem serwisów społecznościowych lub plotkarskich.

Prowadzący podkreśla, że poza ustaleniem zasad ważne jest ich egzekwowanie.

O jakich zagrożeniach rozmawiali rodzice?



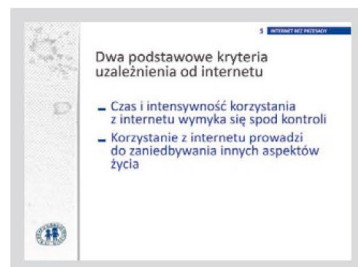
Źródło: Eu Kids Online II, Kirwill 2011.

5. KIEDY MOŻEMY MÓWIĆ O NADUŻYWANIU INTERNETU?

/Slajd 5/

Prowadzący podkreśla, że nadmiarowy czas spędzany w sieci jest ważnym sygnałem alarmowym, ale nie jest decydującym wskaźnikiem uzależnienia od internetu. Informuje, że z problemem mamy do czynienia, gdy spełnione są dwa podstawowe warunki:

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 subiektywnie odczuwane cierpienie.

6. FORMY NADMIAROWYCH AKTYWNOŚCI W SIECI

/Slajd 6/

Prowadzący informuje, że pojęcie „korzystanie z internetu” jest bardzo szerokie i ogólne oraz że problem nadużywania internetu zazwyczaj dotyczy jednej, konkretnej formy korzystania z sieci. Przedstawia trzy najpopularniejsze aktywności, które mogą prowadzić do uzależnienia, a następnie (przy użyciu kolejnych slajdów) omawia krótko każdą z nich

Gry internetowe

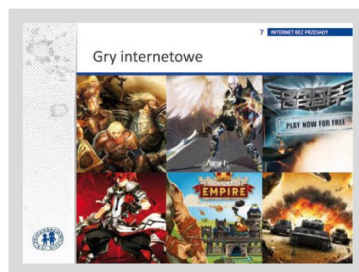
/Slajd 7/

Coraz częściej gry komputerowe wymagają podłączenia do sieci, co daje możliwość rywalizacji z innymi internautami. W jednej grze może uczestniczyć ich nawet kilka tysięcy. Wysoki czynnik ryzyka związany z grami wynika z ich skomplikowanej fabuły, atrakcyjnej formy graficznej, wciągających interakcji z innymi graczami oraz konieczności regularnego grania w celu osiągnięcia sukcesu i osiągnięcia/utrzymania wysokiej pozycji w rankingach.

Portale społecznościowe i komunikatory

/Slajd 8/

Z portali społecznościowych, jak Facebook, Ask.fm, czy nk.pl (dawniej „Nasza Klasa”) korzysta zdecydowana większość dzieci (ponad 90% gimnazjalistów, nieco mniej uczniów szkół podstawowych) – czasami mają one profile w kilku takich serwisach. Dzieci dodatkowo korzystają z komunikatorów, jak GG lub Skype (choć obecnie większość serwisów społecznościowych, m.in. Facebook, udostępnia własne, wbudowane w serwis komunikatory). Aktywność w społecznościach cechuje się wysokim potencjałem uzależnienia. Wpływa na to chęć dzielenia się informacjami o sobie, budowanie swojego wizerunku/pozycji (publikowanie zdjęć, filmów, tekstów) oraz stałe uczestniczenie w życiu społeczności (oglądanie informacji od znajomych, komentowanie,



udostępnianie itp.). Potrzeba stałego uczestniczenia w życiu społeczności wynika m.in. ze strachu przed wypadnięciem z obiegu.

Pornografia i cyberseks

/Slajd 9/

Materiały pornograficzne stanowią jedną z liczniej prezentowanych kategorii treści w internecie. Dzieci i młodzież często do nich sięgają i potrafią się od takich treści uzależnić podobnie jak osoby dorosłe. Towarzyszy temu często podejmowanie w sieci rozmów o charakterze erotycznym (cyberseks) oraz prezentowanie się w sieci nago, za pośrednictwem zdjęć, filmów, wideoczatów (transmisja online). Podejmowanie takich aktywności przez młodych ludzi wynika m.in. z powszechnej dostępności serwisów pornograficznych, wysokiego zainteresowania w tym wieku tematyką seksualności, braku alternatywnych źródeł informacji na ten temat, oraz seksualizacją młodych ludzi w mediach, polegającą na wysokim nasyceniu sieci materiałami erotycznymi kierowanymi często wprost do młodych ludzi (reklama, teledyski, reality show), wzorcami niebezpiecznych zachowań seksualnych prezentowanych przez młodzieżowych idoli, przedmiotowym traktowaniu kobiet, mechanicznym traktowaniu seksu, itp.

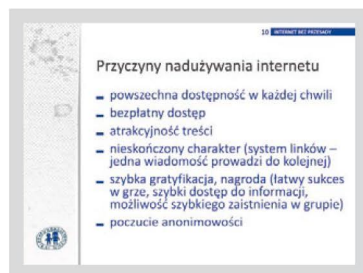


7. PRZYCZYNY NADUŻYWANIA INTERNETU

/Slajd 10/

Prowadzący informuje rodziców, że z jednej strony o przypadkach uzależnienia od internetu decyduje specyfika tego medium:

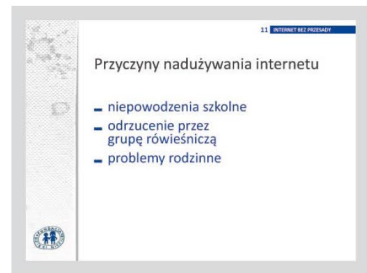
- powszechna dostępność w każdej chwili;
- bezpłatny dostęp;
- atrakcyjność treści;
- nieskończony charakter (system linków – jedna wiadomość prowadzi do kolejnej);
- szybka gratyfikacja, nagroda (łatwy sukces w grze, szybki dostęp do informacji, możliwość szybkiego zaistnienia w grupie);
- poczucie anonimowości.



/Slajd 11/

Prowadzący zauważa, że z drugiej jednak strony dla wszystkich użytkowników internetu jego cechy są takie same, a tylko niektórzy się od niego uzależniają. Wskazuje, że uzależnienie jest czasem związane ucieczką od problemów dziecka, jak:

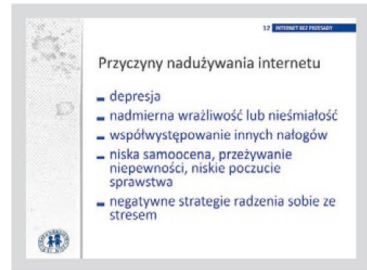
- niepowodzenia szkolne,
- odrzucenie przez grupę rówieśniczą,
- problemy rodzinne.



/Slajd 12/

Prowadzący wskazuje również na szereg przytoczanych czynników osobowościowych sprzyjających nadmiernemu korzystaniu z sieci, jak:

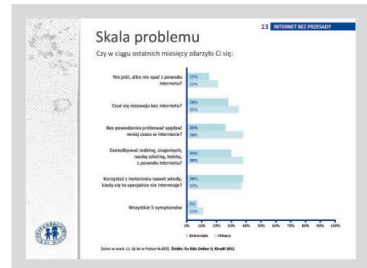
- depresja;
- nadmierna wrażliwość lub nieśmiałość;
- współwystępowanie innych nałogów;
- niska samoocena, przeżywanie niepewności, niskie poczucie sprawstwa;
- negatywne strategie radzenia sobie ze stresem.



8. SKALA PROBLEMU

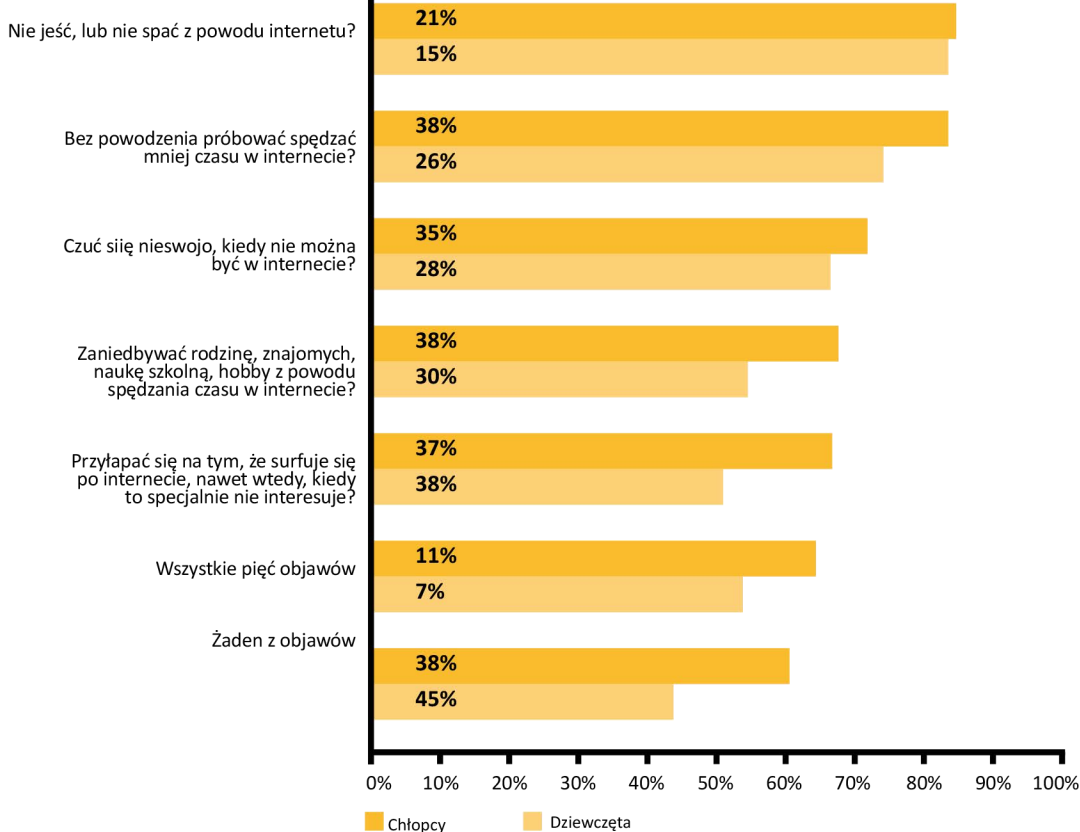
/Slajd 13/

Prowadzący informuje, że badania prowadzone wśród polskich dzieci w wieku 11–16 lat wykazują skalę wybranych objawów uzależnienia od internetu następnie omawia poniższy wykres. Zwraca uwagę, że występowanie wszystkich wymienionych objawów deklaruje co dziesiąte dziecko i tę grupę należy uznać za grupę podwyższonego ryzyka uzależnienia od sieci.



Czy w ciągu ostatnich miesięcy

zdarzyło ci się:



Źródło: Eu Kids Online II, Kirwill 2011.

9. JAK ROZPOZNAĆ, ŻE DZIECKO NADUŻYWA INTERNETU?

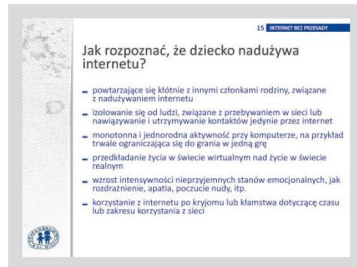
/Slajdy 14, 15/

Prowadzący prezentuje listę objawów uzależnienia od sieci i prosi rodziców o zastanowienie się, czy niektórych z tych objawów nie obserwują u swoich dzieci. Informuje, że występowanie nawet większości z nich, nie musi świadczyć o uzależnieniu, ale na pewno jest wyraźnym sygnałem do niepokoju i działania.

- rozdrażnienie spowodowane koniecznością przerywania lub brakiem możliwości korzystania z komputera/internetu;
- długotrwałe sesje aktywności w sieci, na przykład częste korzystanie z internetu bez przerwy przez trzy godziny lub dłużej;
- wyraźnie osłabiona kontrola (lub jej brak) czasu spędzanego przed komputerem lub w internecie;



- zaniedbywanie dotychczasowych zainteresowań, znajomości, form spędzania czasu na rzecz korzystania z komputera/internetu;
- korzystanie z internetu nawet wtedy, gdy nie jest to już interesujące;
- powtarzające się kłótnie z innymi członkami rodziny, związane z nadużywaniem komputera/internetu;
- izolowanie się od ludzi, związane z przebywaniem w sieci lub nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów jedynie przez internet;
- monotonna i jednorodna aktywność przy komputerze, na przykład trwale ograniczająca się do grania w jedną grę lub wielogodzinnej obecności na portalu społecznościowym;
- przedkładanie życia w świecie wirtualnym nad życie w świecie realnym;
- wzrost intensywności nieprzyjemnych stanów emocjonalnych, jak rozdrażnienie, apatia, poczucie nudy itp.;
- korzystanie z internetu po kryjomu lub kłamstwa dotyczącą czasu lub zakresu korzystania z sieci.

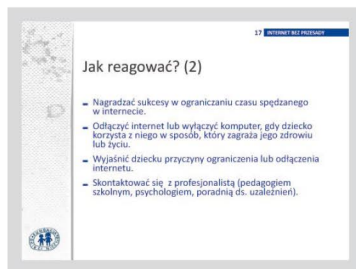
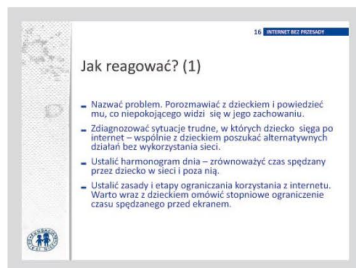


10. JAK REAGOWAĆ?

/Slajdy 16, 17/

Prowadzący informuje rodziców, co mogą zrobić, gdy podejrzewają że 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 powinni poszukać alternatywy (np. działań, które sprawiają równie dużo przyjemności lub w podobny sposób pomagają odreagować negatywne emocje).
- Ustalić harmonogram dnia – zrównoważyć czas spędzany przez dziecko w sieci i poza nią.
- Ustalić zasady i etapy ograniczania korzystania z internetu. Warto wraz z dzieckiem omówić stopniowe ograniczenie czasu spędzanego przed ekranem.
- Nagradzać sukcesy w ograniczaniu czasu spędzanego w internecie.
- Odłączyć internet lub wyłączyć komputer, gdy dziecko korzysta z niego w sposób, który zagraża jego zdrowiu lub życiu (powoduje np. zaniebdywanie podstawowych potrzeb fizjologicznych, uniemożliwia funkcjonowanie w codziennym życiu).



- Wyjaśnić dziecku przyczyny tych ograniczeń 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 (pedagogiem szkolnym, psychologiem, poradnią ds. uzależnień).

/Slajd 18/

Prowadzący zapoznaje rodziców z ofertą pomocową projektu Helpline.org.pl. Informuje ich, że jeśli podejrzewają, że dziecko utraciło kontrolę nad używaniem internetu i nie wiedzą, jak w tej sytuacji postępować, lub gdy podejmowane przez nich w tej sytuacji działania nie przyniosły pożądanych rezultatów, na stronie Helpline.org.pl lub pod numerem 800 100 100 mogą uzyskać bezpłatną, profesjonalną pomoc.

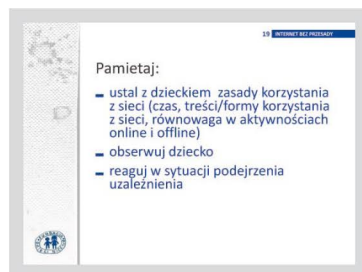


11 PODSUMOWANIE

/Slajd 19/

Na zakończenie prowadzący podsumowuje spotkanie wskazując na podstawowe powinności rodziców wobec problemu uzależnienia od sieci:

- ustalenie z dzieckiem zasady korzystania z sieci (czas, treści/formy korzystania z sieci, równowaga w aktywnościach online- i offline).
- obserwowanie dziecka,
- reagowanie w sytuacji podejrzenia uzależnienia.



Po przeczytaniu każdego zdania proszę wybrać jedną odpowiedź, która najlepiej opisuje Twoją sytuację.

Rzadko
Czasami
Dość często
Często
Zawsze
Nie dotyczy

- 1 Jak często orientujesz się, że spędziłeś/aś w sieci więcej czasu niż zamierzałeś/aś?
- 2 Jak często zaniedbujesz swoje obowiązki domowe, żeby mieć więcej czasu na korzystanie z internetu?
- 3 Jak często wybierasz korzystanie z internetu zamiast spotkania ze swoją dziewczyną / ze swoim chłopakiem?
- 4 Jak często nawiązujesz nowe znajomości z innymi internautami?
- 5 Jak często osoby w Twoim otoczeniu narzekają, że spędzasz za dużo czasu w internecie?
- 6 Jak często ilość czasu, jaką spędzasz online, odbija się niekorzystnie na Twoich ocenach i nauce?
- 7 Jak często sprawdzasz mail i inne wiadomości wysłane do Ciebie zanim zabierzesz się do innych czynności, które musisz wykonać?
- 8 Jak często wyniki Twojej pracy lub jej wydajność tracą z powodu czasu, jaki spędzasz w internecie?
- 9 Jak często próbujesz coś ukryć, kiedy ktoś Cię pyta, co robisz w internecie?
- 10 Jak często tłumisz myśli o swoich problemach za pomocą przyjemnych myśli związanych z internetem?
- 11 Jak często zdarza Ci się niecierpliwie czekać na moment, kiedy znowu będziesz online?
- 12 Jak często obawiasz się, że Twoje życie bez internetu byłoby nieciekawe i smutne?
- 13 Jak często zdarza Ci się stracić panowanie nad sobą, krzyczeć lub reagować irytacją, kiedy ktoś Ci przeszkadza, gdy jesteś online?
- 14 Jak często zdarza Ci się nie wysypiać się, ponieważ siedzisz do późna w nocy w internecie?
- 15 Jak często zdarza Ci się intensywnie myśleć o internecie, w czasie kiedy z niego nie korzystasz?
- 16 Jak często, gdy jesteś online, zdarza Ci się mówić sobie: "Jeszcze tylko chwilkę"?
- 17 Jak często podejmujesz próby ograniczenia czasu spędzanego w sieci – bez powodzenia?
- 18 Jak często próbujesz ukryć przed innymi, ile czasu spędzasz w internecie?
- 19 Jak często wolisz dłużej pozostać online niż wyjść ze znajomymi?
- 20 Jak często czujesz się przygnębiony/a, rozdrażniony/a albo nerwowy/a, kiedy nie jesteś w sieci, a uczucia te znikają, gdy wchodzisz do internetu?



FUNDACJA
DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę ponad 25 lat
pomaga krzywdzonym dzieciom.

Wspieraj nas!

Wpłać darowiznę:

nr konta: 47 1240 6218 1111 0010 2833

lub przekaż swój 1%

KRS 0000 20 44 26

fdds.pl/pomoz